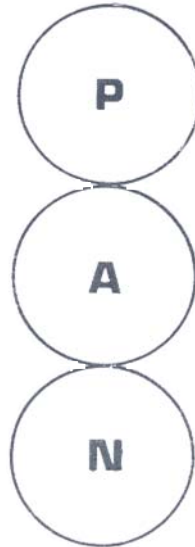


Revista de

BIBLIOTEC

ANALISIS TRANSACCIONAL y PSICOLOGIA HUMANISTA



*IV Congreso
Español de A.T.
3ª Parte*



P) — (N)
A.E.S.P.A.T.



Nº21, 2º CUATRIMESTRE / 89, AÑO VIII

© Santa Susana. 34 - 7 - 2 • 28033 MADRID
Telf.: (91) 763 94 57

600 - PESETAS

REVISTA DE ANALISIS TRANSACCIONAL
Y PSICOLOGIA HUMANISTA

(Boletín informativo de AESPAT)

Edita: AESPAT (fundada en 1978)

* Domicilio social: Santa Susana, 34 - 7^o-2^a
28033 Madrid

* Teléfono: 91/763.94.57

* Apdo. Correos: 8.222 - 28080 MADRID

Presidente: Freddy Antonio Bera Bautista
Vicepresidente: José Gutiérrez Valiño
Tesorera: Ana Rosa Villazón Trabanco
Secretaria: Dra. C. Bernia y Pardo de Santayana

Ex-presidentes de AESPAT

- José María Mellado González 78-80
- José Cañero Rojano 80-81
- Antonio Ares Parra 81-82
- Francisco Massó Cantarero 82-84
- Montserrat de la Mata Vila 84-86
- Concepción de Diego Morales 86-88
- Mercedes E. García Vázquez 88-89

Dirección de la publicación:

Es responsable la Junta Directiva de AESPAT a través de:

- Concepción de Diego Morales (en la parte científica)
 - Dra. María del Carmen Bernia y Pardo de Santayana (en la parte práctica)
- Santa Susana, 34 - 7^o-2^a
28033 Madrid
Tel.: (91) 763.94.57 (contestador, en ausencias).

Realización: CONORG, S.A.

Depósito Legal: M-36843-1981

ISSN: 0212 - 9876

R.P.I. nº 1095354 (provisional)

Los editores no se hacen responsables de los contenidos de los artículos.



SUMARIO

NOTAS IMPORTANTES	767
Corrección de la Bibliografía: "EL ANALISIS TRANSACCIONAL EN LAS AGORAFOBIAS CON CRISIS DE PANICO" José Manuel Martínez Rodríguez M ^a Nieves Fernández Rodríguez	769
ANALISIS TRANSACCIONAL DEL AMOR Freddy Antonio Bera Bautista	771
ACTITUDES DEL ANALISTA TRANSACCIONAL EN EL PROCESO TERAPEUTICO Fernando Braz Cunha	783
EL NIÑO LIBRE MEDITA: EFICAZ TRATAMIENTO DEL ESTRES Helio Núñez Albacete	784
LOS JUEGOS EN LAS ASOCIACIONES DE ALCOHOLICOS REHABILITADOS Dra. María Angeles Ortega	798
REACCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS ANTE LA APLICACION DEL A.T. A GRUPOS DIVERSOS Ildfonso R. Peñas Bravo	803
ANALISIS TRANSACCIONAL Y EDUCACION. LOS JUEGOS PSICOLOGICOS EN EL AULA Rafael Sáez Alonso	806
LA EDUCACION EN LA CLINICA. "APRENDER A VIVIR" (*) Juan Antonio Ibarra Iriguibiel	809
LA CATEXIS DE AESPAT M ^a Carmen Bernia	823
BIBLIOTECA DE AESPAT. RELACION DE REVISTAS María Angeles Díaz Veiga	824

(*) Este artículo no aparece por orden alfabético debido a un extravío de la empresa de mensajería a la hora del cierre de la revista.

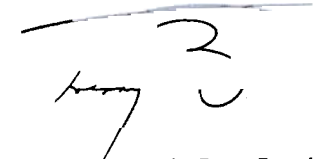
NOTAS IMPORTANTES

El día 10 de Septiembre de 1989, en la Junta Extraordinaria convocada para tratar el tema de la dimisión de la Presidenta M. E. García Vázquez, tras debate y votación, asumí dicho cargo, que espero cumplir poniendo todo mi interés, colaborando en el progreso de AESPAT, (cuyo número 16 de socio ostento, siendo Miembro Clínico de la Asociación).

Considero de momento suficientes estas líneas y quedo a disposición de toda idea, sugerencia, ayuda...

Cuento con vosotros.

Madrid, 10 de Septiembre de 1989



Dr. Freddy Antonio Bera Bautista
Presidente de AESPAT

José Gutiérrez Valiño decidió quedarse de Vicepresidente. El resto de la Junta, incluidas las vocalías de provincias, no sufre modificación



Dra. Mª Carmen Bernia
Secretaria de AESPAT

De los números gestionados por Carmen Bernia, éste es el que hace 11 y el primero que, por causas ajenas, sale con mucho retraso. Ver más detalles en la Catexis.

Publicamos en este número la versión definitiva de una relación bibliográfica que salió incorrectamente publicada en el número 20 de la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

1. **American Psychiatric Association (1980):** "Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos mentales", Tercera edición, versión española, Masson, S.A. Barcelona, (1983), pág. 283.
2. **Zung, W.K. (1979):** "Assesment of anxiety disorder: Qualitative and quantitative approaches", en: "Phenomenology and treatment of anxiety disorders". Eds. W.E. Fann, I. Karacon, A.D. Pokorny y R.L. Williams. Spectrum Publications, New york, págs. 1-17.
3. **Von Korff, M.R., Eaton, W.W., y Keyl, P.M. (1985):** "The epidemiology of panic attacks and panic disorder: Results of three community surveys". Am. J. Epidemiol. 122: 970-981.
4. **Mahler, M.S. (1972):** "Sobre las tres primeras subfases del Proceso de Separación-Individuación", en : "Estudios-2. Separación-individuación", de M.S. Mahler. Editorial Paidós, Barcelona, págs. 91-99.
5. **Gesell, A. (1940):** "El niño de uno a cuatro años". Paidós Educador, Barcelona (1987), pág. 23.
6. **Bowlby, J. (1973):** "La Separación afectiva". Paidós, Biblioteca de psicología Profunda. Barcelona (1985). Pág.328.
7. **Wilmotte, J. (1982):** "Tratamiento desde el A.T. de la neurosis de angustia", Actualités Analyse Transactionelle, VI, 23, págs. 142-148: Traducido al español por Concepción de Diego para la "Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanística", nº 15, VI, 481-489 (1987).
8. **Bowlby, J. (1973), op. cit., pág. 107.**
9. **Bower, T.G.R., Broughton, J.M, y Moore, M.K. (1970):** "Infant responses to approachig objects: An indicator of responses to distal variables". Percept. Psychophysics, 9, 193-196.
10. **Levy, D. (1951):** "Observations of attitudes and behavior in the Child Health Center". Amer. J. Publ. Helth., 41, págs. 182-190.
11. **Goulding, M.M. y Goulding, R.L. (1979):** "Changing lives through redecision therapy". Grove Press, Inc. New York. Pág.111.
12. **Bowlby, J. (1973), op. cit., pág. 283.**

3. Roth, M. (1959): "The Phobic anxiety-depersonalization syndrome". Proc. R. Soc. Med., 52, 587-595.
- 14.. Freud, S. (1925): "Inhibición, síntoma y angustia". En: "Obras completas. Tomo VIII". Biblioteca Nueva, Madrid, (1974), pág. 2.857.
15. Marks, I. (1969): "Fears and phobias", Heinemann Medical, Londres, pág. 93.
16. Sheehan, D.: "Estrategias de diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad". En: "Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad", de R.O. Pasnau. Edifarma (1987), págs. 131-160.
17. Bowly, J. (1973): op. cit., pág. 226.
18. Wooley, C.F. (1976): "Where are the diseases of yesteryear?" Da Costa's syndrome, soldier's heart, the effort syndrome, neurocirculatory asthenia, and the mitral valve prolapse syndrome". Circulation, 53: 749-751.
19. Gorman, J.M., Fyer, A.F., Gliklich, J. y cols. (1981): "Effect of sodium lactate on patients with panic disorder and mitral valve prolapse". Am. J. Psychiatry, 138: 247-249.
20. Gorman, J.M., Sear, M.K., Devereux, R.B. y cols. (1986): "Prevalence of mitral valve prolapse in panic disorder: Effect of echocardiographic criteria." Psychosom. Med. 48: 167-171.
21. Roth, M. (1959): rev. cit., págs. 587-595.
22. Nemiah, J.C.: "La concepción psicodinámica de la ansiedad". En: "Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad", de R.O. Pasnau. Edifarma (1987), págs. 111-129.
23. Williams, J.B.W. (1987): "Revised classification for anxiety disorders". Hospital and Community Psychiatry, 38, 3, 245-246.



Estados del Yo en el intercambio del amor

El amor es la emoción más genuinamente representativa de las tendencias de afirmación y evolución de un ser humano, por lo que es más que un acto controlado por la conciencia y la racionalidad, pertenece al mecanismo sensitivo de expresividad y sensación que hace sentir con más fuerza a una persona su capacidad de renuncia de sí mismo y de vinculación a una realidad "sintiente" distinta a la suya.

No es el Niño histórico y conductual el que es capaz de experimentar las más profundas sensaciones de amar, sino aquel que se sitúa en los planos superiores de la emocionalidad, la abstracción y la perfección casi mística del sentimiento de veneración y exaltación del otro. En definitiva, el Niño incondicional, que escapa a los esquemas formales de la educación y la cultura, para conectar con el sentido y la necesidad de transcendencia y perpetuación interactiva y subliminal del otro en el yo y del yo en el tú.

Dos Niños que se aman, en principio, no son dos personas que se relacionan desde la experiencia del entendimiento o de la razón. Se trata de la versión

ANÁLISIS TRANSACCIONAL DEL AMOR

Extracto del libro en preparación "Análisis Transaccional del Amor", del mismo autor

Dr. Freddy Antonio Bera Bautista
Miembro Clínico de AESPAT
Psicólogo
Madrid

adulta de la necesidad de juego, de diversión, alegría e identificación recíproca. En efecto, un niño que ha dejado vacíos importantes en su etapa lúdica, podría encontrar obstáculos que le dificulten amar con profundidad. Más aún si sus modelos argumentales refuerzan especialmente las tendencias del Estado del Yo Padre y Adulto.

No es que el amor sea inviable desde estos Estados del yo, es que donde nace es precisamente en el Niño, para hacerse intercambiable y comprensible de asumir en el libre desenvolvimiento de la moralidad y la racionalidad.

Antes que toda forma de pensamiento y condicionalismos es preciso la emoción, que pondrá en marcha a los Adultos, para que éstos se entiendan, sobre lo que siente y cómo lo siente cada quien, y es cuando se produce el funcionamiento de los Estados Padre para proteger y garantizar la integridad y continuidad del amor.

Esta sería una descripción de parte de la dinámica estructural del funcionamiento de los Estados del Yo en la relación amorosa. No obstante, cuando el amor crece, llega a situarse más allá de toda limitación de conducta y es cuando lo encontramos brillar en los planos superiores de la

vivencia más profunda, que escapa a las formas del pensamiento y los condicionalismos de la comunicación de los sentimientos, en definitiva, el "Niño místico", que es el "Niño histórico" trascendido dentro de la posible evolución y perfección de la persona.

¿Qué papel ocupa la experiencia del saber, del entendimiento y de la razón en el amor?

Las aguas necesitan del cauce para facilitar su utilidad.

La más profunda de las emociones, los sentimientos sinceros y bien intencionados pueden sucumbir frente a la ignorancia y la insensatez, cuando éstos se abstraen en el disfrute de las sensaciones que producen, y es cuando el amor se puede traicionar a sí mismo. Esto es porque no se sostiene sin los cauces del Adulto y del Padre.

El entendimiento y la razón fertilizan las bases del amor para que éste crezca y pueda cumplir su finalidad última de expresión, realización y trascendencia, hasta alcanzar su sentido en el bienestar de ser la persona que se "es" en búsqueda de su identidad y posible evolución.

Resulta interesante cómo el modelo Transaccional nos permite una formulación en términos de Estados del Yo (Patrón de comportamiento) de sentimientos humanos tan complejos como el amor que se suele describir dentro de un contexto teórico-lingüístico y muchas veces poético, cuando no muy subjetivo, que transmite la impresión del amor como algo distante de los procedimientos analíticos que permite un esquema específicamente objetivo y conductual.

¿Quién ama? ¿La mente? ¿El cuerpo? ¿Los sentimientos? ¿La voluntad? ¿La inteligencia? De lo que sí estamos seguros es que ninguno de estos aspectos podría sostener por sí solo la inmensidad de sensaciones que es capaz de moverse dentro del alma que ama.

¿Dónde está el amor?

No es la conducta la artífice del amor, tampoco es la personalidad en sus dimensiones diversas de expresión. Lo que hay dentro de nosotros que hace posible el amor profundo y verdadero queda separado, subyacente a la conducta de amar, es el Niño Natural del Análisis Transaccional quien representa la acción perceptible de transmisión y recepción en la dinámica del intercambio sensitivo de dos personas que se aman en un entorno social y personal determinado.

Como todo en la vida, el amor necesita cuidado, y es la función primordial del Estado del Yo Padre, que además de darle sentido a los sentimientos desde las perspectivas que ofrecen los valores para entender la vida, ordena los pensamientos y reglamenta la conducta.

El amor pues, no escapa del orden, tampoco el orden no entiende ni se acepta sin los cauces del Niño enamorado.

Pero... ¿Dónde está el amor? Cuando es alguien quien ama, el amor está dentro de él, cuando se trata de la vida, el amor está en las cosas que la hacen posible.

¿Decir dentro quiere significar que está condensado en algún Estado del Yo de un ser humano? Bueno, ya sabemos que esta cuestión nos puede llevar a subliminales abstracciones

especulativas de los sentimientos, pero por una vez, vamos a arriesgarnos a afirmar que el amor tiene su asiento en el centro mismo donde fluyen las energías que hacen posible la dinámica de los Estados del Yo y en especial ese gran receptor y emisor de sublimes sensaciones, energías y esperanzas, el Niño Natural.

Si el Estado del Yo con el que nacen las personas es el Niño Natural, quiere decir que el amor nace en el momento en que venimos al mundo, posteriormente este amor irá creciendo, modelándose con la experiencia que se facilitará con el intercambio y aprendizaje regulado y dirigido por sucesivo crecimiento y estructuración del Padre y el Adulto, quienes, en definitiva, harán el amor viable, comprensible y seguro para su continuidad y perfeccionamiento.

Captación de los sentimientos mediante los determinantes argumentales

Los fundamentos del argumento de vida en el A.T. plantean una cuestión de extraordinaria importancia respecto a la dinámica social e individual de los sentimientos.

Si una persona ya tiene "Programado" gran parte de lo que es y puede ser su vida, en base a los denominados "Mandatos Argumentales" éstos serán los responsables de su posible bienestar o fracaso, lo que pone en cuestión el grado de autonomía que tienen las personas respecto a su propio destino.

Se da la situación estructural, de que los Mandatos están, en su mayoría, depositados en el Niño, que en definitiva es el reservorio donde muchos de ellos se "incuban" hasta que

llegue el momento idóneo para su puesta en marcha, conforme al sentido que tiene el plan de vida inconsciente elaborado por el "Pequeño Profesor", y es, en efecto, el Pequeño Profesor quien en las relaciones de intimidad de acuerdo con las expectativas de "Caricias" que tenga la persona, en base a sus modelos emocionales y afectivos a partir de los cuales ha elaborado su Argumento que va a "olfatear" a la persona que representa (o lleva consigo) Mandatos Argumentales complementarios para elegirla como su pareja "ideal", y será, en gran parte, esta dinámica psicológica la que va a sentar las bases de lo que será el futuro del amor que se profesen mutuamente, las personas que se han asumido con tales fines.

Esta conclusión al filo de la ortodoxia Transaccional, nos obliga a plantearnos dos tipos de amor:

1º El Amor Argumental, y 2º El amor como sentimiento genuino e incondicional del Niño Libre de la persona.

Ambos tendrán en común que son humanos, y por tanto, imperfectos, susceptibles al fracaso.

No obstante, el "Amor Argumental" siempre será más proclive a las rencillas, a los conflictos pasionales, en definitiva, al dolor. Por ejemplo, una persona con un Mandato de "No te acerques" casi mágicamente coincidirá con otra que tenga un Mandato que le complemente y viabilice las relaciones, "No expresas tus sentimientos". Cuanto más fuerte e intensamente se lo reactiven, mejor correspondidos se encontrarán como demostración inequívoca de "amor".

Complementariedad de la posición de vida en la búsqueda de la felicidad en el amor

El amor es un sentimiento y cuando se siente correspondido se convierte en una emoción que hará más feliz a quien lo experimente.

Sabemos que una persona necesita adoptar una postura vivencial frente a los demás que le rodean, pero antes, una actitud (también posición) hacia sí mismo.

La emoción del amor que se comparte dentro de unas relaciones enriquecedoras de intimidad y bienestar, queda representada en la posición de vida más vitalista por excelencia, Yo Estoy Bien (te amo), Tú Estás Bien (me amas). En definitiva, es la única posición que hace posible que el amor crezca y sea inmortal. Unas relaciones de amor Argumental determinan que alguno de los dos sea ocupante del rincón No-Ok, y desde la "No-okeidad" no se puede amar, pero sí es posible otro tipo de sentimientos: deseo, necesidad, dependencia, apego, temor, etc. que también tienen suficiente fuerza para mantener unidas a dos personas en un engaño mutuo de amor.

Es frecuente que la complementariedad existencial y Argumental se den desde las posiciones Yo estoy Bien, Tú estás Mal o Yo estoy Mal, Tú estás Bien. Las cuales llevan a unas relaciones de "poder" de uno que es más y otro que es menos.

Con la vivencia del amor, ya no es tan apropiado hablar de una posición en términos de conducta o actitud, porque en la unión profunda de los sentimientos de sus respectivas interioridades se aproximan al

esplendor afirmativo del vivir el mundo, la gente y yo "estamos bien", entonces el amor sienta sus bases en el trasfondo existencial de la persona que se proyecta hacia la fusión de identidades definitivamente separadas: el Yo y el Tú, para convertirse, por amor, en la unidad indoblegable del "nosotros" quien, en definitiva, lo hará transmisible e ilimitado como modelo continuo de inspiración e imitación.

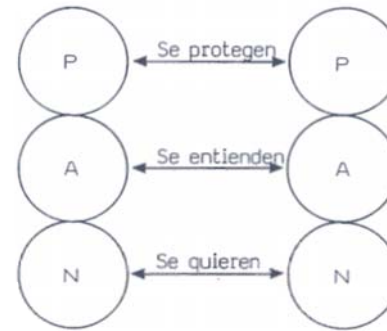
Si la persona nace en la posición Yo estoy Bien, como hemos visto, es por eso que cuando ama es capaz de sentir que la vida empieza como si amar llevara inevitablemente a volver a nacer.

El Amor es la única vivencia que más intensamente promueve el estar bien en común.

Esquemas de transacciones básicas en el intercambio del amor

En cuanto al Niño: primero tiene que impactarse por lo que denominamos "Síndrome de emocionalidad del Niño enamorado", que como si de una secuencia de sensaciones se tratara, pasa por el siguiente espectro: curiosidad, atracción, admiración, ilusión y fantasía. Esto sería el primer Shock.

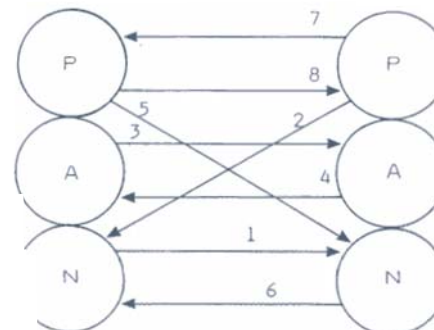
El segundo Shock: intimidad, identificación, pasión y placer. El tercer Shock, sería el advenimiento del amor, que se produce con la maduración de los niveles anteriores por la intervención de los Estados del Yo Adulto y Padre, en la dinámica transaccional del intercambio del amor, que a continuación representamos en sus aspectos conductuales básicos de referencia.



En efecto, dos personas que se aman implica inevitablemente que los Estados del Yo Padre se protejan, Adultos, se entiendan y Niños, se gusten, como marco de referencia interaccional que proyecten a la pareja hacia la evolución del vínculo profundo del amor.

El amor de pareja es inviable sin la participación del Estado del yo, aunque los Estados Adulto y Padre sean excelentemente compenetrables. Su principal función es hacer que el amor tenga un sentido más allá del placer y la pasión y, por consiguiente, sensato e inteligente, que dignifique la vida de las personas que se aman.

Un diálogo de amor



1. Siento que estás presente en cada instante que mi vida tiene sentido.
2. Valoro profundamente tus sentimientos hacia mí y lo estimo con especial delicadeza y esmero.
3. Sé que no te comprenderé perfectamente, pero sí lo suficiente para juntos razonar lo que mutuamente podamos ofrecernos para ser cada vez más felices.
4. Con la experiencia que he tenido hasta ahora contigo, he aprendido a quererte a pesar de las limitaciones que existan en lo que yo pueda ofrecer y recibir de ti.
5. Puedo ofrecerte el apoyo y el estímulo necesario para que te sientas cada día más entusiasmado por las cosas que te hacen feliz, aunque no me afecten de la misma manera.
6. Aunque mis alegrías, mis esperanzas y mis ilusiones las siento con más belleza y profundidad cuando en su expresión se une con especial afinidad a la tuya.
7. Conservaré las normas éticas y morales que hagan posible y realista nuestra relación y convivencia, susceptible siempre de ser perfeccionada.
8. Nuestro vínculo se verá cada vez más dignificado dentro de una norma de respeto a los valores que estén llamados a enaltecer nuestro amor.

El amor realista y de progreso

El Estado del Yo Niño se lleva el mérito de exaltación emocional y sensitiva que le hace vibrar de pasión para enlazar con el Niño enamorado de la persona de quien se siente prendido.

Todo este proceso interno que invita a la conexión intimista, como consecuencia del éxtasis a que impulsan los sentimientos, nada tiene

que ver con lo que está sucediendo "fuera" y "alrededor" de, y que da el sentido operativo al comportamiento en su dimensión utilitaria al servicio de las necesidades cotidianas e inmediatas de la vida. Y esto es precisamente el atributo principal del Estado del Yo Adulto.

En efecto, la energía potencial que ofrece la voluntad y el pensamiento inteligente de este Estado del Yo, es lo que va a contribuir a que el amor discurra por los canales que en realidad lo llevarán hacia las vías del "sentido" de la "realidad" y por consiguiente, el "progreso".

Estamos pues, en la eterna relación vincula e inseparable de la representación simbólica del cielo, en su función de exaltación y de tierra en su función de arraigo, y de tales conexiones surge pues la vida, y así, el amor.

Si entendemos el progreso como la viabilidad hacia la perfección o hacia la realización plena de identidades, no es posible que el amor se encuentre a "sí mismo" discurriendo por vías parceladas o dogmáticas expresadas en el pensamiento, la razón o la emocionalidad como fenómenos internos separados o vividos contradictoriamente.

Por lo que entendemos que el individuo apto para el amor es aquel de sentimientos ingeligos e inteligencia que siente con profundidad, en consonancia con el arrobamiento del espíritu que se agita en el alma enamorada.

La realidad y el progreso del amor queda expresada dentro del formalismo psíquico de la personalidad humana, en términos de A.T., en el Niño que trasciende el misticismo

subliminal que le transmite la fuerza del amor y en el Adulto que hace posible el realismo de los fenómenos internos, hacia una proyección de encuentro real y valorable dentro de los condicionantes de tiempo y espacio, que culturalizan la experiencia acentuadamente vivenciada, capaz de la persona que se levanta hacia el enaltecimiento de su identidad en la cumbre dorada del amor.

El amor susceptible de fracaso y degradaciones que llevan a su desaparición

Primero hay que pensar en la psicopatología Estructural, en Argumentos de fracasados, de tipo harmático, exclusiones de Estados del yo, contaminaciones, Mandatos que prohíben la intimidad y el bienestar, Juegos Psicológicos complementarios y destructivos, etc., más aún si todo eso se desarrolla camufladamente con un sutil dramatismo que enlaza con el ritmo de la "normalidad" y la convivencia.

El amor que emerge en una persona con un bajo nivel de autonomía psicológica no "llegaría muy lejos" posiblemente podrá compartirse hasta cierto momento con alguien de semejante condición, que el Pequeño Profesor de ambos los ha unido.

Inevitablemente en cualquier momento serán sorprendidos por sus propias limitaciones argumentales, éstas progresivamente lo desbordarán al incrementarse las frustraciones y los pequeños fracasos normales de la vida cotidiana, acompañado de la progresiva pérdida de la vitalidad física o mental. Entonces queda el escenario preparado para la "guerra"

aunque ya con algunos anticipos de irritabilidad, discusiones acaloradas y cada vez más frecuentes, malentendidos, etc.: es el momento idóneo para que empiece a sucumbir aquello que un día surgió con ilusión, una esperanza de amor que termina antes que inicie su trayectoria real de crecimiento y maduración.

El sentido de continuidad y trascendencia que ofrece la vida encuentra en el Estado del Yo Padre, su principal plataforma estructural desde los valores que enlazan con la visión del trasfondo ético y moral que naturalmente da significado y orden a los procesos vitales (empleo el término "naturalmente" para referirme a los patrones de comportamiento que no son necesarios se dicten como dogma cuando ya existen como verdad).

Entre dos personas debutan para iniciarse en el vínculo del amor los Estados del Yo Padre que no convergen en un enfoque de "sentido" y de "significado" ulterior de su relación íntima, queda expuesto a convertirse en una convivencia estancada en los rudimentos de la monotonía de la vida cotidiana, que socava progresivamente las bases de la ilusión, la creatividad, la imaginación y la espontaneidad propia del Niño Natural y, en efecto, cuando las bases del amor empujadas por las deformaciones argumentales, y nunca así por el potencial de tendencias naturales hacia la unión y el bienestar que lleva al triunfo del amor.

Hacia la búsqueda de una demostración transaccional de un modelo de amor

Según la teoría del A.T. respecto a la naturaleza de las personas, y a las influencias que ejercen los

condicionantes ambientales (al hilo de las teorías del aprendizaje), el primer requisito que debe llenar una persona para que sus bases íntimas sean idóneas hacia la vivencia del amor, es la existencia de un fuerte "permisor" en el Niño, dado desde unos modelos genuinamente representativos, que lo inclinen natural y espontáneamente a la intimidad que ha de prevalecer en el vínculo de los sentimientos y las emociones, que hacen resonar la afectividad en un mutuo sentido de entrega y bienestar.

Desde el punto de vista Estructural, la existencia de unos patrones de comportamiento en consonancia con un sentido de profundidad y trascendencia respecto al orden social, individual y universal de las cosas, de los acontecimientos y en particular de las personas. Conjuntamente con unas disposiciones amplias de apoyo sobre los fundamentos de la razón como translúcido irrenunciable del espíritu, que discierne en el consenso del pensamiento que hace posible la explicación de los sentimientos y las sutiles y complejas sensaciones que se mueven en el trasfondo sonoro del alma enamorada.

En una persona capaz de amar realmente, no pueden jamás faltar los tres componentes más importantes de una personalidad sana según el A.T.: Vivir, Disfrutar y Pensar. Representado en un estilo de vida que se haga eco de ellos en las relaciones interpersonales, en la experiencia y en sus metas.

La senda del amor, lógicamente tiene muchos aspirantes para ser recorrida, podríamos decir que más bien todos, pero desde el enfoque Transaccional de la persona "OK", son muy pocos los que están dotados de un nivel de maduración objetiva, para hacer que

sus emociones sean compatibles en un halo integrados de progreso de la persona hacia la conquista de una depurada identidad que haga intercambiable indefinidamente el anhelo de bienestar que se busca, cuando se ama o se es amado.

Para concluir este trabajo, visto desde el modelo que nos ocupa, el amor crea sus bases en los condicionantes argumentales OK, debe resonar intensamente en el Niño que se vive a sí mismo y al mundo desde la posición Yo Estoy Bien, Tú Estás Bien, progresar en la concepción ética y formal de la vida dada por el Estado de Yo Padre, y evolucionar día a día en la sensatez de la razón que no renuncia a los sentimientos en su incesante búsqueda de explicación, de reflexión y verdad. Entonces, es cuando juntos podremos amarnos, sin más razón que el amor que de esta manera hemos creado.

Cómo amar con profundidad y estabilidad

El amor es la mayor fuente de bienestar y alegría de vivir. Su carencia lleva a la persona a experimentar una sensación de vacío, desasosiego y apatía.

Cuando el amor llega a anidar en el corazón de una persona, salen de su interior radiantes destellos de luz que encienden las miradas que alumbran por completo a la persona amada.

Que al ritmo de dulces palabras suavemente sonoras abren las puertas del alma, para pronunciar la llegada de la persona a quien tanto se esperaba.

Todos los seres humanos tienen la oportunidad de amar en más de una ocasión en su vida, y cuando esto

sucede no siempre se está preparado lo suficiente para que se produzca con brillantez y esplendor.

Son muchas las razones para que el amor se aleje, se marchite o sencillamente fracase. Vamos a realizar un ejercicio que os ayude a amar con profundidad y estabilidad.

Diálogo:

Debe hacer referencia respecto a tu actitud ante la vida, en general lo que piensas y sientes de ella.

Cuál es tu concepto sobre las personas, observaciones positivas y negativas que tienes reservadas.

Los tres principales acontecimientos que has vivido hasta ahora; un poco sobre tu pasado. Los proyectos que tienes en la actualidad, metas que quieres alcanzar. Por último, define la clase de persona que eres, tu forma de ser y de actuar. Las cosas que te gustan y las que te disgustan.

Diversiones:

Lugares que te gustan, ambientes que te distraen, te divierten o te relajan. Imagínate que lo compartes con la persona que amas y que ambas son felices en cada uno de esos lugares, aunque cada quien lo sienta o lo disfrute a su manera, incluso aquéllos que antes no habíais compartido juntos y que descubris gratamente cómo se ofrece un modo diferente de disfrutarlo ahora juntos.

Estudio:

La fuente de información y cultura es una de las actividades que ofrece un gran aliciente cuando se plantea de forma compartida en un plano de intercambio para enriquecimiento mutuo de la inteligencia y en general del pensamiento. Recuerda por un momento alguno de los libros que más

te han impactado y que compartes su contenido con la persona que ama. Ambos se ponen de acuerdo en estudiar un mismo texto que da pie a conversaciones de gran interés personal y cultural, de la misma manera en cuanto a temas diferentes.

Obsequios:

Los gestos orientados a gratificar a una persona, siempre son detalles a través de los cuales los sentimientos pueden ser expresados. Piensa por un momento en objetos que, de acuerdo con el conocimiento que tienes referente al gusto de la persona a quien amas (o imaginas que amas, si aún no la tiene) le puedan gustar o hacer ilusión. Por ahora vas a representar una situación que abarca el movimiento de presenciar en la tienda la cosa que crees le puede gustar, el momento de comprarla y el momento en que se la obsequias. Trae a tu mente la imagen de sonrisa y satisfacción, besos y abrazos.

Palabras:

Las palabras en la intimidad se convierten en insustituibles trampolines de los sentimientos, muchas veces cogen la exclusiva de ser el vehículo del amor. Decir "te amo", por ejemplo más que una declaración por el tono, por el momento en que se diga, debe ser una "confesión" de los sentimientos, que llegue con un suave timbre cuya resonancia abra las puertas del corazón. Una de las cosas que con mayor delicadeza debe cuidar la persona que ama es la palabra. Claro está, debe excluirse toda expresión irreverente, agresiva, insultante o hiriente. Ello cuando se produce, se convierte en dardos venenosos que destruyen el amor.

Respira profundamente por tres veces, piensa en una lista de expresiones,

unas 7 o así, que le dirías a la persona a quien quieres, incluso algunas que nunca las has dicho. Imagínate la expresión y gesto de satisfacción que se te ofrece y se crea así un ambiente de ternura profundamente gratificante para ambos.

Sacrificios:

Tu pareja puede tener necesidades que no se correspondan con las tuyas, por lo que en ocasiones tendrás que realizar esfuerzos que contribuyan a la satisfacción de tales necesidades.

También el amor exige sentido de sacrificio por el bienestar del otro aunque tú no seas favorecido.

Respira profundamente por tres veces. Imagínate que tu pareja necesita hacer algo muy importante para ella misma, precisamente el día y la hora que tú requieres de su presencia, obsérvate como con serenidad, sensatez y satisfacción accedes a que esta persona haga lo que en ese momento tiene que hacer.

Ahora piensa en algunas cosas que te gustan especialmente y que a tu pareja por el contrario no le agradan apenas. Trae a tu mente la imagen de una escena en la que asumes renunciar a tu gusto para favorecer el de tu pareja y esto sientes que lo haces con una cierta satisfacción.

Ahora imagínate que alguno de tus hábitos cotidianos no son afines con los de tu pareja y obsérvate cómo te esfuerzas por superarlo o evitarlo, para así no contribuir a desarmonizar las relaciones. Ahora imagínate que tu pareja desea sentirse feliz y para ello prefiere salir a divertirse a lugares y por medios que no coinciden con tus deseos, pero haces un esfuerzo de unirte a sus motivaciones y compartir su felicidad por el medio y en el lugar

deseado por ella o por él.

Intercambios:

Es habitual en las relaciones interpersonales que se intercambien cosas orientadas hacia la gratificación o el reconocimiento entre las personas que se aman. Pasea tu mente por las diferentes cosas de interés que tienes en tu casa (libros, objetos, prendas, recuerdos, etc.); imagínate que escoges algunos de ellos para dejárselo a la persona a quien amas, y que ella a su vez te deja otra cosa y se experimenta por este hecho una sensación de que tienes algo de la otra persona pero que no es tuyo, es de ella, y a su vez ella tiene algo que es tuyo, pero que mutuamente se producen concesiones que hacen referencia a la capacidad mutua de compartir lo que se tiene.

Sufrimientos:

El sufrimiento templará el amor. A través del enfrentamiento a las situaciones difíciles, obstáculos, incomprendiones, crisis, temores, angustias, desalientos, depresiones, enfermedades, carencias, necesidades, frustraciones, etc.

El amor se dulcifica en la alegría y se templará en el dolor. Hay amores que nunca llegan a templarse porque apenas inician su entrenamiento y ya fracasan; son los amores frágiles y fugaces. Son aquellos que sólo tienen sentido en la emoción y en el placer. Por eso se hacen vanos y pasajeros. La pareja que juntos aprenden a sufrir y por consiguiente a trascender el sufrimiento, algún día podrán crecer en ellos el áurea de los eternos amantes.

Respira profundamente por tres veces. Imagínate que la persona a quien amas sufre por algo o por alguien y que busca en ti apoyo y estímulo. Trae a tu

mente la escena dándole protección, confortándola solidariamente, no importan las causas de su dolor, en ese momento sólo te limita a confortar física y verbalmente.

También piensa en momentos de disgustos, ofensas, decepciones que consigues una explicación razonada de tus defectos y a continuación haciendo uso de una sólida sensatez hablas, aclaras y solucionas los asuntos que crean una atmósfera de tensión.

Ahora imagínate que tu pareja te produce una fuerte decepción y amargura, por los motivos que quieras pensar; lo primero que no debes olvidar es que ella o él no sólo es "tu amor", sino un individuo distinto a ti, con limitaciones personales que le hacen errar. Las conductas negativas deben descalificarse, pero acto seguido razonarse. Comparte con esa persona tu disgusto, no te apresures a "machacarla" a "desquitarte" tu malestar o hacerle sentir peor. Esto no es propio de personas que están en camino de templar el amor. Son los momentos del respeto, la delicadeza, el diálogo y la reflexión. Ser delicado y tierno cuando das un beso o cuando haces el amor es menos delicado y menos tierno que cuando lo sabes ser en el momento de las decepciones y las ofensas.

Imagínate que se ponen de manifiesto las razones y las soluciones preventivas de tales momentos difíciles y que la pareja una vez más avanza sobre lo que siempre serán los obstáculos que le acechen.

Sexualidad:

Si el amor se manifiesta en las sublimes formas del pensamiento, las ideas creativas, el arte y la belleza, adquiere expresión en la danza del cuerpo que se mueve al ritmo del

placer que dan los sentidos.

Y más que un acto que se "hace", es un rito al cual asisten sus más exquisitos oficiantes.

Respira profundamente por tres veces. Trata de recordar una escena en la que está haciendo el amor, obsérvate en los diferentes momentos. Ahora imagínate unido físicamente, pero sientes su respiración, el calor de su piel, mira detenidamente sus ojos, abraza fuerte y en tu abrazo reconfortante, transmite tiernas palabras que acarician sus sentimientos. Suaves movimientos corporales carentes de prisas pasionales, en cada beso, en cada suspiro de sensación, sientes que se producen ofrendas de profundos sentimientos de amor.

Que aquel lugar no es sólo una superficie que acomoda los cuerpos, sino la base sobre la que crece día a día la unión de dos que cada vez más se hacen uno.

Trabajo:

Es la resultante de combinar el tiempo y la energía con un fin útil. Cuando el trabajo que se realiza permite que la persona desarrolle sus capacidades y se sienta satisfecho por su esfuerzo y dedicación, decimos entonces que ese trabajo es digno y realizante.

El amor entre las parejas, además de amarse tienen el deber como individuos de dar un sentido a su vida en actividades que le permitan ejercitar sus potencialidades intelectuales, manuales, físicas y espirituales. Ello no debe interferir en el desarrollo y en el bienestar de los sentimientos de ambos.

El sentido de la disciplina, de la voluntad, la responsabilidad y el

sacrificio, encuentra en el trabajo un excelente campo de entrenamiento, cualidades éstas que serán imprescindibles en el ejercicio y la vivencia del amor que progresa.

Pero cuando se trata del amor de pareja, existe un vínculo que debe convertirse en núcleo de resonancia de las actividades de cada quien. Es importante que se hagan mutuamente partícipes de su trabajo y existen muchas maneras que lo hacen posible.

Compartiendo las preocupaciones, los proyectos, los logros, los temores, las insatisfacciones, etc.

El mutismo, el ocio excesivo, la exclusión de la participación de la pareja en los asuntos de trabajo, pueden convertirse en elementos que distorsionan las bases del amor.

Vamos a realizar un ejercicio que te permita confrontar este apartado en tu caso personal. Respira profundamente por tres veces.

Trae a tu mente las principales secuencias de tu trabajo diario, comenta con tu pareja las principales preocupaciones y satisfacciones. Ahora piensa en aquellos aspectos que tú apenas le haces partícipe, y que decides compartírselos, también los que te pueden apoyar, ayudar o recibir algún tipo de estímulo. Piensa de qué manera tu trabajo puede contribuir a que tú seas más feliz con la persona a quien amas y de qué manera puede contrarrestar vuestra unión y convivencia. A continuación los medios que puede disponer para prevenirlo o evitarlo.

Hijos:

Los hijos representan la calidad del amor que se profesen los padres. Esta relación exige paciencia, respeto y un

depurado modelo de educación y correcta convivencia.

Las divergencias en este apartado pueden traer serios conflictos, de peores consecuencias que cuando se trata de temas que tienen que ver estrictamente con la pareja, por lo que las parejas que ya han alcanzado esta dimensión familiar, deben afinar muy bien los criterios comunes de relación y educación, para evitar las rivalidades y el desequilibrio de responsabilidad y dedicación que tiene cada quien.

¿Qué clase de persona soy? define en algunos aspectos positivos y negativos.
¿Qué clase de persona es la madre? defínela o pídele en su momento que lo haga en algunos aspectos positivos y negativos. Lo más seguro es que la personalidad del niño quede constituida en base a los rasgos definidos, en partes importantes o en su totalidad. Ahora piensa en un modelo de amor y de pareja que vosotros ofrecéis en la comunicación, la convivencia, en los momentos de divergencias personales, responde a la pregunta qué clase de persona quieres que sea tu hijo y a qué profesión te gustaría que se dedicara, tanto tú como su madre. Si en la respuesta existe desafinidad de criterios, imagínate que estableces un diálogo sobre el tema con tu pareja y encontráis soluciones o acuerdos fundamentales.

Ahora recuerda un poco qué clase de modelos de padre tienes tú y tu pareja y de qué manera ha influenciado en sus respectivos caracteres. Imagínate dando amor a tu hijo (o hija) y que ello te hace sentir más unido a tu pareja; también imagínate amando a tu pareja y que esto te hace sentir más unido a tu hijo, puesto que todos representáis un mismo núcleo de amor que se expresa de distinta manera en cada quien.

Freddy Antonio Bera Bautista
Martín de los Heros, 5
28008 Madrid

ACTITUDES DEL ANALISTA TRANSACCIONAL EN EL PROCESO TERAPEUTICO

Fernando Braz Cunha
Miembro regular de AESPAT
Psicólogo
Portugal

Al escoger la unidad numérica de intervención (individuo, pareja, familia, organización, etc.) el analista transaccional debe incluir en su proceso personal, **actitudes** que permitan una "interacción saludable" como condición para captar el potencial de la unidad de intervención para el cambio.

Las actitudes de:

- a) **Neutralidad:** capacidad del analista transaccional para percibir y experimentar la situación de la unidad numérica de intervención escogida (u. n. i. e.), a partir del punto de vista de cada miembro.
- b) **Saber maniobrar:** habilidad del técnico transaccional de poner en efecto acciones significativas, planeadas por etapas, a pesar de los obstáculos y restricciones (juegos), que utilicen los miembros de la unidad numérica de intervención escogida.
- c) **Flexibilidad:** fuerza del analista transaccional para integrar en su intervención planeada, las necesidades y convicciones de la u. n. i. e.
- d) **Distanciamiento:** capacidad del técnico transaccional para intervenir con respeto y apreciación según el potencial auto-correctivo de cada persona.

e) **Humildad:** perfección por parte del analista transaccional de que sus competencias le permiten participar en el cambio, y no ser causa del mismo, y de que el suceso terapéutico viene determinado por cada pieza de la unidad numérica de intervención escogida.

f) **Compasión:** habilidad del técnico transaccional en saber experimentar la confirmación del potencial de cada persona, una confortante sensación de secuencias transaccionales que van avanzando, una percepción del simple esfuerzo necesario para ayudar a la persona en la resolución de la problemática.

Ayudan al analista a ser efectivo y eficaz en el proceso terapéutico dado que "siendo éstas las actitudes descritas, pueden estar en una interacción terapéutica saludable".

Fernando Braz Cunha
Rua Padre Américo, 2

GUEIFAES - MAIA - 4470
PORTUGAL

Referencias:
Richard Patterson: "Tornar-se um Terapeuta Estratégico" - Jornal de Psicologia Familiar - Vol. 1, Sage Publications.
J. Weekland, R. Fisch - "Tácticas de mudança" - San Francisco, Jossey Bass.

EL NIÑO LIBRE MEDITA: EFICAZ TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

(Hacia la CALIDAD TOTAL en el propio trabajo)

Helio Núñez Albacete
Miembro regular de AESPAT
Filósofo. Pedagogo
Madrid

NAISBITT, el autor de "Megatendencias", concibe su libro "Reinventando la Empresa" como un avance de por dónde debe ir hoy la gestión de la moderna Empresa, vistos los cambios que está experimentando. Presenta, como uno de los rasgos más definidos del "management" japonés... "el establecimiento de ¡SALAS DE MEDITACION!".

El modo oriental de dirigir una empresa, como el de tirar al arco, el arreglo de flores, la caligrafía o las ares marciales se basan efectivamente en la meditación. Pero un tipo especial de meditación: la concentración zen.

Es por eso, sin duda, por lo que en la portada de "The economist" del 8 de Mayo de 1987 aparece NAKASONE, el todavía primer ministro japonés, en impecable postura de loto practicando la meditación zen. Es también la meditación la que impulsaba a IWASAKI, fundador y presidente de la Mitsubishi, a llevar con tanto acierto su compañía en los momentos más difíciles.

NAISBITT, NAKASONE, IWASAKI, tres hombres que reconocen la profunda eficacia de la meditación en toda acción que presuponga dirigir personas, tomar decisiones y acometer

riesgos. Y todo ello, sin ser vencidos por el estrés...

El problema expuesto en esta ponencia se puede resumir en estos términos: ¿cuál es el mecanismo del estrés? ¿Qué instrumento eficaz existe hoy para reducirlo, para dominarlo?

La respuesta es: la meditación intuitiva, no-objetiva, es uno de los instrumentos de mayor eficacia.

Para ello, dividiremos la exposición en cuatro partes, con un orden exactamente inverso al de su título:

1. ¿Qué es el estrés y cómo se origina?
2. ¿Cuáles son sus principales tratamientos?
3. ¿Qué se entiende aquí por meditación intuitiva y cómo influye en el estrés y por tanto en el rendimiento del trabajo?
4. ¿Por qué la meditación y su estado eufórico se origina en el Niño Libre?

Qué es el estrés: Cómo se origina

Antes de investigar su origen conviene definir o por lo menos **describir** ese estado disfuncional, doloroso y

minorador (¡paradójicamente!) de nuestras capacidades, que es el **estrés**. Y digo "paradójicamente" pues de suyo el estrés, en sus repercusiones fisiológicas, es una respuesta natural de adaptación a una agresión a la que por ataque o por huida se pretende vencer.

Con ello dejo fuera de tema el "eustrés" o estrés positivo, como sería el originado por un acontecimiento deseado o benéfico. Así, la recuperación de un ser querido, la noticia de que me ha tocado un premio gordo en la lotería, etc... También dejo fuera el estrés puramente puntual o coyuntural de repercusiones fisiológicas limitadas, y me referiré únicamente al **estrés crónico** o situacional (el originado por una estructura de la que no se ve la salida) y **emocional** (u originado por la percepción y valoración del acontecimiento estresante).

A ¿Cómo describiríamos, pues, al estrés? Por sus efectos o consecuencias, lo que equivale a preguntarse por el "síndrome del estrés".

Los síntomas del estrés aparecen en un triple campo:

- 1º Emociones
- 2º Conductas
- 3º Enfermedades

Ante todo, el estrés se caracteriza por una serie de **emociones negativas**, no en el sentido de que sean "malas" o reprobables moralmente, sino porque llevan al que las tiene a conductas o enfermedades psicogenéticas. Unas de estas emociones son de tipo "lucha" (o movimientos "hacia adelante") tales como la rabia o cólera, pero normalmente son de

tipo "huida" (o movimiento "hacia atrás") como por ejemplo la ansiedad, angustia o el miedo. Pero no sólo hay emociones rápidas y violentas, sino sentimientos prolongados, cuya acción como lluvia persistente, tenaz, puede sumirnos en un continuo estado de penosidad, como un túnel, negro e inquietante cuyo final no acaba de verse, y que **escapa a nuestro control**.

En este túnel no es extraño que se lleven a cabo **conductas irracionales**, alivios pasajeros. Conductas destructivas como absentismo laboral, tabaquismo o alcoholismo, drogadicción, retraimiento, bulimia, perfeccionismo...

En este túnel sobrevienen también **enfermedades o patologías psicosomáticas**, tales como alergias, úlceras gástricas, insomnio, hipertensión, infarto y muy probablemente (de creer a los SIMONTON) cáncer.

Es decir, enfermedades que no sólo son potenciaciones de las repercusiones fisiológicas (hipertensión), sino de otro orden como la caída del sistema inmunológico.

Tenemos pues a una persona -ama de casa, ejecutivo- estresado con su habitual depresión o angustia, con una úlcera estomacal o jaquecas, y entregada al tabaco y a la bebida.

¿Cómo salir de esta situación? Naturalmente, para poder buscar la salida, es ver por dónde se ha entrado. O lo que es lo mismo: sabernos explicar soluciones si conocemos cómo se ha originado el estrés. De ahí la gran importancia

de comprender su génesis.

B En la génesis del estrés -según se puede apreciar en el gráfico 1- aparecen tres elementos que a modo de concausas, originan el estrés. En la parte superior se representa un acontecimiento o situación estresante (SE). Estos hechos estresantes pueden ser o bien puntuales, súbitos, quizá inesperados, o bien una situación o estructura en la que uno se siente atrapado.

Por ejemplo, un accidente de tráfico o estar trabajando a disgusto en una empresa, respectivamente.

Existen listas de estresores como la de HOLMES/RAHE quienes elaboraron un ranking de sucesos que obligan a un "reajuste" y por lo tanto a un cambio más o menos radical. Estos sucesos pueden ir desde la muerte del cónyuge (máxima puntuación: 100 puntos) hasta cambios en los hábitos de comida o leves transgresiones de la ley (11 puntos). Cuando se acumulan en menos de un año más de 150 puntos, estamos sobrepasando la línea de la "crisis vital", lo cual quiere decir que pueden aparecer los síntomas emocionales, conductuales y psicopatológicos de que hablé antes. De otra manera: cuantos más puntos se acumulen en menos tiempo, tanto más probabilidades hay de que aparezcan alteraciones graves en esos tres campos.

Este suceso o situación estresante suele ser percibido a través de una interpretación automática o pensamiento negativo (en el gráfico p); o, lo que es igual, no es percibido en sí mismo, directamente, sino a través de un filtro sentimental. Es decir, ya lo

captamos como amenaza para alguno de nuestros valores. Más: esta captación por la vía del sentimiento suele ir reforzada por nuestros prejuicios culturales, con lo que el suceso es catalogado automáticamente como "estresor". Sin embargo, es muy frecuente en los talleres que dirijo de reducción de estrés que un acontecimiento "ominoso" (como la muerte del padre) una vez debidamente asimilado es juzgado como "bueno" o "perfeccionador" por la persona que lo sufrió. Dicho de otro modo: es difícil encarar un acontecimiento directamente, sin intermediarios, sin disparar al mismo tiempo nuestro juicio (que sentimos como imparcial, pero está teñido de sentimiento) o nuestros prejuicios sociales o culturales que nos dictan cómo debemos reaccionar.

Lo que sí queda claro es que la negatividad de estos "pensamientos sentimentales" proviene del hecho de que tenemos metas irrenunciables que deseamos conseguir a toda costa. Queremos el éxito de un modo absoluto. No nos contentamos con menos que todo. Metas, logros, deseo: he aquí tres palabras-clave en esta primera etapa en la génesis del estrés. Y su consecuencia: la alarma que experimentamos en nuestro completo psico-físico. La raíz, pues, de esta alarma y conflicto está en que nuestro "yo" siente frustración al ver amenazadas sus metas. De ahí que un tratamiento eficaz del estrés pase por una aminoración u olvido aunque sea sólo intermitente de la percepción de nuestro yo: nos relajamos cuando olvidamos nuestro "yo"; el conflicto disminuye cuando no hay un "yo" miedoso.

Una vez percibido (normalmente con

distorsión) ese acontecimiento, al que hemos convertido en "estresor" se desencadena una serie de repercusiones fisiológicas en nuestro organismo (rf, en el gráfico). Nuestro organismo, al "conocer el peligro" reacciona preparándose para vencerlo ya sea por el rechazo o por la escapada (si bien puede existir también la paralización). Están muy estudiadas estas repercusiones y se encuentran muchos libros que tratan del estrés, sobre todo si están escritos por médicos. Pero, es aquí importante sistematizarlos para que nos resulte fácil hablar en el capítulo siguiente sobre su tratamiento.

Existe una triple repercusión o tres vías, bien entendido que siempre el punto de partida es el cerebro que ha "captado" el peligro:

1. **Cerebro-aparato locomotor:** el cerebro envía el aviso de peligro y la respuesta es un fortalecimiento de los músculos (sobre todo piernas y brazos) para correr más rápido y pegar más fuerte.
2. **Cerebro-sistema nervioso autónomo:** para ayudar a los músculos el s.n.a. desencadena una subida de tensión arterial, aceleración de los latidos del corazón, elevación del nivel de azúcar en la sangre, aumento en el número de glóbulos rojos para transportar más oxígeno, ralentización, en cambio, del movimiento intestinal (ahora no es necesaria la digestión), aumento de la sudoración y ritmo respiratorio, etc...
3. **Cerebro-sistema endocrino:** hay una activación mandada por el hipotálamo a ciertas glándulas (hipófisis, cápsulas suprarrenales y tiroides principalmente) con lo que

se liberan ciertas hormonas, entre ellas la adrenalina, que provocan aumento de leucocitos (para combatir posibles infecciones) y una aceleración del metabolismo. En resumen: el organismo adquiere velocidad, fuerza y tensión. Es su momento activo y masculino. De ahí que la solución deba pasar por la adquisición o recuperación de su estado lento, débil, femenino...

He aquí pues las tres causas estresantes:

- a) un acontecimiento
- b) es percibido como amenaza a alguno de mis valores irrenunciables, y
- c) mi organismo se apercibe para la lucha.

Pero ¿y si no hay lucha? ¿y si no puedo agredir al que dirige la reunión ni puedo salir de ella?

Sencillo: los pensamientos negativos seguirán nutriendo esa aceleración orgánica, y ésta, al no liberarse físicamente contra ese agente exterior, se volverá contra el propio organismo que empezará a estar sobrevolucionado.

Ya somos candidatos a una enfermedad psicopatológica o a alguna de las conductas compensatorias descritas anteriormente.

A no ser que sigamos algún tratamiento...

El tratamiento del estrés

Hay tres familias de tratamientos:

- * Las que actúan exclusivamente sobre los pensamientos negativos (p)

* Las que actúan sobre las repercusiones fisiológicas (rf)

* Las que actúan simultáneamente sobre p⁻ y rf.

Como puede intuirse, serán psicoterapeutas quienes utilizarán la primera; médicos la segunda; mientras que irán a la tercera aquellos psicoterapeutas, psiquiatras, médicos y psicólogos que estén concienciados por un punto de vista holístico y sistémico.

Explicuémoslo viendo el gráfico 2.

a) La primera familia de tratamiento - que podríamos llamar **psicológica**- actúa sobre los **pensamientos negativos**. Su acción es directa y frontal, pues pretende sustituir las creencias y pensamientos racionales y realistas que "van a poner en su sitio" al acontecimiento estresante. Con ello disminuirá el sentido de amenaza que causaba la alarma y las repercusiones fisiológicas y consiguientemente las causas del estrés. Es una vía psicologista que harán probablemente innecesarias la medicación anti-estrés. Es la seguida por los psicoterapeutas de la terapia cognitiva, o la racional-emotiva. Algunos de sus nombres: BECK, y A. ELLIS. También McKAY, DAVIS, FANNING, CAUTELA... así como los seguidores de la programación neuro-lingüística BANDLER-GRINDER y ROBINS. Es claro que no es éste el momento de aclarar sus mecanismos. Baste aquí la idea general de que es muy eficaz y de que utiliza como instrumento la imaginación y la lógica, aparte de la repetición.

También el movimiento de Control Mental de SILVA fuerza los pensamientos positivos mediante el

poder de la visualización.

b) La segunda familia -vía **somática**- actúa exclusivamente sobre las repercusiones fisiológicas y esto por un doble camino: o bien por el **medicinal** a base de medicamentos (sedantes) que es el seguido por muchos médicos; o bien por el **fisiológico** a través de técnicas de relajación muscular tales como JACOBSON y su "relajación progresiva", "la desensibilización sistemática" de WOLPE o la "eutonía" de GERDA ALEXANDER. Así pues, la vía de entrada es el **cuerpo**, o bien su sistema muscular o bien su equilibrio hormonal. Es decir, directa y frontalmente, se atacan a las repercusiones fisiológicas, ralentizándolas, bajando el número de revoluciones del motor corporal.

Es claro que este esquema fuerza la clasificación y etiquetado de estas dos vías (la psicológica y la somática) ya que muchos de sus practicantes son conscientes de la interacción cuerpo-psyque y por ello no niegan el acierto de los otros en elegir primero la otra vía.

c) Pero existe una tercera vía: la **psicofísica**. En esta de un modo explícito se trata al estrés como una realidad psicofísica. Como una patología simultánea del cuerpo y de la mente.

Dentro de esta tercera vía podríamos distinguir dos sendas:

1. Aquella por la que transitan los que de un modo **directo y frontal** acometen simultáneamente a los pensamientos negativos (p⁻) y las repercusiones fisiológicas (rf); y

2. Aquella por la que discurren los que emplean una estrategia **indirecta y tangencial** y quizá por eso más radical.

He aquí algunos ejemplos de estrategia directa y frontal:

El "entrenamiento autógeno" de SCHULTZ ya que utiliza la fuerza de la imaginación al mismo tiempo que la sensación de peso y calor. En un ciclo superior de interiorización personal utiliza técnicas emparentadas con la concentración y meditación.

El "Gran relax" de MARTINEZ QUESADA, sobre todo cuando toca los niveles de concentración y meditación.

En este apartado pondría aquellas técnicas llamadas de relajación o "meditación" un tanto abusivamente, que tienen un **soprote técnico**, como la "burbuja de aislamiento sensorial" o el "sincro-energizador" de GEORGES, basado en el **biofeedback** o técnicas para conseguir el control de las funciones fisiológicas (como el estado de conciencia) ayudados por aparatos de medida. Hoy en día estas técnicas, como incluso algunos movimientos meditativos, están contaminadas por un marketing poco respetuoso pero eficaz. Funcionan, pero todavía como inyecciones, descansillos a alivios pasajeros y por supuesto caros. Es de esperar que con su popularización sean más serias, más eficaces y más accesibles a cualquier bolsillo.

La "relajación acompañada del poder de la Fe" de H. BENSON que es meditación junto con la repetición a modo de mantras de alguna frase de profundo y benéfico significado para el sujeto. En este mismo apartado podríamos incluir a los SIMONTON con su tratamiento del cáncer cuyo origen sea el estrés.

Ciertos tipos de meditación, como la Transcendental, con específica aplicación al estrés. En ésta, además de adquirir una postura (vía somática) para la relajación, se utilizan los propios pensamientos y un mantra (vía psicológica) para reducir el estrés. ¿Pero puede existir un tipo de concentración/meditación que no utilice el pensamiento, que no luche directa y frontalmente contra los p⁻ ni contra las rf?

Ese tipo de meditación existe y nos viene de oriente, llámese yoga, vipassana o zen. Y es a continuación cuando vamos a ver qué es y cómo funciona este tipo de meditación para reducir el estrés: la meditación intuitiva o no-objetiva.

La meditación intuitiva: eficaz tratamiento del estrés

Los anteriores métodos son eficaces. Pero pueden resultar enojosos, caros o difíciles de aplicar. En cualquier caso, ahora sólo pretendo mostrar la eficacia de la **meditación intuitiva** - tan utilizada por los hombres de negocio-en sí misma, sin compararla con ningún otro método.

a. ¿Qué es la meditación intuitiva (m.i.)?

Ante todo no es una actividad de "dar vueltas a las cosas" (como cuando se dice: medité mucho mi decisión") ni es una actividad religiosa semejante a la oración o contemplación ya que no se requiere ser creyente. Se trata sencillamente, según WALSH de "intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la atención. Esta atención puede estar centrada en algo específico, como en la meditación/concentración, o mantenerse abierta percibiendo la

totalidad de la experiencia".

En esencia, meditar es percibir. Y no ya como resultado, sino como ejercicio, el que se dispone a meditar, se dispone a intuir.

Meditar intuitivamente es irse a un sitio confortable, de poco o ningún ruido, adoptar una postura adecuada, concentrarse en algo (normalmente basta la respiración), dejar pasar los pensamientos y sentimientos (que están ahí o desaparecen).

Es pues, un no-pensar (exactamente lo contrario de lo que vulgarmente se llama meditación) que en realidad no causa tensión, ni es represión, ni es lucha, ni es inactividad. La mente está totalmente activa: sustituye la alarma por la escucha. Pero está quieta y descansada.

En el Cuadro 3 aparecen comparadas las principales variables distintivas de las dos clases de meditación (objetiva-intuitiva).

Si intento definir o describir la m.i. es para que se entiendan mejor los beneficios que -para la reducción del estrés- se derivan de ella. Pero queda claro que éstos sólo provendrán de una práctica asidua, desde un principio, y bajo la guía de un experto.

En nuestros talleres de sensibilización de un solo día, iniciamos al interesado en las técnicas más elementales de meditación intuitiva junto con otras técnicas de "atención permanente" y de percepción de las causas de estrés. Pero queda claro que la reducción del estrés y otros beneficios de orden más profundo sólo pueden obtenerse después de varias semanas o meses de seria aplicación de la m.i.

¿Cuál es el marco de referencia de los beneficios de la m.i.? ¿Se trata de un marco de referencia reducido sólo al estrés o el influjo benéfico de la m.i. abarca un campo más vasto?

En el Cuadro 4 aparece cómo la relación de la m.i. con el estrés ocupa un área de poca extensión dentro de las inmensas posibilidades que pone dicho tipo de meditación en la comunicación interpersonal, en el "sentirse bien" física y mentalmente, en la creatividad, en la vida profesional y laboral, en las situaciones de marginación... y sobre todo en ese campo tan vasto que es el crecimiento personal o desarrollo del potencial humano o -quizá más sencillamente- el de la profundidad humana: llegar a ser persona.

Otro paso adelante: en el Cuadro 5 expongo las afinidades de esas otras actividades de la mente emparentadas con la m.i. Como se aprecia, la m.i. **utiliza** la postura, la respiración (con ritmo o repeticiones periódicas ya sea de la propia respiración o de un mantra) y el estado de alerta (o escucha plena). Y abarca áreas comunes con otras técnicas mentales afines que también se emplean en el tratamiento del estrés: la atención, la concentración, la relajación, el pensamiento positivo y la meditación objetiva (o poder de la oración).

Entrando ya en el tema de los beneficios reales (quizá no específicos, sino compartidos con otras técnicas de reducción de estrés) y que influyen sobre las tres causas del estrés apuntadas más arriba (epígrafe I), vamos a exponerlos por el siguiente orden:

- Beneficios con respecto a los p⁻
- Beneficios con respecto a las rf
- Beneficios con respecto a las se

Beneficios con respecto a los pensamientos negativos

La acción de la m.i. sobre los pensamientos negativos es indirecta. No intenta sustituirlos como p.e. en la terapia racional-emotiva de ELLIS, o en la técnica "cómo combatir pensamientos deformados" de McKAY.

La m.i. es más radical pues **deja morir** los pensamientos negativos.

Esto puede sonar a metáfora, pero si cambiamos "morir" por "extinguirse por sí solos" el efecto se comprende mejor. Y es que la m.i. -mientras se realiza- no cultiva ninguna clase de pensamientos. El pensamiento negativo se agosta al no recibir agua ni cultivo.

El experto en m.i. va consiguiendo establecer contacto con la realidad **sin interpretarla**. Como su nombre indica, la esencia de la m.i. es **intuir, ver**, no reflexionar ni elucubrar, ni deducir consecuencias. Consigue pues ver lo que es y no lo que quiere ver, lo que es y no lo que debe ser. Cae, pues, por la base la capacidad de interpretar (equivocadamente).

Otro rasgo es su **capacidad de escuchar**. El meditador adquiere una maravillosa capacidad tanto física como psíquica: escuchar. Oye ruidos ligerísimos (el meditador zen experto puede escuchar cómo cae de su varilla la ceniza de incienso), pero en lo psíquico, al haber un gran **silencio interior**, escucha su realidad interna: sus miedos, sus ilusiones, sus preocupaciones... se percibe a sí mismo **como es** y no como debiera ser pues no cae en la trampa del "yo-tú-él debería(s)" ni en perfeccionismos. Fruto también de este entrenamiento en el no-pensar, es que **tampoco cultiva las imágenes visuales** (que

tanto poder constructivo o destructivo poseen) ni los recuerdos, con lo que la memoria descansa y se acostumbra a no recordar vivencias o ideas (agradables ni desagradables). ¡Qué gran ventaja para reducir el estrés ser capaz de controlar una memoria empeñada en traer a primer plano los sucesos estresantes! Asimismo, funciona un **mecanismo desprejuiciador** por el que los prejuicios o generalizaciones (¡tan eficaces para generar estrés!) quedan sin fuerza. Sería interesante recorrer uno por uno los "15 tipos de pensamientos deformados" de McKAY o las "10 maneras de pensar equivocadas y disfuncionales" de ELLIS-BONET para caer en la cuenta de lo terapéutico que es no depender, estar liberado, de cualquier pensamiento (incluso de los que puedan parecerse positivos).

Aparece también un proceso de **clarificación de valores vitales** por el que se organiza, se jerarquiza y se polariza después lo que constituye para uno el Valor fundamental, con lo que la importancia de las cosas, la consecución de metas y objetivos madura y se relativiza. Aparece espontáneamente ese fenómeno tan buscado por los psicólogos cognitivos de la "preferencia" u "opción" sobre el "conseguir a toda costa".

Hay que reseñar además como beneficios de la m.i. una virtualidad importante relacionada con los p⁻: la **capacidad de contactar con el inconsciente**. Descubrir las tretas, impulsos y mecanismos de defensa de nuestro inconsciente y elevarlos a la consciencia es sumamente purificador de fobias y reductor de estrés.

Con relación al ir perdiendo terreno el inconsciente, considérense estas palabras de ENOMIYA LASSALLE,

maestro zen católico, y considerado a sus 90 años como un sólido e histórico puente entre la civilización oriental (más en concreto el zenbudismo japonés) y la occidental:

"En la meditación zen lo que sucede es que, en cierto modo, nos hacemos dueños del inconsciente; lo que en nuestro inconsciente hay de impedimento o de obstáculo impulsando en direcciones erróneas, poco a poco se va disolviendo. Las reacciones negativas poco a poco se van eliminando, y sólo cuando ese inconsciente se ha purificado del todo y es totalmente transparente, somos capaces de decidir o elegir con toda libertad".

Por último, otros dos beneficios antiestrés: la **capacidad de concentración** (probablemente el que se percibe cronológicamente como primera adquisición) y el **dejar de preocuparse**. El primero -ser capaz de concentrarse- es un instrumento eficaz para seguir cualquier técnica anti-estrés (y por supuesto para conseguir objetivos y metas personales y profesionales: recuérdese a los atletas de la Olimpiada de Seúl...) y a la vez es raíz de la despreocupación pues en la concentración el yo desaparece como sujeto, y se funde con el objeto, con lo que aunque haya emociones negativas éstas no pueden afectar a un "yo" inexistente.

Como resumen de este apartado dedicado a la meditación intuitiva como contrarrestadora de pensamientos negativos, son clarificadoras las palabras del Gran Iluminado y Meditador por antonomasia, BUDA:

"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.

Con nuestros pensamientos hacemos el mundo".

Beneficios con respecto a las repercusiones fisiológicas

Idea fundamental: las repercusiones fisiológicas de la meditación intuitiva son las propias de la relajación profunda. Y sabido es que éstas son exactamente de signo contrario a las del estrés que vimos arriba.

En concreto: la m.i. produce una ralentización, un bajar revoluciones, de nuestro organismo.

Dice JOHNSTON en "La música llamada":

"Se ha llegado a la conclusión que el zen (una de las meditaciones intuitivas) es un estado hondamente tranquilizante en que baja la presión de la sangre, el corazón late más despacio de lo normal, la ansiedad queda reducida y son registradas ondas de gran amplitud en el electroencefalograma. Todo ello nos lleva a una conclusión fascinante: la persona que medita llega a ser fisiológicamente diferente a la persona que no lo hace".

Asimismo, de SALGADO, en su artículo sobre "La meditación transcendental", de la Biblioteca MAROVA, donde resume las conclusiones de 65 experimentos realizados con meditadores, entresaco:

"Cambios de ritmo metabólico donde se comprueba el menor consumo de oxígeno y disminución del ritmo metabólico, indicadores de **niveles más profundos de descanso**. Cambios en el ritmo respiratorio, ritmo cardíaco, resistencia de la piel, expresiones de tasas apreciables de **reducción de la ansiedad**".

Más en detalle y por ceñirnos a la actividad cerebral, los experimentos realizados por el Dr. KAMIYA del Langley Porter Institute con diversos meditadores intuitivos, han mostrado que las ondas cerebrales bajan hasta una frecuencia de 8 a 12 c.p.s. (las propias del estado de consciencia). Y el Dr. HIRAI, de Tokyo, experimentando ya con meditadores yoguis y zen, dejó sentado que la actividad cerebral puede llegar a bajar durante el proceso meditativo incluso hasta los 4 c.p.s. propios del estado (gran relajación y letargo) continuando en estado incluso acabada la meditación.

Beneficios con respecto al acontecimiento o situación estresante (se)

Meditar intuitivamente es intuir la realidad. Es ver lo que hay en vez de ver lo que queremos o creemos ver.

El que medita está ahí, **presente**, no ausente. Está presente en lo que hace, que lo mismo puede decirse "nada" que "mucho". Vive pues el momento actual, en una postura reposada, sin pensar preocupadamente en el futuro ni angustiadamente en culpabilidades pretéritas.

Al estar **silencioso**, oye los sonidos y mensajes -inaudibles en el ruido- de la realidad. Si la realidad es "el otro", "comprenderá" al otro (subordinado, colega, superiores, esposa, hijos...) pues percibe su mensaje sin distorsiones, sin glosas, sin revestimientos. Este entrenarse en el silencio interior, en largos ratos de meditación, hace que cuando esté en el trabajo, su escucha esté bien musculada y logre captar los "sonidos", incluso con matices, de los asuntos y personas de su profesión o trabajo.

Otro de los beneficios radicales de la m.i. es el **desapego** hacia el resultado de las acciones emprendidas o -si se prefiere- el no plantearse de un modo absoluto, irrenunciable, la consecución de los objetivos. Eso no quiere decir que no quiera seriamente conseguir lo que se propone, sino simplemente que -si no lo consigue- no se frustrará. Ahora bien, la principal causa de estrés es la frustración, el ver que las metas personales sufren una seria y quizá fatal amenaza. ¿Quiere esto decir que **de ningún modo** siente frustración el que cultiva la m.i.? Tampoco. Lo que sucede es que esa frustración hay que escribirla con minúsculas, pues de hecho y de un modo natural se diluye y no se transforma en conflicto psíquico, en explosión de cólera, en angustia; en una palabra: en estrés.

Otro fruto de la m.i.: la **valentía** y la **libertad**. El que está ya iniciado en la m.i. habla con libertad, con franqueza. No teme al qué dirán ni qué pensarán, de modo que no se siente afectado por aquellas situaciones estresantes que provienen del juicio de los otros ni de sus amenazas. Disminuye pues para él, el número de situaciones estresantes.

Un paso más: ante una situación estresante y su correspondiente frustración es fácil reaccionar con el aislamiento o con la satisfacción simbólica de ese deseo. El meditador -aparte de no acudir a mecanismos compensatorios- está acostumbrado al silencio y a la soledad. Pero a una soledad que no le conduce a "sentirse solo". Está solo, pero no está aislado: no teme quedarse solo. Esta ausencia de miedo a la soledad y al fracaso hace que sea fuerte ante las amenazas del estrés.

Más: reacciona acertadamente al estímulo estresante. En vez de

refugiarse en compadecerse a sí mismo o en conducirse inadecuada o compensatoriamente, **emprende la acción realista** y directa para cambiar esa situación. Contrariamente al afectado por la depresión, que abdica ante las dificultades de la vida, el iniciado en la m.i. lucha decidida e inteligentemente contra la situación estresante. No hay incompatibilidad entre meditación y realidad de la vida. Las ideas que se suelen ocurrir en el momento de la meditación suelen ser creativas, originales, solucionadoras de problemas realistas. De ahí que en los cuadros budistas de explicación de lo que es el proceso de la "iluminación" consecuente a la meditación zen, el último cuadro no es la iluminación, sino "la vuelta al mercado", a la vida diaria, a mezclarse con las ilusiones y frustraciones de sus compañeros de vida. Y actuar para solucionar los problemas del "mercado".

Y por acabar -aunque habría más beneficios que comentar- el beneficio más radical en relación con el estrés: **el debilitamiento o robustecimiento del yo** (según se mire). En efecto, quizá la actividad central del acto de meditar sea el mero contemplar, escuchar, percibir. Pero sin que haya un yo preocupado consigo mismo. El yo no se utiliza a sí mismo: está en la caseta. Sólo existe el puro juego. Por ello, cuando se "sale" a la cancha, a la vida diaria, al trabajo, se está habituado a no referir la realidad al yo, acostumbrado a intuirlo en sí misma. A ver serenamente su impacto sobre las propias metas. A percibir clara y desprejuiciadamente en qué sentido hay que modificar la conducta, los intereses y quizá... los propios valores. **Capacidad de CAMBIO:** he aquí el fruto radical, esencial.

El iniciado en la m.i. puede dar giros de 180º, puede cambiar "por dentro". Ni teme a las nuevas situaciones, ni es carne de estrés...

Esa por lo menos es mi experiencia tanto cuando medito como cuando imparto los Cursos de sensibilización a profesionales, ejecutivos, estudiantes y amas de casa.

El Niño Libre es quien medita

Me he extendido demasiado en los tres primeros epígrafes y no hay ya tiempo/lugar para explicar adecuadamente esta última idea. Me remito a mi artículo publicado en el nº 12 de la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, "El Niño Libre, camino hacia la Transpersonalidad". En él se puede encontrar lo esencial: nuestra energía, nuestra capacidad de cambio, nuestra fuerza plástica para rehacernos ante una situación estresante más o menos brutal, radica en el N Libre.

Verdad es que el A puede cambiar -por técnicas cognitivas- los **pensamientos negativos**, irracionales, en positivos y racionales, pero la fuerza, el querer, el decidirse, lo toma del N OK. De un N OK que ha trascendido su yo chato, miope y nervioso por un YO solidario, asentado, tranquilo. Las técnicas de relajación, las medicaciones, el biofeedback... que actúan directamente sobre las **repercusiones fisiológicas** que hemos comentado antes inciden en el N no-OK, superrevolucionado y lo van "curando": no actúa el N Libre.

Muy acertadamente Ignacio IRURITA intuye -en el nº 1 de la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista- que los métodos occidentales de relajación (Schultz,

Jacobson, Sofrología...) catectizan al N Adaptado, Sumiso; mientras que la meditación de corte oriental (él habla del Hatha Yoga) catectiza al A del Niño y sobre todo al N del Niño o N Libre. Estoy plenamente de acuerdo, pues la meditación es una vivencia placentera y positiva: un sentir; no un "deber ser así" ni un control del pensamiento e ideas puesto que las deja diluir. No se busca la aprobación de un P ni pivota sobre técnicas ni presupuestos científicos del P.

No puedo extenderme más, pues se acabó el tiempo y el espacio y quizá la paciencia y la capacidad de atención de Vds. Sí quisiera advertir que la meditación intuitiva cuando se ha cultivado con profundidad, ha podido convertirse en experiencia "cumbre" en el sentido de MASLOW, experiencia del N Libre en la que:

"hay una pérdida, aunque sea transitoria, de miedo, ansiedad... conflicto... compulsión... y se tiende a percibir el mundo y los individuos como si se encontrasen más desapegados de las preocupaciones

humanas... Nos convertimos en personas más amplias, más fuertes... y tendemos a percibir en consecuencia".

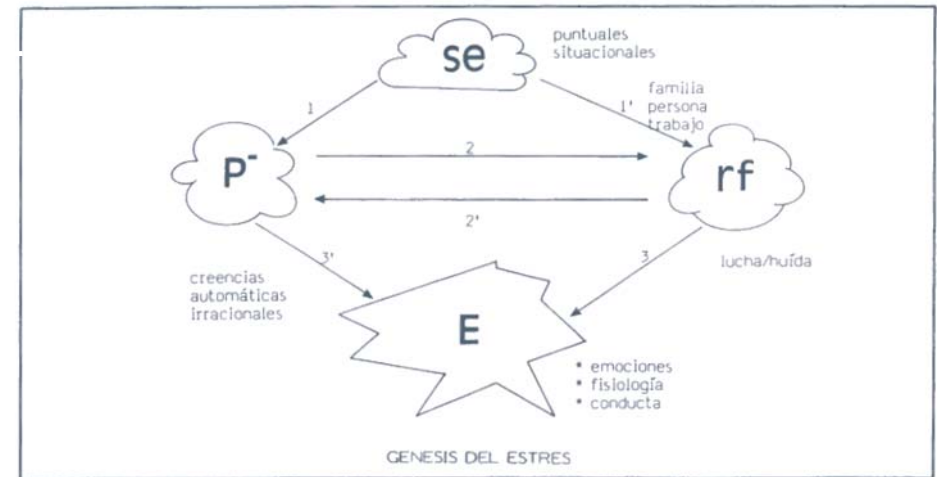
CONCLUSION

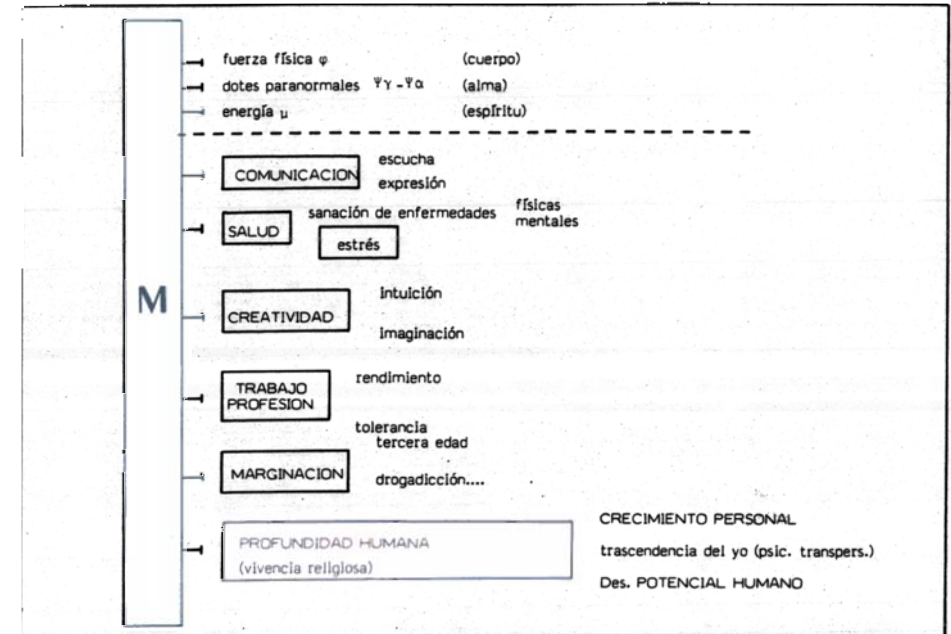
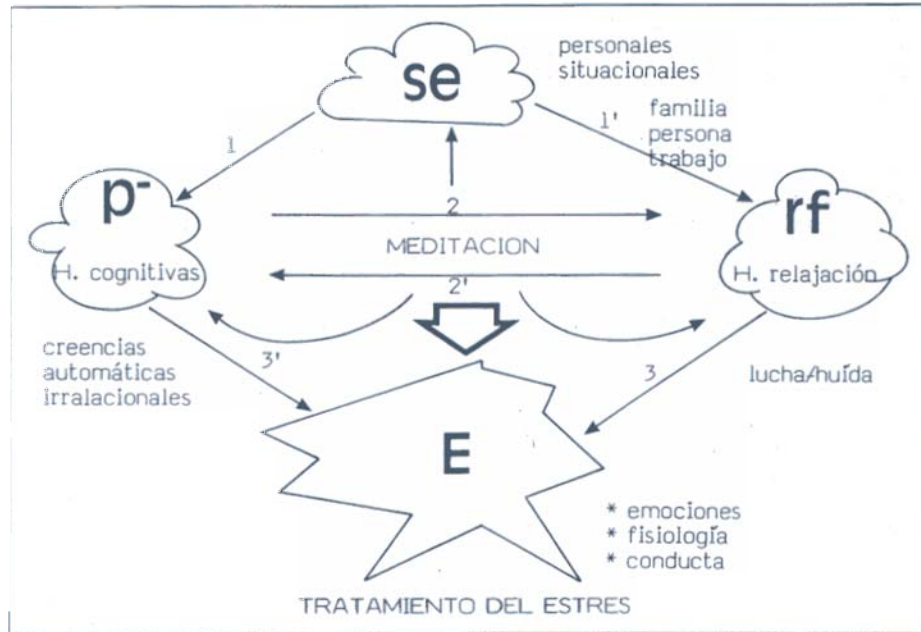
Los ejemplos, cada vez más numerosos, de hombres de empresa, profesionales y amas de casa, orientales y occidentales, que practican meditación intuitiva, y mi propia experiencia me han convencido de los beneficios de la m.i. Sin embargo, al cerrar esta última página me quedo con la sensación de que no he sabido ser convincente. Palabras, palabras...

Creo que la única convicción procede de la experiencia propia.

Vds. posiblemente sólo quedarán convencidos -y liberados del estrés- si prueban lo que es meditar intuitivamente.

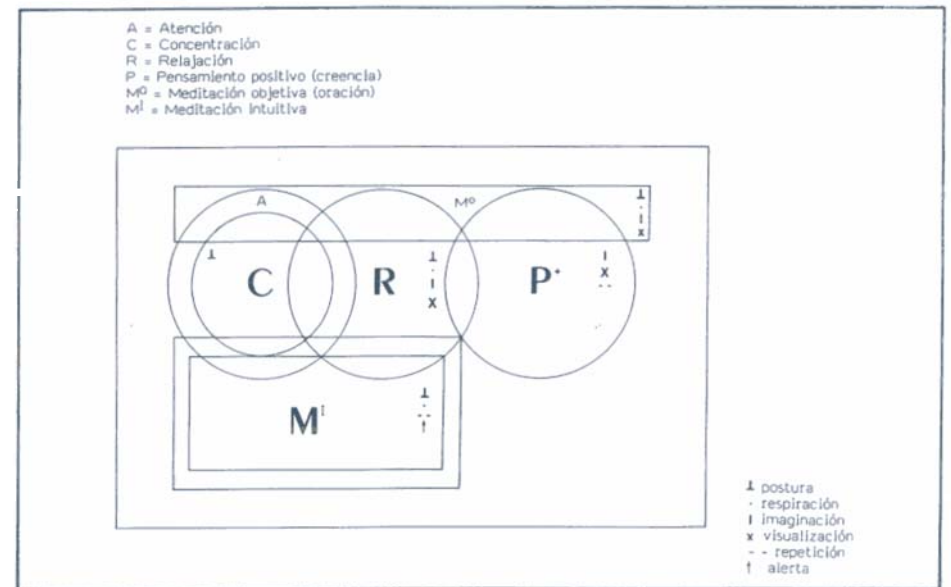
Helio Núñez Albacete
Cabo San Vicente, 12 - Esc. Izda. 9º C
28929 Alcorcón (Madrid)





	OBJETIVA ("meditación")	"NO - OBJETIVA" INTUITIVA ("contemplación")
MENTE	Movimiento	Quietud
PENSAMIENTOS	se consideran	pasan; no se lucha
SENTIMIENTOS	se fomentan	se sienten; están ahí
POSTURA	no esencial	esencial
RESPIRACION	no esencial	concentración
ATENCION	directa, voluntaria	relajada, pasiva
REPETICION	no hay	esencial
<hr/>		
ESTADO DE CONCIENCIA	(vigilia)	(subvigilia)
ESTADO DEL YO	dual	unitario (fusión)

(yoga - zen - meditación trascendental) meditación profunda.



LOS JUEGOS EN LAS ASOCIACIONES DE ALCOHOLICOS REHABILITADOS

María Angeles Ortega
Socio de AESPAT
Psiquiatra
Avila

Hablamos de Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados pero entendemos que el concepto se puede extender a otros muchos grupos de organizaciones de rescate de enfermos alcohólicos como pueden ser grupos de ex-alcohólicos, grupos de alcohólicos anónimos, etc. Hemos elegido éstas por ser las más difundidas en nuestro país.

Mundialmente la más conocida es la Organización de "Alcohólicos Anónimos", sin embargo, cada país e incluso cada Comunidad ha ido creando sus propios grupos de acción que responden a las características concretas socioculturales de la población, como asimismo al tipo de problema alcohólico que presenta dicha población. Con frecuencia el nombre elegido refleja de alguna manera aspectos de la teoría alcohólica existente en el grupo.

Así, en "Alcohólicos Rehabilitados" entienden que un alcohólico consigue su rehabilitación o recuperación sólo a condición de no hacer uso, ni siquiera moderado, de bebidas alcohólicas.

La filosofía subyacente en estos grupos varía notablemente así como sus métodos de trabajo. A veces la participación se restringe al paciente pero otras incluyen el medio familiar, en especial a la pareja. Las acciones

desarrolladas pueden oscilar desde la organización de auténticos grupos terapéuticos a la creación de grupos de discusión e información o al mantenimiento de actividades del club socioterapéutico o de asistencia social.

La realización con profesionales o técnicos puede variar del mismo modo, desde una participación y colaboración recíproca hasta una independencia e incluso un total desconocimiento del sector profesional, con lo que esto conlleva de perjuicio para el paciente.

El objetivo fundamental de estas asociaciones se centra en conseguir la abstinencia de sus miembros, en enseñarles a vivir sin consumir alcohol, y una vez superado esto, colocan su atención en que estos miembros ya rehabilitados dediquen sus esfuerzos en la "lucha antialcohólica" y se preocupen de la recuperación de otras personas con problemas similares, para que a su vez vayan completando este mismo ciclo.

Dicen así: "En los grupos de las Asociaciones nos proponemos la creación del altruismo; el que se encuentra en un nivel más alto de curación tiende a ayudar y a socorrer al que se encuentra peor. El bien que nos proponemos consiste en erradicar el mal y beneficiar a cuantos enfermos

alcohólicos quieran rehabilitarse".

Todo el mundo sabe que el alcohólico es un dependiente, la mayoría de la gente cree que del alcohol. Esto es lo aparente, el punto donde se apoya su dependencia; pero lo real es el estado del yo de donde parte y en donde vive su radical dependencia. Por ignorar esta realidad muchas de estas agrupaciones funcionan como organismos paternalistas que no logran la auténtica liberación de la persona, su autonomía, sino que continúa en situación de dependencia aunque el punto de apoyo y la apariencia de ésta hayan cambiado.

En Análisis Transaccional se contempla el alcoholismo como un juego en el que el beber es un movimiento en dicho juego que progresa con la gente que se halla en su entorno. El beber puede proporcionar placer pero no es la esencia del juego, de hecho los mismos movimientos y el mismo ajuste de cuentas se dan en otros tipos de juegos.

1. En el juego "alcohólico" el personaje central o protagonista es el alcohólico. El Perseguidor es típicamente jugado por una persona del otro sexo y el Salvador de forma frecuente lo representa un amigo de la familia interesado en el tema o bien un médico.

En toda su plenitud existen además otros dos personajes: El Ayudante que puede ser el tabernero al facilitar la ingesta, incluso sin que la pague; otras veces el Ayudante lo interpreta la madre del bebedor. Por último, el Agitador que incita amablemente a consumir. Como en todos los juegos los personajes se pueden intercambiar. Este hecho, el que la gente que interpreta cierto

juego puede potencialmente desempeñar cualquier papel, explica el éxito de estas Organizaciones de rescate, en conseguir la abstinencia, sin embargo, dichas Asociaciones no impiden que sigan realizando el juego "alcohólico". No sólo permiten y favorecen la continuación de dicho juego, sino que brindan la oportunidad de aprender otros nuevos.

Estos grupos concentran toda su atención en inducir al individuo alcohólico a que cambie de papel y pase a desempeñar el rol de salvador. Habiendo sido bebedores nadie mejor que ellos conocen las reglas y los movimientos, además de tener mucha más experiencia en su aplicación. Es sabido además que el alcohólico en la embriaguez se encuentra pleno de narcisismo, de poder, heroico e invulnerable. Por este motivo les resulta muy difícil renunciar a los excesos y abusos y sólo deciden renunciar a ello a condición de ser después los campeones de la abstinencia, los modelos de redención, los héroes de la lucha antialcohólica, con el fin de poder retroalimentar de nuevo esa omnipotencia narcisista que conseguían en la embriaguez. Por ello el papel de SALVADOR es el que más satisfacción va a procurar por el hecho de acrecentar el sentimiento de poder narcisista en su "Yo ideal" que además servirá de soporte a la identificación con personajes excepcionales y de prestigio que Lagache denomina "identificación heroica".

A veces también se insiste en que su pareja cambie el papel de Perseguidor a Salvador para ayudar de igual forma al mantenimiento de la abstinencia, pero sin dejar de jugar y, por tanto, sin que peligre su

equilibrio mientras continúe dicho juego. De esta manera puede permanecer enmascarada una posible comunicación disfuncional que no se tiene ningún interés en descubrir.

2. Es posible que este Salvador se canse y pierda interés en su papel. Como en esta nueva situación no le puede perseguir por beber, puede comenzar el juego "SI NO FUERA POR TI".

Ejemplos:

"Yo podría divertirme en más fiestas, pero como él no bebe, no acudimos a muchas para que no lo pase mal".

"Saldríamos con más amigos, iríamos los viernes a cenar pero claro, ese día tenemos que venir al grupo", etc. Es muy probable que a ella no le gusten las fiestas y reuniones; el juego le impide tomar conciencia de ello.

3. AHORA TE HE COGIDO;

DESGRACIADO es otro de los juegos que con más frecuencia se detecta en estos grupos.

Ocurre cuando un nuevo miembro, al que otros ya conocen, se integra en la Asociación habiendo sido salvado con mucho interés y esfuerzo por parte de otros. Este individuo recuperado, pasado un período de tiempo, presenta una recaída de corta duración. Es el momento en que los antiguos miembros, que ya le conocían y que bien no les era de su agrado, o bien le habían envidiado por el cuidado y el mimo de que había sido objeto, tienen la gran oportunidad de ejercer su papel de perseguidores al existir ya un motivo y una justificación para agredirle. Inducen además, al resto del grupo a hacer lo mismo, tarea fácil por el hecho de haberse visto

amenazado el sentimiento de omnipotencia de los que en un principio fueron Salvadores.

4. **POLICIAS Y LADRONES:** En ocasiones, un miembro comienza a beber moderadamente sin que nadie tenga ocasión de verle pero, sin embargo, da múltiples pistas para que el grupo se dé cuenta y lo descubra.

El miembro que bebe, desde su Niño dice "A ver si pueden cogermé" y la Asociación, que exige como norma para pertenecer a ella la abstinencia absoluta, dice desde el Padre "Ese es mi trabajo".

5. **PIERNA DE PALO:** Un aspecto de psicopatología del alcohólico rehabilitado es el derivado de la consideración del alcoholismo como enfermedad. Se insiste a veces tanto en ello en las Asociaciones que algunos miembros se aferran fuertemente al rol de enfermos y sufren recaída tras recaída esperando que otros les salven y les comprendan por el mero hecho de ser enfermos y no poder hacer otra cosa que seguir pasivamente siendo enfermos. Exhiben su propia incapacidad para salir del problema habiendo sustituido "soy un vicioso o soy malo" por "qué se puede esperar de un enfermo alcohólico crónico".

Incluso en situación de abstinencia permanente, pueden continuar desempeñando el rol de persona desvalida aprovechándose de ello para no esforzarse en lograr su autonomía, y así evitar la responsabilidad de ser personas sanas, permaneciendo en simbiosis. Pueden, a su vez, explotar dicho papel en situaciones de conflicto en que de forma ulterior amenazan con una recaída, sobre todo si están

rodeados de Salvadores paternalistas dispuestos a hacer por ellos.

6. **SOLO TRATO DE AYUDARTE:** Uno o varios miembros del grupo dan consejos a otro de ellos. Este último después de un tiempo dice que no le sirvió para nada. Los otros tratan de nuevo de darle otros consejos repitiéndose los mismos movimientos una y otra vez hasta crear el desconcierto en los consejeros y así llegar a la conclusión de que hay gente desagradecida que sólo va a causar decepciones en el grupo.

El aconsejado puede entonces pasar a jugar "Mira cuánto me he esforzado" o bien "Mira lo que me has obligado a hacer".

7. **¿POR QUE NO? - SOLO QUE...**
Se completa con el anterior "Sólo trato de ayudarte".

Estos dos juegos son sumamente frecuentes en estas organizaciones paternalistas en que salen múltiples consejeros cuando uno de los miembros presenta un problema a resolver.

En los grupos en que la participación incluye a la pareja se van a dar además juegos maritales, siendo los más frecuentemente detectados los siguientes:

- "Tribunales"
- "Si no fuera por ti", ya comentado.
- "Mira cómo me esfuerzo".
- "Querido".

8. **TRIBUNALES:** Este juego se completa en estos grupos con el de "Sólo trato de ayudarte" jugado típicamente por el cónyuge no alcohólico.

En "Tribunales" una pareja comienza con sus recíprocas acusaciones y resulta enormemente fácil que el juego continúe porque de manera inmediata el resto del grupo se nombra por sí mismo jurado. Si el grupo en mayoría trata de aliarse con el miembro alcohólico, algo muy frecuente porque casi siempre se tiende a cuidarle y considerarle héroe por haber conseguido la abstinencia, la esposa se defiende y es cuando pasa a jugar "Yo sólo trato de ayudarte".

9. **MIRA CUANTO ME ESFUERZO:** De forma típica jugado por el cónyuge alcohólico que trata de hacer saber al resto del grupo todos los esfuerzos que realiza para conseguir algo que realmente no quiere.

Ejemplo: "Tengo problemas en mi trabajo, antes me decían que era por beber; he dejado de beber, vengo al grupo todas las semanas, hago todo lo que aquí me dicen, voy puntualmente", etc.

Este mismo ejemplo se puede trasladar a su vida en pareja.

10. **QUERIDO:** Jugado por el cónyuge no alcohólico de forma más frecuente. La esposa, resentida por el largo período de excesos alcohólicos del marido, comenta algo desagradable de él pero disfrazándolo en forma de anécdota con el fin de encubrir su propia hostilidad.

Por último, se detectan, asimismo, dos juegos típicos de reunión: "Defecto" y "¿No es terrible?".

11. **DEFECTO:** Jugado desde la posición depresiva del Niño "soy malo" que es transformado a la protectora posición paternal "Ellos son malos". El fin es probar esto último.

Los jugadores de "Defecto" no se sienten a gusto con una persona hasta que descubren su defecto o falta. El propósito es ser tranquilizado por su propia inseguridad.

Lo pueden jugar bien al tener que encontrarse con otra Asociación o Grupo o bien al integrar a un nuevo miembro.

Si al nuevo miembro le descubren sus deficiencias le aceptarán amigablemente, si no logran descubrirlas van a esperar la mínima provocación para jugar "Ahora te he cogido desgraciado".

2. **NO ES TERRIBLE:** Se observa más en forma de pasatiempo del Niño con el estribillo "Mira lo que nos hacen ahora".

Ejemplos: "El gobierno se ocupa de los drogadictos y a nosotros que llevamos años luchando no nos hacen caso".

"Con la publicidad que se hace y la cantidad de alcohol que se vende, cómo vamos a conseguir erradicar este problema".

Ocupan mucho tiempo en sus reuniones en culpabilizar y reprochar a una sociedad alcoholizante. Se lamentan de lo que se vende y consume en los bares. Pasan gran tiempo quejándose, evitando así el hablar de sí mismos.

Este pasatiempo es el que más asiduos tiene y como forma de estructurar el tiempo es la de mayor duración en sus reuniones.

Estos juegos son los que con mayor frecuencia hemos detectado a través del contacto con estas asociaciones, pero sobra decir que se pueden dar otros muchos como en todo grupo compuesto por seres humanos.

Nota

El anterior estudio lo he podido realizar gracias al contacto con las Asociaciones y debido a mi trabajo como responsable de una Unidad de Desintoxicación Hospitalaria.

Dra. M^a Angeles Ortega Rodríguez
Alfonso de Montalvo, 7 - 2^o-1^a
05001 Avila

REACCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS ANTE LA APLICACION DEL A.T. A GRUPOS DIVERSOS

Ildefonso R. Peñas Bravo
Socio de AESPAT
Psicólogo
Salamanca

Encuadre "general"

No sé si conocéis este proverbio árabe que encontré una tarde en Madrid, buscando unos audiovisuales para los grupos con los que he trabajado hasta el año pasado. Dice así:

No digas todo lo que sabes,
no hagas todo lo que puedes,
no creas todo lo que oyes,
no gastes todo lo que tienes;
Porque:
el que dice todo lo que sabe,
el que hace todo lo que puede,
el que cree todo lo que oye,
el que gasta todo lo que tiene;
Muchas veces
dice lo que no conviene,
hace lo que no debe,
juzga lo que no ve,
gasta lo que no puede.

Haciendo una sana crítica de este proverbio, me atrevo a indicaros lo siguiente:

* según el esquema que ha divulgado la publicidad del Congreso (y que sé conocéis), mi respuesta a la pregunta que me hicieron los organizadores es muy concreta: abarca dos apartados:

1^o: tratándose de la exposición de mi experiencia personal en la aplicación de las técnicas

psicológicas y terapéuticas del A.T., y centrándose en los éxitos y/o fracasos, me parece acertado indicar, primeramente, las **áreas personales** a las que hemos aplicado estas técnicas.

2^o: completando este punto, reseñar **los resultados obtenidos**, tanto positivos como negativos.

Así pues, dos son los puntos de nuestro trabajo: áreas personales, a las que hemos aplicado las técnicas psicológicas y terapéuticas del A.T., y resultados obtenidos.

Fuentes de nuestra experiencia: fuentes humanas

Las áreas personales a las que hemos aplicado el A.T., más o menos completado con otras técnicas, han sido las siguientes:

1^a: Un grupo de adolescentes, 12 en total, de ambos sexos, entre los 14 y los 18 años, durante dos años. Una única sesión al mes.

2^a: Un grupo de jóvenes, 13 en total, de ambos sexos, entre los 20 y los 25 años, también con una sesión al mes, durante 3 años.

3ª: Un grupo de mujeres adultas, 9 en total, casadas, separadas y solteras, entre los 30 y los 55 años. Una sesión al mes, durante 3 años.

4ª: Un grupo de mujeres adultas, 10 en total, comprendidas entre los 40 y los 55 años, casadas, viudas y solteras, con dos sesiones al mes durante 3 años.

5ª: Un grupo de hombres solos, de la tercera edad (entre los 65 y 75 años), casados, viudos y solteros, con dos sesiones al mes, durante 5 años, y de 2 horas cada sesión.

6ª: Cinco grupos de parejas, entre los 31 y 65 años, durante 5 años consecutivos con una sesión mensual, de 2 horas de duración.

La cultura de estos grupos era muy variada: en algunos, universitaria (sobre todo entre los jóvenes); de grado superior en otros, y con estudios primarios, sobre todo las mujeres.

La formación religiosa era buena, media y pobre. Pero con inquietudes sanas.

La situación social era también diferente: desde la regencia de una farmacia o de una gran cadena de productos de alimentación, puestos dirigentes en el ejército, TVE, Radio, Prensa... hasta taxistas, bomberos, tapiceros, pintores, etc.

La asistencia a las sesiones ha sido muy regular. Los adolescentes fueron los más interesados en el AT, juntamente con los hombres de la 3ª edad y las parejas.

Los 3 cursillos que impartí en Roma a todo el profesorado de una Congregación religiosa, francesa y española, católica; a varios Colegios

Mayores, de Madrid; conferencias a parejas, jóvenes, hombres y mujeres, etc., me permite ofrecer una variedad de matices que espero os puedan ayudar a "enjuiciar", con más realismo la validez del A.T. en España. Al margen, como es lógico, los efectos que tiene el A.T. aplicado, implícitamente, en el confesionario y en las consultas privadas, espirituales y morales, de los cristianos católicos que acuden a nosotros habitualmente. De este apartado, hoy no puedo hablar. Pero creo que sería muy interesante para un Congreso próximo. James Muriel aprobaría esta sugerencia. (Berne creo que también).

¿Cuáles han sido los resultados obtenidos en la aplicación del A.T. a estos grupos?

Resultados obtenidos

Si éste ha sido el abanico de las personas y de los grupos a los que hemos aplicado el A.T., los resultados obtenidos han sido los siguientes:

1º: Hemos comprobado que, en general, y como punto básico, el A.T. funciona: la aplicación de sus técnicas psicológicas y terapéuticas es efectiva. Se obtienen, con estas técnicas, resultados muy positivos, tanto para el crecimiento y desarrollo personal y grupal, como para saber y poder enfrentarse a los conflictos de la convivencia, intra e interpersonal.

2º: En un caso concreto, hemos tenido -si podemos hablar así- un fracaso total, con suicidio (?) incluido.

En realidad, era un caso, entre otros, que personalmente denominé "cáncer psicológico". Sin esperanza de curación. Se llegó a este resultado (el suicidio) en mis vacaciones de verano,

habiéndome ingresado en un centro psiquiátrico, y bajo un tratamiento muy fuerte. Nos comprometimos a ayudarlo para completar y apuntalar la asistencia psiquiátrica que se le estaba aplicando, casi en exclusiva, en la célebre "pastilloterapia". Mejoró en los primeros meses al descubrir un nuevo modo de estructurar su vida, su personalidad, su tiempo, sus éxitos y sus fracasos. Pienso que si hubiera estado presente, no hubiera ocurrido semejante desenlace. El suicidio de Rafi Escobedo me hizo recordar este nuestro caso personal.

3º: En los restantes casos personales, de nuestra consulta privada en Madrid, hemos obtenido reajustes muy satisfactorios.

4º: Los mejores resultados han sido logrados entre los grupos de hombres de la tercera edad, en algunas mujeres adultas y en las parejas. También entre los jóvenes y los adolescentes.

5º: Donde hemos encontrado más dificultades ha sido -lógicamente- entre los hombres y mujeres de edad, comprendidos entre los 45 y 55 años.

6º: Los más receptivos han sido -también es lógico- los adolescentes y los jóvenes. Tal vez eran mejor asimiladas las ideas de Berne, aunque aún no suficientemente llevadas a la práctica por la situación humana en que se encuentran.

7º: Ha sido una grata sorpresa los resultados que se obtienen en el área de la educación de los alumnos, tanto entre los padres como entre los profesores. Casos extremos, siempre se dan.

8º: La aplicación del A.T. al área religiosa encuentra dificultades específicas. Pero se constata, al

mismo tiempo, una gran acogida en los dirigentes de mentalidad abierta. La potencia y el dinamismo del Padre Crítico están muy acentuadas. Las contaminaciones del A, por el Padre y el Niño, son muy significativas.

9º: Las técnicas del A.T. son más efectivas si se las complementa con otros enfoques. Como por ejemplo:

- la terapia emocional y racional, de A. Ellis,
- las ideas claves de las etapas de evolución o desarrollo, de Erikson,
- los enfoques de Maslow y Fromm,
- Adler y Jung aportan puntos de vista dignos de tenerse muy en cuenta.
- etc.

10º: Finalizando nuestra aportación, señalamos otros aspectos de nuestra experiencia, dejando para otra oportunidad el comentario de otros casos.

Como conclusión final, apuntamos lo que nos recordaban en la apertura del II Congreso de AESPAT, Madrid, 1984:

"El A.T. es un método, válido para todo pero no para todos".

El descubrir su validez es un arte que no se aprende. Se intuye. Es un don del Niño de cada uno. Hay Niños inválidos, ciegos y sordos. Los Congresos de AESPAT ayudan a "aprender a aprender".

Ildefonso R. Peñas Bravo
PP. Carmelitas
Zamora, 59
37002 Salamanca

ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y EDUCACION. LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS EN EL AULA

Rafael Sáez Alonso
Miembro regular de AESPAT
Ldo. CC. Educación
Madrid

Análisis Transaccional y Educación.
Los juegos psicológicos en el aula es el título de la tesis doctoral presentada y defendida en la Universidad Complutense de Madrid (España). Este estudio pretende conocer el Análisis Transaccional y sus instrumentos y aplicarlo en la educación dentro del aula; profundizar en los Juegos Psicológicos, en concreto en siete de ellos; y, finalmente, someter a estudio empírico-estadístico este instrumento del Análisis Transaccional.

Los juegos psicológicos objeto del estudio empírico-estadístico llevan por título: *¿Por qué siempre me pasa a mí?*, Víctima-1 con 10 ítems; *El mío es mejor que el tuyo*, Perseguidor-2 con 10 ítems; *Estúpido*, Víctima-3 con 6 ítems; *¿Por qué no...? Sí, pero*, Perseguidor-4 con 6 ítems; *Pata de palo*, Víctima-5 con 8 ítems; *Alboroto*, Perseguidor-6 con 13 ítems y *Rapo o Violación*, Perseguidor-7 con 10 ítems.

Los ítems de estos juegos constituyen la escala "Juegos Psicológicos". Una vez construida la escala, llamada tipo Likert, de acuerdo a las normas y pasos exigibles en la elaboración de todo instrumento (definición de contenidos, operativización del rasgo, elección de ítems, etc.), se aplicó a un grupo normativo, una muestra de 935 alumnos de ambos sexos y de 2º de BUP, de 14-15 años y que estudiaban en Institutos y Colegios privados

situados en el centro y en la Periferia de Madrid. La población a la que representa la muestra es de 39.150 alumnos.

Pasamos a exponer las cualidades técnicas de la misma: Fiabilidad y Validez, y si son satisfactorias, la Tipificación.

De modo conciso podemos decir que la mayoría de los índices de Fiabilidad como homogeneidad son muy estimables y van desde **0,553 a 0,758**. Nos parecen significativos incluso en las subescalas con un menor número de ítems, pues sabemos que la fiabilidad de un test aumenta con su longitud y añadiendo ítems similares. Así, por ejemplo, el juego psicológico Alboroto con el rol Perseguidor tiene el índice de fiabilidad más alto, posee a la vez el mayor número de ítems.

El índice de fiabilidad como homogeneidad de la totalidad de la escala es **0,899**, lo que nos indica la fuerte homogeneidad de los ítems en su totalidad. Es altamente aceptable. Las presentamos en el siguiente cuadro sinóptico:

Juegos	Índice de fiabilidad
Víctima-1	0,676
Perseguidor-2	0,745
Víctima-3	0,601
Perseguidor-4	0,713
Víctima-5	0,633
Perseguidor-6	0,758
Perseguidor-7	0,553

Idénticos índices de aceptabilidad se han obtenido en el estudio de la Fiabilidad como Consistencia Interna a través de Alpha de Cronbach en el total de la escala. El coeficiente de Alpha de Cronbach de cada subescala o juego psicológico se ve en el cuadro siguiente:

Juegos	Índice de fiabilidad
TOTAL	0,71563
Víctima-1	0,60694
Perseguidor-2	0,77933
Víctima-3	0,52148
Perseguidor-4	0,68688
Víctima-5	0,59683
Perseguidor-6	0,67984
Perseguidor-7	0,64291

Los análisis de los ítems de cada subescala para estudiar su fiabilidad como homogeneidad y como Consistencia Interna llevan a las siguientes conclusiones: aproximadamente el 75% de las correlaciones inter-ítem de cada subescala son correlaciones significativas, es decir, significativamente superiores a 0,20, valor a partir del cual suele considerarse satisfactorio un ítem desde el punto de vista de su homogeneidad.

Según los datos del Índice de Homogeneidad y de Consistencia Interna, Alpha de Cronbach, los juegos psicológicos: "El mío es mejor que el tuyo", Perseguidor-2; "Sí, pero",

Perseguidor-4; "Alboroto", Perseguidor-6 y "Rapo o Violación", Perseguidor-7 quedan mejor discriminados por su gran homogeneidad entre los ítems y su alto valor de Consistencia Interna. Y el rol de Perseguidor, más discriminado que el de Víctima.

El estudio de diferencia de medias nos ha confirmado que los chicos juegan más que las chicas en el rol de Perseguidor concretado en los juegos "El mío es mejor que el tuyo", "Alboroto", y "Rapo o Violación".

El estudio de diferencia de medias nos ha confirmado que los chicos juegan más que las chicas en el rol de Perseguidor concretado en los juegos "El mío es mejor que el tuyo", "Alboroto" y "Rapo o Violación".

La validez de la escala Juegos Psicológicos se ha realizado a través de un análisis factorial Ortogonal varimax factores principales (nos permitirá conocer si los constructos son independientes) y un análisis factorial de rotación oblicua (para ver si existen relaciones entre los factores). Los resultados de ambos análisis factoriales de los 63 ítems son: en ambas soluciones han aparecido 8 factores; en ambas desaparece la subescala "Pata de palo", rol Víctima; los ítems que poseen altas cargas factoriales y saturan a los factores en ambas soluciones factoriales también coinciden con poseer una alta correlación inter-ítem en su subescala, un elevado Índice de Homogeneidad y un valor altamente significativo de Consistencia Interna; el juego "Alboroto", Perseguidor, aparece discriminado en dos factores validando la teoría subyacente de que se puede jugar a "Alboroto para liberar la rabia" o a "Alboroto para evitar la

intimidad". Los índices de relación entre factores son bajos. En conclusión, hemos descubierto tantos factores cuantos juegos psicológicos había en la escala, es decir, hemos extraído 8 factores que explican los siete juegos psicológicos.

Basados en estos resultados podemos ofrecer una Baremación diferenciada según sexos en escala de Pentas y Eneatipos.

Todos estos datos nos dan una seguridad y fundamento científico-estadístico, además del clínico, en la teoría de los Juegos Psicológicos y las observaciones fenomenológicas

realizadas por Berne han sido comprobadas empírica y estadísticamente en lo que se refiere a los siete juegos de nuestra escala. La escala Juegos Psicológicos consigue medir la teoría que subyace a los constructos en cuestión.

Rafael Sáez Alonso
Pocito de las Nieves, 2 - 2º Izda.
Edificio Azul
28230 Las Rozas (Madrid)

Nota:

La calificación de la tesis doctoral ha sido "Apto cum Laude", por unanimidad.

LA EDUCACION EN LA CLINICA "APRENDER PARA VIVIR"

Juan Antonio Ibarra Irigubel
EOM. ITTA
Pamplona

Experiencia de dos años en la
"Fundación Dr. Rafael Coullaut de
Psiquiatría".

PROGRAMA:

I. Los Programas de "AT y Educación", "Aprender a vivir" en la Fundación Rafael Coullaut de Psiquiatría, tienen como finalidad enseñar, que el SER no sólo SEA, sino que aprenda a "identificarse" y "relacionarse".

II. Proporcionamos la enseñanza de valores claves, de acuerdo a una evolución integral, en base a la propia experiencia del individuo.

III. Ofrecemos a los clientes una herramienta apropiada para entender y actuar sus "diálogos internos negativos".

IV. Los programas "Aprender a vivir", proporcionan al cliente, que provisionalmente se sintió mal, la posibilidad de "continuar actuando en sí y por sí mismo", la experiencia que el equipo terapéutico facilita.

I. Los Programa de "AT y Educación", "Aprender a vivir" en la Fundación Rafael Coullaut de Psiquiatría, tienen como finalidad enseñar, que el SER no sólo SEA, sino que aprenda a "identificarse" y "relacionarse".

"No creo, usted lo sabe, que nadie haya enseñado jamás a nadie. Pongo en duda la eficacia de la enseñanza. Lo único que sé es que todo aquel que se proponga aprender, aprenderá".

"El aprendizaje posee una cualidad de compromiso personal" (1)

Auntie comenta, "La vida es un banquete y la mayoría de los malditos tontos se mueren de hambre".

Mi criterio es, que todo lo que aprendemos merece la pena, sobre todo, si sirve para hacernos más humanos; sin embargo, podemos constatar, casi nadie nos enseña acerca de vivir la vida; se supone que ya lo sabemos. Nadie nos enseña a saborear la dignidad humana, el honor de "yo soy un ser humano".

Quando el Dr. Coullaut me propuso el programa de Educación en su clínica, conjuntamente a otros con el encabezamiento "Aprender a vivir", pensaba en aquella breve tablita de Mullan, el hombrecito oriental.

"Cuenta que un día Mullan estaba en la calle buscando algo a cuatro patas. Un amigo se le acercó y le dijo:

- "Mullan, ¿qué andas buscando?"
- "He perdido mi llave", contestó.
- "¡Caramba! Eso es terrible, te ayudaré a encontrarla". Así que también se agachó; luego volviendo a preguntarle:
- ¿Por dónde la perdiste?

Mullan respondió:

- "La perdí en casa".
- Entonces, ¿cómo es que la estás buscando aquí fuera?
- "Porque aquí hay más luz".

Resulta cómico, pero eso mismo es lo que el ser humano hace con su vida. Piensa que todo hay que buscarlo a la luz, donde 'es fácil encontrar'.

Lo fundamental no está fuera. Está en uno mismo.

"Pienso que es un error buscar siempre la esperanza fuera de sí mismo".

Quedarse consigo. Es una necesidad para poder experimentar posteriormente el cambio. Todo lo que necesitas está en ti mismo.

El sistema educativo en la "Fundación Dr. Rafael Coullaut".

FILOSOFIA

La mera instrucción es una actividad fundamental del ser humano. Los hombres se informan unos a otros. Se transmiten creencias, conocimientos y modos de hacer las cosas.

Los sistemas sociales, pequeños o grandes, ofrecen oportunidades de aprendizaje, participando así en la misión de transmitir cultura y "socializar" al individuo.

El grado de participación en la tarea educativa ha sido, en general, pequeño, ya que en ellos la educación es algo accidental. En estos términos se define la educación como:

"El medio de transmitir el conocimiento y de formar a las personas en los valores de la Sociedad". (2)

El trayecto es "desde el exterior al interior". O quizá sólo a la superficie de la persona.

¿Es posible "en esta dirección" el proceso de introyección?

¿Llega y penetra el mensaje?

Mi respuesta es NO.

Ambas posibilidades, **acercamiento y penetración**, cierran el proceso **eficazmente** cuando la persona se escucha con "tolerancia" y decide ser ella misma. (3)

El interior, por tanto, entra en función y recobra verdadera dimensión en el proceso educativo.

"Cada uno de nosotros constituye algo sagrado; y enseñar es una cosa, pero aprender es "una decisión" que cada uno "asume" o "rechaza". Por tanto: "La educación es una propiedad personal; no caben ni imitaciones, ni importaciones.

Además, la etimología del término nos enseña que la palabra "educación" se ha formado a partir del verbo latino ex-ducere, "conducir fuera de sí".

¿Fuera de quién y hacia dónde?

Fuera de la interioridad psíquica hacia la exteriorización, en un plano de equilibrio. De aquí que una de las funciones de la educación y, sin duda, importante, sea "el plano de la equidad".

En AT interpretamos la personalidad no sólo estructuralmente, sino también funcionalmente; de esta forma percibimos con mayor facilidad la "interrelación entre los distintos estados del yo, en cuyo proceso asignamos al Adulto la función de integración, equilibrio, aun cuando sea el "ser total" quien busque su significado personal.

La educación entendida desde el interior es una de las propuestas del AT "...una persona posee un núcleo interno, un self espiritual, así como también un self biológico y psicológico". "El núcleo interno alberga al self espiritual. Forma parte del self personal total y también de un self universal, porque es común a todas las gentes. Este núcleo interno es el centro del ser una persona, tanto si la persona es consciente de éste como si no, tanto si está abierta a su poder como si no. ...Y crea ENERGIA". (4)

En la "Fundación Dr. Rafael Coullaut" entendemos por educación, "el proceso de convertirse en persona partiendo de la propia experiencia en una acción de búsqueda libre e individual".

- La educación instrumento de evolución.

A nadie puedes hacer responsable, por tanto, de tu cambio.

El aceptar la situación de tu propia experiencia te hace fuerte.

"Has emprendido el camino del crecimiento". (5)

Cómo escribe el propio Berne:

"Cada persona diseña su vida. La libertad le da el poder para llevar adelante sus propios diseños, y el poder da la libertad para interferir con los diseños de otros. Incluso si su final es decidido por hombres que nunca ha conocido o gérmenes que nunca verá, sus últimas palabras o las palabras sobre su tumba clamarán al mundo su lucha". (6)

Esta es la línea que, de alguna forma, ambienta el Servicio del Departamento de Educación con AT, en la Clínica.

II

Proporcionamos la enseñanza de valores claves de acuerdo a una evolución integral, en base a la propia experiencia del individuo.

A. Filosofía del momento actual

Hoy, parte de la confusión, no la encontramos tanto en las condiciones sociales de orden económico -aunque tengan su importancia- como en la mutación de los valores.

Se ha puesto en tela de juicio "el sentido de la vida".

Los conflictos ideológicos, lejos de apaciguarse transaccionalmente, acaban en posturas extremas o en "soluciones de componenda".

Experimentamos "el contra-golpe" de unos valores en estado de gestación. Las ambivalencias "al uso" los afligen profundamente.

Somos conscientes, por otra parte, de nuestra actividad espiritual y nos mantenemos con "consciencia personal del Yo". Ahora bien, la esencia de esa actividad, hoy todavía, apenas si la conocemos; nuestros escasos conocimientos en esta materia no merecen, para una gran mayoría, el calificativo de "científicos".

"Llamamos espíritu a esa actividad continua capaz de todos los idealismos y de todas las patologías". Es quien estructura la realidad o por lo menos las manifestaciones del individuo, aunque la misma palabra "estructura" no sea más que un término analógico, que nos aclarara algunos enigmas de la vida. (7)

Y sin embargo, el esfuerzo de revalorización en busca del sentido de la vida se lleva a cabo a pesar de la desorientación generalizada.

Nuestra época, técnica en el mundo de la física, exige una investigación metódica, capaz de aproximarse al funcionamiento íntimo del psiquismo.

B. Nuestra circunstancia. Acercamiento

Las consecuencias psicopáticas (de momentos difíciles y situaciones transitorias de la persona, que decimos en AT) ponen en movimiento "el mundo desacreditado de la mente acercándose más el concepto de ciencia a la persona. Científico:

"Todos aquellos movimientos y procesos que nos aproximan hacia la creatividad y felicidad,

permitiéndonos el desarrollo de nuestras capacidades, a partir del yo íntimo".

"El yo íntimo puede ser algo abierto, de manera que su energía fluya libremente en cada uno de los ego-estados; es entonces cuando se experimenta profundamente el significado de la existencia. O puede ser bloqueado, de manera que la energía en uno u otro ego-estado se encuentra a bajo nivel y la vida entonces parece significar muy poco". (8)

"En un futuro cercano quizá reconozcamos todos que la mente humana tiene la posibilidad de conseguir, mediante el conocimiento y la fe, todo aquello que puede visualizar. El mundo del espacio interior comienza con el individuo y termina con él. Cada persona es su propio guía y su propio curador y puede provocarse las enfermedades o sanarse a sí mismo. (9)

Partimos de la base de que todo hombre tiene la posibilidad de tomar sus decisiones. Pero muchas veces hace falta valor y una certera visión de las posibles soluciones para que el Adulto sin contaminar desarrolle adecuadamente "su ser creativo".

Y esto es algo que se puede aprender.

La rutina, los prejuicios y el ajeteo de cada día pueden impedir las decisiones adultas.

Decidir es "mirar hacia adelante". Te preocupas de los aspectos, de las posibilidades y del futuro de este presente. Exige apertura para aceptar un nuevo modelo en lugar del ya conocido en el estado Padre.

C. El camino de los mensajes

- Mensajes de crecimiento.
- Mensajes de obstrucción.
- Mensajes de invalidación.

Aquí es donde facilito fundamentalmente mensajes de información (crecimiento) para que el cliente:

1. Sea capaz de "darse cuenta" de sus propias acciones.
2. Las asuma, identifique o aísle.
3. Interprete una conducta dada.
4. Valore la necesidad de un posible cambio.
5. Asumido el cambio proceda a analizar, para identificar y arbitrar, la nueva conducta.

Este proceso requiere "un acercamiento" del facilitador al cliente y la creación de un clima estimulante.

En este aspecto me identifico con la triple propuesta de C. Rogers. (10)

Habla desde el punto de mira de la psicoterapia, aunque como él mismo afirma, se puede aplicar a cualquier situación en la que el objetivo sea el desarrollo de la persona:

Autenticidad y congruencia

Cuanto mayor sea la empatía del facilitador, sin disfraces profesionales, cuenta con mayores probabilidades de que la información "le llegue" y "le toque"; si el aprendizaje es una decisión. El método más apropiado será aquel que llegue a aproximar "dos núcleos internos". Así el facilitador es transparente y el cliente "se da cuenta" que ese aprendizaje le puede

ser útil. En este sentido se actuaría de acuerdo al modelo de homeostasis (regulación del equilibrio) en el que las motivaciones se atribuyen a estados de necesidad y carencia. (11)

Aquí también hago extensivo al modelo educacional "el acercamiento", "el tocar al enfermo" de la terapia Reichniana.

Aceptación

La segunda actitud importante para la creación de un clima apropiado es la "aceptación del cliente".

Actitud Mental Positiva (AMP) hacia lo que el cliente demanda en un momento dado. De aquí que la entrega de los programas informativos y educativos requiere bastante flexibilidad.

Con la AMP del facilitador, aumenta "el ser receptivo" del cliente y la credibilidad en su experiencia personal.

Comprensión

Todos en un momento dado "hemos estados detrás de esa mesa de despacho" y, por tanto, podemos entender situaciones, sin identificar en ellas a la persona, que por ello continua siendo OK y, en este momento, nos pide asistamos su OKEIDAD.

¿No hemos leído alguna vez aquellas batallas interiores y muchas veces vivenciado momentos como los que nos narran magistralmente San Agustín, en sus Confesiones, el Fausto, de Goethe, el Infierno, de Strindberg y la Balada de la prisión de Reading, de Oscar Wilde?

¿Cómo produce cambios el clima descrito?

Sencillamente, con la congruencia del educador, la aceptación y comprensión hacia el cliente, se desarrolla un "clima de eficacia" en el proceso del aprendizaje.

D. Dificultades que pueden surgir

El medio es el mensaje.

Para muchas personas que acuden a nuestra Clínica el "medio psicológico" no ha sido el adecuado. Encuentran obstáculos para vivir su intimidad.

El paso de la etapa "biológico-fetal" a la "físico-psicológica" no se ha dado en la educación a partir del Adulto del Niño como estado integrador que asuma la evolución en una dimensión de equilibrio.

Las figuras parentales no han sabido o podido potenciar el Adulto de su bebé; hoy son personas inseguras y aquejadas de dificultades emocionales.

Importa mucho trabajar en los distintos campos de acción personal con estos clientes, para que estos mensajes de "invalidación" no se institucionalicen, causando permanentes daños en su persona. En esta línea se expresaba Steiner en entrevista concedida en España. (12)

Este mismo autor en su obra "Libretos en que participamos" habla de los mensajes y situaciones definidas para nosotros mucho antes de nuestro nacimiento:

"La trivialidad de la vida diaria corre inadvertida precisamente por ser tan común". (13)

Toda vez que la persona hizo su **elección** (libretos triviales), se vé forzada a mantenerla, naciendo aquí, en la línea de la no aceptación, su programa de "acción personal".

E. Horizontes abiertos

Los mensajes de información a los que anteriormente hice alusión, van en la línea de "posibilitar la superación de los argumentos triviales", en una acción docente convergente con la trayectoria terapéutica de C. Rogers. (14)

I Con los otros

- En las relaciones con los demás es más positivo y beneficioso para tí mostrarte tal como tú decides ser.
- Sé tolerante contigo mismo, si buscas ser eficaz en tus acciones.
- La aceptación del **otro** "toca" tu propia intimidad y te gratifica.
- Cuanto más te asomes a tu propia realidad y a la de otras personas, menos desearás "arreglar las cosas".

II Contigo mismo

- Puedes confiar en tu propia experiencia.
- Tu percepción e intuición también cuentan.
- Tu eres también **tu cuerpo**; los sentidos interiores pueden recobrar en tí tanta importancia como el "discurso intelectual".
- Está bien escuchar a los demás. Ahora bien, la evaluación de los demás no tiene por qué ser "guía" para tí.

- Tu experiencia para tí es máxima autoridad. Ella descubre la verdad tal como surge en tí. Sal al encuentro y goza de tu armonía personal.
- Tus propias reacciones pueden ser también "guía" para tus pensamientos.
- Así, los hechos no son hostiles. Te encontrarás, poco a poco, con tu propia realidad, sin necesidad de huir.
- **Todos estos permisos** se plenifican en tí. No permitas que los demás, a veces con pretexto científico o moralista, quieran alumbrarlos o anularlos.

Tu y Yo podemos caminar.

Nuestras vidas son un proceso dinámico en el que nada está congelado. Y... como la verdad existe, la convergencia hacia ella está determinada por este proceso de búsqueda libre e individual.

Aunque, como he afirmado antes, para muchas personas "las dificultades" comienzan en su primera etapa de evolución biológica, al facilitar el aprendizaje de los mensajes me centro en el aquí y ahora.

El **crecimiento** es un proceso natural que comienza con el desarrollo corporal hasta incorporar "en sí" la sabiduría. Asimilamos vivencias y experimentamos "circunstancias de plenitud" que dan lugar a propuestas de "nuevos crecimientos".

Entiendo que incidiendo en el "aquí y ahora", sin olvidar la historia personal del cliente, estoy concienciando su crecimiento y, por tanto, ofertando felicidad. Para Lowen (15) la felicidad es "la conciencia del crecimiento".

Tomar conciencia significa que tu vida depende de tí.

"Todo es, en último término, parte de tí, y tú eres responsable por ese todo". Implica ruptura de simbiosis.

"Estar solo es la única verdadera revolución. Se necesita mucho valor. Sólo un Buda está solo, solamente un Jesús o un Mahavir están solos. No es que dejaran a sus familias, o abandonar al mundo. Eso es lo que aparenta ser; pero no es así. No estaban abandonando algo en un sentido negativo. El acto era positivo; era un movimiento hacia la soledad. No se iban. Buscaban la completa soledad". (16)

Es en este momento cuando entran en función las "tres p" del AT.

- Potencia.
- Permiso.
- Protección.

Al principio y al final, en mi contacto con el cliente, le ofrezco, para que pueda hacer suya aquella poesía de R. Tagore:

"La cascada canta, cuando llego a mi libertad, encuentro mi canción".

III

Ofrecemos a los clientes una herramienta apropiada para entender y actuar sus "diálogos internos negativos"

Me he extendido en el punto segundo de la ponencia. Entiendo, que siendo la herramienta importante en sí, lo son mucho más el espíritu y el contexto con los que se maneja.

A. El Análisis Transaccional

"AT y Educación" es la técnica con la que trabajo fundamentalmente en la "Fundación Rafael Coullaut". Esta es la novedad:

Programa específico de educación en psiquiatría, aprender a vivir.

"Aprender a vivir", programa dedicado a personas que sufren y sufren mucho y dicen, "que darían cualquier cosa en este mundo por sentirse bien".

Fue un reto. Y hoy al cabo de los dos años y trabajando **semanalmente** con veinte clientes en la línea ya expuesta, puedo comunicaros que "el hallazgo ha sido para mi **algo nuevo**, de una herramienta útil y eficaz y, sobre todo, apta para todos.

No voy a daros ni a hablaros de estadísticas. Si el Servicio existe y sigue, es gracias a la **respuesta** de los clientes, a la **eficacia** del mismo programa y al **apoyo** de otros profesionales que se abren y colaboran a nuevas formas. Desde aquí, gracias a todos; particularmente al Dr. Juan Coullaut y Teresa.

Comenzamos con personas que habían asimilado experiencias demasiado negativas en su vida. Podían decidir, sintiéndose bien, nos dijimos, conductas más gratificantes.

Algunos sabían **qué** les pasaba. Estaban diagnosticados y en terapia.

Necesitaban "aprender" el cómo hacer las cosas.

¡Cuántas veces nos hemos sentido mal, afirmaban posteriormente, por falta de información! La nueva visión de su personalidad a la luz del AT, completaba la labor del terapeuta.

B. Bases

- Podemos sentirnos mal por falta de información adecuada.
- El trabajo a realizar sirve para todos.

"...Hay personas que a raíz de un episodio agudo son institucionalizadas, drogadas, electrocutadas, y esto les causa daños permanentes. La psicosis aguda tiende a desaparecer con buen cuidado, pero una vez que se institucionaliza es probable que cause daños permanentes a la persona. Y estos daños no se pueden incluir en el guión porque les viene de fuera...".
(17)

En cuanto que el AT propone un modelo basado en la evolución hacia la Autonomía, la herramienta, en sus distintos aspectos, puede ser útil, en general, también en casos agudos.

- Las circunstancias actuales y los conflictos personales de los clientes no modifican nuestra actitud positiva.

El AT les puede servir "para entender sus dificultades emocionales".

- El trabajo personal, y por tanto, tu propia educación, nunca se acaban. Te sentirás bien; influirá en tu entorno, facilitando la convivencia.
- Se crea una atmósfera gratificante y sin amenazas que posibilita la comunicación y promueve tu salud mental.
- El AT te ofrece la posibilidad de metas antes desconocidas y te propone un guión de vida gustosamente elegido.

C. Oferta. Pasos inmediatos

- Enfermos que se están tratando por depresión.

El aprendizaje de la herramienta del AT les va a reportar el reencuentro con la energía que necesitan para vivir alegremente.

- Individuos que deciden vivir de manera contaminada -reafirmación neurótica. El AT les puede enseñar a salir de sus conductas pasivas y, conociéndose, aceptar su realidad.
- Jóvenes cuyo problema puede ser el vivir con un Niño Natural egoísta, vacíos, sin un buen Padre estructurado. Estas vivencias les producen, a la larga, desesperanza y ansiedad.
- Y Adolescentes que piden "un significado" a la vida -crisis de identidad.

El AT es el instrumento que les capacita para entrar en la sociedad, aportando valores éticos y personales.

- Posteriormente hicimos extensivo el Servicio también a personas con "mayores dificultades". (Evito etiquetar a los clientes).

En cuanto que una de las propuestas del AT es "integrar armónicamente" el mundo de los sentimientos e intelecto, los resultados en un 70% han sido positivos.

D. Aplicación de los instrumentos del AT en el programa "aprender a vivir"

Se facilita, en general, la enseñanza teórico -vivencial del AT, atendiendo en cada caso las orientaciones específicas del equipo terapéutico.

Planteo el trabajo con AT como un **proceso de autoconocimientos** y de análisis de situaciones concretas que llevó a estos clientes al deterioro de su salud mental.

Del AT el instrumento que más llega a los clientes es:

1. **El enfoque de la personalidad, sobre todo el Análisis Funcional.** "Se han encontrado"; entienden ahora, de alguna manera, sus patrones conductuales, el ser decisivo, así como el gran abandono en que habían sumido su Niño Natural OK.

Les ha ayudado a reflexionar sobre sí mismo (cómo estaban hechos), a ver sus vidas con una gran serenidad y paz interior, que afirman haber tenido en contadas ocasiones.

2. Posición Existencial.

El descubrir que "el sentirse bien o mal" es consecuencia de pequeñas y continuas decisiones de permanecer en una de las cuatro posturas existenciales, teniendo su origen, generalmente, en la infancia, les es motivo de **satisfacción** y de **reencuentro** con su energía.

Entienden que la solución está en facilitar "una nueva decisión" que cambie el sentido de la vida, a través de AMP (actitud mental positiva). No es fácil empresa, pero sí, "un programa de horizontes abiertos".

3. El mundo de los sentimientos.

Este instrumento les ha servido para comprenderse mejor en sus sentimientos, sobre todo "en la actuación de los mismos"; les da una gran fuerza, una firme solidaridad con su cuerpo y ganas de lucha por recuperar su salud a partir de

"pequeños detalles de la vida, cuidar la propia imagen y verse atractivos no sólo ante los ojos de los demás, sino que también hacia sí mismos".

4. Las caricias.

Tú eres muy importante y tienes "todo el tiempo del mundo". Caricias "incondicionales positivas". He pasado mi vida, afirman, sin disfrutar del tiempo, ni de mis energías y sin darme cuenta de lo afortunada/o que soy teniendo esta vida.

"Yo soy y me quiero y, apartir de aquí, admito y quiero a los demás".

5. Juegos psicológicos y guión de vida.

Son realidades que se acercan y llegan pronto a estas personas. La información al respecto con una AMP (actitud mental positiva) por parte del facilitador, les mueve a desear "ser triunfadores", abandonando progresivamente sus juegos. Han aprendido que el nacimiento, mantenimiento y refuerzo de los mismos están unidos íntimamente con "su programación" que les dicta "qué son" (marco de referencia) y "lo que hacer" (conductas).

6. Aspiran, cómo no, a "dejar de jugar" y vivir su intimidad.

La intimidad como "ambiente acariciador personal". Les hace saber de sí mismos y les facilita la relación con los demás, entendiendo ahora, más que nunca, lo que es una transacción y la **eficacia** de vivir con **autonomía personal**.

Todo esto con técnicas y ejercicios concretos que les facilita la toma de contacto de la persona con su propia personalidad y la de los demás: utilización de transacciones

complementarias, ejercicios de bionérgica, conocimientos generales de fitoterapia, introducción al masaje sensitivo, naturismo, relajación y activación de la energía en general.

IV.

"Los programas de "Aprender a Vivir", proporcionan al cliente, que provisionalmente se sintió mal, la posibilidad de "continuar actuando en sí y por sí mismo", la experiencia que el equipo terapéutico facilita.

A. Finalidad propuesta por el "equipo terapéutico" al programa "Aprender a vivir".

Hoy, teniendo en cuenta que:

1. La responsabilidad de la salud mental "no tiene por qué estar sólo en el Psiquiatra o Psicoterapeuta".
2. La educación necesita llegar a cubrir aspectos humanos, sobre todo en lo que a prevención respecta.
3. Muchos de los problemas que se plantean en salud mental tienen su raíz en una educación defectuosa por omisión o inconsecuencia de las "figuras educativas".

Nos parece oportuno que este nuevo programa asuma:

1. Parte de "la función explicativa al cliente" (aspecto necesario en salud mental). De esta forma se asiste y apoya la acción terapéutica del equipo.
2. No es suficiente con buscar el éxito en la solución de los problemas refiriendo las causas a conflictos tan generales como pueden ser "el aprendizaje en la primera infancia". Es aquí donde incide el programa,

profundizando y sacando a flote aquellos mensajes que todavía hoy distorsionan el cuadro de la personalidad.

3. Existe mucho problema de identidad. Los demás nos pueden ver de forma distinta. La colaboración con "mensajes de información" y "técnicas apropiadas" para lograr el sentido de la dignidad e integridad personal pueden ser ejercicio del educador y de reeducación.

B. Objetivos del "equipo terapéutico en relación a la aplicación del programa "Aprender a Vivir".

Propuestas al Cliente:

1. Conocer tu "yo íntimo".
2. Saber de tu carga y descarga energética.
3. Conocer tu guión.
4. Encontrar nuevas formas de conducta.

C. Conclusiones, experiencias y logros en estos dos años

(Tomado de los comentarios de los Clientes. El orden de las expresiones no implica prioridad).

1. La experiencia "ha ratificado nuestra sospecha: el camino de la vida es bonito si se prodigan las caricias".
2. La propuesta del AT "yo estoy bien, tú estás bien" puedes hacerla tuya.
3. El método del AT no es una ilusión, sino dichosa realidad.
4. Nadie está determinado a ser infeliz. Podemos cambiar el guión de vida si lo decidimos.

5. A pesar de todo, el AT no es un cambio mágico y definitivo, pues, un recuerdo, una grabación pueden reducir a cero la jornada.

6. Es verdad que nadie puede evitar que aparezcan sentimientos negativos, pero es más cierto que, sí podemos impedir que nos dominen; que arraiguen en nosotros.

7. El AT nos ha confirmado que, en nuestro contexto social, "la primera y decisiva universidad para todos es la familia".

8. Para "vivir la intimidad" propuesta por el AT existe un medio: comienza a manejar tus sentimientos.

9. Otra conclusión consoladora es: lo que se ha decidido una vez, se puede rectificar o ratificar en cuanto uno lo desee. Siempre es posible una nueva decisión.

10. Lo más notorio del AT es que considera a la persona desde su dimensión positiva; abierta siempre a lo mejor y sin fijaciones tristes en el pasado.

11. En AT hay "un mandato": **siente**. Los sentimientos son plantas que **aparecen en mi huerto**. No son ni buenas ni malas. Todo dependerá del uso que haga de ellos.

El camino recorrido a través de estos dos años ha sido alentador y estimulante. El trabajo se ha realizado individualmente y en grupo. La comunicación ha llegado a ser generosa, rica y requerida por los miembros del grupo. El progreso ha sido lento, pero constatado por todos.

El Análisis Transaccional (AT) no es sólo teoría bonita, sino ya, realidad instrumentada y eficaz.

A modo de corolario

Que algo **debe cambiar** en la educación, en todos y en cada uno de sus campos de aplicación, está en la mente de los ciudadanos.

Que nuestra sociedad, en sus sistemas educativos no llega, no sólo ya a las minorías, sino que esas minorías son ya, **mayoría**, lo tenemos patente en parte de las **respuestas conductuales** de aquellas personas que comienzan hoy nuestra misma singladura en la vida.

Para mí lo sistemas (aunque a veces necesarios) tienen muy poco que decir, sobre todo "como estructuras férreas e impulsoras de la educación".

En mi criterio la **educación** responde a un "modelo personal interior", de "espacios abiertos", tanto en lo mental como en lo físico.

¿Cómo instrumentar el cambio?

El **cómo** está ya al alcance de nuestras sociedades privilegiadas y (a las que llamamos) avanzadas. Cabe preguntar si interesa a **todos**. Son muchas las personas y profesionales que se mueven en esta línea. Esta misma ponencia y mi trabajo profesional desean acercarse cada día más a esta realidad del **cambio** tan antigua como la misma humanidad.

Como muestra para acabar os traigo un comentario que apareció en un periódico de provincia este verano pasado:

"Según un informe de la Guardia Civil, difundido por la Agencia Oficial de Noticias, casi el 36% de los detenidos en España durante el pasado año fueron jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y 20 años.

Lo más grave de esta estadística es que esta población juvenil delincuente crece espectacularmente: nada menos que un 82,6% en un solo año. En efecto, en tanto los jóvenes detenidos en 1986 fueron casi 32.000, los detenidos. En 1988 fueron casi 53.000. Las tendencias más claras de la delincuencia en España son, además de cada vez mayor juventud de los implicados, un incremento de la participación de la mujer en los hechos delictivos y una cada vez mayor implicación de los niños en el tráfico de drogas".

Semejantes datos constituyen, en primer lugar, una constatación de un grave fracaso social, que comienza en el propio sistema educativo y que culmina en la incapacidad de la colectividad para dar acomodo a las generaciones emergentes. Se supone que el proceso educativo debe infundir en el individuo una serie de valores éticos y sociales, de convivencia y control de los propios impulsos. La mayor precocidad en la comisión de los delitos revela, evidentemente, una falla en este **influjo benéfico de la educación** en la juventud. Algo que no puede extrañar a nadie, habida cuenta de la grave falla de nuestro sistema educativo, sumido en un caos descendente que puede llevar a una verdadera quiebra de la sociedad por su flanco más débil:

El de la formación en la base. (8).

BIBLIOGRAFIA

1. **Carl Rogers:** Libertad y creatividad en la educación. Paidós (Barcelona 1982). Pág. 14.
2. **David L. Sills:** Enciclopedia internacional de las ciencias sociales. Aguilar (Madrid 1974). Tomo 4º. Pág. 139.
3. **Carl Rogers:** El proceso de convertirse en persona. Paidós (Barcelona 1986). Pág. 27.
4. **Muriel James:** El AT en los 80. El núcleo interno y el espíritu humano. Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista (Nº 0, Octubre-Diciembre, 1981). Págs. 15-27.
5. **Bhagwan Shree Rajneesh:** Psicología de lo Esotérico. Cuatro Vientos. (Santiago - Chile - 1980). Pág. 17.
6. **Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista:** Op. Cit (1981). Pág. 22.
7. **I. Klug:** Die Tiefen Der Seele F. Schöningh. (Paderson, 1926). Pág. 11.
8. **Muriel James, L. Savary:** Cómo lograr una nueva personalidad. Lidiun. (Buenos Aires, 1981). Pág. 43.
9. **Jess Stearns:** El poder del pensamiento Alfa, milagro de la mente. Edaf. (Madrid, 1986). Pág. 9.
10. **Carl Rogers:** Op. Cit. (1986). Pág. 41.
11. **María Wasna:** La motivación, la inteligencia y el éxito en el aprendizaje. Kapelusz. (Buenos Aires, 1974). Pág. 14.
12. **C. Steiner:** Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista (Nº 5, Nov. 1983). Pág. 95.
13. **C. Steiner:** Libretos en que participamos. Diana. (México, 1982). Pág. 154.
14. **Carl Rogers:** Op. Cit. (1986). Págs. 26-35.
15. **A. Lowen:** Bionérgica. Diana. (México, 1985). Pág. 32.
16. **B. S. Rajneesh:** Op. Cit. (1980). Pág. 17 y 19.
17. **C. Steiner:** Op. Cit. (1983). Pág. 95.
18. **Diario de Navarra.** Miércoles, 10 de Agosto 1988. Art. "Jóvenes delincuentes". Fir. Antonio Papell.

Juan Antonio Ibarra Iriguibel
Pl. de los Fueros de Navarra, 1 - 3 D
31002 PAMPLONA

NUMEROS ATRASADOS

Del Nº 0 al Nº 4, ambos inclusive, así como el Nº 6, se pueden hacer fotocopias (están todos agotados). El precio de las fotocopias está por decidir. De momento, el Nº 0, más el Nº 1 y el Nº 2 vienen saliendo por mil pesetas.

Nº 5: Dirigirse a Purificación Sánchez Preciados, por escrito (C/ Teruel 11, 4º - 5ª - 28020 MADRID) o telefónicamente (91 - 2331470, dejando los datos en el contestador automático).

Números 7, 8, 9 y 10: Dirigirse a Manuel Francisco Massó Cantarero (C/Alejandro González, 5 - Bajo dcha. - 28028 MADRID, Tfno. 91 - 2557993).

1986: Números 11, 12 y 13 (el 12 y el 13 recogen las comunicaciones al III Congreso Español de A.T., Alicante, Abril 86). El juego completo, enviado en sobres separados, cerrados, tiene un precio para España de 1.800 (mil ochocientas) pesetas. Un número aislado, cerrado, cuesta para España 600 (seiscientas) pesetas. Si los envíos coinciden con el mailing de uno de los tres números anuales, van en sobre abierto y cuestan cien pesetas menos por número (si el peticionario no especifica que desea recibirlo cerrado).

1987 y 1988: quedan ejemplares de los Números 14, 15, 16, 17, 18 y 19. Precio: igual que los de 1986.

Para fotocopias, 1986, 1987 y 1988 hacer la petición por escrito a la Secretaria de Aespat y Gestora Burocrática de la Revista (Carmen Bernia, Santa Susana, 34 - 7º - 2ª - 28033 MADRID). Al recibir cheque por el importe o justificación de transferencia a la c/c. de la Revista (ver Boletín de Suscripción en este número), se acusará recibo y se anunciará, por carta, la fecha del envío de lo solicitado.

LA CATEXIS DE AESPAT

Según la nota de Freddy Bera, el 10 de Septiembre de 1989 hubo una reunión extraordinaria de AESPAT, abierta, para solucionar la dimisión de la Presidenta Mercedes García Vázquez. Antes se hizo un amplio mailing aleatorio comunicando la noticia a los socios y la Secretaría conectó telefónicamente con bastante gente. Ante la persistencia de la postura se votó y salió presidente Freddy Bera Bautista. José Gutiérrez Valiño prefirió pasar a Vicepresidente. El resto de la Junta quedó igual. Todo figurará en el libro de Actas.

Este número sale con mucho retraso. Es la primera vez que ocurre pero:

- Los trabajos del Congreso Anterior tardaron mucho en llegar y hubo que corregir muestras y sacar fotocopias de casi todos.
 - A Carmen Bernia se le juntó la preparación con el mailing del Nº 20, que se ha hecho en 3 veces pues el Colegio de Psicólogos no mandó la lista de suscripción hasta primeros de junio.
- Es posible no le haya llegado a alguien. Si está al corriente de pago (sí pagó la cuota de 1989) reclame a la Secretaría.
- Coincidió también con la estancia en la Clínica Hospitalaria de C. Bernia, las vacaciones de la imprenta y el traslado de la misma.

Pedimos disculpas.



M^a del Carmen Bernia
Secretaria de AESPAT

BIBLOTECA DE AESPAT

Continuación de la lista aparecida en el Nº 20.

LIBROS

Castanedo, Celedonio.- "Terapia Gestalt". Edit. Texto. 1983.

Jongeward, Scott.- "Mujer triunfadora".

Kertész, R.- "Las nuevas ciencias de la conducta". Edit. IPPEM, 1988.

Muriel, J.- "Libre".

Oller Vallejo, Jordi.- "Vivir es autorealizarse". Edit. Kairos, 1988 (saldrá recensión).

Nota:

Si alguien tiene libros de AESPAT que no figuren en la lista, por favor, que los devuelva.

REVISTAS

Revistas con las que mantenemos intercambio y existencias hasta la entrada en máquinas de este nº 21. Las de 1989 van llegando. Para cualquier duda dirigirse a la Bibliotecaria, María Angeles Díaz Veiga (ver datos en Nº 20).

Si alguien tiene en su poder alguno de los que figuran como números que faltan, que haga el favor de devolverlo.

Por su parte la Secretaria hará las reclamaciones pertinentes en cuanto le quiten el cabestrillo (se ha roto la cabeza del número brazo derecho, y sólo puede escribir, desplazando el papel con mucha dificultad). Lo siento.

Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista:

Número	Ejemplares
0	2
1	3
2	1
3	1
4	1
5	2
6	1
7	2

Número	Ejemplares
8	2
9	0
10	0
11	3
12	3
13	3
14	3
15	2
16	3
17	3
18	3
19	0
20	3

El Nº 9 y 10 fueron publicados por Massó. La Secretaria sacará fotocopia de los que le pertenecen y la entregará a la Bibliotecaria.

Cuadernos de Terapia Familiar

(Pº de las Delicias, 65 - 3 - 2º B - 28045 Madrid)

Número	Fechas
	Enero 87
2	Abril 87
3	Julio 87
4	Octubre 87
5	Enero 88
6	Abril 88
7	Julio 88
8	Octubre 88

1989 ha empezado a llegar

Actualités en Analyse Transactionnelle (suscripción)

C.F.I.P., 153, Avenue Gribaumont - 1200 Bruxelles (Bélgica)

Vol.	Número	Mes y Año
	24	Octubre 1982
	25	Enero 83 (2 ejempl.)
	26	Abril 83
	27	Julio 83
	28	Octubre 83

Vol.	Número	Mes y Año
8	29	Enero 84
8	30	Abril 84
8	31	Julio 84
8	32	Octubre 84
9	33	Enero 85
9	34	Abril 85
9	35	Julio 85 - falta
9	36	Octubre 85
9	48 bis	Noviembre 85
10	37	Enero 86
10	38	Abril 86
10	39	Julio 86
10	40	Octubre 86 - falta
11	41	Enero 87 - falta
11	42	Abril 87
11	43	Julio 87
11	44	Octubre 87 - falta
12	45	Enero 88 - falta
12	46	Abril 88
12	47	Julio 88 - falta
12	48	Octubre 88 - falta
13	49	Enero 89 - falta
13	50	Abril 89

Se ruega a las Juntas Directivas anteriores miren a ver si tienen trasapelados estos números en su casa o Gabinete. Llegar, llegaron. Y la Secretaria los entregó.

Informaciones Psiquiátricas
(Instituto Psiquiátrico Femenino)
Dr. Pujadas, 21 - San Baudilio de Llobregat (Barcelona)

Donación Dra. Bernia

Número
50 - XIII
51 - XIV
52-53 - XIV
54 - XIV
56-57
60
61

Número	Timestre y Año
103	1er. - 86
104	2º - 86
105	3er. - 86
106	4º - 86
107	1er. - 87
108	2º - 87
109	3er. - 87
110	4º - 87
111	1er. - 88
112	2º - 88 - falta
113	3er. - 88 (2 ejempl.)
114	4º - 88 (2 ejempl.)

1989 va llegando.

Revista Española de Drogodependencias (antes Sociodrogalcohol)
(Apartado 477 - 46080 Valencia)

Vol.	Número	Mes y Año
XI		Enero 86
XI	2	Abril 86
XI	3	Julio 86 - falta
XI	4	Octubre 86
12		1987
12	2	1987
12	3	1987
12	4	1987
13	1	1988
13	2	1988
13	3	1988
13	4	1988

1989 va llegando:

"Cuadernos de Psicología". - Revista del Departamento de Psicología de la Universidad del Valle (Cali, Colombia)

Vol.	Número	Mes y Año
6	1	Falta
6	2	Diciembre 84
7	1 y 2	Diciembre 85
8	1	Agosto 86
8	2	Falta
9	1	Junio 88
9	2	Noviembre 88

Seguimos con el intercambio. Llegó algo de 1989

REALAT (Revista de la Asociación Latino-Americana de Análisis Transaccional) - San José de Calasánz, 431 - Buenos Aires (Argentina)

Nº 1 y 2 (abril 88) ya no la recibimos

Revista de Psicología y Pedagogía aplicadas. Instituto Municipal de Educación. Excmo. Ayuntamiento de Valencia. - Arzobispo Company 91 - 46011 Valencia.

Vol.	Número	Año
XVII	32	1986
XVIII	33	1986
XIX	34-35	1987
XX	36	1988 Falta

Está por llegar 1989.

Papeles del Colegio (Colegio Oficial de Psicólogos) - Núñez de Balboa, 58 - 5ª Dcha. - 28001 Madrid.

La Secretaria tuvo noticias de que AESPAT se había comprometido a este intercambio por una carta que le envió el Bibliotecario, reclamando todos los números desde el 11 (1986). La persona que llevaba antes la Revista no había transmitido el compromiso ni existían números de los PAPELES en la Biblioteca.

La Secretaria escribió al Colegio explicando lo sucedido y se enviaron, con un mensajero todos los números aparecidos desde que C. Bernia se encargó de la gestión de la Revista y se manda puntualmente cada número.

Al mismo tiempo C. Bernia hizo donación a la Biblioteca de AESPAT de todos los ejemplares que ella poseía, por estar suscrita.

Se reseñan aquí lo que hay en Biblioteca faltan los números 1, 3, 10, 11, 12, 31 y 32. Si algún socio los tiene y no le importa donarlos a la Biblioteca, completaríamos la colección. En todo caso podría prestarlos para fotocopiarlos (conectar con la Bibliotecaria. Ver datos en Nº 20).

Número	Fechas
3	Falta
4-5	Septiembre 82 (2 ejempl.)
6	Octubre 82
7	Diciembre 82
8	Marzo 83
9	Junio 83
10	Falta
11	Falta

Nº 21 Año 89

Número	Fechas
12	Falta
13	Febrero 84
14	Abril 84
15	Septiembre 84
16-17	Noviembre 84
18	Diciembre 84
19	Marzo 85 (2 ejempl.)
20	Enero 85
21	Falta
22-23	Noviembre 85
24	Enero 86
25	Mayo 86
26	Junio 86
27	Septiembre 86
28-29	Febrero 87 (2 ejempl.)
30	Junio 87
31	Falta
32	Falta
33-34	Abril 88
35	Noviembre 88 (2 vol.)
36-37	Febrero 89

Informació Psicológica del Col.legi Oficial de Psicòlegs del país Valencia - Carrer Compte d'olocau. 1 - 46003 Valencia

Tenemos desde el nº 23 (sept.-Oct. 1985) al nº 36 (sept. 1988), probablemente la Bibliotecaria tiene más por registrar).

Faltan los números 24, 26, 27, 28 y 29 pero no tiene mayor importancia porque es un boletín con información regional).

Col.legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya - Balmes, 105 - 1º C - 08008 Barcelona

Es un boletín informativo. Tenemos el nº 1. Luego se suscribieron.

Cuadernos de Psicología del Colegio de Psicólogos de Galicia (Praça do Toral, 9 - 2 esq.) - 15705 Santiago de Compostela - La Coruña

Número	Fechas
0	Octubre 86 - 2 ejempl.
1	Febrero 87
2	Junio 87
3	Octubre 87
4	Marzo 88

Muchos artículos en gallego, pero intelegibles. Interesa.

Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista - Avda. de Madrid, 133 - 1 -1
- 08028 Barcelona

Fundada por A. Senlle. Ya no la lleva él. No mantenemos intercambio.

Número	Fechas
1	Enero-Marzo 1982
6	Marzo 1984
16	4º trimestre 1986

Cuadernos de Medicina Psicosomática y sexología EMSA - San Dalmacio,
-28021 Madrid.

Nº 1 (Enero, Febrero y Marzo 87). La secretaria está en contacto para averiguar porqué no llegó 1988. Por nuestra parte hemos interrumpido el envío hasta aclarar la situación y que se pongan al día.

MEMORIAS DE LICENCIATURA

Ares Parra, A.- "Aportaciones desde el A.T. al desarrollo humano en el Medio Laboral". Universidad Complutense. Facultad de Psicología.

de la Mata Vila, M.- "El A.T. en el trabajo con psicóticos a través del Argumento de Vida. Universidad Autónoma. Facultad de Psicología.

Nota:

Todos aquellos socios que hayan presentado memorias de Licenciatura o Tesinas y quieran que aparezca en la Revista, que se lo escriban, con **todos** los datos, a Carmen Bernia, para incluirlo en la Catexis.

El intercambio con las 2 revistas italianas se inició el año pasado y se mantiene. No se especifican los números por estar de vacaciones la Bibliotecaria. A quien le interese, que conecte con ella en el telf.: 320 42 26 y pregunte por: M^a Angeles Díaz Veiga.

M^a Angeles Díaz Veiga
Bibliotecaria

CASTANEDO, C. (1987): Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona: Herder (316 pp.)

La Terapia Gestalt es un método de psicoterapia y de desarrollo personal elaborado por Fritz y Laura Perls. De una extensa lista de 250 enfoques de psicoterapia existentes en la actualidad la Academia Americana de Psicoterapia sitúa a la Terapia Gestalt entre las seis primeras más utilizadas.

El autor de esta obra ha recibido el Posgrado en Terapia Gestalt en el Gestalt Institute of Cleveland (GIC), al lado de destacadas figuras de la Terapia Gestalt como son Joseph Zinker, Edwin y Sonia Nevis, Rainette Fantz, Isabel Fredericson, Elaine Kepner, Isadore From y otros. Asimismo el autor dicta cursos de Terapia Gestalt, en la Universidad de Costa Rica, a estudiantes de Licenciatura y Maestría en psicología, además de ofrecer también Talleres, Seminarios y Conferencias a nivel internacional en congresos, universidades e instituciones de Salud mental.

La obra presenta medios psico-terapéuticos que permiten alcanzar una interrelación auténtica entre el mundo exterior (medio ambiente) y el organismo (mundo intra-psíquico de la persona), situados ambos en el espacio temporal del "aquí y el ahora". Incrementa la toma de conciencia del "cómo" en lugar del "porqué". Enfatiza que la persona asuma la responsabilidad de sus conductas, tome sus propias decisiones y haga frente a sus necesidades existenciales. Todo ello está ilustrado en los capítulos que tratan sobre los sueños, la creatividad, las polaridades y la psicoterapia de pareja y familia con modalidad gestáltica. Por todo lo anterior este libro representa una forma de conocer desde sus raíces este modelo de psicoterapia que pertenece a la corriente de la Tercera Fuerza.

Nota:

Entregado para su publicación por Mercedes García Vázquez. Desconocemos la procedencia (es una reseña aparecida en una Revista, suponemos).

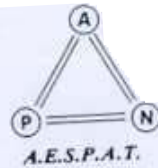
NORMAS PARA LA PUBLICACION DE TRABAJOS

1. La presentación de los trabajos será en forma de original y copia (o fotocopia).
2. Debe constar en cada trabajo lo siguiente:
 - Título del trabajo.
 - Nombre del autor.
 - Resumen del trabajo, cuya extensión media será de 12 renglones mecanografiados.
 - El trabajo deberá estar mecanografiado a dos espacios, con márgenes apropiados. La extensión máxima será de 15 folios.
 - Todo trabajo deberá contar con una bibliografía, de acuerdo con el patrón internacional, es decir: Apellidos e inicial del nombre de los autores. Título del trabajo. Abreviatura del libro o revista subrayada. Número o volumen. Página y año.
 - En caso de existir citas bibliográficas, las mismas deberán reseñarse en la bibliografía.
 - Los trabajos pueden contener iconografía, mediante dibujos o gráficos.

Correspondencia científica a:

C. de Diego Morales
ETHOS
Avda. Pablo Iglesias, 15
entlo.
28003 MADRID

C. Bernia
Santa Susana, 34-7º-2ª
28033 MADRID



Asociación Española de Análisis Transaccional
Apartado 8.222 - 28080 MADRID

Deseo ser Socio de AESPAT y recibir su publicación, Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, para lo que abonaré, al ser admitido, la cuota anual (4.000,-Ptas. para España).

Apellidos _____ Nombre _____

Domicilio particular _____ C.P. _____

Teléfono, con prefijo _____ Fecha nacimiento _____ Nacionalidad _____

Estudios: _____

Profesión o actividad a la que se dedica _____

Lugar de trabajo: Nombre, dirección y teléfono de la Empresa u Organismos (indicar ciudad, prefijo y código postal)

_____ a _____ de _____ de 19.....

Firma del solicitante y D.N.I.

Presentado por: _____

Aceptado con fecha: _____ Número de socio: _____

Por: _____

Nota:

Para mayor rapidez, cortar por la línea de trazos y enviar a la Secretaria:

Dra. M^a C. Bernia y Pardo de Santayana
Santa Susana, 34 - 7º - 2ª
28033 MADRID

BOLETIN DE SUSCRIPCION

(Sólo a la Revista)

Deseo suscribirme/renovar mi suscripción a la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista durante el año 1989 (subrayar la situación real).

El importe de la suscripción (1.800 pts.) lo haré efectivo por:

* Cheque, a nombre de Rev. de Análisis Trans. y Ps. Humanista, enviado por correo a:

Dra. M^a del Carmen Bernia
Santa Susana, 34, 7^o - 2^a
28033 Madrid

* Por transferencia bancaria a la

c./c. 1084-6000-497367
Titular: Rev. de Análisis Transaccional y Psicología
Humanista
Banco: Caja de Ahorros y Monte de Piedad de Madrid
Sucursal 1084
Santa Virgilia, 1 - Bajo
28033 Madrid

recibido el cheque o **justificante** (fotocopia) de la transferencia, se enviar el recibo y los números correspondientes.

NO ENVIAR GIRO POSTAL

Datos del suscriptor:

Nombre y apellidos: _____

Dirección: Calle/Pl.: _____

Ciudad - Código Postal: _____

Teléfono: _____

Firma del solicitante