

Originalmente en la *Transaccional Analysis Journal*,

Volumen 25, Número 3 (Julio 1995), p. 234-236.

Copyright © 1995, The International Transactional Analysis Association.

Reimpreso con el permiso de la ITAA y Tony White.

POSICIONES DE VIDA: YO ESTOY BIEN, TU ESTÁS BIEN

Tony White

Traducción: Verónica Díez Aramburu

Este artículo aclara algunas de las ideas presentadas en un artículo anterior sobre posiciones de vida (White 1994), particularmente en relación con la posición “Yo estoy bien, Tu estás bien” (YO+ TU+).

1. DEFINICIÓN

Mi artículo, “Posiciones de Vida” (White 1994), mostró que en la literatura sobre análisis transaccional (AT) hay varias definiciones diferentes de Estar Bien. La utilizada aquí es similar a la utilizada por Stewart y Joines (1987): el Estar Bien se relaciona con el “valor esencial que [el individuo] percibe en sí mismo y en los demás. Esto significa más que simplemente tener una opinión sobre el comportamiento propio y ajeno” (p. 117). El propio Berne (1966, 1972) parece haber sido consistente en su descripción de las posiciones de vida como “convicciones” (p. 84), que se han definido como “fuerte(s) creencia(s) u opinión(es)” (Sinclair 1990, p 311).

Estas definiciones sugieren que las posiciones de la vida tienen aspectos cognitivos y experienciales. Uno puede pensar y sentir sobre sus convicciones o sobre el valor que uno tiene para sí mismo y para los demás. Muchos escritos de AT también indican que el comportamiento puede usarse para diagnosticar qué posición ha elegido una persona; es decir, el comportamiento de una persona generalmente refleja la posición de vida que él o ella siente y cree. Sin embargo, este no es siempre el caso. Algunos de nosotros queremos creer que valoramos a los demás tanto como a nosotros mismos, pero nuestro comportamiento demuestra que esto no es así.

Desde el punto de vista de esta definición, hay tres aspectos en una posición de vida: pensar, sentir y hacer. Una posición de vida es lo que un individuo piensa sobre su valor y el de los demás, lo que siente o experimenta sobre su valor y el de los demás, y el compor-

el australiano promedio dona 75 AU\$ por año a la caridad. Esto es una miseria, casi una asquerosa miseria, y refleja una posición de vida YO++ TU+.

En mi artículo anterior, llegué a la conclusión de que esto significaba que solo unas pocas personas adoptaban la posición de vida YO+ TU+: aquellos que viven vidas pobres porque no pueden conciliar tener tantas riquezas mientras que otros pasan hambre. Citándome, White (1994) “La persona YO+ TU+ es un donante / activista social en el verdadero sentido de la palabra” (p. 274). Sin embargo, después de más debate, no parece completarse la cuestión.

La mayoría de las personas no dedica el mismo tiempo y esfuerzo a los otros que están lejos de ellos que a los que están emocionalmente cerca. Por ejemplo, de buena gana paso tanto tiempo y esfuerzo ayudando a mi hijo y a mi esposa como a mí mismo, y esta es probablemente la norma. Sin embargo, no hago lo mismo por una persona en la calle de al lado. En la crianza de los hijos, por tanto, uno está comunicando una ideología YO+ TU+ a su hijo, aunque en relación con individuos que no son tan importantes emocionalmente, todavía operamos desde una posición YO++ TU+. En mi artículo anterior (White 1994) sugerí que YO++ TU+ era la posición saludable. Después de una mayor deliberación, propongo que la salud es tener una posición YO+ TU+ en relación con aquellos que están cerca emocionalmente, y una YO++ TU+ para aquellos fuera del círculo inmediato.

3. MÁS EJEMPLOS

Para la mayor parte de la gente, el número de personas con las que uno está emocionalmente cercano es relativamente pequeño, probablemente menos de seis. Considera lo siguiente: en las sociedades de consumo, el dinero puede ser un buen indicador de valor. Por ejemplo, la mayoría de las personas venderían sus casas y posesiones para pagar una operación vital. La mayor parte de la gente preferiría estar viva y pobre, en lugar de rica y muerta. La pregunta es, ¿por quién estarías dispuesto a hacer esto además de por ti mismo? ¿Tus hijos y tu cónyuge? Probablemente. ¿Tu vecino, cliente o el hombre de abajo de la calle? Probablemente no. Y muy pocos lo harían por esos niños que cada dos segundos mueren en otras partes del mundo. La cuestión es, ¿dónde trazas la línea? Una vez que ha sido trazada, ya sabes a quién ves desde la posición YO+ TU+ y a quién miras desde YO++ TU+.

Para ilustrarlo aún más, considera la cuestión del tiempo y el esfuerzo. La relación de uno con sus hijos requiere tiempo y esfuerzo, lo que significa que si uno tiene relaciones fuera de la familia, éstas le quitan tiempo y energía de la familia. Este es un dilema que la mayoría de los psicoterapeutas conocen bien. De hecho, se considera poco saludable, incluso una manifestación de contratransferencia negativa, si uno pone más tiempo y energía en un cliente que en sus propios hijos, su cónyuge o en sí mismo. Por lo tanto,

-
- FRANKL, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. Pocket Books: Singapore. (Original work published 1962)
 - STEWART, I., & JOINES, V. (1987). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Chapel Hill: Lifespace Publishing.
 - WHITE, T. (1994). *Life positions*. *Transactional Analysis Journal*, 24, 269-276.
 - SINCLAIR, J. (Ed.). (1990). *English language dictionary* (4th ed.). London: Collins.
 - World Vision of Australia. (1994). *World vision child sponsorship fund brochure*.

Tony White

Psicólogo colegiado, con práctica privada en Perth, Australia Occidental. También dirige un programa de entrenamiento de AT. Por favor, envíe las solicitudes de reimpresión a Tony White, 136 Loftus St, North Perth WA 6006, Australia.