

# **INTERVENCIONES DESDE EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL EN MUJERES CON EXPERIENCIA DE INFIDELIDAD**

## **INFIDELIDAD – AUTONOMIA**

### **RESUMEN**

El Análisis Transaccional brinda instrumentos poderosos que permiten a las personas, aprender a manejar situaciones que pudieran ser dolorosas para estas. Es así que el presente trabajo, enfatiza la importancia de la autonomía. Buscando que la persona no establezca relaciones que se basen en la dependencia.

### **INTRODUCCION**

El presente trabajo empezó como una ponencia en el congreso de psicoterapia realizado en la ciudad de Chiclayo en el mes de julio del año 2006, luego he continuado ahondando teóricamente en el tema y este es el trabajo que ahora presento. Desde hace varios años vengo trabajando en el tema y encuentro que explicaciones y teorías, interesantes y bien sustentadas existen varias, pero el interés mío se centra más en como aprender a manejar esta situación y en ello el afrente del modelo que aquí desarrollo me parece sino el mejor, uno de los que brinda instrumentos de suma utilidad para las personas. Sin detenerse a buscar tanto las explicaciones desde el lado de la otra persona sino a buscar que posibilitarnos a aprender a manejar como reitero. Para empezar debo explicar de manera general que el ANÁLISIS TRANSACCIONAL comúnmente abreviado como AT es una ciencia de la conducta, creada por el psiquiatra canadiense Eric Berne.

Se llama “Análisis” por separar el comportamiento en unidades fácilmente observables y “Transaccional” por su énfasis en las trans-acciones, dando más importancia a lo interpersonal que a lo intra-personal.

Eric Berne lo consideraba una Psicología no solo individual sino social, ya que su teoría se basa en las RELACIONES e INTERCAMBIO entre los individuos.

El Análisis Transaccional se aplica en la psicoterapia, el crecimiento y el cambio personal entre otros campos. Sus conceptos se expresan por medio de un vocabulario sencillo y original buscando ante todo la comprensión de los fenómenos por parte de todos (profesionales y clientes).

Puede entonces definirse como el análisis de las transacciones que se desarrollan entre las personas al interactuar unas con otras, y constituye una técnica de intervención psicológica que se diferencia de otras concepciones tradicionales en psicología. El A.T. es ante todo un enfoque racional y sencillo de la estructura y funcionamiento de la personalidad, cuyo conocimiento permite lograr una mejor comprensión del comportamiento de las personas, tanto en su relación con sus semejantes como, y en especial, en su relación consigo mismas.

Se fundamenta en la premisa de que todas las personas tienen la capacidad para aprender a confiar en sí mismas, a pensar por sí mismas y a tomar sus propias decisiones. El A.T. proporciona varios instrumentos que ayudan a la expresión libre de las emociones y que facilitan el acceso a la plena satisfacción de las necesidades superiores de la persona: el afecto y el amor, la autoestima, la autoconfianza y la autonomía, todo ello dentro de un contexto humanístico, ético y armónico, que invita al crecimiento y al desenvolvimiento emocional, mental y social del ser humano.

El A.T. tiene su origen en los planteamientos de ERIC BERNE (1910-1970), como ya lo mencioné fue un psiquiatra con formación psicoanalítica. Sus investigaciones sobre la intuición y las formas de interacción humanas, lo llevaron al desarrollo de concepciones diametralmente opuestas a las que, en su tiempo (y todavía en la actualidad), eran y son aceptadas como hechos irrefutables con respecto a la conducta humana y a los fenómenos intrapsíquicos y sociales que provocan las distorsiones de la personalidad, y de lo que puede motivar un cambio a su favor. A diferencia de los enfoques tradicionales, el A.T. opera principalmente en función de un modelo de aprendizaje. De acuerdo con los postulados del A.T., la mayoría de las conductas humanas son el resultado de los aprendizajes educacionales prejuiciados y de las influencias negativas a las que se encuentran expuestas la mayoría de las personas en el seno de sus familias y de su entorno.

En su enfoque teórico y práctico, el A.T. parte de los siguientes postulados básicos:

- Por naturaleza los seres humanos propenden y son capaces de vivir en armonía consigo mismos, con los demás y con la naturaleza.

Esto es que la gente nace sana y las semillas de la perturbación emocional que aquejan a muchas personas no están en ellas sino en sus progenitores y en su entorno social, todos ellos distorsionados por tradiciones, prejuicios y fantasías. Ya sea deliberadamente o sin darse cuenta, los adultos enseñan a los niños, desde temprano, cómo deben pensar, sentir y percibir en función de las costumbres, tradiciones y normas socioculturales. De esta forma, tanto los padres como las diversas figuras de autoridad, ejercen en el individuo toda una serie de influencias opresivas que terminan dominando la tendencia vital positiva más fundamental, que forma parte de todo ser humano.

- Las personas aquejadas de dificultades emocionales y, por ende, de problemas conductuales son, con todo, seres humanos completos e inteligentes.

Esto es que todos ellos son capaces de entender el origen de sus problemas intra e interpersonales y de adoptar aquellos procesos mentales y conductuales susceptibles de liberarlos de los mismos y de permitirles un cambio positivo hacia un estilo de vida más armonioso y feliz. El hecho de que muchas personas carezcan de salud, sean desdichadas, no se interesen por aprender, no acepten cooperar, se muestren egoístas y egocéntricas y carezcan de respeto por la vida, es consecuencia de sus prejuicios y fantasías que las dominan, induciéndolas al sometimiento y la pasividad. Empero en aquellas personas que toman conciencia de su situación de estancamiento psicológico y espiritual y, deciden modificar su natural estilo de vida presente, pueden recurrir a sus potenciales innatos y a su tendencia natural a vivir, a cuidar de sí mismas asumiendo la responsabilidad personal que les corresponde con respecto a su propia vida, a ser saludables y felices, a aprender a establecer relaciones positivas, creadoras y armoniosas, y a respetar toda forma de vida.

- Todas las dificultades emocionales son curables.

Dentro de este principio, el proceso terapéutico en A.T. debe apuntar a que las personas aprendan a sentirse y estar bien al recuperar y desarrollar su autonomía, su autoestima y su auto confianza, en lugar de adaptarse a sus problemas y dificultades para dejar de sentirse mal. La mayoría de los problemas psicológicos son de carácter funcional, o sea que no tienen como base una enfermedad física identificable o un desequilibrio químico perceptible. Los problemas emocionales y conductuales tienen su origen en la pérdida de la autonomía y en el deterioro de la autoestima, y de la autoconfianza con una autoimagen desvalorizada o distorsionada.

## **PLANTEAMIENTO DEL ANALISIS TRANSACCIONAL**

En sus planteamientos, BERNE rechazó abiertamente la costumbre generalizada en psiquiatría y en psicología de recurrir al uso de un lenguaje científicista, confuso y complejo. En su lugar, propuso y optó por un lenguaje simple y directo, al alcance de la mayoría de las personas, como en el caso de la denominación de los Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño. Además se opuso al patrón médico de enfermedad y a la tendencia del profesional de diagnosticar o etiquetar a las personas. BERNE enfatizó el concepto de la elección conductual basada en una decisión personal, señalando que la perturbación psicológica corresponde fundamentalmente a decisiones infantiles reversibles gracias a las tendencias innatas y potentes que poseen las personas en su deseo de recuperación sobre la base del desarrollo de nuevos aprendizajes conductuales. Basado en esta concepción humanística positiva, BERNE consideró necesario que el terapeuta abandone el supuesto de enfermedad y estado crónico, cuyo efecto es producir en el paciente un estado crónico y de enfermedad, y que adopte en su lugar el supuesto de la “curabilidad”, ofreciendo a quienes acuden a ella en búsqueda de ayuda, una esperanza positiva.

Constituidas en la actualidad como una teoría total de la personalidad, con un cuerpo teórico conceptual y práctico amplios, el A.T. explica en forma clara y concisa el porqué las personas difieren unas de otras y actúan de la manera en que cada una de ellas lo hace, proporcionándole a estas los medios cognoscitivos que les

permitan entender su conducta y asumir la responsabilidad que les incumbe en cuanto a un cambio y adopción de conductas más positivas, adecuadas y satisfactorias dentro de un proceso susceptible de asegurar un máximo desarrollo de la persona.

Como teoría, el Análisis Transaccional explica la estructura y funcionamiento de la personalidad humana mediante un lenguaje sencillo y claro, con base en la experiencia personal de cada cual, que constituye, en última instancia, el marco de referencia individual tomando en cuenta las conductas y vivencias cotidianas y de las cuales el individuo es, en realidad, el único juez válido.

Como modelo científico, el A.T., observa, coteja, evalúa, valora, actualiza, integra y actúa sobre la conducta, al separar el comportamiento en unidades simples y fácilmente identificables y comprensibles (análisis), y al aplicar dicho análisis a los intercambios de estímulos y respuestas entre las personas (transacciones).

Como modelo humanístico, el A.T. persigue como objetivo fundamental el ayudar al hombre a crecer y desenvolverse plenamente al liberarlo de sus ataduras y compromisos argumentales (guiones psicológicos o argumentos de vida, juegos psicológicos y manipulaciones), enseñándole los caminos hacia la autonomía, la intimidad y la autenticidad, mediante la recuperación y fortalecimiento de su okeidad, primigenia y adiestramiento, para optar por una posición existencial realista.

Como técnica o instrumento de cambio, el A.T. proporciona respuestas a una multiplicidad de preguntas que las personas formulan habitualmente con respecto a sí mismas, a los demás y a las conductas y motivos de cada cual. Además, el A.T., ubica en las personas mismas la responsabilidad con respecto al uso adecuado y oportuno de los instrumentos conductuales ofrecidos al brindarles alternativas para el cambio conductual a través del mejoramiento de sus formas de relación y su emancipación con respecto a un estilo de vida conflictivo y supeditado a prejuicios y fantasías.

Por su naturaleza y fundamentos, el ANÁLISIS TRANSACCIONAL permite, además de una inmediata comprensión de la conducta, la realización de cambios

conductuales rápidos y estables, ya que todos los planteamientos se refieren a comportamientos objetivos y fácilmente identificables por las mismas personas, en función de sus propias conductas o de las de los demás.

El efecto personal de la aplicación de los instrumentos del A.T. ofrece una fuerte retroalimentación gracias a la facilidad con que se pueden verificar sus alcances mediante la simple observación y experimentación de los cambios sentidos personalmente y de las reacciones de los demás frente a dichos cambios. Esto es así ya que las técnicas o instrumentos conductuales del A.T. son potentes e impactan desde el primer momento, tanto por la naturaleza y validez de su información como por la posibilidad de prever, con una alta probabilidad de acierto, la conducta de los individuos en general. Finalmente, el autoconocimiento que las personas pueden adquirir a través del A.T. permite a cada individuo controlar, con relativa facilidad, la manifestación personal de comportamientos inadecuados o irracionales y de detectar pensamientos y modos de percepción impropios antes de que éstos sean activados. En esta forma, las personas pueden manejar la producción y la transmisión personal de mensajes y estímulos negativos y no asertivos.

Por su estructura y dinámica, el A.T. sirve también de marco de referencia, claro y comprensivo, para el análisis y aplicación de otras técnicas derivadas de las ciencias de la conducta.

El A.T. es, ante todo, un método positivo de formación del Hombre Integral.

El Modelo del Análisis Transaccional es un modelo decisi3nal que permite:

- Comprender nuestras relaciones (lo que buscamos en nuestras relaciones y cuales son nuestras raíces ocultas que nos hacen reaccionar de manera repetitiva)
- Sentir y tomar conciencia de qué es lo que pasa en nosotros y por tanto de que necesitamos, deseamos y de cuales son nuestras metas.

- Actuar y tomar la iniciativa para poner en marcha los cambios personales, relacionales u organizacionales. Utilizar los Permisos, Protecciones y la Potencia necesarios para alcanzar nuestro desarrollo y evolución.

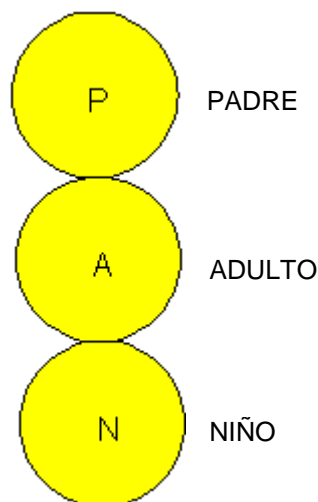
Las metas del Análisis Transaccional:

La meta del Análisis Transaccional es la autonomía que se define por:

- La conciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre lo que me pasa o lo que sucede.
- La espontaneidad o capacidad de expresar mis propios pensamientos, sentimientos y necesidades y de actuar en consecuencia, viviendo para sí.
- La intimidad o capacidad de abrirme al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con el otro con reciprocidad.

Eric Berne, observo que en cada persona existen tres partes distintas y funcionales, a las que denominó Estados del Yo. Definió a un estado del Yo, como “un sistema de emociones y pensamiento, acompañado por un conjunto afín de patrones de conducta”.

Los estados del Yo son tres, se denominan, Padre, Adulto y Niño (P, A, N), se escriben con mayúsculas, se representan gráficamente mediante un diagrama, y el estudio de los mismos se denomina Análisis Estructural.



Las técnicas del A.T. al ser aplicadas específicamente en la psicoterapia con mujeres que han tenido experiencias de infidelidad de parte de sus esposos o parejas facilitan el crecimiento personal al sustituir aprendizajes de conducta dependiente por nuevos aprendizajes de conducta autónoma.

Es así que en el presente trabajo explico cómo las personas aprenden a no ser autónomas y a partir de ello convierten, sus relaciones interpersonales y sus relaciones de pareja en relaciones sin compromiso Adulto y sin verdadero disfrute.

Cabe señalar que este tema de la infidelidad a lo largo de la historia de la psicología ha sido tocado desde distintas perspectivas psicológicas, pero no con la claridad con que el **Análisis Transaccional** lo aborda. Por ello, he querido tratar este tema para que nuestros/as jóvenes psicólogas/os tengan conocimiento y se planteen desde la ética que todo psicólogo/a debe conocer cómo es cuando se establecen relaciones de pareja que se basan en la dependencia.

Desde hace aproximadamente 15 años vengo trabajando con este modelo en terapia con mujeres, entre ellas asisto a señoras que han pasado por diversas experiencias en relación con sus parejas como son: pérdida física de sus parejas por muerte o alejamiento por viaje, o, distanciamiento por separación o divorcio y también he asistido a mujeres cuyas parejas les habían sido infieles o continuaban siéndolo.

Aquí quiero detenerme un poco, observo que la mayoría de mujeres que han experimentado la infidelidad por parte de sus esposos y que asisto en la terapia, guardan una relación de dependencia emocional con sus parejas llegando incluso a establecer en algunos casos una profunda simbiosis.

Argumento que esto sucede por que les cuesta ser autónomas, ser autónomo significa reclamarse a sí misma. También significa pertenecerse, decidir su propio destino, y asumir la responsabilidad de sus propios pensamientos, sentimientos, conductas y la creación de su propia vida. Ser autónomo en el lenguaje del **Análisis Transaccional** significa ser yo mismo responsable de mí mismo y de lo que sucede conmigo. La persona autónoma dice: yo me encargo de mi vida. La persona



Simbiótica dice: mi vida es una carga, encárgate de ella. Nadie es responsable por mi sino yo misma. Las señoras en terapia suelen responsabilizar a: “ese hombre”, “ese desgraciado”, “ese maldito”, etc, etc y responsabilizan o peor aun lo culpan por su infelicidad o su desgracia.

Alcanzar autonomía es el objetivo final en **Análisis Transaccional**. Ser autónomo significa gobernarse a sí mismo, determinar el destino propio, aceptar responsabilidad por las acciones y los sentimientos propios y deshacerse de patrones inaplicables para vivir en el aquí y el ahora.

Es entender que Juan sin dejar de ser Juan y María sin dejar de ser María deciden juntos compartir sus vidas, sin dejar de ser cada uno como son. Pero, cuando la persona en este caso María empieza a pensar que sí se comporta como Juan quiere que sea, entonces Juan la querrá más; pero esto no queda allí, sino que María demanda de Juan una conducta similar pues eso aseguraría que se quieren mutuamente más. Pero en los hechos muchas veces no funciona así y María encuentra que aun cuando ella complace Juan no está dispuesto a hacerlo.

Argumento que a nosotros desde la niñez no nos “programan” para ser autónomos, sino todo lo contrario. Nuestra crianza se basa en patrones de dependencia: de niños dependemos de mamá o de papá, pasamos luego a seguir dependiendo de otras personas, para más adelante (de adultos) ya de alguna manera seguimos perpetuando lo que hemos aprendido, a través de los mensajes de nuestros padres. Pero esta vez en una relación con la pareja la cual no resulta saludable para la propia persona.

Observo que las personas que asisto en terapia mayormente mujeres, unas casadas y algunas otras solteras y cuyos esposos o parejas les han sido o son infieles continúan una relación de pareja no saludable para ellas, pues resultan tortuosas o de sufrimiento. Pero que a pesar de ello se sostiene la relación. Esto como lo explica el **Análisis Transaccional** se da como una patología complementaria desde un estado del yo Niño en las mujeres y el estado del yo Adulto y/o Padre en el varón.

En ocasiones dichas mujeres quisieran dar por terminada la relación y finalizarla pero les resulta casi imposible tomar dicha decisión. Y esto se debe a que la patología según el **Análisis Transaccional** se presenta en:

- La CONTAMINACIÓN: se da en personas (en este caso mujeres) cuyo estado del Yo Adulto se encuentra con Contaminaciones. Esto es su Adulto es invadido por el Padre y/o por el Niño, y es incapaz de corregir su mala información. Vale decir es la intrusión de información procedente del Padre o del Niño en el Adulto. El Adulto cree que esta información es real a pesar de no ser racional, no la verifica y cuando es confrontada por otro Adulto en cuanto a su falta de base realista, la sostiene con argumentos poco sólidos.

Así por ejemplo, recuerdo el caso de una señora, simpática, agradable de 32 años casada hacia tres años, tenía una niña de casi dos años de edad, de profesión administradora, trabajaba para una institución pública que asistió con el esposo a consulta con la finalidad de iniciar una terapia de pareja.

Ella describió el problema así: desde hace aproximadamente poco más de un año que mi esposo terminó su maestría, desde entonces el continúa reuniéndose con sus compañeros de la maestría todos los sábados en las tardes para coordinar su tesis y esta regresando como a las 11pm. Para la última navidad el no regreso sino después de la 1am y la explicación que dio fue que lo habían asaltado y regreso arañado. El no usa celular y no hay forma de comunicarme con él.

Cuando ingresó él esposo a solas este comento que tenía otra relación extramarital con una ex enamorada a la cual había embarazado y con la cual tenía un hijo de la misma de edad de su niña.

Le expliqué que no podía iniciar una terapia que no se basara en la realidad y que era una condición sine quanom que él conversara con su esposa al respecto, como condición previa a iniciar cualquier terapia que él eligiera. Caso contrario no tenía sentido.

Debo señalar que no más regresó él, la esposa continua asistiendo dos veces más hasta que no le permití continuar jugando su juego “que le estará pasando a mi esposo” y dejo de asistir. Encuentro con frecuencia que las personas que pasan por experiencias como estas caen o utilizan juegos como estos, “jugar a idiota” y pueden seguir haciéndolo, incluso hasta pagan su consulta para mantenerse en esta especie de entrampe. Contaminan su Adulto con información que viene desde el Padre o desde el Niño.

FIG A

Adulto contaminado por el Padre (prejuicios) “Los hombres son mejores que las mujeres”

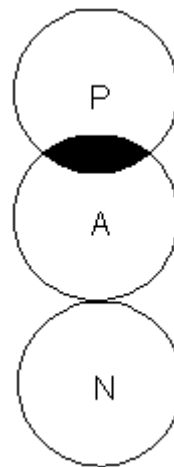


FIG B

Adulto contaminado por el Niño (“Ilusiones” hasta ideas delirantes) “todos se burla de mi cuando no estoy”

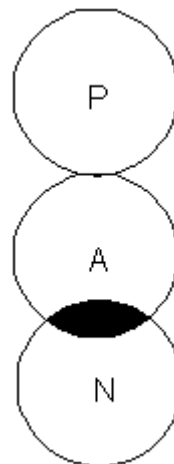
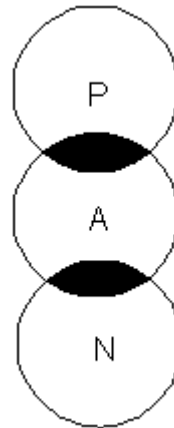


FIG C

Adulto contaminado por el Padre y por el Niño. "Los gatos negros traen mala suerte".  
"Los gatos me asustan"



- La EXCLUSIÓN: en otros casos hay Exclusión, cuando uno de los estados del Yo domina la conducta de una persona excluyendo a los otros dos estados. Para aclarar, consiste en un empleo tan rígido y constante de un estado del yo, que los otros dos estados, prácticamente parecen inexistentes.
- La DISOCIACIÓN En otros la Disociación se da: cuando existe incomunicación entre los estados del Yo.

FIG J

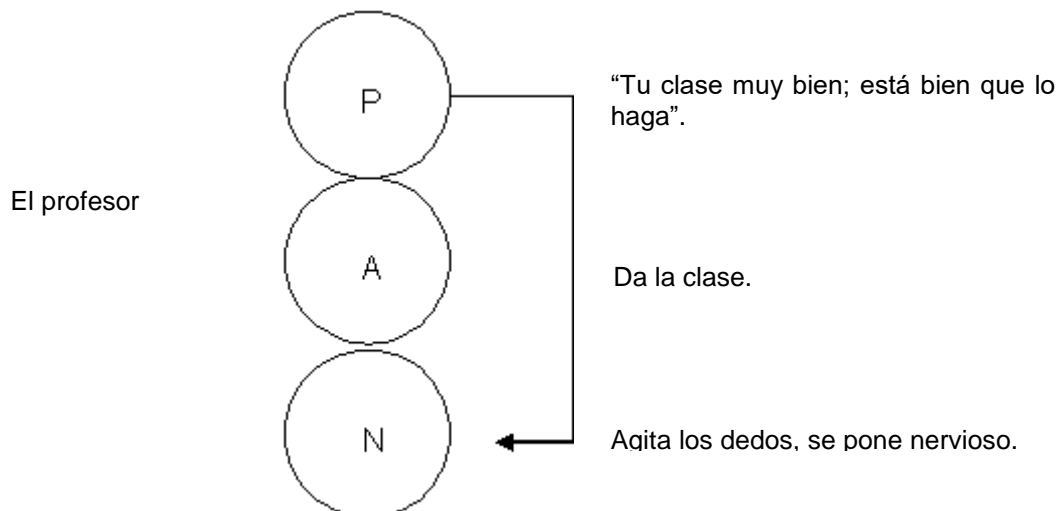
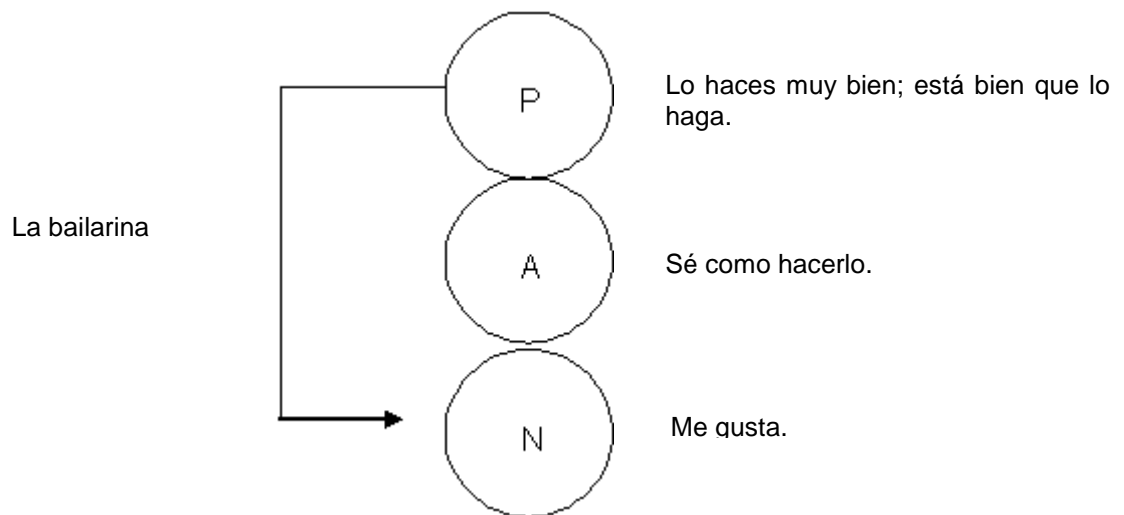
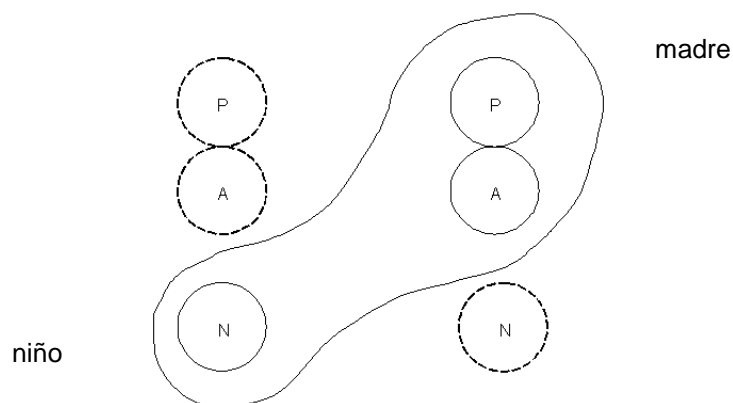


FIG K



- La SIMBIOSIS Y en otras mujeres existe una Simbiosis esto es: la fusión de los estados del Yo de dos personas, que al funcionar en forma incompleta generan la dependencia.

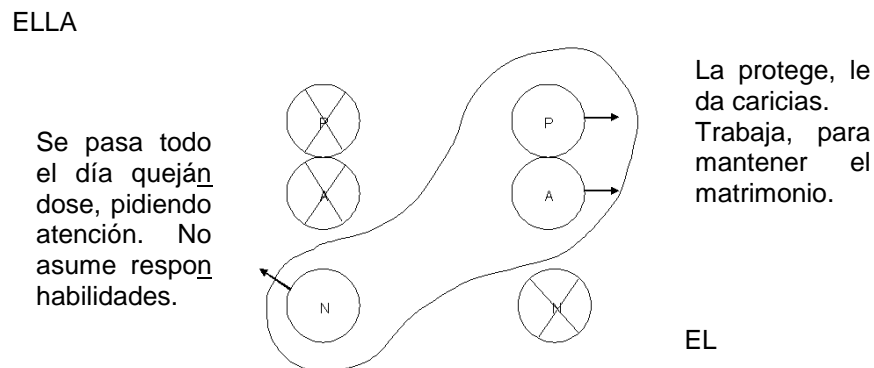
FIG L



En aquellas mujeres la **SIMBIOSIS PATOLÓGICA** lleva implícita la descalificación de uno o dos de los estados del Yo de los individuos que la componen. En el ejemplo de la pareja simbiótica, ella ha descalificado su Padre y su Adulto y él su Niño. El mecanismo que justifica esta descalificación es la Grandiosidad o Exageración; si se intenta romper la simbiosis, es posible que ella o él digan “No puedo soportarlo”, “Si se va me muero”, “¿Qué haría sin él?”. “Sin él no puedo vivir”,

descalificándose a sí mismas como personas totales y completas y manteniendo de esa manera la relación de dependencia mutua simbiótica.

FIG LL



En las relaciones simbióticas se usan conductas pasivas. Hay cuatro formas de conductas pasivas y ninguna de ellas incluye el pensar y buscar una solución al problema, tomando en cuenta todos los Estados del Yo. Encuentro que alguna de estas cuatro existe con frecuencia en las personas que he asistido, por problemas en su relación de pareja.

A estas conductas pasivas Kertesz (1997) les llama conductas no productivas que se califican como síndrome de pasividad son:

1. No hacer nada. Nada relevante para resolver el problema. Ante un estímulo o situación que requiere alguna acción, la persona queda inmóvil, sin pensamiento Adulto. Actúa con el Niño Sumiso.
2. Sobreadaptación: imaginar lo que los demás esperan de uno, y adecuarse a estas supuestas expectativas. El mecanismo de la Sobreadaptación es la proyección. Ocurre cuando la persona no responde de acuerdo a sus propias metas, sino según lo que cree que es la meta o deseos de otros.
3. Agitación: consiste en usar la propia energía en actividades que no tienen ningún propósito ni finalidad (mecerse, fumar, caminar, pasearse, hablar innecesariamente). La persona se siente confusa y ansiosa.

4. Incapacitación o violencia, desmayarse, enfermarse, atacar a alguien, romper platos. Ninguna de estas conductas conduce a la solución de los problemas actuales de la persona, pero le aseguran la evasión o negación de su propia responsabilidad, y la permanencia de la simbiosis.

Uno de los primeros pasos, luego de establecer un contrato sino es el primero que se debe dar según el **Análisis Transaccional** es la Descontaminación, descontaminar el Adulto es el proceso por el cual se empieza a utilizar información para que las personas lo procesen, de manera razonable.

¿Las personas nos pueden dejar de querer si o no?

¿Ud. Puede dejar de querer a su pareja?

¿Visto como Ud lo plantea, tenemos que complacer a nuestras parejas para que nos quieran?

Otro paso importante es la Autonomía y cada uno debe ir en busca de ella.

¿Qué hace usted para sí misma, por Ud. Misma, que al hacerlo le guste o lo disfrute al hacerlo?

¿Cuanto de su tiempo lo emplea en UD de manera productiva?

Suelo explicar a las personas sobre el **Análisis Transaccional**. El análisis estructural y funcional así como el análisis de las transacciones para que empiecen a identificar que estado del yo utilizan o funcionan frecuentemente. Suelen encontrarlo ameno e interesante y motivante sobretodo.

Para luego a partir de reconocer en ellas puedan empezar a reconocer en su pareja el tipo de relación que guardan con el.

## CASO 1

Expondré el caso de la Sra. Bertha, mujer de 48 años Educadora de profesión, 23 años de casada, esposo 51 años, Ingeniero de Minas de profesión. Tienen 2 hijos un varón de 21 años y una adolescente de 17 años.

La Sra. Bertha asiste a consulta porque sospecha que el esposo tiene una relación extramarital, pues desde hace un tiempo cuando él regresa de la mina cada mes, permanece en casa 7 u 8 días, durante los cuales él se va a las 6:00 p.m. de la casa, pues argumenta que está amenazado por los secuestradores, teme por su vida y la de su familia y no le queda más que ir a esconderse.

Cuando le pregunto a Bertha sobre esto, ella estuvo en apariencia “convencida” de este argumento del esposo, pero no se encontraba decidida a ir más allá y desentrañar la verdad. Para esto ella ya había asistido a una adivina y aun siguiendo una serie de recomendaciones dadas por aquella, no había conseguido que el esposo cambiara.

Cuando tratamos de establecer un contrato la Sra. Bertha lo desestimo.

Le manifesté que no podía hacer nada por que su esposo, el ser amado por ella regresara a casa, en las condiciones que ella esperaba, pero que la terapia si podía permitirle alternativas de vida que ella podía elegir para estar mejor, aún sin la presencia del esposo.

La Sra. Bertha no aceptó y no volvió sino un año y medio después. En esa ocasión me dijo: ¡vengo dispuesta a la terapia que me propuso!

Lo que llevo a la Sra. Bertha a esta decisión fue que un día le toco la puerta de su casa una mujer con un niño, que había concebido con él esposo de Bertha. Este hecho sirvió para que ella evaluara los hechos a partir de un criterio de realidad.

En este caso la terapia se orientó no solo a trabajar la Descontaminación del Adulto sino a la elaboración o negociación de un contrato. Le invite a ordenar sus ideas



con aclaración de qué es lo que ella quería o traía como idea, qué buscaba ella de la terapia. Esto es de suma importancia, pues permitió evaluar si su expectativa podía ser lograda o no a través de la terapia.

En una segunda instancia la relación terapéutica se orientó a fortalecer su autoestima trabajando con ella básicamente lo que en **Análisis Transaccional** se conoce como Caricias, cómo empezar a acariciarse positivamente a si misma y así reforzar su capacidad de autoprotección.

Finalmente, invité a la Sra. Bertha para que empezara a desarrollar autonomía, a ser más responsable de sí misma, sin culpar o responsabilizar a otros por sus sentimientos o emociones. La empresa actual era arriesgarse a decidir por si misma y hacerse responsable de sus sentimientos.

La Sra. Bertha aceptó que su esposo ya no guardaba con ella una relación que antes mantenía. Lo cual le fue doloroso reconocerlo. Pero finalmente entendió y se decidió continuar adelante aun sin la presencia del esposo.

## **CASO 2:**

Este segundo caso es el de la Sra. Juana de 42 años de edad, casada desde hace 17 años, tienen dos hijas de 10 y 8 años. En el momento de iniciar la terapia la paciente vive con sus hijas en una casa aparte y el esposo en un departamento.

Él es empresario, dueño de una fábrica de filtros, ella trabaja como distribuidora de productos industriales.

Juana asiste a consulta sola y manifiesta que su esposo la engaña con su secretaria. Quiere ser capaz de tomar una decisión, pues no quiere que su vida continúe así. Lloraba persistentemente durante las sesiones y evidenciaba síntomas propios de la depresión. Ante esta situación se le recomendó tratamiento farmacológico, al cabo de dos semanas sus síntomas empezaron a ceder. Y se pudo continuar con la terapia.

La historia de la paciente está plagada por una serie de experiencias extramaritales por parte del esposo. Los repetidos actos de infidelidad por parte del esposo de Juana la llevaron a experimentar sentimientos de culpa y vergüenza. Finalmente un incidente ocurrido entre la paciente y la secretaria de su esposo, determinan su salida de la casa.

La familia de Juana se había involucrado en el problema de ella y su esposo. Juana constantemente les hacía participe de sus conflictos. Por ello la familia de ella mantiene una actitud de enfrentamiento con él esposo.

El proceso de terapia inicialmente se basó, en identificar a través del análisis de las transacciones, la manera en que ella acostumbraba a relacionarse con su esposo. Después se orientó hacia la descontaminación del Adulto (sentía miedo, temores) desde su Niño y desde su Padre (se criticaba y se descalificaba así misma). Para finalmente, ir desarrollando conductas que la orientaron a ganar autonomía, a reconocerse y valorarse por si misma, a autoacariarse, en términos de **Análisis Transaccional**.

Juana logró hacer insight respecto del tipo de relación que guardaba con el esposo y que frecuentemente ella lo perseguía y el jugaba a ser perseguido.

Quiero finalizar recordando una de las cosas más hermosas que aprendí de mis maestros en el **Análisis Transaccional**; cada uno tiene la capacidad de obtener autonomía hasta cierto punto. Pero, a pesar de que la autonomía es un derecho humano desde el nacimiento, pocos la consiguen realmente. A propósito de ello Berne ha escrito:

“La persona nace libre, pero una de las primeras cosas que aprende es hacer lo que se le dice y pasa el resto de su vida haciéndolo. Así, pues, su primera esclavización es a manos de sus padres. Luego sigue sus instrucciones por siempre jamás, reteniendo el derecho, sólo en algunos casos.... “

ERIC BERNE

## **BIBLIOGRAFIA**

BERNE, Eric (1981). ¿Qué dice ud después de decir hola? Caracas: Grijalbo

BERNE, Eric (1986). Análisis transaccional en psicoterapia: una psiquiatría sistemática, individual y social. Buenos Aires: Psique.

CHANDEZON, Gerad; LANCASTER, Antoine (1984). El análisis transaccional. Madrid : Morata.

GILBERT, María; SHMUKLER, Diana (2000). Terapia breve con parejas: un enfoque integrador. México: El Manual Moderno.

JAMES, Muriel; JONGEWARD, Dorothy (1997). Nacidos para triunfar: análisis transaccional con experimentos Gestalt. Bogotá: Fondo Educativo Interamericano

KERTÉSZ, Roberto (1977). Introducción al análisis transaccional: los juegos psicológicos. Buenos Aires: Paidós.

KERTÉSZ, Roberto (1997). Analisis Transaccional integrado. 2da. Ed. Buenos Aires: IPPEM.

LLANOS ,Roberto (1992). El Matrimonio Simbiótico. Lima: Ediciones Libro Amigo.

LIBERMAN, Robert P.; WHEELER, Eugenie G.; VISSER, Louis A.J.M. de (1987). Manual de terapia de pareja: un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas. 5a. ed. Bilbao: Desclée de Brouwer.

MORENO, Gilda (1979). Mujer triunfadora. México: Fondo Educativo Interamericano

NAVARRO GÓNGORA, José; PEREIRA MIRAGAIA, José (2000). Parejas en situaciones especiales. Barcelona: Paidós.

ROMÁN, José María; SENLLE, Andrés (1994). Análisis transaccional : modelo y aplicaciones. Salamanca: Amarú,