

Los estados del yo y Constelaciones familiares

Carmen Sirvent Artiaga



INTRODUCCIÓN

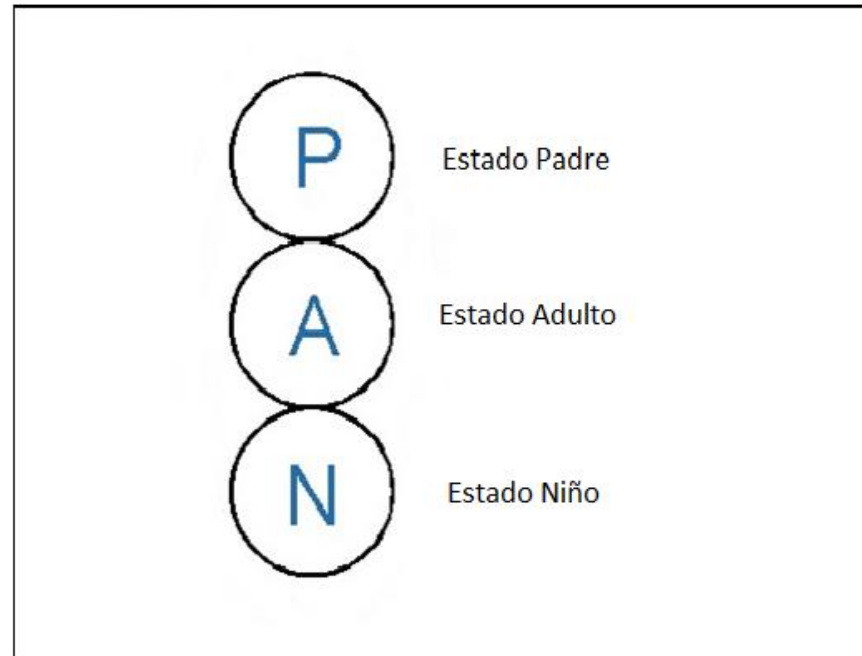
- Hellinger integró el AT, en relación a las constelaciones familiares al conocer a Famita English, una psicoanalista tradicional
- A través de ella y Eric Berne, autor de “Los juegos a que jugamos.”
- Actitudes entre personas que pueden indicar sentimientos o emociones escondidas



CONCEPTOS

- AT, es una teoría psicológica que se basa en el conocimiento y el análisis de los estados del yo:

- TRANSACCIONES
- JUEGOS PSICOLOGICOS
- GUIÓN DE VIDA



OBJETIVOS

- El objetivo del AT es alcanzar **autonomía** , gobernarse a si mismo responsabilidad de sus propios pensamientos , sentimientos y acciones.
- A veces limitadas como resultado de adaptaciones inconscientes para sobrevivir situaciones difíciles.
- Todas las personas nacen emocionalmente sanas y dependiendo de la forma en que se relacionan se modifica su equilibrio emocional



ESTADOS DEL SER

- Los seres humanos tenemos un centro básico
- Sano, positivo y amoroso el cual si se sabe reconocer y estimular tiene potencial para crecer (ORDEN DE AMOR).
- Berne sostiene que dentro de nosotros existen tres estados del yo:

- YO PADRE.
- YO ADULTO.
- YO NIÑO



Estado Yo Padre

- Es la forma de sentir o pensar parecida a como actuaron nuestros padres . Puede ser:
 - Crítico
 - NUTRICIO

Estado yo Adulto

- Objetivo en la realidad

Estado yo Niño

- Tiene que ver con mi parte niña , que puede ser:
 - LIBRE Y ESPONTÁNEO
 - ADAPTADO SUMISO
 - REBELDE

PARTE SISTÉMICA

“Todo ser humano tiene la capacidad de decidir su destino , aceptarnos como somos aceptar al otro Somos dignos y merecemos vivir por el mero hecho de existir Decidimos nuestro destino”

BERNE

- Nuestras posiciones en la vida son:
 1. Yo estoy + tu estas + . Esta seria la posición de las ordenes de amor Bert Hellinger.
 2. Yo estoy+ , tu estas –
 3. Yo estoy – ,tu estas +
 4. Yo estoy -, tu estas-



GUIÓN DE VIDA



- Un argumento preestablecido, que nos vemos obligados a representar
- Independientemente si se siente identificado con el personaje.
- Nos lo proporcionan las figuras parentales
- Entenderlo ayuda a encontrar las respuestas en mi legado sistémico.

MANDATOS

- Vienen de nuestros padres
- Órdenes o preceptos, mas emocionales que verbales
- Por eso tiene mas fuerza y quedan grabados igual que lucha o fuga.

- Mensajes:
 - No lo logres.
 - No pienses.
 - No seas importante .
 - No sientas.



PARTE FAMILIAR

- La familia se dedicara a reforzar todas las conductas , pensamientos y emociones del niño que se encuadren dentro de su esquema
- Y a castigar o ignorar todo lo que se apare de el propio sistema, el niño se hará una idea de lo que se espera de él .
- Se amoldará a los mandatos para tener la complacencia y las caricias de los adultos aunque tengan que resignar sus preferencias personales



- Argumentos de vida
- Evitar la angustia.
- Obtener la atención y el cuidado de los padres.
- Define quienes son los otros y si ellos están bien o mal .

**EL MÁXIMO EXPONENTE DE
LA LIBERTAD SE ENCUENTRA
EN LA CAPACIDAD PARA
CAMBIAR**

CREENCIAS LIMITANTES

- No puedo equivocarme.
- Debo hacerlo bien.
- Los cambios son dolorosos.
- Si no hago lo que los demás quieren no me van a querer.



CREENCIAS FACILITADORAS

- Amo la vida , vale la pena vivirla
- Merezco amar y ser amado
- Puedo aprender de mis errores

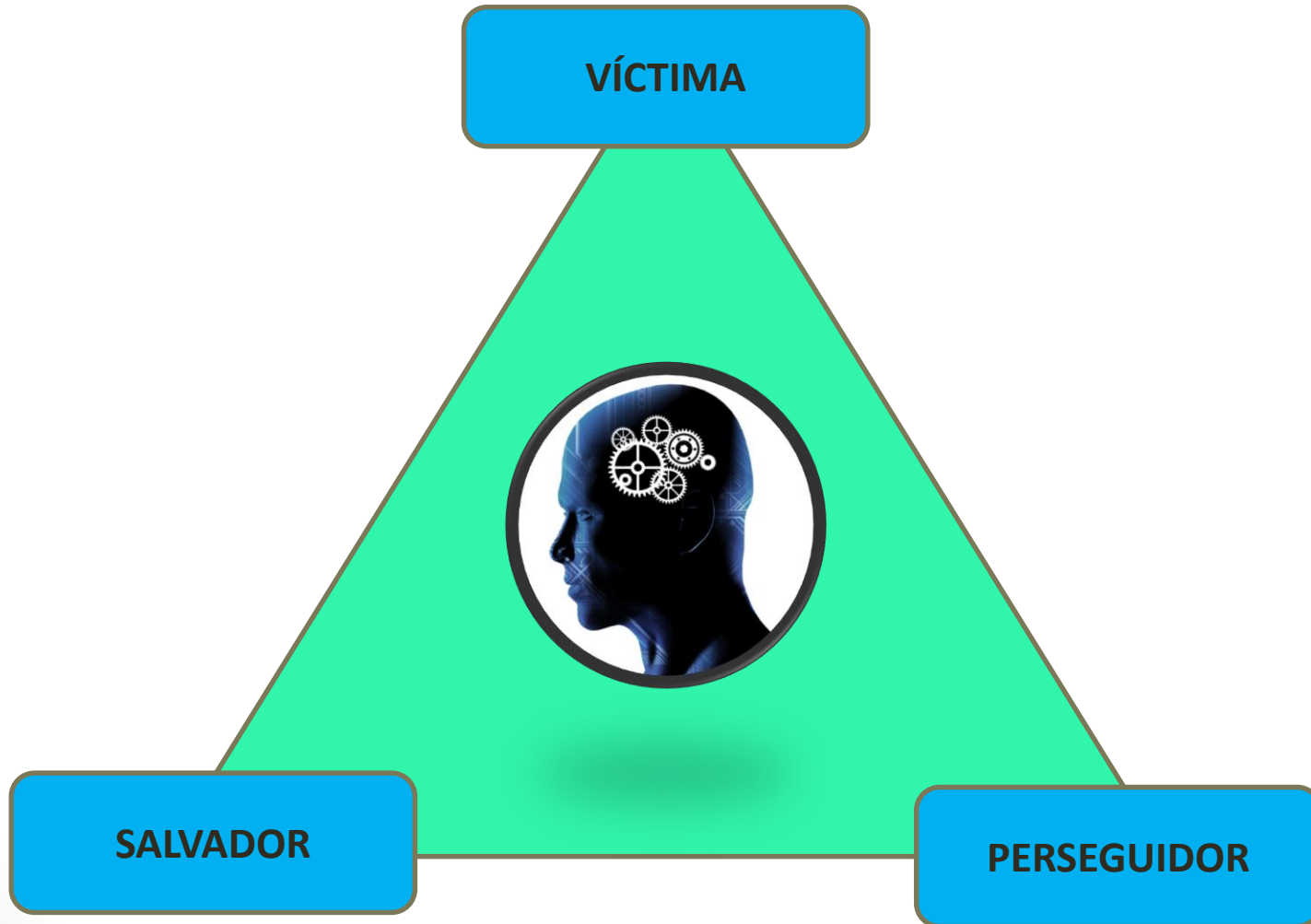


Amor y caricias

- Para Berne el amor tiene su expresión en las caricias como unidad de reconocimiento humano
- Aceptar caricias negativas es como beber agua contaminada, pero si tenemos mucha sed de caricias no repararemos en las cualidades de lo que necesitamos para sobrevivir



TRIÁNGULO DRAMÁTICO



ÁREAS DEL PODER FAMILIAR

- En la familia se desarrollan tres áreas importantes de poder :
 1. El poder de amar.
 2. El poder de pensar (comprender el mundo).
 3. Poder de experimentar emociones



CONCLUSIÓN

Dentro de nosotros existe una familia viva , que sigue interactuando en nuestra forma de vivir , sentir , pensar , depende de quien gobierne en los acontecimientos de mi vida Si es mi niño interior, el adulto o el padre , así estará el orden en mi vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Bert Hellinger , ordenes de amor.
- Eric Berne concepto de AT.
- ¡Ay mis ancestros . Anne Ancelin
- Thomas .A.Harris Yo estoy bien , tu estas bien.
- Claude Steiner. Los guiones que vivimos.
- Nuevas terapias en constelaciones familiares .Roger g.Janov
- Analyse transactionnelle et psychologie clinique . Georges Escribano.
- Como pagamos los errores de nuestros antepasados. Nina Canault

"HAY UNA HISTORIA
DETRÁS DE CADA
PERSONA. HAY UNA
RAZÓN POR LA CUAL SON
COMO SON. PIENSA EN
ESO ANTES DE JUZGAR A
NADIE".

