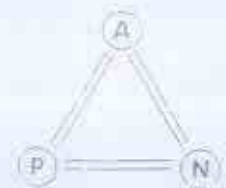


Revista de

ANALISIS TRANSACCIONAL y PSICOLOGIA HUMANISTA



A.E.S.P.A.T.

Nº 6 - 2º CUATRIMESTRE '68

ISSN 0003-3091



SUMARIO

REVISTA DE ANALISIS TRANSACCIONAL
PSICOLOGIA HUMANISTA

(Boletín informativo de AESPAT)

Edición AESPA

Año de publicación: 8.22.

Presidente: Montserrat de la Mata V
Secretaria: Dr. C. Bernia y Pardo de
Tesorero: Alejandro Moreno Romer

Ex-presidentes de AESPAT

- José María Mellado González
- José Cañero Rojano 80-81
- Antonio Ares Parra 81-82
- Francisco Massó Cantarero 82

Dirección de la publicación:
Francisco Massó Cantarero
Avda. Felipe II,
28009 MADRID
Tel.: 91/431.69.

Realización:

Depósito Legal: 6843-198.

CARTA ABIERTA DE LA PRESIDENTA DE AESPAT	3
NIVELES: ORGANIZATIVO, GRUPAL Y PERSONAL. Roger Blackeney	5
CUENTOS INFANTILES, GUION DE VIDA Y PSICOTERAPIA "GESTALT". Carmen Vázquez Bandín, psicóloga.	15
EL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL. Rafael Saez, Lic. en Ciencias de la Educación	19
LA CURACION A TRAVES DE LA ALEGRIA. Montserrat de la Mata Vila, psicóloga y profesora de la Universidad Autónoma de Madrid	25
ORGANOS PSIQUICOS Y PSICOTERAPIA. Francisco Massó Cantarero, psicólogo	31
EDUCACION Y FORMAS DE ESTRUCTURACION DEL TIEMPO. Dr. Cirigliano, profesor de Universidad	39
ENTREVISTA CON BONIFACIO CABRERA. Juan Antonio Saavedra Quesada, psicólogo	43
LA CATEXIS DE AESPAT	47
LIBROS	54
JUEGOS EN QUE PARTICIPAMOS de Eric Berne Recensión de Adolfo Celdrán Mallol	54

Carta abierta de la Presidenta:

Queridos compañeros:

Hemos celebrado en fechas recientes nuestro Segundo Congreso de Análisis Transaccional, en el que, como en todos los congresos ha habido aportaciones que han resultado más enriquecedoras que otras, según sean nuestros campos de intereses. Entre otras, hemos podido contar con las interesantes conferencias de Claude Steiner y el Dr. Rodríguez Delgado. Lo mismo que con talleres animados por miembros de la ITAA y de AESPAT. Esperamos que para el próximo Congreso de 1986 muchos de vosotros decidáis a presentar vuestros trabajos más recientes.

Dado que muchos de los asistentes hemos tenido que perdernos mesas redondas que eran simultáneas, esperamos publicar el libro con todas las ponencias que han sido presentadas, de forma que todos podamos informarnos de los trabajos expuestos y a los que no hayamos podido asistir.

Con este Congreso hemos dado un paso más en la consolidación de AESPAT como una asociación con personalidad propia, si bien integrada dentro de la gran familia de todas aquellas que trabajan con el Análisis Transaccional. Como todos sabéis, nuestra finalidad es sentirnos integrados, proteger nuestros intereses y poder transmitirnos información unos a otros con reuniones periódicas en las que se plantean temas de discusión.

La junta saliente, presidida por Francisco Massó ha realizado una tarea difícilmente igualable. Temas como la revisión y aprobación de los Estatutos y del Reglamento de Régimen Interno, la creación de la Biblioteca, la posibilidad de contar con exámenes en España para acceder de Socio a Miembro Regular y Miembro Clínico, la integración en la EATA, la organización del Congreso de 1982 y de 1984, etc., son debidos al trabajo de un grupo de personas que han brindado a la Asociación su entusiasmo y su tiempo. Personas que en muchos casos han permanecido en el anonimato, trabajando desinteresadamente para que nuestra familia de transaccionalistas pueda crecer, desarrollarse y mejorar, ayudándonos los unos a los otros sin afán de lucro, desde una posición adulta, de madurez y okeyness.

NIVELES: ORGANIZATIVO, GRUPAL Y PERSONAL

Por Roger Blackeney

La nueva junta quiere, en nombre de toda la Asociación, rendir un tributo de gratitud a todas esas personas, y quiere seguir la línea trazada por ellos, de trabajo por nuestra pequeña comunidad. Queremos estar siempre a vuestra disposición para recibir, dar eco y sistematizar los aportes, las inquietudes y los sueños que de todos vosotros recibamos, y, en la medida de nuestras posibilidades, establecer los canales que puedan satisfacer esas inquietudes. En definitiva, deseamos hacer todo lo posible para que el espíritu que llevó a un grupo de personas a la creación de AESPAT se mantenga.

Esperamos la colaboración de todos vosotros a la hora de sugerir ideas, promover actividades y participar con artículos en nuestra revista. Cualquier forma de colaboración será valorada y bien recibida.

Por otro lado, esperamos que los grupos de las diferentes provincias trabajen de forma integrada, pero autónoma, realizando sus propias actividades, a las que podamos asistir cuando nos sea posible los otros grupos. No pretendemos un centralismo anacrónico, sino un trabajo en equipo entre los miembros que pertenecemos a AESPAT, en el que la buena comunicación, sin juegos de poder y sin rebuscos, sea la tónica.

Montserrat de la Mata

RESUMEN:

Analiza el comportamiento organizativo en los niveles de individuos, grupos y organizaciones. Utiliza la Teoría General de Sistemas (1) para integrar esos tres niveles en el marco de la organización. Enfatiza la importancia del Análisis Transaccional en el entendimiento de la dinámica y los procesos sistémicos. Concluye pretendiendo una comprensión más coherente de la conducta humana al hacer uso de este nuevo enfoque.

¿Se puede de alguna manera relacionar el AT con los distintos niveles del comportamiento organizativo? ¿Y en qué medida todo ello puede afectar sobre una proyección del futuro?

En nuestro mundo actual, la existencia humana es interdependiente y en ella intervienen multitud de organizaciones. Estas se pueden dirigir más efectivamente si queremos crear el futuro que deseamos. Para participar más activamente en las organizaciones y dirigirlas con efectividad, necesitamos entender cómo se comportan los hombres individualmente, en grupos y dentro de las organizaciones. Cada uno de estos niveles de análisis presentará su propio lenguaje (2), enfoque y salidas. Aun así, están interrelacionados y todos son importantes para el funcionamiento efectivo de la organización. Haciendo

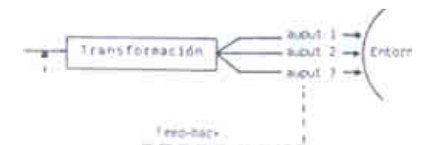
Dr. Roger Blackeney, PhD,
Campos Especiales, profesor de directivos y consultor de empresas en Texas.

uso de la Teoría General de Sistemas (Bertalanffy, 1968) para integrar los tres niveles y refiriéndolos al AT, podemos tener una base para comprender la conducta humana.

CONCEPTO DE SISTEMA:

Un sistema es un conjunto de partes interrelacionadas (componentes) con sus características propias (3). Consta de inputs, throughputs y outputs (4). Todo ello se genera en un medio en el que se suceden distintas series encadenadas de transacciones. Individuo, grupo y organización pueden ser descritos como sistemas.

Todo sistema se sitúa en el seno de un entorno, con el cual efectúa múltiples y continuos intercambios. Ello comporta tres fenómenos importantes: el "input" o energía de entrada, los procesos internos de transformación y la energía de salida o "output". En general, el "output" retroalimenta al "input", dando lugar al "feed-back". La idea más sencilla de "feed-back" consiste en volver a la entrada del circuito la información de salida conseguida (fig. 1).



6 En realidad, la información puede provenir de un punto cualquiera del sistema o de un componente del mismo y puede ser inyectada de nuevo en cualquier otro punto.

LA ORGANIZACION COMO SISTEMA DE CONDUCTA:

Una organización puede ser descrita como un sistema compuesto de inputs energéticos (estímulos en términos de AT), estructuras y procesos internos (estados del yo) y outputs energéticos (respuestas). La estabilidad o recurrencia de estas actividades define la organización (Katz & Kahn 1966, a). Los inputs organizativos básicos al sistema son la tecnología, conocimiento de cómo pueden ser hechas las cosas, y el conocimiento administrativo estructuras y procesos que pueden ser usados para guiar esfuerzos colectivos (Litterer, 1973).

La energía entra en la organización en forma de dinero, materiales, información, esfuerzos humanos y así sucesivamente. La energía se transforma de acuerdo con las reglas de la tecnología, central (6) (Holland & Blackeney, 1974).

Sin distinguir entre grupos y organizaciones, Berne (1966a) estableció que los procesos internos reflejaban los de las organizaciones o grupos, etiqueta (Padre), cultura técnica (Adulto) y carácter (Niño).

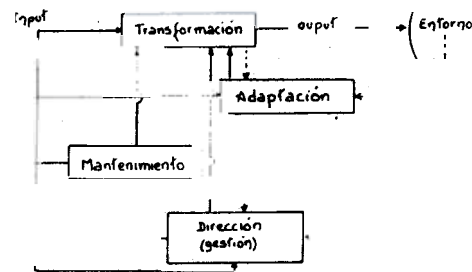
Después de la transformación, la energía se exporta como productos y/o servicios ofrecidos por la organización. La producción de outputs puede ser considerada como la función de la organización. Así pues, un sistema organizacional consta de los elementos anteriores interconectados para llevar a cabo una función (Blackeney, 1977a).

Así como los individuos existen en el mundo con otras personas, las organizaciones operan en un entorno

de otros sistemas, a los que pueden dirigirse sus outputs específicos, como se puede observar en la figura 1.

En AT, una respuesta de una persona es un estímulo para otra. De forma análoga, los outputs organizacionales son inputs para otros sistemas de su entorno. Además, así como un individuo se acopla en series de transacciones con otras personas, la organización lo hará con otros sistemas en series de cambios de outputs energéticos. Estos incidirán en sistemas que son segmentos de su entorno. Las personas necesitan caricias para sobrevivir, operando dentro de una "economía de caricias" (Steiner, 1971). De forma parecida, las organizaciones han de importar energía del medio. Su supervivencia depende de que produzcan outputs cuya validez percibida exceda, a largo plazo, la de los inputs necesitados (Holland & Blackeney, 1974).

Además del Subsistema productivo, que transforma los inputs en bienes y/o servicios, necesitamos conocer los otros tres subsistemas (Fig. 2).



1- El subsistema de mantenimiento produce outputs para mantener la estructura de la organización y de los procesos, incluyendo el tecnológico mecánico y humano. Para los miembros de la organización, este subsistema proporciona outputs de satisfacción-recompensa, que ayudan a

mantener su contribución. Si la organización no usa algunos de los recursos importados para el mantenimiento de la actividad, decrecerá progresivamente la efectividad. Una idea paralela a ésta sería en el AT la de cuidarse uno mismo para así poder cuidar de los otros.

2- La organización efectiva se anticipa y da respuesta a los cambios ambientales. Proyectos, planificación, actividades improvisadas, importación de nuevas capacidades (tecnológicas, mecánicas y humanas) y otras similares, con funciones del subsistema adaptativo. Outputs dirigidos a miembros ordinarios de la organización, conciernen a su desarrollo personal. La función de éstos es mejorar las capacidades de los individuos para captar las oportunidades y necesidades futuras. Los outputs individuales son inputs para la organización que mejora su capacidad de cambiar su output externo. Dicho de otro modo, la organización trata de agrupar, cada vez mejor, sus outputs de las fuentes adaptativas; tarde o temprano quedará obsoleta y sus productos y servicios perderán competitividad, si la organización procura estar mejor preparada para adaptarse a los cambios del entorno. Para el AT los individuos sanos crecen y se adaptan al cambio de forma permanente.

3- Finalmente, es necesario distribuir los recursos entre los subsistemas e integrar las actividades. Así, el subsistema de gestión proporcionará los outputs necesarios para la coordinación de las distintas actividades y la localización de los posibles recursos (7). Una parte de la función del subsistema proporcionará a los miembros outputs de satisfacción-recompensa, de forma calculada para mejorar su

contribución, cualitativa y cuantitativamente, a la organización. En estas actividades de gestión se darán infinidad de oportunidades para las potentes aplicaciones del AT. Aquí es donde la comunicación como forma de conducta y la planificación estratégica, son cruciales de cara a la efectividad.

EL INDIVIDUO COMO SISTEMA DE CONDUCTA

Cuando los individuos se relacionan, reciben inputs que transforman a través de su estructura de personalidad antes de responder con outputs. La personalidad tiene tres componentes, como se demuestra en la fig. 3, un diagrama sistémico de los estados del yo (Blackeney, 1976). Las dobles flechas entre los subsistemas indican la interacción interna permanente de los estados del yo, véanse los estudios de Edwards (1968) y Rissman (1975). El estado del yo Adulto está en la cúspide para enfatizar la utilidad de conferirle el poder ejecutivo en paralelo con el subsistema de gestión.

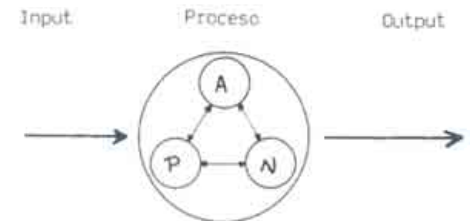


Fig. 3 Diagrama sistémico de los estados del Yo

Podemos hacer uso de nuestro estado del yo Adulto para tomar consciencia de nuestros propios procesos internos como las creencias, los pensamientos y los sentimientos, y también de cómo producimos nuestras palabras y otras conductas desde ellos. Estos outputs, entonces, se convierten en inputs para las otras personas,

influenciando sus creencias, pensamientos y sentimientos. Sus palabras y otras conductas de nuevo se convierten en inputs para nosotros impactando sobre nuestras creencias, pensamientos y sentimientos y el ciclo continúa.

EL GRUPO COMO SISTEMA DE CONDUCTA

Un grupo puede ser definido como un conjunto de sistemas de conducta individuales independientes entre sí (IBS's)(8), siendo influenciados por el medio y dando continuamente respuestas a éste (Blackeney, 1977b).

La figura 4 muestra a los estados del yo como subsistema del individuo; éstos, a su vez, pueden ser descritos como subsistemas del grupo.

Realmente, dentro del grupo, la transacción es la unidad fundamental de la conducta social (Berne, 1966b).

Cuando el grupo recibe inputs del entorno, cada individuo siente su influencia en alguna medida. Cada respuesta individual influirá sobre la del otro individuo. El medio puede proporcionar inputs directamente a un determinado individuo, no obstante éste responderá no sólo al medio, sino también dentro del grupo.

En el grupo las funciones productivas, de mantenimiento, adaptativas y de gestión están habitualmente manejadas de un modo más informal que en el seno de la organización. Puede existir un líder designado, pero a menudo en los grupos efectivos el liderazgo es compartido. Por ejemplo, suele ser más flexible la estructura de un grupo que realice la toma de decisiones de forma consensuada, es decir, cuando cada miembro se presta a contribuir, en diferentes grados, al desarrollo de las distintas funciones.

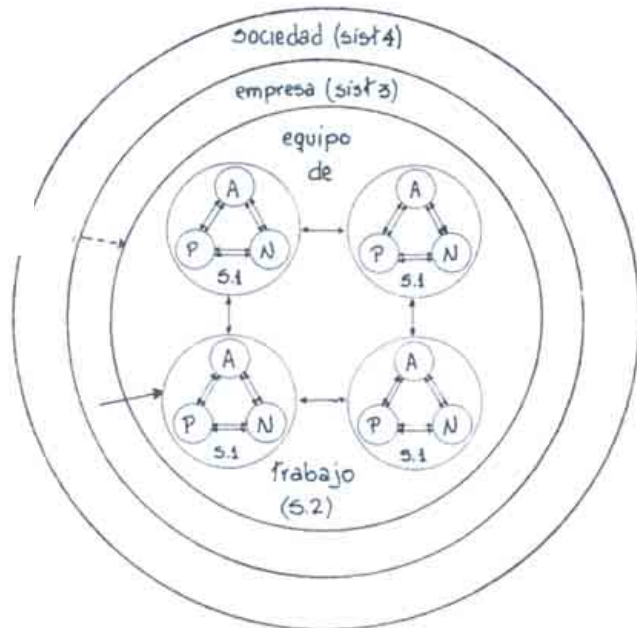


Fig. 4 El grupo como sistema interactivo con su entorno y sus subsistemas

influencia del entorno sobre el equipo
 reacción del equipo a las influencias exteriores
 relación de dependencia mutua
 influencia del entorno sobre cada miembro o "sistema individual de comportamiento"
 reacción de los "sistemas individuales de comportamiento" a las influencias exteriores

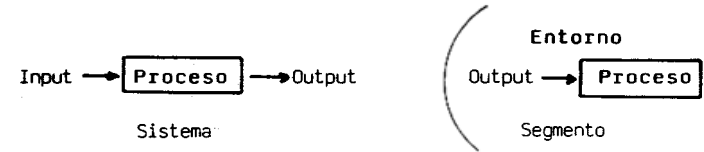


Fig. 5 Cambio en el output del segmento entorno atribuible al output del sistema

EFICACIA

La eficacia de un sistema es el grado de impacto deseado que tiene sobre otro sistema de su entorno (Katz & Kahn, 1966b). Cuando más se acerque el impacto final al impacto deseado más efectivo será el sistema. Para que el sistema genere impactos, sus outputs deben convertirse en inputs de uno, o más, de los sistemas de su entorno. El impacto se mide mejor por los cambios producidos en los outputs de los otros sistemas del entorno, que pueden ser atribuidos al impacto del sistema primero. Figura 5.

EFICACIA DE LA ORGANIZACION

La eficacia de la organización es el grado de impacto deseado que tiene sobre los segmentos de su entorno (Baker, 1969; Katz & Kahn, 1966b). Así como existen opciones para las transacciones individuales, también (Karpman, 1971a) se dan alternativas para la organización con respecto a sus outputs. Para un mismo flujo de inputs, se reconocen básicamente tres formas (9) para incrementar el impacto de los outputs. Una es el mejor ajuste de los outputs para que

el sistema integrador pueda rentabilizarlos más (10). Otro camino será el incremento de la eficiencia organizativa y técnica aumentando así la cantidad de outputs. Un ejemplo sería la introducción de una tecnología más avanzada. La tercera alternativa es hacer un uso de proyecciones, o políticas de mediación, para inducir en los segmentos del entorno la imagen de outputs valiosos para éste. Un ejemplo es la campaña de imagen publicitaria de cualquier producto de consumo (11).

EFICACIA INDIVIDUAL

Puede ser definida como la correspondencia entre la respuesta real del otro y el resultado que esperamos obtener con nuestro "estímulo". En este sentido, la dirección de empresas puede definirse como el arte de influir eficazmente sobre las cadenas relacionales que soportan a la organización. Los individuos pueden ser más efectivos personalmente y para la organización, mediante el "modelo de efectividad interpersonal del sistema A.T.", (Blackeney, 1978a), que yo he expuesto desde hace tiempo.

Desde la
hay dos ir
efectividad
estados d
situación
de éstos.

Cuando el Adulto tiene el poder ejecutivo, puede elegir qué estado debe responder y así evaluar la efectividad de la conducta. Según el estado del yo catectizado, mis palabras y conductas tienen toda clase de posibilidades de ser entendidas de formas muy diferentes. Es así como los individuos tienen un medio para influir sobre las creencias, los pensamientos y sentimientos de los demás.

En la figura 6 se representan estas ideas. Las creencias, pensamientos y sentimientos de cada uno, emergen de experiencias previamente almacenadas en sus estados del yo (a). A su vez, serán la base de sus palabras y de otras conductas (c) que al ser percibidas por el otro, pasan a formar parte de las experiencias de éste (d) e influyen así en sus creencias, pensamientos y sentimientos (e). La

conducta de éste (f) será percibida por el primer individuo (a) y el ciclo vuelve a empezar.

Mediante una atención cuidadosa a las palabras y conductas del otro, el directivo puede obtener conductas productivas rentables (g), identificando los outputs resultantes (h) y su correspondiente impacto (i). Cada persona almacena los outputs y sus impactos en sus experiencias (a) y así se completa el modelo. Mediante el uso del estado del yo Adulto hemos mediatizado y evaluado los impactos de los estados del yo y, en consecuencia, habremos dirigido con más efectividad.

- a) PAN Experiencias
- b) Creencias, sentimientos y pensamientos
- c) Lenguaje y otras conductas
- d) Pan Experiencia
- e) Creencias, sentimientos y pensamientos del otro
- f) Conductas y lenguaje del otro
- g) Conductas productivas. Otras conductas
- h) Outputs
- i) Impactos Resultados

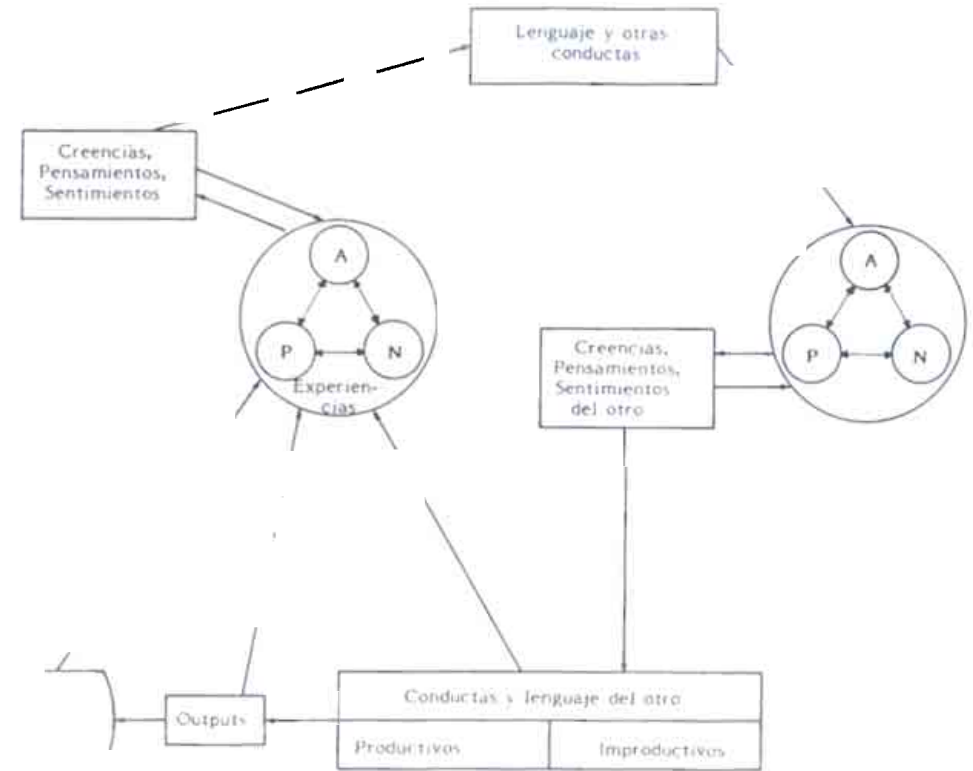


Fig. 6 Modelo de eficacia del sistema interpersonal aplicado a la gestión

EFICACIA DEL GRUPO

La acción del grupo, o su efectividad puede ser descrita en función a tres clases de inputs variables (Davis, 1969): personales o características del individuo (habilidades, motivos y modelos de conducta), de entorno (influencias de la organización y del contexto sociocultural) y las tareas variables (asociadas a los objetivos del grupo). Además, la estructura conforma el modelo de relaciones interpersonales en el grupo, incluyendo roles, normas y valores. El conjunto de transacciones que suceden sobre esquemas

estructurales son el proceso grupal. En el conocido ejercicio de entrenamiento "perdidos en la luna" (Hall, 1971; Pfeiffer & Jones, 1969), el producto del grupo es una decisión. La tarea consiste en ordenar 15 ítems según su validez para sobrevivir en la luna. Los miembros del equipo los ordenan individualmente pasando luego a establecer una ordenación grupal que será el output real. Finalmente se establece una comparación con la ordenación realizada por un grupo de expertos de la NASA, el output deseado. La efectividad se mide por el grado de

corre ntre
del e NA

UN EJEMPL

En el curso de este ejercicio, las sugerencias de una persona fueron ignoradas por los otros miembros de su equipo. Entonces esta persona del equipo, se sentó en su silla y, finalmente, comenzó a escribir. (Periódicamente, dirigía la cámara hacia él para destacar su conducta durante la reunión). Cuando el equipo estuvo a punto de alcanzar el consenso, él lo abortó con intervenciones como "¡No hizo ninguno de ustedes Física en la Universidad...!"

Desde que sus transferencias Padre-Niño se hicieron efectivas, el Adulto-Adulto de equipo, que resuelve los problemas, fue temporalmente interrumpido. Cuando el equipo se reagrupó, volvió a entrar en Padre-Niño con: "Vosotros no tuvisteis en cuenta que...". El equipo se fragmentó cuando los individuos cruzaban

internamente sus ataques. Tres miembros continuaron y otros comenzaron a discutir sus comentarios. Uno se quedó en silencio. Otros dos al ataque desde el estado de yo Niño con: "nosotros tuvimos en cuenta...". El otro respondió desde el estado del yo Padre con: "tú deberías haberlo dicho antes que...".

Este caso nos provee de abundante material para crítica-transacciones, estados del yo, respuestas de equipo e IBS, opciones, sentimientos, pensamientos y así sucesivamente.

CONCLUSIONES

A cada uno de los tres niveles de conducta organizacional, puede ser aplicada la teoría general de sistemas. Individuos, grupos y organizaciones pueden todos definirse como sistemas. Cada uno de ellos se describe efectivamente haciendo uso de conceptos sistémicos, proporcionándonos de este modo un entendimiento coherente de la conducta humana.

REFERENCIAS

- Baker, F. "An open-system approach to the study of mental hospitals transition". *Community Mental Health Journal*, 1969,5.
- Berne, E. "Transactional analysis in psychotherapy". New York: Grove Press (Evergreen), 1961, pp21-6.
- Berne, E. "The structure and dynamics of organization and groups" New York: Grove Press (Evergreen), 1966, (a)pp 110-111, (b)p 129.
- Bertalanffy, L. "General system theory". New York: George Braziller, 1968.
- Blackeney, R.N. "A systematic integration of transactional analysis and group performance concepts. In R. N. Blackeney (ed.) *Current issues in transactional analysis*". New York: Brunner/Mazel, 1977 b, pp. 128-138.
- Blackeney, R.N. "A TA-system model for management". *Transactional Analysis Journal*, 1978, 8(3), 259.
- Blackeney, R.N. "A TA-system and organization approach to team building". *Transactional Analysis Journal*, 1978, 8(2), 158-160.
- Edwards, M. "The two parents". *Transactional Analysis Bulletin*, 7:26, April, 1968, pp. 37-38.
- Hall, J. "Decisions, decisions, decisions". *Psychology today*, 1971, 5(6), 51-54, 86, 88.
- Karpman, S. "Options". *Transactional Analysis Journal*, 1971, 1(1), (a) 79-87, (b) 83.
- Katz, D. & Kahn, R.L. "The social psychology of organizations". New York: John Wiley & Sons, 1966, (a) pp. 28-29, (b) p. 165.
- Litterer, J.A. "The analysis of organizations (2nd ed.)". New York: Wiley, 1973.
- Pfeiffer, J.W., Jones, J.E. "A handbook of structured experiences for human relations training, Vol. 1". La Jolla, Ca: University Associates Press, 1969, pp. 52-57.
- Rissman, A.H. *Trilog*, *Transactional Analysis Journal*, 5:2, April, 1975, pp. 170-177.
- Steiner, C. "The storke economy". *Transactional Analysis Journal*, 1971, 1(3), 9-15.

NOTAS

- (1) Para algunos autores Teoría de los Sistemas Generales, aunque se ajusta menos al concepto de origen.
- (2) Conjunto de formas y códigos de comunicación propios de un determinado sistema, reconocibles por su matiz específico y diferenciador.
- (3) Conjunto estructurado de componentes o elementos, interrelacionados, interdependientes e interactuantes, que funcionan de manera integrada para obtener un resultado.
- (4) Entrada, proceso y salida. En determinados contextos los throughputs (thruputs en U.S.A.) rebasan el campo de la mera tramitación, para reflejar una cierta medida del rendimiento del sistema.
- (5) Los sistemas están frecuentemente estructurados de forma tal que sus componentes son, a su vez, sistemas para el nivel inmediatamente inferior. Es lo que llamamos "orden jerárquico" (Bertalanffy, L.V. "Teoría General de los Sistemas". Fondo de Cultura Económica. México-Madrid-Buenos Aires, 1976, p. 76.
- (6) Procesos tecnológicos nucleares, esenciales.
- (7) En su sentido más amplio, claro está.
- (8) Individual-Behaviour-System.
- (9) Recursos potenciales.
- (10) El sistema consumidor de estos outputs elevará así su thruput (grado de procesamiento).
- (11) De este modo los outputs reales del sistema no son alterados. En el ejemplo publicitario, no cambia el producto, cambia su imagen gracias a un nuevo output sistemático, el tratamiento adecuado de una información.

El Análisis Transaccional define el Guión como "Un plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia, reforzado por los padres, justificado por los acontecimientos subsiguientes y que culmina en una alternativa elegida".

Eric Berne, creador de AT, hace alusiones muy concretas a la relación existente entre los guiones y los mitos y cuentos de hadas.

En su obra "¿Qué dice usted después de decir "hola"?" leemos:

"La primera y más arcaica versión del guión, el protocolo original, es concebido en la mente del niño a una edad en la que pocas personas, fuera de su familia inmediata, son reales para él... Suponemos que sus padres se le aparecen como figuras enormes, dotadas de poderes mágicos..." (pág. 53).

Más adelante de esta misma obra de Berne, continúa diciendo: "A medida que crece "el niño" y se vuelve más complicado, pasa a un mundo más romántico... refundiendo su guión, para hacer que corresponda con su nueva visión de lo que le rodea... Si las condiciones son favorables, aquí cuenta con la ayuda de los cuentos de hadas y las historias de animales que primero le leen sus padres y más adelante lee por sí solo..." (pág. 54).

En la tercera fase de formación del guión, la adolescencia, el joven refunde su guión para adecuarlo más a la realidad. Esto no quiere decir que cambie unos elementos por otros, sino que le da formas

más verosímiles. La jovencita que se sentía "La bella durmiente" ya no va a soñar con que aparezca el "príncipe Felipe" sino que va a buscar a su "príncipe" dentro de los marcos de la realidad, sin dejar por ello de lado, el aspecto mágico y romántico de su deseo. De esta forma su vida se convierte en la búsqueda de un personaje de cuento.

Pero si su busca se refiere a un personaje de cuento, ella misma lleva en su forma de ser características mágicas de esa misma historia fantástica.

De todo esto se desprende que si bien, no todos poseemos un cuento clásico en nuestro Guión, sí podemos tener características de uno de ellos o de varios en un aspecto concreto de nuestra vida.

Cuando poseemos datos reales con respecto a determinadas actitudes de nuestra vida y somos capaces de vivirlas e interiorizarlas, tomamos una actitud responsable con respecto a esa faceta de nuestro ser. Cuando, por el contrario, no cotejamos, aceptamos e interiorizamos una realidad, seguimos con nuestra concepción mágica de dicha situación esperando que el tiempo, los acontecimientos o los demás nos aporten el desenlace de nuestros deseos.

Este último párrafo enlaza de lleno con la teoría de la Psicología Gestáltica que sostiene que sólo la toma de conciencia (el "darse cuenta") de una situación, con la vivencia del propio sentimiento

que lleva emparejada, es la que nos permite aceptar o rechazar una determinada situación personal y, al hacernos responsables de nuestro sentir, transformamos esa actitud en nuestra, sintiéndonos responsables de ella y centrados en nosotros mismos.

De la teoría del Análisis Transaccional y de la Psicología Gestalt junto con las experiencias de mi práctica terapéutica surgió la aplicación de los cuentos clásicos como forma de trabajo psicoterapéutico, para facilitar la toma de conciencia de determinada parte del guión, el acceso de sentimientos no sentidos y la motivación emocional (ya que si la motivación no es emocional, no es posible el cambio, pues de esta forma se opera desde el "quiero" y no desde el "tengo" o "debo" -Motivación racional-).

Encuadre terapéutico de los cuentos

El utilizar los cuentos clásicos en psicoterapia puede considerarse como un "experimento" o ejercicio de darse cuenta.

Erving y Miriam Polster dicen del experimento en Terapia Gestáltica: "...el experimento terapéutico apoya al sujeto, le orienta hacia sus necesidades y lo impulsa a realizar actos que expresan y coronan su natural sentido de sí mismo... Con el experimento se atraviesan zonas de experiencia ignoradas que tienen su realidad peculiar, y dentro de las cuales no hay para el sujeto garantía alguna de llegar a buen término".

Dentro de los experimentos Gestálticos podemos establecer una clasificación, en función de su modalidad: teatralización, comportamiento dirigido, fantasías y sueños.

El trabajo con los cuentos entraría en dos modalidades: comportamiento dirigido y fantasías.

Hablamos de encuadrarlo en comportamiento dirigido, ya que parte del terapeuta el sugerirle la consigna de trabajo.

Podemos englobarlo en fantasías porque es el propio sujeto el que va a concretar su cuento y va a exponerlo tal y como él lo recuerda, esto es, va a traerlo al "aquí y ahora" terapéutico como él lo siente a través de sus deseos.

Por supuesto que los cuentos son teatralizables, de forma individual -realizando el sujeto todos los papeles de su cuento- o dramatizable, de forma grupal, haciendo que el sujeto elija entre los participantes los personajes de su cuento.

Consignas de trabajo

Aunque el terapeuta tenga su propia asociación del sujeto con su personaje de un cuento, al trabajar de una forma no directiva no debe ser él quien le sugiera el cuento, sino dejar que sea el propio sujeto el que verbalice su asociación.

Por regla general podemos afirmar que el sujeto suele coincidir en su elección con la intuición del terapeuta. En caso de no ser así, el terapeuta no debe reflejar ninguna reacción acerca del cuento elegido por el sujeto.

Una vez verbalizado el título, el terapeuta pide al sujeto: "Cuéntame el cuento, tal y como lo recuerdes, no te preocupes si no se ajusta a la versión clásica; se trata de tu versión".

Obtención del Material

Es bueno grabar el cuento mientras lo narra el sujeto, pero siempre

ha de hacerse con su autorización y con la grabadora a la vista. En caso de producirse ansiedad al sujeto, ésta no le dura más que unos minutos y consideramos negativo y perjudicial que se grabe a escondidas, o no se grabe, aunque sea con el sano y "paternal" propósito de evitarle angustia y "salvarle".

Mientras el sujeto narra su historia debe de dejarsele, sin interrumpirle. Si el sujeto se calla y verbaliza no recordar bien determinados fragmentos del cuento, se le sugiere que deje a su fantasía rellenar esos vacíos, tal y como a él se le ocurra.

No debe hacersele notar la veracidad o no de la versión original.

Forma terapéutica de trabajo

Una vez que termina de narrar el cuento, se le pide que identifique el o los personajes principales. Cuando los ha identificado le pedimos que:

- sustituya el nombre del personaje, por "yo", 1ª persona del pronombre personal.
- cuente el relato en presente de indicativo, en el aquí y ahora.

Siguiendo estas normas básicas de la Psicoterapia Gestalt, hacemos que el sujeto tome conciencia, se dé cuenta de aspectos de su vida, de su forma de ser o de actuar no conscientes hasta ese momento y que estaban en su guión vital.

Generalmente el sujeto empieza a conectar con sus sentimientos, una vez traídos al aquí y ahora sus sentimientos y sensaciones, trabajamos el material obtenido con tres métodos

- a través del Análisis Transaccional,¹¹ dándose cuenta e identificando:

cambios en el relato suyo con la versión original. su plan de vida. su momento presente. su trayectoria de cambio (contratos).

- a través de la Terapia Gestalt: viviendo emocionalmente las situaciones resultantes y los sentimientos que han surgido. haciendo "sillas calientes" con polaridades... prolongando el trabajo con fantasías dirigidas.

- a través de la programación Neurolingüística (PNL):

analizando los mensajes expresados. buscando la estructura verbal del lenguaje. indagando la estructura profunda...

En este último apartado, esto es, en el método terapéutico empleado para la elaboración del material obtenido, el psicoterapeuta no debe olvidar la consigna del matrimonio Polster de que "el terapeuta es su mejor instrumento". Queremos decir con ello que el terapeuta debe dejarse fluir en la sesión terapéutica y canalizar el material del modo más idóneo para esa situación concreta; sujeto, terapeuta y material obtenido deben unirse armoniosamente con la finalidad de que el sujeto obtenga el máximo provecho de la sesión.

Por regla general, se obtiene un material que precisa de varias sesiones para su elaboración e integración.

Como dato en actual fase de estudio y de experimentación, podríamos decir que existen características de personalidad que responden a determinados cuentos. Por lo que podríamos formular una hipótesis, basada en la generalización de casos concretos e individuales; dicha hipótesis sería que determinadas características personales o determinadas conductas responderían a un cuento determinado, con lo que podríamos hablar del síndrome de "Caperucita", o de "La bella durmiente" o del "Gato con Botas", referido a toda una persona o a determinada polaridad en su comportamiento.

BIBLIOGRAFIA

- BERNE, Eric - ¿Qué dice usted después de decir "hola"?
Ed. Grijalbo. Barcelona
- POLSTER, Erving y Miriam
Terapia Gestáltica
Ed. Amorrortu. B. Aires.
- STEINER, Claude
Libretos en que participamos
Ed. Diana. México.
- VAZQUEZ, C. y MARTIN A.
Cuando me encuentro con el Capitán Garfio... (no) me engancha (Trabajando en Psicoterapia Gestalt)
Ed. Las Mil y Una Ediciones. Madrid.

Sta. Hortensia, 27 - 4º D
MADRID
Telf.: 413.12.22

PSICOTERAPIA
Y GRUPOS
DE FORMACION

VIVE

SONRIE

AMA

Cita previa petición de hora

EL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL

Por: Rafael Sáez
Lic. en Ciencias de la Educación

El comportamiento emocional es una realidad nuclear en la psicología y en el Análisis Transaccional. Y en el tema que nos ocupa. El Estado Niño del Yo, el estudio de las emociones auténticas aporta datos fundamentales al conocimiento del P-A-N.

Son muchas las teorías psicológicas que se han aproximado a describir, más que definir, las emociones. Entre las más importantes destacan:

- 1) **Teoría periférica**, de W. JAMES y C.G. LANGE: la emoción es una consecuencia de la percepción de los trastornos somáticos provocados por una situación estímulo. Así, por ej. "estamos tristes porque lloramos".
- 2) **Teoría de las reacciones-patrón**, de J. BROADUS WATSON: las emociones son patrones de respuesta de carácter innato.
- 3) **Teoría excitatoria**, de M.B. ARNOLD: la emoción es la percepción de una situación que, de forma agradable o desagradable excita a una persona.
- 4) **Teoría perceptual-motivacional**, de R.W. LEEPER: la emoción es un motivo estrechamente relacionado con la percepción de la situación.
- 5) **Teoría Talámica**, de W.B. CANNON y P. BARD: la percepción de la emoción y las reacciones somáticas son simultáneas. Localizan las emociones en el cerebro, concediendo un papel importante al tálamo y al córtex cerebral.

- 6) **Teoría de la activación**, de D.B. LINDSLEY: la emoción es el grado de máxima activación del sistema de activación reticular.
- 7) **Teoría activo-interpretativa**, de SCHACHLER y SINGER: los estados cognitivos se explican en base a la interacción de procesos cognitivos (expectativas), estados fisiológicos e influencias ambientales.

Resumiendo las diversas definiciones vemos que cuando se habla de las emociones se refieren los diversos autores a un estado afectivo intenso y relativamente breve, originado normalmente por una situación o un pensamiento o un estímulo agradable y desagradable, que activa y excita al sujeto.

Se manifiestan a través de conductas observables (por ej. "saltar de alegría", "llorar de tristeza") a la vez que se producen generalmente cambios fisiológicos en la actividad del sistema endocrino y del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático).

También los que trabajamos con el Análisis Transaccional tenemos en cuenta el campo de las emociones. Y subrayamos que la capacidad de sentir y de expresar las emociones es un criterio para juzgar la salud de las personas y de los sistemas de comunicación en las familias, en las instituciones y en los grupos.

Hay una gran dificultad para definir y situar el origen de las emociones. No se conoce bien. Se

sabe que existen y tienen una importancia trascendental. Las emociones nacen, viven y mueren con la persona. La capacidad emocional es innata.

Ahora bien, por motivos de eficacia y practicidad nos podemos animar a definir las emociones con trazos gruesos y de conjunto.

Las emociones son unos procesos bioquímicos que se activan ante la presencia de estímulos internos y externos. Donde se dice procesos bioquímicos hacemos referencia a los estados afectivos internos que producen cambios fisiológicos en la actividad del sistema endocrino: "manifestaciones internas viscerales y glandulares"; y cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo.

Tradicionalmente se han reconocido como emociones básicas: 4: MIEDO-ALEGRIA-TRISTEZA-RABIA. Estas son innatas, auténticas y no-aprendidas. Otros autores, como KERTESZ e INDUNI describen 5 emociones auténticas que ellos observan también en los animales superiores y que corresponden al Niño Libre (funcional). Estas son: ALEGRIA o placer- AFECTO (con sus variantes, desde simpatía hasta pasión) -TRISTEZA-MIEDO-RABIA (ira).

Cada una tiene su utilidad y ayuda al organismo a evaluar sintéticamente su entorno y a reaccionar frente a él. Las emociones son así verdaderos reveladores de los distintos sistemas de comportamiento y de pensamiento, estando en la base del trabajo del desarrollo personal.

En efecto, en la medida en que una gran parte de la educación de una persona se realiza a través de los lazos afectivos y emocionales fuertes, ya en la más tierna edad,

estos aparecen más tarde en el centro de los diferentes comportamientos frente al éxito o al fracaso, tanto personales como profesionales.

Así el MIEDO ayuda a identificar el entorno que perjudica a la persona y ayuda a protegerse frente a él.

La RABIA, (cólera o ira: así la llaman los diversos transaccionalistas) da la energía necesaria para intervenir y modificar las circunstancias desagradables.

La TRISTEZA ayuda al organismo a vivir la separación y lo prepara para formar nuevos lazos.

La ALEGRIA sirve de guía para reconocer las relaciones y conductas sanas.

La ARMONIA ayuda a aumentar la espontaneidad de las reacciones a través de una proporcionada correspondencia entre sentimientos, representaciones mentales, palabras y conductas.

Ha sido GLORIA WILLCOX la que ha ampliado de cinco a seis las emociones primarias; a las conocidas: RABIA-TRISTEZA-MIEDO-ALEGRIA-ARMONIA ha sumado la de PODER. GLORIA WILLCOX amplió el sentimiento "alegría" a "poder" y a "armonía". Y basó estos seis sentimientos en los cuatro sentimientos comúnmente reconocidos TRISTEZA-COLERA-ALEGRIA-MIEDO, de manera que hubiera un balance entre aquellas que creía emociones primarias placenteras (Alegría-Armonía-Poder) y aquellas que son tenidas por displacenteras (Tristeza-Cólera-Miedo).

Y vamos a dedicar unas líneas a la emoción PODER.

Recientemente la Doctora M^ª Pilar

González publicaba en la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista (Nº 5-1984) un estudio sobre el Poder Personal y/o poder grupal. Resumo algunas de sus ideas principales, que me sirven para esta reflexión.

El poder no es una realidad aislable. El poder se manifiesta desde la biología hasta la ideología. Es omnimodo, omnipresente y multifacético: sostiene y dinamiza la estructura personal.

Como las emociones, el poder es innato. Nace con la persona y se desarrolla y muere con la persona. La naturaleza nos da un "poder ser" desde que somos concebidos.

Tiene múltiples definiciones, como las emociones, e igualmente heterogéneas. Presento algunas:

"El poder consiste en la facultad de reunir los medios para cumplir una finalidad". (BAECHELER, J. 1978).

"El poder es lo que necesita un "querer" para que la meta apuntada se torne una realidad" (STROBINSKI, J. 1978).

"El poder es la capacidad de causar o impedir un cambio" (ROLLO, M. 1974).

En breves palabras, la emoción auténtica del poder es una capacidad innata, que posibilita a una persona lograr ser genuina. Donde quiera que se manifieste el poder nos encontramos siempre con la persona total. Aquél siempre está en el ámbito personal. El poder promueve y orienta generando nuevos valores que hace que la persona se sienta animada y satisfecha.

El poder no es algo estático sino dinámico. Es algo que se impone y genera nuevas situaciones y comportamientos.

Asumir el poder personal en la vida de cada día hace sentirse valiosas y apreciadas a las personas.

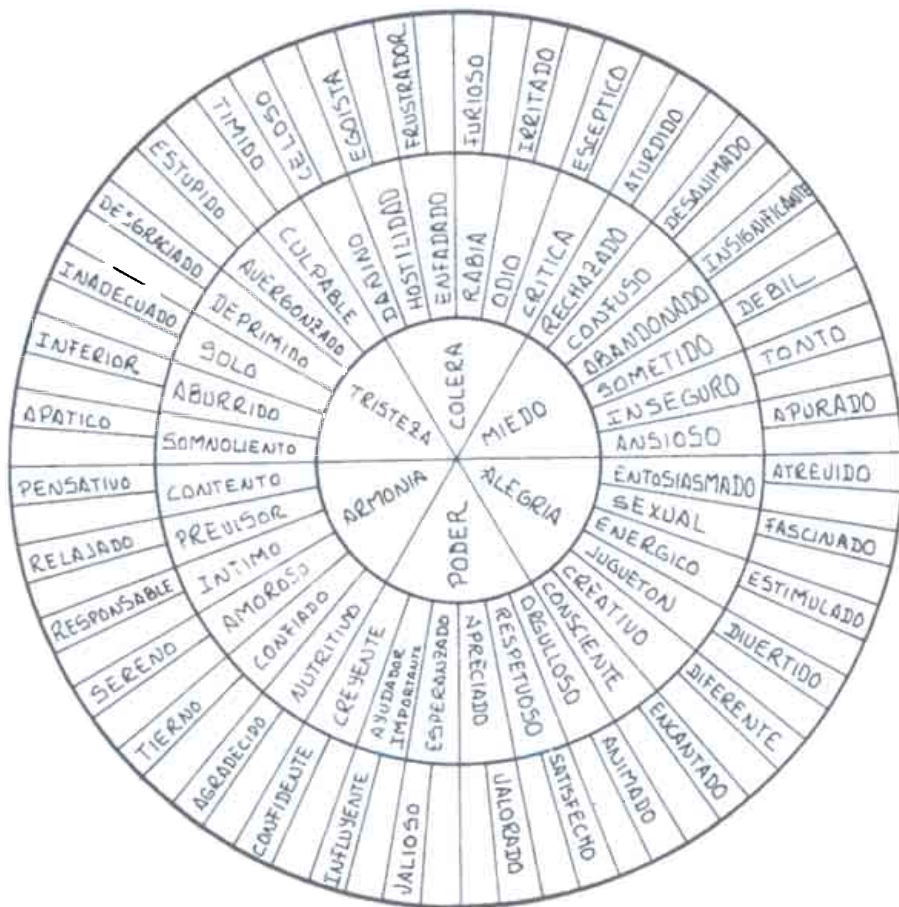
El concienciar y darse cuenta del poder personal, favorece y nos permite el contacto con nuestra mismidad, con nuestro P-A-N.

Con el poder la persona puede ayudarse a asumir un clima afectivo donde se permita reaprender sus estados del YO. La persona que descubre su poder y aprende a manejarlo y a canalizar su energía, puede ganar en energía y asertividad.

Estos breves apuntes sobre el poder nos pueden ayudar a fundamentar y roturar caminos en la reflexión sobre el poder como emoción que GLORIA WILLCOX presenta, pero no describe.

Y paso a detallar la RUEDA DE SENTIMIENTOS O EMOCIONES consistente en un círculo interior con seis sectores (las seis emociones auténticas) y dos círculos concéntricos al exterior. Los círculos exteriores contienen los nombres de sentimientos secundarios relativos a los sentimientos primarios. En el círculo exterior hay unos espacios en blanco. Son para que las personas puedan apuntar sus propias palabras referidas a sus sentimientos.

R O T C A



En los radios que salen de estos sentimientos y colores, hay paralelas que describen sentimiento secundarios referidos al círculo de los sentimientos raíces.

Los círculos exteriores están coloreados mezclando los colores del círculo central en diferente grado de intensidad.

Este concepto puede ayudarnos a nosotros y a nuestros clientes en identificar y comunicar sentimientos y darnos cuenta de la cantidad de mezclas que puede haber en ellos.

La rueda de sentimientos ayuda a:

- * determinar en qué posición del círculo se puede encontrar el cliente en un momento determinado.
- * que el cliente haga sus propias anotaciones (previa entrega al mismo de una copia de tamaño reducido; el terapeuta hace otra sobre el curso de la terapia).
- * como juego facilitador y productivo (en los talleres, seminarios, terapia individual o familiar):
 - a) un pequeño revolver con dardos de punta de goma que pueden ser disparados al cristal que cubre el poster-rueda. El dardo se adhiere al cristal y se pide a la persona que verbalice mensajes que puedan ser usados en crear el sentimiento que indica el dardo.
 - b) una versión similar a a) se juega con un gran cartel colocado en el suelo y con un pincho que se tira para señalar el sentimiento.
 - c) entregar a cada persona del grupo un "sentimiento dado" y luego, cada uno genera el sentimiento.
 - d) facilitar el proceso de cambiar sentimientos: pregunto a un cliente que tome conciencia de los puentes que usa entre sus sentimientos y le sugiero que emplee esos puentes para cambiar sentimientos indeseables por otros deseables.

Esta rueda de sentimientos es "un instrumento útil para desarrollar formas creativas de expresión de sentimientos y para mejorar la habilidad en la comunicación de los mismos".

La "rueda de sentimientos" puede ser un recurso por medio del cual las personas amplíen su vocabulario para expresar sentimientos o emociones; puede conseguirse una mayor espontaneidad y creatividad en el intercambio de emociones. Con un rico vocabulario sobre las emociones, también puede alcanzarse un potencial que aumente la capacidad de intimidad con las demás personas.

Cuando el control parental, (padres, madres, tutores, etc.) reprimen las emociones auténticas, no dan permiso para expresarlas, aparecen los "rebusques" o el rebusco que astutamente manipula el Niño Adaptado Sumiso y Rebelde.

FANITA ENGLISH, que ha desarrollado particularmente la noción de rebusque, nos da esta definición: una emoción o conducta inadecuada, patológica, fomentada por los padres o sustitutos en la infancia, que reemplaza una emoción auténtica, no permitida, que no obtenía caricias o fue prohibida.

Al hablar sobre la emoción auténtica PODER, no quiero olvidar los rebusques más frecuentes y las posibles situaciones familiares que los generaron.

Lo presento esquemáticamente en el siguiente recuadro:

Emoción Auténtica	"Rebusque" más frecuente	Posible situación familiar que lo generó
PODER	Falso poder	
	Dominador hostil culpabilizador	Cuando dominaba en el grupo, anulando a los otros, se le alababa.
	Dominado sumiso	Recibía caricias cuando era humillado. Reforzaban sus mensajes de "No puedo...", "tendría que...".
	Desafiante	Cedían cuando tenía actitudes de desafío.
	Exigente retador Maníaco	Se le temía y se rebajaban ante sus gritos.

Los rebusques, (RACKETS), sentimientos parásitos o sustitutos de las verdaderas emociones, son un proceso interno o externo por el cual una persona reemplaza un sentimiento o un comportamiento espontáneo y auténtico, pero prohibido o desvalorizado, por otro sentimiento o comportamiento aprendido y permitido.

En Análisis Transaccional es útil diferenciar entre emociones reales, que son reacciones a cosas, situaciones, estímulos precisos (ej. "tristeza por un duelo") y aquéllas que son manipuladoras (ej. "tristeza para llamar la atención").

Pero entramos en el campo de las patologías de las emociones, tema suficiente para otro ensayo y, si se quiere, para otro Congreso.

BIBLIOGRAFIA

- BERNE, E. Juegos en que participamos Ed. Diana. México, 1964
- BERNE, E. Transactional Analysis in Psychotherapy Nueva York. Grove Press, 1961
- AMES/JONGEWARD Nacidos para triunfar Fondo Educativo Interamericano. México, 1976
- KERTESZ, R. y INDUNI Manual de Análisis Transaccional Ed. Conantal. Buenos Aires, 1981
- ROMAN, J.M. y otros Análisis Transaccional. Modelos y aplicaciones Ed. CEAC. Barcelona, 1983
- WILLCOX, G. Revista de Transactional Analysis Journal Octubre, 1982. San Francisco, U.S.A.
- Diccionario de las Ciencias de la Educación Ed. Santillana, 1983
- GONZALEZ LOPEZ, M^a P. Poder personal y/o poder grupal Rev. de Análisis Transaccional y Psicología Humanista. Nº 5, 1984

LA CURACION A TRAVES DE LA ALEGRIA

Por **Montserrat de la Mata Vila**
Psicóloga, Prof. Universidad de Madrid

De todos es bien sabido que la capacidad humana de reír, de sonreír y de apreciar las cosas divertidas de la vida es un valioso índice de salud, tanto física como mental. La conexión entre risa y salud está trazada desde la antigüedad tanto por médicos como por profanos. Además de esto, la capacidad de reír es una característica exclusivamente humana: sólo el hombre entre todas las especies animales tiene sentido del humor, capacidad de regocijo, y si bien es admitido que la salud engendra buen humor, también es cierto que el buen humor proporciona buena salud.

Tanto la sonrisa como la risa son la expresión de una misma emoción, la alegría. Así, si queremos definir la risa, habremos de decir que es la manifestación más observable de la alegría y que se expresa a través de una serie de espasmos clónicos del diafragma que obligan a una mayor toma de oxígeno, pero ¿cuáles son los efectos fisiológicos de la risa? Son tantos y tan positivos que resulta difícil resumirlos. Se puede comenzar diciendo que los movimientos espasmódicos de la risa tienen un efecto de masaje sobre los órganos internos, activando de esta forma su funcionamiento; ello hace que el riego sanguíneo aumente y por tanto la aportación de oxígeno al organismo en general, con lo cual éste se desintoxica, activándose los procesos mentales. Por todo ello, no es de extrañar la sensación de euforia, de bienestar y de energía que sentimos después de habernos reído

enérgicamente aunque nos hayan hecho reír en un momento en el que no nos sintiéramos especialmente alegres. La risa es terapéutica y este bienestar resulta fácilmente observable, ya que la contracción de los músculos del rostro los tonifica, las lágrimas que fluyen descansan los ojos y la dilatación del sistema vascular arterial hace que afluya mayor riego sanguíneo al pericráneo y al rostro, borrando del mismo las huellas de cansancio, las arrugas y mejorando el color. De este modo, la persona que ríe se embellece y rejuvenece, desapareciendo las líneas de contracción (yang) y apareciendo al mismo tiempo un gesto de expansión (yin).

La risa implica una liberación de tensión, una descarga de la excitación nerviosa que lleva a un posterior relajamiento muscular. Este patrón de conducta se repite en relación con todas las emociones en general, puesto que la emoción genera reacciones tales como un aumento de la secreción de adrenalina, taquicardia, aumento del nivel de azúcar en la sangre, aumento del índice de coagulación, aceleración de la respiración, dilatación pupilar, etc. Estas reacciones de emergencia ponen al organismo en situación de alerta, dotando a los músculos de una carga extra de energía para actuar. Al descender el umbral de respuesta motora (conductual). Literalmente se puede decir que en ese momento estamos intoxicados con nuestras propias secreciones humorales. Es esta emoción disociada del

²⁶ pensamiento la que se libera a través de la risa; hablando metafóricamente, el grano de sal de una broma equivale a una gota de adrenalina. La risa nos moviliza (nos conmueve), nos activa, nos energiza, nos hace sentirnos vivos.

Debido a que la risa es contagiosa, tiene valor como "lubricante social". En la Edad Media se utilizaban los bufones en las cortes para alejar la melancolía (a veces bajo prescripción facultativa, con lo cual los soberanos se prestaban sus bufones -o medicinas- unos a otros). Vives decía que "la alegría purga la sangre, confirma la salud y produce color fresco y agradable". Sully confirmaba que "la risa pone en movimiento el flujo de la vida". McDougall por su parte dice que "la risa interrumpe la actividad mental, distrae la atención, relaja, sube la presión sanguínea y por tanto produce sensación de euforia".

Existen tribus americanas, como los hopi o los ojibway que tienen una especie de brujos-payasos que hacen reír y regocijan a los enfermos para alejar los demonios de la mala salud, demostrando así que a un nivel más o menos intuitivo, estos pueblos comprenden el paralelismo entre salud y alegría. Sin embargo y por desgracia, no siempre se tiene esto en cuenta en nuestra civilización occidental del siglo XX. Existe lo que Allport llama "el tabú de la ternura". Socialmente es bien aceptada cualquier emoción que exprese tensión, preocupación, cualquier tipo de somatización de problemas psicológicos (cefaleas, taquicardias, malas digestiones, etc.) mientras que no ocurre lo mismo con aquellas emociones como el afecto, el amor, la ternura. Aún hay personas que encuentran más natural que dos personas se peleen en plena calle a que una pareja se dé un beso de amor. Tenemos permiso para el odio o la enfermedad, pero no para el amor

o la felicidad. A nivel terapéutico ocurre muchas veces lo mismo. Algunos Terapeutas parecen sentirse mejor discutiendo los elementos anormales o negativos de sus pacientes que los positivos. No existen cuestionarios para medir el sentido del humor o de regocijo de los seres humanos, pero hay innumerables que miden depresión, ansiedad o cualquier otro tipo de patología. Sin embargo, éste es un elemento importante a considerar. Evaluando la capacidad que una persona tiene para no tomarse a sí misma demasiado en serio, para darse cuenta que no es el centro del Universo, para saber que no hay mal que cien años dura, para recordar que nunca hay mal que por bien no venga (todas las sabias frases de nuestro refranero), sabríamos si esa persona tiene posibilidad de curación sea cual sea su diagnóstico.

Existen personas que no se conocen a sí mismas, ni a veces a los demás, los más mínimos permisos para gozar, y sin embargo todas las religiones y culturas han admitido la euforia como una forma de liberación de tensiones periódica y necesaria, aboliendo transitoriamente las prohibiciones habituales, permitiendo expresar las emociones y aconsejando la diversión. Así es en el Carnaval, las fiestas de Primavera, el Halloween, etc. Generalmente, coincidiendo con los cambios estacionales, de forma cíclica, antes de un período de mortificación se dan licencias para la alegría como una manera de conseguir el equilibrio y mantener la salud a través de una mayor permisividad que rompe con las normas usuales.

Por otro lado, tenemos que todas las culturas sin excepción han admitido la necesidad de la existencia de los cómicos como expresión de la necesidad de compartir a nivel social un humor que a nivel individual no

tendría ningún sentido. Todos necesitamos de "los otros" para compartir, para sufrir o para gozar. Las personas que se ríen juntas se sienten más cercanas, rompiendo barreras de alejamiento y frialdad que dan lugar a la incompreensión. El misterio de la convivencia consiste en "reirse con" y no "reirse de". En París existe una Sociedad para el Humor en las Relaciones Sociales que promueve la alegría como sistema de combatir las tensiones internacionales. El humor tiende un puente entre culturas, credos y razas.

La risa, pues, es enormemente positiva, pero a veces se ha planteado la cuestión de si el humor en ocasiones lleva una carga de agresividad o no. Efectivamente a veces la risa es un sustitutivo de la agresión, equivale a una reacción de ataque. Pero en este caso el placer que proporciona no procede del hecho de ser un acto consumatorio apropiado a la naturaleza del estímulo o de la tensión. Por el contrario, sabemos que el reír impide la satisfacción de los impulsos biológicos porque nos deja sin fuerzas, nos desarma, hace al hombre incapaz de hacer el amor o de defenderse.

¿Por qué entonces equivale a una descarga de energía? Simplemente porque permite la expresión de emociones tales como el miedo o la frustración, transformando en apariencia el contenido en uno de sátira, de burla, de condescendencia, de morbosidad, etc. De ahí el éxito de las bromas "negras" o las que se hacen contra las figuras de autoridad, que movilizan los temores más ancestrales del hombre y le permiten ridiculizarlos y reírse de ellos cuando en lo más profundo de su ser sabe que son temas odiados o temidos. Los españoles tenemos especial gracejo para inventar chistes en los momentos más difíciles o angustiosos (tanto personales como referidos a los

momentos históricos que nos toca vivir). De esta forma se dan salida de manera ingeniosa a sentimientos profundos que nos angustian a través de una "válvula de escape". En este caso la energía que nos moviliza no se consume, sino que sustituye por unos actos reflejos aparentemente sin sentido: los espasmos de la risa. Este tipo de risa no expresa alegría auténtica, es lo que en Análisis Transaccional se llama "rebusques" o emociones sustitutivas. En este caso se está expresando a través de una falsa alegría (risa histérica) una emoción muy distinta, como puede ser el miedo o la ira que nos ha sido prohibida.

Bergson decía que la burla era "un momento de anestesia en el corazón". Es el elemento agresivo sublimado el que convierte el "pathos" en "bathos", la tragedia en comedia, lo sublime en ridículo.

Existen personas que no saben manejar sus emociones y sólo utilizan la risa para expresar mensajes negativos. Si bien este sistema a veces es útil en las relaciones interpersonales, crea confusión en aquéllos que los reciben dando lugar con facilidad a que este humor sarcástico sea respondido con abierta agresividad.

Las personas más primitivas o los niños son mucho más crueles que las personas maduras, porque en ellos el humor lleva una carga narcisista: a través de la risa se sienten más asertivos, superiores o más fuertes que el rival al que están ridiculizando, al que por lo general se teme debido a la conciencia de su mayor fuerza o de su superioridad. En otras palabras, este tipo de risa sarcástica es la expresión de una emoción a la que se ha robado de su "raison d'être", consiste en disolver la agresión en la intención.

Aparte de la mencionada, podemos

distinguir dos tipos de risa adaptada a las circunstancias. Una de ellas es la forma de expresión de tipo regresivo, infantil. Todos tenemos experiencia de esas explosiones de risa en los momentos más inoportunos. También en momentos de cansancio o sueño, en horas intempestivas fuera de nuestro horario común es más fácil que caigamos en tipos de humor absurdo o infantil en el que cualquier broma nos hace reír. Ello es debido a que en esos momentos, al igual que cuando hemos tomado una copa, nos sentimos más desinhibidos y despreocupados en relación con las normas sociales, de lo que es "convenciente" o convencional. Por eso podemos decir que "el Superego es aquella parte de la personalidad que resulta soluble en alcohol". Sabido es que el Superego, en lenguaje psicoanalítico es aquella parte de nuestra personalidad que ha interiorizado las normas, lo que se debe o no se debe hacer, decir, etc.

Si olvidamos el Superego y el Padre Crítico de cada uno de nosotros, podemos escuchar a nuestro Niño Libre, la parte más creativa que existe en nosotros, más llena de vitalidad, de energía y de alegría de vivir. Y es a través de ese Niño Libre donde se expresa la segunda forma de reír: si la anterior era regresiva, ésta es creativa. Podemos decir que el humor creativo es el rechazo por parte del hombre a ser una criatura de hábitos fijos, gobernada por un solo tipo de "reglas del juego".

La actividad consiste en la resolución de problemas a través de nuevas vías, de nuevas reglas y a veces puede resultar sorprendente pues aporta asociaciones originales, inesperadas y sin embargo evidentes que nos hacen reír. Este tipo de humor inteligente, sutil, ingenioso puede ser muy agresivo si se le añade una carga de ironía o mordacidad pues ataca sin

dejar margen para la defensa. Es el ataque certero que se hace con la sonrisa en los labios. La mejor defensa en estos casos es no caer o "engancharse" en el juego de sutilezas y dejar libre expresión a las emociones verdaderas, parar la agresión con la actitud desenfadada de quien acepta sus propias limitaciones con naturalidad, intentando obtener una perspectiva cósmica de la situación y de los propios problemas.

El humor auténtico hace que nos hagamos impenetrables a las heridas que nos inflige el mundo exterior, aceptando solo aquello que nos puede proporcionar placer, alegría o ilusión. Debemos admitir, pues, que la alegría es terapéutica porque incrementa la calidad de vida. La terapia por la alegría responde a una interpretación "holística" de la medicina, ya que interpreta al hombre como un todo integrado, no como un conjunto de órganos interrelacionados pero independientes. Se trata de poner en funcionamiento al hombre como una totalidad, no intenta curar un órgano enfermo, sino conseguir un equilibrio de todo el organismo. Por supuesto, es indicada en enfermedades de tipo psicossomático y psíquicas, aunque también coadyuva en el tratamiento de otro tipo de enfermedades.

Lo que parece evidente es que la persona que no ríe con cierta frecuencia muestra un total desequilibrio. Berne, creador de la Escuela de Análisis Transaccional, decía que el equilibrio pasa por la puerta de la risa.

En terapia es comúnmente admitido que la libre expresión de la ira, la desesperación, la tristeza, provoca una catársis que conduce por el camino de la curación, pero a veces no se repara en que la risa expresa emociones tan auténticas como la

agresividad y el dolor, y que beneficia mucho más al organismo. El reír es tan sedante como una buena relajación y tan motivador como el deporte, pues estimula el timo creando con ello una mayor resistencia al stress y a las infecciones.

Resumiendo, vemos que la persona que ríe con frecuencia tiene mayor resistencia a la enfermedad, se mantiene con aspecto más juvenil y detiene en gran medida los procesos de deterioro debidos a la edad o a la enfermedad.

¿Qué esperamos, pues, para sonreír?
¡Potenciemos la positividad del humor para ser más humanos, para ser más felices!

ORGANOS PSIQUICOS Y PSICOTERAPIA

Por: Francisco Masó Cantarero
Psicólogo

BIBLIOGRAFIA

- D'CONNELL Humor and Laughter: Research Theory and Applications
London. Wiley. 1976
- Revista de Psicología Social y Anormal Las funciones adaptativas
del Humor y el Ingenio
1961. Págs. 263-70
- S. FREUD Psicopatología de la vida cotidiana
Obras Completas de Sigmund Freud. Biblioteca Nueva. Madrid 1973
- MURIEL JAMES Tecniques in T.A. for Psychotherapists and Counselors
Adison-Wesley. 1977. Págs. 121-22
- Basic Writings of S. Freud
New York. Randon House. 1938. Págs. 633-806
- NORMAN COUSINS Anatomía de una Enfermedad
Editorial Kairos. 1981
- MURIEL JAMES La terapia por la risa: Teoría, Métodos, Resultados
Rev. de Análisis Transaccional Vol. 4 nº 14. 1980
- E. ESSAR La enciclopedia cósmica
New York. Doubleday y Co. 1978
- R. MOODY JR. Risa después de la Risa
New York. Simon and Schuster. 1970. Págs. 194-5
- FRANKL. V. The doctor and the Soul
New York AA. Knopf. 1967
- S. FREUD El chiste y su relación con lo inconsciente
Obras completas de S. Freud. Vol I. Biblioteca Nueva. Madrid 1973

Resumen:

Quiero mostrar que los órganos psíquicos constituyen la estructura profunda de representación del mundo. Que se elaboran a lo largo de un proceso transaccional y son responsables mediatos de las transacciones y operaciones sucesivas. Los estados del Yo configuran sólo la fenomenología de la conducta. Las transacciones son expresión inmediata de los estados del Yo y traslucen los mapas de representación interna que configuran los órganos psíquicos.

Voy a comenzar estableciendo algunas definiciones convencionales, que puedan servirme como criterios de referencia.

Cuando me he planteado el tema de los "órganos psíquicos del Estado Niño del Yo", me he formulado varias preguntas, tales como ¿cuál era el proceso psicogenético de estructuración de los órganos psíquicos? y ¿qué procesos estaban implicados? ¿cómo se convierte en persona un ser humano partiendo de la mera disponibilidad genética?. Se me ocurrió que la percepción estaba en la base, inmediatamente después de la herencia cromosómica.

Así pues, en primer lugar, indicaré qué entiendo yo por **percepción**: Para mí, la percepción es un proceso bipolar, bifronte, en el cual convergen, de una parte, la

influencia de los estímulos externos, y de otra, la organización significativa de tales estímulos, que es un supuesto estrictamente psicológico.

De tal manera, la percepción es un encuentro de la realidad externa y de la interna, en el que ambas se interinfluencian se fecundan y se reestructuran recíprocamente.

Ontogenéticamente, en el origen, no existe apenas realidad interna y por tanto todos los estímulos son valiosos. El niño, cronológicamente bebé, experimenta el "hambre de estímulos", la necesidad inmediata e inaplazable de captar todas las señales, fijarse y atender a todas y cada una de ellas.

Posteriormente, el acúmulo persistente de estímulos va a derivar en el establecimiento de ciertas clasificaciones (esquemas senso-perceptores) y éstas, a su vez, darán lugar a catálogos y códigos de acción-reacción (esquemas senso-motores). Al final, encontramos una compleja estructura de significaciones, elaboradas mediante métodos exploratorios propios y cuyos contenidos responden a vivencias estrictamente subjetivas.

Este mapa representacional, compuesto de significados internos, lo utilizamos, en lo sucesivo, para cargar de sentido las aferencias posteriores.

Creo necesario señalar que, en el

proceso de la percepción operan dos epifenómenos:

a) **La defensa perceptiva:** Es el umbral de identificación que requiere cada estímulo nuevo: si es poco intenso u ofrece un tiempo de exposición escaso, pasará desapercibido, puesto que tampoco tiene significación interna.

En cambio, el umbral de identificación se reduce para aquellos estímulos que gozan de significado en el mapa representacional interno.

b) **Selectividad perceptiva:** Consiste ésta en la tendencia a registrar y percibir aquellos estímulos que hacen relación a significaciones internas.

De manera que, en nuestro proceso perceptivo, otorgamos prioridad de paso "ad intra" a aquellos estímulos con los cuales estamos familiarizados, en cierto modo; y a tales estímulos les concedemos las significaciones que han dejado como poso nuestras experiencias anteriores.

Otro criterio que me surge señalar está referido a los:

Marcos de Referencia:

A este respecto, me remito a la definición de marcos de referencia que establecieron dos transaccionalistas Jacqui y Aaron Schiff (1) como "estructuras de respuestas asociadas (conexiones nerviosas condicionadas) que emiten los diferentes estados del Yo ante estímulos específicos".

En mi opinión, uno de estos marcos de referencia es el lenguaje.

El lenguaje configura, no de modo absoluto, pero sí en gran medida, el mapa representacional interno y también sirve para comunicar nuestra experiencia.

Una vez que hemos adquirido el

lenguaje, éste nos sirve (ad intra) para elaborar, enriquecer y agrandar nuestro mapa cognitivo de representación interna: y, de manera simultánea, el lenguaje es el instrumento fundamental, que empleamos (ad extra) para explicitar nuestras vivencias.

Así pues, cuando, en nuestra comunicación-función ad extra del lenguaje utilizamos expresiones incoherentes, empobrecidas, faltas de sentido o de estructura, es altamente probable que el mapa de representación interna -función "ad intra" del lenguaje- sufra el mismo deterioro.

Actualmente, desarrollo la mayor parte de mi actividad en el área de la psicoterapia. Esta es para mí el laboratorio vivo donde he podido verificar las ideas que luego expondré relativas a los estados del Yo y a los órganos psíquicos. Por eso, en tercer lugar, quiero hablar sobre:
PSICOTERAPIA.

En el punto de partida del proceso psicoterapéutico, el cliente que tenemos delante, sufre y no encuentra salida a su dolor. No halla las opciones que le brinda su medio ambiente; fundamentalmente, porque su representación interna de ese mismo medio ambiente está empobrecida, es incoherente, confusa y presenta los mismos daños que representa su comunicación verbal y no verbal.

El cliente identifica su representación interna de lo que es el mundo con el mundo mismo. Y como quiera que esa representación está dañada, su vivencia es dolorosa, en la misma proporción y vive su situación como condena insoportable.

El proceso de psicoterapia es efectivo cuando el cliente descarta sus marcos de referencia previos y aprende a percibir su experiencia de manera descontaminada. Así logra establecer

estructuras de significados, que son inconsistentes con las anteriores, y, de ese modo, reelabora sus marcos de referencia, adquiriendo una disponibilidad distinta para sus vinculaciones posteriores con el medio ambiente.

Todo instrumento psicoterapéutico comporta un meta-modelo. Esto es, un modelo que pretende describir y comprender los modelos de representación interna de los clientes.

El uso del meta-modelo tendrá éxito, con las siguientes condiciones:

a) **Desafío a la estructura de las representaciones internas:** El objetivo de este desafío es conseguir que el cliente comprenda que su comprensión peculiar del mundo no es identificable con el mundo mismo.

b) **Desafío a las generalizaciones,** que tienden a agrandar el área del sufrimiento y a empequeñecer y empobrecer el conjunto de las experiencias.

c) **Concreción clarificadora:** El uso de las herramientas psicoterapéuticas ha de restringirse a la comprensión de procesos puntuales que el cliente ha percibido y organizado de modo caótico.

d) **Desafío a las eliminaciones** producidas por las defensas perceptivas; particularmente, el reto deberá centrarse sobre aquellas eliminaciones asociadas a "imposibilidades"; esto es, las que dañan la representación que tiene el cliente de su poder personal, hasta el punto de bloquearlo y paralizarlo.

Entrando en el tema de los "órganos psíquicos del Estado Niño del Yo", quiero establecer dos diferencias fundamentales la relativa a la conducta y el proceso interno que la sostiene y realimenta.

Haré de:
Conducta y significados psicológicos

Partiendo de un enunciado:

"la conducta humana externa, observable, es función de los significados psicológicos y éstos condensan, nouméricamente, la experiencia previa del sujeto de comportamiento".

Para mostrar este principio me voy a apoyar en la aportación de Bandler y Grinder (2) y después estableceré el paralelismo de su metamodelo con el de Berne.

Bandler y Grinder, diferencian dos tipos de estructuras que operan según reglas ciertas y conocidas. A saber:

a) **Estructura profunda:** La configura la representación que cada persona tiene sobre su experiencia del mundo. Esta representación es, básicamente, lingüística y cognitiva y simultáneamente es visual, auditiva, emotiva y kinestésica. Es la representación completa de significados.

b) **Estructura de superficie:** Mediante transformaciones, (elecciones optativas) configuramos frases, oraciones y secuencias conductuales que constituyen la representación de la estructura profunda. Tal representación da lugar a la estructura de superficie, que es fenomenológicamente observable y audible. Esta estructura puede diferir de la estructura profunda, en virtud de las transformaciones interpuestas.

En el modelo berniano, en lo relativo al análisis estructural, encontramos, con otro metalenguaje esta misma diferenciación:

a) **Los estados del Yo** son una "manifestación fenomenológica y operativa de personas reales que

³⁴ existen ahora o existieron antes, que responden a realidades civiles que tienen nombre y apellido y que reciben el nombre de Padre, Adulto y Niño".

Los estados del Yo son, por tanto, la manifestación verbal y comportamental que identifica y singulariza a las personas. Estas, a través de los estados del Yo, dan señales sobre cómo puede ser su estructura de significaciones internas.

Berne da tres definiciones de los estados del Yo:

- Fenomenológica: "Sistema coherente de sentimientos relacionados con un sujeto concreto".

- Operativa: "Conjunto de normas coherentes de conducta".

- Pragmática: "Sistema de sentimientos que motiva a un conjunto relacionado de normas de conducta".

Por lo tanto, con el término "estado del Yo" sólo pueden describirse conductas observables, susceptibles de ser controladas, que pueden ser descritas por el observador y devueltas al sujeto emisor.

b) **Organos psíquicos:** Constituyen la estructura de la personalidad, el andamiaje sobre el que se soporta la conducta observable y se denominan exteropsiquis, neopsiquis y arquipsiquis.

- La exteropsiquis contiene las representaciones tomadas en préstamo, que nunca se han puesto en tela de juicio y que gobierna los estados del Yo. Fomentando la imitación a partir de la identificación, entendida aquí, en el más estricto sentido freudiano.

- La neopsiquis es el proceso secundario, que se caracteriza por la probatura de realidad y su

valoración racional y razonablemente adecuada. Esto es una función discreta del Yo y no una mera aptitud o capacidad aislada.

- La arquipsiquis o proceso primario se distingue por sus procesamientos autistas, sus contenidos prelógicos, percepciones mal diferenciadas o distorsionadas, miedos y esperanzas arcaicas y reacciones abruptas. Son los vestigios de estadios evolutivos anteriores que sobreviven en la vida posterior de las personas.

A. Ares (3) opina que el A.T. es una psicología del Yo. Para fundamentar su afirmación se apoya en el concepto psicoanalítico del "Yo" como instancia consciente, susceptible de entender los conceptos de Padre, Adulto y Niño.

Sin embargo, el concepto psicoanalítico del "Yo" describe una realidad psicodinámica y agónica, que deriva de la confrontación permanente entre el principio de realidad, el principio de placer y las fuerzas represoras de la censura superyóica.

Si se me permite la metáfora, esta apreciación de Ares, equivale a la pretensión de describir las piezas de un automóvil, partiendo del juego de fuerzas en acción que se produce en una colisión.

Por otra parte, identificar análisis transaccional con análisis estructural de primer grado, ignorando el análisis estructural de segundo y tercer grado, supone que además de haber tomado la parte por el todo, la parte tomada es muy limitativa y exigua.

Yo quiero reivindicar la concepción berniana (4) que define el A.T. "como un sistema unificado de psiquiatría individual y social" y añade que el "análisis estructural (que es una parte del análisis transaccional) es una teoría más general que el psicoanálisis ortodoxo" ...de modo que

"el psic análisis encuentra fácilmente su lugar metodológicamente, como un aspecto altamente especializado del análisis

Hall y I definición del Yo", menos psicodinámica y oréctica que la descripción psicoanalítica. Para estos investigadores el "Yo" es "un sistema de actitudes, sentimientos, percepciones y valoraciones de la persona acerca de sí misma".

Esta aprehensión de cada persona sobre sí misma, se elabora, creo yo, fundamentalmente, sobre la base de los intercambios transaccionales.

El individuo convierte la conducta externa, ajena, en estímulos para sí; esos estímulos dan pie a procesos internos, esto es, a metodologías de elaboración subjetivas, éstas a estructuras de representación interna (marcos de referencia) y éstas a disponibilidades reactivas.

El Análisis Transaccional pretende abarcar, por igual, la psicodinámica y estructura interna y el proceso de interacción social. Y hace descansar la resultante de la estructura individual y su proceso fenomenológico en los contenidos y dinámica de las transacciones.

A mayor abundamiento, el proceso interno no queda clausurado y cerrado en sí mismo, sino que es entendido como la disponibilidad, también

intercambios sucesivos. Alguno cuales serán recurrentes; los q dependen del proceso primario; mientras otros estarán abiertos: serán imprevisibles: aquéllos q deriven del proceso secundario.

e ejemp
aspecto

toe

, en el p
imación.
los polar

de una escala de referencia interna, ³⁵ que empleamos para valorar y juzgar estímulos externos, cuyos contenidos hacen alusión a nosotros mismos.

Sin embargo, es cierto que no nacimos con esta escala de referencia interna; esta es una elaboración personal. Además es una elaboración que construimos a partir del "feed-back" que nos otorgan los demás, mediante sus transacciones. Y, finalmente, esa escala de referencia interna nos predispone en orden a nuestra conducta posterior.

En este sentido, el psicólogo Rosemberg, en 1967, demostró que la autoestimación es responsable de la selección de:

a.- las amistades: "Tendemos a elegir como amigos a aquellas personas que opinan bien de nosotros, estableciendo así una sociedad de admiración mutua".

b.- de los grupos de pertenencia: "Deseamos pertenecer al grupo donde nos sentimos más queridos y apreciados, en función de las señales de aceptación y aprobación que recibimos". En definitiva, en el lenguaje transaccional, en virtud del intercambio de caricias.

La polaridad contraria, la autodesestimación también es un elemento selector en este caso de renuncias. Cuando me siento desamado, rechazado, amedrentado, es muy posible que mi propia autodesestimación me haya llevado a descartar mi propio poder y mis capacidades de amar e intervenir activamente en el mundo que me rodea.

Para concluir esta primera parte de i exposición, quiero reproducir un rrafo de Berne (5) que indica: reud no presenta la cuestión de la nomenología sistemática, y es en lo donde el análisis estructural ede llenar un vacío en la teoría icológica, tal como el análisis

transaccional llena un vacío en la teoría social estableciendo unidades elementales (transacciones) y unidades mayores (juegos y guiones) de acción social".

Sin embargo, que Berne enfatice el carácter fenomenológico de la conducta no implica, necesariamente, un descuento de la realidad estructural, a la que también dedica muchas páginas, ni tampoco ello implica menoscabo para el proceso interpersonal.

LA COMUNICACION

La segunda característica definitoria del Análisis Transaccional estriba en el énfasis e importancia que otorga a las relaciones-transacciones-que se suceden como nexos entre las personas.

De hecho, el propio Berne asevera que "la mejor manera de llevar a cabo el análisis transaccional es en grupos".

Parece que la interacción, tanto en su sentido más simple -la transacción- como en sus unidades complejas -juegos y argumento- cobra una considerable importancia por su incidencia en el malestar y en el bienestar de las personas; pero sobre todo, por su repercusión en la reestructuración de los mapas de representación interna.

Voy a particularizar mi aportación al fenómeno de la distorsión del proceso comunicativo y para ello me voy a apoyar en dos ejemplos.

En el artículo del profesor Pérez Alvarez y el psicólogo Fernández Hermida (6) se hace una alusión a los "juegos que juegan los analistas transaccionales que pueden ser entendidos, dicen, en el contexto de sacar provecho o reactivar los recursos que están en el paciente, mediante trucos, supuestos y habilidades de diverso tipo". A

continuación, los articulistas remiten al libro de Shepard y Lee. Sin duda alguna, este libro se refiere a modelos de acción improductivos que se establecen en la relación de ayuda. Sin embargo, creo que los articulistas distorsionaron, al menos, su percepción del contenido del libro, porque el libro no se refiere específicamente a los transaccionalistas, sino a los terapeutas en general.

Además, la significación que el fonema "juego" tiene en el metalenguaje transaccional dista considerablemente de la acepción vulgar que es corriente en el lenguaje coloquial y más aún de la acepción que les otorgan los articulistas.

Quiero añadir otro ejemplo: A. Ares, en el artículo citado anteriormente, señala como una limitación del A.T. "la no explicitación de valores", e infiere de aquí que "el A.T. acepta las ideas que dominan en nuestra civilización actual".

En la estructura de superficie de su comunicación escrita, hay una presuposición, que ha de resultar necesariamente cierta en la estructura profunda para que la manifestación tenga sentido. Y la estructura profunda siempre es personal.

Por otro lado, el A.T. es un método de trabajo y un modelo descriptivo de procesos conductuales. No es una Axiología ni una Estética; ni su aplicación puede estar contaminada, si se pretende ser efectivo, por los planteamientos ideológicos o escatológicos del terapeuta.

Otra cosa diferente es que el terapeuta transaccionalista, en su ámbito de desarrollo personal, pueda trabajar como un lírico del "triumfo" (y puede entenderse este término en el sentido más peyorativo de todos los posibles), o como un asceta del

sufrimiento, o como un militante ecologista, o como un místico de la acción. Estas y otras son opciones pertinentes a los seres humanos. Son reflejo del compromiso personal que cada cual contrae con el mundo y cualquiera de ellas es aceptable para mí. Entre otras cosas, porque también "yo" necesito al "no-yo" para confrontar mis planteamientos, enriquecer mi propia cosmovisión, orientarme, aprender de los demás y, en definitiva, crecer.

Estos ejemplos pueden ilustrar lo que yo entiendo por distorsión de la comunicación.

La distorsión puede estar en la expresión del mensaje y también en su percepción; porque la distorsión no se produce en el plano fenomenológico de los estados del yo-estructura de superficie-, sino que deriva de las configuraciones inadecuadas del mapa de representación interna de los órganos psíquicos. La distorsión de la comunicación es, pues, un síntoma de la distorsión de la estructuración interna y funciona igual en la vertiente expresiva como en la vertiente perceptiva, toda vez que el proceso derivativo que utilizamos para comunicar nuestra experiencia es de idéntica naturaleza al que utilizamos para crearla "a sensu contrario".

Para ilustrar esta afirmación, me voy a apoyar en un caso de mi archivo profesional.

El cliente dice de sí mismo: "yo soy una persona rara". Inmediatamente, presuponí que su diálogo interno le llevaba a expresar esta manifestación de su escala de desestimación propia. A continuación, le invité a que enunciara alguna otra manifestación cuyo contenido fuera elogioso para sí mismo; entonces dijo: "soy una persona sincera y noble..." y añadió, "por eso, la gente me considera raro, cada vez que actúo con nobleza y

sinceridad, me toman el pelo y entonces me siento raro...". 37

El análisis de estas expresiones pudo señalar que, en el mapa de la representación interna, la significación comportaba una contaminación del Adulto (neopsiquis) por el Niño (arqueopsiquis), según la cual, el Niño en su pensamiento analógico, funcionando por asimilación, había identificado: sinceridad=nobleza=ingenuidad=descarte del proceso secundario=desuso del Adulto=operatividad del mandato "no pienses" y del impulsor "complace"= sentirse raro. El Adulto constataba experiencias que acreditaban la veracidad de la afirmación.

Este panorama interno le llevaba, por otra parte, a estar susceptible cada vez que alguien se le acercaba verbal o físicamente; porque, de antemano, presuponía que "le iban a tomar el pelo, porque él era raro".

Los ejemplos sobre el carácter antero-posterior del fenómeno de distorsión en la comunicación pueden prodigarse, aún cuando creo que puede ser suficiente lo explicitado.

VALIDEZ DE METAMODELO TRANSACCIONAL

El Prof. Yela, en el prólogo escrito para el libro del Dr. Gondra "La psicoterapia de Carl Rogers", escribe: "La psicología es, sobre todo, la ciencia de la conducta del hombre. Por ser de la conducta puede, justamente, ser ciencia porque a la conducta puede referirse y en ella puede verificar sus teorías. Pero la conducta del hombre es personal. No un hecho anónimo y monstrenco. Es una acción significativa que el hombre al proyectar y ejecutar, interpreta y se apropia, confiriéndole un sentido". Hasta aquí la cita del Prof. Yela.

38 La búsqueda de este sentido es, quizás, el secreto de la psicoterapia. Los metamodelos podrán servir de herramienta de trabajo en tanto puedan verificarse sistemáticamente al referirlos a los modelos de significación que tienen las personas.

Invertir la perspectiva, es decir, buscar en las personas las significaciones que dice el metamodelo que deben tener, es un grave error que se comete en múltiples ocasiones. Máxime, cuando a través de la psicoterapia o de las técnicas de crecimiento, se filtran presupuestos ajenos, de carácter ideológico. Esto es, sencillamente, una prevaricación y una estafa, se haga desde la perspectiva y norte que se quiera.

La conducta, repito con Yela, es una realidad personal y su significación es peculiar, puntualmente, hecho a hecho, proceso a proceso.

Desde este enfoque, las aportaciones del metamodelo, de este o de cualquier otro, sólo serán válidas en la medida que se llenen de significado en la realidad concreta de la persona, de cada persona humana.

Notas

(1) T.A.J. vol. V, 75; pp. 290-294

(2) Bandler y Grinder. "La estructura de la magia". Ed. Cuatro Vientos 1980. De los mismos autores y editorial. "De sapos a príncipes" 198;

(3) A. Ares "Validez metodológica, aportaciones y limitaciones del A.T. Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, nº 4, 2º semestre 83.

(4) E. Berne. A.T. en Psicoterapia. d. Psique 1976, pág. 9 ss.

(5) E. Berne. Obra toda pág. 259

(6) "Cómo llegar a ser un mejor terapeuta". Papeles del Colegio de Psicólogos nº 13, febrero 84. Madrid.

Cuando la persona, con la ayuda del metamodelo, logra:

-Reconectar su modelo de significados internos con toda la realidad de su experiencia.

-Enriquecer su modelo representacional dentro del cual, su "yo" es sólo una parte más.

-Reducir las eliminaciones que afectan a su propio proyecto de persona, particularmente, las que estaban restringiendo su propio poder de influencia sobre el medio ambiente entorno.

En resumen, cuando la persona comprende que ser persona es un reto permanente, un camino abierto, una vida que nace cada día y que es siempre susceptible de enriquecerse y agrandarse en y a través de la interacción, entonces, el método que se haya utilizado sea teórico e interpretativo, sea programático, sea modelico, sea cognitivo, o simple y llanamente comprensivo, tenga las connotaciones y denotaciones que tuviere, ese método ha sido efectivo.

EDUCACION Y FORMAS DE ESTRUCTURACION DEL TIEMPO

r Gustavo Cirigliano
Prof. de Universidad. Argentina

"Ay de vosotros los maestros,
que os habéis quedado con
la llave del saber"

Lucas, 11, 52

Berne distinguía seis tipos o formas de ocupar el tiempo que tienen los seres humanos. El **aislamiento** o retiro, cuando -teniéndolos al lado- evitamos tener relaciones y transacciones con otros seres humanos. El **ritual**, cuando nos conectamos con ellos acudiendo a formas y fórmulas rutinarias y formales; es decir, establecemos ciertas barreras que nos permiten comunicarnos de un modo fijo y no espontáneo. El **pasatiempo** nos vincula con los otros exigiendo escaso compromiso personal por lo que nos atenemos principalmente a conectarnos con ellos hablando "de" algo. tratando sobre algo que en lo posible no nos implique. La **actividad** es una transacción con la realidad y se identifica con el trabajo y la resolución práctica de problemas, y en ella se dan los contactos con el otro que determine la misma actividad o quehacer. El **juego** se organiza como un modo de ingeniarse para sentirse mal con los otros llevando hacia adelante el propio argumento. Y la **intimidad** es la expresión auténtica de uno mismo, donde uno es lo que es y es acogido como tal sin tapujos; es la comunicación más plena en la relación con otros.

Para confeccionar la tipología, vamos a imaginar una universidad que

tuviera de modo relativamente acentuado los rasgos peculiares de cada una de las formas de estructurar el tiempo. Habría pues universidades cuya educación sería más bien un ritual, otras en las que sería preferentemente un pasatiempo, un juego, etc. Esta construcción descriptiva tiene sólo valor de hipótesis deducida teóricamente; y si la realidad se le asemeja le otorga presunción de validez.

1. **Universidad con educación entendida preferentemente como aislamiento.** Sería una universidad o un sistema de enseñanza en el que cada uno tendería a hacer su aprendizaje de modo solitario, prescindiendo en la mayor medida posible del contacto con los otros; aprender sería tarea que se hace solitariamente y no "con" los demás, donde ninguna importancia tendrá la actuación grupal y donde se habrá de buscar el mínimo contacto con el profesor. Ciertas situaciones de la educación tradicional rechazan la comunicación del alumno con los otros alumnos. Asimismo, se puede hablar de educación como aislamiento o retiro cuando la universidad en tanto tal se dedica a sí misma, sin relación con la realidad del país o sociedad;

xtrae de sí misma sus fines y áreas y se convierte en universidad, la desconectada de la sociedad.

2. **Universidad con educación como ritual.** El aprendizaje o las tareas educativas serían básicamente ceremonias formales, rutinas repetitivas, o procedimientos rigurosamente establecidos que hay que recorrer para llegar a un determinado destino. Por otra parte, tales rituales funcionan más como barreras para comunicarse con los demás y con el saber que como medios positivos para llegar. Son un modo de contactarse poco con los otros, con el saber y con la realidad verdadera. Cabría distinguir dos modalidades:

a. como **ceremonia formal**, se trata básicamente de un rito que no guarda relación de necesidad con el contenido del aprendizaje. Por ejemplo, se accede a tal universidad, por razones de sangre, nobleza, o poder de la riqueza.

Básicamente lo que se requeriría es la permanencia, continuar dentro del procedimiento ceremonial hasta la conclusión de los pasos del rito. Importa más que se participe de los pasos o rutinas que el aprendizaje concreto de los contenidos, por cuanto la misma actuación posterior (profesional o no) no se deriva del conocimiento, sino de la certificación de que pasó por el rito; tal certidumbre, por su mismo carácter, es condición que permite continuar luego el proceso ritual dentro de la misma sociedad. Una vez alcanzado el título o culminada la ceremonia, se convertiría aquél en otro momento y derecho más del ritual, que otorga a la vez nuevos derechos (excluyéndoselos a otros obviamente). Con tal título, aunque más precisamente habiendo tenido

tal pasado, se puede ocupar determinado número de cargos aún sin guardar relación con el contenido. Se podría, en tal sociedad, con una licenciatura en derecho o en química, ser ministro de cualquier ramo, o director de banco o embajador o jefe de una repartición pública. No se basa en la competencia personal ni en la posesión de saber, sino en el cumplimiento de un procedimiento sostenido por ceremonias y ritos. El procedimiento incluye y genera títulos, nobleza, riqueza, alcurnia, genealogía. El ejemplo más típico sería la denominada modalidad de la "canongía", que en alguna medida es reversible: la posesión de la canongía genera los otros derechos (títulos, nobleza, apellido ilustre).

b. como **burocracia**, no se trata ahora del mero cumplimiento casi pasivo de pasos o momentos sin que importe el contenido. En esta modalidad importaría el saber. Pero la fórmula es: "saber + trámites". No basta aquí ni el saber sólo ni el puro ceremonial asistido. Se requiere la unión de ambos.

Sería la universidad donde todo estuviera rigurosamente organizado y planificado y dosificado en el tiempo, ya desde el sistema de ingreso y con abundancia de formularios, requisitos, condiciones, planillas, fechas y plazos, convocatorias, términos, correlaciones, prácticas, exámenes orales y escritos, seminarios, etc. En la que además se requeriría poseer el saber también de un modo relativamente rígido, es decir, posiblemente por una sola vía de logro, sin que ello excluya su carácter lógico y demostrable, pero por un procedimiento previamente establecido de modo burocrático. El título alcanzado

(que reconoce el haber aprendido "de cierto modo") dará derecho al uso del saber, y permite al poseedor transformarse en un auténtico "profesional" en la medida en que la profesión es una burocracia del saber en tal sociedad.

Universidad con educación como pasatiempo. Sería la universidad en la que predominen ciertas acciones fáciles y amenas como un modo liviano y descomprometido de llenar el tiempo, aunque luego se lo compute como "saber" o aprendizaje. Resultaría un aprender "divertido" que puede incluir bautismos de novatos, muchos deportes transformados en "asignaturas", fiestas, bailes y festejos, "intensa vida social" diría un observador externo. La misma clase teórica (que no habría más remedio que incluir) se concebiría como lo más recreativo posible sea por la amenidad del profesor, por su preferencia por chistes, divagaciones y anécdotas, por la ñoñería del tema, por su rebajamiento a niveles de superficialidad y vulgaridad, por la abundancia de películas, demostraciones prácticas entretenidas, excursiones, paseos y mucha tarea grupal

edades con muchas maquinitas trónicas recreativas donde se pute y valore como aprendizaje inversión y el pasar el tiempo, de la distracción sea tomada creatividad y se confunda onsumo de objetos con riqueza. tipo de educación buscaría ar el compromiso profundo del bre consigo mismo, el contacto o y profundo con los demás y eflexión objetiva con la edad. En realidad se supone lo que supuestamente se va a nder no se necesita; es sólo el

ema" (ro que habr. ico ni e

el graduado (o no) entraría a conducir la fábrica de su padre, ocuparía el puesto que le asigne el partido, se asociaría en el consultorio o estudio profesional de un pariente, continuaría las actividades políticas, comerciales y/o sociales de la familia, se casaría, o simplemente viviría viajando por el mundo, un poco por encima del mundo, sería diplomático, quizá rentista, etc.

Universidad con educación como juego psicológico. (Aun no habiendo desarrollado el instrumento "juegos psicológicos" hacemos uso de sus características de modo esquemático). El sujeto va a la universidad en busca de algo que no declara, y la universidad ofrece algo que no declara. La acción se desarrolla a dos niveles. El sujeto iría a buscar poder y la universidad le ofrecería poder, pero ambos manifiestan que ella es un centro de saber y que él busca el saber, disimulando la característica del "poder" ofrecido y buscado. Se trata de un auténtico "racket" (o rebusque) en el que el poder se oculta, se encubre en el saber y se exhibe como otra cosa. En una primera etapa el sujeto sólo buscará el saber y nadie hablará del poder, pero en el momento en que regrese y se encuentre con el título se producirá un cambio (quizá hasta con sorpresa para el mismo interesado) y empezará a exigir lo que se callaba.

monopólico del saber para rab , a utilizar el saber como ode apartando a quienes no lo ee como él. Posiblemente mi rá por manifestar ción porque no le llega éxito material que sin duda ha

de corresponder a un hombre que "se quemó las pestañas" únicamente por adquirir saber. Sería una vía de ascenso social, de acaparamiento de poder, gloria y riqueza (y también vanidad) disimulada, no declarada, pero no por ello menos real.

5. **Universidad con educación como actividad.** Se trataría de un verdadero aprender, de una tarea educativa consistente en adquirir o producir saber operante que permita dar respuestas efectivas y reales a las necesidades auténticas de un pueblo o sociedad dada. Las carreras o estudios profesionales serían las respuestas a necesidades verdaderas (salud, justicia, vivienda, alimentos, convivencia, etc.) de un pueblo o sociedad. Se trataría de plantearse las necesidades sociales como problemas a los que hay que dar solución sobre la base de fines y valores propuestos y reconocidos. Este quehacer podría incluir tanto actividades autodidactas como grupales, en la medida en que el objeto de estudio lo requiera.

Universidad con educación como intimidad. Sería el caso de una universidad con personas que se dediquen creativamente al saber, estimulados por el ansia de la creación pura, de la realización de valores, motivados por el arte y por el deseo de la comunicación más rica posible con los demás, que no sólo no excluya lo más peculiar de los participantes sino que lo reconozca y lo asuma. Sería la búsqueda de la diferencia y peculiaridad en el otro, en la sociedad, en el saber; serían los intentos de diálogo con la sabiduría; las experiencias de unión profunda y mística con la trascendencia; serían los grupos literarios, artísticos, filosóficos donde el pensamiento, la emoción y la creación se pueden expresar tales como son.

Queda así esbozada una tipología o clasificación de diferentes modalidades de educación, según su naturaleza, considerada por analogía con los modos de estructurar el tiempo del A.T.

ENTREVISTA CON BONIFACIO CABRERA

Por Juan A. Saavedra Quesada
Psicólogo

BIBL

Introducción a la Entrevista

Bonifacio Cabrera es una de las personas que más me han ayudado a descubrir mi propia visión de la realidad, la originalidad de mi Niño Natural y los aspectos positivos y negativos de mi adaptación a esta cultura.

Las personas que hemos tenido la oportunidad de relacionarnos con él coincidimos en valorar, sobre todo, la originalidad de lo que él denomina "la nueva cultura" y la calidad de la la energía humana que transmite en todo lo que hace.

Creo que el conocer sus respuestas, en esta breve entrevista, puede ser una oportunidad para seguir profundizando en eso que llamamos "crecimiento personal".

-¿Cómo puedes resumir lo que estás haciendo ahora?

-Actualmente, estoy dedicado a vivir procesos con otras personas (lo que se llama terapia individual). Estos procesos suelen ser largos, de años, y esto me preocupa, pero, por ahora, no he podido encontrar la forma de disminuir el tiempo de duración. En estos encuentros con otras personas -después de más de treinta y cinco mil horas- aparece siempre clara una constante: la persona experimenta un crecimiento interior que se traduce en un inicio de una nueva forma de sentir, pensar y actuar (lo que yo llamo una nueva cultura).

Algunas personas que van terminando estos procesos se suelen integrar en un grupo que trata de investigar todo lo relacionado con esa nueva cultura. Algo que me sigue preocupando es el hecho de que después de terminar un proceso de encuentro personal se pierda la continuación del mismo.

Desde hace dos años, un grupo de personas estamos juntos para aprender a vivir de una manera diferente, partiendo de la realidad de que ya somos personas condicionadas. Hemos hecho un proyecto específicamente humano donde el punto de arranque es el propio conocimiento. Nos estamos integrando en un barrio campesino de la zona norte de Gran Canaria.

-¿Qué piensas del quehacer del psicólogo en la sociedad actual?

-Yo puedo decir qué es lo que yo hago y creo que cada uno "debe" descubrir qué es lo que hace. Cuando hablo del "hacer" doy por supuesto que no es lo que aparece, la acción manifiesta, sino que me refiero a esa otra corriente o energía que transmito en la acción y que proviene de lo que soy realmente (aunque no me dé cuenta de ello).

Hablando de forma general del quehacer del psicólogo, a mí se me presenta claro que ha sido y es el de continuar y ayudar a la cultura existente, que es condicionante. Una cultura que ha grabado muy bien en todos una misma forma de sentir, pensar y actuar. El psicólogo "es" una cultura y se plantea su trabajo

"desde" esa cultura. Así que si el psicólogo es una persona que no se ha hecho a sí misma, sino que le han hecho, su quehacer será el de parchear, más o menos profundamente, a las personas. Está claro que una vez "hecho" se decide a ser psicólogo y le caen como sombreros los distintos planteamientos y escuelas. Si ha "despertado" su quehacer será ayudar a "despertar" a los demás como seres humanos. Doy por supuesto que el ser humano no está despierto; lo que está presente ahora es un ser que está movido en su profundidad por la cultura recibida, de la cual no llega a ser consciente en la mayoría de los casos.

-¿Qué aspectos destacarías de la psicología humanista?

-Sobre todo destacaría la importancia que le han dado al "encuentro". Sin embargo no creo que entren en el "despertar personal", que para mí indica que la persona entra en una dimensión de conciencia totalmente desconocida para la persona que produce la cultura actual. No sé cómo expresarlo...

-Parece que esta "nueva cultura" te obliga a matizar mucho tu lenguaje...

-Sí, como ves tengo que hacer un esfuerzo para darle a cada palabra el contenido que yo quiero darle, porque tengo que traducirla a otro significado distinto del cultural.

-¿Cuál ha sido tu proceso personal?

-Muy simple. Me sentí profundamente descontento de mí y de todo; Y fui capaz de pararme y darle una respuesta. La respuesta fue religiosa y me aportó unos elementos que me sirvieron mucho en mi propio conocimiento y en el acercamiento a las otras personas. Fui evolucionando hasta que sucedió un nuevo cambio en mí, cuando descubrí que lo religioso y lo humano eran lo mismo.

Paralelamente a la evolución interior iba observando a los otros y veía que no cambiaban, que seguían siempre igual y empecé a interrogarme sobre esto y a pensar qué hacer para ayudar a los otros a tener cambios significativos. En este campo, me encontré con un libro de Carl Rogers y comprobé que eso era, en parte, lo que yo estaba buscando.

-¿Qué pensadores han influido más en ti?

-Pensadores, ninguno. Han sido personas concretas. En mi primera etapa fui acompañado durante más de seis años por la profunda escucha y comprensión de Manuel Alemás Alamo, actualmente Catedrático de Psicología en la Escuela Universitaria del Profesorado de Las Palmas de Gran Canaria.

En la segunda etapa, cuando descubrí vivencialmente la síntesis religioso-humano fueron determinantes los contactos con Angela Volpini y los demás miembros de la Comunidad "Nova Cana", radicada en Pavía (Italia) y que realiza un trabajo verdaderamente comunitario, único en todo lo que yo conozco. Cuando ya inicié el trabajo psicológico, los libros de C. Rogers han supuesto para mí una gran ayuda.

-¿Qué piensas del conductismo?

-Creo que es importante para la continuidad de la cultura actual. Es fundamental considerar la visión del hombre que hay detrás de todas las ideas psicológicas. Mi visión antropológica enraizada en mi experiencia implica algo más que estímulos y respuestas.

-¿Qué opinas del psicoanálisis?

-No comparto su visión del hombre. En el campo de la relación terapéutica indica que hay una persona que sabe sobre el ser humano y que le va a enseñar directamente a la

otra. Mi experiencia me dice que así no "crece" el ser humano.

-¿Cuál es tu opinión sobre la psiquiatría tradicional y las alternativas contraculturales?

-De la psiquiatría tradicional tengo una tristísima experiencia. La ciencia psiquiátrica se me presenta en su práctica como ignorante del ser humano. Se concreta en hacer discutidos diagnósticos y dar fármacos que atrofian la capacidad de crecimiento de las personas que los reciben. Creo que lo que hacen sólo lo puede hacer alguien que no es consciente de lo que es un ser humano, porque si fuera consciente no podría hacerlo. El psiquiatra es un buen medio para perpetuar la sociedad que tenemos. Respecto a las alternativas contraculturales, creo que es un camino válido, aunque mi experiencia en el contacto con estas alternativas no ha sido siempre positiva.

-¿Cómo concretarías la influencia del proceso de socialización en las personas?

-Es difícil de concretar. Lo que he observado es que la división de la persona comienza en el ambiente familiar que es donde empiezan a "culturalizarla". Los padres no transmiten una "energía amorosa" o un estado de conciencia que no tienen, sino que transmiten un estado basado en los juicios y que es lo que provoca la división del niño. El niño hace consigo mismo lo que han hecho con él -no amarlo- y que él luego hará con los otros -no amarlos-. Esta división interna seguirá con él toda la vida y se llevará toda la "energía" de su persona no permitiéndole "crecer".

-¿Qué piensas de la etiquetación?

-Es un mal ahorro de energía que me evita el pensar e interrogarme. Cuando alguien se conoce sabe que etiquetar le revela a uno una mente infantil guiada por la comodidad psicológica.

-¿Qué piensas de los internamientos?

-¿Los que existen aquí?... Ya sabes lo que se piensa sobre ellos. Es una bonita forma de quitarnos de encima a una persona. Sé que en algunas situaciones a la persona le vendría bien alejarse de la "sociedad de los cuerdos" para no volverse loco.

NUEVOS SOCIOS

Damos la bienvenida a las personas siguientes:

155	Pedro Villanueva Martínez	Madrid
156	Carmen Antón Verdú	Alicante
157	Jesús Molina Rebordosa	Alicante
158	Julia Vacas Muñoz	Córdoba
159	María Luisa Perulero Corona	Madrid
160	María de los Angeles de Prado de Arbulo	Madrid
161	Montserrat Lorenzo	Madrid
162	María Rosario García Fernández	Madrid
163	Juan Antonio Rivas González	Madrid
164	Manuel Rojo Pérez	Madrid
165	José Gutiérrez Valiño	Madrid
166	José Luis Constantino Suárez Francos	Sevilla
167	Manuela Soria Ruiz	Sevilla
168	Cipriano Vidal Romero Simón	Sevilla
169	Francisca Rojas Rodríguez	Sevilla
170	María Carmen Barrutieta Sáenz	Sevilla
171	María Asunción Bravo Garrido	Sevilla
172	José Luis Franco Yubero	Sevilla
173	María Luz García Manuel	Sevilla
174	María Teresa Hermida Estrada	Sevilla
175	José López Santiago	Sevilla
176	Rosa María Boal	Madrid
177	José Antonio Vírseda	Madrid
178	Jesús Martínez Jiménez	Madrid
179	José Bautista Sánchez	Madrid
180	María Dolores Campos Pe	Alicante
181	Ricardo Mariano Huescar	Madrid
182	Gonzálo Haya Prats	Madrid

	Carlos R. Borcel Caplan	Madrid
184	Francisco Sanz Sanz	Madrid
185	Pedro Taracena Gil	Madrid
186	Andrés Guillermo Díaz Lathiere	Madrid
187	Mariano Negrete Carbajo	Madrid
188	María Carmen López Rodríguez	Las Palmas de G.C.
189	Carmen Palicio Sopeña	Oviedo
190	Eduardo Santana Jiménez	Madrid
191	Ana Díaz Coneja	Madrid
192	Fernando Rivera Rojas	Madrid
193	Esther Sánchez Encinar	Madrid
194	Rufino Alonso Alvaro	Madrid
195	Vicente Cuevas	Valencia
196	Marian Vallejo	Madrid
197	Jesús Fernández Victorio Cacheiro	Madrid
198	Marisa Horcajada Fernández	Aranjuez
199	Teresa Freixas Guinjoan	Tarragona
200	María Jesús Avila Vázquez	Tarragona
201	Fernando Eduardo Ortíz-Lanzas Galvez	Málaga

REFERENCIA sobre el II CONGRESO ESPAÑOL DE ANALISIS TRANSACCIONAL, celebrado en Madrid del 13 al 16 de junio.

Durante cuatro días, ciento cincuenta personas nos hemos reunido en torno al tema "Análisis Transaccional: Un Método de Ayuda para todos".

La sesión de apertura fue presidida por el Prof. **Tierno Galván**, Alcalde de Madrid, quien en su discurso dijo: "El análisis de la transacción representa una verdadera revolución, puesto que históricamente, desde el Derecho Romano, las relaciones humanas se han regido por la "ligatio" y/o la "obligatio". En cambio, el espíritu contractual y paritario que determina la "transactio" ha estado excluido de las formulaciones jurídicas y culturales".

Posteriormente, el Ayuntamiento de Madrid ofreció un Vino en Honor a AESPAT y a los congresistas en los salones de la Casa de la Villa.

Los trabajos de Congreso se han desarrollado según el programa previsto.

Claude Steiner pronunció dos conferencias. La primera estuvo referida a la historia de la aplicación del A.T. y sus desarrollos. La segunda, cuyo texto será publicado, versó sobre la cooperación y el poder.

Carmen Vázquez Bandín pronunció una conferencia sobre el uso de los cuentos en psicoterapia, tema que también desarrolló prácticamente, en el curso de un taller experimental.

Helio Nuñez Albacete, habló sobre el tema del Niño y la Mística y la importancia psicológica de la espiritualidad.



Intervención del Profesor Rodríguez Delgado, Director del Centro de Investigación "Ramón y Cajal"

Ma^a Pilar de la Figuera disertó sobre "Simbiosis y Adolescencia".

Particular mención merece la intervención del Prof. RODRIGUEZ DELGADO que estableció con nitidez la frontera entre las bases neurofisiológicas de la estructuración del Yo y su conducta y la Psicología como ciencia de la "transmateria". Definió la "transmateria" como la información codificada que es transportada, procesada y almacenada mediante procesos neurofisiológicos; y añadió que éstos quedan modificados funcional y estructuralmente a tenor de la cantidad y calidad de los códigos de información y de los "outputs" que de éstos provienen. También Alain Sarton habló sobre la "Visión del mundo a través de los Estados del Yo", exponiendo cómo se vivencia el poder propio y el ajeno tanto en un sentido diacrónico como estructural.

Gloria Balbona habló sobre el "stress" y desarrolló una demostración práctica del trabajo de los sueños, según el modelo de la cultura Senoi.

Por otra parte, se estructuraron cinco mesas redondas, sobre temas de aplicación concreta.

Ruth McClendon, ex-presidente de ITAA y Leslie Kadis, médico psiquiatra, desarrollaron una jornada de trabajo sobre la terapia de familia, en la cual expusieron su modelo de trabajo, que combina la terapia de sistemas y la de rededición, e hicieron demostraciones prácticas sobre su funcionamiento.

Otros talleres fueron conducidos por Alain Sarton, Jordi Oller, Margarita Gutiérrez y Francisco Massó.

REFERENCIA sobre LA ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE AESPAT.

El Presidente y la Junta saliente efectuaron un informe de su gestión durante los dos años transcurridos.

A continuación Montserrat Bes, representante de Jordi Oller, informó sobre la situación del A.T. en Barcelona, estableciéndose a continuación un debate de opinión sobre el tema.

Posteriormente, se proclamó la candidatura de la nueva Junta que quedó aprobada con la siguiente estructura:

- Presidente: Montserrat de la Mata Vila
- Secretaria: Carmen Bernia y Pardo de Santayana
- Tesorero: Rafael Sáez (sustituido después por Alejandro Moreno, en virtud del voto de confianza solicitado a la Asamblea por la Presidenta).
- Vocales: Concepción de Diego Morales, vocal por Madrid
Pedro Villanueva Martínez, vocal por Madrid
José Gutiérrez Valiño, vocal por Madrid
José Antonio Chumillas Talavera, Presidente del III Congreso Español de A.T., año 86, vocal por Alicante.
Juan Antonio Saavedra Quesada, vocal por Canarias
Enrique Calvo Melero, vocal por el País Vasco
Gloria López Puerto, vocal por la Rioja
Joaquín María Maquirriain, vocal por Navarra
Constantino Suárez Francos, vocal por Sevilla

La Asamblea refrendó con un aplauso la labor de la Junta saliente.

El III Congreso Español de A.T. se celebrará en Alicante, en el año 86.

Conferencia de Mary Goulding

En el auditorium de la Caja Laboral Popular, el pasado día 8 de mayo, Mary Goulding pronunció una conferencia resume sobre la metodología y proceso de la Terapia de Rededición, sistema creado por ella misma y su marido.

El texto de su conferencia será publicado por esta Revista, una vez sea revisado.

Al día siguiente, Mary asistió a una cena en la que prometió impartir un seminario en Madrid, junto con Bob, su marido, quizás en el mes de junio 85 o en septiembre del mismo año.

Congreso ITAA-EATA

En Villars, (Suiza), se ha celebrado un Congreso conjunto de ITAA y EATA, entre los días 24 de junio y 1 de julio. En calidad de representantes de AESPAT, han asistido al mismo Concepción de Diego Morales y Francisco Massó Cantarero. Ambos, en reuniones independientes, informaron sobre la situación del A.T. en España, a las personas siguientes:

- A) Con Antoinette de Moll, actual Presidente de la EATA y a Tommy Carlsson, vocal de EATA para las relaciones con las asociaciones nacionales.
- B) Con Philippe Blin, ex-Vicepresidente de EATA, designado expresamente por EATA para estudiar las relaciones de AESPAT y las otras asociaciones que, ultimamente, han aparecido en España.
- C) Con Vince Gilpin, Presidente del Comité de Certificaciones de la ITAA, a quien se le expuso el desarrollo e incidencias del A.T. en España.
De estas reuniones, hasta el momento, han cristalizado los acuerdos siguientes:
 - a) AESPAT es miembro de pleno derecho de EATA y será invitada a participar de observadora, en la próxima reunión del Consejo de Europa que se celebrará en noviembre en Bruselas.
 - b) En 1985, al finalizar el mandato de los actuales representantes españoles en dicho Consejo, AESPAT recuperará uno de los dos votos que tienen cada uno de los países integrados.
 - c) AESPAT se compromete a remitir, en inglés, sus Estatutos y la situación de los contratos establecidos con T.M. de ITAA a Tommy Carlsson, Storgatan 23, S-64145 Katrineholm, Suecia.

d) Vince Gilpin responderá por escrito con relación a los exámenes celebrados en Madrid, en septiembre de 1982, sobre el reconocimiento otorgable y el procedimiento a seguir en caso de que tal reconocimiento sea denegado.

D) Con el B.O.C. (Board of Certification) de la ITAA. Donde se nos pidió a los representantes de las asociaciones nacionales de cada país, información que considerásemos oportuna de conocer por dicho comité.

Los puntos fueron:

Que el comité de contratos de la Asociación Española de A.T. había elegido la propuesta nº 1 de exámenes de la carta de Vince Gilpin mandada a todas las Asociaciones de A.T. del mundo, en noviembre de 1983.

Que en consecuencia con esa elección estábamos dispuestos a enviar a la B.O.C. los criterios de valoración de exámenes, el proceso del mismo, así como el entrenamiento de los examinandos de AESPAT, para su homologación con los exámenes y validación propuesta por la BOC.

Que pedíamos a la BOC información detallada, clara y en español de todas y cada una de las condiciones que ponen para incorporar la validez de los exámenes efectuados por AESPAT.

Que tuvieran en cuenta la situación de los contratos firmados por miembros de AESPAT con ITAA y con ALAT en el pasado.

Que la BOC tuviera en cuenta a la hora de dar certificados acreditativos ante ITAA de MC o MD, las leyes vigentes en cada país, especialmente en España, para el ejercicio de la Psicología y la Psicoterapia de forma que no se entrase en conflicto con el Colegio de Psicólogos del país en cuestión.

Todo esto fue dado por escrito a la Secretaría del Comité de la BOC.

Nuevos fondos de la Biblioteca de AESPAT

"Ser madre"	R. Schaffer
"¿Qué es un niño?"	N. Tucker
"Psicología del nacimiento"	A. Macfarlane
"La primera relación madre-hijo"	D. Stern
"El mundo perceptivo del niño"	T. Bower
"Inquietud y bienestar infantil"	J. Dunn
"El juego infantil"	C. Garvey
"El dibujo infantil"	J. Goodnow
"Niños maltratados"	Ruth S. Kempe y C. Henry Kempe
"Primer lenguaje"	P.A. de Villiers y J.G. de Villiers
"Dificultades de aprendizaje"	S. Farnham Diggory
"Retraso mental"	R. Edgerton
"Amistades infantiles"	Z. Rubin
"El papel del padre"	R.D. Parke
"Guarderías y cuidado infantil"	A. Clarke Stewart
"Aportaciones desde el Análisis Transaccional al desarrollo humano del medio laboral"	A. Ares Parra (donación del autor)
"El Análisis Transaccional en el trabajo con psicóticos a través del Argumento de Vida"	M. de la Mata Vila (donación de la autora)
"Imaginería y Psicoterapia II"	M.V. Espinosa et alii (donación de Eliana Bello)

BIBLIOTECA

El Instituto Peruano de A.T. les envía la siguiente nota para publicación:

El Dr. Horna tiene en prensa su primer libro sobre Análisis Transaccional, que titula "Cómo barrer lo innecesario de la cabeza".

El texto maneja de una manera ágil y divertida el lenguaje marciano e ilustra la exposición de cada uno de los instrumentos de A.T. con elementos idiográficos a todo color, convirtiendo su lectura en un acto ameno y placentero.

Creemos que, con esta aportación, se enriquece la vía de acceso del gran público a la cultura y al conocimiento del Análisis Transaccional.

Esperamos que el libro obtenga el éxito que se merece y que éste pueda estimular al Dr. Horna para continuar su trabajo intelectual y de difusión.

El Dr. Horna es una personalidad activa, emprendedora, que se marca metas muy apasionantes y cuyo Pequeño Profesor le orienta y le conduce con sugerencias muy sutiles hacia logros cada vez más preciados.

JUEGOS EN QUE PARTICIPAMOS de Eric Berne

Recensión de Adolfo Celdrán Mallol

El decorado es un salón en el que acaba de celebrarse una fiesta. El matrimonio anfitrión ha aprovechado la efemérides para sacar "ventajas" y "cupones" en sus juegos. Ella ha flirteado, y él ha acabado no pudiendo contenerse. Los invitados han huído pronunciando corteses disculpas. Silencio, en un momento,

El lanza un vaso contra el suelo con furia

El .- ¡Mira lo que has obligado a hacer!

Ella .- Estás borracho. Terminarás alcohólico

El .- Sí; encima patéame

Ella .- Me he esforzado lo que he podido

El .- En enseñarle las piernas a los invitados

Ella .- No tengo piernas de palo ¿verdad?

El .- Ahora te he cogido, desgraciada: ¿Querías que pelease con ellos?

Ella .- Prefieres verme acurrucada en un rincón ¿no?

El .- ¿No eres frígida?

Ella .- Si no fuera por ti...

El .- ¡Por qué me tiene que pasar esto a mí, Dios!

SILENCIO TENSO, AL RATO:

Ella .- Ya sé que me comporté como una estúpida...

El .- ¡Querida!

Ella .- Estaba abrumada

El .- Sólo trato de ayudarte

Ella .- No soporto este alboroto

El .- Ni a mí jugar a policías y ladrones

Ella .- ¿Cómo sale uno de aquí?

El .- Hay quien se divorcia

Ella .- No quiero ir a los Tribunales

El .- ¿Por qué no? Sólo que...

Ella .- Esta tu perversion ¿no?

El .- No mezcles la siquiatria

Ella .- No voy a permitir que me dejes en la indiger

El .- Seré tu deudor eterno.

Ella .- Ese es tu peor defecto, campesino

Lo anterior no es sino un juego o, mejor el juego de los juegos, un modo de presentar la casi totalidad de los diversos "juegos", negativos que Eric Berne presenta en su libro "Juegos en que Participamos".

Los juegos son definidos por Berne como "Series de transacciones ulteriores que progresan hacia un resultado previsible y bien definido"

Los representaba mediante la fórmula

Cebo + flaqueza → Respuesta → Cambio → Beneficio final

Un ejemplo clásico de juego es "¿por qué no. ? Sólo que..." o "Sí, pero...":

La señora X dice en un grupo (de amistades, terapéutico, familiar...) que no soporta más vivir con su marido, y que no sabe qué decidir (cebo). Los asistentes se sienten obligados (flaqueza) a dar ideas y ella (respuesta) descalifica todas y cada una con un "Sí, pero..." (cambio). Al final la señora X "triunfa" ¡Nadie es capaz de ayudarme! (nadie sabe más que yo, o me puede) (beneficio final) y los demás quedan confundidos.

a señora X comenzó de Víctima, los demás pasaron a Salvadores ella se convirtió en su Perseguidor. Los juegos siempre discurren recorriendo sus protagonistas estos roles o papeles falsos.

El "beneficio final" siempre es negativo. En general los juegos se juegan para evitar la intimidad cuando ésta se teme. Eso es lo que hace especialmente interesante su estudio en nuestro campo porque la información de los clientes en cuestiones íntimas, cuando hay problemas, es de esperar que esté siempre -o casi siempre- deformada por juegos sexuales y maritales que, no por casualidad, ocupan una gran parte del espacio del libro dedicado al estudio de juegos concretos.

De ahí que, pensamos, muchas veces, para el descubrimiento de los problemas reales del cliente hay que pasar primero por el tamiz descodificador de los significados de las informaciones parciales que el individuo o la pareja presentan.

En este sentido, el libro abre un campo muy interesante, poniendo al descubierto los trucos que la gente utiliza una y otra vez para, manejando a los otros, reforzar su posición vital (negativa) y su argumento de vida, igualmente negativo siempre, puesto que la gente sana (?) no entre en estos juegos.

Escrito en un estilo ameno y sencillo, este texto aporta asimismo, pienso, una herramienta muy útil para que el gran público aprenda a descubrir sus propias trampas que le dificultan o imposibilitan tener una relación íntima, afectiva, sexual y social satisfactoria.

Madrid, 30 de julio de 1984

Estimado/a compañero/a:

Me he hecho cargo de la revista de AESPAT, responsabilidad que asumo, consciente de las dificultades que comporta.

También por eso, quiero compartir contigo mis ideas y pedir tu colaboración.

En primer lugar, he de informarte que cada número de la revista pasará a tener carácter monográfico, con arreglo al temario y calendario siguiente:

Número	Tema	Fecha de entrega de originales	Fecha de public.
	La Mujer	30-10-84	30-11-84
8	La Sexualidad	28-2-85	30-3-85
9	El Suicidio	30-6-85	31-7-85
10	La Religión	30-10-85	30-11-85
11	El Poder	28-2-86	30-3-86
12	Argumentos Culturales	30-6-86	31-7-86

Tus artículos e informes serán bienvenidos, si bien el Comité de Redacción seleccionará aquéllos que tengan mayor interés general.

Para la presentación de los mismos, te sugiero las siguientes indicaciones:

- * Folios tamaño holandesa
- * Texto mecanografiado a dos espacios
- * Resumen de 100-150 palabras, al principio del artículo y una conclusión, al final, también de 100-150 palabras.
- * Extensión comprendida entre un mínimo de seis folios y quince máxima.

Hasta el momento, la revista no dispone de financiación y su publicación es muy costosa, debido a su corta tirada. Sin embargo, estoy efectuando gestiones para allegar fondos y poder retribuir las colaboraciones.

Te adjunto algunas hojas de suscripción por si te es factible contribuir a la difusión de la revista entre tus colaboradores, clientes, etc...

Recibe un cordial saludo.
Espero tu respuesta.

Francisco Massó

Sr. Director de la Revista
de Análisis Transaccional y
Psicología Humanista
Avda. Felipe II, 15 - 3º D
28009 MADRID

Deseo suscribirme a su publicación, por el período del año en curso, cuyo importe es de 1.000 Ptas. por los tres ejemplares (la publicación es cuatrimestral). (14\$ USA, suscripciones del extranjero).

El importe lo haré efectivo mediante:

- Domiciliación bancaria, en mi c/c. nº _____, abierta en el Banco/Caja de Ahorros _____, Agencia _____, C/ _____ Ciudad. _____
- Giro postal (indicar nº _____) a la dirección que figura al dorso.
- Transferencia bancaria, a nombre de la Revista, a la c/c. nº 1466-68 Agencia nº 1626 de la Caja de Ahorros y Monte de Piedad de Madrid, Avda. de Felipe II, 15. 28009 MADRID. (Adjuntar justificante).

Nombre y Apellidos del suscriptor (mayúsculas)

Dirección: C/ _____

Ciudad _____ Código Postal _____ Prov. _____

En _____, de _____ de 1984

Firmado:

En caso de domiciliación bancaria, remitir este boletín a la sucursal que nos indican.

Director del Banco/Caja _____ Ag. Nº _____
_____ Ciudad _____

Les ruego atiendan los recibos que pasará la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista contra mi c/c. nº _____ hasta indicac en contrario, en concepto de suscripción a dicha Revista.

Fecha y firma:

Nombre y Apellidos del titular de la C/c. _____

PRIMER CONGRESO CONJUNTO
IPAT - INPPARES

LIMA - PERU

NOV. 25 al 30 de 1984

BIBLIOTECA

INSTITUTO PERUANO DE ANALISIS TRANSACCIONAL (IPAT)
INSTITUTO PERUANO DE PATERNIDAD RESPONSABLE (INPPARES)

A.T. EN SEXONOMIA Y SEXOLOGIA

MURIEL JAMES

LUIS MAGGI CALCAÑO VENEZUELA

JUAN JOSE TAPIA ARGENTINA

ALCIBIADES HORNA PERU

MIGUEL RAMOS PERU

ANDRES FLORES C. URUGUAY

PRIMER CONGRESO PERUANO A.T.

LIMA - PERU

INTEGRACION PARA UN FUTURO MEJOR

JUN. 24 al 29 de 1985

FANITA ENGLISH USA

TAIBI KAHLER USA

JUAN JOSE TAPIA ARGENTINA

ALCIBIADES HORNA PERU

Remitir a:

Revista de Analisis Transaccional
y
Psicología Humanista

Avda. Felipe II, 15, 3º D
28009 Madrid
Tel. 431.69.98

INVITACION

ELLYN BAIER
PRESIDENTA D. A.A.