

Los 3 Estados del Yo en el baile flamenco y la Vida.

Buscamos al Adulto que es comprensivo con el otro y que sabe poner límites con Amor y Compasión.
“Briggite Champetier de Ribes¹”

La TCC busca al Adulto comprensivo consigo mismo, _con su cuerpo y sensaciones_ que sabe poner límites amorosos y compasivos a las otras partes de su personalidad.

La TCC es un profundo trabajo corporal centrado en las **sensaciones** del cuerpo, como los receptores de la información que va a llegar al cerebro, para elaborar una respuesta pensada. Es decir, que el pensamiento es una interpretación de lo que el cuerpo percibe. Esta interpretación es en base a experiencias corporales anteriores (recuerdos corporales) que confluyen en una emoción determinada.

Estímulo interoceptivo o propioceptivo → Sensación → Pensamiento → Emoción

Cuando la velocidad del estímulo es repentino o sorpresivo → Sensación → Emoción por desorientación o no saber qué me pasa porque aún no llegó a elaborar un → Pensamiento

La forma de identificar una sensación es darnos cuenta si el cuerpo se EXPANDE o se COMPRIME.

Con lo que podemos decir que si **comprime**, es una sensación desagradable en la que la respiración es corta y los órganos internos, que ocupan la zona del pecho, el estómago o la barriga, se tensan, crisan, dan escalofrío o cualquier sensación que resulte especialmente incómoda como cuando decimos que “*el cuerpo está cortado*”.

Cuando la sensación es de **expansión**, la identificamos como relajación, tranquilidad, plenitud. Y la respiración fluye fresca, profunda y el cuerpo se siente como una unidad. [Puedes recordar la clase del Maestro interior](#)

Podemos decir que con la TCC buscamos cambios a nivel de pensamiento que cambian o transforman las emociones.

Las emociones

Cuando las emociones nos desbordan es señal de un trauma. El *trauma del nacimiento*, por haber sido separado de la madre pronto o a los pocos días de nacer, u otro tipo de traumas de la infancia.

¹ Sobre Briggite Chametier de Ribes: https://www.insconsfa.com/instituto_galeria_video.php

Por ejemplo: Una persona que va a clase como un adulto normal, que tiene sus responsabilidades y profesión seria, de repente se comporta como un niño quejoso, enfadado, frustrado, muchas veces violento y caprichoso.

¿Qué ocurre cuando un trauma no se integra?

Habrán explosiones de ira, desbordes que hacen que la persona se desconozca a sí misma. Afecta a su personalidad y con esto a todo su discurso interno y relaciones con los demás. En este caso, hay un trabajo por hacer con lo que es previo a las emociones de desborde, porque no se trata de lograr una catarsis (solamente aliviando y descargando la tensión del momento), sino de buscar en el origen que a menudo es un trauma heredado de generaciones anteriores.

Pero como el flamenco es catártico, en una carretilla por ejemplo, la velocidad o la emoción que se desborda al oír un cante o una falseta, llega directamente al trauma, lo toca o lo despierta.

¿Cómo saber si esa emoción es una conexión con el arte, el movimiento del espíritu, algo más grande vivido por el Adulto creativo y en evolución?

Buscar el centro en el eje vertical y hacer la pregunta sensitiva
¿comprime o expande?

Las sutiles sensaciones corporales de Expansión o Contracción, crean pensamientos y éstos: emociones. La gestión de las emociones está relacionada con el estado del YO que ha configurado ese pensamiento.

Las Sensaciones

Los estímulos externos, la energía invisible que circula a nuestro alrededor, impacta en el cuerpo causando sensaciones. Cuando estamos entrenados en esta sutileza podemos incluso hasta captar el estímulo que causa la sensación. Cuando no estamos conectados con el cuerpo, hay una información de vital importancia para nuestra supervivencia que no es consciente, sino por la energía invisible del inconsciente colectivo descubierto por C. G. Jung, -nombrado como *Campo mórfico* por el científico biólogo e investigador Ruper **Sheldreike**² y absorbido en el ámbito de las constelaciones familiares- es captada a un nivel superior que, igualmente, crea un pensamiento y una interpretación de los hechos que, muchas veces, ni siquiera sabemos de dónde ha venido.

Las sensaciones suelen ser las mismas ante los mismos estímulos, aunque estos ocurran en otro tiempo y otro escenario.

²El Campo Mórfico según Ruper Sheldreike <https://youtu.be/ty5lz9mVezU?si=cNBAI2JXHe3SIJar>

Ejercicio: puedes seguir el hilo de una sensación compresiva que has tenido durante una clase, practicando TCC o bailando, e ir hacia atrás en el tiempo buscando cuando has sentido esto antes y antes de antes, de antes hasta llegar a la primera vez que tuviste esa sensación. Llegarás a un momento de tu infancia que nunca habrías asociado con el momento presente y que volvió a generar la misma sensación, el mismo pensamiento y la misma emoción que en aquel entonces.

Cuando podemos vivir el cuerpo de forma sutil, como una experiencia de investigación del movimiento y de la energía, se pueden crear nuevos patrones de movimientos que siguen la sensación expansiva de plenitud y el cuerpo respira.

Con la TCC hacemos el camino inverso y de transformación, primero porque detectamos la sensación que comprime desde el movimiento, y segundo, porque buscamos reajustar el cuerpo en ese movimiento para encontrar la sensación expansiva que crea un pensamiento creativo y una emoción de alegría y gratitud. Un trabajo que puede hacerse desde el Estado Adulto, sin emoción, sin opinión; permitiendo que la información circule y llegue a un nuevo postulado, una nueva creencia.

Movimientos fuertes, expansivos, aireados que generan un pensamiento tal que
“woow” *ahora vuelo*” y una emoción de alegría.

Cuando un alumno hace el proceso de la TCC, la mayor parte del tiempo desde el E Adulto, sus avances son milagrosos.

Se trata de bailar y vivir de una forma fácil y, dejar así de provocar conflictos que se repiten (muchas veces no somos conscientes de que nosotros mismos provocamos conflictos).

Con esta metodología buscamos al Adulto responsable de sus actos y comprensivo consigo y con los demás, pero que sabe ponerse y poner límite con respeto y compasión.

Análisis Transaccional (A.T.)

La filosofía que sustenta al A.T. está en las antípodas de las psicoterapias tradicionales, psicoanalíticas o conductistas, en la medida en que no hay monopolización del saber, y por lo tanto, del poder por parte del terapeuta. Por consiguiente, no es una terapia paternalista, sino humanista y democrática, que presupone que:

Es uno mismo el que decide cómo va a ser su vida, cambiando sus antiguas actitudes de sufrimiento ante la vida, por nuevas actitudes beneficiosas.

Vivimos como si fuéramos tres personas en una, cada una con su personalidad completa. Lo sorprendente es que cuando estamos en una de ellas, nos olvidamos de lo que hemos vivido en las otras dos.

A esas personalidades, el Análisis Transaccional (AT) las llama Estados del Yo (PAN)

Estado **P**adre
Estado **A**dulto
Estado **N**iño

Un estado del Yo, es un conjunto coherente – sistémico – de conductas, sentimientos y pensamientos.

- Quando uno actúa, siente o piensa movido por una grabación antigua del comportamiento de una persona que influyó mucho sobre él durante su infancia: está en su Estado del Yo
- P** Padre, está en un comportamiento prestado.
 - A** Cuando uno actúa, siente o piensa de acuerdo con el aquí y ahora, con el momento presente, externo e interno: está en su Estado del Yo Adulto.
 - N** Cuando uno actúa, siente o piensa movido por una grabación antigua de una emoción del pasado: está en su Estado del Yo Niño, está en un comportamiento arcaico. Esta emoción puede haber sido suya o es adoptada de un antepasado.

(Aquí la palabra Padre es la traducción de Parent y Father, en su sentido genérico, no sexuado).

El equilibrio llega cuando el Estado del yo Adulto está al mando, y los otros dos Estados se sienten reconocidos, escuchados y tienen su lugar en la vida del Adulto.

El Adulto

¿Quién es el Adulto desde el AT y cómo se entrelaza, indefectiblemente, con la TCC?

1. La TCC son las sensaciones del cuerpo que nos llevan siempre a una emoción.
2. Cuando entramos en la emoción conectamos de lleno con el Estado Niño que el Estado Adulto debe gestionar. Es decir, el EN nos dice cuál es la emoción y el EA decide qué hacer con ella escuchando las recomendaciones de su Estado Padre nutritivo, que apoya.

Estar en el Estado Adulto requiere de mucha exigencia, para poder renunciar a las **emociones, el ruido y la búsqueda de protección**. Necesita asumir que: **“Yo solo puedo con la vida que me ha tocado y respetar a los demás”**.

Traducido en TCC sería “Yo puedo con mi cuerpo, yo puedo con mi baile”.

Ejemplo: si os fijáis cada vez que un flamenco va a hacer un enunciado en las redes sociales, que pueda ser fuerte u ofender a otros, lo antecede con *“con mucho respeto a...”*. Precisamente esta es la forma que tiene el Estado Niño de justificar sus actos de rebeldía desde una actitud de víctima.

El adulto que está en su Estado Adulto utiliza esta frase desde el corazón y, al decirla, él mismo se expande. Lo interesante es que quien escucha puede testar sintiendo compresión o expansión que parte de la personalidad de ese adulto, ha dicho la frase: su Adulto, su Estado Niño rebelde o adaptado, o su Estado Padre rígido o descalificador.

Podrás comenzar a darte cuenta que toda persona que adquiere la mayoría de edad, legalmente, es adulto, pero que es un trabajo muy grande estar en el Estado Adulto presente y consciente.

Te vas del E. Adulto cuando confundes la humildad con victimismo. Es el niño quien carga con la culpa de los padres a pesar de ser inocente y el Estado Niño del adulto quien asume a la víctima. El adulto en su Adulto es humilde porque no necesita manipular o seducir desde la víctima para conseguir “algo”, sino que desde el presente acepta con un: *Sí a todo como Es*, sin desear que algo o alguien sea diferente. Con humildad acepta hasta lo que no comprende y, el cambio y/o transformación llega con esta rendición.

El adulto se va del Adulto cuando tiene necesidades que lo superan y decide refugiarse en el rol de *víctima o perpetrador* (ver el triángulo de Karpman)

1. Quiero que me amen
2. No quiero estar solo
3. No quiero asumir el daño que he hecho

Desde este lugar no resuelve nada, pero le permite escapar, por un tiempo, de las sensaciones compresivas del cuerpo y de la realidad. Mientras hace esta huida, envenena al cuerpo restando energía a sí mismo y a su relación con el baile y/o con los otros, hasta que vuelve a decidir estar en el E. Adulto.

Estar en el Estado Adulto es una decisión que exige autodisciplina, para perder el estatus de víctima que le permite quejarse o el estatus de salvador con el que consigue reconocimiento.

Características de los Estados del Yo

Características del Estado Padre:

- Dice lo que hay que hacer, pero no actúa.
- Grabación de la cultura, la moral, los prejuicios, transmisión de generación en generación de normas y principios indiscutibles y automatizados, caracterizados por el bien y el mal. (*está mal..., es de mala educación..., esto te hace bien etc.*)
- Colección de afirmaciones de los padres sobre la realidad que se traduce por un programa de los actos (*esto se hace así, no mires, no pidas, piensa por mí...*)
- Grabación respecto a los sentimientos y manera de expresarlos de los padres que la persona ha introyectado (*la tristeza no es digna, no se piden las cosas, etc.*)
- Movido por: “*hay que, no hay que, debes, tienes que*”.
- Manifestaciones: ayudar a alguien con problemas. Dar consejos. Juzgar, descalificar. Dar órdenes. Comunicar o enseñar creencias personales. Dar prioridad a sus creencias con respecto a sus compromisos con la gente.

Es una polaridad, que necesita su polaridad complementaria (Estado Niño) u otra igual (Estado Padre).

Su resonancia impide el acercamiento al Estado Adulto, se nutre de las polaridades que atrae. Está apoyado en campos mórficos limitantes que impiden el contacto con la realidad.

La imitación a una persona mayor de su infancia permite sentirse importante, más importante de lo que uno es, permite hacer frente a algo que nos supera, que nos hace sentir muy niños y no queremos revelar este aspecto ni a los demás ni a nosotros mismos. Es una de las facetas del ego.

Características del Estado Adulto:

- Actúa.
- Es puro presente.
- No tiene principios morales, sino una ética individual que se adapta a cada momento presente.
- Actúa de modo eficaz en función de sus propios objetivos.
- Sentimientos auténticos: emociones primarias, la intimidad, los sentimientos del aquí ahora.
- Movido por: “*conviene, quiero, voy a, asumo, decido, elijo*”.
- Manifestaciones: respiración profunda, realismo, escuchar, negociar, reflexionar antes de actuar, compromiso y responsabilidad. Sin creencias.

El Estado Adulto está fuera de polaridades, es el resultado de una reconciliación o fusión de opuestos. Es apoyado por campos mórficos de energía adulta, campos posibilitadores que impulsan a la persona hacia más adulto y más vida. Está conectado con el presente, acepta todo como es, observa todo con compasión y agradecimiento, elige el presente y en él está todo y todos.

Características del Estado Niño:

- Siente, reacciona. No actúa.
- Responde a obligaciones a las que hay que someterse por miedo o por seducción, recuerdos de sumisión o de rebeldía.
- Adhesión a los vínculos sistémicos propios como a todos los vínculos de los padres. Guión de vida con su cortejo de manipulaciones y emociones secundarias.
- Vivir emociones que no son adaptadas a la situación actual, que son desproporcionadas o que sólo aportan crispación o malestar sin lograr una mejor adaptación de la persona al entorno.
- Movido por: “me gusta, no me gusta, me da la gana”.
- Manifestaciones: llegar cantando al trabajo, se enfada con su despertador, tener miedo de hablar ante un público, comerse las uñas, tener ganas de comer un dulce cuando uno está a régimen, enfadarse ante una contrariedad, necesitar gurús o padres espirituales.

Como el Estado Padre, es una polaridad que necesita su polaridad complementaria (Estado Padre) u otra igual (Estado Niño).

Su resonancia impide el acercamiento al estado Adulto; se nutre de las polaridades que atrae.

Está apoyado en campos mórficos limitantes que impiden el contacto con la realidad. Estar en el Estado Niño permite dramatizar una situación pasada que no supimos resolver, y así sentirnos justificados como víctimas.

Los beneficios secundarios sobre los que se apoya esta repetición del pasado nutre otra faceta del ego.

Las transacciones

Una transacción es una unidad básica de interacción social, consistente en un intercambio verbal y/o gestual de estímulos y respuestas.

Las leyes de la comunicación

Premisas:

- 1.- Toda comunicación, parte de un Estado del Yo del emisor y se dirige a un Estado del Yo del receptor.
- 2.- A la vez, en toda relación hay un *nivel aparente* y un *nivel profundo*. A veces coinciden, a veces no. Sean como sean, siempre es el nivel profundo el que dirige la comunicación.

Por ejemplo, la pregunta *¿Qué hora es?* suele ser planteada desde el Adulto del emisor y dirigida al Adulto del receptor.

Pero si el *tono es jocoso* y va dirigido a un compañero de trabajo que se aburre y empieza a prepararse para irse, el estado del emisor puede ser el Niño, dirigido al Niño del receptor, el nivel profundo, el doble fondo, es *yo también me aburro, qué ganas tengo de irme ya...*

O con un *tono seco* a ese mismo compañero, esa transacción saldrá del Padre del emisor para ir al Niño del receptor. Y la transacción que se da tiene doble fondo: nivel aparente de Adulto, nivel profundo de condena del Padre Crítico.

El receptor va a responder *instintivamente e inmediatamente* desde el estado del Yo solicitado. Necesita mucho Adulto y mucho autocontrol para resistirse al estímulo del otro.

1. La primera ley de la comunicación dice que mientras las transacciones (los intercambios) son complementarias pueden seguir indefinidamente.

Por ejemplo, la transacción se inicia desde el Padre del emisor y va dirigida al Niño del receptor, y el receptor responde desde su Niño al Padre del emisor, inconscientemente, han aceptado este reparto de roles, están cómodos y la interacción puede seguir indefinidamente, aunque resulte aburrida.

2. La segunda ley dice que la comunicación se rompe cuando uno de los dos interlocutores cambia de estado del Yo, y sólo se puede restablecer si el otro miembro de la comunicación, o ambos, deciden cambiar de estado del Yo.

Por ejemplo, si alguien me pregunta *¿Crees que esto está bien?* (E Niño que se dirige a mi Estado Padre), de un modo instintivo voy a querer convencerle de mi opinión, respondiendo desde mi Estado Padre a su Estado Niño. Pero si me doy cuenta y respondo: *“cada uno su opinión”*, he roto la comunicación, me he colocado en el Adulto, solicitando el Adulto del otro que se descoloca porque no lo esperaba.

Cuando se rompe la transacción, ocurre alguna de estas opciones:

- los dos dejan de hablar.
- el primero decide ponerse él también en su estado Adulto.
- bien el segundo decide ponerse en el Estado Padre.

3. La tercera ley afirma que cuando se dan transacciones de doble fondo (ocultas, profundas, no aparentes), donde siempre se da un juego psicológico (de manipulación), el desenlace del intercambio, es decir, el resultado del juego de manipulación, será el resultado de las transacciones subterráneas y no de las transacciones aparentes.

Estas leyes ayudan a:

- Hacernos responsables del tipo de respuesta que provocamos. No somos responsables del contenido, pero sí del tipo de respuestas, las hemos buscado.
- Restablecer las rupturas de la comunicación.
- Entender a qué nivel se juega la manipulación, y cómo se puede interrumpir una manipulación.

Transacciones ocultas – de doble fondo

En todas las transacciones hay un nivel oculto y un nivel aparente; sólo en las de doble fondo hay incongruencia entre los dos niveles.

Lo oculto tiene siempre más poder que lo aparente.

El resultado de una transacción oculta viene de lo que ocurre en el nivel oculto, no en el nivel aparente.

La mayoría de las transacciones ocultas nos complican la vida. Sin embargo, son agradables y eficaces cuando están vividas desde un código de complicidad (parejas, amigos)

En todos los casos, sean agradables o no, en las transacciones ocultas **las palabras** (la semántica-hemisferio izquierdo) son neutras, no cuentan. Lo que da el mensaje es lo no verbal, **tono, gesto, mirada, sonrisa, postura** (mensajes del hemisferio derecho).

A veces el interlocutor en busca de dependencia imagina una intención oculta allí donde no la hay.

El mensaje oculto sólo tendrá efecto si la otra persona se deja enganchar.

Ejemplo: el director dice a su empleada: “*este conjunto la favorece mucho*”. Según como esté la empleada, lo tomará por un cumplido o buscará una intención oculta, tanto si la hay como si no.

El que busca intenciones ocultas muestra sus puntos débiles. Estas zonas de fragilidad suelen ser fruto de experiencias anteriores que la persona generaliza en creencias.

Existen modelos de educación en los que está prohibido hablar de lo que realmente se siente, y el único recurso es el lenguaje oculto.

¿Cómo reaccionar?

El emisor: expresa claramente lo que piensa y lo que quiere.

El receptor: es importante que no se justifique. Si lo hace, implica que se siente culpable, y al no haber dicho nada claramente solamente se consigue mantener una situación de malestar que fragiliza al receptor y aumenta el poder del emisor, condición para iniciar una manipulación en la que ambos tienen su papel.

Modos de salir de la manipulación oculta, según la situación y el interlocutor:

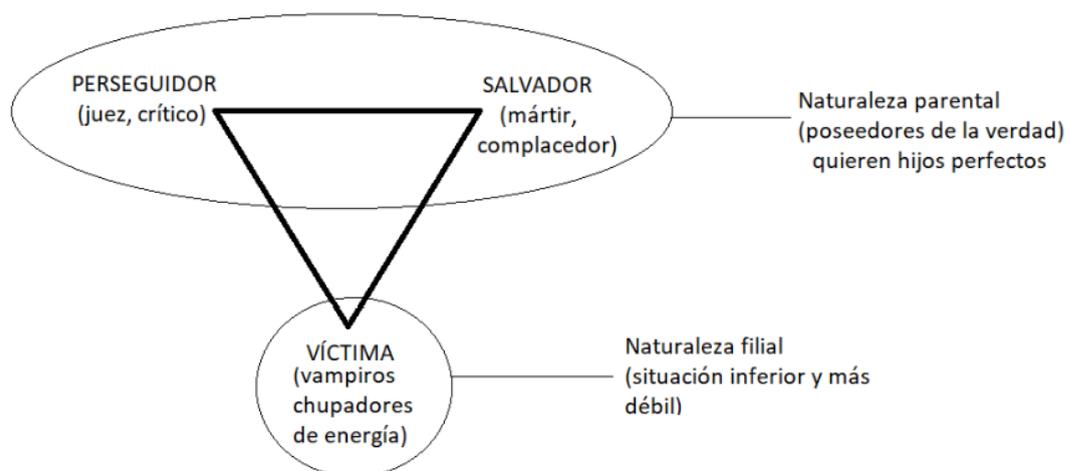
- No contestar, no hacer caso. (puede traer problemas).
- Contestar sólo a lo que se ha dicho, desde el adulto.
- Hacer consciente al otro de la existencia del doble fondo, verificar con una pregunta si hay algo oculto: *¿Para qué me dices esto? ¿Qué quieres decir?*.
- Sacar a la luz el doble fondo: contestar a la frase oculta.
- Desactivar el doble fondo con sentido del humor.

El Perdón que envenena según Berth Hellinger

El exceso de pedir disculpas o perdón, es una carga o descarga de la responsabilidad por el daño causado que necesita ser compensado en una actitud de equilibrarse con el otro.

Es el Estado Niño quien justifica o asume la culpa sin asumir la responsabilidad por el daño causado, colocándose en el rol de Víctima según el triángulo de Karpman.

Sobre el perdón: <https://www.youtube.com/watch?v=SNG3uhM6aEo>



Sobre el perdón: <https://www.youtube.com/watch?v=SNG3uhM6aEo>

La importancia de conocer desde qué estado del yo gestionamos nuestro baile, para salir de transacciones ocultas o de doble fondo que nos mantienen sin actuar.

Identificar a nuestra parte víctima del Estado Niño o a nuestro perseguidor interno del Estado Padre con el fin de ser el Adulto que quiere bailar, vivir o expandirse y evolucionar.

BIBLIOGRAFÍA DE APOYO

- El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco. La India. Ed Circulo Rojo 2024.
- El Flamenco Mi Inspiración. La India. Ed Círculo Rojo 2015.
- Mis 10 mandamientos para el baile flamenco y la Vida. La India. 2017.
- AT HOY. Una nueva introducción al Análisis Transaccional . Ian Stewart . Vann Joines . Editorial CCS . 8º edición julio 2022.
- El Triángulo de Karpman. Chris West. Gaia 1º Edición 2022.
- Bariggite Champetier de Ribes, Apuntes del curso de Análisis Transaccional , mayo 2020.