

INDICE

1 TRIUNFADORES Y PERDEDORES	1
Triunfadores	1
Perdedores	3
Instrumentos para el cambio	6
Frederick Perls y la terapia <i>gestalt</i>	6
Eric Berne y el análisis transaccional	10
Resumen	11
Experimentos y ejercicios	12
Lista de rasgos	12
Continuo de Triunfador/Perdedor	13
Representación de un diálogo interior	13
2 UNA VISION GENERAL DEL ANALISIS TRANSACCIONAL	15
Introducción al análisis estructural	15
Desarrollo de los estados del yo	19
Introducción al análisis de transacciones	22
Los juegos que la gente practica	29
Días decisivos	32
Posturas psicológicas	33
La sexualidad y las posturas psicológicas	34
Introducción al análisis del guión	35
Resumen	36
Experimentos y ejercicios	38
Empezar a conocer sus estados del yo	38
Sus estados del yo y sus sentimientos	39
Análisis de una transacción	39

Estar bien	40
Estar sexualmente bien	40

3 EL HAMBRE HUMANA DE CARICIAS Y LA ESTRUCTURACION DEL TIEMPO

DEL TIEMPO	41
Hambre de caricias	41
Caricias positivas	43
Descuento y caricias negativas	46
El hambre de tiempo estructurado	52
Resumen	58
Experimentos y ejercicios	59
Usted y el sentido del tacto	59
Usted y el reconocimiento	61
Usted y la estructuración del tiempo	62
Su capacidad para intimidad	62

4 LOS GUIONES DEL DRAMA DE LA VIDA

Guiones	65
Guiones culturales	66
Guiones subculturales	70
Guiones familiares	71
Guiones psicológicos del individuo	74
Cómo ocurre la programación	75
Guiones con maldición	77
Contra guiones	79
Roles y temas en los dramas de la vida	80
Temas del guión	85
Roles y temas de los guiones en la mitología griega	85

Temas de los guiones en los cuentos infantiles	87
Resumen	89
Experimentos y ejercicios	92
Guiones familiares y culturales	92
El gui3n individual	92
Mensajes no verbales en su gui3n · Mensajes verbales en su gui3n · Identificaci3n de su rol · En el escenario · Los escenarios de la vida · Reparto de papeles	
 5 EL SER PADRES Y EL ESTADO PADRE DEL YO	 96
El estado Padre del yo	96
Expresi3n exterior del estado Padre del yo	98
Influencia interior del estado Padre del yo	100
Padre nutricional	103
Padre perjudicial	105
El estado Padre del yo incompleto	106
Recriar	108
Resumen	109
Experimentos y ejercicios	112
Sus padres como individuos	112
Dinero · Posesiones · Crisis · Diversi3n · Roles sexuales · Comidas en familia · Aspecto · Educaci3n · Trabajo · Valores · Pautas orales · Pautas auditivas · Temas y roles de guiones · Ejercicio de la paternidad	
Las actitudes de sus padres	117
¿En qu3 se parece usted a sus padres?	117
Su di3logo interior	118

Su estado Padre del yo	119
La terapia Naikan (método japonés de auto-observación)	120
6 LA INFANCIA Y EL ESTADO NIÑO DEL YO	121
El estado Niño del yo	121
El Niño Natural	122
El Pequeño Profesor	125
El Niño Adaptado	129
Cambios entre el Niño Natural y el Adaptado	134
Activación del estado Niño del yo	135
Resumen	137
Experimentos y ejercicios	144
El hogar de su niñez	144
Puesta en contacto con su infancia	145
El Niño en usted ahora	145
Conciencia de la fantasía	146
Sus adaptaciones durante la niñez	146
Pérdida de un padre	148
Su Pequeño Profesor	149
Usted como Niño Natural	150
7 IDENTIDAD PERSONAL Y SEXUAL	152
Nombres e identidad	152
Identidad mediante el juego	156
Juegos psicológicos de la infancia e identidad con el rol	159
Identidad sexual	160
Expresión sexual	163

Resumen	168
Experimentos y ejercicios	170
La identidad y su nombre	170
Los juegos de su niñez	171
Su juego en la actualidad	172
Sus juegos psicológicos	174
Su identidad y expresión sexuales	175
Sus sentimientos y conducta sexuales en la actualidad	176
8 COLECCIONAR CUPONES Y PRACTICAR JUEGOS	179
Cupones psicológicos	180
El tiempo de canjear	186
El mensaje de la camiseta deportiva	188
Juegos practicados desde el estado Niño del yo	190
El juego "Sí, pero"	191
El juego "Vamos a pelear tú y él"	192
El juego "Mira lo que me has hecho hacer"	193
El juego "Alboroto"	193
El juego "Juzgado"	196
El juego "Guardias y ladrones"	197
Dejar de practicar juegos	197
Resumen	199
Experimentos y ejercicios	199
Su colección de cupones	199
Integración de viejos sentimientos	200
Insuficiencia · Impotencia · Perfección · Depresión · Temor ·	
Culpabilidad · Ansiedad · Enojo · Resentimiento · Otros sentimientos	

Rastreo de viejos sentimientos	208
Los mensajes de su camiseta deportiva	209
Repaso de su guión	210
9 EL ESTADO ADULTO DEL YO	212
El fenómeno de la trampa de golpearse	212
El Adulto	213
Los límites de los estados del yo	215
Los límites laxos del yo	216
Los límites rígidos del yo	216
Contaminación del Adulto	220
Lesiones en los límites	223
El Adulto como directivo de la personalidad	223
Aplacar a tu Padre	227
Agradar al Niño	228
Activar y fortalecer el estado Adulto del yo	229
Días de desesperación	235
Resumen	237
Experimentos y ejercicios	238
Escena en su lecho de muerte (fantasía)	238
Su última hora (fantasía)	239
Salir de la trampa de golpearse	239
Examen del Padre Constante, el Adulto Constante y el Niño	
Constante	242
Retrato de sus estados del yo	244
Descontaminación de su Adulto	244
Aprendizaje de sus proyecciones	246

Aprendizaje de los sueños	247
Técnica para resolver problemas	248
10 AUTONOMIA Y ETICA DEL ADULTO	250
Conocimiento	251
Espontaneidad	252
Intimidad	253
El Adulto integrado	254
Sentimientos en el Adulto	258
Etica del Adulto	258
Epílogo	260
Experimentos y ejercicios	263
Su ética del Adulto	263
Preguntas Adultas sobre su vida	264
NOTAS Y REFERENCIAS	265