

El Modelo de los Estados del Yo - *Jesús Cuadra*

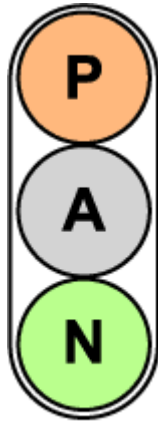


figura 1

Estado del Yo

Definición: "un sistema de emociones y pensamientos acompañado de su conjunto afín de patrones de conducta". (Berne, 1964).

El Niño

Eric Berne definió el estado del yo Niño como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo" (Berne, 1961). Es el niño o la niña que fuimos. Berne decía que "el Niño es un estado del yo que es una reliquia arcaica de un periodo temprano significativo de la vida. El Niño adaptado está influido por los parámetros parentales. El Niño expresivo es más autónomo." (Berne, 1973). La edad típica de nuestro Niño depende de su historia infantil y de sus experiencias primeras.

El Padre

Berne definió el estado del yo Padre como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental" (Berne, 1961). Funciona como un magnetoscopio donde grabamos un repertorio de "grabaciones" con lo que se debe hacer, con lo que es válido hacer en cada situación. "Puede funcionar como una influencia interna dirigente (Padre Influyente) o exhibirse directamente como conducta paterna (Padre Activo)" (Berne, 1973).

El Adulto

Berne definió el estado del yo Adulto como "caracterizado por una serie autónoma de sentimientos, actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual" (Berne, 1961). Cuando se hace cargo de la personalidad el Adulto de la persona, esta se comporta de una manera autónoma y pertinente a la situación aquí y ahora.

Análisis Estructural de Primer Orden

Representa la separación (análisis) de la personalidad en tres partes: Padre, Adulto y Niño, haciendo referencia a los contenidos de dichas partes en cuanto a pensamientos, sentimientos y comportamientos de distinto origen biológico e histórico y de distinta vivencia interior.

Manifestaciones del Niño

1. El Estado del Yo Niño es:
 - Diferente en cada persona.
 - Temporal, arcaico.
2. Cuando se hace cargo de la personalidad el Niño:
 - La persona se comporta de un modo infantil, como el/la niño/a que fue a una determinada edad.
3. Manifestaciones externas del Niño:
 - Expresiones: ¡Yupi!, ¡Que güay!, ¡Fantástico!, La he fastidiado..., No se qué más decir, Esto funciona..., ¿Vale...?, ¡Jo!, Que rollo...

- Tonos de voz: Variable, o retraído y débil, o brillante y excitado.
- Gestos: Bufar, hacer la burla, gesticular, retorcerse las manos, rascarse, mover la punta del pie, retorcerse un cabello, repiquetear en la mesa, manosear un lápiz, dibujar durante una reunión, bailar,...
- Sensaciones: Nerviosismo, bienestar, picor, palpitación del corazón, lágrimas, risas, rubor o palidez repentina, temblor,...
- Actitudes corporales: Las piernas recogidas bajo la silla, los pies en la mesa, desaliñado, desplomado, hombros contraídos, sacar el pecho, agitado, contraído, feliz, caluroso, gracioso, simpático, deprimido,...
- Miradas: Moviendo los ojos a derecha o a izquierda, los ojos bajados, suplicantes, sonrientes, cómplices,...

Manifestaciones del Padre

1. El estado del yo Padre de una persona puede tener aspectos comunes al de otra del mismo entorno (familiar, social, cultural, etc.).
 - Es temporal, histórico y tomado del exterior.
2. Cuando se hace cargo de la personalidad el Padre:
 - Nos percibimos a nosotros mismos pensando, sintiendo, hablando o comportándonos como alguna de esas figuras parentales, sobre todo en nuestras relaciones con otras personas.
3. Manifestaciones del Padre:
 - Expresiones verbales: · Frases estereotipadas, refranes, clisés · Órdenes · Adjetivos calificativos · Juicios de valor,...
 - Ejemplos: "El que manda manda, aunque mande mal", "Si no sabes hacer las cosas bien, no las hagas", "Hazlo así", "Eso no se hace", "Siempre..", "Jamás..", "Lo que hace falta es..", "Por que lo digo yo", "Esto es ridículo", "tonto", "inmaduro", "infantil", "No haces nunca nada bien", etc.
 - Tonos de voz: En general fuerte, como puntualizando o bien envolvente...
 - Gestos: Apuntar con el índice, sacudir la cabeza de un lado para otro, aprobar con la cabeza, hacer un guiño, estrechar a alguien en los brazos, dar una palmada en la espalda...
 - Actitudes corporales: Manos sobre las caderas, mirar de arriba a bajo, cruzar los brazos sobre el pecho, meter la barbilla entre la mano, extender los brazos...
 - Expresiones faciales: Fruncir las cejas, expresión de simpatía o de altivez, apretar los labios, elevar las cejas, elevar los brazos al cielo...
 - Las miradas: Son intensas, dan miedo o envuelven o apoyan o culpabilizan o miran desde arriba...

Manifestaciones del Adulto

1. Cuando se hace cargo de la personalidad el Adulto de la persona, esta se comporta de una manera autónoma y pertinente a la situación aquí y ahora.
2. Manifestaciones del Adulto:
 - Expresiones verbales: · Palabras y frases que expresan hechos, datos internos y externos. · Preguntas y respuestas con intención directa y clara. · Valoraciones objetivas basadas en datos. · Expresión de sentires auténticos relacionados con los estímulos y relaciones de la situación presente.
 - Ejemplos: "¿Preparado?... ¡Ahora!", "Hay demasiadas cosas para trabajar con comodidad", "¿Dónde pongo esto?", "Aquí", "¿Quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué, para qué?", "¿Has tomado una decisión?", "¿Qué esperas de mí?", "¿Cuáles son los medios de que dispones?", "No estoy de acuerdo", "Esta es mi opinión... , pero no es más que mi opinión", "Estas son las ventajas y los inconvenientes", "Me siento triste cuando dices eso"...
 - Acciones: efectivas y pertinentes para resolver los problemas usando los datos de la situación.

- Actitudes corporales: Relajado pero atento, cabeza derecha, mirada discreta, voz calmada, las piernas puestas en el suelo, los brazos abiertos...