

Índice

Prólogo a la edición española	11
Prólogo	13
The Berne Institute	17

PRIMERA PARTE INTRODUCCIÓN AL AT

1. ¿QUE ES EL AT?	23
1. Ideas clave del AT	24
2. La filosofía del AT	27

SEGUNDA PARTE REPRESENTANDO LA PERSONALIDAD El modelo de los estados del yo

2. MODELO DE LOS ESTADOS DEL YO	33
1. Ejemplos de cambios de estado del yo	34
2. Definición de los estados del yo	37
3. ¿Son reales las distinciones de los estados del yo?	39
4. Estados del yo y superyo, yo y ello	39
5. Los estados del yo son nombres, no cosas	40
6. El modelo excesivamente simplificado	41
3. ANÁLISIS FUNCIONAL DE LOS ESTADOS DEL YO	43
1. Niño Adaptado y Niño Libre	43
2. Padre Controlador y Padre Nutritivo	47
3. Adulto	48
4. Egogramas	49

4. EL MODELO ESTRUCTURAL DE SEGUNDO ORDEN.....	53
1. Estructura de segundo orden: Padre.....	55
2. Estructura de segundo orden: Adulto	56
3. Estructura de segundo orden: Niño.....	57
4. Distinguir la estructura de la función	60
5. RECONOCER ESTADOS DEL YO	62
1. Diagnóstico conductual	62
2. Diagnóstico social.....	66
3. Diagnóstico histórico.....	67
4. Diagnóstico fenomenológico.....	68
5. Diagnóstico de los estados del yo en la práctica.....	69
6. El <i>Self</i> ejecutivo y el real.....	69
6. PATOLOGÍA ESTRUCTURAL.....	74
1. Contaminación.....	74
2. Exclusión	77
TERCERA PARTE	
COMUNICACIÓN	
Transacciones, caricias, estructuración del tiempo	
7. TRANSACCIONES	83
1. Transacciones complementarias	83
2. Transacciones cruzadas	87
3. Transacciones ulteriores	90
4. Transacciones y elementos no verbales.....	93
5. Opciones	94
8. CARICIAS.....	97
1. Hambre de estímulos.....	97
2. Tipos de caricias.....	98
3. Caricias y refuerzo del comportamiento.....	100
4. Dar y recibir caricias.....	101
5. La economía de las caricias	103
6. El perfil de caricias	105
7. Autocaricias	108
8. ¿Existen caricias «buenas» o «malas»?.....	110
9. ESTRUCTURACIÓN DEL TIEMPO	112
1. Aislamiento.....	113
2. Rituales	114
3. Pasatiempos.....	114

4. Actividades	116
5. Juegos	117
6. Intimidad	118

CUARTA PARTE

ESCRIBIENDO LA HISTORIA DE NUESTRA PROPIA VIDA

Guiones de vida

10. LA NATURALEZA Y LOS ORÍGENES DEL GUIÓN DE VIDA.	125
1. Naturaleza y definición del guión de vida.....	126
2. Orígenes del guión.....	128
11. CÓMO SE VIVE EL GUIÓN	134
1. Guiones de ganar, perder y de no-ganar.....	134
2. El guión en la vida adulta.....	137
3. La importancia de la comprensión del guión	140
4. El guión y el curso de vida.....	143
12. POSICIONES EXISTENCIALES	144
1. Posición de vida en la etapa adulta. El OK Corral.....	146
2. Cambio personal y el OK Corral	149
13. MENSAJES DE GUIÓN Y LA MATRIZ DE GUIÓN	152
1. Mensajes de guión y la percepción del niño	152
2. Clases de mensajes de guión.....	152
3. La matriz de guión.....	156
14. MANDATOS Y DECISIONES	161
1. Doce mandatos.....	161
2. Epiguión	168
3. Cómo se relacionan las decisiones con los mandatos	169
4. Antigüión.....	172
15. PROCESO DE GUIÓN	175
1. Seis procesos de guiones.....	175
2. Combinaciones de temas de proceso	179
3. Orígenes del proceso de guión	180
4. Rompiendo con los patrones de proceso de guión.....	180
16. IMPULSORES Y EL MINIGUIÓN	182
1. Cómo detectar la conducta de impulsor.....	183
2. Impulsor primario.....	186

3. Impulsores y tipos de proceso de gui3n	187
4. Impulsores y posici3n de vida.....	190
5. Los cinco permisos	190
6. Or3genes de los impulsores	191
7. El minigui3n	191
8. Los cuatro mitos	195

QUINTA PARTE

HACIENDO QUE EL MUNDO ENCAJE EN NUESTRO GUI3N Pasividad

17. DESCUENTOS	199
1. Naturaleza y definici3n del descuento.....	199
2. Grandiosidad	200
3. Las cuatro conductas pasivas.....	201
4. Descuento y estados del yo.....	204
5. Detectando descuentos.....	205
18. LA MATRIZ DE DESCUENTO	207
1. 3reas de descuento	207
2. Tipos de descuento	208
3. Niveles (modos) de descuento	208
4. El diagrama matriz de descuento.....	209
5. Utilizando la matriz de descuento	211
19. MARCO DE REFERENCIA Y REDEFINICI3N	215
1. El marco de referencia.....	215
2. El marco de referencia y el gui3n.....	217
3. La naturaleza y la funci3n de la redefinici3n.....	217
4. Transacciones de redefinici3n	218
20. SIMBIOSIS	221
1. Simbiosis «sana» frente a «insana»	225
2. Simbiosis y el gui3n	226
3. Invitaciones simbi3ticas	227
4. Simbiosis de segundo orden.....	229

SEXTA PARTE

JUSTIFICANDO NUESTRAS CREENCIAS DE GUI3N «Montajes» (Rackets) y juegos

21. «MONTAJES» Y CUPONES	233
1. «Montajes» y guiones	236
2. Sentimientos par3sitos y sentimientos aut3nticos	238

3. Sentimientos parásitos, sentimientos auténticos y solución de problemas.....	240
4. Chantaje emocional	242
5. Cupones	244
22. EL SISTEMA DE GUIÓN	247
1. Creencias y sentimientos de guión	247
2. Manifestaciones parásitas.....	251
3. Recuerdos reforzantes.....	252
4. Romper el sistema de guión	255
23. JUEGOS Y ANÁLISIS DE JUEGOS	258
1. Ejemplos de juegos.....	258
2. Camisetas.....	261
3. Distintos grados de los juegos	262
4. Fórmula G	262
5. El triángulo dramático	263
6. Análisis Transaccional de juegos	265
7. El plan de juego	268
8. Definiciones de juegos	269
24. POR QUÉ LA GENTE HACE JUEGOS	271
1. El desenlace de los juegos, los cupones y los guiones.....	271
2. Reforzar las creencias del guión	272
3. Juegos, simbiosis y marco de referencia.....	273
4. Juegos y caricias	275
5. Las «seis ventajas» de Berne	276
6. Desenlaces positivos de juegos	277
25. CÓMO MANEJAR LOS JUEGOS	278
1. ¿Necesitamos nombrar el juego?.....	278
2. Algunos juegos que nos son familiares	279
3. Usar las opciones	281
4. Renegar del desenlace negativo	283
5. Reemplazar las caricias de juegos.....	284
SÉPTIMA PARTE	
CAMBIANDO	
AT en la práctica	
26. CONTRATOS PARA EL CAMBIO	289
1. Los «cuatro requisitos» de Steiner.....	290
2. ¿Por qué usar contratos?	290
3. Estableciendo un contrato efectivo.....	292

27. OBJETIVOS DEL CAMBIO EN AT	296
1. Autonomía.....	296
2. Llegando a liberarse del gui3n.....	297
3. Soluci3n de problemas.....	298
4. Vistas de la «cura».....	298
28. TERAPIA DE AT	301
1. Autoterapia.....	301
2. ¿Por qu3 terapia?.....	302
3. Características de la terapia de AT.....	303
4. Tres escuelas de AT.....	304
29. EL AT EN ORGANIZACIONES Y EN EDUCACI3N	308
1. Diferencias entre aplicaciones educativas u organizativas y clínicas.....	308
2. Aplicaciones en organizaciones.....	309
3. El AT en educaci3n.....	311
30. C3MO FUE DESARROLLADO EL AT	314
1. Eric Berne y los orígenes del AT.....	314
2. Los primeros ańos.....	316
3. Los ańos de expansi3n.....	317
4. Consolidaci3n internacional.....	318
APENDICES	321
Ap3ndice A: Libros de Eric Berne.....	323
Ap3ndice B: Otros libros clave en AT.....	325
Ap3ndice C: Ganadores de los premios conmemorativos Eric Berne.....	328
Ap3ndice D: Organizaciones de AT.....	332
Ap3ndice E: Formaci3n y acreditaci3n en AT.....	334
Ap3ndice F: Sumario del Curso AT 101.....	338
Notas y referencias.....	341
Glosario.....	355
Bibliografía.....	365