



**Dra. Consuelo Rollán**

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO  
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

## **CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE**

### **UNIDAD #4**

#### **LAS POSICIONES EXISTENCIALES**

##### **OBJETIVOS**

- **Conocer el concepto de Posición Existencial**
- **Conocer y diferenciar las diferentes posiciones vitales**
- **Analizar la relación entre los Estados del Yo y las Posiciones Existenciales**

##### **CONTENIDOS**

- 1. Concepto de Posición Existencial**
- 2. Clasificación de las Posiciones Existenciales**

#### **1. Concepto de Posición Existencial**

El término Posición Existencial se recoge en Análisis Transaccional para explicar el modo temprano de incorporar una actitud vital hacia nosotros, hacia los demás y hacia la vida. Berne describió cuatro posibilidades y Kertész (1973) añade una más. Se definen de este modo: *“La forma en que nos percibimos a nosotros mismos y en relación con los demás, ya sea con pensamientos, imágenes o sentimientos.”* (Kertész, 2003)

Se originan en nuestro contexto primario motivadas por el propio carácter de dependencia con el que nacemos. Dependemos de quienes nos cuidan, de nuestras figuras parentales.

Es por esto importante cómo estaban ellos, y cómo estamos para recibir a los hijos, si es el caso: papá, mamá, etc., con uno mismo, con los demás, en la vida.

**[www.analistransaccional.eu](http://www.analistransaccional.eu)  
Tel.: 691667832 – [crollan23@gmail.com](mailto:crollan23@gmail.com)**



Estar bien significa tener una vida suficientemente satisfactoria en todos los aspectos que la conforman y manejar los conflictos y aflicciones sin vivir abrumados. Tener un proyecto vital al que dirigirse, sin que resulten palabras huecas, es un buen patrimonio con el que empezar, resolver el día a día con eficacia, quererse y querer y estar dispuesto a aprender, sea cual sea el lugar o la posición. Un modo de estar e intervenir en nuestra existencia que en el Análisis Transaccional se denomina Posición Existencial.

*Yo estoy (+-), Tú estás (+-).* Con esta síntesis del lenguaje se describe el modo de verse a uno mismo y la manera de percibir a los demás. Los signos indican la carga positiva o negativa en cada una de las posiciones. En esta primera resaltamos su carácter constructivo y cierto grado de relatividad. Dicho de otro modo, el sentido común que veremos a continuación bajo la denominación de Posición Realista.

En el trabajo terapéutico, resultan de gran interés tanto en su dimensión intrapsíquica, por la comprensión que aportan, como en su dimensión conductual por las estrategias concretas que proporcionan.

Son cinco las Posiciones Existenciales que a continuación describimos:

## **2. Clasificación de las Posiciones Existenciales**

### **DESVALORIZADA, PARANOIDE, MANÍACA, NIHILISTA Y REALISTA.**

**Posición Existencial Desvalorizada: Yo estoy mal (–) Tú estás bien (+)**

En esta posición, estar mal significa permanecer en la tristeza, en la pasividad, en el miedo, en el enfado contenido constante.

Establecerse en cualquier manifestación de malestar emocional improductivo que no resuelve la situación de atasco, el conflicto.



¿Por qué puede parecer inevitable? Porque de algún modo se ha hecho propio, configurándose como parte de la identidad personal, y de lo que la persona cree que es, le toca o merece: *"Soy depresivo"* *"Tengo mala suerte"*. Resulta familiar y puede que desde ahí se obtenga cierto reconocimiento y atención. Manejarse en la improductividad emocional que no resuelve pero tampoco arriesga.

Y todo esto, se acompaña de sentimientos crónicos que delatan una actitud ante la vida que induce a sentirse diferente y por debajo, incomprendido, situando a los demás en una posición de superioridad. Desde la propuesta del Análisis Transaccional se denomina Posición Existencial Desvalorizada: Yo/nosotros estoy/estamos mal – Tú/Ellos están bien.

Una manera de estar en el mundo que se acompaña de sentimientos profundos de impotencia, incapacidad, propios de estados depresivos y que pueden enmascarar otros no expresados como el miedo o la rabia experimentados pero no expresados, reprimidos una y otra vez, que son genuinos y que pueden resolverse sin necesidad de números explosivos, conectando con lo que fue injusto, doloroso, temido y reparándolo para dejarlo donde corresponde.

Son modos de estar que vienen de atrás, de la historia personal, que conllevan un modo de interactuar con los otros, de lo que puedo ofrecer y esperar.

Nos interesa conocer cómo se ha aprendido esto, cómo la persona ha pedido lo que necesitaba en su entorno y cómo se le ha respondido.

Es preciso reparar el daño, y esto requiere un trabajo concienzudo de autoconocimiento y autoestima. Desterrar el poder pasivo y activar la acción constructiva que otorga un gran poder personal y la posibilidad de cooperar en igualdad de condiciones.



Toda esa estructura que se ha hecho tan propia, a través de experiencias que han influido y corroborado la teoría formada tempranamente, firmemente creída.

Si la percepción de uno mismo es negativa la persona busca pruebas de realidad que se ajusten a la misma. Así, el resultado es una cronificación de la posición desde la cual se mira a los otros y al mundo, desde la que se vive y se establecen las relaciones con los demás.

Una visión distorsionada de uno mismo disminuye las posibilidades de crecimiento, de experimentar, reduce el mundo, generando una visión de túnel, estrecha.

Es preciso reformular la propia historia y actualizar la mirada.

### **Posición existencial paranoide: Yo estoy bien (+) Tú estás mal (-)**

Con esta denominación se hace referencia al modo de intervenir en el mundo desde una posición de superioridad en la que se establece una comunicación basada en la ausencia de empatía, la descalificación e incluso la agresión, gestual, verbal y/o física.

La actitud paranoide no admite críticas ni razones, lo que sale mal es causa de la deficiencia de los demás, el paranoide queda libre siempre de todo error.

En la Posición Paranoide se sitúan personas con una gran apariencia de seguridad y de competencia que se resquebraja ante la percepción de otro más capaz que amenaza su territorio, su seguridad y que puede activar una lucha de poder implacable.

Pivotan entre dos roles: Uno con aspecto de Salvador, tal vez al comienzo de las relaciones, ofreciendo algo de lo que el otro más obviamente carece:



seguridad, y el consiguiente e inevitable rol de Perseguidor, cuando las cosas se tuercen, especialmente cuando aumenta la seguridad y autonomía del débil, la hostilidad se hace presente.

Existen dos planos de acción, uno consciente, desde el cual se establece el juego de poder tramando acciones contra el prestigio, logros, bienestar de la persona victimizada y uno inconsciente, desde el desconocimiento real del propio Yo, del miedo interno que se ignora y no se atiende, por eso es grande, aunque engañe la sobrada seguridad, la supuesta razón permanente, la intransigencia.

Es interesante estudiar en el ámbito terapéutico cómo se establecen estas relaciones, los roles que participan y el proceso que siguen. Generalmente lo hacemos desde el trabajo con quien se aprecia como víctima (-+) ya que es más frecuente que pidan ayuda estos, cuando detectan que su autoestima y equilibrio personal se tambalean. Precisa recobrar la fuerza perdida o adquirirla para tomar decisiones.

Las personas que intervienen en la vida desde la Posición Paranoide es difícil que acudan a terapia excepto cuando lo pierden todo y están solos. Incluso entonces, perplejos, es habitual que se pregunten cómo es posible lo que les sucede con todo lo que han hecho por los demás, por la empresa, por la pareja... responder a esto es el comienzo. Nos acercamos al niño herido.

### **Posición Existencial Maníaca: Yo estoy bien (+) Tú estás bien (+)**

Aunque puede parecer una posición positiva, en este caso la persona manifiesta una tendencia a resaltar los aspectos positivos e ignorar los negativos acerca de lo que vive. Podemos preguntarnos ¿Acaso no es esto lo que hay que hacer? ¿No es el mantra de los libros de autoayuda? Sin llegar a la nomenclatura psiquiátrica, que no nos corresponde, desde la cual se establece en función del grado y las características asociadas los



diagnósticos de hipomanía, psicosis maniaco depresiva, etc.... se describe como tendencia a negar la realidad, cargándola de distorsiones para evitar toparse con el conflicto, los obstáculos, el dolor. Lo trabajamos con las personas en las que hay un aprendizaje previo y en cuyos contextos no se permitió expresar el miedo o la tristeza y se transformó la realidad en una apariencia de mundo ideal. Aunque la escenografía es la risa el *"todo va bien"* la realidad es que no se maneja la dificultad y por tanto no se resuelve. Se toman decisiones desde la euforia sin análisis previo de los riesgos y se fracasa una y otra vez asumiendo los resultados como parte de la mala suerte. Puede entonces iniciarse una etapa apática, desvalorizada, depresiva, según el enfoque desde el que trabajamos y de ahí vuelta a empezar. Seguiremos insistiendo en la cautela al explicar los conceptos: tendencias, no causa y efecto, en las que es importante determinar las opciones desde el trabajo psicoterapéutico desde el enfoque humanista y la intervención psicopedagógica que desarrollamos en nuestro abordaje.

### **Posición Nihilista: Yo estoy mal (–) Tú estás mal (–)**

Desde esta posición no se aprecia sentido de la vida. Describe la tendencia a ver la sinrazón de la realidad. Se asocia a situaciones de severa conflictividad en etapas tempranas que han persistido y no ha sido posible compensar: violencia, dificultades graves para vivir y relacionarse, falta de amor y apoyo, adicciones, etc., con graves carencias para la estabilidad psíquica y/o física. Este caldo de cultivo no promete nada bueno; sin embargo, la capacidad de resiliencia de las personas es extraordinaria, y cada ser humano afronta la realidad, por muy adversa que esta sea, de diversas maneras.

Es posible, por tanto, organizar las carencias con cambios afectivos, sociales, culturales, que ofrezcan una ruta diferente y cambiar el rumbo de la persona de un modo contundente optando por vivir, no sólo sobrevivir.



Cuando ésta no es la vía, el pronóstico de la realidad desde esta posición vital mantenida, recurrente, se torna oscuro, negro, las opciones vitales se reducen, brota la apatía, puede que las adicciones, en los peores casos el suicidio, o tal vez asociado con la posición paranoide, se desencadene la violencia.

Llegados a este punto podemos plantearnos ¿Existe una posición existencial saludable? Desde el Análisis Transaccional clásico se atribuye a la *Posición Yo estoy bien (+) Tú estás bien (+), este estar bien* (Harris y Harris).

Nosotros hemos optado por la versión de Kertész (1973) que recoge la contribución desarrollada desde la escuela latinoamericana y española de AT, apostando por diferenciar la Posición Maníaca de la **Posición Realista**. Puede dar lugar a confusión porque utilizan los signos ++ para cualquiera de las dos.

Incorporamos el matiz ***Yo estoy más o menos bien (+-), Tu estas más o menos bien (+-)***, para describir esta *Posición Realista* desde la cual se mira al mundo, a los otros y a uno mismo con perspectiva, ni todo es una fiesta ni es un desastre. Elegimos el término medio de los sabios griegos, la dirección que opta por el sentido común.

Esta posición se aborda desde la propuesta de la conciencia de uno mismo, la limpieza de los lastres, los permisos para la vida, el aprendizaje, los sentimientos, etc., la actualización de nuestras posibilidades y el diseño de un plan de vida adulto que tiene en cuenta las necesidades y la ética que recoge valores universales asociados a los permisos básicos que conoceremos en el tema del Guión de Vida.