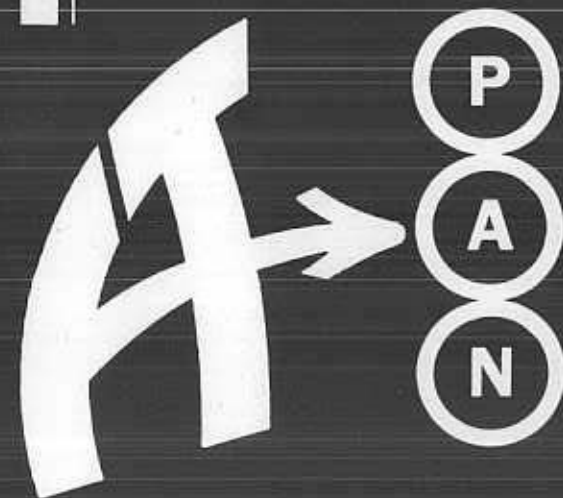


Revista de

**ANALISIS TRANSACCIONAL
y PSICOLOGIA HUMANISTA**



A E S P A T

Apartado 8.222 - 28080 MADRID

Nº 46, 2º SEMESTRE/2001, AÑO XIX

®

**REVISTA DE ANALISIS TRANSACCIONAL
Y PSICOLOGIA HUMANISTA**

(Boletín informativo de ASOCIACION ESPAÑOLA
DE ANALISIS TRANSACCIONAL -AESPAT-)

Edita: AESPAT (fundada en 1978)

- Domicilio social: C/. Clara del Rey, nº 44 - 7.ª A
28002 Madrid
- Presidencia y Tesorería: – Teléf. y Fax: 91 577 75 80
– Correo electrónico: joalcus@bch.navegalia.com
- Secretaría: – Teléf. y Fax: 91 433 94 13
– Correo electrónico: aespata@mundofree.com
- Apdo. Correos: 8.222 - 28080 Madrid

Junta Directiva de AESPAT

Presidente: José Álvarez Custodio
Secretaria: Yolanda Sánchez Galán
Tesorera: Iciar Garmendia Izaguirre
Vocal de Contratos y Formación: José Gutiérrez Valiño
Vocal de Publicaciones: Juan García Moreno
Vocal: M.ª Victoria Artiach Elvira
Delegados de Zona
Cataluña: Josep M.ª Ferrán Torrent
Galicia: Isabel Achaver López
Zaragoza: Jesús Serrano García

Consejo Editorial

- **Dirección Institucional**
– La Junta Directiva de AESPAT
- **Dirección Técnica**
– Juan García Moreno (Psicología Clínica)
– Antonio Ares Parra (Psicología Empresarial y Organizacional)

Realización: GRÁFICAS DEHON - La Morera, 23-25. Torrejón de Ardoz

Depósito Legal: M-36843-1981

ISSN: 0212 - 9876

R.P.I. nº 1095354 (provisional)

N.I.F.: 1095554

El Consejo Editorial de la Revista no asume necesariamente el punto de vista expresado en esta Revista; son los propios autores los responsables de su contenido.

E DITORIAL

*En este número 46 de la Revista presentamos en primer lugar el **XI Congreso Español de A.T.** con la primera información y con el lema "El A.T. vía de encuentro entre culturas", que se celebrará en Toledo los días 6, 7 y 8 de septiembre del 2002. Esperamos una gran acogida e inscripción por parte de las diversas Asociaciones de A.T. en España y de los simpatizantes del A.T. en general.*

*En la **Sección de Psicología Clínica** ofrecemos una investigación sobre "Berne y las bases filosóficas del Análisis Transaccional. Primeros resultados", de José Luis Camino y otros; "Análisis de los Juegos", de J.M. Constante; "Opciones: la gama de las veinticuatro respuestas posibles" (Premio Eric Berne, 1979), de S. Karpman; "Bioenergética: Enfoque Corporal en la Terapia Emocional", de Iciar Garmendia; "El miedo: ¿un enemigo o un amigo?", de Günter Jursch.*

*Dentro de la **Psicología Empresarial y Organizativa**, se incluye información sobre las "Jornadas de Formación y Desarrollo Empresarial a la luz del Análisis Transaccional", ya celebradas, y un **resumen** de la ponencia presentada por M.ª Victoria Artiach.*

*Incluimos una **breve reseña sobre el libro** "El arte de organizarse mejor", de Günter Jursch, e información sobre un "Programa de entrenamiento en Psicoterapia Integrativa" de la Asociación Aragonesa de A.T.*

Deseamos a todos los lectores de la Revista unas felices fiestas de Navidad y un Año Nuevo 2002 lleno de paz y bien.

SUMARIO

XI CONGRESO ESPAÑOL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL: "EL A.T. VÍA DE ENCUENTRO ENTRE CULTURAS"	75
---	-----------

PSICOLOGÍA CLÍNICA

1. BERNE Y LAS BASES FILOSÓFICAS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL. PRIMEROS RESULTADOS. José Luis Camino, Arantxa Coca, Marta Garés, Mercedes Sáez y Montse Vilardell	79
2. ANÁLISIS DE LOS JUEGOS. José Manuel Constante	85
3. OPCIONES: LA GAMA DE LAS VEINTICUATRO RESPUESTAS POSIBLES. Stephen Karpman	90
4. BIOENERGÉTICA: ENFOQUE CORPORAL EN LA TERAPIA EMOCIONAL. Iciar Garmendia Izaguirre	99
5. EL MIEDO: ¿UN ENEMIGO O UN AMIGO? Günter Jursch Sóller	104

PSICOLOGÍA EMPRESARIAL Y ORGANIZACIONAL

JORNADAS DE FORMACIÓN Y DESARROLLO EMPRESARIAL A LA LUZ DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL	109
A. RESUMEN DE LA PONENCIA SOBRE "LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN". María Victoria Artiach	111

LIBROS Y CONGRESOS

EL ARTE DE ORGANIZARSE MEJOR. Günter Jursch	119
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN PSICOTERAPIA INTEGRATIVA. Asociación Aragonesa de Análisis Transaccional (ATA)	121
NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS ..	123

XI CONGRESO ESPAÑOL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL



EL A.T. VÍA DE ENCUENTRO ENTRE CULTURAS

CONVOCA. Coordinadora de Asociaciones de A.T.
(ACAT, ATA, AESPAT)

ORGANIZA Asociación Española de A.T.

TOLEDO 6, 7 Y 8 DE SEPTIEMBRE DE 2002
CASTILLO SAN SERVANDO

CONVOCATORIA

La Coordinadora de Asociaciones de A.T. (ACAT, ATA y AESPAT) reunidos en Zaragoza el día 24 de Noviembre han acordado:

- 1) Convocar el XI Congreso Español de Análisis Transaccional.
- 2) Designar a AESPAT como organizadora del Congreso.
- 3) Aceptar, a propuesta de AESPAT: Celebrar el Congreso en Toledo los días 6,7 y 8 de Septiembre del 2002.

LEMA

EL A. T. VÍA DE ENCUENTRO ENTRE CULTURAS

En las actuales circunstancias históricas de la Humanidad parece ser un buen momento para promover una reflexión sobre la evolución, desarrollo y problemas de entendimiento entre culturas.

El A.T. como marco teórico de reflexión puede aportar un enfoque independiente que supere las dificultades de comunicación y entendimiento.

La celebración en Toledo de este Congreso ayuda precisamente al propio Lema ya que esta Ciudad Imperial aporta ejemplos históricos de convivencia entre culturas.

OBJETIVOS

- ➔ Promover a través de las conferencias, mesas redondas y otras actuaciones, reflexiones respecto a qué aportaciones puede realizar el A.T. en el entendimiento entre culturas.

- ➔ Conocer las últimas investigaciones sobre el desarrollo y aplicaciones del A.T. y otras aportaciones de la Psicología Humanista.
- ➔ Ofrecer a los congresistas la posibilidad de contactar con otros profesionales y compartir experiencias en la aplicación del A.T.
- ➔ Mejorar y ampliar el conocimiento y aplicaciones del A.T.
- ➔ Iniciarse en el conocimiento del A.T. los congresistas interesados en conocer esta técnica.
- ➔ Proporcionar un foro de encuentro entre amigos y colegas disfrutando de las actividades lúdicas programadas.

ÁREAS

Las diversas conferencias, comunicaciones, cursos y talleres estarán organizadas en las áreas siguientes:

- ➔ CLÍNICA.
- ➔ ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.
- ➔ EDUCATIVA.
- ➔ LÚDICA.

SEDE

Las actividades del Congreso se desarrollarán en el CASTILLO DE SAN SERVANDO, un albergue de la Comunidad de Castilla la Mancha situado en la Ciudad de Toledo, en la margen izquierda del Río Tajo, próximo a la Estación de Ferrocarril, en la carretera que conduce a la Academia Militar de Infantería.

EL CASTILLO DE SAN SERVANDO, es un recinto que La Comunidad de Castilla la Mancha dedica a albergue juvenil.

Se trata de un castillo cuyos orígenes se remontan a la época romana convirtiéndose posteriormente en una fortaleza árabe. En 1085, a la toma de Toledo por el Rey Alfonso VI se dedicó a monasterio bajo la advocación de los Santos Servando y Germano, de donde procede su actual nombre. El monasterio se engrandeció con donaciones de posesiones que le otorgaron los reyes hasta que en 1099 comenzaron los ataques de los almorávides al que siguieron otros que ocasionaron el abandono como monasterio. En el siglo XIV vuelve a adquirir significado militar en las luchas entre Pedro I y Enrique de Trastámara.

El arzobispo Pedro Tenorio lo reconstruye dándole la traza actual.

En 1953 se inició su reconstrucción para dedicarlo a colegio hasta 1981 en que una nueva remodelación de su interior lo convirtió en sede de la Cortes de Castilla La Mancha; desde 1983 al 86 se utilizó como residencia universitaria y desde 1999 funciona como albergue juvenil.

Sus instalaciones actuales son muy adecuadas para la celebración de nuestro Congreso.

La mayor parte de los congresistas podrán alojarse en el Castillo dentro del número limitado de plazas de que se dispone, que se asignarán, en su momento, por orden de inscripción.

PARTICIPACIÓN COMO PONENTES

Los Socios o simpatizantes que deseen presentar alguna **conferencia, curso, taller**

o **comunicación**, deberán ponerse en contacto con la organización del congreso, proponiendo: tipo de participación, tema, duración y un resumen del mismo que permita al Comité Organizador programar la actividades.

INSCRIPCIONES

En el momento en que la organización del Congreso esté mas avanzada, se remitirá, información completa de precios de inscripción, plazos, alojamientos, transporte, etc.

En todo caso las personas que ya puedan decidir su asistencia sería de agradecer que lo comunicaran a la organización, con lo que ayudarían a realizar una buena planificación de la logística (alojamientos, locales, transporte etc.).

SECRETARÍA DEL CONGRESO

SECRETARÍA

Teléfono y Fax 91 433 94 13
Apartado de Correos 8222
28080 Madrid.
E mail: aesp@mundofree.com

PRESIDENCIA

Teléfono y fax 91 577 75 80
E mail: joalcus@bch.navegalia.com

Página Web. de AESPAT
<http://lapaginaweb.de/aespat>

BERNE Y LAS BASES FILOSÓFICAS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL. PRIMEROS RESULTADOS

JOSÉ LUIS CAMINO, ARANTXA COCA,
MARTA GARÉS, MERCEDES SÁEZ y MONTSE VILARDELL*

El siguiente artículo es un adelanto de los primeros resultados obtenidos en una investigación que se inició hace un año acerca de las bases epistemológicas del Análisis Transaccional. Dicha investigación, realizada por expertos pertenecientes a la Asociación Catalana de Análisis Transaccional (ACAT), tiene como último fin demostrar que el Análisis Transaccional como método de trabajo no debe sus fundamentos a divagaciones teóricas del que fue su fundador, Eric Berne, sino que parte de una sólida y coherente base filosófica desde la Fenomenología y el Existencialismo. A través de la lectura de las primeras obras de Berne y con el uso del análisis de contenido como metodología, pretendemos probar que esta afirmación es cierta y que, por tanto, el Análisis Transaccional arranca de un pasado epistemológico propio que le otorga validez y credibilidad científica.

INTRODUCCIÓN

¿Cuál es la teoría del conocimiento que orienta la práctica del Análisis Transaccional (desde ahora, A.T.)? ¿Qué filosofía fundamenta la línea psicológica del A.T. para su correcta interpretación? Desde su origen, el A.T. siempre ha conllevado una cierta confusión paradigmática. Por un lado, está claro que la relación ambivalente que Berne mantuvo con el psicoanálisis ha alimentado tales dudas; por otro lado, el A.T. se ha visto emparentado a lo largo de su historia con diferentes aproximaciones

teóricas como la humanista, la sistémica, la constructivista o incluso la conductista. Reflexionar sobre las bases epistemológicas del A.T. constituye una tarea imprescindible para aquellos que trabajan con este método de trabajo ya que permite asentar con más exactitud las diferencias entre las diversas prácticas profesionales, avanzar en el desarrollo de los postulados propios del A.T. y, de paso, paliar la imagen pobre e inexacta que sobre el A.T. se ha creado en algunos ambientes, tanto en el profesional como en el académico. Sobre este aspecto, el **Transactional**

* Dirección postal: Dr. José Luis Camino, C/ Gran Vía, 671. 08013 Barcelona.

Analysis Journal dedicó un número monográfico (1996, abril) en el que propuso definir el A.T. dentro de una orientación integradora, orientación que rechazamos por considerarla ecléctica y acomodaticia.

Ha sido este cúmulo de incertidumbres sobre el carácter del A.T. el que ha impulsado a realizar un trabajo de investigación exhaustivo cuya característica principal es el uso de las obras escritas por el propio Berne como instrumento metodológico. Haciendo una lectura de los primeros documentos de este autor, el lector puede deducir el amplio conocimiento cultural de Berne por las numerosas citas de filósofos, psicólogos y literatos como Balzac, Bateson, Chamisso, Huizinga, Kierkegaard, Sartre, Stendhal, Wittgenstein, entre otros. Aunque el análisis de las citas de autores que Berne hizo en sus obras no es el objetivo de la presente investigación (pero podemos adelantar que sí lo será de las siguientes), es evidente la influencia que las filosofías Fenomenológica y Existencial ejercieron sobre el pensamiento de Berne (1981). Él mismo así lo deja intuir:

“Fenomenológicamente, un estado del ego se puede describir como un sistema coherente de sentimientos relacionados con un sujeto dado” (p. 15).

Por otra parte, la Temporalidad se recoge desde el prisma de la preocupación del propio autor por el tema del tiempo en relación a los Guiones. Este punto constituye uno de los ejes fundamentales en la teoría del A.T. berniano, que además se ve reforzada por sus estudios sobre la estructuración del tiempo.

El siguiente artículo tiene como objetivos demostrar que las bases epistemológicas del A.T. se encuentran en la Fenomenología y, derivando de ésta, en el Existencialismo y avanzar en la teoría y métodos del A.T. de forma que sirvan de base para estudios y/o investigaciones posteriores que le impulsen a potenciar su desarrollo e imagen.

MÉTODO

En el marco metodológico, se ha optado por los métodos cualitativos, en concreto el

de la filosofía hermenéutica desarrollada principalmente por Gadamer (1984, 1998), Habermas (1996, 1997) y Heidegger (2000a, 2000b). A diferencia de otras aproximaciones metodológicas, la hermenéutica adopta una visión del lenguaje desde la semántica y no desde el sentido más que desde la palabra como signo lingüístico. La finalidad última es interpretar, o lo que es lo mismo, entender situaciones, no leyes. Es decir, interpretar lugares, actores, actividades, la interacción de todos éstos y el significado de las acciones o textos realizados consecuentemente. De este modo, la “verdad” consiste en la cosmovisión de la realidad (Vattimo, 1995), en la aprehensión del conocimiento desde las dimensiones lugar y tiempo, es decir, desde la historia y la cultura que le dieron luz.

Se entiende, pues, que en el estudio de la herencia ideológica de un pensador (Eric Berne en la investigación que nos ocupa), es del todo imprescindible atender y entender los “patterns” culturales (tradiciones, creencias, etc.) y sociales (contexto social envolvente) que condicionaron al sujeto y sus procesos sociales e intelectivos sin olvidar los de carácter emotivo. Hay que tener en cuenta que la hermenéutica considera la lengua en funcionamiento, es decir, en la forma en que es empleada por el sujeto en cuestión. De esta forma, se pretende analizar y comprender los actos de Berne desde la perspectiva de éste como sujeto vital que actúa, “intentione oblicua”, y no desde la perspectiva del investigador, “intentione recta” (Habermas, 1991).

Para realizar este proceso de decodificación y la interpretación lingüística que implica en la obra de Berne, se ha optado por la observación y análisis de los principales documentos en los que este autor ha dejado la razón de su pensamiento. Para ello, nos hemos basado en el análisis de contenido como método de exploración siguiendo a Krippendorff (1980) y Weber (1990). Hemos escogido tres palabras como unidades de análisis: “fenomenología”, “existencialismo” y “temporalidad”, además de sus derivados (p.e. “tiempo”, “fenómeno”, “existencial” entre otros posibles), y los textos sobre los cuales hemos trabajado corresponden a las primeras obras que escribió Berne (Tabla 1).

Unidades de análisis (y derivados)	Documentos de Berne
“FENOMENOLOGÍA”	1961. ANÁLISIS TRANSACCIONAL EN PSICOTERAPIA.
“EXISTENCIALISMO”	1962. JUEGOS EN LOS QUE PARTICIPAMOS.
“TEMPORALIDAD”	1965. INTRODUCCIÓN AL TRATAMIENTO DE GRUPO.

Tabla 1.–Presentación de las unidades de análisis y de los textos analizados.

El procedimiento ha consistido en realizar la lectura exhaustiva de las tres obras y realizar una lista ordenada de frecuencias de palabras, de forma que se apreciara las diferencias y énfasis existentes entre los documentos.

Por último, y atendiendo a exigencias de fiabilidad y también éticas, hay que considerar el problema de la hermenéutica que en su momento ya analizó en profundidad el propio Habermas (1991). Los investigadores, conocedores de la importancia del análisis de los procesos sociales, culturales y personales como condicionantes de los actores y acciones objetos de la investigación, se enfrentan al problema de cómo superar la propia dependencia contextual de su interpretación. Para dar solución a esta situación, y como sugiere Weber (1990), se ha optado por buscar una posición objetivadora en los diálogos que se han ido manteniendo a lo largo de la investigación entre todos los participantes y no participantes¹ acerca de las lecturas de los documentos objeto de análisis. En todo momento, se ha evi-

tado emitir juicios de valor en el discurso realizado y, aunque ya se ha demostrado sobradamente la imposibilidad de que haya lenguajes axiológicamente neutros en el ámbito de las ciencias sociales, se ha abogado por que la finalidad de esta investigación no sea “dar” significado a las cosas observadas, sino hacer explícita la significación “dada” por un actor, en un contexto socio-cultural y en un tiempo de la Historia determinado. En esta investigación se trata de Eric Berne, a mediados del siglo pasado, en Norteamérica.

RESULTADOS

Hasta el momento de esta redacción, y como ya se ha comentado anteriormente, se ha analizado sólo las tres primeras obras de Berne, elaborando una lista de frecuencias de palabras ordenadas con las unidades de análisis “fenomenología”, “existencialismo” y “temporalidad” y sus derivados (Tabla 2).

ANÁLISIS TRANSACCIONAL EN PSICOTERAPIA (1961)		JUEGOS EN LOS QUE PARTICIPAMOS (1962)		INTRODUCCIÓN AL TRATAMIENTO DE GRUPO (1965)	
Unidad de análisis	f _i	Unidad de análisis	f _i	Unidad de análisis	f _i
1. Fenomenología	26	1. Existencialismo	3	1. Existencialismo	7
2. Existencialismo	1	2. Temporalidad	3	2. Temporalidad	–
3. Temporalidad	–	3. Fenomenología	1	3. Fenomenología	–

Tabla 2.–Lista de palabras ordenadas según frecuencias.

¹ Se refiere a expertos externos a la investigación con los que se ha ido compartiendo las reflexiones y conclusiones realizadas a lo largo de la investigación.

En el primer documento que escribió Berne (1961) se constata el reiterado uso del término "fenomenología" en todas sus formas, insertándolo plenamente en el núcleo teórico de la obra:

"Se demostrará que Padre, Adulto y Niño no son conceptos, como Superego, Ego e Id, o los términos empleados por Jung, sino realidades fenomenológicas" (p. 24).

Por otro lado, Berne hace mención, por primera vez, de su conocimiento de la Filosofía Existencialista de forma muy breve refiriéndose directamente a uno de los máximos representantes de este pensamiento:

"...Kierkegaard parece tener presente."
" (p. 92).

En el segundo documento que escribió Berne (1962), el autor hace uso de los términos "temporalidad" y "existencialismo" en todas sus formas, pero siempre de modo que ambos conceptos queden relacionados, expresando, así, la interdependencia que el autor descubrió entre el tiempo vital y la existencia:

"El eterno problema del ser humano es el de programar su tiempo. En este sentido existencial, la función de la vida social es la de prestar ayuda mutua para este proyecto" (p. 18).

Sin embargo, es en el tercer libro que Berne escribió (1965) donde el término "existencialismo" y todas sus formas recobra más protagonismo:

"En cuanto se refiere a la existencia real en el mundo, el análisis transaccional comparte con el análisis existencial una elevada estima y un intenso interés por las cualidades personales de sinceridad, integridad, autonomía y autenticidad, lo mismo que por sus manifestaciones sociales más conmovedoras en el encuentro y la intimidad" (p. 323).

DISCUSIÓN

A partir de lo investigado, podemos adelantar que el supuesto que en un principio se expuso sobre las bases Fenomenológicas y Existenciales del A.T. se están confirmando. A continuación, exponemos una definición de los conceptos que constituyen la epistemología del A.T.

1. Fenomenología

La Fenomenología desde el punto de vista filosófico es una corriente contemporánea que pretende el análisis de la "intencionalidad" de la conciencia.

Este análisis se extiende a las formas en que percibimos los datos sensibles, los pensamos, los recordamos, los simbolizamos y los amamos o los odiamos. A través del análisis buscamos el sentido y el valor que para nosotros pueden tener determinadas experiencias y/o contactos con el mundo entorno y con las personas como formando parte de este mismo "mundo de la vida". La Fenomenología va más allá de las experiencias reales y sensibles, se ciñe a los elementos ideales y esenciales de estas mismas experiencias.

La conciencia adquiere de esta forma la condición de un sujeto "observador" del mundo, a quien los objetos percibidos se le presentan como "fenómenos", por el mismo hecho de ser observados desde determinadas perspectivas, con la intención de captar su esencialidad, su autenticidad, o sea, su verdadero ser; de aquí el nombre otorgado a esta filosofía de Fenomenología.

Esta actitud científica, como método, reúne las condiciones siguientes:

- Es un método de conocimiento intuitivo, porque capta las esencias de las percepciones sensibles, antes de todo razonamiento.
- Es una ciencia de principios que buscan el auténtico *sentido* de los modos posibles de *comunicación* con el mundo entorno. El hombre es su mundo y es en el mundo donde se le reconoce, por eso Berne pudo afirmar que su psicología y psicoterapia eran también sociales, o sea una psicología social.

- Está fundada en la afirmación y reconocimiento del *yo*, como sujeto unificador de intenciones y primera verdad que experimento, sin necesidad de demostraciones. El *yo* es persona, porque la esencia de la persona es su subjetividad. Gracias al recurso de la llamada *epoché* por los fenomenólogos –"puesta entre paréntesis", es decir: forma de ver la vida– toda objetividad se transforma en subjetividad. Esta subjetividad provoca los estados de conciencia o estados del *yo*, de forma que el pensamiento se vuelve *productivo* y *creativo*, de cara a la resolución de problemas, por el enfoque y "reenfoque" de los temas a debatir.
- Postulado de la percepción afectiva o *intuición emocional*. O sea, que las emociones captan la realidad intencionalmente y son una forma de inteligencia no discursiva, pero sí intelectual. Esta intelección es también reflexiva, en cuanto intenta reconstruir las vivencias (por ejemplo la rabia) describiéndola de la manera más adecuada posible. En este caso, la reflexión es una recuperación descriptiva de la vivencia misma, de aquí el recurso a los diagramas, tan propios del Análisis Transaccional, así también como a la pregunta desde el sujeto, ya que "el preguntar es estar construyendo un camino", tal como afirmó Heidegger.
- Esta línea filosófica es antiempírica –opuesta a la psicología conductista– y antipsicologista –opuesta a la psicología cognitiva– puesto que la *intencionalidad* del sujeto es una de las características que las citadas psicologías no estudian ni valoran. En cambio para la **Fenomenología**, la *intencionalidad* es la particularidad más importante para el estudio de los fenómenos psíquicos y en particular de la comunicación auténticamente humana. La filosofía fenomenológica considera que los fenómenos psíquicos no existen de igual manera que los orgánicos, tienen una interpretación diferente.

2. Existencialismo

El Existencialismo es la corriente filosófica preocupada por el estudio del *modo de ser del hombre en el mundo*. Aunque la filosofía existencial proviene de la Fenomenología, sin embargo, hace mucha más insistencia en la relación con el mundo, en sus posibilidades intelectivas, emotivas y prácticas. La relación *hombre-mundo* es el tema primordial de toda la filosofía existencial.

Evidentemente, este *mundo* no está únicamente en la subjetividad del hombre o en su conciencia, sino que es algo que le trasciende y se manifiesta en las *estructuras* –estados para Berne– que constituyen al hombre, lo que dará pie al concepto de *escenario* en el ámbito de la psicología humanista, en especial de la berniana.

Por otra parte, estas *estructuras* (estados del Yo) son, en realidad, los modos posibles con los que el ser humano se refiere al mundo o reacciona frente al mismo. Ciertamente, los humanos tenemos la posibilidad de variar nuestras maneras de reaccionar ante los acontecimientos del mundo. De aquí el punto de vista optimista de la psicología del AT y su confianza en la posibilidad del cambio de guión de vida y de su posición existencial (PE) ante la vida.

3. Temporalidad

La temporalidad como forma de vivir mi propia existencia, de "llenar mi tiempo", es uno de los temas preferidos por los existencialistas como Heidegger, Jaspers y Sartre entre otros. El propio Albert Camus (1985) recoge esta inquietud, proponiendo a Sísifo como símbolo de lo absurdo de una existencia humana desequilibrada entre infinitas aspiraciones y la limitación de sus posibilidades, que culmina en el fracaso de sus intentos por conseguir determinados objetivos, sin lograrlos. Este mismo mito le sirve a Berne (1974) para explicar *El tiempo del guión*, refiriéndose a los guiones de "una y otra vez".

Según esta filosofía que estamos comentando, el análisis del *mundo*, como formas de vida y manera de realizar nuestra exis-

tencia, implica al mismo tiempo *una decisión*. De esta *decisión*, tomada desde el sujeto (el Yo berniano), se realizará una forma de *estar en el mundo* (el *Dasein* en Heidegger) como existencia *auténtica* o *inaauténtica*.

La temporalidad también se relaciona con la libertad en la filosofía existencial de Sartre. Se trata de una elección libre desde el yo consciente, del aquí y ahora, para que el ser humano se interrogue sobre su *proyecto de vida* y pueda redecidir —en Berne, cambio de guión de vida—. Esta capacidad de decisión del ser humano y la angustia que provoca la concienciación de la propia libertad, así como la toma de decisiones responsable, para una *existencia auténtica*, es la fuente de la angustia existencial, de que tanto nos hablan Kierkegaard y el mismo Sartre, a la que no podemos ni queremos renunciar.

Pensamos que Berne llegaría a la Fenomenología a través de la filosofía del Existencialismo, en especial por el conocimiento de Kierkegaard y Sartre —dos grandes representantes de esta línea filosófica— a quienes cita en sus obras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berne, E. (1966, 1ª ed.). *Juegos en los que participamos*. México: Diana.

- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?* Barcelona: Grijalbo.
- Berne, E. (1981, 1ª ed.). *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- Berne, E. (1983, 1ª ed.). *Introducción al tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo.
- Camus, A. (1985). *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza.
- Gadamer, H. (cop. 1984). *Verdad y método*. Salamanca: Sígueme.
- Gadamer, H. (cop. 1998). *El giro hermenéutico*. Madrid: Cátedra.
- Habermas, J. (1991, 2ª ed.). *Conciencia moral y acción comunicativa*. Barcelona: Península.
- Habermas, J. (1996). *La lógica de las ciencias sociales*. Madrid: Tecnos.
- Habermas, J. (1997, 3ª ed.). *Teoría y praxis*. Madrid: Tecnos.
- Heidegger, M. (cop. 2000a). *Introducción a la filosofía*. Madrid: Cátedra.
- Heidegger, M. (cop. 2000b). *Problemas fundamentales de la fenomenología*. Madrid: Trotta.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis. An introduction to its methodology*. London: Sage Publications.
- Vattimo, G. (1995). *Más allá de la interpretación*. Barcelona: Paidós.
- Weber, R. P. (1990, 2ª ed.). *Basic content analysis*. London: Sage University Paper.

ANÁLISIS DE LOS JUEGOS

JOSÉ MANUEL CONSTANTE

ATA (Zaragoza)

En este trabajo se incide en el significado de los juegos, se aporta su definición resaltando sus conceptos básicos y se hace un análisis general de los mismos, ofreciendo al final un resumen gráfico de todo su contenido.

INTRODUCCIÓN

Dentro del análisis transaccional, los juegos han sido uno de mis caballos de batalla. Berne señaló a los juegos como uno de los elementos de AT, junto con el análisis de las transacciones, el análisis estructural y el análisis del guión. Con posterioridad publicó su libro *Los juegos en que participamos* y, para mí, el problema era que muchas veces intentaba encajar lo que está pasando entre cliente y terapeuta en alguno de los juegos señalados en su libro.

Este artículo es un extracto de un trabajo personal de clarificación sobre los juegos basado en la bibliografía señalada al final del mismo y con un enfoque práctico.

SIGNIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

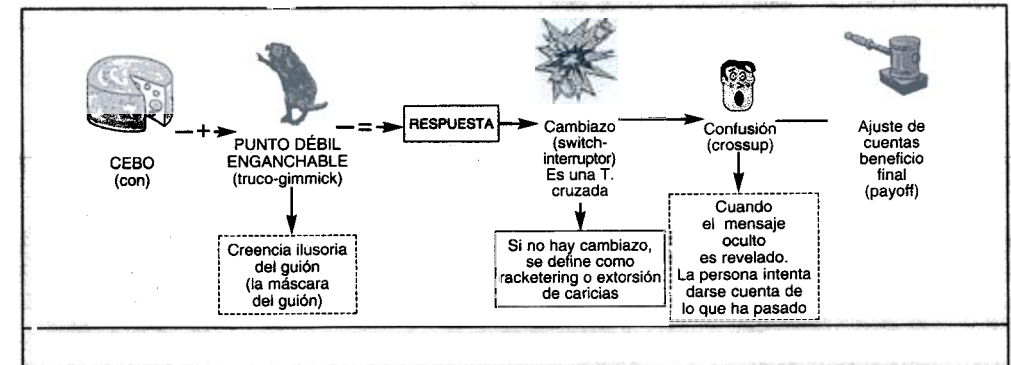
1. **Histórica.** Los juegos son transmitidos de generación en generación.

2. **Cultural.** “Criar o educar” niños es fundamentalmente un asunto de enseñarles qué juegos jugar.
3. **Social.** Para alejarse de los aburridos pasatiempos, sin exponerse a los peligros de la intimidad.
4. **Personal.** La gente elige a sus amigos, socios e íntimos entre la gente que juegan el mismo juego.

DEFINICIÓN

Los juegos son una manera de estructurar el tiempo mediante una serie de transacciones ulteriores complementarias, que se dirigen hacia un final definido y predecible, y que se ajusta **exactamente** a la fórmula G de Berne. **Lo que no se ajusta a esta fórmula no es juego**. Y además tienen un carácter repetitivo en la persona.

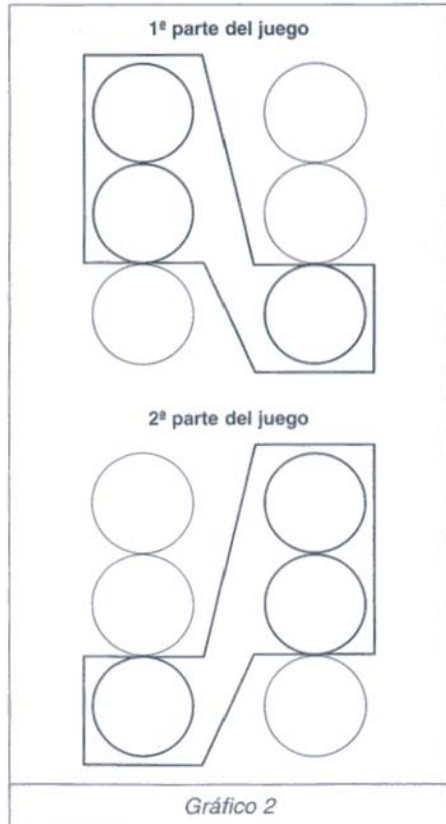
En el siguiente gráfico represento esta fórmula, tanto con la nomenclatura inglesa que



estamos acostumbrados a ver como con las palabras españolas más frecuentes.

CONCEPTOS

1. Los juegos están motivados por necesidades arcaicas no satisfechas (incluidas en la transacción ulterior), siendo un medio para satisfacer esta necesidad arcaica, legítima e insatisfecha.
2. Todos los juegos nacen y se desarrollan a partir de relaciones simbióticas no resueltas. Los juegos representan una reproducción de la relación simbiótica.



La posición en la primera parte del juego, puede ser como la de la imagen, pero también se puede iniciar el juego desde la dependencia. Lo que es importante, es que en el transcurso del juego, en concreto cuando se produce el cambio - switch, hay un cambio de las posiciones simbióticas en los dos jugadores.

3. El descuento es el mecanismo implícito de la simbiosis. Todos los juegos empiezan por un descuento.
4. El descuento es la manifestación funcional de una contaminación o una exclusión. La contaminación es una patología estructural, y por tanto, susceptible de ser trabajada mediante el análisis estructural.
 - Al descontar, nos posicionamos en un rol determinado.

Roles	Versión socialmente aceptable de los roles
Perseguidor	Organizador
Salvador	Generoso
Víctima	Necesitado

Tabla 1

Cuando se produce el cambio - switch, hay un cambio de roles y de estados del yo.

- Triángulo dramático de Karpman



Gráfico 3

- Cada rol, es sustentado por una posición existencial, que debemos de

tener en cuenta a la hora de estudiar las ventajas de jugar el juego.

- Al final del juego, estos tres roles quedan reducidos a dos:
 - Perseguidor,
 - Víctima.
- 5. Para mantener inoperantes aquellos estados del yo que irían a eliminar la situación de dependencia, se producen las conductas pasivas.
 - No hacer nada,
 - Sobre adaptarse,
 - Agitación,
 - Incapacitación (hacerse daño a sí mismo) o violencia (hacer daño al otro).

ANÁLISIS DE LOS JUEGOS

Las pautas clásicas en el análisis de un juego son éstas:

1. ¿Cuál es el beneficio que se obtiene con el juego?
2. ¿Qué necesidad insatisfecha se cubre o hay por debajo? (el objetivo del juego es la intimidad) = saber por qué lo hace.
3. Buscar nuevas formas, maduras, de relacionarse con otros.
4. Buscar su antídoto.
5. Buscar qué identidad quiere confirmar.

En realidad, para trabajar los juegos, tenemos una serie de herramientas, ya conocidas, a usar, y que se deducen de los conceptos antes señalados así como el lugar donde aplicarlas. Es conveniente complementar la fórmula G y, de hecho, pienso que es la primera herramienta. Estas ocho herramientas son las que siguen:

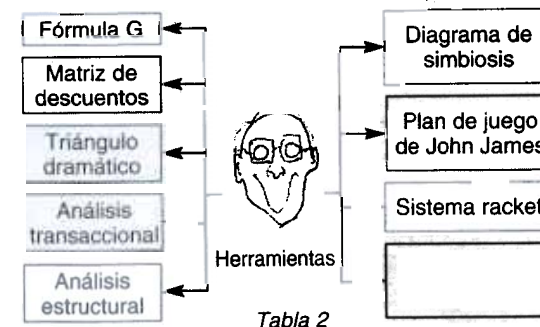


Tabla 2

Yo creo que es importante mantener este esquema, y sobre todo el resumen gráfico del final del artículo, en la cabeza. Puede ser que en un momento se nos pase una transacción o que el cliente adopte un rol, pero es muy difícil que se nos escape todo, siempre podremos usar una u otra herramienta.

- El descuento se produce a nivel del cebo y la respuesta. Para trabajarlos tenemos la **matriz de descuentos**.
- El descuento nace de una exclusión o contaminación, y éstas, son patologías estructurales, y la forma de trabajar con ellas es el **análisis estructural**.
- **Análisis de las transacciones.** Siguiendo la definición, a nivel del cebo y respuesta, tenemos transacciones posteriores complementarias y, a nivel del cambio o switch, una transacción cruzada. Por tanto, es a estos niveles donde podemos aplicar el análisis de las transacciones y confeccionar, si lo creemos necesario, diagramas transaccionales.
- Para trabajar los roles de los jugadores disponemos del **triángulo de Karpman**. Los roles son observables a nivel del cebo, la respuesta y del cambio - switch.
- Para trabajar con la simbiosis es útil el **diagrama de simbiosis de los Schiff**, que es el que he utilizado más arriba. Podemos usarlo a nivel del cebo, la respuesta y del cambio - switch.
- **Plan de juego de John James:**
 - a. ¿Qué me pasa una y otra vez?
 - b. ¿Cómo empieza?
 - c. ¿Qué pasa después?
 - d. ¿Cuál es mi mensaje oculto?
 - e. ¿Y luego?
 - f. ¿Cuál es el mensaje del otro hacia mí?
 - g. ¿Cómo acaba?
 - h. ¿Cómo me siento?
 - i. ¿Cómo creo que se siente la otra persona?

Básicamente es ir siguiendo la fórmula G. • **Sistema racket.** Su utilización es a nivel del beneficio final o ajuste de cuentas, para analizar el pensamiento, sentimiento o respuesta corporal desagradable.

- **Ventajas del juego.** Estas creo que son preguntas que debemos contestar-nos nosotros mismos antes de confrontarlas con el paciente, y que nos permiten avanzar en la comprensión del guión de la persona:
 - Psicológica interna
 - ¿Qué creencias confirma?
 - Psicológica externa
 - ¿Está evitando la confrontación, sus responsabilidades o compromisos?
 - ¿Qué siente?
 - Evita una situación temida
 - Social interna
 - Que compensaciones obtiene en sus contactos de pseudo - intimidad
 - Social externa
 - Cómo le ayuda a programar su tiempo en sus contactos sociales externos
 - Biológica
 - Qué tipo de caricias recibe
 - Existencial
 - ¿Qué posición existencial confirma?

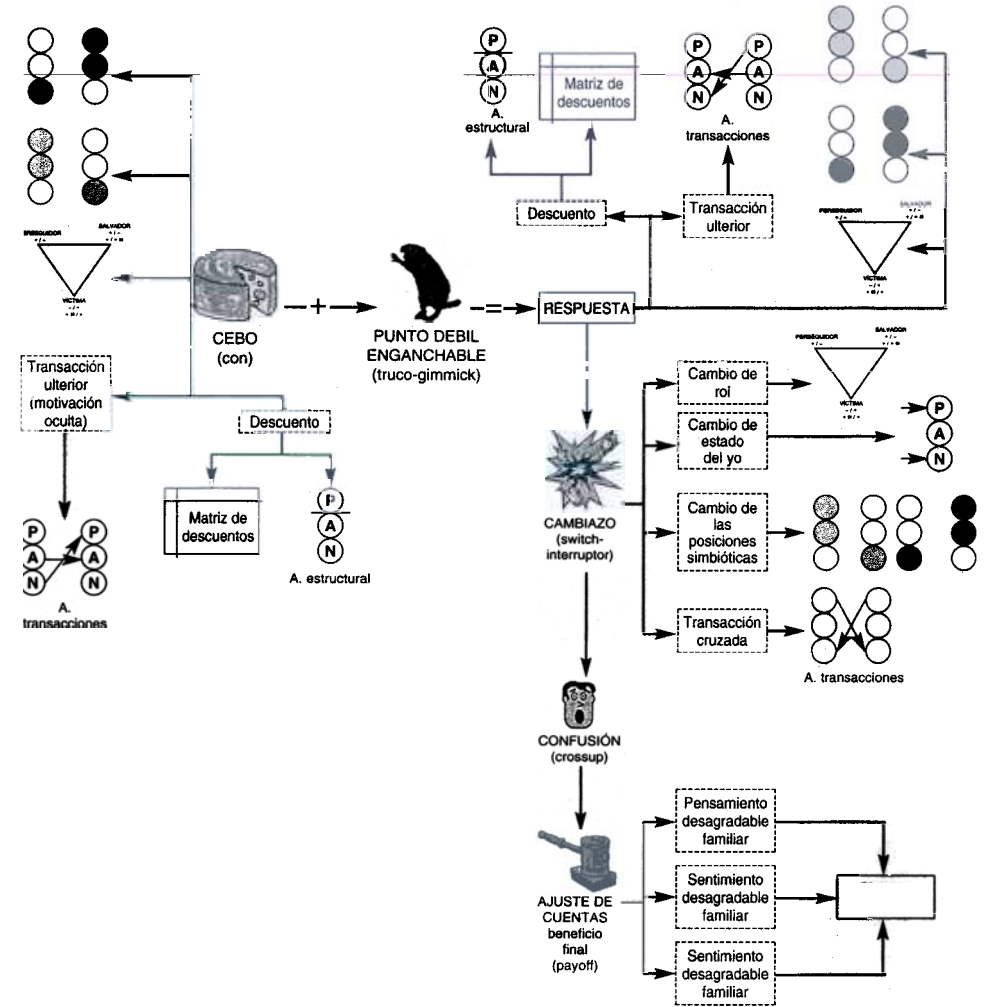
RESUMEN GRÁFICO

Ver página siguiente.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Pasividad.** Eric y Jacque Schiff.
2. **Análisis de los juegos psicológicos.** Ian Coleman.
3. **Los juegos en que participamos.** Eric Berne. Ed. Diana.
4. **Qué dice Vd. después de decir hola.** Eric Berne. Ed. Grijalbo.
5. **Iniciación al tratamiento en grupo.** Eric Berne. Ed. Grijalbo.
6. **Análisis transaccional en psicoterapia.** Eric Berne. Ed. Psique.
7. **Opciones.** Stephen Karpman.
8. **Descuento.** Ken Mellor y Eric Schiff.
9. **Seminarios.** Jesús Cuadra.

RESUMEN GRÁFICO DE "Análisis de los Juegos"



OPCIONES: LA GAMA DE LAS VEINTICUATRO RESPUESTAS POSIBLES

(PREMIO ERIC BERNE, 1979)*

STEPHEN KARPMAN

No pocas personas, prisioneras de transacciones "bloqueadas", vienen a terapia para ser ayudadas a salirse de las mismas. El A.T. ofrece un enfoque simple y directo para descubrir lo que ocurre. Además, permite que el cliente tenga a mano una gama de respuestas disponibles. Esta contribución relata situaciones aportadas por clientes y la variedad de respuestas ofrecidas por el grupo.

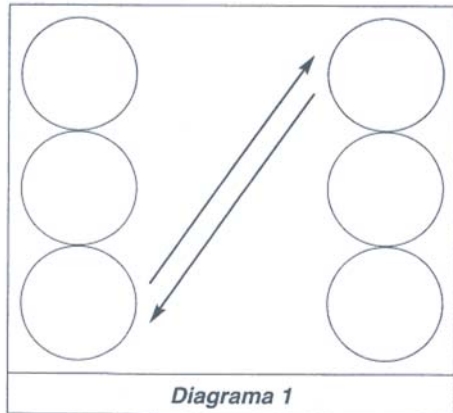
El **diagrama 1** representa una típica situación "bloqueada". El cliente repetía: "¡No hay manera de remediarla!" No era capaz de explicarla; su compañera, que tenía la iniciativa, no hacía más que quejarse de él. Toda tentativa del cliente para manejar la si-

tuación era ineficaz. La razón era obvia: todas las soluciones que pensaba eran variantes de respuestas a partir del Niño. Las respuestas de su compañera, incluso cuando parecían muy razonables, no eran sino variantes de enunciados a partir del Padre. El cliente descubrió en terapia que sólo precisaba una transacción cruzada procedente del Niño: "¡Vete al diablo!", del Adulto: "¡Veámoslo de más cerca!" o del Padre: "¡Detén tu Juego!"

CÓMO CRUZAR TRANSACCIONES

El objetivo pretendido en los precedentes ejemplos es cruzar deliberada y eficazmente las transacciones. Para obtener el resultado deseado, deben realizarse los cuatro criterios siguientes:

1. *Uno o dos Estados del Yo deben ser efectivamente cambiados.* La persona debe desconectar su Estado del Yo y conectar otro, o enganchar en su compañero otro Estado del Yo. Si siguen al mando los mismos Estados del Yo, la misma transacción complementaria se repetirá indefinidamente.
2. *La transacción debe ser cruzada.* En los ejemplos dados, la transacción Padre a Niño es cruzada; en el segundo, mediante una respuesta Adulto a Adulto; en el tercero, mediante una respuesta Padre a Niño. En la respues-



* Traducido por José Gutiérrez Valiño, Miembro Clínico y Didáctico Especial de AESPAT, de la versión francesa del original, publicado en T.A.J., I, 1, Enero de 1971, págs. 70 a 87.

ta Adulto a Adultos, los dos Estados del Yo han sido cambiados.

3. *El aspecto tratado debe ser cambiado.* En los ejemplos citados, el aspecto tratado pasa en cada ocasión de una cuestión ("¿Acaso soy malo?") a otra ("¿Qué puedo hacer?").

4. *El aspecto precedente debe olvidarse.* Esto desemboca directamente en el cambio del Estado del Yo y del aspecto tratado. El nuevo aspecto permitirá un intercambio real.

El objetivo es "cambiar lo que ocurre y librarse a toda costa de eso". Para conseguirlo, basta sea desalojar al compañero de su Estado del Yo, sea cambiar el propio, sea hacerlo ambos a la vez.

Las citadas transacciones cruzadas, así como las que siguen, se eligieron mediante una decisión del Adulto, que es quien decide: 1º) Efecto a obtener del otro, Estado del Yo a enganchar o estado de ánimo que quiere que los compañeros tengan; 2º) Estado del Yo más conveniente. Tales procedimientos no son "comedia" o "como si", sino que apelan a otra actitud ya disponible en la persona, particularmente la del Estado del Yo en cuestión.

El Adulto, al hacer su elección, reflexiona un instante: "¡Seguro que hay otros medios para hacer frente a la situación!" Y añade: "¡No quiero herirle!" (P), o "¡Es mejor reprimirle!" (P), o "¡Prefiero ser agradable con él!" (N), etc. En general, el Adulto puede decidir ignorar una insinuación o no caer en la trampa tendida. Aquí, consideraremos transacciones "bloqueadas". Decir que la persona cayó en una trampa o que se siente impulsada a parar los pies al otro da lo mismo. Se trata de salir bien librado del círculo vicioso, de afrontar cómo cambiar lo que no puede ignorarse por más tiempo. Un ejercicio de diagramas en la pizarra, que combine felizmente información y terapia, aporta a la persona ciertos datos que suelen escapársele. Con el tiempo y el ejercicio, las respuestas se hacen automáticas para la mayoría de las personas, sin que sea preciso reflexionar para hallar las palabras exactas.

Si la transacción cruzada no "muere" es que no ha enganchado ni conectado nada nuevo. Imposible dibujar una nueva transacción en la pizarra. Al menos uno de los cuatro criterios no se realizó. No se excluye que el cliente tenga que familiarizarse con el A.T. para que conozca los Estados del Yo como "conjuntos comportamentales" netamente diferenciados. La situación puede ser tal que la conexión deba ser mantenida con firmeza, por ejemplo en transacciones ulteriores o transacciones dobles en cascada, como es el caso de la histeria, en la que inicialmente el Niño es asegurado, y seguidamente se conecta el Adulto: A veces es preciso un segundo esfuerzo para no dejarse desalojar del propio Estado del Yo ante un reto. En general, si el cliente está bien preparado, no corre el riesgo de "ponerse demasiado nervioso como para pensar". Queda una cuestión: ¿qué pasa con los problemas subyacentes? Tal cuestión, en efecto, queda fuera de nuestro propósito. El ejercicio en cuestión enseña a desenvolverse a nivel social y a poner a los mandos al Adulto, poniendo en acción aspectos de la personalidad sin compromiso con "problemas subyacentes".

ESTUDIO PROFUNDO DE LAS OPCIONES

Algunos clientes tienen la costumbre de distinguir los sub-Estados del Yo: Padre Crítico, Padre Nutritivo, Niño Libre y Niño Adaptado. Para éstos, el estudio de las opciones se reserva para más adelante. El **diagrama 2** es la única posibilidad de dibujar los Estados del Yo de manera que las flechas puedan partir de cada uno de los sub-Estados y reunir todos. Tal diagrama nada tiene que ver con el del Análisis estructural de segundo orden. Además, es fácil de comprender.

En el trabajo práctico, es preferible que todo resulte divertido, sencillo y accesible para el Niño. Por lo general sólo se emplean los canales Padre a Padre, Padre a Niño, Adulto a Adulto, Niño a Niño y Niño a Padre. El terapeuta puede invitar a establecer un abanico de respuestas sin hacer re-

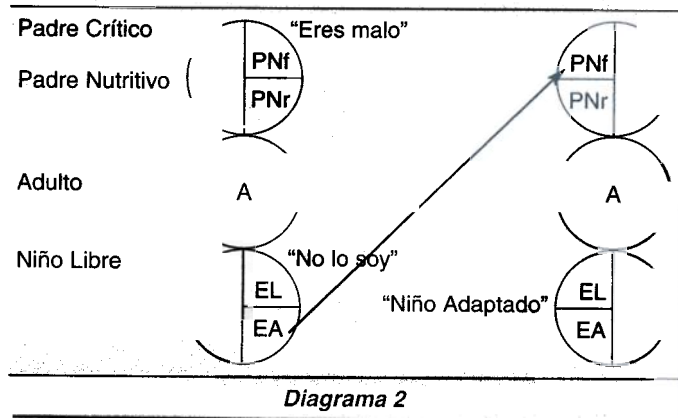
erencia a diagramas. Pide, por ejemplo: "¿Cómo contestarle desde el Padre Nutritivo?", "¿Qué cosa divertida puede decir tu Niño para sacarte de ese apuro?" De hecho, el diagrama permite descubrir las 24 posibilidades de cruzar la transacción, distintas entre sí. Generalmente, sólo los canales fáciles de comprender son tomados en consideración. La búsqueda del abanico de respuestas puede estimular al Adulto para resolver sin tardanza un problema urgente. Con clientes nuevos, sólo se utiliza el diagrama 1, que ofrece 8 posibilidades.

Los tres círculos de los Estados del Yo y las letras a ellos referidas se escriben en una pizarra. Para mayor claridad, escribimos los nombres completos de los Estados del Yo.

Partiendo de la transacción "bloqueada" "¡Eres malo-No lo soy!", los doce ejemplos que siguen ilustran las posibilidades más frecuentes —de un total de 24— de desbloquear la situación.

1. Padre Crítico a Padre Crítico:

- "¡La culpa es del sistema! ¿Sabes lo que creo que deberías saber?"



- "¡Tienes razón. Soy malo. Pero deja que te cuente lo que ha hecho Juanito!"

2. Padre Crítico a Niño Adaptado;

- "¡Te prohíbo que te dirijas a mí en ese tono!"

- "¡Ahora me vas a escuchar tú!"
- "¡Cuida lo que dices, no sea que me ponga nervioso...!"
- "¡Me disgusta la forma en que te conduces!"

- (guiñándole un ojo) "Eres una peste, ¿no es eso?"

3. Padre Nutritivo a Padre Nutritivo:

- "¡Ya hay bastantes guerras y odios en el mundo como para añadir más!"
- "¡Guardemos las querellas entre nosotros, por el bien de los niños!"

4. Padre Nutritivo a Niño Libre:

- "¡Sé amable contigo mismo. La cólera no es más que energía desperdiciada!"
- "¿Por qué no sales de paseo esta tarde?"
- "Y tu familia, ¿qué tal?"
- "¿Necesitas algo de mí?"

5. Padre Nutritivo a Niño Adaptado:

- "¡Vamos, vamos... Tú estás de mal humor...!"
- "¡No debe ser hoy tu día, cuando hablas de ese modo...!"

- "¡Pobre... Debes encontrarte mal!... ¿Cómo va tu asma?"

- "Dime, ¿por qué te sientes de ese modo?"

6. Adulto a Adulto:

- "¿Cómo llegaste a esa conclusión?"
- "¡Verifiquémoslo, y veamos dónde nos lleva eso...!"
- "¡Precisa qué entiendes tú por eso...!"
- "¿Puedes decírmelo con otras palabras?"

7. Niño Libre a Padre Crítico:

- "¡Oh, la la...!"
- "¡Te has ganado una

copa!"

- "¡Está bien, prefiero que lo sepas: en estas circunstancias, necesito ir al lavabo...!"

8. Niño Libre a Padre Nutritivo:

- "¡Eso no me ayuda mucho...!"

- (con amplia sonrisa): "¡Sé que tú sólo quieres mi bien!"...

9. Niño Libre a Niño Libre:

- "¡Vale... por fin conseguí ponerme a tu altura...!"
- "¡Qué descubrimiento...! ¿Cómo lo supiste...?"

- (sonriendo): "¡Tienes toda la razón. Estoy totalmente de acuerdo contigo. No hay duda alguna!"
- "¡Vayamos a la cama!"

10. Niño Adaptado a Padre Crítico: (estas transacciones no cruzan la transacción del diagrama 2).

- 11. Niño Adaptado a Padre Nutritivo:
 - (lloriqueando): "¡Ya sabía yo que no era más que un pobre desperdicio...!"
 - (lloroso): "¡Me siento descalificado!"
 - "¡Perdóname!"
 - "¡Tú apenas me aprecias... No hay grandes cosas que esperar de los demás...!"

12. Niño Adaptado a Niño Adaptado:

- "¡Tú siempre tienes razón... y yo siempre estoy equivocado!"
- "¡Tendría que arañarte por éso!"
- "¿Haces las cosas de manera que parezcamos dos chiflados?"

Las transacciones bloqueadas de Padre a Niño son frecuentes en el trabajo clínico. Veamos tres ejemplos ilustrativos de tales transacciones, frecuentes en terapia:

1. Un cliente, que adormecida se había acostado con su autoritario compañero de cama (P), escucha: "¡Levántate. Vamos de una vez a la playa!" Ella responde a partir de su Niño: "¡Yo no voy!" Su compañero la reprende. Ella sólo veía una posibilidad: tratar de razonar con su compañero, rehusando someterse. El grupo ofreció otras soluciones: "¡Sé que es divertido, pero tengo trabajo. Búscate otro!" (A-A); "¡Voy a coger arena y soplarla a tu cara!" (NL-NL); "¿Es realmente preciso que vaya contigo?" (PN-NA); "¿Es obligatoria mi presencia en tus sermones?" (PC-NA).

2. Otra cliente, pasiva y dominada por su marido, autoritario y punitivo, hizo un primer contacto con el grupo: quería aprender a servirse de su Padre para sacudirse del yugo de su marido. El Adulto y el Niño no habían dado ningún resultado. Pasado un trimestre, fue capaz de manejar una situación que se presentaba invariablemente a comienzos de cada mes: Su marido, furioso, entraba en el despacho agitando un legajo de facturas: "¿Y estas facturas...? ¿Acaso eres la señora Rockefeller?" En adelante, fue capaz de dar **respuestas liberadoras**: a) "¡No deberías haberte casado, si no podías permitirte!"; b) "¿Cómo voy a ser la señora Rockefeller si no estoy casada con el señor Rockefeller?"; c) "¡Sí... la verdad es que el coste de la vida es exorbitante!" Fue el comienzo de una relación más sana.

3. Un triste y tímido, jugaba a "Pieza de museo". Descubrió que tenía recursos ante un Padre Crítico que portaba una camisa: "¡Sígueme, y haz lo que yo diga!" mediante opciones puntuales para reemplazar las reacciones de su Niño Adaptado. **Descubrió**: a) que su Niño era capaz de bromear con la persona respecto a su transacción normativa; b) que su Adulto podía retroceder aprendiendo alguna cosa; c) que su Padre podía enfrentarse al reto una vez examinados los fundamentos de las ideas emitidas. El cliente, finalmente, aceptó tales opciones. Algunos meses antes, ignoraba que en su persona hubiese aspectos aparte del Niño Adaptado, y que los demás estaban dotados de otros aspectos distintos al Padre Crítico. Nunca tuvo la menor idea de la presencia efectiva de tales Estados del Yo.

Los citados ejemplos se refieren a transacciones bloqueadas de Padre Crítico-Niño Adaptado: No pocas transacciones bloqueadas de otro tipo se presentaban en terapia. A cierta persona le resultaba imposible liberarse de una transacción Niño-Niño:

su pareja era ingenua e inmadura, y nunca conseguía hablar en serio. Una mujer se quejaba de que otra más madura la trataba en el trabajo como si fuera su hijita querida: era incapaz de salir de esta relación Padre Nutritivo-Niño. Un hombre de cuarenta años se quejaba de que todas sus relaciones eran, sin remedio, Adulto-Adulto. Otro cliente descubrió en terapia ser del tipo de personas que dejan a los demás la tarea de descubrir cómo manipularle.

A veces, se plantea una cuestión: "¿Qué opción es la mejor?"

El objetivo de nuestro ejercicio es mostrar las posibles opciones. No se trata de decretar si "vale más" ser amable, franco, autoritario, disponible o lo contrario. Lo importante es el "darse cuenta" del cliente, que sepa utilizar las diferentes opciones a su disposición y conozca cómo las utilizan quienes están con él. Eso es lo que puede ayudarle. La manera de su utilización en el instante preciso determinará su efecto. Las respuestas deben ser a medida de la amenaza presentada: fundamentalmente sirven para salvaguardar un enfoque Adulto: A veces algunas parecen crueles, y son explícitamente reconocidas como tales, pero mejoran la relación en provecho de ambos partenaires. No es cuestión de "ganar" o "perder", ni de adquirir "defensas sociopáticas" o de aprender a jugar a "Ahora te pillé, desgraciado". El ejercicio muestra a las personas la realidad de los Estados del Yo entre los demás, enseñando a manifestar los diferentes estados de la propia personalidad y a apelar a los diferentes aspectos de la ajena, ofreciendo un amplio número de instrumentos con miras a crear una comunicación más eficaz. No se trata, en ningún modo, de hacer comedia o "como si...", sino de conectar diferentes Estados del Yo y adoptar una nueva orientación.

OTRAS OPCIONES

En situaciones complicadas, suelen precisarse transacciones dobles, incluso contenidas en la misma frase. La respuesta: "¡Qué

desagradable eres!" parte a la vez del Padre Crítico (reproche) y del Padre Nutritivo ("¡Sé agradable!") hacia el Niño Adaptado. La pregunta "¿Qué es lo que realmente quieres?" parte a la vez del Adulto (pide una información precisa) y del Padre Crítico (exigencia) hacia el Adulto. Una transacción doble puede enganchar, también, dos Estados del Yo de otro: un hijo dice a su madre "¡Eres la mejor mamá del mundo!" acaricia a la vez al Padre Nutritivo y al Niño Libre.

Una transacción "hace diana" cuando engancha los tres Estados del Yo del partenaire. Por lo común, una expresión dirigida desde el Adulto, que relata fielmente lo que Padre, Adulto y Niño sienten, logra el enganche del Adulto del otro. Una cliente logró que su marido la escuchase durante un altercado al decirle, primero: "¡Tratas de arrastrarme hacia una pelea; yo detesto las peleas, y no voy a dejarme arrastrar!", y más tarde: "¡Tengo que esperar el momento oportuno para decirte lo que hice!"

Pueden aprenderse opciones "destructivas" del Padre Crítico en mi monografía *Verbate* (rima con Karate): *el arte verbal de la autodefensa*, donde puede aprenderse a asestar golpes al Niño Adaptado dándole un número muy preciso de cupones de culpabilidad, de cólera o de miedo. Los comentarios precisan qué golpes dañan la piel, el hueso o la médula. Un cliente perdió su "cinturón negro" en *Verbate*: a la interpelación "¿No es un día maravilloso?", él había respondido "¡Al verte, se diría que has padecido una apoplejía!". Él había sido prevenido de que no era preciso servirse del *Verbate* salvo que su vida estuviera en peligro.

Otras muchas opciones son realizables. Veamos aún algunas:

- 1) **Cambiar los roles en un Juego:** pasar de Víctima a Perseguidor en el Juego "¡Dame una patada!"
- 2) **Cambiar de Juego.** Un cliente aprendió a pasar del Juego "¡Qué vergüenza!" al "¡Usted es maravilloso!". Un día, una mujer detuvo los felices propósitos del grupo volviéndose hacia un miembro y espetándole: "¡Tus ojos no inspiran ninguna confianza!"; él de-

sarmó este Juego afirmando con orgullo; "¡La gente habla mucho de mis ojos. Mis estudiantes me repiten que yo tengo unos grandes ojos azules, etc.!", ante lo que la mujer rectificó, replicándole: "¡En verdad, son impresionantes!", y los demás se pusieron de acuerdo en decirle lo maravilloso que era y la suerte que tenían de estar en el mismo grupo que él. Otro cliente le dijo cierto día: "¡Siempre tomas todo demasiado en serio!", ante lo que, en vez de Niño Adaptado pasó a Niño Libre, entablando un Juego Niño-Niño ("¡Eres maravilloso!") diciendo: "¡En efecto, yo alío inteligencia y ardor en el trabajo!", y continuó contando cómo había obtenido sus grandes distinciones en la Universidad.

- 3) **Cambiar estructuración del tiempo.** Siempre es posible pasar de un Juego a un Pasatiempo, comprometerse con una Actividad, vivir la Intimidación o practicar el Aislamiento.
- 4) **Cambiar los roles del Triángulo Dramático.** Con la experiencia, puede aprenderse a reconocer los sentimientos (a nivel verbal o corporal) propios de las posiciones de Perseguidor, Salvador o Víctima, y una vez advertidos, pueden cambiarse, o salir del Triángulo.
- 5) **Cambiar las posiciones de base O.K.** Como los roles, todo cambio en las posiciones de base conlleva cambios situacionales netos: por ejemplo, cuando la persona no-O.K. deviene de repente O.K.
- 6) **Pasar a una antítesis.** La señorita Flores, joven asistente social, era llamada regularmente "Señora Flores" por una cliente, pese a los repetidos reproches. El grupo le sugirió algunas antítesis: poner sobre su mesa su nombre, para señalarlo cuando quisiera; llamar a la cliente "Señorita" en lugar de "Señora"; rechazar toda entrevista hasta ser llamada "Señorita"... La asistente social se dio cuenta que, dado su momento actual en la terapia,

le era más fácil servirse de su antítesis que conectar otro Estado del Yo.

INDICACIONES PARA EL USO EN TERAPIA

1. Demuestre que hay posibles opciones

La utilidad más notable de este ejercicio es mostrar la existencia de opciones y la facilidad de su utilización por uno mismo y los demás. Este es su real propósito, que resulta más importante que el aprendizaje de transacciones específicas. Cuando, en un grupo, un cliente evoca una situación problemática, se sorprende al descubrir que no pocos participantes disponen ya de medios para manejarse en tal situación, y que es capaz de aprenderlos de ellos. Cuanto más azarosa sea la composición del grupo, de suerte que constituya una muestra representativa de la sociedad, mayores serán las probabilidades de convicción del cliente, que ve, por otra parte, cómo otros disponen de opciones para replicar sus vacilaciones. Puede ensayar algunas durante el intervalo entre reuniones para examinar su buen fundamento. Descubrirá que la gente que sólo se entiene con pocas personas no dispone más que de una muy reducida gama de respuestas. La ansiedad, en tales casos, está en proporción inversa con el número de opciones disponibles por la persona.

2. Resuelva los problemas inmediatos

En este sentido, el ejercicio de las opciones es una intervención terapéutica muy práctica. Tarde o temprano, cada participante presenta forzosamente alguna situación de su vida que le desconcierta. Por lo común, el cliente anota por escrito reacciones o frases posibles. A la siguiente sesión, informa al grupo. Generalmente señala que la situación se aclaró considerablemente.

3. Profundice en el Análisis Estructural

El ejercicio conlleva necesariamente el examen profundo de los Estados del Yo. Se

abordan cuestiones que jamás se habían planteado. En tales ocasiones, deben estudiarse a fondo Estados del Yo y Transacciones, por cuanto se trata de ponerlos en acción fuera del grupo. El Análisis Estructural resulta ser un precioso instrumento de trabajo. A menudo, los participantes se muestran encantados por las "pistas" descubiertas. Muchos anotan por escrito las que pueden rendirles servicio. A veces, incluso, sucede que ciertas personas que han participado durante un año en un grupo de A.T. no comprenden a fondo los Estados del Yo en tanto que este ejercicio no se ha practicado repetidas veces. De repente, los diagramas revelan su sentido. En un grupo de terapia, no pocas transacciones problemáticas no aclaradas frecuentemente de manera inopinada. Es posible que el cliente las analice y sea felicitado por los demás miembros: "¡Has puesto el dedo en la llaga de forma más que notable!" Si no ha sido capaz, pueden escribirse en la pizarra las opciones que aporta el grupo respecto a su problema. Algunas personas juzgan que resulta más fácil así aprender a distinguir los Estados del Yo. Los formadores tienen la posibilidad de examinar a estudiantes o asistentes a Cursos de A.T. presentándoles una transacción problemática y pidiéndoles que elaboren cierto número de opciones, eventualmente el abanico completo de las veinticuatro.

4. Descubra qué Permisos precisa el cliente: *Reparentalización*

Al trabajar las cuestiones referentes a opciones o a reticencias a reestructurar una situación, se descubre que ciertos clientes precisan Permisos que le fueron negados durante el periodo de su estructuración psicológica. Tales Permisos se manifiestan frecuentemente en el grupo bajo forma de mensajes permisivos de reparentalización. **Veamos algunos ejemplos:**

a) **Tienes derecho a exigir transacciones francas.** Nadie está obligado a mantener transacciones ambiguas o Juegos. Puede exigirse una confronta-

ción directa y abierta, o buscarse otros compañeros que acepten tales transacciones.

- b) **Tienes derecho a protegerte.** Ciertos clientes temen "demoler" a alguien al replicarle, sin advertir su capacidad de crear otros efectos. Si una persona afirma que ha sido "demolido" por un Juego, esta misma transacción es susceptible de ser manejada. Una paciente describía las opciones como un "sistema antimisiles" para proteger su Adulto. Otra encontró, así, el medio de reducir al mínimo situaciones ansiógenas.
- c) **Tienes derecho a expresar tus sentimientos.** Ciertas personas aprenden sin cesar de otros a manejarse en situaciones delicadas. Algunos clientes inhibidos no advierten que la comodidad en los contactos sociales se aprende mediante entrenamiento. A una cliente, convencida de su incapacidad para el humor (opción Niño-Niño) por creer que se trataba de un don innato, le sugirió otra cliente que registrase ciertas emisiones, para sensibilizarse al respecto.
- d) **Tienes derecho a aprender opciones.** En general, los participantes progresan en advertir la bondad de descargar sus emociones, sin permitir que los sentimientos se acumulen en colecciones de cupones. Algunos clientes se sienten frustrados porque no saben cómo decir lo que sienten, a causa de una elección limitada de respuestas posibles. Aisladamente, algunos clientes "legalistas" tomarán el Permiso de expresarse como un Permiso-apertura más que como un Permiso Adulto.
- e) **Tienes derecho a servirte de opciones.** Cada uno de nosotros tiene el Permiso para manejar cualquier situación que pueda presentarse, de reflexionar sobre lo más oportuno a hacer, de abandonar un comportamiento inadecuado y de evaluar las respuestas con miras a dominar una situación.

- f) **Tienes derecho a ver cómo otros se sirven de opciones.** Cada uno tiene derecho a ver que todas las respuestas que se le dan no son "instintivas", sino que es posible que sean decididas con conocimiento de causa. Las personas en contacto con nosotros disponen de un abanico de opciones, y pueden apelar a los diferentes aspectos de nuestra persona.
- g) **Tienes derecho a reconocer exactamente los Estados del Yo de los demás.** Cierta día, una participante planteó una cuestión sobre si era "sano" desvelar los mensajes subyacentes y confiar en la propia intuición, apoyando su objeción en una cita que oponía la "sombra" a la "verdad". Por primera vez pudo darse cuenta de que los Estados del Yo eran realidades, y de que ella estaba dotada para reconocerlas.
- h) **Tienes derecho a servirte de tus Estados del Yo.** Un cliente poco expansivo estaba convencido de que ciertos estados del Yo eran O.K. y otros no. Para él, su Padre no era O.K., razón por la que apenas se defendía. Para otro, etiquetado como "Soy serio", el Niño era frívolo: reír, bromear y "todo eso" era infantil. El descrédito a los Estados del Yo pudo, en ambos casos, examinarse y relacionarse con mensajes inhibidores de la primera infancia.

5. Descubra las inhibiciones de la infancia

Al profundizar sobre la vida familiar, se descubren las transacciones inhibitorias. En ocasiones, no hubo mensajes permisivos que favoreciesen la cortesía, el tacto, la flexibilidad, el realismo, etc. Los mensajes inhibidores son muy variados: "¡No pienses!", "¡No repliques!", "¡No tengas iniciativa!", "¡No digas lo que piensas!"... El guiño de ojos Niño-Niño del padre decía que era agradable esconderse, callarse y meterse en una madriguera, o que haciéndose el tonto uno estaba a salvo. No había modelo ("así es como se hace", en la matriz del Guión) que diese indicaciones sobre la ma-

nera de abordar a los demás con refinamiento, habilidad, humor u honestidad. Muy a menudo, la expresión directa de los sentimientos fue desvalorizada ("¡Es cruel hablar con franqueza!", etc.). Se practicaba la descalificación en sus cuatro niveles señalados por los Schiff. Se descalificaba sea la existencia del problema, sea la carencia de opciones, sea la posibilidad de descubrir otras, sea la capacidad de ponerlas en acción. Un terapeuta dominado por su Padre puede llegar a descalificar las relaciones sociales "por ser un problema para ciertos pacientes", su importancia, su existencia al alcance de la mano o su posibilidad de aprendizaje en terapia.

6. Nuevos contratos y trabajos posibles en terapia

En el momento de analizar las diferentes opciones en la pizarra, sucede frecuentemente que un participante no consigue descubrir qué opciones le convienen a partir de sus Estados del Yo. Una joven cliente se dio cuenta de que apenas se dirigía a su novio desde su Padre Nutritivo, pensando que era incapaz de hacerlo. En este caso, como en tantos otros, el diagrama evidenció una "lesión" científicamente localizada. La cliente pudo hacer entonces un nuevo contrato con miras a ejercitarse al respecto o permitir la expresión de cada Estado del Yo: Niño Libre, Padre Nutritivo, etc. Algunos participantes recuerdan cómo se sirvieron de estos Estados del Yo que aparecen a despropósito en determinado instante; otros ni siquiera recuerdan haberlos conocido ni utilizado con anterioridad.

Los participantes pueden trabajar en su contrato respecto a sus Estados del Yo en numerosas circunstancias. En grupos semanales, tal participante pudo tomar como contrato ser el "Padre" del grupo. Es lo que hizo un muchacho de veinte años como parte de su contrato de "dejar la casa parental". En un maratón de fin de Semana, un participante puede tomar un contrato de Adulto, y un segundo un contrato de Niño. Cada vez que hacen comentarios que no se correspondan con el Estado del Yo en cuestión, el

grupo se lo hace saber. En teoría, esto podría hacerse también en una sesión formativa, o en una de "terapia de ataque". En tal sesión, la tarea asignada a la persona es mantenerse en un mismo Estado del Yo frente a los retos de los demás, que tratarán de que lo abandone.

Es posible también dar a los participantes trabajos a hacer durante los intervalos, como se hizo con una joven que no se encontraba a gusto con su Padre Nutritivo. Al volver a su casa, retomó una transacción problemática con su novio. Estableció res-

puestas de Padre Nutritivo distinguiendo las siguientes actitudes: 1) cuidado, 2) consideración, 3) preocupación, 4) compasión, 5) amabilidad, 6) perdón, 7) seguridad, 8) comprensión, 9) protección (por ejemplo: "¡No te preocupes. De momento, no deseo más que una cosa: que te diviertas!"). Algunas semanas más tarde, comunicó al grupo cómo el intercambio con él mismo y su propio trabajo personal le habían permitido ser más atenta con su novio, quien repetidas veces le expresó lo cambiada que la encontraba.

BIOENERGÉTICA: ENFOQUE CORPORAL EN LA TERAPIA EMOCIONAL

ICIAR GARMENDIA IZAGUIRRE

Psicóloga. Miembro Didáctico de AESPAT

En este trabajo, tras definir el término Bioenergética y recordar algunos de los postulados de Reich, su fundador, se resalta la complementariedad del A.T. con la Bioenergética, el concepto de energía y la retención de los impulsos, y se incide en la terapéutica de la disolución de las defensas, resaltando la importancia de la palabra y de sus límites, y de los ejercicios bioenergéticos.

INTRODUCCIÓN

Alexander Lowen es el creador de la Teoría Bioenergética.

El término Bioenergética hace alusión a "bio" (vida) y "energía" como sustento de la vida.

Según Lowen A. (1978) "La terapia bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo" (pág. 48).

A. Lowen, médico psiquiatra se formó y ejerció el psicoanálisis. Sin embargo, al igual que Berne consideraba la terapia psicoanalítica como un proceso largo y costoso que con frecuencia no producía los esperados cambios en la personalidad.

Lowen, sin renunciar a los principios fundamentales del psicoanálisis, entre ellos, que toda idea o sentimiento reprimido acaba convirtiéndose en síntoma físico (represión - conversión), comenzó a indagar en los procesos corporales con Wilhelm Reich quien estaba investigando en la energía corporal (orgona) y su relación con la estructura de carácter.

Aunque Lowen no obtuvo en principio los resultados rápidos y espectaculares que esperaba se afianzó, sin embargo, en la creencia de que ese era el camino por lo que comenzó a desarrollar y mejorar sus técnicas tomando como base **algunos de los postulados de Reich:**

- 1) El concepto de unidad mente - cuerpo lo que implica que pensamientos, sen-

timientos y acciones forman un todo integrado que puede estar en armonía o no.

- 2) El papel primordial que debe ocupar el cuerpo en cualquier teoría de la personalidad, de tal forma que la estructura del carácter y la estructura corporal están interrelacionadas.
- 3) Partiendo de que el carácter está estructurado a nivel mental y corporal, el tratamiento terapéutico ha de prestar atención tanto a los procesos mentales como corporales.
- 4) Existe una relación directa entre tensiones corporales y bloqueos emocionales.

En 1956 Lowen se asoció con John C. Pierrakos y Willian B. Walling creando el primer Instituto de Análisis Bioenergético para enseñar a los terapeutas interesados en esta línea de trabajo los conceptos, a nivel teórico y vivencial, en los que se apoyaba el enfoque corporal.

COMPLEMENTARIEDAD DEL A.T. Y LA BIOENERGÉTICA

El A.T. es una teoría perteneciente, como la Bioenergética, a las llamadas corrientes humanistas, teniendo entre sus virtudes, la capacidad de integrar otras teorías.

En este sentido, la Bioenergética puede aportar un valioso complemento al trabajo sobre emociones ya que el A.T. solo explica este instrumento a nivel teórico, cognitivo, mientras que la Bioenergética aporta sus técnicas para hacerlas vivenciales.

Así como la teoría Gestalt se centra en la expresión emocional en el "aquí y ahora", la Bioenergética se centra en el trabajo corporal como forma de abrir los canales para que afloren los sentimientos reprimidos y su expresión.

Ambas teorías aplicadas al proceso terapéutico estarían incompletas sin un cierre cognitivo y, aunque la Bioenergética sí lo aporta a través del estudio y comprensión del carácter, creo que el A.T. lo amplía a través de sus instrumentos creando un "mapa" más extenso donde quedan ordenadas y encajadas las experiencias del presente relacionadas con experiencias del pasado.

Con el trabajo a nivel corporal y mental quedan integrados mente y cuerpo, con sus diferentes funciones, formando una unidad.

CONCEPTO DE ENERGÍA

La energía se considera la base de los procesos vitales siendo la fluidez una de sus características.

La energía fluye en todos los órdenes de la vida aunque la forma en que se manifiesta es en cada caso diferente (piedra, árbol, animal, ser humano).

Cuando la energía deja de fluir a través de la materia sobreviene la muerte.

La energía en el ser humano fluye a través de los órganos físicos, los pensamientos (manifestación de la mente) los sentimientos (manifestación corporal) y las acciones.

En el ser humano la energía fluye por medio de **tres funciones**:

- 1) **Absorción** oxígeno a través de la respiración, nutrientes de través de los alimentos, percepciones a través de los sentidos.
- 2) **Asimilación / transformación.**
- 3) **Devolución** Co2 a través de la respiración, materias residuales (sudor, ori-

na, heces) pensamientos y sentimientos a través de su expresión.

Centrándonos en las percepciones y en los procesos mentales y emocionales la absorción equivale a **carga** de energía y el proceso de devolución a **descarga** de energía, lo que equivale a su vez a **contracción y expansión.**

Contracción: Retraerse hacia uno mismo, contener los impulsos.

Expansión: Tender hacia los demás, expresar los impulsos.

El equilibrio entre estas dos funciones implica un buen estado de salud, a nivel físico y mental, pero ¿qué ocurre cuando se desequilibra este mecanismo? Vamos a verlo desde la retención de los impulsos (proceso de contracción).

RETENCIÓN DE IMPULSOS

Es un principio de la Bioenergética considerar que los seres estamos orientados hacia la búsqueda del placer y la huida del dolor. Tendemos a expandirnos, a abrirnos al mundo exterior, para buscar el placer satisfaciendo nuestras necesidades y tendemos a cerrarnos o retraernos ante situaciones dolorosas (Lowen, 1978).

Cuando una situación contiene al mismo tiempo una promesa de placer y una amenaza de dolor sentimos ansiedad, angustia.

La ansiedad que provoca la retención de los impulsos puede considerarse normal hasta cierto nivel, sin embargo resulta patológica cuando habitualmente no se encuentra una vía adecuada para su descarga.

Todos aprendemos a pasar por situaciones contradictorias. Desde niños vemos a los padres como figuras que nos pueden dar placer a través del afecto, los cuidados, el reconocimiento y, también, nos pueden causar dolor retirándonos el afecto así como a través de amenazas y castigos.

Tanto el A.T. como la Bioenergética aclaran el proceso por el que desde la infancia aprendemos a reprimir nuestro impulsos, nuestros sentimientos auténticos.

Imaginemos un niño pequeño que llora en la cuna porque necesita que su madre le coja en brazos, esto representa para él en ese momento una esperanza de placer, pero la madre puede estar cansada y los lloros del hijo la ponen nerviosa por lo que aparece furiosa en la habitación mandándole callar. La reacción del niño puede ser quedarse paralizado por el miedo.

Si esta reacción de la madre ocurre esporádicamente el niño es capaz de recuperarse volviendo a llorar cuando se sienta triste, pero si las amenazas se suceden a menudo, el niño aprenderá a reprimir su llanto para intentar recuperar el afecto de la madre y lo hará desarrollando determinados **mecanismos de defensa** a nivel emocional, mental y corporal.

- 1) **A nivel emocional.** De acuerdo con el A.T. se reprime el sentimiento auténtico y se aprende a sustituirlo por otro que permite liberar cierta carga

de energía (por ejemplo la tristeza falsa rabia).

- 2) **A nivel mental.** Se podrá proyectar introyectar, negar, etc.
 - **Proyección**, "no me quieren".
 - **Introyección**, "no merezco ser querido".
 - **Negación**, "no necesito que quieran".
- 3) **A nivel corporal.** La represión de sentimiento se produce a expensas de desarrollar ciertas tensiones musculares que harán de dique de contención para evitar que éste aflore.

Por ejemplo al reprimir el llanto se tensan los labios, los músculos de los ojos, la garganta y el pecho.

Las defensas actúan de forma contradictoria: Por una parte la persona se siente protegida por ellas y, por otra, se siente insegura y limitada ya que su expresividad queda disminuida.

PERSONALIDAD CON DEFENSAS: Autoimagen.

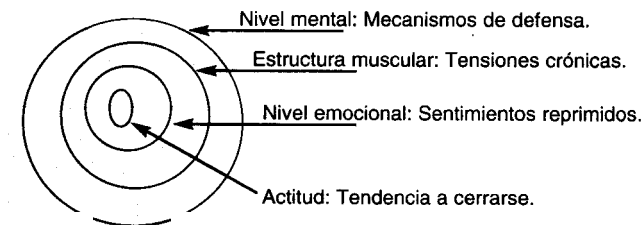


Gráfico 1

PERSONALIDAD SIN DEFENSAS: Verdadero yo.

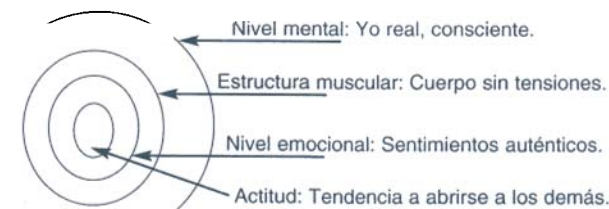


Gráfico 2

EL ENFOQUE TERAPÉUTICO EN LA DISOLUCIÓN DE LAS DEFENSAS

El enfoque terapéutico no puede limitarse a la primera capa, ya que ser consciente de los mecanismos de defensa no influye por sí solo en la disolución de las tensiones corporales y por tanto en la liberación de los sentimientos reprimidos, es más, este conocimiento puede degenerar, por ejemplo, en otro tipo de racionalización.

Por otra parte, tratar exclusivamente las tensiones musculares sin analizar las defensas psíquicas, ni despertar los sentimientos reprimidos, dejaría también incompleto el proceso terapéutico.

Inicialmente, el trabajo se puede abordar desde cualquiera de los tres centros, dependiendo de las resistencias de la persona.

Según Lowen la ventaja de actuar desde la estructura muscular, donde se ubican las tensiones, es que permite pasar más fácilmente al nivel emocional y mental.

En muchos casos las inhibiciones psíquicas solo ceden ante el aflojamiento directo de las tensiones musculares, lo que permite que afloren las emociones reprimidas.

PERSONALIDAD CON DEFENSAS: CORAZA CARACTEROLÓGICA

Las defensas a nivel mental, emocional y corporal dan lugar a lo que en Bioenergética se denomina coraza caracterológica (Lowen, 1995):

- **Coraza.** Estructura defensiva que permite a la persona "protegerse" en el presente de situaciones parecidas a las que le crearon conflicto en el pasado.
- **Carácter.** Actitudes o patrones de conducta derivadas de las estructuras de defensa.

La estructura caracterológica equivale a un marco de referencia que actúa de filtro ante los estímulos, en función de las vivencias personales del pasado.

El carácter no es algo innato sino adquirido a través de la interacción familiar y social, lo que se denomina proceso adaptativo (paso del N. Libre a N. Adaptado) constituyendo nuestra "segunda naturaleza", siendo "nuestra primera naturaleza" la que está libre de actitudes estructuradas, lo que equivaldría al verdadero yo.

En Bioenergética se describen **cinco caracteres básicos:**

- ORAL.
- MASOQUISTA.
- RÍGIDO.
- ESQUIZOIDE.
- PSICOPÁTICO.

El estudio del carácter aporta conocimientos sobre:

- Las proyecciones mentales.
- Las emociones reprimidas.
- El tipo de estructura corporal.
- La ubicación de las tensiones corporales.
- Las ilusiones y fantasías.
- La influencia del pasado en las actitudes y conductas del presente.

Lo que permite trabajar los mecanismos defensivos ya descritos en todos los planos de la personalidad.

TERAPIA BIOENERGÉTICA

En el proceso terapéutico la ansiedad suele surgir como señal de peligro cuando la persona va abriendo sus defensas. Aunque el peligro no sea real, la persona se siente vulnerable y la ansiedad puede transformarse en miedo entrando en un "impás" (la persona no puede volverse a tras ni es capaz de avanzar). Este "impás" si es bien tratado es una condición temporal que puede considerarse positivo dentro del proceso terapéutico.

Tras el impás vendría la abreación o catarsis a través de la cual se liberarían las emociones auténticas reprimidas.

La situación traumática deberá ser vivida repetidamente hasta que pierda fuerza y pueda ser asimilada.

Después vendría el cierre cognitivo que consiste en una especie de mapa en el que cada experiencia ocupa un lugar y tiene un nombre que la distingue adquiriendo así una realidad objetiva. De esta forma la persona descubre quién es, cómo actúa en el mundo y cómo se formó su carácter.

Sin un mapa se este tipo la persona se sentiría perdida. Esto es lo que le ocurre al esquizofrénico que no posee un mapa completo de sí mismo y del mundo sino solo fragmentos disociados que no es capaz de integrar.

La importancia de la palabra

Hay muchas personas que conocen bastante bien el "qué", el "cómo" y el "por qué" de sus problemas, pero no son capaces de modificar sus reacciones emocionales.

Esto es así porque el hablar sobre sentimientos hace que las palabras se conviertan en racionalizaciones y por tanto en sustitutos de la acción; en este sentido constituyen un obstáculo para entrar en contacto con el cuerpo.

Lowen pone el ejemplo de un paciente psicoanalizado y luego tratado por él que conocía intelectualmente la envidia que sentía hacia su hermano si bien no era consciente del alcance e intensidad de su rabia ya que la había reprimido para no perder el cariño de sus padres. Sólo volviendo a revivir esa emoción comprendió cómo le estaba afectando a su conducta presente. Su estructura de carácter oral le hacía mostrarse dependiente y demandante de afecto; en realidad un "saco sin fondo", ya que ninguna muestra de afecto que recibía podía llenar su vacío ante la creencia de que su hermano había acaparado todo el cariño de sus padres.

Así pues, las palabras a veces no expresan toda la verdad de la persona. Un tera-

peuta debe desconfiar de las palabras del paciente mientras sigan en pie sus defensas.

Sin embargo, la palabra tiene su importancia ya que así como la historia vivida y sentida, a veces inconscientemente está reflejada en el cuerpo, la historia consciente se refleja a través de las palabras.

Los **ejercicios bioenergéticos** están basados principalmente en:

- Técnicas respiratorias.
- Ejercicios de movimiento.
- Arraigamiento.
- Ejercicios vibratorios.
- Relajación.
- Masajes.

Estos ejercicios están encaminados a liberar las tensiones musculares crónicas.

Cuando se logra disolver la coraza muscular, la persona se siente integrada: la mente a través del pensamiento, el corazón a través del sentimiento y la conducta, coherente con ambos, forman un todo armónico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fast, J. (1979). **El lenguaje del cuerpo** Barcelona: Kairós.
- Gendlin, E.T. **FOCUSING proceso y técnica del enfoque corporal**. Bilbao: Mensajero.
- Lowen, A. (1990). **La espiritualidad del cuerpo**. Barcelona: Paidós.
- Lowen, A. (1990). **Ejercicios de Bioenergética**. Málaga: Ediciones Sirio.
- Lowen, A. (1992). **El amor, el sexo y la salud del corazón**. Barcelona: Herder S.A.
- Lowen, A. (1995). **El lenguaje del cuerpo**. Barcelona: Herder.
- Lowen, A. (1995). **Bioenergética**. México: Diana.
- Lowen, A. (1995). **La depresión y el cuerpo**. Madrid: Alianza Editorial.
- Reich, W. (1977). **La función del orgasmo**. Buenos Aires: Paidós.

EL MIEDO: ¿UN ENEMIGO O UN AMIGO?

(Éste es un capítulo del libro “*El Arte de Organizarse mejor*”,
cuya segunda edición está a la venta desde Noviembre 2001, BmmC editores, Málaga)

GÜNTER JURSCH*

Analista Transaccional
Miembro de ATA

El miedo no sólo es una pura emoción interna, también conlleva reacciones corporales programadas a lo largo de la evolución que nos avisan y preparan ante el peligro. Algunos de estos miedos ancestrales pueden en el presente estar descontextualizados y ser incluso superfluos y nocivos. Deberán, por tanto, ser controlados, pero comprendiendo al tiempo su primitiva finalidad positiva.

EL MIEDO NO SÓLO ES UNA EMOCIÓN

El miedo es una emoción entrelazada con reacciones físicas como, por ejemplo: Boca seca, tensión muscular, temblor, palpitaciones, arritmias cardíacas, insomnio, manos y pies fríos y húmedos, malestar estomacal hasta náuseas y vómito, el impulso de gritar, el impulso de defecar y orinar de manera fulminante, falta de aire, mareos, rodillas flojas, etcétera.

En los dichos populares resalta esto, por ejemplo cuando se dice:

- > ella tenía los pies fríos,
- > se le revolvió el estómago,
- > ella temblaba como un azogado,
- > él se cagaba de miedo.

Todos estos síntomas son naturales, no son una señal de debilidad como mucha gente cree. Forman parte del repertorio del

estrés del miedo e indican que el cuerpo se prepara para

- luchar,
- huir,
- quedarse quieto.

Estos programas formados por la naturaleza durante la evolución sirven tanto para defender nuestra vida y capacidad de procreación como también para defender nuestros niños y otros familiares, parejas y miembros de nuestro grupo.

Viéndolo desde este punto de vista, estos síntomas son una indicación de fuerza, como en el caso de **palpitaciones**. El aumento de la frecuencia cardíaca significa más sangre para los músculos. La sofocación nos induce a respirar más profunda y rápidamente, aumentando el contenido de oxígeno en la sangre. El resultado es mayor fuerza muscular. **La alta tensión muscular**

puede ayudar al montañero a agarrarse mejor a una escarpada. Hasta el temblor tiene utilidad: por el movimiento se calientan los músculos, y esto significa más fuerza y movimientos más rápidos. La misma función de mantener una temperatura suficiente para poder reaccionar rápidamente, provoca la carne de gallina que pone los pelos en punto.

La ventajas de las reacciones del miedo las describió el famoso montañero Reinhold Messner, cuando un reportero le preguntó, si él no tenía miedo cuando llevaba a cabo sus hazañas tan peligrosas. Messner contestó: “Naturalmente tengo miedo. Si no tuviera miedo en estas situaciones, ya hace mucho estaría muerto”.

Algunas veces “**nos congelamos de miedo**”. Esto parece el contrario directo de una disposición de defensa de nuestra vida. Pero el “quedarse quieto”, arriba mencionado, tiene su utilidad en algunas situaciones. Por ejemplo, un torero tumbado en el suelo se queda quieto, porque esto incita menos al toro. Y es relativamente fácil para otras personas desviar la agresión del animal hacia personas o mantas en movimiento.

He aquí un ejemplo del reino animal: Varios serpientes no pueden ver muy bien, pero sí perciben bien cuando algo se mueve. Por tanto muchas presas se les escapan cuando éstas se quedan completamente quietas. Anteriormente se creía que la serpiente hipnotizara a los ratones y conejos. Estudios mostraron que los animales muchas veces escaparon a su suerte por su reflejo de quedarse quieto.

Hay que admitir que el ratón puede tener mala suerte, pues algunas víboras tienen un detector infrarrojo con el cual pueden dar con su presa aún cuando está completamente quieta. Esto nos enseña que no todos los medios de defensa son perfectos, ni en los animales, ni en nosotros los humanos. Un caso similar presenta un hombre que se queda quieto, pero el animal que ataca no es un toro sino un carnívoro como el tigre. En tal caso el programa de quedar-

se quieto llega a ser fatal en vez de ser una defensa.

MIEDOS SUPERFLUOS

En nuestra civilización muchas veces hay miedos que no sirven para defendernos, sino que por su duración nos quitan calidad de vida y causan enfermedades, **ya que el programa de miedo perseverante lleva consigo una disminución de nuestro sistema inmunitario.**

El miedo que nos parece innecesario, del cual no reconocemos la razón, desempeña un papel importante en nuestra civilización. Los programas naturales del estrés de miedo por sí no son perfectos. A esto se añade que en su mayoría fueron desarrollados hace más de un millón de años. Por consecuencia, en nuestro subconsciente tenemos demasiado poco miedo de automóviles y de planchas eléctricas, pero un miedo exagerado de arañas, sobrestimando el peligro que ellas presenten. En el caso de sobrestimar un peligro, me gusta el proverbio chino: **“Cuando ves un gigante, considera la posición del sol. Quizás solo se trata de la sombra de un enano.”**

A estas posibilidades de reacciones erróneas se añade un miedo a causa de una integración alterada de una experiencia. Una de mis clientes tenía mucho miedo innecesario. Por ejemplo, no entraba en un determinado valle. A mi pregunta me explicaba: “En este valle hay un lago, en el cual por poco me muero ahogada. Estando sola a la orilla del lago me resbalé y caí al agua. No sabía nadar. Ya me había hundido y estaba exhausta cuando en el último momento pude agarrarme a una raíz de un árbol y a duras penas pude salvarme.”

En vez de evitar este valle, le propuse ir allá, meterse a la orilla en cuestión y decirse: “Aquí estaba en peligro de ahogarme y después de una lucha difícil conseguí salir del agua por mí misma.” Cuando le dije esto, ella tuvo una reacción de ¡ajá! con una

* Sóller (Mallorca). Tel.: 971 63 00 80. Fax: 971 63 04 67. E-mail: jursch@terra.es

leve sonrisa. Desde entonces le gustaba visitar este lago. Al mismo tiempo se redujeron sus reacciones de estrés también en otras situaciones.

EL MÉTODO DE DE-SENSIBILIZACIÓN

La cliente en cuestión tenía otros miedos que se redujeron pero no al nivel que ella consideraba satisfactorio. Especialmente pesado era su miedo a los perros. Fue consecuencia de una experiencia dolorosa vivida en su niñez. O sea, al miedo natural (un perro en esencia es una fiera) ella tenía una reacción suplementaria. Ella redujo este miedo mediante la "De-Sensibilización", lo que significa hacerse menos sensible.

Para esto, ella usaba un aparato que anunciaba una reacción de estrés antes de que la persona misma se diera cuenta, antes de que ella sintiese miedo. El aparato genera un sonido cuando la persona está relativamente relajada y queda mudo cuando ella tiene miedo. Ahora utilizamos como tono el ladrido de un perro. Ella sólo podía oírlo cuando estaba relativamente relajada. Inconscientemente ella aprendía a bajar su nivel de estrés (estrés de miedo en este caso; también existe estrés de ira y hasta estrés erótico, estrés de alegría y de placer). Con esta máquina de aprendizaje inconsciente, ella dentro de tres sesiones se hizo mucho menos sensible al ladrido de perros, y por generalización, a la presencia de perros. Esto no sólo bajaba su miedo, sino también aumentaba su autoestima, pues era ella misma quien había aprendido a bajar su reacción. Si ella veía un perro o oía su ladrido, ella no generaba el sudor con olor de miedo que causa agresividad en estos animales. En consecuencia tenía una relación más relajada con ellos. Pero, en caso de canes realmente peligrosos, ella había aprendido también cómo defenderse, por ejemplo usando a tiempo un spray que repelía a los perros.

Si un cliente tiene el deseo de acabar con todos sus miedos, en primer lugar le infor-

mo de la utilidad del miedo. Una vida sin esta emoción y las reacciones físicas correspondientes sería sumamente peligrosa como lo explicó muy bien el anteriormente citado montañero Reinhold Messner.

Desgraciadamente, muchos hombres han aprendido durante la niñez que un verdadero macho no tiene miedo. Por esto no lo tienen. Estos hombres tienen la carga de tener que suprimir inconscientemente su miedo, lo que es un trabajo muy duro para el sistema nervioso. La energía que despilfarran con esto, les falta para otras cosas.

También hay un malentendido muy común: Mucha gente cree que una persona valiente no tiene miedo. Lo contrario es el caso: **Solamente una persona que tiene miedo puede ser valiente.** Porque valentía significa tener miedo y, a pesar de tenerlo, hacer lo mejor para cambiar la situación. En la mayoría de los casos el miedo se reduce más rápidamente si hacemos algo en vez de atender asustadizadamente. Aquí vale el proverbio chino: **"Haz algo del miedo ante el miedo para superarlo"**.

Otro punto interesante: En los casos analizados por mí destacaba que la persona con miedo excesivo estaba contribuyendo inconscientemente a aumentar su pavor. Es comparable a una película policíaca que tiene lugar en la propia cabeza. Si vemos en la televisión o en el cine una escena amenazante bien hecha, tenemos las reacciones de miedo usuales aunque sepamos que estamos completamente seguros, sentados en una butaca cómoda en nuestra casa. Sabemos que no nos puede pasar nada, pero si tenemos las reacciones correspondientes a una situación peligrosa como palpitaciones, nos estremecemos, etc.

En caso de una película policíaca en nuestra propia cabeza hay un entrelazamiento entre imaginaciones que causan miedo (me imagino amenazado), pensamientos (¡Esto es un catástrofe!), y conductas (respiración acelerada, movimiento rápido de los ojos o rigidez y otras). Esto puede ser combinado con el impulso de intensificar conductas que generan más temor. Y tam-

bién puede añadirse la convicción que el miedo es algo malo, lo que significa muchas veces tener miedo del miedo: otro escalamiento nocivo. Es mejor aceptar que se tiene miedo y hacer lo necesario para mejorar la situación.

LA FINALIDAD POSITIVA DEL MIEDO Y DE LAS REACCIONES FÍSICAS

Aquí enumero unas reacciones con el efecto positivo intentado: **La boca seca** puede ser el resultado de que los líquidos se necesitan en otra parte del cuerpo. Es interesante observar que el miedo se reduce automáticamente si se toma un sorbo de agua. Esto probablemente es la razón más importante de por qué algunos conferenciantes prefieren tener un vaso de agua delante de sí. Si no tenemos serenidad es corriente tener miedo de nuestros conciudadanos cuando estamos en una tribuna.

Recuerdo una charla sobre la función del cerebro humano en la que el conferenciante dijo: "Nuestro cerebro es un milagro increíble, trabaja día y noche, desde la niñez hasta la edad avanzada, incluso cuando dormimos. Podemos confiar en que trabaje... con excepción de cuando nos levantamos para dar un discurso."

Otra reacción con meta positiva: En una situación que nos causa miedo, nos concentramos inconscientemente en las posibilidades de **huida** y por lo tanto frenamos nuestra actividad intelectual para otras cosas. Esto es una ventaja, cuando estamos en la selva y una fiera nos ataca y todo nuestro sistema se concentra en la huida. Pero, claro, este exclusivismo es una gran desventaja cuando estamos delante de una comisión calificadora y nuestro sistema nervioso se concentra en posibilidades de fuga en vez de buscar la respuesta correcta a la pregunta del examinador. Muchas veces la respuesta se nos ocurre después del examen, cuando nuestro sistema ha recibido la información de que el peligro ha pasado.

Otro síntoma: **Manos y pies húmedos.** Si queremos subir a un árbol rápidamente, es una ventaja tener manos y pies húmedos, ya que la humedad aumenta la adhesión a la madera. Personas que trabajan con herramientas que tienen un astil de madera saben esto. Cuando necesitan más adhesión, escupen en sus manos antes de trabajar. Los pies húmedos naturalmente sólo sirven si estamos descalzos. Lógico, pues nuestro sistema de estrés de miedo fue formado en el transcurso de la evolución en un período cuando sólo andábamos descalzos.

Las manos húmedas, tan útiles cuando queremos subir a un árbol, son especialmente molestas cuando tenemos que dar la mano a alguien. En tal caso puede establecerse este círculo vicioso: Tenemos miedo de la persona a la que tenemos que saludar, por consecuencia, nuestras manos se humedecen automáticamente. Al pensar tener que dar la mano a esta persona, nuestro estrés aumenta. Más sudor en la manos (para poder subir mejor a un árbol). Nos secamos las manos y nuestro sistema grita: "¡Es peligroso, en seguida, más sudor en las manos!" Etcétera, etcétera.

Otro síntoma: **El impulso de orinar y defecar instantáneamente.** Si existe el peligro de que nosotros seamos heridos en el vientre, la mejor posibilidad de éxito existe cuando no haya ni heces ni orina en el vientre. Si por el contrario, el organismo ocupado ordena: ¡Fuera con esto! Es similar a cuando el estómago lo expulsa mediante el vómito. Este impulso se expresa mediante náuseas.

Todos estos programas, tan útiles en ciertas situaciones, son sumamente molestos cuando aparecen en situaciones en las cuales son superfluos. Podemos entrenarnos en bajar su intensidad cuando es claro que no nos ayudan. Claro, tal entrenamiento no tiene la finalidad de eliminar los programas de estrés, pues esto sería sumamente peligroso.

También otros síntomas son fácilmente comprensibles. **El nerviosismo** nos incita a estar atentos a posibles peligros y nos facili-

ta reacciones muy rápidas. Además nos causa **insomnio** o, por lo menos, nos impide dormir profundamente. Pues dormir profundamente en una situación peligrosa puede costarnos la vida.

— **Para resumir:** Todos los síntomas de miedo inicialmente tenían una meta positiva. Sin embargo, el sistema no es perfecto. Además, según nuestro archivo de experiencias, pueden ocurrir reacciones exage-

radas en situaciones no propicias. Pero incluso en tales casos no es favorable tener miedo del miedo. Al contrario, mejor es hacerse amigo del miedo, sabiendo que este amigo todavía no tiene la costumbre de nuestra civilización y que también tiene una u otra falla. Pero nosotros mismos tampoco somos perfectos, sino humanos. Y el miedo adecuado en general es nuestro mejor amigo en situaciones realmente peligrosas.

JORNADAS DE FORMACIÓN Y DESARROLLO EMPRESARIAL A LA LUZ DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Como anunciamos en la revista nº45, del primer semestre (pág. 65), se han celebrado en Zaragoza unas jornadas de colaboración con el Club de Marketing de Aragón con buen éxito, tanto en lo referente al número de asistentes (35) como a la calidad de las exposiciones de los ponentes.

En el presente número de revista incluimos el resumen de la ponencia desarrollada por **María Victoria Artiach** "LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN".

En sucesivas revista publicaremos el resumen del resto de las intervenciones en la medida que lo permita el espacio de cada número.

Las jornadas se desarrollaron según el siguiente:

PROGRAMA

MÓDULO I

*El A.T. y su aplicación
en la empresa (José Álvarez)*

Viernes 16 de Noviembre 2001,
de 18,00 a 19,45 horas.

- 1.1.—Saludos, presentación de objetivos de la Jornadas.
- 1.2.—Presentación del programa. Breve descripción de cada módulo y quién lo impartirá.
- 1.3.—El Análisis Transaccional, orígenes, definiciones y recorrido histórico.
- 1.4.—Breve descripción de los instrumentos del A.T.

- 1.5.—Aplicaciones del A.T. en la empresa (Formación de mandos, trabajo en equipo, dirección de reuniones, técnicas de venta, técnicas de atención al cliente...).

MÓDULO II

*Un modelo de comunicación
entre personas
(Jesús F. Serrano)*

Viernes 16 de Noviembre 2001,
de 20,00 a 21,30 horas.

- 2.1.—Las transacciones (definición).
- 2.2.—Tipos de transacciones.
- 2.3.—Las tres reglas de la comunicación (Dr. Eric Berne).
- 2.4.—Las transacciones y la comunicación en la Empresa.
- 2.5.—Aplicaciones prácticas:
 - La dirección de equipos.
 - El personal de Atención al Cliente.
 - La gestión Comercial.

MÓDULO III

*El reconocimiento como
herramienta de motivación
(Yolanda Sánchez)*

Sábado 17 de Noviembre 2001,
de 9,00 a 10,30 horas.

- 3.1.—Los estímulos en A.T.
- 3.2.—La motivación, conceptos.
- 3.3.—Teorías de motivación (Maslow, Herzberg, J.S. Adams, Vroom).
- 3.4.—Motivación y falta de motivación en la empresa.

3.5.—Estrategias para mejorar la motivación en las organizaciones.

MÓDULO IV

Desarrollo y canalización emocional (Jesús F. Serrano)

Sábado 17 de Noviembre 2001,
de 10,45 a 12 horas.

- 4.1.—Definición de Emoción.
- 4.2.—Las 5 emociones básicas o naturales.
- 4.3.—Las falsas emociones o "rebusques".
- 4.4.—"Rebusques", caricias y cupones.
- 4.5.—Las emociones y la comunicación empresarial.
- 4.6.—Parangón entre las emociones en el AT y la Inteligencia Emocional.

MÓDULO V

La prevención del estrés y técnicas de relajación (M^a Victoria Artiach).

Sábado 17 de Noviembre 2001,
de 12,15 a 14,00 horas.

- 5.1.—Definición de estrés.
- 5.2.—El estrés ocupacional y profesional.
- 5.3.—El estrés y los aspectos ambientales.
- 5.4.—Problemas inherentes a la personalidad.
- 5.5.—Implementación de programas de relajación.
- 5.6.—Ejercicios de relajación.

MÓDULO VI

Relaciones manipulativas y relaciones sanas (Iciar Garmendia)

- 6.1.—Juegos psicológicos (definición).
- 6.2.—Formula, secuencia, resultados y finalidad de los juegos.
- 6.3.—Juegos de poder en la empresa.
- 6.4.—Los roles en las relaciones personales.
- 6.5.—Juegos mas comunes en las empresas.

- 6.6.—Ejercicio de juegos.
- 6.7.—Como salir de los juegos.

MÓDULO VII

El liderazgo y las habilidades sociales (José Álvarez)

Viernes 23 de Noviembre 2001,
de 20,00 a 21,30 horas.

- 7.1.—Posiciones existenciales.
- 7.2.—El liderazgo (definición, componentes).
- 7.3.—El liderazgo y la jefatura.
- 7.4.—Estilos de liderazgo.
- 7.5.—Liderazgo situacional.

MÓDULO VIII

De la conducta pasiva a la conducta proactiva (José Gutiérrez Valiño)

Sábado 24 de Noviembre 2001,
de 9,00 a 10,30 horas.

- 6.1.—Pasividad:
 - Descalificación.
 - Emociones y rebusques.
 - Conducta pasiva.
- 6.2.—La competencia (dominio personal y proactividad).
- 6.3.—Reactividad y proactividad.
- 6.4.—Desarrollo de la proactividad.
- 6.5.—Inventario de utilidades.

MÓDULO IX

Desarrollo y progreso en la empresa (Antonio Ares Parra)

Sábado 24 de Noviembre 2001,
de 10,45 a 12.30 horas.

- 9.1.—Corrección y refuerzo de la conducta laboral.
- 9.2.—Evaluación del rendimiento, dirección por objetivos y plan de carrera.
- 9.3.—La entrevista de desarrollo, algunas consideraciones.
- 9.4.—Contenidos de la entrevista.
- 9.5.—Inventario de utilidades.

LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RESUMEN DE LA PONENCIA DESARROLLADA POR:

MARÍA VICTORIA ARTIACH

Psicóloga
Miembro Didáctico de AESPAT

CONCEPTO DE ESTRÉS

Hans Selye (1975), doctor en medicina y pionero en la investigación sobre estrés, lo definió en términos fisiológicos, como una respuesta corporal a cualquier demanda de una situación, y lo denominó, "SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN".

Los estímulos estresores son amenazas para el organismo, pero no está claro si lo son siempre para el sujeto, ya que éste puede ignorar las agresiones somáticas con poder estresante a que está sometido. Así pues, el estrés se entiende como una respuesta restauradora de la homeostasis, de manera que puede hablarse de adaptación pasiva (S.G.A.), en el sentido de un automatismo biológico en el que no siempre es necesaria la participación del sujeto.

Selye mantuvo que "la total liberación del estrés es la muerte", por lo tanto, una cierta cantidad de estrés es esencial para la vida. Si tener demasiado estrés, puede ser perjudicial, su escasez resulta penosa.

Aquí resalto la idea de Viktor E. Frankl (2001) que para él la ausencia de tensión es ciertamente una grave patología: "Lo que necesita el hombre es una **buena dosis** de tensión surgida del desafío de un **sentido** al que él deba dar cumplimiento. Juzgo un error peligroso para la salud mental la idea de que se necesita homeostasis *à tout prix*. La tensión es inherente al ser humano y es, por ello, indispensable para el bienestar mental".

Selye distingue entre aspectos positivos, creativos y motivantes, a los que acoge bajo el término "Eustress" y negativos, debilitantes y aversivos a los que agrupa en la denominación "Distress". Como norma general, a medida que el nivel de activación del organismo aumenta, el rendimiento también aumenta; en esta situación, el individuo se encuentra adecuadamente motivado y funciona a un nivel óptimo. Sin embargo, cuando la activación alcanza un nivel demasiado elevado, el rendimiento se deteriora, y el buen funcionamiento queda interrumpido.

J.W. Mason recurrió a la actividad emocional para explicar las respuestas ante el estrés por la demostrada implicación hipotálamica. Desde entonces el estrés ya no se desligó de la biología de las emociones.

R. Lazarus, definió el estrés en términos psicológicos, como el juicio cognitivo del individuo, que le produce temor al pensar que sus recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular.

Las respuestas del organismo ante las fuerzas que lo estresan, son de dos tipos diferentes: **una respuesta específica**, que corresponde a la conducta lógica con relación al contenido del estímulo estresante, por ejemplo: establecer la huida ante una alarma de incendio, y **otra inespecífica**, que se da al mismo tiempo que la anterior, es universal y no guarda relación con los contenidos estimulantes; esta última está promovida por la descarga de adrenalina y origina a su vez, la natural reacción de emergencia o

“alarma” que permite la huida rápida; cuando la emergencia perdura en el tiempo más de lo debido y se agota la capacidad de resistencia, es cuando se da la segunda posible reacción estresante denominada “fatiga”.

En la vida real no se puede huir de las situaciones estresantes, por eso es necesario aprender a tratarlas.

El estrés es normal y necesario en nuestra vida; sin él sería difícil la supervivencia. Esta ley tiene sus raíces en el hombre prehistórico y puede ser vista en sus reacciones ante el peligro: **Respuesta de LUCHA o de HUIDA.**

Si se originan muchas situaciones amenazantes, el organismo no puede utilizar esa energía que se queda en estado latente provo-

cando ansiedad, palpitaciones, respiración alterada, desórdenes del aparato digestivo, etc.

En resumen, puede aceptarse que el estrés tiene lugar cuando una estimulación (**una cognición amenazadora**) incrementa la actividad de un organismo, más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla; pero no es el acontecimiento en sí mismo lo que provoca el estrés, sino la **forma como lo percibe el individuo**. Por supuesto, algunas situaciones se consideran universalmente productoras de estrés, por ejemplo, encontrarse en un edificio ardiendo. En cambio, la capacidad de otras para producir estrés, depende más del modo en que las interpreta el individuo, a través de su experiencia sobre acontecimientos y de su habilidad actual para enfrentarse a ellos.

MEDICINA		PSICOLOGÍA
H. SELYE (1936)	J. MASON (1968)	R. LAZARUS (1966)
PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO	PUNTO DE VISTA EMOCIONAL	PUNTO DE VISTA COGNITIVO
Estrés es una RESPUESTA CORPORAL: ACTIVACIÓN HORMONAL Y VEGETATIVA a cualquier demanda de una situación. Esta respuesta sería específica en sus manifestaciones e inespecífica en su causación. Lo denominó como SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN .	Introdujo la ACTIVIDAD EMOCIONAL como primer mediador de la actividad hipotalámica, promotora de la respuesta corporal. A partir de este momento la investigación sobre el estrés no se ha desligado de la biología de las emociones.	La causación inespecífica de la respuesta corporal analizada por Selye, es debida a la COGNICIÓN del ESTÍMULO que realiza el propio sujeto y que determina diferentes conductas de afrontamiento del estrés.
El estrés es una RESPUESTA ORGÁNICA .	La RESPUESTA se produce POR UNA EMOCIÓN .	La EMOCIÓN la provoca un JUICIO COGNITIVO que el sujeto hace del Estímulo.

CONCEPTO ACTUAL DE ESTRÉS
EL ESTRÉS TIENE LUGAR CUANDO UNA ESTIMULACIÓN (UNA COGNICIÓN AMENAZADORA) INCREMENTA LA ACTIVACIÓN DEL ORGANISMO MÁS RÁPIDAMENTE QUE SU CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN PARA ATENUARLA.

Tabla 1

EFECTO DE LOS ESTRESORES EN LOS SISTEMAS		
CARDIOVASCULAR	DIGESTIVO	MUSCULAR
<ul style="list-style-type: none"> - Aceleración del corazón. - Aumento de la tensión arterial. - Aumento en la variabilidad de los latidos del corazón. - Enfermedad coronaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de abrasamiento en estómago, pecho, garganta (debido a mayor acidez en estómago). - Náuseas. - Alteración del apetito. - Reducción en el flujo de la saliva. - Alteraciones intestinales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tensión muscular general. - Dolores de cabeza. - Tirantez en la cavidad pectoral. - Dolores de espalda. - Tensión muscular alrededor del estómago.

Tabla 2

El efecto de los estresores a largo plazo tienen incidencia sobre los tres sistemas: Cardiovascular, digestivo y muscular, si bien está demostrado que el estrés puede perjudicar cualquier área de nuestro organismo, dependiendo de cómo se haya percibido y evaluado el estímulo estresor: mientras unos se paralizan con alto grado de ansiedad, otros se abocarían a enfrentarlo con alta dedicación, contagiando su entusiasmo a su alrededor, tanto en el área social, como familiar o laboral (Tabla 2).

Cuando el estímulo se percibe como amenazante, la respuesta puede ser, entre otras, las que figuran en la Tabla 3.

CIRCUNSTANCIAS QUE SIRVEN DE CATALIZADOR O AMORTIGUADOR DEL ESTRÉS

- La personalidad del trabajador.
- Adecuación entre sus aptitudes y el trabajo que desarrolla.

EFECTO DE LOS ESTRESORES EN LAS RESPUESTAS		
FISIOLÓGICA	CONDUCTUAL	COGNOSCITIVA
<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones en los aparatos cardiovascular, digestivo y locomotor. - Descarga de catecolaminas. - Cefaleas. - Insomnio. - Neuralgias. - Frigidez. - Impotencia, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución en el nivel de rendimiento. - Consumo excesivo de tabaco y alcohol. - Abuso de medicamentos y/o drogas. - Conducta agresiva. - Pasividad. - Inercia, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alteración del pensamiento. - Disminución el funcionamiento intelectual. - Modelos de pensamiento repetitivo (obsesivo). - Indecisión. - Dificultad en la solución de problemas. - Poca o nula autoestima. - Alteración de la atención-concentración, etc.

Tabla 3

- Condiciones psico-sociales en que desarrolla su trabajo:
 - Las relaciones interpersonales deficitarias,
 - Riesgo de pérdida de empleo,
 - Escasez de trabajo.
- Condiciones psico-sociales exteriores al propio trabajo:
 - Los acontecimientos de la vida,
 - Situaciones familiares,
 - Problemas económicos.

TIPOS DE ESTRESORES

A) Los estresores INTERNOS

¿Cómo afronta un individuo una situación, una exigencia, un nuevo reto, un trabajo, etc.?

¿Qué actitud presenta?, ¿Cuáles son sus diálogos internos? ¿Sus impulsores? ¿Su guión?

Es obvio que si un individuo se presenta ante cualquier acción o situación y sus diálogos internos son desvalorativos de sí mismo, su sentimiento emergente es el miedo, tiene un guión de perdedor, y un impulsor de trata más y date prisa; no hace falta que pase mucho tiempo para que esta persona explote presentando cualquier sintomatología típica colateral al estrés.

La sensación de **INDEFENSIÓN APRENDIDA** se produce cuando una persona piensa que no puede hacer nada para cambiar un aspecto del ambiente o predecir un acontecimiento futuro; pierde la voluntad de intentar cambiar otros aspectos del ambiente.

Este es un estresor que se mueve entre lo interno: "me siento incapaz de lograrlo" y la experiencia negativa con el medio "X cosa me salió mal en el pasado". Tiene que ver con la **PROYECCIÓN** hacia el futuro y, por ello, impide visualizar los problemas desde un Adulto en el "aquí y ahora".

LA PERSONALIDAD

La evidencia respecto a los factores relacionados con la personalidad, y que pueden

agrar las reacciones de estrés, ha sido proporcionada por el trabajo de dos cardiólogos, Friedman y Rosenman, a través de su distinción entre la personalidad de "tipo A", "tipo B".

- Características esenciales de la PERSONALIDAD DE TIPO A:

- **Múltiples pautas de conducta:** Tendencia a acometer dos o más tareas al mismo tiempo.
- **Urgencia:** Programan demasiado trabajo en un periodo de tiempo muy limitado;
- **Inapropiada agresividad, hostilidad y competitividad.**
- **Metas poco definidas:** Tendencia a involucrarse de lleno en el trabajo sin conocer primero los objetivos de éste, y la forma en que deberán alcanzarse.

Desde el punto de vista del Análisis Transaccional, este tipo de personalidad obedece a los impulsores "Date prisa" y "Trata más", que le abocan a abordar las tareas sin valorar sus posibilidades reales intentando complacer a un Padre Crítico negativo que sólo puede valorarle si desempeña esfuerzos hercúleos.

Desde su **posición Existencial Social** Yo+/Tú-, juega a "Abrumado"; "Yo más o el mío es más grande", "Si no fuera por vosotros".

En su **distribución del tiempo**, no logra crear un espacio para su realización personal y familiar, no da paso a las relaciones de intimidad de las que huye parapetándose en el exceso de trabajo.

Se muestra como un PC- exigente y dogmático que le cuesta delegar y sobre todo le resulta imposible valorar al resto de la gente. Si estimula a los demás utiliza adulaciones o transacciones de falso apoyo para seducir y tratar de conseguir de los demás el mayor rendimiento posible.

En cuanto a sus sentimientos, es obvio que jamás reconocerá el miedo, "él no lo tiene", lo evita expresando con facilidad su rabia y todas las manifestaciones posibles de este sentimiento.

- PERSONALIDAD "TIPO B":

Se caracteriza por una mayor pasividad, por no tener demasiada ambición, por la moderación en general y por la carencia de una predisposición al desarrollo de enfermedades relacionadas con el estrés.

Estamos ante una persona que puede catectizar más adecuadamente su Adulto, permitiéndose valorar las situaciones con una capacidad de "visión desde fuera". Con ello podrá evitar actuar desde un Impulsor no OK, y adecuarse más a los datos de la realidad, pudiendo, por lo tanto, "cuidarse desde un PN+", evitar los juegos de poder, distribuir el tiempo más eficazmente y sentirse adecuado consigo mismo y con las circunstancias que le rodean. Este tipo de personalidad es más sano y eficaz.

Existen personas que poseen estos rasgos de forma espontánea, porque su desarrollo se lo ha permitido así, pero muchas de las características de este tipo de personalidad pueden aprenderse y facilitar así un medio de vida más sano.

B) Los estresores EXTERNOS "OCUPACIONALES"

a. RELATIVOS AL VOLUMEN DE TRABAJO

1. Sobrecarga de trabajo:

- a) **Sobrecarga cuantitativa:** Este tipo aparece cuando el individuo tiene que afrontar demasiado trabajo en un periodo relativamente corto de tiempo.
- b) **Sobrecarga cualitativa.** La ocupación laboral excede la competencia técnica o intelectual del individuo.
- c) **Combinación de sobrecarga cuantitativa y cualitativa.** Factores como la importancia de la consecuencia de la decisión, su complejidad, la suficiencia de la información, el tiempo de que se dispone, y otras variables similares, contribuyen a esta naturaleza estresante.

2.- Déficit de trabajo.

b. PROBLEMAS DE FRUSTRACIÓN PROFESIONAL debido a:

1. **Ambigüedad en el rol.** El individuo carece de la suficiente información para cumplir satisfactoriamente con su cometido.
2. **Conflicto en el rol.** La ocupación del trabajador contiene roles o responsabilidades que se enfrentan directamente entre sí.
3. **Elevado nivel de especialización.**
4. **Pobres perspectivas en el desarrollo de nuevas habilidades profesionales.**
5. **Falta de comunicación.**

c. CAMBIO DE OCUPACIÓN

Los cambios tienen un carácter estresante debido a que alteran formas establecidas de funcionamiento en los planos comportamental, fisiológico y mental y, por tanto, requieren una adaptación en cada una de estas tres áreas. Puede deberse, por ejemplo a:

1. **Desarrollo científico:** Las funciones y habilidades laborales pueden quedarse anticuadas, exigiéndose un nuevo entrenamiento. La readaptación a la que el individuo debe someterse en estos casos puede facilitar la aparición de reacciones de estrés.
2. **Promoción:** Es inherente a la promoción un aumento de responsabilidad, tanto en la producción de la empresa como en la dirección de otras personas.
3. **Cambios de ubicación de la empresa.**
4. **Reestructuración de la organización laboral:** La fusión con otra empresa, la absorción por otra organización, frecuentemente suponen nuevos estilos de dirección y funcionamiento y cambios de posiciones clave a nivel ejecutivo y administrativo.
5. **Despido.**
6. **Jubilación.**

En definitiva todas aquellas circunstancias en las que la persona no tenga plena seguridad de CONTROL de la situación, se produce en ocasiones la sensación de indefensión.

C) ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA

- Problemas de salud.
- Problemas familiares, etc.

POSIBLES SOLUCIONES AL PROBLEMA DEL ESTRÉS

DESDE EL ÁMBITO LABORAL

- Control del clima emocional.
- Apoyo social.
- Redefinición de los papeles de los empleados y con ello evitar la ambigüedad del rol.
- Eliminación de exceso o insuficiencia de trabajo.
- Tratamiento para los empleados que sufren estrés.

MÉTODOS INDIVIDUALES

- Meditación.
- Biorretroalimentación.
- Tratamiento cognitivo conductual.
- Otros tratamientos psicoterapéuticos.
- Mejora calidad de vida.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Ante los efectos del estrés en el ámbito laboral, proponemos implementar un programa de técnicas de relajación, que pueden ser aplicadas o bien desde la empresa o bien como posibilidad individual.

Como ya hemos visto, el estrés tiene su manifestación más evidente en la "caja de resonancia" que es el propio cuerpo, por ello, el objetivo primero sería, facilitar al trabajador, un instrumento que le ayude a tener control sobre las respuestas físicas que esté sufriendo ante las situaciones estresoras.

Partiendo de la respiración consciente y del dominio de las tensiones en el esquema corporal, podemos restar la influencia estresora. Con ello la persona puede "parar y reflexionar", lo que facilita una mejor catectización de su capacidad Adulta para la observación del aquí y ahora y de la búsqueda de posibles respuestas ante los diferentes problemas que ayudarán a borrar del individuo la conciencia de indefensión que tiene aprendida.

A medida que avanza el aprendizaje de autocontrol, se facilita la paralización de los diálogos internos que suscitan un profundo miedo a no estar a la altura del Padre Crítico, tanto internalizado como externo. La relajación nos sitúa en el desenmascaramiento de los pensamientos mágicos destructivos.

Las respuestas físicas de tensión, angustia o ansiedad, provocados por las proyecciones hacia el futuro catastrófico que provocan los sentimientos de miedo, son paulatinamente reducidos, y cuando la persona comprende que tiene poder para reducir los síntomas tan claros percibidos físicamente, se va logrando un reforzamiento de pautas de conducta más sanas y adecuadas al "aquí y ahora".

Además es importante ayudar a comprender que el miedo es un sentimiento natural, que no podemos evitar sentir, lo que sí es posible, es atenuarlo y reducir su influencia negativa adecuándolo a la realidad.

En el programa se facilitan ejercicios que potencian las capacidades de atención, concentración y memoria, funciones éstas que se debilitan claramente cuando la persona está sometida a estrés de forma continuada.

Se pretende que del lenguaje interno vayan sustituyéndose los mensajes de "no puedo" por otros más potenciadores y, sobre todo, realistas.

La relajación permite "mirar hacia dentro", y por ello se presenta como un buen medio para "conocernos" mejor. Así como en Gestalt la piedra angular del tratamiento es el "Darse cuenta", la observación atenta de nuestras respuestas es un instrumento de inestimable ayuda.

Cualquier técnica que posibilite la reflexión y el autodomínio se erige como un muro que frena los impulsores no OK y amortigua la sobreemoción tan negativa en la consecución de un adecuado diálogo.

En un segundo grado del programa de relajación, se enseña a diferenciar claramente el mundo exterior del interior. Se facilita la posibilidad de descubrir qué tipo de tensiones surgen, de dónde vienen, qué sentimientos provocan, de quién es el problema, que se espera de uno, etc. Esta parte es un buen freno a los lanzadores de "patatas calientes".

Siguiendo con el trabajo de comprensión de sentimientos, gracias a poder vivirlos en paz y armonía y tratando de no evitarlos, se ayuda a tomar buena consciencia de cómo emergen en las relaciones con los demás. Ante un Juego Psicológico se puede observar que, uno tira un cebo, y para enganchar en él, se necesita cierta tensión que estimula las necesidades de estímulo, reconocimiento, etc. La relajación permite estar más alerta para discriminar esas tensiones por mínimas que sean. En un principio ayuda a parar, más tarde ayudará a ni siquiera entrar en el Juego.

En un tercer grado la relajación va orientada a dominar la tensión dentro de la relajación, pudiendo especializarse en mantenerse en activo, pero con tranquilidad. Permite un ahorro de energía considerable. Los síntomas patológicos van cediendo en aras de mejor comprensión de uno mismo, y del entorno.

La intención es poder vivir positivamente con el cuerpo, aprender a controlarlo, a buscar situaciones nuevas y edificantes, a quitar aquello que sobra, potenciar lo más adecuado y positivo; con todo ello, estamos elaborando un Padre Nutritivo Positivo, se hace prácticamente una "reparentalización", que señalo entre comillas, pues tan sólo me refiero a que se inician sus cimientos aunque sea rudimentariamente.

Al amortiguar los efectos de las emociones descontroladas en el esquema corporal, hay tiempo para evitar que los Rebusques entren en juego y con ellos, los Juegos Psicológicos.

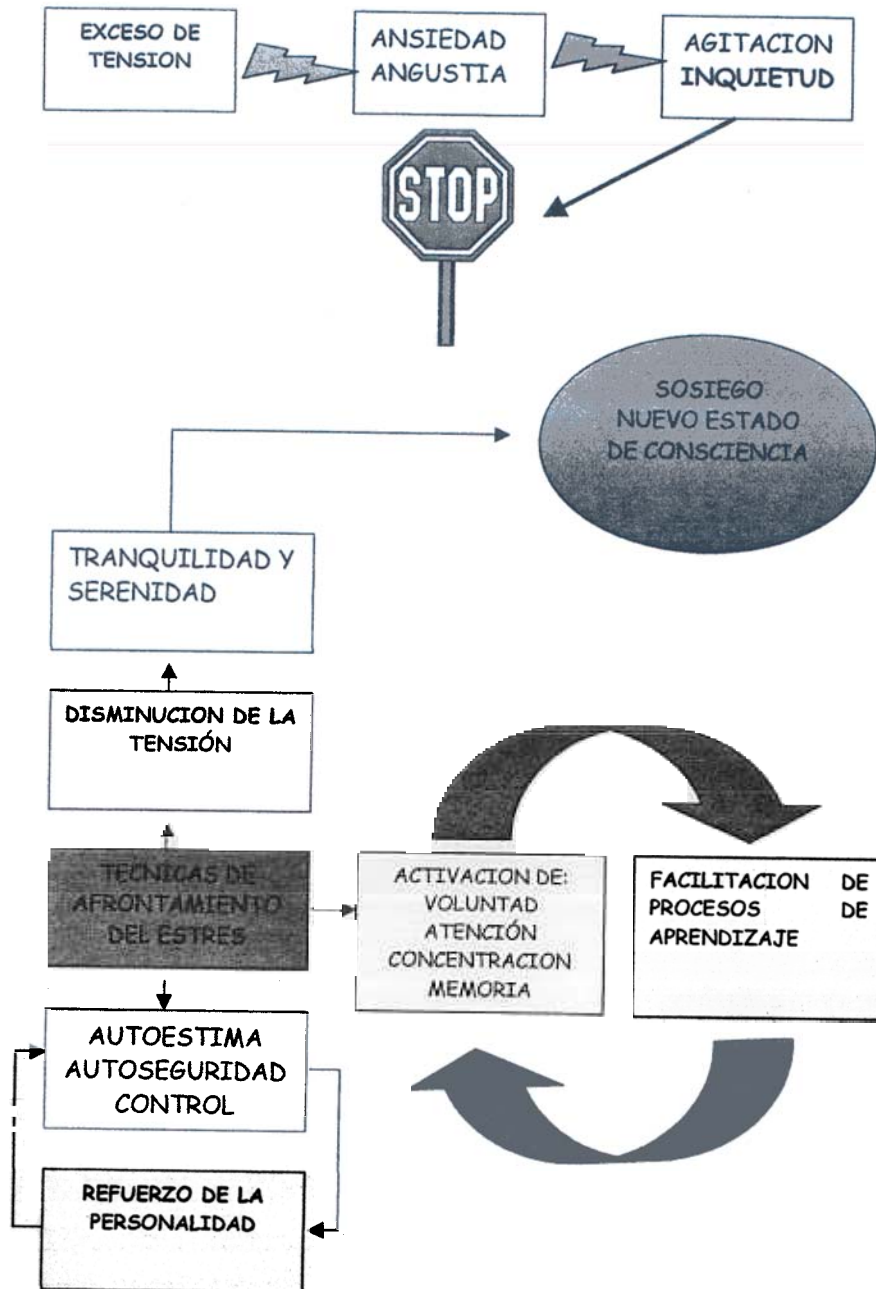
Otro de los aspectos a tener en cuenta es que se trabaja con las proyecciones hacia el futuro de forma positiva y realista, creando un puente entre el objetivo y el cómo lograrlo. Muchas personas vivencian excesivamente la frustración, bien porque el objetivo lo colocan exageradamente alto, bien porque lo quieren en un tiempo mínimo o bien porque ya de entrada se descalifican considerándose incapaces de lograrlo, de modo que en ocasiones ni tan siquiera se intenta o bien se queman en el intento. El programar un objetivo hacia el futuro en relajación, sitúa a la persona en una posición de logro, con aceptación de la frustración y con una visualización de los medios para alcanzarlo.

Dependiendo de los problemas que presenten los trabajadores en la empresa, así se elaborará el programa adaptado a sus necesidades y posibilidades.

Con todo ello quiero señalar, que los programas de relajación son un medio eficaz para lograr una mejora en la calidad de vida del individuo, ayudan a eliminar la tensión innecesaria y favorecen el desarrollo personal; todo ello, como consecuencia, influye positivamente en todos los aspectos de la vida relacional de las personas que lo practiquen. Es un buen aliado del Análisis Transaccional, puesto que como medio para la toma de consciencia es de una inestimable ayuda.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Viktor E. Frankl (2001). "Psicoterapia y existencialismo". Barcelona: Ed. Herder.
Hans Selye (1975). "Tensión sin Angustia". Madrid: Ed. Guadarrama.



LIBROS

“EL ARTE DE ORGANIZARSE MEJOR”.

AUTOR: GÜNTER JURSCH
 BmmC editores, Málaga.
 C/. Fernando de Lesseps, 5 - 1º B
 E-29005 Málaga
 ISBN 84-95485-01-X
 161 páginas, 19 gráficos blanco/negro

AUTOR: GÜNTER JURSCH
 C/. Pau Noguera, 5
 07100 Sóller (Mallorca)
 Tel.: 971 63 00 80

Esta obra está dirigida a personas interesadas en mejorar su calidad de vida mediante la adquisición de nuevos conocimientos y como instrumento de ayuda en la toma de decisiones. Indicada igualmente para managers, terapeutas, trabajadores sociales u otros profesionales. Basada en conceptos científicos adaptados a las necesidades prácticas a lo largo de su trayectoria profesional, el libro está redactado en un lenguaje sencillo, con un mínimo de tecnicismos e ilustrado con gráficos para facilitar su comprensión.

Los campos cubiertos incluyen la psicopatología (la interacción entre psique y cuerpo), la función del miedo, pasividad y depresión, el “Plan de Vida” inconsciente (Guión de la Vida), técnicas para facilitar el éxito, desarrollo personal y de organizaciones. En un apéndice hay un resumen de ejemplos para analizar la comunicación tanto verbal como no-verbal.

ACERCA DEL AUTOR

Günter Jursch cursó estudios psicológicos (Analista Transaccional) y medicina alternativa (Heilpraktiker = permiso del estado alemán). En el año 1976 abre su propia consulta privada de Psicopatología en las afueras de Munich, ejerciendo allí hasta 1996, año en que trasladó su domicilio a Mallorca, donde sigue trabajando.

Además de tratamientos de terapia, ha dirigido coachings (entrenamientos psicológicos) para ejecutivos en empresas tales como: BMW, Editorial Burda, Continentale Versicherungsgruppe, Daimler-Benz, der Consultant, Hanseatische Sparkassenakademie (Academia Hanseática de Cajas de Ahorro), Linde AG, SEL Standard Elektrick AG y otras.

Anteriormente había trabajado como empresario en el negocio internacional de plantas industriales y como miembro del Consejo de Administración, residiendo durante varios años en el Cercano y Lejano Oriente y en América.

PUBLICACIONES

Keine Angst vor der Freude (No tenga miedo de la alegría). Herder: Freiburg/Br., 1985.

Das Prinzip der heimlichen Freude (El principio del placer secreto). Kiessling Verlag: München, 1994.

- TA - The State of the Art** = capítulo "Making friends with fear" (Haciendo amistad con el miedo). Foris Publications: Utrecht/New York, 1984.
- Gestalttherapie und Gestaltpädagogik** = "Effektiver Arbeiten mit mehr Spass" (Trabajar más efectivamente con más placer). Gesellschaft zur Förderung und Humanisierung des Erziehungswesens: Eurasburg, 1988.
- Lesebuch del 10º Congreso de la Sociedad Alemana de Análisis Transaccional** = "Notauss-tiegs-Verträge in der Praxis" (Salidas de emergencia en la práctica), 1990.
- Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista** = "Posicionamiento (Aufstellung) en la Terapia Sistémica". Madrid, Nº 37, 1997.
- Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista** = "Sexualidad y estrés". Madrid, Nº 40, 1998.



ASOCIACIÓN
ARAGONESA DE
ANÁLISIS
TRANSACCIONAL

APARTADO DE CORREOS Nº 325
50080 ZARAGOZA
Correo electrónico: ata@arrakis.es
Página Web: <http://www.arrakis.es/~ata>

Asociación Aragonesa de Análisis Transaccional organiza

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

Impartido por

RICHARD ERSKINE

PREMIO ERIC BERNE. ANALISTA TRANSACCIONAL DIDÁCTICO-SUPERVISOR

PRIMER TALLER: DEL 31 DE MAYO AL 4 DE JUNIO DE 2002

Este es el primer taller de Psicoterapia Integrativa de un Programa que se llevará a cabo en **tres años** consecutivos con talleres de 5 días cada año, que dará opción a una *Certificación de la International Integrative Psychotherapy Association*.

Richard Erskine es para todos los conocedores del AT el máximo exponente de la Escuela Integrativa. Este taller residencial de 5 días se centrará en la teoría y práctica clínica de la Psicoterapia Integrativa, incluyendo momentos de terapia con los asistentes que lo deseen.

Los temas que se abordarán incluyen:

- vergüenza y defensa de la propia razón,
- reacciones traumáticas agudas y acumulativas,
- el proceso esquizoide, y
- la psicoterapia de la disociación, la desensibilización y el rechazo.

Se mostrarán varios métodos de trabajo en la relación terapéutica que incluyen:

- el contacto,
- las preguntas,
- la sintonía afectiva,
- la implicación, y
- modos de empatía en psicoterapia de grupo e individual.

El taller va dirigido a profesionales de la salud que trabajen en cualquiera de las cuatro áreas del Análisis Transaccional (clínica, educación, empresa y counselling), en concreto a aquellos que quieran aplicar el método en su práctica y aumentar su efectividad a través de la identificación de aspectos como la interrupción del contacto, el guión de vida, y la contratransferencia. Habrá oportunidad para supervisión de casos. Se enseñarán, demostrarán y elaborarán los conceptos de *Beyond Empathy: A therapy of Contact-in-Relationship* de Richard Erskine, J. Moursund y R. Trautmann (1999).

SEGUNDO TALLER: DEL 30 DE MAYO AL 3 DE JUNIO DE 2003

TERCER TALLER: DEL 28 DE MAYO AL 1 DE JUNIO DE 2004

ASISTENTES

El número máximo de asistentes será de 25, que se seleccionarán de acuerdo con los siguientes criterios:

1º Miembros de la ATA (tendrán preferencia hasta el día 31 del 12 de 2001).

De entre las solicitudes tendrán a su vez preferencia:

1. Miembros certificados,
2. Miembros regulares,
3. Miembros asociados.

Dentro de estos grupos será por orden de inscripción.

2º Personas no miembros de la ATA.

Por orden de inscripción.

PRECIO

El costo del Taller será:

- Socios de la ATA: 130.000 ptas. (781,32 €).
- Para los no socios: 140.000 ptas. (841,42 €).

El costo de alojamiento y manutención será, aproximadamente, de 9.000 ptas./día, aunque, si alguno/a está interesado/a, cabe la posibilidad de compartir habitación, con lo que el costo se reduciría.

CONDICIONES Y RESERVA

Se efectuará un pago de 30.000 ptas. (180,30 €) en concepto de reserva de plaza. El ingreso se realizará en la cuenta de la ATA:

Asociación Aragonesa de Análisis Transaccional
C.A.I.: 2086 0003 67 3300360117

Antes de efectuar el ingreso se aconseja contactar con Mario Salvador para saber si hay plazas disponibles.

Será reembolsable la cantidad entera hasta el 28 de febrero, el 50% hasta el 31 de marzo. Después de esa fecha se considera no reembolsable.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se comunicará cuando se hayan ultimado todos los detalles. Probablemente tendrá lugar en el Pirineo de Huesca.

INSCRIPCIONES

Al tiempo que se ingrese el dinero se notificará a Mario Salvador por

Teléfono: 982 28 02 11 / 669 40 80 69

Fax: 982 28 09 81

E-mail: msalvador@cop.es

NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

Los trabajos se enviarán mecanografiados, a doble espacio y en tamaño folio (Formato DIN-A4), en una sola cara. Su extensión no podrá exceder de 30 folios que serán numerados. Se enviarán tres copias del trabajo y otras tres copias en papel satinado de todas las figuras o gráficos.

2. Se valorará que los artículos enviados para su publicación sean originales. Cuando sea preciso se incluirán copias de todos los permisos necesarios para reproducir el material anteriormente publicado o emplear fotografías de personas identificables.
3. En los artículos publicados se indicará el nombre y apellidos del tutor, y el Departamento, Servicio, Centro o Universidad donde se haya realizado el trabajo.
4. Los trabajos, ateniéndose a las **normas de publicación de la APA (Publication Manual of the American Psychological Association, 1994)**, aceptadas y exigidas universalmente para cualquier publicación de cierta solvencia dentro del campo de la psicología, deberán tener en cuenta los siguientes puntos:
 - Deben ir precedidos de un RESUMEN de no más de 100 palabras de extensión.
 - En las **citas** de autores que se realicen a lo largo del texto:
 - Si éstas son "**no literales**" se mencionará el(los) apellido(s) de autor(es) y el año de su publicación entre paréntesis. Ej.: La psicoterapia es una actividad intensamente personal (Tyler, 1977).
 - Si las citas son "**literales**", el texto citado se enmarcará con un "entrecomillado" al principio y al final, mencionando a continuación y entre paréntesis la página del susodicho texto publicado. Ej.: Según Tyler (1977). "El éxito parece depender tanto de lo que es el terapeuta como de lo que dice y hace" (pág. 266).
 - Las **Referencias Bibliográficas**, relacionadas con las citas de autores del texto y que dan categoría a una publicación, serán listadas al final del artículo, ateniéndose a las siguientes normas:
 - **Si se cita un libro**, se menciona(n) el(los) **apellido(s)** y la letra inicial del **nombre** de cada autor; después, se coloca el **año** de la publicación entre paréntesis seguido de punto y a continuación el **título del libro** en negrilla, y los nombres de la **ciudad** y **editorial**. Ej.: Dandler, R. y Grinder, J. (1980). **La estructura de la magia**. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
 - **Si se cita el capítulo de un libro**, de autor(es) diferente(s) al del capítulo, se menciona el autor(es) del capítulo, como anteriormente; después del año entre paréntesis, se pone el título del capítulo poniendo a continuación: En - Inicial del nombre - apellido(s) - título del libro (**en negrilla**) - páginas del capítulo - ciudad y editorial. Ej.: Labrador, F.J., Cruzado, J.A. y Vallejo, M.A. (1986). Trastornos asociados al stress y su tratamiento. En J.M. Buceta (Ed.) **Psicología clínica y salud: Aplicación de estrategias de intervención**, págs. 245-298. Madrid: UNED.

Si se trata del artículo de una Revista, se pone en negrilla, no el título del artículo sino el nombre de la Revista, poniendo después el tomo, número (en negrilla) y páginas del susodicho artículo publicado. Ej.: Abadi, J.E. (1987). Teorías del yo y del sujeto psíquico en psicoanálisis. Revista de Psicoanálisis, XLIV, 3, págs. 375-397.

- 5. Deberán evitarse en lo posible las notas al pie de página.
- 6. El Consejo de Redacción se reserva el derecho de no aceptar artículos cuya orientación no sea la propia de la Revista, o bien en aquellos casos en los que la originalidad o calidad del mismo no se considere suficiente, o también cuando no pueda relacionarse con los temas monográficos previstos. La aceptación de un artículo, que se comunicará al autor, no supone su publicación inmediata, la cual se hará en el momento adecuado a las necesidades de la Revista.
- 7. Cada autor puede solicitar cinco ejemplares del artículo publicado o "separatas".
- 8. El Consejo Editorial y el Consejo de Redacción pueden no identificarse ni responsabilizarse sobre los puntos de vista y afirmaciones sostenidas por los autores en sus comunicaciones originales.



SOLICITUD CONJUNTA DE ASOCIACIÓN A "AESPAT" Y DE SUSCRIPCIÓN A LA "REVISTA"

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 del año 2002 (43 € para España).

Apellidos _____ Nombre _____

Domicilio particular _____ C.P. _____

Teléfono y Fax _____ Fecha de 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 _____ del 200__
Firma del solicitante y D.N.I.

A CUMPLIMENTAR POR AESPAT

Presentado por: _____

Aceptado con fecha: _____ Número de socio: _____

Por: _____

BOLETÍN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Señores: les ruego que atiendan, con cargo a mi cuenta/libreta, y hasta nueva orden, el recibo que anualmente les presentará AESPAT para el pago de mi Asociación a AESPAT y de la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Nombre y Apellidos: _____

Nº c/c o libreta: _____ / _____ / _____ / _____

Banco/Caja: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ C.P. _____

Fecha y Firma: _____

CORTAR Y REMITIR A AESPAT, AL APARTADO 8.222. 28080 MADRID - FAX 91 433 84 13

Cortar y enviar al propio Banco o C.A.

CORTAR Y ENVIAR A APARTADO 8.222. 28080 MADRID. FAX 91 433 94 13



Cortar y enviar al propio Banco o C.A.



BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A REVISTA DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y PSICOLOGÍA HUMANISTA

BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a la Revista de Análisis Transaccional por el período de un año, renovable sucesivamente hasta nuevo aviso.

Precio de suscripción anual, 2002, para España 19 €.

Apellidos: _____
Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____ Código Postal: _____
Teléfono: _____ Profesión: _____
Nº c/c o libreta: _____ / _____ / _____ / _____
Banco/Caja: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____ C.P.: _____

Señalar forma de pago: Domiciliación bancaria (rellenar autorización adjunta inferior) y enviar a Banco o Caja.
 Transferencia bancaria a AESPAT.
Caja de Madrid - Sucursal 2038-1006-63-6001231467
C/. Conde de Peñalver, 6 - 28006 MADRID
Firma: _____

BOLETÍN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Señores: les ruego que atiendan, con cargo a mi cuenta/libreta, y hasta nueva orden, el recibo que anualmente les presentará AESPAT para el pago de mi suscripción a la Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista.

Nombre y Apellidos: _____
Nº c/c o libreta: _____ / _____ / _____ / _____
Banco/Caja: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____

Fecha y Firma: _____