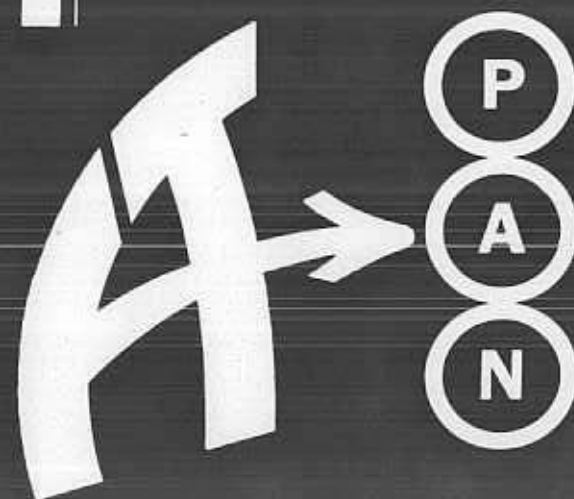


*Revista de*

**ANALISIS TRANSACCIONAL  
y PSICOLOGIA HUMANISTA**



**A E S P A T**

Apartado 8.222 • 28080 MADRID

Nº 48, 2º SEMESTRE/2002, AÑO XX

®

**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, n.º 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**

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

*Nos congratulamos por el éxito del reciente XI Congreso Español de A.T., celebrado en Toledo, los días 6-8 de Septiembre del 2002, y organizado por AESPAT bajo el lema "El A.T. vía de encuentro entre culturas".*

*Siguiendo la costumbre, procedemos a la publicación inmediata de los trabajos presentados al Congreso. Primeramente, y después de la fotografía de los congresistas elegida, ofrecemos los **Resúmenes** de las **PONENCIAS, COMUNICACIONES** y **TALLERES** tal y como se prepararon para el Congreso.*

*A continuación, iniciamos la publicación extensa de los trabajos presentados y que nos han enviado: "Berne y las bases filosóficas del A.T.", de Josep Lluís Camino, Aránzazu Coca, Marta Garés, Mercedes Sáez y Montse Vilardell; "Qué es la Psicología de Berne en el ámbito de la Psicología Humanista", de Josep Lluís Camino; "Incidencia de la descontaminación del Adulto y del cambio de la conducta emocional en la Orientación Profesional", de Elisa Mateo Canalejo y Juan Bonome Rodal.*

*Rogamos encarecidamente a todos los participantes en el Congreso que nos envíen lo antes posible el escrito íntegro de sus "trabajos presentados" a fin de que la Revista los publique en su totalidad.*

*Publicamos también: "Caminoterapia" (2ª parte): El Camino de Santiago como proceso terapéutico, de Antonio Ares Parra; "Una ampliación del concepto del archivo de experiencias", de Günter Jursch; "Cuando caen las hojas", de Günter Jursch; "Juego: 'A ver quién puede más' (o 'la revancha')", de José Gutiérrez Valiño y Mª Ángeles Díaz Veiga; "Acerca de las caricias negativas", de Mª Ángeles Díaz Veiga y José Gutiérrez Valiño.*

*Por último incluimos dentro de CATEXIS DE AESPAT la carta de información de la Asamblea General Extraordinaria.*

*Os deseamos a todos  
unas felices fiestas de Navidad y Año Nuevo 2003,  
haciendo mención especialísima a la gran tragedia ecológica  
en GALICIA, Asturias, Cantabria y País Vasco  
y a la amplia solidaridad que ha despertado en toda España,  
y deseando que ello nos comprometa en aras  
de un ecosistema renovado.*

## SUMARIO

### RESÚMENES DE **TRABAJOS** PRESENTADOS AL XI CONGRESO ESPAÑOL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL (6-8 DE SEPTIEMBRE DE 2002), EN TOLEDO:

<b>A. RESÚMENES DE LAS PONENCIAS</b> .....	<b>75</b>
1. <i>Berne y las bases filosóficas del A.T.</i> <b>Josep Lluís Camino i Roca, Montse Vilardell i Llargués, Aránzazu Coca Vila, Mercedes Sáez Martínez y Marta Garés</b> .....	<b>75</b>
2. <i>Habilidades de Autodirección: Aportaciones para que el Ser (NN) dirija nuestro hacer y tener.</i> <b>Juan Antonio Saavedra Quesada</b> .....	<b>76</b>
3. <i>Qué es la Psicología de Berne en el ámbito de la Psicología Humanista.</i> <b>Josep Lluís Camino i Roca</b> .....	<b>76</b>
4. <i>El M.A.T. (Metamodelo de Análisis Transformacional) y la cultura de ayer y de hoy a nivel planetario.</i> <b>Preciada Azancot Medina</b> .....	<b>77</b>
5. <i>La proactividad desde el enfoque del A.T.</i> <b>Antonio Ares Parra</b> .....	<b>77</b>
<b>B. RESÚMENES DE LAS COMUNICACIONES</b> .....	<b>78</b>
1. <i>Presentación del Libro "Manual de A.T."</i> <b>Carmen Sáez del Río y Carmen Collado t Simón</b> .....	<b>78</b>
2. <i>Presentación de un trabajo terapéutico.</i> <b>Elisa Mateo y Juan Bonome</b> .....	<b>78</b>
3. <i>Mensajes en la comunicación docente-alumno.</i> <b>Aránzazu Coca</b> .....	<b>78</b>
4. <i>Las claves del comportamiento humano en la empresa.</i> <b>Juan Manuel Opi</b> .....	<b>78</b>
5. <i>Diagnóstico calidad activo humano.</i> <b>Mercedes Sáez Martínez y Carmen Sandoval Marco</b> .....	<b>79</b>
6. <i>Aplicaciones de sistemas de desarrollo en organizaciones.</i> <b>Francisco S. Romero</b> .....	<b>79</b>
7. <i>La igualdad en el poder.</i> <b>Francesca Madrid</b> .....	<b>80</b>
8. <i>Informe investigación Paz-Alba.</i> <b>Josep María Ferran i Torrent</b> .....	<b>80</b>
9. <i>Contratos de educación.</i> <b>Josep Lluís i Pagan</b> .....	<b>80</b>
<b>C. RESÚMENES DE LOS TALLERES</b> .....	<b>81</b>
1. <i>Cómo reducir la pasividad específica en las organizaciones.</i> <b>Günter Jursch</b> .....	<b>81</b>
2. <i>Fomento de la cohesión de grupo y tolerancia en la diversidad.</i> <b>Josefina Masip</b> .....	<b>81</b>
3. <i>Bioenergética: El lenguaje del cuerpo en el proceso terapéutico.</i> <b>Iciar Garmendia</b> ..	<b>81</b>
4. <i>Las disfunciones sexuales desde el Análisis Transaccional.</i> <b>Mª Victoria Artiach</b> ..	<b>82</b>
5. <i>La delgada línea roja (revisando los juegos).</i> <b>Jesús Cuadra</b> .....	<b>82</b>
6. <i>Emociones y pensamientos emocionales: Integración de aspectos biológicos, psíquicos y sociales.</i> <b>Concepción de Diego Morales y José Manuel Martínez Rodríguez</b> .....	<b>83</b>
7. <i>El A.T. y el entrenamiento del niño a nivel físico, deportivo y espiritual.</i> <b>Josep María Ferran i Torrent</b> .....	<b>84</b>
8. <i>Estrés traumático y trastornos disociativos.</i> <b>Mario Salvador</b> .....	<b>84</b>
9. <i>El otro hermano/a: La competitividad y la envidia.</i> <b>Concepción Aguiñiga</b> .....	<b>85</b>

### PUBLICACIÓN DE ALGUNOS DE LOS **TRABAJOS** PRESENTADOS AL XI CONGRESO ESPAÑOL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL (6-8 DE SEPTIEMBRE DE 2002), EN TOLEDO:

1. <b>BERNE Y LAS BASES FILOSÓFICAS DEL A.T.</b> <b>Josep Lluís Camino i Roca, Montse Vilardell i Llargués, Aránzazu Coca Vila, Mercedes Sáez Martínez y Marta Garés</b> .....	<b>86</b>
2. <b>QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE BERNE EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.</b> <b>Josep Lluís Camino i Roca</b> .....	<b>91</b>
3. <b>INCIDENCIA DE LA DESCONTAMINACIÓN DEL ADULTO Y DEL CAMBIO DE LA CONDUCTA EMOCIONAL, EN LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL.</b> <b>Elisa Mateo Canalejo y Juan Bonome Rodal</b> .....	<b>97</b>

### PSICOLOGÍA CLÍNICA

1. <b>CAMINOTERAPIA (2ª PARTE): EL CAMINO DE SANTIAGO COMO PROCESO TERAPÉUTICO.</b> <b>Antonio Ares Parra</b> .....	<b>105</b>
2. <b>UNA AMPLIACIÓN DEL CONCEPTO DEL "ARCHIVO DE EXPERIENCIAS".</b> <b>Günter Jursch</b> .....	<b>110</b>
3. <b>CUANDO CAEN LAS HOJAS.</b> <b>Günter Jursch</b> .....	<b>116</b>
4. <b>JUEGO "A VER QUIÉN PUEDE MÁS" (O "LA REVANCHA").</b> <b>José Gutiérrez Valiño y Mª Ángeles Veiga</b> .....	<b>119</b>
5. <b>ACERCA DE LAS CARICIAS NEGATIVAS.</b> <b>Mª Ángeles Díaz Veiga y José Gutiérrez Valiño</b> .....	<b>123</b>
<b>CATEXIS DE AESPAT</b> .....	<b>129</b>
<b>NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS</b> .....	<b>131</b>

**RESÚMENES DE TRABAJOS  
PRESENTADOS AL XI CONGRESO ESPAÑOL  
DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL  
(Toledo, 6-8 de Septiembre de 2002)**

**A. RESÚMENES DE LAS PONENCIAS**

1

**"BERNE Y LAS BASES FILOSÓFICAS DEL A.T."**  
(Viernes 6, 12,00 a 14,00 h.)

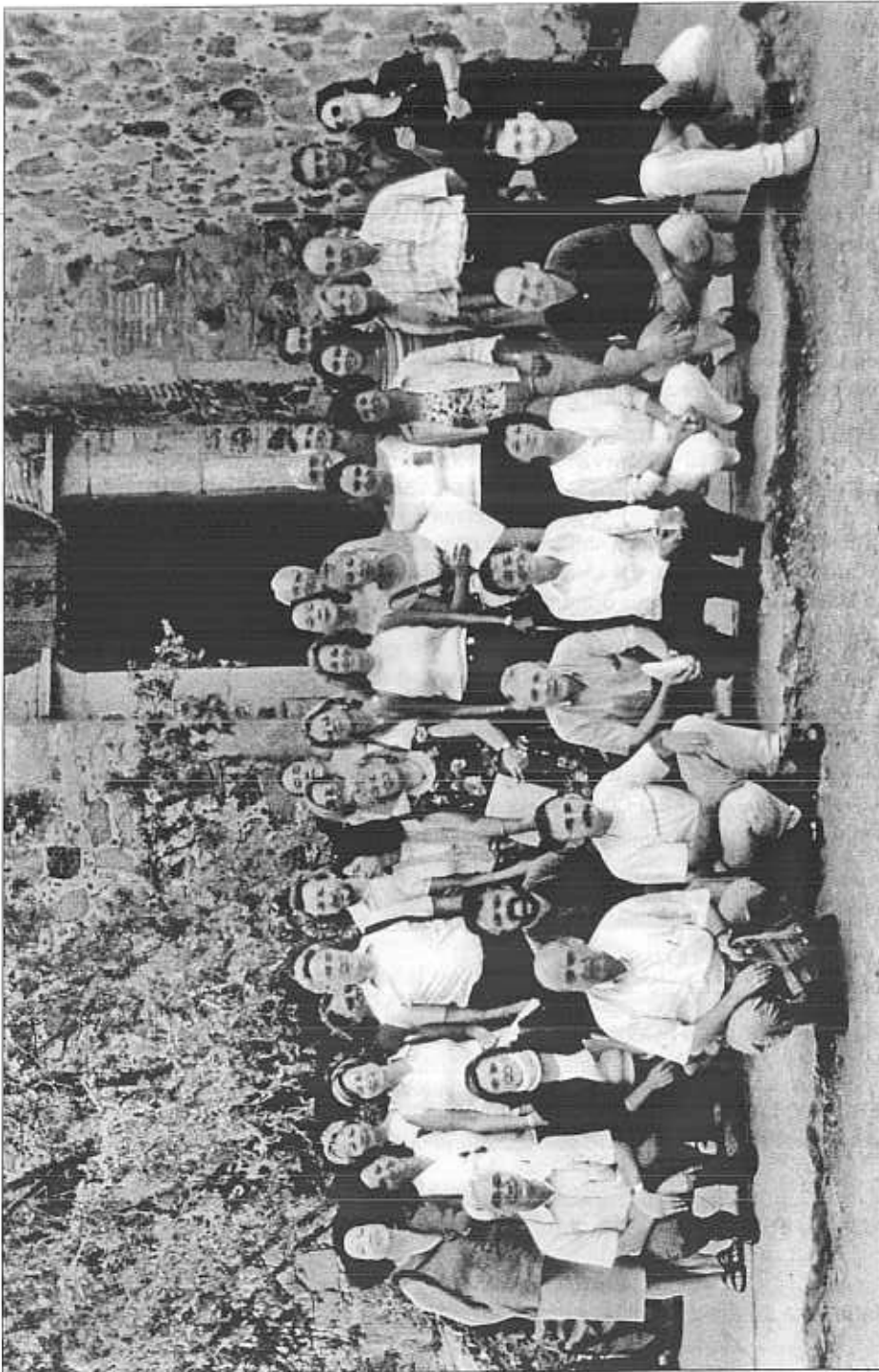
**PONENTES**

- Coordinador:** Dr. Josep Lluís Camino i Roca. *Dr. Psicología, Psicoterapeuta, Profesor de la Universidad de Barcelona (UB), Presidente de ACAT.*
- D<sup>a</sup> Montse Vilardell i Llargués.** *Psicóloga, Psicoterapeuta, Coordinadora de los Centros Balquena Formación, Miembro de ACAT.*
- D<sup>a</sup> Aránzazu Coca Vila.** *Licenciada en Psicopedagogía, Profesora de los Centros de Formación Permanente del Profesorado (Generalitat de Cataluña), Miembro de ACAT.*
- D<sup>a</sup> Mercedes Sáez Martínez.** *Master en RR.HH. y Consultoría de Organizaciones, Directora de S&M Asociados Barcelona, Secretaria de ACAT.*
- D<sup>a</sup> Marta Garés.**

**RESUMEN**

Convencidos de la necesidad de la investigación en el ámbito de las ciencias, con el fin de desarrollar y llevar más adelante las fuentes de toda teoría, ya que sin investigación no hay avance de las ciencias, y recogiendo las conclusiones de la mesa redonda sobre la *Epistemología del AT* (que tuvo lugar en el **X Congreso Español de Análisis Transaccional** celebrado en Barcelona del 7 al 9 de julio de 2000) formamos un equipo de investigación en ACAT. La finalidad de este trabajo ha sido buscar los fundamentos epistemológicos del AT, que fue objeto de discusión en la mesa anteriormente citada, pensando que más adelante podremos continuar investigando con equipos interrelacionados en la Coordinadora de las tres Asociaciones de A.T.

Esta investigación nos ha llevado a la demostración de que las bases científicas del AT, fundado por Berne, se hallan en las corrientes de pensamiento



Asistentes al XI CONGRESO ESPAÑOL DE A.T., en Toledo, 6-8 Septiembre del 2002.



conocidas como Fenomenología y Existencialismo. O sea, la Psicología Fenomenológica y el método fenomenológico, por una parte y por otra, el Psicoanálisis Existencial.

## 2

**"HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN:  
APORTACIONES PARA QUE EL SER (NN) DIRIJA NUESTRO HACER Y TENER"**  
(Viernes 6, 18,00 a 19,30 h.)

## PONENTE

**D. Juan Antonio Saavedra Quesada.** *Psicólogo Clínico, Profesor de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Director de la Fundación Ecología Humana Internacional de España.*

## RESUMEN

La Ecología Humana (EH) es un modelo epistemológico de integración de muchas teorías y tecnologías que buscan el máximo desarrollo del potencial humano.

Desde el Modelo Educativo de la Escuela de Ecología Humana, creada por Don Juan José Tapia, se facilitan varios conceptos, instrumentos para poner lo que hacemos y tenemos al servicio de lo que somos y de las Hambres Básicas del Niño Natural. Al priorizar al NN sobre otros Estados del Yo, se descubre una perspectiva más ética del desarrollo personal y la necesidad de entrenarnos en desarrollar las habilidades siguientes: autoconocimiento, autoestima, autoprotección, autoabastecimiento, automotivación, control de la comunicación y automejora continua.

## 3

**"QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE BERNE EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA"**  
(Sábado 7, 10,00 a 11,30 h.)

## PONENTE

**D. Josep Lluís Camino i Roca.** *Dr. Psicología, Psicoterapeuta, Profesor de la Universidad de Barcelona (UB), Presidente de ACAT.*

## RESUMEN

Se plantea la esencia teórica y terapéutica de la terapia del A.T. berniano, en el ámbito de la Psicología Humanista y cómo se ven reflejados en la práctica ateística los 5 postulados del personalismo psicológico humanístico, a saber:

1. El ser humano en cuanto tal es una totalidad, que no puede supeditarse a una parcelación. Tratamos con una totalidad como una unidad.
2. La existencia humana se realiza en un contexto interpersonal.
3. El ser humano está presente a sí mismo, en términos de una experiencia interior indeclinable.
4. Al ser humano le compete esencialmente la decisión.
5. La conducta humana es intencional.

Se especifica la misión del terapeuta, según el método fenomenológico que sigue fielmente Berne, que consiste en ayudar al cliente a superar los obstáculos que bloquean su toma de conciencia, de modo que el sujeto pueda actuar haciendo pleno uso de sus capacidades.

Con frecuencia la misión del terapeuta tiende a crear una situación en que hay "un superior", el terapeuta, y "un subordinado", el cliente. Esto hay que evitarlo a toda costa en la terapia humanista del A.t. El terapeuta de Guiones no hace "interpretaciones", solamente atrae la conciencia del cliente hacia los fenómenos que describe y deja que el sujeto haga con ellos lo que quiera.

El terapeuta simplemente ayuda al paciente en sus tareas de decisión para el cambio de Guión de vida, pero no intentará sustituirle, diciéndole lo que tiene que hacer.

## 4

**"EL M.A.T. (METAMODELO DE ANÁLISIS TRANSFORMACIONAL)  
Y LA CULTURA DE AYER Y DE HOY A NIVEL PLANETARIO"**  
(Sábado 7, 12,00 a 14,00 h.)

## PONENTE

**Dª Preciada Azancot Medina.** *Dra. en Derecho Internacional, Master en Ciencias Políticas, Miembro Avanzado de ALAT, Creadora del MAT.*

## RESUMEN

El MAT significa: Metamodelo de Análisis Transformacional y es un método para conseguir la plenitud del desarrollo gerencial.

El MAT es un instrumento gerencial que posibilita el desarrollo integral del ser humano sobre bases científicas, es decir, universales, objetivas, medibles, verificables y transmisibles. El MAT descubre la estructura de la personalidad de los seres humanos, sus patrones de funcionamiento tipológicos universales y la determinante importancia del adecuado funcionamiento emocional para maximizar el "instalado".

## 5

**"LA PROACTIVIDAD DESDE EL ENFOQUE DEL A.T."**  
(Sábado 7, 18,00 a 19,30 h.)

## PONENTE

**D. Antonio Ares Parra.** *Dr. en Psicología, Catedrático de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid (Escuela Universitaria de Trabajo Social), Miembro Didáctico Clínico de AESPAT, Consultor de Empresas.*

## RESUMEN

La proactividad es una competencia, es decir, una conducta inteligente soportada en un sistema de valores.

Ser competente consiste en ejercer la conducta esperada, de manera satisfactoria, en situaciones concretas.

La conducta competente expresa sus componentes cognitivos y afectivos a través de manifestaciones verbales y no verbales.

Entendemos la proactividad como el pensamiento estratégico sentido con autenticidad emocional y expresado con lenguaje coherente y conducta productiva.

El entrenamiento en proactividad combate la descalificación, los rebusques, los descuentos y la conducta pasiva fomentando un mapa mental adecuado a la realidad, la expresión de emociones auténticas con un lenguaje y una conducta asertiva.

## B. RESÚMENES DE LAS COMUNICACIONES

1

### “PRESENTACIÓN DEL LIBRO «MANUAL DE A.T.»” (Viernes 6, 18,00 a 18,45 h.)

#### PONENTES

**D<sup>a</sup> Carmen Sáez del Río.** *Psiquiatra.*  
**D<sup>a</sup> Carmen Collado i Simón.** *Asesora Literaria.*

#### RESUMEN

Estructura del libro, hablando de un modelo psiquiátrico que presenta todos los elementos que contiene el A.T. Además de una ayuda profesional, para la resolución de algunos casos psicológicos. También se presentan todas las técnicas para el desarrollo profesional del Modelo.

2

### “PRESENTACIÓN DE UN TRABAJO TERAPÉUTICO” (Viernes 6, 18,45 a 19,30 h.)

#### PONENTES

**D<sup>a</sup> Elisa Mateo.** *Socia de ATA.*  
**D. Juan Bonome.** *Colaborador.*

#### RESUMEN

Se expone el resultado de un trabajo efectuado con una joven de 24 años, que tras la exploración correspondiente se detectó un bloqueo emocional que determinaba conductas inadecuadas para seguir una gratificante adaptación al entorno.

3

### “MENSAJES EN LA COMUNICACIÓN DOCENTE - ALUMNO” (Sábado 7, 10,00 a 10,45 h.)

#### PONENTE

**D<sup>a</sup> Aránzazu Coca.** *Licenciada en Psicopedagogía, Profesora de los Centros de Formación Permanente del Profesorado (Generalidad de Cataluña), Miembro de ACAT.*

4

### “LAS CLAVES DEL COMPORTAMIENTO HUMANO EN LA EMPRESA” (Sábado 7, 12,00 a 13,00 h.)

#### PONENTE

**D. Juan Manuel Opi.** *Diplomado en Psicología Clínica, Psicoterapia, Análisis Transaccional, Marketing y Dirección de Empresas, Consultor y Formador de Empresas y Organizaciones.*

#### RESUMEN

Desarrollo de la filosofía y contenido el libro LAS CLAVES DEL COMPORTAMIENTO HUMANO recientemente publicado. El objetivo es explicar el porqué del libro, así como las motivaciones del autor para realizar una obra de este estilo.

Junto al objetivo divulgativo del A.T. el autor plantea un esquema con reminiscencias de autoayuda, sin caer en la estructura de orientación paternalista (P - N) de la mayoría de los libros de este “estilo”. La idea es: **autoayuda** sí, pero a través del conocimiento (A), no de la reflexión/recomendación al uso.

5

### “DIAGNÓSTICO CALIDAD ACTIVO HUMANO” (Sábado 7, 13,00 a 14,00 h.)

#### PONENTES

**D<sup>a</sup> Mercedes Sáez Martínez.** *Master en RR.HH. y Consultoría de Organizaciones, Directora de S&M Asociados Barcelona, Secretaria de ACAT.*  
**D<sup>a</sup> Carmen Sandoval Marco.**

#### RESUMEN

DCAH es una herramienta de consultoría que tiene por objeto conocer el grado de motivación e implicación del personal de una organización y/o departamento.

El grado de motivación se audita partiendo de tres conceptos:

- Calidad de vida profesional.
- Procesos de trabajo.
- Necesidades activadas.

El grado de motivación o decisión de la persona se interrelaciona con otras dimensiones como: Identificación con la filosofía de la empresa, comunicación interna, liderazgo transituacional.

6

### “APLICACIONES DE SISTEMAS DE DESARROLLO EN ORGANIZACIONES” (Sábado 7, 16,00 a 16,45 h.)

#### PONENTE

**D. Francisco S. Romero.** *Socio director de GEIS Consultores de Dirección S.A., Psicólogo por la UCM, Especialista en Clínica. Master en Gestión de Recursos Humanos IE, Formación en Análisis Transaccional (Gabinete de Francisco Massó), Diplomado en Sofrología. Entrenador de Baloncesto y Master en Psicología Deportiva.*

#### RESUMEN

Todos tenemos un potencial de crecimiento y desarrollo mucho mayor del que ponemos en práctica. En el mundo empresarial estas diferencias suelen ser muy constatables por las diferentes percepciones de la realidad de la empresa que cada persona desarrolla. Poner en línea los objetivos de empresa con los intereses y necesidades de los profesionales que la integran, es una cuestión clave que, aún existiendo voluntad, no siempre se consigue.

La adecuada dirección de la energía, esfuerzo y motivación de las personas hacia objetivos de crecimiento personal y profesional es el contenido de trabajo en los sistemas de Feedback 360° y Coaching & Mentoring.

7

**“LA IGUALDAD EN EL PODER”**  
(Sábado 7, 16,45 a 17,30 h.)

## PONENTE

**D<sup>a</sup> Francesca Madrid.** *Socia de ATA.*

## RESUMEN

Los hombres y mujeres pueden aprender a través del A.T., cómo crecer, conseguir la autonomía, autorrealizarse y ganar la libertad para ser lo que quieren ser, aquello con lo que genuinamente nacemos o para lo que concienzudamente nos preparamos.

Partiendo de estas reflexiones se analiza el desarrollo de las individualidades del hombre y la mujer en el entorno familiar, profesional, social y del poder.

8

**“INFORME INVESTIGACIÓN PAZ - ALBA”**  
(Sábado 7, 18,00 a 18,45 h.)

## PONENTE

**D. Josep María Ferran i Torrent.** *Profesor de Psicología, Asesor y Orientador Psicopedagógico, Delegado de AESPAT en Cataluña.*

## RESUMEN

El ponente expondrá el planteamiento y los resultados del programa de investigación “Acción social Educativa PAZ - ALBA”, que se desarrolla en tres comarcas catalanas, para la prevención de riesgos de autoexclusión emocional, donde el modelo A.T. es un instrumento de apoyo esencial para potenciar la comunicación, la motivación y el trabajo en equipo del voluntariado y de la acción cívica.

9

**“CONTRATOS DE EDUCACIÓN”**  
(Sábado 7, 18,45 a 19,30 h.)

## PONENTE

**D. Josep Lluís i Pagan.** *Pedagogo y Educador Social, Formador del Departamento D'ensenyament de la Generalitat de Catalunya, Responsable de la Unidad de Escolarización Compartida del Ayuntamiento de Palfrugell, Formador de la Asociación de Apoyo a la Mujer y Talleres de Crecimiento Personal de Palfrugell.*

## RESUMEN

Qué es un contrato educativo o de personalidad, qué tipo de lenguaje hay que utilizar, cómo elaborar los objetivos, qué condiciones son necesarias para que el contrato sea eficaz; aspectos que se han de tener en cuenta al hacer un contrato (protección, permiso, poder).

Los contratos y las posiciones existenciales. Aprender a negociar.

**C. RESÚMENES DE LOS TALLERES**

1

**“CÓMO REDUCIR LA PASIVIDAD ESPECÍFICA EN LAS ORGANIZACIONES”**  
(Viernes 6, 12,00 a 14,00 h.)

## PONENTE

**D. Günter Jursch.** *Analista Transaccional (ITAA), Terapeuta Naturista, Formador de Empresa.*

## RESUMEN

Los participantes podrán conocer una herramienta para cambiar de rumbo, trabajando activamente con un método que no sólo vale para empresas sino también para situaciones particulares de “pasividad específica”.

Muchas veces en organizaciones y empresas algunos trabajos urgentes e importantes no están hechos a tiempo, aunque todo el mundo trabaje con empeño, “dándose prisa”.

Organigramas nuevos, una disposición más adecuada de trabajos y responsabilidades no surten efecto. La razón es que los responsables no aplican “leyes intrínsecas” para parar el desgaste superfluo.

2

**“FOMENTO DE LA COHESIÓN DE GRUPO Y TOLERANCIA EN LA DIVERSIDAD”**  
(Viernes 6, 16,00 a 17,30 h.)

## PONENTE

**D<sup>a</sup> Josefina Masip.** *Psicopedagoga, Miembro del Equipo de Asesoramiento Psicopedagógico de L'Alt Camp.*

## RESUMEN

Exposición de una experiencia llevada a cabo en el IES Narcís Oller de la Ciudad de Vall, dentro del plan de acogida para alumnos de incorporación tardía al centro, para potenciar la integración y la inclusión de dichos alumnos, dentro de la dinámica del grupo ya establecida y la aceptación de las diferencias como proceso de enriquecimiento cultural.

3

**“BIOENERGÉTICA: EL LENGUAJE DEL CUERPO EN EL PROCESO TERAPÉUTICO”**  
(Viernes 6, 16,00 a 17,30 h.)

## PONENTE

**D<sup>a</sup> Iciar Garmendia.** *Psicóloga Clínica, Diplomada en Bioenergética y Gestalt, Miembro Didáctico Clínico de AESPAT.*

## RESUMEN

El Taller consiste en teoría y ejercicios prácticos de Bioenergética (traer ropa cómoda).

En el aspecto teórico se explicarán, brevemente, algunas nociones básicas de la Técnica Bioenergética para comprender el proceso por el que las emociones reprimidas generan determinados mecanismos de defensa a nivel corporal, psíquico e intelectual dando lugar a lo que se denomina "coraza caractereológica".

Se describirán las siete áreas o "anillos" de tensión ubicados en el cuerpo, el bloqueo energético que provocan y las emociones que subyacen en cada una de ellas.

Se verá también, cómo cuando las tensiones musculares se hacen crónicas, el cuerpo se "acoraza" (coraza caractereológica).

De los cinco caracteres básicos descritos por Lowen, se tomará para su estudio el "carácter oral" tanto desde el punto de vista bioenergético como desde los instrumentos de A.T. para observar cómo ambas teorías pueden ser utilizadas y complementadas.

En cuanto al aspecto práctico, realizaremos algunos ejercicios de Bioenergética que nos ayudarán a comprender la importancia del trabajo corporal en el proceso terapéutico.

## 4

## "LAS DISFUNCIONES SEXUALES DESDE EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL"

(Viernes 6, 18,00 a 19,30 h.)

## PONENTE

**D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Victoria Artiach.** *Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta, Miembro Didáctico Clínico de AESPAT.*

## RESUMEN

La sexualidad forma parte del conjunto del individuo de modo integrado, desde que nace hasta que muere.

La forma en que afrontamos la sexualidad en la vida adulta depende de muchos factores, esencialmente de cómo ha sido resuelto todo el proceso de desarrollo en la infancia, teniendo constancias de que "todo está hecho" a la edad de 4 ó 5 años.

En el comportamiento sexual adulto, se ponen en marcha los "Elásticos", que postulan David Kupfler y Halmowitz.

Objetivos:

- Mostrar las diferentes disfunciones sexuales más frecuentes.
- Revisar las diferentes causas haciendo hincapié en los determinantes profundos de la disfunción. Desde esta perspectiva observamos cómo han influido los mensajes y mandatos en las etapas del desarrollo psicosexual.
- Presentación de varios casos ilustrativos.

## 5

## "LA DELGADA LÍNEA ROJA (REVISANDO LOS JUEGOS)"

(Sábado 7, 10,00 a 11,30 h.)

## PONENTE

**D. Jesús Cuadra.** *Psicólogo Clínico, Miembro Clínico de AESPAT, Analista Transaccional Docente, Supervisor Provisional (ITAA - EATA).*

## RESUMEN

Berne decía que los juegos son "defensivos y gratificantes".

En este taller partiremos de esta idea de Berne para entender el papel de los juegos en las relaciones transferenciales y contratransferenciales que a diario entablamos con los otros.

A continuación consideraremos varias metáforas basadas en el triángulo dramático de Stephen Karpman, los tipos de extorsión de caricias de Fanita English, las ideas de Taibi Kahler sobre los impulsores y el miniguion y las ideas de Petruska Clarkson sobre el rol de espectador en los juegos.

Después analizaremos la "delgada línea roja" que separa a los roles y posiciones de juego de los comportamientos similares corrientes en la vida cotidiana de relación con las personas con las que estamos vinculados.

Por último, veremos los criterios que determinan el paso de un lado al otro de la "delgada línea roja" y cómo usarlos para prevenir los juegos en nuestra propia vida y para ayudar a nuestros clientes a analizar sus relaciones.

**Áreas de aplicación:** todas (clínica, educación, orientación, organizaciones). Para cualquier nivel de conocimiento de A.T.

## 6

"EMOCIONES Y PENSAMIENTOS EMOCIONALES:  
INTEGRACIÓN DE ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSÍQUICOS Y SOCIALES"

(Sábado 7, 12,00 a 14,00 h.)

## PONENTES

**D<sup>a</sup> Concepción de Diego Morales.** *Psicóloga Clínica (P.T.S.T.A., ITAA, EATA), Directora de ETHOS Madrid.*

**Dr. José Manuel Martínez Rodríguez.** *Médico Psiquiatra (P.T.S.T.A., ITAA, EATA), Director Médico del Centro Hospitalario Benito Menni Valladolid. Presidente de APPHAT.*

## RESUMEN

En este taller se abordarán aspectos específicos de las emociones. Las emociones son estados del organismo resultado de la reacción ante cambios positivos o negativos en el ciclo de satisfacción de necesidades. El ser humano ha de satisfacer necesidades específicas de orden biológico, psicológico y social que se engloban parcialmente bajo los conceptos que los Analistas Transacciones denominamos Hambre de Estímulos, Estructura y Posición existencial. A lo largo de su desarrollo evolutivo el individuo ha de integrar las dimensiones biológica, psicológica y social de su personalidad y expresarlas mediante conductas específicas y observables. Es esta integración lo que permite satisfacer las necesidades básicas de apego, alimentación, sexuales, de reacción ante las frustraciones, etc. Cuando en el entorno donde se produce el desarrollo temprano predominan las circunstancias desfavorables, el sujeto se adapta mediante un proceso defensivo de sustitución emocional, que se observa en la clínica bajo la forma de emociones sustitutivas y pensamientos emocionales. El tratamiento de este proceso requiere que el sujeto se ponga en contacto con formas más naturales de reaccionar espontáneamente a los acontecimientos. Si bien, el objetivo final se puede formular con sencillez, su consecución requiere aplicar una diversidad de intervenciones. A lo largo del taller exploraremos este tema, tanto desde un punto de vista teórico como práctico.



7

**"EL A.T. Y EL ENTRENAMIENTO DEL NIÑO A NIVEL FÍSICO, DEPORTIVO Y ESPIRITUAL"**  
(Sábado 7, 16,00 a 17,30 h.)

## PONENTE

**D. Josep María Ferran i Torrent.** *Profesor de Psicología, Asesor y Orientador Psicopedagógico, Delegado de AESPAT en Cataluña.*

## RESUMEN

El ponente del taller expondrá la experiencia llevada a cabo de la aplicación en el desarrollo personal y cultural del NIÑO.

Las aplicaciones realizadas a nivel general en la promoción del voluntariado en talleres de actores educativos: El Bufón, el Pauet y Tatirev, en concreto, la aplicación en la Lectio Divina y la plegaria en acción pastoral.

Se pide a los participantes que vengan con ropa suelta (ropa cómoda, zapatillas, etc.). Los que quieran contactar con el tema espiritual se recomienda traer la Biblia.

8

**"ESTRÉS TRAUMÁTICO Y TRASTORNOS DISOCIATIVOS"**  
(Sábado 7, 16,00 a 17,30 h.)

## PONENTE

**D. Mario Salvador.** *Psicólogo, Analista Transaccional.*

## RESUMEN

El EPT son "síntomas persistentes de arousal elevado" en el SNA. En el EPT el suceso traumático no se recuerda ni se relega al pasado de la misma forma que otros hechos pasados. El trauma continúa entrometiéndose con realidades visuales y/o auditivas en la vida del paciente.

Una y otra vez reviven las experiencias amenazantes que han sufrido, reaccionando en el cuerpo y la mente como si estuvieran ocurriendo en el presente.

**Síntomas asociados al PTSD:** Reexperimentar el evento en varias formas sensoriales (flashbacks). Evitar recordar el trauma Hiperarousal crónico en el SNA.

El PTSD es diagnosticado cuando estos síntomas duran más de un mes y se combinan con pérdidas en el funcionamiento de áreas tales como el trabajo o las relaciones sociales.

Las perturbaciones somáticas están en el núcleo del PTSD. Son síntomas de "terror físico" característicos del hiperarousal: tasa cardíaca acelerada, sudor frío, respiración rápida, palpitaciones cardíacas, hipervigilancia, reacciones de sobresaltos, etc.

El EPT puede ser disparado por recuerdos externos o internos del evento traumático, privándonos de que los síntomas somáticos, solos, pueden disparar la reacción del EPT.

La disociación es un síntoma de estrés agudo. Parece ser una forma de fragmentación de la consciencia, que va desde simplemente "olvidarse" de lo que uno va a hacer hasta un desorden de identidad disociativo (DID.múltiple personalidad).

Los tipos de disociaciones experimentados en el EPT son: sentido del tiempo alterado, reducción de las sensaciones de dolor, ausencia de terror. La disociación parece ser una respuesta intuitiva para salvar el self del sufrimiento.

El proceso de disociación implica una separación total o parcial de aspectos de la experiencia traumática: tanto de los componentes narrativos de los hechos y su secuencia (memoria explícita), como de las reacciones fisiológicas y psicológicas (memoria implícita). El proceso puede ir desde niveles de: Amnesia, sentirse anestesiado y no sentir dolor, cortar las emociones, sentirse fuera del cuerpo, separar diferentes partes de la personalidad (DID; el más grave).

Es importante enseñar al paciente a modular las reacciones de su SNA simpático antes de poder hacer tratamientos de descontaminación o desconfusión; de otro modo corremos el riesgo de inducir la retraumatización del paciente.

9

**"EL OTRO HERMANO/A: LA COMPETITIVIDAD Y LA ENVIDIA"**  
(Sábado 7, 18,00 a 19,30 h.)

## PONENTE

**D<sup>a</sup> Concepción Aguiñiga.** *Psicóloga, Director del Centro de Diagnóstico y Psicoterapia, Analista Transaccional Certificada EATA.*

## RESUMEN

"Caín y Abel" es el segundo gran mito de la historia y se repite en todas las épocas. Como mito y como drama real, de no resolverse, puede acabar en tragedia.

Desear y juzgar son pilares fundamentales de nuestro ser que, si no están bien instaurados, son la fuente de la competitividad y la envidia.

La presencia de estas dinámicas intrapsíquicas, impiden al individuo y/o al grupo relaciones saludables.

La terapia se encamina a alcanzar la actitud "Yo reconozco esto bueno en ti y querría incorporarlo", donde eso bueno, es el instinto de vida.

**PUBLICACIÓN DE ALGUNOS TRABAJOS  
PRESENTADOS AL XI CONGRESO ESPAÑOL  
DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL  
(Toledo, 6-8 de Septiembre de 2002)**

**1**

**BERNE Y LAS BASES FILOSÓFICAS DEL A.T.\***

*Coordinador:* JOSEP LLUÍS CAMINO

*Equipo investigador:* JOSEP LLUÍS CAMINO, ARÁNZAZU COCA,  
MARTA GARÉS, MERCEDES SÁEZ y MONTSE VILARDELL

*Convencidos de la necesidad de la investigación en el ámbito de las ciencias, con el fin de desarrollar y llevar más adelante las fuentes de toda teoría, ya que sin investigación no hay avance de las ciencias, y recogiendo las conclusiones de la mesa redonda sobre la Epistemología del AT (que tuvo lugar en el X Congreso Español de Análisis Transaccional celebrado en Barcelona del 7 al 9 de julio de 2000) formamos un equipo de investigación en ACAT. La finalidad de este trabajo ha sido buscar los fundamentos epistemológicos del AT, que fue objeto de discusión en la mesa anteriormente citada, pensando que más adelante podremos continuar investigando con equipos interrelacionados en la Coordinadora de las tres Asociaciones de A.T.*

*Esta investigación nos ha llevado a la demostración de que las bases científicas del AT, fundado por Berne, se hallan en las corrientes de pensamiento conocidas como Fenomenología y Existencialismo. O sea, la Psicología Fenomenológica y el método fenomenológico, por una parte y por otra, el Psicoanálisis Existencial.*

\* Trabajo de investigación presentado como Ponencia en el XI Congreso Español de Análisis Transaccional, Toledo, 6 Septiembre 2002.

Convencidos de la necesidad de la investigación en el ámbito de las ciencias, y con el fin de llevar más adelante el conocimiento básico del AT, formamos desde ACAT un equipo con la finalidad de investigar la epistemología del AT, desde su fundador: E. Berne; inquietud ésta que se recogió en el X Congreso Español de AT, celebrado en Barcelona, del 7 al 9 de julio de 2000.

Según se ha expuesto por diferentes participantes, a partir del análisis y repetición de las **palabras** que consideramos clave en los textos revisados: *Fenomenología, Existencialismo y Temporalidad*, hemos llegado a la conclusión de que las bases filosóficas del AT berniano, que fundamentan su especial epistemología y, por ello, su base científica y metodológica, son: la *Fenomenología* y el *Existencialismo*.

Me corresponde, dentro de esta investigación, clarificar los conceptos filosóficos de la Fenomenología y del Existencialismo y señalar las conexiones de ambas líneas filosóficas con los contenidos fundamentales del AT.

### FENOMENOLOGÍA

La Fenomenología está destinada a distinguir entre la verdad y la mera apariencia, a partir de su método, consistente en reconsiderar todos los contenidos de conciencia.

Como método es una nueva "forma de ver" las cosas, basándonos en la intuición fenomenológica, que nos puede llevar a captar lo esencial del propio fenómeno, que se percibe en una pura descripción, que hace el sujeto, de lo que se muestra por sí mismo, en el aquí y ahora.

En otras palabras, no podemos hablar de un entendimiento de los otros, para la comunicación auténtica, sin un cambio en nuestro propio entendimiento, un cambio de aquella identidad que esté alterando el conocimiento de nosotros mismos, de nuestros reales objetivos y de la forma que tenemos de valorarnos. La forma en que experimento mi propio "yo" deriva de la forma en

que me relaciono con otros "yoes" y con la sociedad.

La comunicación fenomenológica es "eidética", en el sentido de que capta lo esencial del otro sujeto y de sus mensajes en una intuición emocional. Es intencional desde el sujeto que quiere realmente comunicarse.

Uno de los principales representantes de esta filosofía es Edmund Husserl (1859-1938).

### EXISTENCIALISMO

La filosofía Existencial deriva de la fenomenología y lo que hizo Heidegger (1889-1976), uno de sus principales representantes, es interpretar el concepto de *Dasein*, palabra alemana que significa: "estar-en-el-mundo". Pero ¿cómo hay que estar en el mundo para una *existencia auténtica*? Las respuestas que se dan a esta pregunta ontológica reflejan los diferentes autores de esta línea de pensamiento.

Para Heidegger la intencionalidad de la conciencia se basa en la temporalidad de la existencia humana y el *Dasein* encuentra su sentido en el "ser-con". O sea, existir con los demás y con el mundo, por eso es tan importante "encontrarse", "comprender" y "hablar". En este hablar dialogando —nos dirá Heidegger— es donde habita el ser humano, "la palabra es la casa del ser".

Pero este existir auténtico exige una "cura", un "cuidado", es decir: supone una preocupación y una responsabilidad. De aquí que la angustia existencial no se considere algo negativo, sino algo inevitable y señal de haber asumido la responsabilidad de mi propio ser en el mundo y con los otros (*Dasein*).

Por su parte, Sartre (1905-1980) rechaza la hipótesis del inconsciente, para dar paso a un análisis existencial en que los complejos y los proyectos inauténticos del sujeto se comprenden desde el punto de vista de la relación con los otros. La pregunta existencial es una elección ante la vida, elección responsable que da vida al sujeto, pero

también contribuye a cierto grado de angustia propia de una humanidad reflexiva, en que el ser para sí se aprehende del ser para los otros: en el compromiso y la solidaridad.

La capacidad constante de poder re-decidir mi sistema de vida y valores, esa es la libertad ineludible, la elección creadora de mi persona. Un ser en el mundo como ser en situación es la posición existencial ante la vida, mi actitud ante las circunstancias, aunque éstas no dependan siempre de mí. Soy libre en la manera de asumir mi condición humana, en esto radica la autonomía.

Naturalmente, como ya se ha señalado, ello implica una insatisfacción radical, como respuesta característica de toda persona y, por tanto, un cierto grado de ansiedad tolerable y no una base necesaria para la patología.

Dos son las palabras básicas que resumen estas dos filosofías íntimamente relacionadas: autenticidad y autonomía.

Resumiendo, podemos precisar brevemente algunos de los aspectos fundamentales de la Fenomenología y del Existencialismo, que más influyen en la psicología social del AT:

1. Toda conciencia me vincula al mundo, que son los otros.
2. Toda conciencia es esencialmente intencional, no está cerrada en sí misma, sino que se proyecta. Si conciencia es ir hacia las cosas, el fenómeno es lo que se manifiesta, lo que aparece a esta conciencia: el "fenómeno" surge de la correlación entre conciencia y mundo.
3. Los fenómenos se conocen por intuición, se niega la mera percepción racionalista o sensorial, se trata de una subjetividad trascendental.
4. Al ser humano le compete esencialmente la decisión. En este sentido el sujeto se crea a sí mismo y a su mundo y es el responsable de su conducta y su felicidad. En esto consiste la "elección existencial": el sujeto es el responsable por la elección de su existencia, su proyecto de vida —Guión en Berne— que puede ser auténtico o

inauténtico. Esta inautenticidad es la base de las psicopatologías de la personalidad.

5. La libertad de cada persona es irrenunciable. Frente a algunas corrientes —deterministas: voluntad de poder para la libertad. Esa libertad del individuo se mide por el grado de resistencia que hay que superar.

## LA METODOLOGÍA DEL AT

Desde nuestro punto de vista, la teoría expuesta repercute y se expresa en la metodología del AT, entre otros, en estos aspectos básicos:

1. La intuición emocional, representa la empatía con el cliente y sustituye la transferencia de otras líneas psicoterapéuticas, como en el caso del psicoanálisis tradicional.

Para Berne, las operaciones de terapia que desarrolla el "terapeuta de Guiones" no son actos intelectuales cuidadosamente planeados, porque eso destruiría la autenticidad de la comunicación terapeuta-cliente.

2. Descontaminar puede ser mejor que interpretar. Aunque la interpretación se contempla desde el AT como una de las 8 técnicas básicas de psicoterapia, sin embargo se realiza en forma de interrogación, por eso en los textos se cita, generalmente entrecomillado. O sea, interpretación dialogada, por eso advierte Berne: "No jugar a psicoanálisis, variación sueños", tampoco intelectualizar.
3. El método diagramático y descriptivo para expresar los Estados del yo y las Transacciones especialmente. Este método resulta muy pedagógico y el terapeuta no clasifica a la persona, sino que espera a descubrir el molde que ésta se ha creado.

Por eso decimos que el AT es ideográfico o sea descriptivo y, en consecuencia, la teoría debe adaptarse al diseño de cada uno. Berne (1983) hace

referencia especial cuando en "precauciones generales" (cap. 11) dice que "jamás se adelante al material clínico ofrecido por el paciente" (p. 278).

4. Terapia breve: por trabajar el aquí y ahora desde la conciencia actual del sujeto, el *Dasein* heideggeriano, lo que representa la mayoría de edad del cliente, por su toma de decisiones. Berne dice: "Jamás presione cuando haya resistencia" (p. 278).

## ANÁLISIS DE LOS "INSTRUMENTOS" DEL AT Y SU RELACIÓN CON LOS MARCOS FILOSÓFICOS SEÑALADOS

De los 10 instrumentos que establece Kertész (1985), y reconociendo que Berne solamente señala cuatro, a los cuales realmente se pueden reducir los otros, nosotros pasaremos revista a ocho de estos instrumentos.

1. PAN: Descripción de los Estados del yo y descontaminación en un proceso de terapia. Al ser humano le compete esencialmente la decisión y re-decisión desde el estado Adulto, con terapia o sin ella, para adherirse a un contrato de autenticidad. Estos estados del yo son realidades fenomenológicas y no únicamente símbolos como es el caso del psicoanálisis de Freud.
2. TRANSACCIONES: Kertész (1985) sugiere que aquí empieza la fase interpersonal o de intercambios sociales. Efectivamente, el ser humano se hace o se convierte en humano a través de las relaciones que establece con otras personas, es el "ser con" del existencialismo de Heidegger y de Sartre. Por eso Berne estaba convencido de que su psicología era una psicología social.
3. POSICIÓN EXISTENCIAL: Se trata de analizar la actitud más frecuentemente adoptada ante los eventos cotidianos, en especial ante las frustraciones, nuestra capacidad de tolerancia a la frustración. Nos conviene conocer

la realidad de una existencia adecuada o inadecuada, ya que somos los responsables de nuestro estar bien o no estarlo.

4. ESTRUCTURACIÓN DEL TIEMPO: Estas seis maneras de estructurar nuestro tiempo conectan directamente con el concepto de temporalidad existencial, que se manifiestan en el *Dasein*, como formas de estar-en-el-mundo, lo que hace que nuestro tiempo (que es todo lo que tenemos) sea rentable y eficaz de cara a una autenticidad de la existencia.

5. JUEGOS PSICOLÓGICOS: Son artificios de incomunicación, porque en el fondo no hay intención de comunicarse. Tal como dice Berne (1983): "Los juegos son, por definición, explotadores, y por ende, inherentemente malos desde el punto de vista existencial" (p. 344). Para Jaspers (1958): "De la comunicación no existencial o inauténtica surge espontáneamente la insatisfacción" (Vol. I, p. 456).
6. EMOCIONES: Éstas pueden ser auténticas o inauténticas; a estas últimas también podemos clasificar como resentimientos, palabra que utiliza Max Scheler (1998), de la línea fenomenológica.

Berne (1983) habla de que: "A la larga, el paciente debe asumir la tarea de vivir en un mundo en donde Papá Noel no existe. Se ve entonces enfrentado con los problemas existenciales de la necesidad, la libertad de elección y el absurdo, todos los cuales eludía hasta entonces en alguna medida al vivir con las ilusiones de su guión. El sentimiento fundamental es de desilusión, y que se dé o no contaminado por el resentimiento es cosa que depende de la habilidad del terapeuta. Quizá sea ésta su tarea existencial fundamental: conseguir el divorcio entre la desilusión y el enojo" (p. 349).

7. DRIVERS: Son conductas repetitivas (eterno retorno de lo mismo) que con-



firman una forma de estar-en-el-mundo equivocada o errónea, lo que da paso directamente al análisis del Argumento de vida y Guión. Lo que otro existencialista Ludwig Binswanger, discípulo de Heidegger, denomina como existencia frustrada ("Tres formas de existencia frustrada").

8. GUIÓN DE VIDA: "Un plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia (el Argumento), reforzada por los padres, justificado por acontecimientos subsiguientes y que culmina en una alternativa elegida" (Berne, 1985, p. 488). Como vemos se trata de una elección, por tanto nada más lejos que una interpretación determinista, que se escapa a la capacidad del sujeto para una toma de conciencia y re-definir su vida, que es lo que pretende el terapeuta de guiones, según la ortodoxia berniana. La terapia es para el cambio de guión de vida, cuando el paciente es "hamártico" (p. 489), palabra que explica Berne en el glosario, que quiere decir "el que tiene un final autodestructor y trágico" o sea, erróneo, según el origen

griego de la palabra, del verbo "amartano", con significado de equivocarse de camino, sin final.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berne, E. (1981). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- Berne, E. (1983). *Introducción al Tratamiento de Grupo*. Barcelona: Grijalbo.
- Berne, E. (1985). *¿Qué dice Vd. después de decir hola?* Barcelona: Grijalbo.
- Binswanger, L. (1972). *Tres formas de existencia frustrada*. B. Aires: Amorrortu.
- Heidegger, M. (1962). *Ser y Tiempo*. México: FCE.
- Husserl, E. (1999). *Investigaciones lógicas*. Madrid: Alianza.
- Jaspers, K. (1958). *Filosofía*. Madrid: Rev. de Occidente.
- Kertész, R. (1985). *Análisis Transaccional Integrado*. B. Aires: IPPEM.
- Sartre, J.P. (1998). *El existencialismo es un humanismo*. México: FCE.
- Scheler, M. (1998). *El resentimiento en la moral*. Madrid: Caparrós.

## 2

### QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE BERNE EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA\*

DR. JOSEP LLUÍS CAMINO ROCA\*\*

*Se plantea la esencia teórica y terapéutica de la terapia del A.T. berniano, en el ámbito de la Psicología Humanista y cómo se ven reflejados en la práctica ateística los 5 postulados del personalismo psicológico humanístico. El psicoterapeuta, siguiendo la metodología fenomenológica y humanista, trata de ayudar al cliente para superar los obstáculos que bloquean su toma de conciencia a fin de que él mismo pueda actuar plenamente sus capacidades, pero evitando considerar al cliente como un subordinado en las transacciones terapéuticas.*

*El terapeuta simplemente ayuda al paciente en sus tareas de decisión para el cambio de Guión de vida, pero no intentará sustituirle, diciéndole lo que tiene que hacer.*

Los días 7 y 8 de septiembre de 1913, tuvo lugar en Munich el IV Congreso Psicoanalítico, al que asistieron 87 personas, entre otras: Freud, Tausk, Ferencí y Lou Andreas-Salomé. También estaba presente el filósofo Max Scheler, fenomenólogo, autor de una de las obras fundamentales sobre los sentimientos y las emociones titulada: "Esencia y formas de la simpatía".

La mención de este Congreso de Psicoanálisis es por la coincidencia en fechas con el XI Congreso de AT, que estamos celebrando en Toledo, en este mismo mes de septiembre. La presencia de Max Scheler en aquel Congreso es muy significativa, pues pone de manifiesto la aproximación de la filosofía y la psicología en aquellos momentos.

Berne (1983) parece querer recuperar esa tradición cuando en su obra "Introducción al

tratamiento de grupo" hace "una invitación a que filósofos, teólogos, poetas y artistas en todos los campos de la creación y de la interpretación participen con los psicoterapeutas en el intento de dar significado a los valores fundamentales", que para él son "la autonomía" y "la autenticidad" (p. 344). Reconociendo, por otra parte, que no ha encontrado hasta el momento "una solución más viable en términos transaccionales que los postulados en términos existenciales o filosóficos" (id).

Berne se refiere a que el análisis del "sí-mismo" (*self*), "en un sentido existencial" (p. 343), escapa al dominio de la psiquiatría. Con ello, Berne está exponiendo algo tan importante como que la pretendida universalidad del lenguaje de las ciencias naturales, desarrollada a partir del s. XVII, no puede aplicarse al estudio del ser humano y,

\* Ponencia presentada en el XI Congreso Español de Análisis Transaccional, Toledo, 7 Septiembre 2002.

\*\* Profesor de la Universidad de Barcelona (UB), Psicoterapeuta, Presidente de ACAT.



por ello, hay que buscar el respaldo de la filosofía, para un planteamiento humanístico, que será el tema de esta ponencia.

## EL FUNDAMENTO CIENTÍFICO DE LAS DIFERENTES CORRIENTES PSICOLÓGICAS

Cada línea psicológica se ve respaldada por determinada filosofía, que le otorga categoría científica y una metodología apropiada, que es, en definitiva, lo que hace separar a unas corrientes de las otras, otorgando diferentes modelos de personalidad, lo que nos permite hablar de paradigmas. Pasemos a analizar algunas de las principales corrientes en psicología.

1. **El Conductismo de Watson** representa una audaz tentativa de reducir la psicología a una ciencia natural, excluyendo de su campo de estudio cualquier factor que no pueda ser reflejado en el lenguaje de las ciencias naturales (el experimento y la matemática), como es el caso de la conciencia y la voluntad. Corriente emparentada con la reflexología de Pavlov.

En esta misma línea se hallan sus prolongaciones del neoconductismo, por ejemplo de Skinner, y del moderno constructivismo.

Para entender plenamente esta corriente psicológica y sus métodos de trabajo y a la vez comprender la imposibilidad de integración con otras líneas como el psicoanálisis o la psicología humanista, hemos de reconocer que el conductismo y sus afines se apoyan en la filosofía del positivismo, iniciada por Comte (1798-1857), expuesta en su curso de filosofía positiva, por el que se rechaza todo vestigio de idealismo y de humanismo, en la investigación científica. La conducta humana debe estudiarse igual que cualquier otro objeto de la naturaleza.

2. **El psicoanálisis de Freud**, al contrario del conductismo, no solamente parte del consciente, sino también del inconsciente y considera el preconscious. Es más, lo importante del psicoanálisis es el descubrimiento del inconsciente.

A partir de aquí se genera otra forma de ver el comportamiento humano y sus posibles formas terapéuticas, fundamentadas sólida-

mente en su particular concepción de la personalidad y especial metodología consecuen- te. Evidentemente no puede integrarse corrientes tan dispares ni sus correspondientes métodos de trabajo terapéutico como son el psicoanálisis y el conductismo, ya que son antagonicas y una surge por oposición a la otra.

La filosofía que respalda e inspira el psicoanálisis ortodoxo, como era de esperar, se opone totalmente al positivismo, ya que es una filosofía que recoge la tradición metafísica de la filosofía alemana del s. XIX como es la de Schopenhauer (1788-1860), con sus aportaciones de la voluntad individual y el egoísmo del niño, así como la otra gran influencia de la filosofía de Eduard von Hartman (1842-1906), que publica en 1867 una obra de gran difusión titulada *Filosofía de lo inconsciente*, de donde se escapa cierto determinismo causalista, influido del dominio biológico y de la doctrina darwiniana, que afectará a toda la teoría del psicoanálisis, tanto de Freud como de Jung y de Adler.

3. **La psicología genética de Piaget** (1896-1980), aunque no se aplica a la terapia, nos interesa por sus aportaciones en el ámbito de la enseñanza, en especial por el aprendizaje a partir de la acción, que él denomina psicomotricidad.

La filosofía en que se apoya es, ciertamente, el positivismo y neopositivismo (de aquí que esté cerca del conductismo) por la validación del experimento, pero también en los estudios sobre el alcance y límites del conocimiento humano del inglés Locke (1632-1704), en su obra *Ensayo sobre el entendimiento humano* (1690) y *Pensamientos sobre la educación* (1693). Ambos temas coinciden con la temática piagetiana, especialmente en su base experimental, llamado el empirismo inglés.

4. **La psicología humanística**, también conocido como personalismo psicológico reúne varias tendencias: Gestalt, análisis existencial, psicodrama, terapia de apoyo y AT, todas ellas son analizadas por Berne (1983) en el cap. 13, de su obra *Introducción al tratamiento de grupo*, estableciendo semejanzas y diferencias con el AT, por eso la titulación de este capítulo dice: "La relación entre el análisis transaccional y otras formas de tratamiento" (p. 327).

Las formas de terapia analizadas, de las que ahora haremos algunas indicaciones, excepto el psicoanálisis, todas pueden clasificarse como humanistas, por eso la semejanza es fácil de deducir, porque todas proceden del pensamiento filosófico existencial y utilizan el método de la fenomenología, de ahí que su paradigma sea el mismo, y en consecuencia, puedan intercambiar (integrar), en determinadas ocasiones y con las oportunas modificaciones, algunas técnicas.

Según Portuondo (1982) en su *Psicoterapia* (tomo III): "El credo de la psicología humanista pueden sintetizarse en 5 postulados, que formarán una nueva psicología de la personalidad, que antepondrá a las leyes de las ciencias naturales del comportamiento, ciertos atributos del ser humano. El propósito general de las teorías psicológicas humanistas es subrayar la noción existencial de la *autoafirmación creadora*, frente a los condicionamientos biológicos y sociales.

La persona tiene un carácter autónomo y sustantivo, apropiado a sí mismo y superior a sus condicionamientos" (p. 410).

### Los 5 postulados:

1. **El ser humano en cuanto tal es una totalidad, que no puede supeditarse a una parcelación. Tratamos con una totalidad como una unidad.**
2. **La existencia humana se realiza en un contexto interpersonal.**
3. **El ser humano está presente a sí mismo, en términos de una experiencia interior indeclinable.**
4. **Al ser humano le compete esencialmente la decisión.**
5. **La conducta humana es intencional, igual que su conciencia.**

Estos postulados son un manifiesto de la psicología humanista, a los que se adhieren diferentes autores, aunque entre los pioneros encontramos a: Binswanger, Rollo May, Tillich, Víctor Frankl, A. Maslow, W. Gordon, Allport, Carl Rogers, Bugental y otros. Lo que se quiere establecer es que no puede haber una psicología verdaderamente profunda y humana, si no es intencional e intersubjetiva. No olvidemos que las psicologías humanistas, en sus diferentes modalidades, coinciden en seguir las tendencias filosófi-

cas que propugnan un determinado ideal humano: básicamente el humanismo existencialista.

Esta línea de pensamiento del estudio de la personalidad y sus particulares formas de terapia y educación surgen como una oposición bilateral, tanto frente al conductismo, que se considera una psicología reduccionista, como frente al psicoanálisis, que se considera una psicología enfocada a "patologizar" al ser humano en general.

## EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y EL PSICOANÁLISIS

Berne sigue una formación psicoanalítica durante 12 años, en los Institutos Psicoanalíticos de Nueva York y de San Francisco, por eso su conocimiento del tema nos parece fundamental y Berne desde el principio (1965, fecha original de la obra anteriormente citada) quiere establecer las debidas diferencias con el psicoanálisis, para que no se preste a confusiones o pretensiones de integrar técnicas terapéuticas tan dispares.

Berne da la razón a Freud, cuando tomando palabras suyas afirma que: "fuera de las neurosis de transferencia el psicoanálisis es *más o menos* inadecuado".

En relación a la estructura de la personalidad, Berne (1983) especifica que: "El análisis transaccional habla del Padre, del Adulto y el Niño, que son más personales que el superyó, el yo y el ello que considera el psicoanálisis. Es una terminología que representa realidades psicológicas, históricas y conceptuales, en tanto que la terminología freudiana es conceptual" (p. 330).

También insiste en que "el concepto de superyó no *describe* directamente lo que sucedió". Berne piensa que, a diferencia del psicoanálisis, las instancias de Padre, Adulto y Niño son estados fenomenológicos del yo. Más adelante dice: "Este es el momento en que el paciente toma conciencia de su Niño fenomenológico, lo percibe subjetivamente en su forma más clara y se lo revela al terapeuta" (p. 330).

Por otra parte, señala "la influencia de los estudios de Penfield y Jasper, para la con-

firmación de los estados del yo como realidades fenomenológicas" (p. 314).

Precisa Berne que el psicoanálisis contempla los juegos como tipos especiales de defensa del carácter, con lo que restan importancia a su naturaleza.

Finalmente, para no extendernos demasiado, para Berne el análisis transaccional es una forma de tratamiento de acción, en tanto que el psicoanálisis es en mucha mayor medida contemplativo: "Primero mejórese, que después podremos analizarlo" (p. 330), dice el analista transaccional.

### EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y LA TERAPIA GUESTÁLTICA

Tal como habíamos anunciado existen grandes coincidencias entre estas dos corrientes, dentro de la psicología humanista. Berne destaca especialmente la coincidencia y el interés por la comunicación no verbal. También que ambas tendencias "analizan los resultados de la terapia a nivel fenomenológico, estructural y social". "En todo caso, las técnicas terapéuticas transaccionales y guestálticas para abordar las expresiones somáticas son similares" (p. 350).

### EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y EL ANÁLISIS EXISTENCIAL

Con esta tendencia es con la que Berne se manifiesta más vinculado; así puede afirmar: "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. 342).

La coincidencia con los analistas transaccionales es manifiesta en la distinción entre depresión y desesperación, por una parte, y por otra, entre desilusión y resentimiento.

Berne valora muy positivamente el enfoque de los problemas humanos existenciales de la necesidad, la libertad y el absurdo.

### EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y EL PSICODRAMA

Se está refiriendo Berne al psicodrama de J.L. Moreno y lo que no le gusta es la confusión que puede darse entre los roles y los estados del yo. De esta forma se puede prolongar la terapia durante años con el *role-playing*, sin llegar a tomar decisiones desde el yo Adulto y sólo simularlo.

### EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y LA TERAPIA DE APOYO

Berne hace una dura crítica de este tipo de terapias, en parte porque pueden eternizarse, y las expresiones Parentales de apoyo son rechazadas desde el punto de vista transaccional. Se trataría, como comenta Berne en alguna ocasión, de "recetas de abuelita" para mejorar, pero no pretenden una auténtica cura, lo que presupone para el AT una salida del guión.

### LO PROPIO DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

1. El AT se considera una terapia breve, porque está orientada a la conciencia del individuo y su toma de decisiones desde el aquí y ahora. En este sentido la *redecisión* es una técnica propia.
2. La terapia en AT se consigue al lograr una salida del guión de vida, si eso no se logra no se ha efectuado una auténtica terapia transaccional. Para ello hay que partir del mini-guion o *Driver*, lo que también representa una aportación genuina de Berne.
3. *Recatectización* de los estados del yo, con el fin de descontaminar.
4. *Los permisos*, como medio de acrecentar la voluntad del Adulto y proteger al estado Niño. La permisividad es una función unida a la tolerancia.
5. *La regresión* y *reparentalización* forman parte específica del proceso terapéutico del AT.

6. *Permiso, protección y potencia*, conocidas como las tres p, son un potente resorte para la salida del guión.
7. *Las caricias sociales* tienden a saciar el hambre de estímulos y de reconocimiento del ser humano.
8. El análisis de *los juegos psicológicos* es uno de los aspectos fundamentales de las técnicas transaccionales; sin ellos es difícil salir del guión de vida.

La misión del "terapeuta de guiones" consiste en ayudar al cliente a superar los obstáculos que bloquean su toma de conciencia, de modo que el sujeto pueda actuar, haciendo pleno uso de sus capacidades.

Solicitar al cliente ¿qué es lo que está haciendo? ¿viviendo? o ¿sintiendo? no es hacer interpretaciones, solamente atrae la conciencia del cliente hacia tales fenómenos y deja que sea el propio sujeto de la terapia quien haga con ellos lo que quiera. Las preguntas del terapeuta son más "el qué", "el cómo", que el "para qué" y "por qué". Por ejemplo: ¿qué estás experimentando ahora? ¿qué sientes? ¿cómo eres? ¿cómo puedes describir lo que te está ocurriendo?

### Las ocho intervenciones básicas de Berne (1983):

1. **Interrogación:** "Las interrogaciones obligan al A. del paciente a pensar y en este sentido se asemejan a las confrontaciones" (p. 263).  
Se trata de un planteamiento no dogmático, o sea democrático, ya que la pregunta abre un camino terapéutico y representa la piedad del pensar.  
Desde la fenomenología establece un puente para la descripción, por parte del cliente, de lo que ocurre en el aquí y ahora.
2. **Especificación:** "Es una declaración del terapeuta, en la que éste clasifica cierta información. Puede ser asertiva: *así que Vd. siempre quiso comprar cosas caras*" (p. 264).  
Se espera una confirmación o negación por parte del cliente.  
La psicología fenomenológica pide la experimentación del yo de sí mismo (*self*) y de su experiencia, que deriva

de otros "yoes" y de la sociedad. El terapeuta no sustituye la visión del sujeto de terapia, pero procura llevarlo a la percepción interna del fenómeno, o sea, a captar lo esencial.

3. **Confrontación:** "El terapeuta señala alguna incongruencia, para desconcertar al P, al A o al N contaminado del paciente, con el fin de catectizar el sector incontaminado del A" (p. 265).

Responde a la búsqueda de una comunicación auténtica. La contaminación, al igual que los juegos psicológicos, impide la comunicación de A-A.

4. **Explicación de algún argumento:** Pretende reorientar al paciente, tranquilizarle y hacerle ver que se está en el camino correcto.

Aquí se puede recurrir a los diagramas, para ilustrar por medio de la imagen gráfica la situación.

5. **Ilustración:** "Anécdota, símil o comparación que sigue a una confrontación lograda, con el fin de reforzarla y suavizar sus posibles efectos indeseables" (p. 267). Las ilustraciones deben ser humorísticas y seductoras para el N.

Se fomenta la empatía-simpatía, propia de la intuición emocional.

6. **Confirmación:** Se trata de detectar un determinado comportamiento repetitivo del cliente. Por ejemplo con esta intervención: "parece que esto le ocurre a menudo ¿no es así?"

Se espera que el A. tome nota de lo que está ocurriendo.

7. **Interpretación:** Estructuralmente la interpretación actúa sobre la patología del N. Debe utilizarse solamente en determinadas ocasiones y en forma interrogativa, esperando la confirmación o negación del cliente, o sea, una interrogación dialogada.

En la fenomenología es el sujeto quien describe interpreta sus propias vivencias. La fenomenología es una ciencia descriptiva.

8. **Cristalización:** "Es la fase terminal del análisis transaccional puro" (p. 271). Una cristalización es un enunciado de

la situación del paciente, hecha por el A. del terapeuta al A. del paciente: "entonces, ahora está Vd. en posición de dejar este juego, si decide hacerlo".

Evidentemente, se puede referir también a salirse del guión. El momento de la cristalización señala el punto en que el cliente puede asumir una decisión consciente y voluntaria.

La finalidad del terapeuta es llevar al cliente a una posición, en la que pueda ejercer una opción adulta de cambio. Añade Berne que: "Para el terapeuta, en un sentido existencial, es indiferente cual sea el tipo de elección, lo único que puede hacer es posibilitar la opción" (p. 276).

"Lo que vale —continúa diciendo Berne— es la decisión autónoma del paciente, aunque nada de esto es válido mientras el paciente no esté en posición de toma de decisiones adultas".

A partir de aquí hay que saber esperar el *Insight* del cliente, por el que toma conciencia que todo cambio pasa por el abandono del P y de todo lo negativo que hay del pasado en el presente, junto con la liberación de los juegos psicológicos. Sin embargo hay que dejar al cliente la decisión final de ponerse bien.

Tal como afirma Berne: "El terapeuta le dirá cuándo es capaz de volar solo, pero que sea el paciente quien decida cuándo despegar" (p. 277).

La palabra *cristalización* le gusta mucho a Berne, por eso le otorga tanta importancia en el proceso terapéutico transaccional: en sólo 7 páginas de

la *Introducción al Tratamiento de Grupo* la utiliza 11 veces. Esta palabra la recibe Berne de la metáfora de la "Rama de Salzburgo", de la obra *Del Amor* (p. 51 y 60) de Stendhal (1822), donde se explica, en relación al enamoramiento, de esta forma:

"En las minas de sal de Salzburgo se arroja en las profundidades abandonadas una rama de árbol deshojada por el invierno; dos o tres meses después se la saca cubierta de brillantes cristalizaciones; la más pequeñas ramas, las que no son más recias que las patas de un abejorro, aparecen guarnecidas de una infinidad de diamantes móviles y resplandecientes, ya no se puede reconocer la rama primitiva". Este es el fenómeno que me permito llamar cristalización. La anterior cita en Berne (1981), en el Cap. X, p. 120, cuando habla del "juego del cortesano", en referencia a Fabricio, el gran seductor de la obra "La cartuja de Parma".

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berne, E. (1981). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- Berne, E. (1983). *Introducción al Tratamiento de Grupo*. Barcelona: Grijalbo.
- Portuondo, J.A. (1982). *Psicoterapia* (Tomo III). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Scheler, M. (1943). *Esencia y formas de la simpatía*. Buenos Aires: Losada.
- Stendhal (1822, 1994). *Del amor*. Madrid: EDAF.

### 3

## INCIDENCIA DE LA DESCONTAMINACIÓN DEL ADULTO Y DEL CAMBIO DE LA CONDUCTA EMOCIONAL, EN LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL\*

ELISA MATEO CANALEJO\*\*  
Psicóloga. ATA (Galicia)

Colabora: JUAN BONOME RODAL  
Psicólogo

*Se expone el resultado de un trabajo efectuado con una joven de 24 años, que tras la exploración correspondiente se detectó un bloqueo emocional que determinaba conductas inadecuadas para seguir una gratificante adaptación al entorno.*

El objetivo de esta comunicación es exponer un trabajo efectuado desde una perspectiva integrativa, mediante el cual pudo lograrse no tan sólo la resolución del conflicto inicial que la paciente mostraba, sino que además al incidir en su conducta produjo un lógico cambio en sus resultados. Teniendo nosotros la posibilidad de evidenciarlo mediante los parámetros utilizados en el test informatizado Rorschach E1, que lo hace posible al utilizar una amplia base de datos elaborada con los resultados de trabajos efectuados por los principales rorschachistas, desde 1912, año de publicación del psicodiagnóstico de Rorschach, hasta hoy.

Acudió a consulta una adolescente, acompañada y obligada por su madre, presentando grandes resistencias; solicitaban una exploración para conocer el motivo de su dificultad en los estudios universitarios, y orientación profesional si fuese necesario cambiar de estudios. En la exploración efectuada, en el comienzo

de las sesiones, constatamos la existencia de una fuerte inadaptación por incidir una muy alta actividad ideacional, provocada por una introspección negativa y dolorosa por autocontemplarse y no satisfacerle lo que veía.

Tratándose de una personalidad sensible y tierna que necesitaba comprensión para realizarse, compartiendo intimidad en sus relaciones. No obstante los sentimientos disfóricos que la constreñían, le motivaban introyección de agresividad y proyección al exterior. Fue reforzado ello porque en su entorno familiar las únicas comunicaciones emocionales que se utilizaban eran agresivas, con frecuentes enfados y discusiones, especialmente con la madre. No habiendo conseguido, en aquel entonces, superar la fase de dependencia materna; por lo que se encontraba inmersa en una lucha de sentimientos ambivalentes hacia ésta, que la motivaban la característica duda de la adaptación Obsesiva-Compulsiva, cuya inquietud

\* Comunicación presentada en el XI Congreso Español de Análisis Transaccional, Toledo, 6-8 Septiembre 2002.

\*\* C/. Fernández Latorre, 5 - 1ª C. 15006 A Coruña. Tel./Fax: 981 23 20 44.



conformaba una actitud de abandono que motivaba sus fracasos, a pesar de disponer de favorables condiciones para alcanzar éxito en cualquier estudio que emprendiese.

No caímos en el error de indicarla un cambio de comportamiento, ni incluso de orientación profesional como en principio se

solicitaba: Ver Puerta Cerrada en la línea indicada por Ware (1983).

Moviéndonos fácilmente en la Puerta Abierta del pensamiento, dado su elevado nivel intelectual, logramos acceder a la Puerta objetivo del sentimiento, encontrando y reforzando su natural tendencia afecti-

Tabla 1.-Comparativa 18/05/01 - 03/04/02 (SYCER PSICÓLOGOS S.L.)

ESPECIALISTA LABORATORIO	NIVELES DE ADECUACIÓN EN %		
	Actual	Inicio	Diferencia
1.-ACTITUD ADECUADA FRENTE A LA TOMA DE RIESGOS	62.38	61.16	1.22
1.1.-ASPIRACIONES	42.55	42.55	0
1.2.-CAPACIDAD ORGANIZAR TRABAJO FORMA SISTEMÁTICA	81.91	69.61	12.3
1.3.-RESOLUCIÓN PROBLEMAS	58.91	42.38	16.53
1.4.-RESPONSIVIDAD A LA AUTORIDAD	62.91	65.55	-2.64
1.5.-RESPONSIVIDAD A LAS SITUACIONES NUEVAS	67.96	57.89	10.07
2.-CAPACIDAD ADQUISICIÓN DESARROLLO TECNOLÓGICO	73.23	73.07	0.16
2.1.-AUTODISCIPLINA	66.28	67.57	-1.29
2.2.-CAPACIDAD DE ASIMILAR APRENDIZAJE	77.6	62.04	15.56
2.3.-CAPACIDAD DE CÁLCULO, ATENCIÓN CONCENTRADA	100	100	0
2.4.-CONSTANCIA EN RESPUESTAS	36.34	50.78	-14.44
2.5.-CREATIVIDAD Y CAPACIDAD DE INNOVACIÓN	40.21	42.39	-2.18
2.6.-MOTIVACIÓN DE LOGRO	56.12	42.02	14.1
3.-CAPACIDAD GESTIÓN DIRECCIÓN GRUPOS DE TRABAJO	85.82	76.85	8.97
3.1.-CAPACIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES	76.38	51.62	24.76
3.2.-CONTROL DE IMPULSIVIDAD	88.71	79.01	9.7
3.3.-EMPATÍA	85.44	55.6	29.84
3.4.-INTELIGENCIA EMOCIONAL	76.94	69.79	7.15
3.5.-MOTIVACIÓN DE PODER	50.95	53.83	-2.88
4.-ESTABILIDAD EMOCIONAL	83.8	79.21	4.59
5.-NIVEL DE INTELIGENCIA	94.78	84.74	10.04
6.-TOTAL	81.74	79.24	2.5

Tabla 2.-Comparativa 18/05/01 - 03/04/02 (SYCER PSICÓLOGOS S.L.)

ESPECIALISTA REALIZACIÓN ARTES GRÁFICAS Y APLICADAS	NIVELES DE ADECUACIÓN EN %		
	Actual	Inicio	Diferencia
1.-ACTITUD ADECUADA FRENTE A LA TOMA DE RIESGOS	55.020	57.47	-2.44
1.1.-ASPIRACIONES	44.29	44.29	0
1.2.-CAPACIDAD ORGANIZAR TRABAJO FORMA SISTEMÁTICA	92.57	77.46	15.11
1.3.-RESOLUCIÓN PROBLEMAS	66.03	44.68	21.35
1.4.-RESPONSIVIDAD A LA AUTORIDAD	65.02	72.57	-7.55
1.5.-RESPONSIVIDAD A LAS NUEVAS SITUACIONES	74.67	64.6	10.07
2.-CAPACIDAD DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES	70.73	66.21	4.52
2.1.-AUTODISCIPLINA	70.34	69.67	0.67
2.2.-CAPACIDAD DE ASIMILAR APRENDIZAJE	84.86	64.42	20.44
2.3.-CAPACIDAD DE ATENCIÓN CONCENTRADA	100	100	0
2.4.-CONSTANCIA DE RESPUESTAS	36.96	52.18	-15.22
2.5.-CREATIVIDAD Y CAPACIDAD DE INNOVACIÓN	41.1	43.4	-2.3
2.6.-MOTIVACIÓN DE LOGRO	70.76	61.72	9.04
3.-CAPACIDAD GESTIÓN Y DIRECCIÓN GRUPOS DE TRABAJO	75.860	62.49	13.37
3.1.-CAPACIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES	61.6	50.89	10.71
3.2.-CONTROL DE IMPULSIVIDAD	98.2	79.08	19.12
3.3.-EMPATÍA	75.73	55.43	20.03
3.4.-FLEXIBILIDAD COGNITIVA	72.14	46.42	25.72
3.5.-INTELIGENCIA EMOCIONAL	94.04	83.81	10.23
3.6.-MOTIVACIÓN DE PODER	53.44	59.32	-5,88
4.-ESTABILIDAD EMOCIONAL	88.57	83.28	5.29
5.-NIVEL DE INTELIGENCIA	100	85.58	14.42
6.-TOTAL	78.037	71.006	7.031

va, a pesar de la rebeldía que constantemente manifestaba. Después de 1 año tras una terapia individual de 1 sesión por semana, se había conseguido un notable cambio en su actitud ante el estudio.

Se puede constatar el resultado con la exposición que efectuamos de la comparativa de las puntuaciones obtenidas en las dos épocas de referencia: 18/05/01-03/04/02 y 18/05/01-03/04/02 (Tablas 1 y 2).



Como queda referido, el cambio es observable en la mayoría de las características, no obstante nos centraremos especialmente en tres de ellas: "Flexibilidad cognitiva", "Creatividad" y "Relaciones interpersonales", por considerarlas como idóneas para esta exposición.

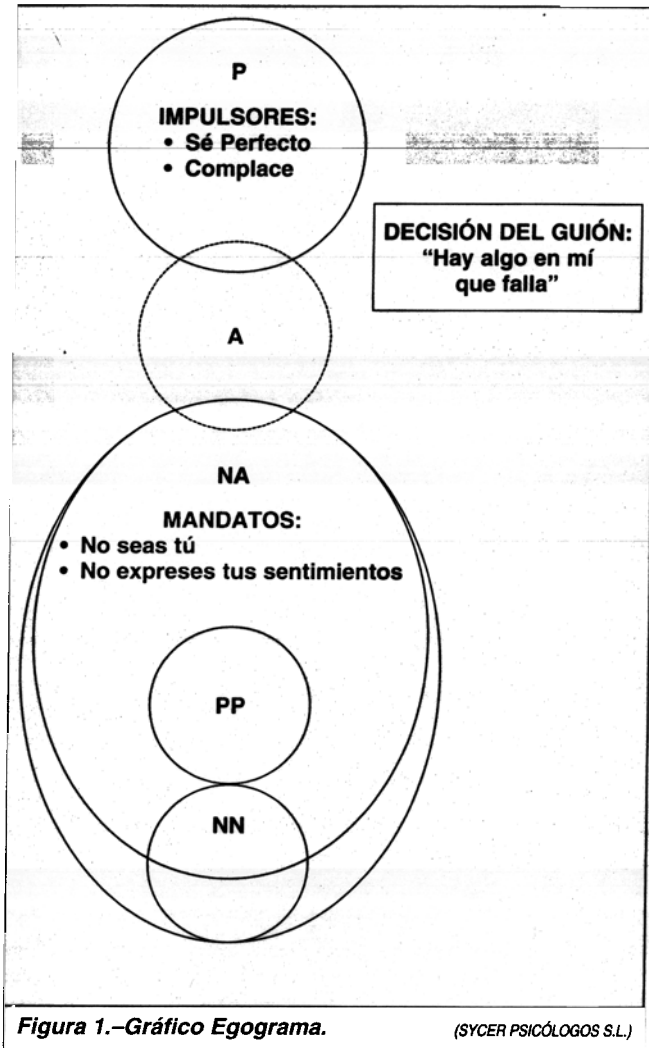
Massó (2001) refiere: "Ante cualquier circunstancia, nuestro interés se centra en poder hacer una evaluación y una estructura cognitivas, despreciando que poseemos un sistema de aprehensión de la realidad mucho más rápido y contundente, configurado por la emoción, que nos permite mayor agilidad de respuesta" (p. 56).

Uno de los momentos, que tuve la suerte de vivir en la terapia desarrollada, fue cuando pude compartir con esta joven cliente la satisfacción que le produjo el conocer su derecho de tener rabia natural y de expresarla adecuadamente, sin caer en las grandes explosiones que posteriormente le hacían sentirse culpable y motivaban un mayor aislamiento. Reforzado por la severa censura de la madre.

No obstante, no sólo fue el conocimiento de este derecho el handicap alcanzado, sino que lo que realmente lo supuso, a mi entender, fue la admisión de que como ser humano podía romper el impulsor SÉ PERFECTO y aceptar que era

lícito vivir emociones conocidas socialmente como negativas, pero consecuentes con la realidad del momento (Figura 1).

De acuerdo con la relación que Paul Ware efectúa de los impulsores en la adaptación obsesivo-compulsiva, se encontraba bajo la presión argumental de SÉ PERFECTO, en primer lugar seguido de SÉ FUERTE o ESFUÉRTATE DURO (dice Paul), aunque creo que en



este caso tenía tanto o mayor carga COMPLACENTE. Sometida al fuerte control de la madre recibió muy pronto el mandato NO SEAS NIÑA que aceptó suprimiendo sus sentimientos, configurando el segundo mandato NO SIENTAS o NO SIENTAS CIERTAS COSAS, particularmente alegría. Recogiendo entonces el mensaje NO ESTÉS CERCA que era el responsable de su dificultad en las relaciones.

Tomando como guía a Richard G. Erskine (1980) continuaré con el análisis del proceso que se pudo llevar a cabo, mediante la terapia.

Richard más allá de considerar la curación como la ausencia de comportamientos ligados al guión, afirma que ésta no es completa sin cambio intrapsíquico, es decir cognitivo y afectivo.

En la terapia, como queda expuesto, se logró un cambio en la actitud ante el estudio, pero no fue para nosotros la primera premisa puesto que ésta buscó principalmente la toma de consciencia, por parte de la joven que trabajábamos, de lo que en realidad estaba ocurriendo con su vida y de su derecho para poder decir YO ESTOY BIEN; lógicamente por vivirlo.

Richard G. Erskine expresa en su trabajo: "El comportamiento es la manifestación del proceso intrapsíquico".

Entendiendo que la curación se obtiene en primer lugar con la descontaminación y la desconfusión, evidenciamos la importancia del cambio cognitivo, por lo que resaltamos la favorable evolución de la flexibilidad cognitiva como una de las características que utilizamos en esta comunicación.

Voy a utilizar el modelo de desarrollo del guión de Richard, por considerar un paralelismo con el proceso vivido por esta joven, en la consecución de su nivel intrapsíquico:

"Si el niño pequeño, después de las restricciones parentales, no recibe

lo que necesita, siente una presión o tensión. Su organismo reacciona expresando las emociones apropiadas para atraer la atención de los otros hacia sus necesidades insatisfechas y obtener así la satisfacción. Si esta expresión no tiene lugar y de hecho, la necesidad subsiste, el niño permanece insatisfecho. El

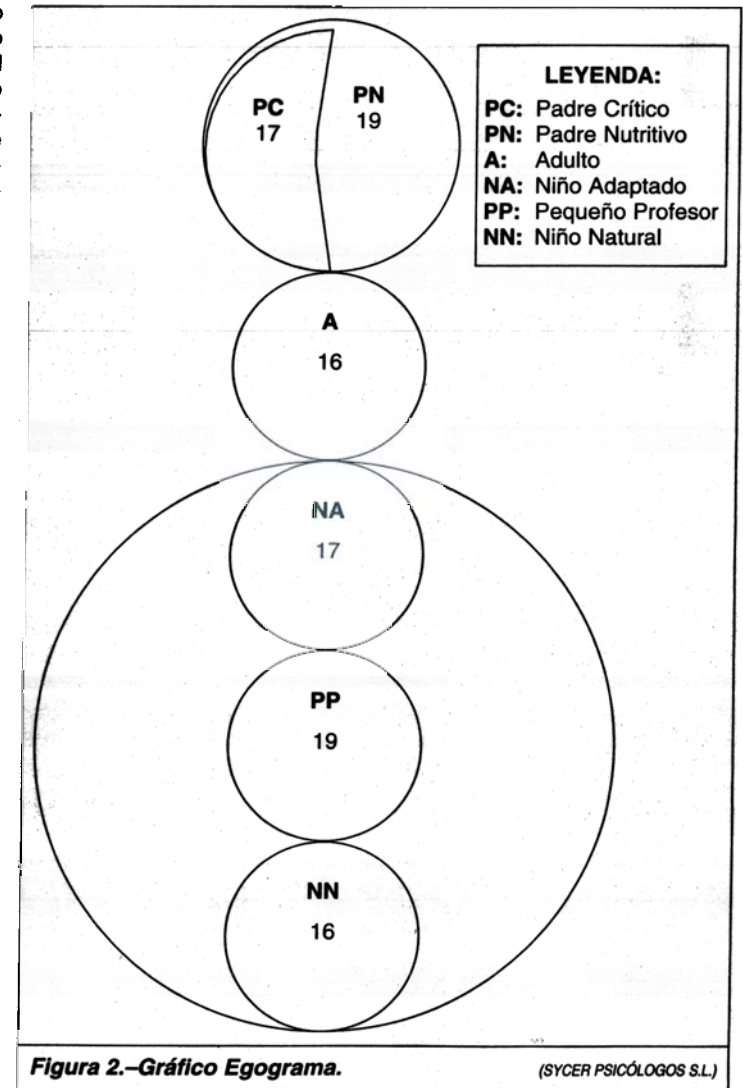


Figura 2.-Gráfico Egograma. (SYCER PSICÓLOGOS S.L.)

resultado es una gestalt abierta. En el estado de las operaciones concretas (estado preoperatorio), en el 'cierre' interviene un proceso de mediación cognitiva. Simbólicamente, el niño reemplaza las necesidades insatisfechas y los sentimientos concomitantes con un 'cierre' cognitivo. Cierra cognitivamente la gestalt formulando una razón por la que su necesidad no ha sido satisfecha ('Hay en mí algo que falla'). Esta formulación cognitiva es la decisión del guión".

Cognición que al igual que las reacciones afectivas y fisiológicas asociadas constituyen sin duda la reacción más eficaz que el niño puede tener para protegerse del malestar.

También Richard señala: "puede ser que el niño cree también una ilusión que embellezca la decisión del guión, la justifique y la vuelva más aceptable. Posteriormente, esta ilusión persiste en la vida como una fantasía". Lo que así mismo aconteció a nuestra joven por ser poseedora de una gran fantasía, en aquel entonces tan sólo potencial creativo que se desarrollaría posteriormente (Figura 2).

Como podemos ver en el perfil de "Artes aplicadas" (Tabla 2), percibimos un ligero descenso en la característica "Creatividad" en relación al inicio que nos lleva a considerar el que ya entonces su potencial creativo era considerablemente alto, si bien su adecuación era más baja que la que más tarde consigue, por tener más dificultada su adaptación. Lo observamos con la puntuación alcanzada en el Total de los dos perfiles de la misma profesión que utilizamos como referencia.

Cabe entenderse así mismo, que su capacidad creativa actual puede deber su descenso a un reajuste en la nueva orientación

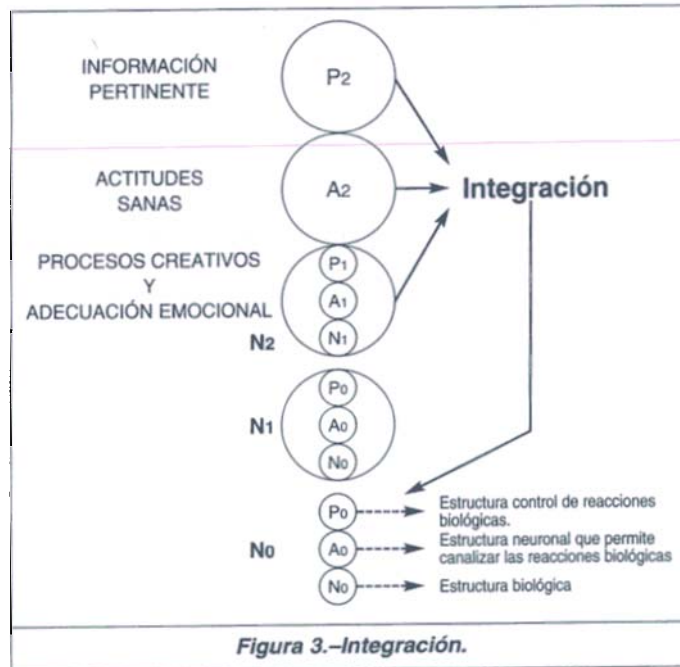


Figura 3.-Integración.

que ha tomado (Bellas artes), debido a que una capacidad creativa real ha de desarrollarse con unos instrumentos que para ella son nuevos. Si bien hay que constatar el muy favorable cambio alcanzado en las características "Capacidad de asimilar Aprendizaje" y "Resolución de Problemas"; siendo significativo que esta última característica si bien evoluciona favorablemente para las dos profesiones, existe una diferencia notable en el perfil de "Especialista en la Realización de Artes gráficas y Aplicadas" (Tabla 2).

Volviendo a la exposición que Richard Erskine hace del desarrollo del guión argumental: "En el nivel afectivo, la curación consiste en liberar emociones reprimidas. A partir de ahí, estas emociones ya no estimulan en lo intrapsíquico las antiguas creencias del guión". Considero las antiguas creencias de la joven que activaban el refugio en las fantasías, fomentando su aislamiento a la vez que activaban la distorsión de su propia imagen, dificultando sus relaciones.

En las comparativas de los perfiles de las dos profesiones que analizamos, en las dos fechas consideradas, observamos el incremento favorable de la adecuación en las características "Relaciones Interpersonales", "Inteligencia emocional" y especialmente "Empatía".

Por último, queremos destacar, también, de acuerdo con el desarrollo de Richard Erskine, sobre la curación del guión, que en ella

se llevó a cabo un cambio fisiológico, funcional y somático; para su entendimiento haré uso de un esquema aportado por Jesús Cuadra, quien en la actualidad me facilita la preparación para la consecución del reconocimiento como Analista Transaccional psicoterapeuta de la ITAA y EATA. Doy gracias por las gestiones oportunamente llevadas a cabo por Mario Salvador, quien desde 1988 actuó conmigo como un formidable guía.

Consideramos también, de acuerdo con el desarrollo de Richard Erskine sobre la curación del guión, que esta joven dispone de toda una vida para lograrlo; si bien actualmente ha logrado una orientación muy favorable para ello. Como muestra me atreveré, con su permiso, a presentaros un cuadro realizado por ella actualmente y que dedicó a "los especialistas de la mente" (Figura 4).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Erskine, R. G. (1980). Curar el guión: Niveles comportamental, intrapsíquico y fisiológico. *Transaccional Analysis Journal*, 10, 2.
- Massó, F. (2001). *¡Ponte a vivir! Valores y Autoestima*. Edic. Eneida.
- Wave, P. (1983). Adaptaciones de la Personalidad (Puertas a la Terapia). *T.A.J.*, 13, 1, 11-19.

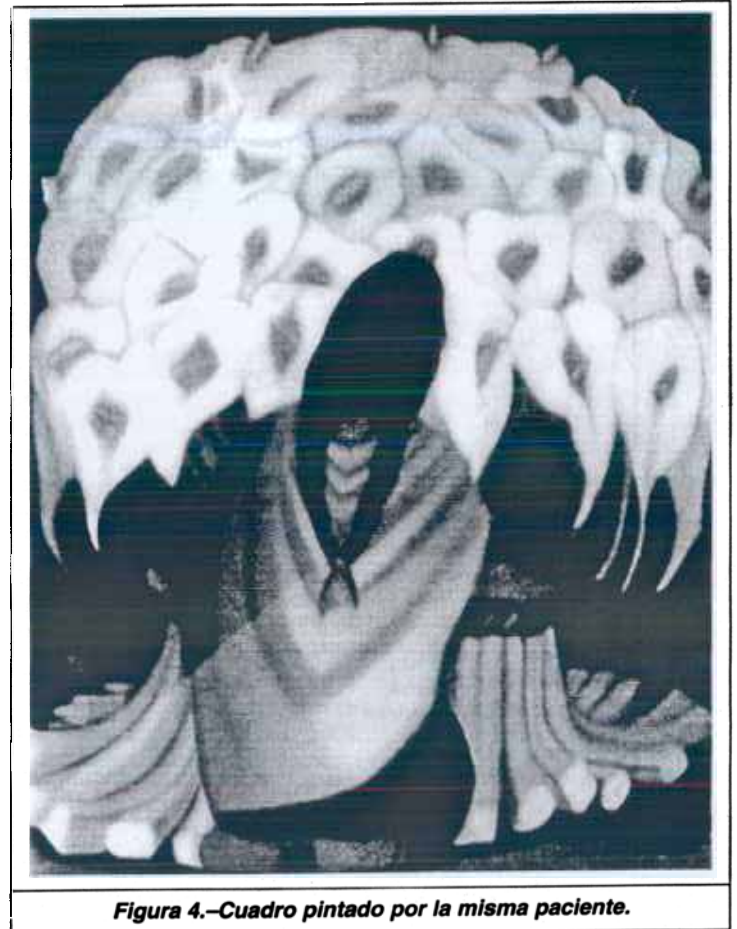


Figura 4.-Cuadro pintado por la misma paciente.

## CAMINOTERAPIA (2ª PARTE): EL CAMINO DE SANTIAGO COMO PROCESO TERAPÉUTICO

ANTONIO ARES PARRA\*

Miembro Didáctico Clínico de AESPAT  
Peregrino

*Después de la publicación de la 1ª parte, en el N° 45 de esta Revista, pp. 29-33, se presenta aquí la 2ª parte de Caminoterapia incidiendo en la especificación clasificativa del proceso y aspectos psicoterapéuticos.*

*En recuerdo de Ives Haumont,  
peregrino compostelano  
recientemente fallecido.*

### POESÍAS Y CANCIONES PARA EL CAMINO

Nunca te entregues ni te apartes  
junto al camino nunca digas  
no puedo más y aquí me quedo.

Tú no puedes volver atrás  
porque la vida ya te empuja  
como un aullido interminable.

Tu destino está en los demás  
tu futuro es tu propia vida  
tu dignidad es la de todos.

**José Agustín Goytisolo**  
(Palabras para Julia)

Todo pasa y todo queda,  
pero lo nuestro es pasar,

pasar haciendo caminos,  
caminos sobre la mar.

.....

Caminante son tus huellas  
el camino, y nada más;  
caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.

**Antonio Machado**  
(Proverbios y Cantares)

¿Tiene corazón este camino?  
Si tiene, el camino es bueno;  
si no, de nada sirve.

**Carlos Castaneda**  
(Las enseñanzas de D. Juan)

\* E-mail: arescons@correo.cop.es. Teléfono: 91 549 32 77



## EL PROCESO TERAPÉUTICO

**Andar por el Camino de Santiago, ¿es un proceso terapéutico? ¿por qué? De serlo, ¿qué tipo de proceso se produce?**

Hago más las palabras que una persona que ya había realizado el Camino escribió a un peregrino amigo al inicio de su andadura: "La peregrinación a Santiago es un paso más que da el guerrero espiritual en la búsqueda de su transmutación y crecimiento. Te deseo mucho coraje para superar obstáculos y para trascender tus propias limitaciones. Que el Camino sea un vuelo dentro de tu intimidad para que adquieras un grado de autopercepción que te permita examinar ideas y costumbres sociales y adoptarlas o no según tu buen entendimiento, estando libre para actuar conforme a las necesidades más profundas de tu verdadero 'yo'. Esta caminata no pretende ser una forma de ejercitar el cuerpo, sino una oportunidad de recibir las energías telúricas que nos fortalezcan para reemprender la caminata de la vida, sin viejas filosofías, sino recibiendo las órdenes directamente del Universo: intuitivamente, espontáneamente, amorosamente.

Mantente firme en tu voluntad y recto en tus acciones. Deja que la voluntad del cielo trace tu camino. Sé un canal para que la energía pueda fluir a través de tu ser. Entrégate a las fuerzas de la naturaleza; deja que el sol y la lluvia bañen tu cuerpo y te llenen de su energía fecunda, despertándote a nuevas emociones y aumentando tu poder creativo; acuérdate que la fuerza no está en el rigor del frío sino en el vigor de la semilla que acepta morir para resucitar.

Este buceo profundo en ti mismo no tiene garantías de seguridad; es un riesgo; tal vez no te sirva de nada, pero no empezar el viaje es negar al dios que habita en ti todo su potencial creativo, mucho mayor que tú mismo.

Ojalá tu viaje pueda ser premiado con la alegría del conocimiento".

La **Caminoterapia** no es una terapia enfocada a "problemas a resolver", sino que potencia un proceso de equilibrio personal al hacer patente desequilibrios personales que, al andar, se agudizan y se convierten en dolor físico (tensión muscular, rozaduras, ampollas, alergias, trastornos intestinales, picaduras de insectos, etc.).

Al finalizar el Camino, el peregrino no ha solucionado sus problemas personales o de relación; aún no ha tenido tiempo para enfrentarlos en la realidad; lo que le puede suceder es que se encuentre con energía física y reflexiones que le pueden ayudar a **redecidir** algunos aspectos de su vida.

El proceso terapéutico lo realiza cada peregrino **antes, durante y después** del Camino. Ayuda al proceso la preparación antes de iniciar la peregrinación, las vivencias durante la andadura y las reflexiones que se realicen con posterioridad. Las etapas "pre" y "post" pueden compartirse entre diferentes personas y ser facilitadas por un terapeuta.

La preparación **física** (andar una hora al día), **mental** (leer, programar etapas, preparar mochila) y **espiritual** (paciencia, perseverancia, humildad), pueden resultar determinantes para "enfocar" nuestra manera de entender la peregrinación desde el primer momento.

La reflexión post-camino debe ayudarnos a integrar la experiencia vivida en la realidad de nuestra vida cotidiana (pareja, familia, amigos, trabajo, ocio, comunidad).

Cada día de andadura también requiere de una preparación (de los pies, de la mochila) y de una reflexión sobre la jornada. Si la peregrinación se realiza en grupo puede dedicarse un poco de tiempo, cada tarde, a comentar y compartir.

## ASPECTOS TERAPÉUTICOS

Algunos incidentes que ocurren con frecuencia a los peregrinos pueden convertirse en materia de análisis con contenido terapéutico. Reflexionar sobre estos incidentes "críticos" puede permitirnos trasladar la ex-

periencia "peregrina" a nuestra vida cotidiana para permitir y potenciar nuestro crecimiento personal.

Expongo a continuación algunos **ejemplos** de lo que considero **incidentes críticos** a analizar. Me baso en mi experiencia; supongo que cualquier otra experiencia enriquece estas aportaciones.

### Pérdidas de objetos

**Ejemplo:** "Me quité el sombrero, lo doblé y lo coloqué en mi cintura, atado a la riñonera. Al poco tiempo miré a mi cintura y había desaparecido. ¿Volver para recuperarlo? ¡Ni hablar de dar un paso atrás! Paré a descansar; me alcanzó un matrimonio extranjero; ella traía mi sombrero sobre el suyo, bien visible; me lo ofreció antes de que se lo pidiera".

**Reflexión:** Los descuidos se pagan. Debemos cuidar/nos. ¿Por qué lo habré perdido? Tal vez, si lo necesito, el camino me lo devolverá de una u otra forma, o tal vez sea bueno para mí haberlo perdido. Podemos considerar también que hay pérdidas que son ganancias. Las cosas se pueden volver a recuperar: lo que dejas atrás te puede alcanzar... si te paras. ¿Qué mensaje me está dando esta pérdida? ¿qué gano con esta pérdida? ¿qué debo cuidar más o mejor? ¿Necesito reponer rápidamente el objeto (la persona) perdida?

### Encuentros con otros peregrinos

Caminar es una tarea personal. Requiere concentración: mirar dónde pongo cada pie, captar desplazamientos de la carga de mi mochila, comprobar en cada cruce de caminos que elijo la dirección correcta, etc. Requiere un ritmo personal en la acción: velocidad, duración, paradas, etc.

Pero el peregrino no va solo; se encuentra con otras personas: peregrinos, hospitaleros, lugareños, turistas. En esas relaciones se comparten bienes, información y afectos.

La mayor parte de las relaciones se establecen con los otros peregrinos por proximidad física e intereses comunes. Comparti-

mos conversación, alimentos, jabón, toallitas, betadine, etc.

Sobre nuestra forma de establecer estos contactos cabe hacerse bastantes preguntas que, al responderlas, nos proporcionan buena información sobre nosotros mismos.

**Reflexión:** ¿Me he perdido por ir conversando con otro?, ¿Me abro a nuevos contactos? ¿Por qué?, ¿Decido mi horario de despertar, paradas, descanso, o lo deciden otros?, ¿Voy a mi paso o al ritmo impuesto por otros?, ¿Me cuesta separarme o encontrarme con otros?, ¿Qué cosas me cuesta compartir con otros: bienes, afectos, dormitorio, baños, preparación de la cena, lavado de ropas, rezos, canciones?

### Reconocer y expresar el agradecimiento

La credencial de peregrino no es un salvoconducto para vivir gratis durante unos días. No da derecho a nada. El peregrino no puede exigir atención, alojamiento ni comida.

Las tiendas son negocios privados, no servicios públicos; trabajan para ganar dinero.

La mayoría de los hospitaleros son voluntarios y el resto están trabajando. Su nivel de generosidad lo deciden ellos y no cada peregrino que pasa por el albergue.

**Ejemplo:** A un Hospitalero le pregunté: ¿Por qué te decidiste a ser hospitalero? Para devolver, con mi tiempo y mi trabajo, algo al Camino por lo mucho que él me dio, me contestó.

**Reflexión:** ¿Siento la necesidad de devolver lo que otros hacen por mí, o me considero con derecho a exigir a los demás que me den, me cuiden, me quieran?, ¿Doy las gracias?, ¿Soy útil a otros?, ¿Ofrezco mis conocimientos, información, experiencia, tiempo, trabajo a otros?, ¿Considero que este tema tiene que ver con mi crecimiento personal? ¿Por qué?, ¿Procuró no manchar, y limpio lo que ensucio?, ¿Cuido las cosas para que no se estropeen?

### Vivencia del tiempo

Aconsejo andar sin reloj y, sobre todo, sin teléfono móvil. En caso necesario se pue-



den consultar a horas concretas pero no durante todo el día.

Cada hora, aproximadamente, debemos descansar unos minutos. Periódicamente bebemos, comemos y eliminamos residuos orgánicos.

Curar una herida "luego" puede ser "tarde". Tu cuerpo te avisa; sientes el dolor antes de que haya lesión; el dolor es un aviso para que te reequilibres, para que te centres en ti, para que no te distraigas. La carga excesiva o descompensada de la mochila, el mal uso del cayador, las rozaduras de las botas o malas posturas al andar pueden sacarte del Camino.

**Ejemplo:** "Dáte prisa; adelantemos a esos porque puede que nos quedemos sin camas en el refugio".

**Reflexión:** ¿Cuándo como, bebo, meo, cago? ¿Por qué en esas secuencias de tiempo. ¿Debería cambiar algo en mis costumbres de comer y beber? ¿Es posible?, ¿Cómo sé que debo parar a descansar?, ¿Cómo organizo mi tiempo tras la caminata: lavado de ropa, cuidado personal, compras, teléfono, cartas y e-mail, conversación?, ¿Voy lento, apresurado, relajado, contrariado?, ¿Dónde tengo que llegar? ¿Por qué?, ¿Cómo vivo mi tiempo?, ¿Me interesa hacer el camino o llegar a la meta?

#### Contrariedades

**Ejemplo:** "¡Uf! Una cuesta; y encima se pone a llover. ¡Qué aire más desagradable!, ¡Qué paisaje más monótono!, ¡Qué Iglesia más fea!; o "Ya sabía que podía llover; me cubro con la capa y sigo caminando".

**Reflexión:** ¿Es "normal" que un peregrino se queje ante las inclemencias del tiempo, el tipo de paisaje o las características de los monumentos? ¿Es "eso" lo que le interesa del Camino? Cuando inició la peregrinación ya sabía (o podría haber sabido) las características del paisaje o la previsión meteorológica. Eligió voluntariamente y tenía capacidad de previsión.

En mi vida cotidiana, ¿me quejo de los acontecimientos como si fueran contrariedades? Los "chaparrones" de la vida ¿me frenan? ¿me hacen cambiar de rumbo? ¿me

hacen abandonar el camino? ¿elijo mis caminos?

#### Interferencias de otras personas

**Ejemplo:** Algunas personas intentan favorecerte o mostrarte su aprecio o manifestarte su bondad. Te ofrecen conversación, alimentos o afecto. Te explican cómo debe ser EL CAMINO (¿sólo hay uno?), dónde parar, dónde terminar cada etapa, a qué hora despertar, o cuándo el camino resultará agradable o desagradable. Incluso pueden visitarte, invitarte o transportar tu mochila.

**Reflexión:** ¿Están facilitando o dificultando "tu camino"? ¿Te estás condicionando o distrayendo?

#### Falsas indicaciones

**Ejemplo:** Las flechas amarillas indican el camino más adecuado. Nos fiamos de las indicaciones; habitualmente son correctas. Sin embargo, en algunas ocasiones, pocas por suerte, algún "avisado" ha decidido que el "auténtico" camino pasa por la puerta de su bar, tienda o albergue "privado". A veces las flechas proponen dos opciones, pero otras desaparecen las flechas puestas por las diferentes asociaciones de amigos del camino y se sustituyen por "nuevas".

**Reflexión:** ¿Distingo el camino que yo quiero realizar del que me indican las señales, aunque sean "creíbles", de otras personas? ¿Cómo?, ¿Quiénes me indican por dónde debo hacer mi camino?, ¿Son indicaciones que facilitan de verdad mi caminata? ¿Con qué coste?

#### Personas interesadas en el Camino ¿Grupos de poder?

**Ejemplo:** Algunos eclesiásticos, algunos alcaldes, algunos hospitaleros, algunas asociaciones, algunos comerciantes, tienen intereses materiales o espirituales con los peregrinos. Con lo cual pretenden que el Camino sea de una determinada manera. Son muchas las personas que lo recorren como peregrinos o turistas y que dejan su huella

económica o psicológica. Algunos "desorientados" pueden captarse para diferentes "fidelidades". Unos consideran que se debe exigir un determinado "espíritu", otros que "todo el mundo cabe". Alguien expresa: "Si están aquí será por algo; algo necesitan o alguien los necesita, aunque sea como revulsivo de cómo no se debe ser o hacer".

**Reflexión:** ¿Qué tipo de peregrino soy? ¿Qué me exijo a mí mismo? ¿Y a los demás?

#### AGRADECIMIENTOS

- A los autores y editores de GUÍAS para peregrinos, que nos informan sobre infraestructuras, distancias y avituallamientos.
- A las personas que colocaron postes indicadores y pintaron flechas amarillas con la sana intención de indicar el Camino de Santiago y Finisterre a los peregrinos.

- A los hospitaleros voluntarios que dedican una parte de su tiempo a cuidar a los peregrinos en los albergues, hospitales o refugios del camino.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ares, A. (2001). Caminoterapia (1ª parte): Andando por el Camino de Santiago. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 45, 29-33.

#### REPERTORIOS INFORMÁTICOS (seleccionados)

1. [www.caminosantiago.org](http://www.caminosantiago.org)
2. [www.caminodesantiago.consumer.es](http://www.caminodesantiago.consumer.es)
3. [www.jacobeo.net](http://www.jacobeo.net)
4. [www.bibliotecajacobeo.org](http://www.bibliotecajacobeo.org)
5. [www.grupocompostela.org](http://www.grupocompostela.org)
6. [www.demadridalcamino.org](http://www.demadridalcamino.org)
7. [www.caminohodesantiago.com](http://www.caminohodesantiago.com)

## UNA AMPLIACION DEL CONCEPTO DEL "ARCHIVO DE EXPERIENCIAS"

GÜNTER JURSCH\*

Analista Transaccional (ATA)  
y Terapeuta Naturista (APEH)

*En los artículos: "Un Modelo del Desarrollo de la Personalidad y su Relación con los Órganos Psíquicos", y "Sexualidad y Estrés" (Nº 39 y 40 de esta Revista) mencioné el "Archivo de Experiencias". Entretanto, he ampliado este concepto para hacer mas visible el entrelazamiento de las programaciones emocionales y de funciones auto-curativas con experiencias. Esto tiene importancia para ayudar a curar estados emocionales desagradables de larga duración y enfermedades de origen psicossomático. Presento aquí el modelo completo que será publicado dentro de poco en la segunda edición de mi libro "El Arte de Organizarse Mejor" (Ediciones de III, Barcelona).*

El Archivo de Experiencias consiste en:

- **Capas** que fueron programadas una tras otra en el transcurso de la vida personal.
- **Campos**, o sea, percepciones (ver, oír, etc.) y las reacciones correspondientes. Estas reacciones se componen de funciones musculares y glandulares, emociones y funciones auto-curativas. Además, en cada capa hay un automatismo de informar la "zona libre" en la cual se notan conscientemente las reacciones. Sin embargo, la zona libre en muchos casos no recibe toda la información. Así puede darse el caso de que una persona sienta palpitaciones pero no sabe el por qué. Como no obtiene la información de la parte inconsciente, busca una explicación plausible, por ejem-

plo un cambio de las condiciones meteorológicas o el efecto de una mala comida.

*Naturalmente, los acoplamientos entre percepciones y reacciones musculares, glandulares, emocionales, etc., existen también en el Archivo Genético, pero allí no existen programaciones individuales.*

- **Patrones de Comunicación.** Para contactos sociales, en cada capa existen tres patrones según los cuales se maneja la comunicación. Ellos son: "de arriba hacia abajo", "en el mismo nivel" o "desde abajo hacia arriba".

Aquí sigue el gráfico del Archivo de Experiencias, por el momento sin presentación de los patrones de comunicación (que serán tratados aparte):

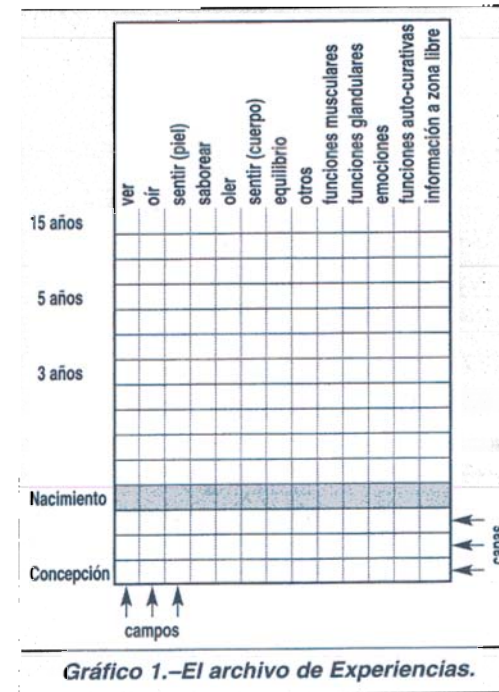


Gráfico 1.-El archivo de Experiencias.

### LAS CAPAS (simbolizadas horizontalmente)

En el gráfico, sólo se simbolizan unas pocas capas, en la realidad existen muchísimas más en el Archivo Experiencial.

Inmediatamente después de la concepción empezamos la vida como seres monocelulares, un espejo del desarrollo que ya tomó lugar en el Archivo Genético. Más tarde el feto tiene tráqueas como un pez, pasando más adelante a un ser que parece una anfibia, etcétera.

Quisiera mencionar aquí que experimentos de biólogos confirmaron que seres monocelulares ya tienen memoria. Por ejemplo, un paramecio recuerda por algún tiempo la forma de una "jaula" triangular, sigue moviéndose de esta forma después de pasar a un entorno más grande que le permitiera moverse como antes de su aprendizaje.

Cada capa contiene una conclusión y una decisión inconsciente según la conducta que

aparecía como *más favorable en el momento de la programación*. Aquí las emociones, entre otras, tienen la función de hacer algo o de omitir algo. En el Archivo de Experiencias no sólo las emociones fundamentales originales están contenidas, sino también las "emociones mixtas", por ejemplo, la vergüenza que se compone de alegría (goce) y miedo a un castigo; o una emoción depresiva que se compone de rabia y del miedo a darse cuenta o a usar esta rabia. En el último caso, la persona en ciertos casos da señales de rabia, tal como voz tensa, respiración alterada, músculos rígidos, etcétera. Otras personas lo observan y reaccionan a ello, pero la persona misma conscientemente no percibe su propio estado.

Las capas formadas en una edad muy temprana por regla general son más importantes, ya que las capas siguientes están influenciadas por las capas anteriores. Esto se debe al hecho de que al formar una nueva capa, la percepción y la interpretación de lo percibido están influenciadas por experiencias anteriores.

### Cómo capas superiores son influidas por capas profundas

Tomo aquí ejemplos de programaciones sexuales. El caso de una mujer embarazada en el tercer mes de gestación tiene largos periodos de estrés intenso, ella tiene un nivel bajo de testosterona. Esto causa que el feto, en caso de ser varón, desarrolle menos rasgos masculinos. Esto por sí solo no causa daños, pues muchos hombres con éxito en las artes, la moda y en la ciencia tienen estos rasgos.

Pero, en el caso de que en la guardería o en la escuela otros niños lo tratan con desprecio por ser "afeminado" él podrá llegar a la conclusión "yo soy inferior a los otros", y tomar la decisión "tengo que aparentar verdadero macho". Este conflicto interno se traduce en conductas que requieren mucha energía que le falta para otras cosas. Si en su primer contacto sexual con una muchacha, ella no se siente bien y se burla de él, la convicción "yo soy inferior a los otros" está reforzada en la nueva capa, trazando

\* C/. Pau Noguera, 5, E - 07100 SOLER (Mallorca). Tel.: 971 63 00 80. Fax: 971 63 04 67. Tel./Fax: 91 577 75 80. jursch@terra.es

la pauta para más esfuerzos y quizás más fallas. El gráfico será así:



en una relación duradera, cuando le entran ganas de caricias eróticas, él empieza a manifestar mal humor... una conducta que lógicamente muchas veces yerra su punto de destino original. Claro, una programación correspondiente existe igualmente en mujeres, con el mismo efecto negativo (Gráfico 3).

Determinadas situaciones, como un abandono, pueden percibirse más poderosamente si antes han tenido lugar situaciones de esta índole, con emociones profundas. También situaciones que en realidad son diferentes, pueden percibirse como abandono y archivarse en la nueva capa con las respectivas emociones. Y el percibir las como abandono se graban en la nueva capa. La programación influye en la percepción, p. ej. los olores pueden ser extinguidos regularmente, sin que el aparato sensorial esté dañado.

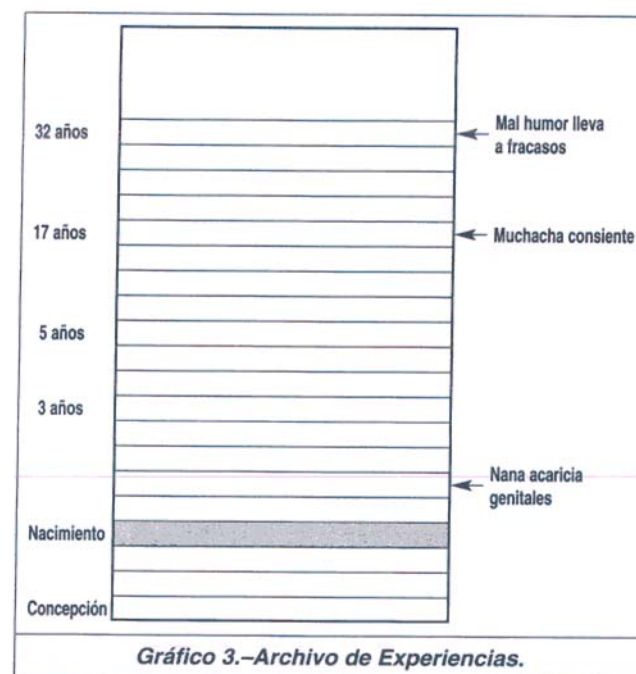
La tendencia a las enfermedades psicosomáticas está depositada en capas muy tempranas.

Para expresarlo de manera lapidaria:

**Una enfermedad psicosomática es uno de los idiomas del niño pequeño.**

En determinadas fases del desarrollo del individuo forma conductas que parecen prácticamente inalterables, después de que esta fase esté terminada. Los experimentos de Konrad Lorenz con gansos que le adoptaron como "madre", mostraron este "acuñamiento". Un ejemplo humano: Una muchacha que quiere ser bailarina de ballet clásico tiene que aprender a bailar ya durante su niñez. A partir de una edad posterior, ella no llegará a aprender la elegante fluidez de movimientos que se requiere para esta profesión.

En cada capa están programadas por un lado las conductas de los padres y, por otro lado, las conductas correspondientes del



en caso de conflicto, el principio de preferir un valor superior a un valor inferior.

Un ejemplo: Si un niño está enfermo, no tiene que ir a la escuela. Si tiene una razón para no querer estar en la escuela, puede ser que se arriesgue a enfermarse o herirse, si no equilibra los valores. Viendo las cosas desde este ángulo, es más fácil comprender hechos como el suicidio de un escolar porque no se graduó. También entendemos mejor las enfermedades psicosomáticas.

### LOS CAMPOS (simbolizados verticalmente)

En cada capa hay un acoplamiento entre percepciones, o sea: ver, oír, sentir con el cutis (si se mete la mano en agua fría), saborear, oler, sentir el cuerpo (ejemplo: el vientre duele), equilibrio... En las percepciones

existe también el campo "otras". Estoy convencido de que recibimos información no solamente por los sentidos conocidos hasta hoy. En este renglón puede existir la posibilidad antes mencionada, de percibir cambios del campo magnético. Posiblemente, también otra entrada de información, cuya percepción no está fundada científicamente, como la telepatía, pudiese ser clasificada en el renglón "otras".

Las percepciones pueden ser

- conscientes,
- preconcientes,
- inconscientes.

Unos ejemplos:

- De modo **consciente** puedo ver un automóvil u oler gasolina.
- De modo **preconsciente** puedo ver un gesto de una persona con quien hablo, y reaccionar al gesto, pero sin darme cuenta conscientemente. Pero cuando alguien me lo indica, puedo recordar el gesto y mi reacción.

niño, a la edad en la cual la capa fue establecida. Si el padre pegaba al niño en tiempos anteriores, en esta capa el padre que queda es el padre que pega aunque hiciera mucho tiempo que cesó la violencia. Correspondiendo con esto, las capacidades alcanzadas por el niño posteriormente no están en esta capa, tampoco la percepción de la fuerza física mayor. Si durante un conflicto con el padre la persona en cuestión activa la vieja capa, ella tiene miedo y formas de conducta que, ahora, son superfluas. En su comunicación, el padre en muchos casos a su vez reacciona a tal comportamiento; su estado de ánimo y su conducta también siguen el antiguo patrón. Tampoco es raro que los padres hablen del "pequeño" cuando el hijo en cuestión ya tiene cincuenta años y tiene más altura que sus progenitores.

Esta "burocracia de la psique" comporta muchas dificultades, especialmente porque en capas tempranas falta la posibilidad de equilibrar realísticamente los valores, o sea



➤ De modo **inconsciente** podemos reaccionar a una feromona (fragancia que no podemos oler de modo consciente pero que influye nuestra conducta). Hay una feromona sexual masculina que “no tiene olor”. Cuando experimentadores impregnaron unas pocas butacas de un cine con esta sustancia, las butacas impregnadas fueron ocupadas las primeras, y sólo por mujeres. Cuando se las preguntaba por qué habían escogido la butaca en cuestión, ellas tenían explicaciones como “desde aquí puedo ver mejor la pantalla”, etc.

Las percepciones además de estar entrelazadas entre sí, están estrechamente ligadas a reacciones también entrelazadas entre sí, tales como;

- funciones musculares,
- funciones glandulares,
- emociones,
- funciones auto-curativas,
- paso de información a la zona libre.

Por lo general la zona libre obtiene así información de las reacciones, **pero no necesariamente de su causa**. La consecuencia son racionalizaciones (“Estoy nervioso por el cambio del tiempo”, etc.).

#### **Las funciones musculares**

- tensión muscular voluntaria (ejemplo: dando tensión al brazo);
- tensión muscular involuntaria (palidez, por mantener la constricción de los pequeños músculos alrededor de las arterias de la cara);
- movimiento muscular voluntario (moviendo el brazo);
- movimiento muscular involuntario (movimiento peristáltico, o sea contracción intermitente de las tripas).

**Las funciones glandulares** consisten en producir y liberar sustancias que activan o frenan procesos del organismo. Las hormonas pertenecen a este grupo. Funciones glandulares pueden ser efectuadas no sólo por las glándulas en el sentido clásico, sino

también por células. Por ejemplo, células del cerebro pueden segregar endorfinas, sustancias sedativas que causan euforia y tienen efectos sobre la presión arterial y otras reacciones fisiológicas.

**Las emociones** en este contexto son instrucciones de conducta, por ejemplo, miedo de huida, miedo de paralizarse, rabia de gritar (para espantar un enemigo y advertir el propio grupo), rabia de lucha, tristeza para conformarse con una pérdida, etcétera.

**Las funciones auto-curativas** se activan (o desactivan muy específicamente) también basándose en experiencias. Si una persona en su niñez ha llegado a la conclusión inconsciente de que sólo puede evitar exigencias exageradas mediante una enfermedad, esta persona tiene la tendencia de frenar la actividad de su sistema auto-curativo en situaciones de presión, enfermándose en consecuencia. Bien entendido, en tales casos no se trata de simulaciones, sino de enfermedades reales.

El sistema auto-curativo comprende las medidas para restablecer la capacidad de vida después de lesiones o infecciones. Por ejemplo, el crecimiento que junta huesos fracturados, al mismo tiempo aumentando la sensibilidad al dolor en la zona de reparación, para que el lesionado no la toque antes de completar la curación. Un proceso similar existe en caso de una hernia discal que muchas veces se cura automáticamente por el sistema auto-curativo; sin embargo, no tan rápido como el enfermo lo desea.

Una parte muy importante del sistema auto-curativo es el sistema inmunitario que comprende la multiplicación, el entrenamiento y la lucha activa de las células defensoras del organismo, así como el ejemplo de sustancias venenosas contra microbios, como el óxido de nitrógeno. Según los conocimientos de hoy día parece claro que las alergias también se deben a un funcionamiento incompleto del sistema inmunitario. Esto parece paradójico a primera vista,

ya que las alergias son reacciones inmunitarias demasiado fuertes. Sin embargo, en un sistema que trabaja sin obstrucciones, las sustancias que frenan las reacciones inmunitarias demasiado fuertes, están activadas automáticamente para no poner en peligro el cuerpo. Y la función de frenado no funciona cuando el cuerpo es demasiado débil o cuando no haya sido entrenado suficientemente durante la niñez. La falta de tal entrenamiento es la regla en una sociedad en la cual la limpieza y la higiene son exageradas.

**La información a la Zona Libre** sólo funciona parcialmente, como he dicho ante-

riormente. Pero incluso la información parcial nos induce a activar nuestra memoria, y a buscar ayuda profesional o de personas con experiencia (la abuela que lo sabe todo).

El trabajo de entretener los campos, en la mayoría de las personas, está hecho hasta la edad de siete años, edad en la cual los niños en casi todas las partes del mundo entran a la escuela. Ayres (1994) quien escribió el libro “Sensory Integration and the Child” también llegaba a esta conclusión. Ella se ocupaba de métodos terapéuticos, si este proceso no se había desarrollado satisfactoriamente.

## CUANDO CAEN LAS HOJAS

GÜNTER JURSCH\*

Analista Transaccional (ATA)  
y Terapeuta Naturista (APEH)

*Se analiza la causa de por qué bastante gente en el otoño-invierno sufre más de emociones depresivas que en la primavera-verano, y se proponen una serie de estrategias y procedimientos para controlarlas.*

Ha empezado a llover y los días son más breves, incluso en Mallorca. Bastante gente ahora sufre más de emociones depresivas que en la primavera y el verano. ¿Qué es la causa?

El caer de las hojas es una medida para reducir el metabolismo de varias plantas, ya que en el invierno a causa de la falta de luz y calor el mantenimiento del ritmo vital del resto del año costaría demasiado.

También animales tienen programas muy determinantes para reducir su actividad. Es el caso en lirones, hamsteres o erizos que duermen casi todo el invierno, manteniendo su metabolismo de modo muy reducido con sus reservas de grasa. Raras veces despiertan, y solamente para orinar. Otros animales tienen una hibernación más leve como ardillas y tejones que interrumpen sus ueño de vez en cuando para buscar alimentos. Necesitan menos porque están descansando amplísimamente. Estas conductas están reguladas por hormonas vertidas en la circulación sanguínea cuando la luz del día es más breve y menos intensiva.

Pero no solamente la posición del sol causa la versión de estas hormonas. En caso de muchas enfermedades y heridas

hay un efecto análogo, y en este caso se puede hablar de sueño curativo.

La reducción de la luz solar, también en nosotros los humanos causa la versión de hormonas que ordenan a gastar menos energía en la temporada fría que en otras estaciones del año. Por desgracia, en Europa y América del Norte no hay mucha comprensión para estas necesidades naturales, para esta reducción de actividad. Alguien que no está a la altura de su fitness está considerado como débil. Esto no sería muy malo, si la persona en cuestión no aceptara esta clase de desprecio y, por lo tanto, no hiciera demasiado caso de los comentarios de los otros. En muchos casos, un estado de ánimo depresivo deja paso a una placidez agradable, una vez que la persona acepte su energía reducida como cosa natural y cese de reñir consigo misma en su diálogo interno.

Sin embargo, un cambio en el diálogo interno no es fácil. Muchas veces un entrenamiento (coaching) terapéutico es necesario, ya que la costumbre de ser inamistoso consigo mismo está arraigado en capas profundas de la personalidad. A esto se añade el miedo de muchas personas de perder parte

de su personalidad si cambian sus costumbres. Desde luego, en realidad esto no es así. Pero uno tiene que tener la valentía de hacer el cambio antes de poder estar convencido de que no ha perdido nada de su personalidad sino que la ha desarrollado... con el resultado de tener una vida más agradable.

Para aceptar una vida más fácil puede ser indispensable liberar y expresar la rabia, el afán creador, la sensualidad, los miedos y otras emociones. Para esta liberación muchas veces se necesita bastante valentía para sobrepasar férreas barreras internas.

Incluso la supresión de capacidades propias muchas veces causa estados de ánimo depresivos, sobre todo cuando estas capacidades parecen amenazar la superioridad de sus jefes o parejas. En ales casos hay una gran discrepancia entre el pensamiento consciente y afanes inconscientes.

Describo aquí una discrepancia de esta clase en otras circunstancias, y su rápida solución. Una cliente me llamó por teléfono pidiendo una consulta por su estado depresivo e hicimos una cita. Unas horas después ella llamó de nuevo y dijo que ya había superado su estado depresivo y se encontraba muy bien. Había ocurrido lo siguiente: Para reducir su mal estado había ido a pasear, había leído, había escuchado música que le gusta. Nada tenía efecto. Después iba al sótano donde tiene una alfarería, pues este trabajo solía liberarla de malas emociones. Pero esta vez no fue el caso. Al terminar su trabajo vio el calendario... y recordó que era el día del décimo aniversario de la muerte de su padre. Una ola de tristeza la hundió y ella lloraba. Al terminar, el estado depresivo se había evaporado como por encanto.

En otros casos hay una dificultad adicional, o sea, cuando el estado depresivo está entrelazado con ventajas, sean reales o sólo ficticias. Relativamente ligera es la cosa, cuando alguien puede evitar un trabajo desagradable o una confrontación

enojosa porque cree no poder hacerlo a causa de su depresión... y otra persona lo arregla.

La cosa es más difícil cuando un intensivo "placer secreto" está ligado con una depresión (Jursch, 1994). En tal caso, el estado depresivo llega a ser continuo y recurrente. Es como una adicción. Una persona en tal círculo vicioso puede tener la impresión de que pierde el sentido de su vida o la misma vida está en peligro si trata de parar la pesimista rueda del molino en su cabeza.

Tal cosa parece haber ocurrido al filósofo alemán Schopenhauer (1819-1912) cuyo impresionante abogar por una vista negativa era como sigue: "...los deseos [de los hombres] están sin límites, sus aspiraciones infinitas y cada deseo insatisfecho da nacimiento a uno nuevo. Ninguna satisfacción posible en este mundo es suficiente para calmar su pretensión de poner un fin definitivo al anhelo de llenar el abismo sin fondo de su corazón. Al otro lado hay que considerar cuáles satisfacciones obtiene por regla general: En la mayoría de los casos no es más que el mismo mantenimiento de su lamentable existencia luchando diariamente con la miseria, con vistas a la muerte".

¿Quién no tiene ganas de volverse depresivo digiriendo todo esto? Y lo que en tiempos de Shopenhauer todavía era verdadera miseria: Desnutrición, falta de libertad, frío, enfermedades que ya no conocemos, etcétera, podemos sustituir hoy en día por fantasías negras. Incluso cuando la calefacción funciona perfectamente, la piscina está en buen estado, la mesa puesta de modo excelente, podemos tener miedos ilimitados, y hacernos reproches sin fin, así manteniendo un punto de vista depresivo. Esto a largo plazo causa cambios físicos con enfermedades psicósomáticas que a su vez refuerzan el pesimismo.

Para interrumpir este círculo vicioso una revista española recomendó: "¡Transforma

\* C/. Pau Noguera, 5, E - 07100 SOLER (Mallorca). Tel.: 971 63 00 80. Fax: 971 63 04 67. Tel./Fax: 91 577 75 80. jursch@terra.es

tus quejas en metas!", y "En vez de preocuparte... ¡Ocúpate!"

Otro método recomienda Stefan Klein (2002): "El desaliento trivial y la depresión tienen una relación más estrecha de lo que pensamos durante mucho tiempo. Las dos son la consecuencia de actividades similares en nuestro cerebro. Hay que tomar la contracorriente: La epidemia de la depresión demuestra cuán urgentemente necesitamos una cultura de la felicidad".

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jursch, G. (1994). *Das Prinzip der heimlichen Freude* (El principio del placer secreto). München: Kiessling.
- Klein, S. (2002). *Die Glücksformel* (La fórmula de la felicidad). Reinbeck: Rowohlt.
- Shopenhauer, A. (1819/1919). *Die Welt als Wille und Vorstellung* (El mundo como voluntad y representación). München: Georg Müller.

## JUEGO "A VER QUIÉN PUEDE MÁS" (O "LA REVANCHA")

JOSÉ GUTIÉRREZ VALIÑO\*

Psicólogo. Miembro Didáctico Especial de AESPAT

MARÍA ÁNGELES DÍAZ VEIGA

Psicóloga. Miembro Didáctico Clínico de AESPAT

*El análisis de este Juego (propiedad intelectual de los autores) se apoya en los contenidos de la obra de D. CHALVIN y F. EYSETTE: "Cómo resolver los Pequeños Conflictos en el trabajo (Ed. Deusto S.A., Bilbao, 1987). El trabajo de CHALVIN y EYSETTE, si bien desarrollado desde una perspectiva intraempresarial, presenta una "fórmula" que aclara, más que revisar, los conceptos originales de BERNE y enfoques de otros "clásicos", resultando ser una guía sencilla y muy útil para transaccionistas, psicólogos o formadores en general, orientados a la Clínica, a la Educación o a cualquier otra rama, lo que hace muy recomendable la lectura y práctica de los contenidos de la citada obra.*

## DESARROLLO DEL JUEGO

Luis PUENTE, Jefe de Producción de CERTIX, S.L. se encontraba tan "alegre" durante el cóctel que su firma ofrecía con motivo del lanzamiento de su último producto, el C-47, que osó "jugar a comercial" con Juan ROMÁN, Jefe de compras de OBIÓN, S.A., invitado al acto, solicitándole un precio notablemente mayor que el acordado por Pedro TORRES, desconociendo que éste ya se había entrevistado al respecto con ROMÁN, quien, un par de horas más tarde, telefoneaba al anterior anunciándole la ruptura de relaciones comerciales con la firma, "por la evidente falta de seriedad de su gente".

TORRES, afectado, redactó un duro informe sobre PUENTE y los hechos, con ánimo de enviarlo a la Dirección. Al concluirlo estaba más calmado y decidió esperar unos

días, tras los que, al no producirse las temidas consecuencias negativas con otras Empresas, procedió a su archivo, felicitándose por no haber cedido a su impulso inicial, lo que hubiera podido suponer fatales consecuencias para PUENTE, quien nunca supo de las consecuencias de su indiscreción.

Pasó un par de meses. Cierta día, TORRES supo de un altercado entre uno de sus Comerciales con PUENTE, quien soltó en la discusión algo así como: "¡Todos los de Ventas, por mucho traje y corbata que llevéis, sois unos 'trepas' y unos desgraciados!"... Aunque TORRES, que ya había olvidado el incidente del cóctel, consideraba un zafio a PUENTE (sobre todo, cuando bebía más de la cuenta) y, por ello, no solía prestarle atención, en esta ocasión se sintió algo molesto, pero, una vez más, no hizo nada al respecto.

\* C/. Clara del Rey, 44 - 7º A. 28002 Madrid. Tel. y Fax: 91 413 90 52.



La tarde de ese mismo día, TORRES redactó una nota de rutina dirigida al Servicio de Calidad sobre la reclamación de un par de Clientes por fallos en dos C-47, al objeto de que Calidad tomase medidas para exigir a Producción un mejor control de cometidos, a fin de evitar insatisfacción como la citadas... ¡Claro que, en esta ocasión, la nota iba algo "recargada"!...

Al siguiente día, el Jefe de Calidad citó a TORRES y a PUENTE, que nada sabía de la nota. Aunque el objetivo de la reunión era proponer mejoras para el C-47 sólo se habló de las reclamaciones, por cuanto el convocante tuvo que salir a un asunto más urgente... Los citados marcharon a sus cometidos, pero PUENTE se dedicó más a "rumiar" sobre los comerciales, "un atajo de vagos despreocupados por dar informaciones correctas"...

Pocos días después, precisamente cuando TORRES iniciaba sus vacaciones, telefonó a PUENTE acusándole abiertamente de nuevas reclamaciones a causa de fallos técnicos del C-47, de las que informaba, una vez más, al Jefe de Calidad. En la encendida conversación, cada vez más "subida de tono", PUENTE pasó paulatinamente del estupor al ataque: "¡Si me buscas me encontrarás!", fueron las últimas palabras que pronunció antes de colgar airadamente el teléfono.

Pasaron diez días más. En manos de PUENTE caen una de las hojas que TORRES, por su cuenta, había confeccionado en vísperas de su marcha a fin de que sus comerciales respondieran correctamente a preguntas técnicas de los clientes, advirtiendo un error "sonado" a causa del que hubo que reparar toda una remesa de C-47 deteriorados... ¡Era el momento de la revancha!...

Finalizadas sus vacaciones, Torres retorna a su trabajo. Sobre la mesa de su despacho hay unos folios escritos en tono nada amistoso en los que el Director del Servicio de Post-Venta le comunica haber comprobado personalmente cuanto constaba en el informe a él remitido por el Jefe de Producción, por lo que le exigía explicaciones claras y terminantes para primera hora del día siguiente...

TORRES, enrojecido, llama a su Secretaria: "¡María, busque y deje sobre mi mesa el informe que archivamos sobre el asunto

OBIÓN, después del último cóctel... y procure que nadie me moleste en un par de horas!"...

¿Adivinan lo que TORRES hizo durante todo ese tiempo? ¿Qué consecuencias futuras pueden predecir? ¿Qué alternativas hubieran podido evitar o detener el Juego (o los Juegos)?

## ANÁLISIS DEL JUEGO

### 1.-Tipo de Juego

El Juego "A ver quién puede más" es muy frecuente en Empresas donde las fronteras entre Departamentos son muy laxas, lo que provoca interferencias en cometidos que unos y otros consideran de su competencia, rivalidades interpersonales y boicoteos. Suele ser consecuencia, también, de otros Juegos inconclusos, sea porque el Perseguidor que los provoca los entiende como Pasatiempos, sea porque la Víctima que los sufre decide, conscientemente o no, descalificar su Beneficio Final Negativo, que aquél, al menos inicialmente, no recoge, no advirtiendo que, en el mejor de los casos, la Víctima completa su Libreta de Cupones que quizá algún día liquide, lo que si ocurre se traduce, a menudo, en un Juego de tercero o cuarto grado.

### 2.-El contexto del poder

Los dos Jefes protagonistas de este conflicto consideran tener un poder absoluto en lo que a su Área de actuación se refiere, pero además descalifican atribuciones del otro, inmiscuyéndose en asuntos que, a priori, son de competencia ajena. Por otra parte, ciertas percepciones poco elaboradas acerca de las personas que trabajan en la otra Área les llevan a una falsa sensación de superioridad respecto a las mismas.

### 3.-El clima de seguridad y libertad

Se corresponde, en la clasificación aportada por Chalvin, con "Anarquía y laxismo". Hay una excesiva libertad de expresión, así como de indefinición, que propicia que, en algún momento, uno u otro protagonistas trate de imponer "la ley del más fuerte".

## 4.-Las secuencias habituales del conflicto

### - SE (*Sobreentendidos*).

En la relación entre TORRES y PUENTE hay viejos resentimientos que se asocian sucesivamente a nuevos Rebusques que, asimismo, "escalán" en calidad. Ni uno ni otro (quizá por miedo) se deciden inicialmente a una confrontación directa donde hubieran podido manifestar sus sentimientos y/o llegar a un compromiso Adulto de separar personas y problemas.

Los antecedentes a la "explosión" bien pudieran considerarse Juegos inconclusos: "Juegos" por cuanto existen Beneficios Finales Negativos que una de las partes recoge inmediatamente y a otra a más largo plazo. El primer "golpe teatral" es, por parte de Puente, su conducta irresponsable durante el cóctel (que provoca la pérdida de un importante cliente de TORRES). La respuesta a la provocación es el silencio..., pero el desenlace queda latente...

Más adelante, el malestar de TORRES, acrecentado por las descalificaciones hacia "los de Ventas" de su oponente, le lleva a recargar una nota que envía a Calidad sin haber hablado antes con PUENTE..., sin percibir que tal mensaje conlleva una ulterioridad P-V hacia éste, que refuerza sus resentimientos. Los posteriores enfrentamientos son el desenlace de un Juego de Segundo Grado, "caldo de cultivo" ("Cebo") de un "Juego de Juegos" entre dos Perseguidores, polos de igual signo que se repelarán mutuamente: ¡A ver quién puede más!

### - PD (*"flaqueza" o "Puntos Débiles"*).

Como antes apuntamos, uno y otro es probable que se tengan miedo, manifiesto en un malestar que al no confrontarse se incrementa con resentimientos y conatos agresivos mediante los que escalan en su Juego de Poder.

TORRES comienza como Víctima Sumisa, pasa a Víctima Rebelde y finaliza como Perseguidor. PUENTE, por

su parte, comienza como Perseguidor, pasa a Víctima Rebelde y finaliza como Perseguidor. Los dos iniciarán y concluirán (¿?) el Juego "¡A ver quién puede más!" como Perseguidores, en franca Transacción del Infinito.

### - SI (*"Sentimientos Ineficaces" o Rebusques*).

Para cada uno, son, sucesivamente:

- TORRES: malestar, resentimiento y revanchismo. Prepara Falso Triunfo;
- PUENTE: agresividad, resentimiento, revanchismo y Falso Triunfo.

## 5.-Las causas Psicológicas del Conflicto

### - La necesidad de sensaciones fuertes (*Stress*):

- TORRES: más sereno inicialmente, colecciona cupones pardos. Al llenar su libreta, acusa a Puente, descargando parte de la energía negativa acumulada. Más adelante, será la calidad de los cupones acumulados la que le empuje a un canje también cualitativo.
- PUENTE: canjea cupones... por otros, añadiéndoles calidad. Descarga explosivamente su energía... que no tardará en recuperar.

### - Posición existencial (a niveles social, psicológico y existencial, por orden):

- TORRES: (+,-), (+,-) alterno con +, + Sumiso) y (-,-).
- PUENTE: (+,+ maníaco alterado con +,-), (+,-) alterno con +, + Rebelde) y (-,-).

### - Impulsos:

- TORRES: Sé perfecto, Sé fuerte.
- PUENTE: Sé fuerte, Date prisa.

### - Descalificaciones:

- TORRES: descalifica, al principio, su propia capacidad para resolver el problema (Pérdida del Cliente), y luego la persona de PUENTE y su capacidad de resolver el problema de relación profesional con el mismo.
- PUENTE: descalifica inicialmente a TORRES así como al problema (por inmiscuirse en asuntos de Ventas) y luego, sin dejar de descalificar a TORRES, lo hace con la situación (faltas repetidas de calidad) y aptitudes para resolver adultamente sus problemas con aquél.

- *Pasividades* (sucesivamente):
  - TORRES: Abstención-Posible incapacidad o violencia.
  - PUENTE: Agitación-Posible incapacidad o violencia.
- *Soluciones estereotipadas e ineficaces*:
  - TORRES: Huida, ataques sutiles y periféricos, atacar si es atacado.
  - PUENTE: Ataques sutiles y periféricos, agresiones revanchistas.
- *Empleo del tiempo*:
  - TORRES: Actividades en aislamiento, Juegos que escalan en grado, llegando al 4º.
  - PUENTE: Pasatiempos dañinos, Actividades ineficaces, Juegos de 1º a 4º grado.

#### 6.-Estrategias de evitación y/o resolución del conflicto

*Objetivos:* Crear un clima que favorezca a la vez una independencia profesional, sin perjuicio de la necesaria interdepartamentalidad, y una correcta relación interpersonal.

Como medio, sin perjuicio de contactos de tipo informar, resultaría oportuno que se celebrasen en la Empresa Reuniones de Concertación en las que se dejaran claros los cometidos de cada Departamento y límites precisos de actuación, así como establecer unas vías de solución de problemas que sólo competan a la Jerarquía cuando los comprometidos en la situación hayan agotado sus alternativas. Asimismo, el respeto entre personas es una exigencia incuestionable.

- *Primer Punto Clave (Tipo de Conflicto):* Comprometerse a una resolución inmediata de desavenencias y a escucharse activamente, a fin de prevenir posibles "escaladas".
- *Segundo Punto Clave (Poder):* La equivalencia de poderes hace precisa la negociación para responder a situaciones conflictivas. Sólo hay dos posibilidades: Ganar-Ganar o Perder-Perder... Un Adulto activado y activo sabe bien la que le conviene potenciar...
- *Tercer Punto Clave (Clima):* Reforzar más la seguridad que la libertad, mediante supervisiones y Reuniones de Traba-

jo, que pueden aprovecharse para la libre expresión entre los afectados, siempre dentro de límites favorecedores del mutuo respeto.

- *Cuarto Punto Clave (Secuencias):*
  - SE: Nadie está por encima, ni profesional ni personalmente.
  - PD: Es preciso respeto y autocontrol de actitudes e impulsos.
  - AIC: Una confrontación desde el principio A-A podría haber evitado el Juego, o, al menos, que en ningún momento pasase del grado primero. Es deseable que, aún en la actual situación, TORRES confronte, antes de llegar a mayores, con PUENTE, sin perjuicio de advertirle, amablemente, sobre las negativas consecuencias para ambos de jugar el Juego.
  - SI: Sustituir Perseguidor y Víctima por Asertivo y Vulnerable (Terminología de Acey CHOY usada en su Artículo "El Triángulo del Ganador"), mediante meditación y diálogos internos entre el PC+ y NAS+ y PN+ y NL, que luego se exterioricen en la confrontación, describiendo en ella, sucesivamente, conductas ajenas, sus consecuencias, el propio sentimiento ante las mismas, y alternativas (propias y solicitadas).
- *Quinto Punto Clave (Causas Psicológicas):*
  - Contra el stress y "sobrecargas", ejercicio físico, actividad, contactos sociales...
  - Negociación, en aras de P.E. +,+.
  - Respetar al otro, su valía y sus cometidos, sin intromisiones en su vida y en su trabajo.
  - Prestar atención proactiva a estímulos problemas y opciones, sin descalificarlas.
  - Poner en marcha, previa reflexión, los propios recursos, para evitar abstenciones y agitaciones, anticipo de violencias e incapacitaciones.
  - Comprometerse, en los sucesivos contactos, a no abandonar una discusión hasta una total y mutua satisfacción.
  - Buscar oportunidades extralaborales de intercambio social entre los afectados.

## ACERCA DE LAS CARICIAS NEGATIVAS

MARÍA ÁNGELES DÍAZ VEIGA\*

Psicóloga. Miembro Didáctico Clínico de AESPAT

JOSÉ GUTIÉRREZ VALIÑO

Psicólogo. Miembro Didáctico Especial de AESPAT

*El punto de partida de este Artículo es la inquietud que los autores sentimos ante el hecho de que la literatura transaccionalista, rica y abundante en consideraciones acerca de las C+ y su valor terapéutico, se limita a breves descripciones de las C- y, a veces, a rechazos contundentes de las mismas, si bien reconoce tímidamente su valor ocasional como guía de comportamiento; timidez que nos proponemos desterrar en lo posible. Hemos cuestionado nuestras opiniones y rectificado no pocas, conscientes de la primera de las limitaciones que atribuimos, junto a otras, para tratar el tema que nos afecta. El siguiente paso, aparte de documentarnos más exhaustivamente, será promover discusiones con nuestro grupo de formandos y compañeros que compartan nuestra inquietud, recoger sus aportaciones y rectificar, si lo consideramos procedente, nuestra propuesta actual.*

### 1. PRINCIPALES LIMITACIONES A HABLAR DE CARICIAS NEGATIVAS EN GENERAL Y SOBRE SU UTILIDAD TERAPÉUTICA EN PARTICULAR, Y RÉPLICA A LAS MISMAS

a) La multiplicidad de Guiones de las personas (pese a la acertada simplificación de su clasificación), determinante de vivencias individuales, que hacen siempre discutible cualquier conclusión respecto a las C-: una misma C- puede ser origen de un comportamiento eficaz de ciertas personas y de uno catastrófico en otras.

b) Las conclusiones de la Psicología Experimental sobre los perniciosos efectos del

Castigo (indefensión aprendida, conductas de círculo vicioso, etc.) y los beneficios de la Recompensa, estando en éstos más acordes los estudios de aquella disciplina (y la generalidad de la gente).

c) La "bienintencionada" actitud de conductores de personas, educadores y terapeutas, que, en aras del respeto a los Marcos de Referencia personales de formandos, educandos y/o clientes dejan que sean éstos los exclusivos protagonistas de sus cambios conductuales.

d) La "menos bienintencionada", conscientemente o no, actitud de extorsionistas de Caricias que provocan Juegos del tipo "¡Eres maravilloso!", o temen reacciones ne-

\* C/. Clara del Rey, 44 - 7º A. 28002 Madrid. Tel. y Fax: 91 413 90 52.

gativas (C-) de otros hacia la propia persona o su conducta, lo que puede resumirse como falta de Asertividad.

e) La creencia, o convicción, no poco extendida de quienes, aún considerando la necesidad del Castigo, afirman que éste **jamás** puede, en las personas, dar lugar a efectos positivos.

Estas "razones" nos parecen, por lo que a continuación apuntamos, claras contaminaciones, en el sentido que considera el A.T. El Adulto está invadido tanto por el Padre como por el Niño:

a) Al igual que para abordar el estudio de los Guiones se han hecho clasificaciones de probada utilidad, puede hacerse también respecto a las C-. Considerar que es "muy difícil" o "imposible" hacerlo, es caer en una "**sobre-generalización**", cuyo resultado es, cuando menos, una Pasividad o una Descalificación. Una buena primera aproximación es la que distingue entre Caricias Negativas "correctivas" (o "de ayuda"), objeto de nuestra propuesta, y Caricias Negativas "destructivas", siempre indeseables.

b) El reconocimiento de que no siempre las Recompensas tienen efectos favorables (por ejemplo, su superabundancia da lugar a Pasividades y/o conductas de tipo maníaco o psicopático), ni los Castigos son siempre fuente de conductas ineficaces (la rata del laberinto, frustrada ante la descarga o la omisión del premio busca alternativas que concluyen con su satisfacción por la comida, conducta eficaz), es un estímulo más a seguir investigando, en uno y otro sentido.

c) El "modelado" de conductas espontáneas y exploratorias, que incluye precisas (ypreciadas) C- facilita, cuando menos, la supervivencia de la persona. Los acariciantes trabajos de los Schiff con sus reparentalizadores nos dan buena fe de cuanto antecede.

d) El entrenamiento por recompensa facilita más que cualquier otro método las "disposiciones de aprendizaje", de acuerdo con los bien investigados estudios conductistas, que reconocen **más consistentes** aquellas en las que las recompensas se logran mediante ensayo-error, es decir, probando distintas alternativas hasta encontrar

la que "funciona"; no parece descabellado denominar C- ("Caricias ambientales negativas") los resultados de las alternativas no exitosas, cuya aceptación, apoyada en la voluntad, concluye en una C+ intensa cualitativamente. Estos resultados se refuerzan con los de otros estudios al respecto que subrayan que las personas aprenden por **saber lo que no tienen que hacer**. Deducimos que las Caricias (o autocaricias) negativas desempeñan un papel importante en estos procesos, y que los mismos pueden acelerarse mediante intervenciones de personas **hábiles** en administrar Caricias, tanto positivas como negativas.

e) Los "¡No!" escuchados y asumidos en la infancia como "conclusiones de supervivencia", sin intervención del Adulto, y por tanto en situación de indefensión, pueden ser, previa descontaminación, procesados en la actualidad, estableciendo diálogos internos P-N constructivos que permitan la precisa autonomía para hacer evolucionar de la crítica negativa hacia una autocrítica que medie hacia comportamientos constructivos, fuente de abundantes C+.

f) Una persona autónoma acepta y vive una Posición Existencial realista (+,+), donde se siente, en general, a gusto consigo misma y con los demás, practicando las Leyes de Abundancia de Caricias, que Steiner postula; pero también pasa por momentos más o menos puntuales de otras ¿vivencias? (+,-), (-,+) y (-,-) donde son apreciables Caricias falsas, de lástima, hiperprotectoras o inadecuadas (Salvador) y C- agresivas o destructivas (Perseguidor). Fácil es imaginar que las Caricias o autocaricias vividas en las posiciones (-,+) y (-,-) serán generalmente negativas y particularmente intensas en la última.

## 2. LAS "LEYES DE ECONOMÍA Y ABUNDANCIA" DE LAS CARICIAS (CONDICIONALES) NEGATIVAS

Este apartado es, sin duda alguna, el que despertará más curiosidad y controversias (nosotros mismos somos conscientes de que

estamos ante una alternativa que demuestra nuestra "disposición de aprendizaje", tal y como antes nos referimos a las mismas). No sólo aceptamos la polémica Caricia negativa constructiva (correctiva o de ayuda), sino que la animamos y agradecemos, seguros de que redundará en beneficio de nuestras relaciones y, en particular, de nuestro "crecimiento" y eficacia como formadores, formandos, clientes y terapeutas.

Antes de enunciar las Leyes, queremos significar que las C- que consideramos son exclusivamente las Condicionales y "correctivas". En ningún caso creemos que una C- se deba dar, aceptar, pedir o darse, por cuanto compromete la dignidad de la persona, cuando no atenta claramente contra la misma.

Partimos de que las Leyes de Economía y Abundancia enunciadas por Steiner son **postulados** y, por tanto, incuestionables (excepto en los casos particulares que la literatura transaccional contempla como tales excepciones, más referidas a errores de "gestión" de las C+ que a las Leyes en sí). La Psicología del Aprendizaje, "madre" de dichas Leyes, ha contrastado repetidamente su verificación experimental y su especial utilidad en la Terapia, cualquiera que sea su modalidad.

Las Leyes de Economía y Abundancia de las Caricias Condicionales Negativas (CC-) **no** son postulados. Los resultados de investigaciones sobre las mismas en el campo experimental no son concluyentes, por lo que su valor como posible teoría resulta limitado. Desde una perspectiva fenomenológica, podemos hacer generalizaciones como las que presentamos, pero con cautela: Con una persona pueden gestionarse mejor las Leyes de Economía, con otras las de Abundancia, y con una tercera hacerlo con unas de un tipo y otras del otro.

Dominique CHALVIN (1978) destaca como criterios de "gestión" eficaz de las C+ la Adecuación, la Dosificación, la Personalización, la Argumentación y la Sinceridad, que nosotros hacemos extensibles para las C-, añadiendo las especificaciones a que en el siguiente apartado haremos referencia.

Bajo estos presupuestos, las Leyes de Economía (Abundancia) de CC- son (aparte de un cambio concreto en la cuarta) las enunciadas por Steiner (1992) "cambiándole el signo", esto es:

1ª) *No des (Da) las Caricias Negativas que corresponda dar.*

2ª) *No aceptes (Acepta) las Caricias Negativas que merezcas.*

3ª) *No pidas (Pide) las Caricias Negativas que necesites.*

4ª) *No rechaces (Rechaza) las Caricias positivas inadecuadas.*

5ª) *No te des (Date) Caricias Negativas.*

¡La polémica está servida! ¿Economía, Abundancia o todo lo contrario?... Nosotros nos inclinamos **más a favor** de las Leyes de Abundancia, reconociendo excepciones que lo son por transgredir uno u otro de los criterios citados por CHALVIN (1978), como podemos apreciar en los ejemplos que siguen:

– *Primera Ley, Da las C- que corresponda dar:*

- Criticar negativamente la actitud de manifestantes de una opción política que defiende valores opuestos a los propios, metiéndose entre ellos, sólo puede resultar desagradable (además de adecuación falta protección).
- Llamar al orden a quien interrumpe el uso de la palabra de uno es prueba de asertividad.

– *Segunda Ley, Acepta las C- que merezcas:*

- Desoír la reconvención de un agente por exceso de velocidad acarrea, al menos, una multa.
- No hay por qué admitir una reconvención por fumar en un lugar en que está permitido.

– *Tercera Ley, Pide las C- que necesites:*

- Pedir la opinión sobre fallos en tu trabajo a quien compite contigo para asegurárselo es infantil.
- Pedir lo mismo sobre nuestro trabajo lo consideramos constructivo y útil.

– *Cuarta Ley, Rechaza las C+ inadecuadas:*

- Rechazar la opinión positiva de un desconocido que te felicita por una



Conferencia que crees haber desarrollado defectuosamente es descalificar al mismo o a lo que a él interesaba.

- Descalificar la alabanza claramente exagerada de un amigo ante tal hecho puede ser positivo.

– *Quinta Ley, Date C-*:

- La autocrítica negativa continua por un fallo pasado provoca "huida".
- El procesamiento sobre "¿qué hubiera podido ser mejor?", predispone a actuar eficazmente.

### 3. USO TERAPÉUTICO DE LAS CARICIAS NEGATIVAS

El A.T. es una terapia contractual. Siendo uno de los requisitos del Contrato el definirlo en términos positivos y orientarlo a Metas de Vida positivas, parece en principio un contrasentido el uso de CC- en el proceso terapéutico, lo que en nuestra opinión es un "espejismo", por cuanto:

- Los fenómenos de Transferencia y Contratransferencia exigen TRANSPARENCIA, no pocas veces "contaminada"; conductas y actitudes del Cliente (¡está en su derecho!) cuyas opiniones –no necesariamente las acciones consecuentes– deben aceptarse siempre. El terapeuta debe estar libre de tales contaminaciones a fin de facilitar el "darse cuenta" del cliente... al que en alguna ocasión hace falta "un empujoncito..."
- La C- del terapeuta precisa, además de cumplir con los presupuestos citados en el apartado anterior, el ineludible apoyo de "las tres P": Permiso, Potencia y Protección; la técnica más oportuna para tal caso es, a nuestro parecer, la **Confrontación**, con miras a provocar, previamente reflexión y comprensión, la autocrítica (Diálogo interno entre P y N positivos) del cliente sobre la oportunidad de la Caricia y consiguiente acción a poner en marcha. Como apoyos a tal confrontación

pueden resultar útiles las "Opciones" de Karpman (1971): Caricias positivas al Niño Rebelde, Entrevista al Padre, Impregnación, etc., y, desde luego, las "Transacciones Diana": un ejemplo de las mismas cerrará este artículo.

- Sin querer ser exhaustivos, toda vez que lo que sigue está ampliamente tratado en textos sobre comunicación, y acordes su autores, resumimos unos cuantos principios sobre la aplicación del "feedback" a respetar íntegramente a la hora de dar y recibir Caricias Negativas. El "feedback" debe:
  - Referirse al "aquí y ahora".
  - Someter la observación al examen de otros.
  - Argumentarlo en positivo, de forma que ayude realmente.
  - Dar la información lo antes posible.
  - Evitar, en lo posible, valoraciones e interpretaciones morales.
  - No imponer la información.
  - Ser abierto y sincero.
  - Admitir la posibilidad de error.
  - Tener en cuenta las mutuas necesidades.
  - Referirlo a la conducta concreta, sin generalizaciones.

El receptor no debe argumentar ni defenderse, pero debe y puede aclarar, pedir información, escuchar y ser todo lo sincero posible.

- Hay ocasiones en que resulta oportuno dar abiertamente la C-; por ejemplo:
  - Si se perciben dificultades en la Comunicación y se constata que el otro puede solucionarlas.
  - Cuando la conducta del otro es claramente inaceptable, pudiendo corregirla.
  - En terapia:
    - ante reiterados "sabotajes" a contratos "menores" o de "control social";
    - previamente a determinados contratos (siempre con especial cuidado) sobre "salidas de socorro" o "conclusiones de supervivencia".

- reiteración de determinados Rebusques, canjes de cupones, invitaciones a Juegos, etc.
- Cruces oportunos de Transacciones.
- Etc., etc...

#### Aplicación de las C-

- Darlas, preferentemente desde:
  - El PC+, para indicar transgresiones a normas, valores y criterios conocidos y comprendidos, con juicios precisos y concretos.
  - El A, para manifestar las consecuencias negativas de conductas negativas.
  - El N.A.R.+ , para mostrar disconformidades a tales conductas.
  - El NL, manifestando el sentimiento indeseado que tales conductas provocan.
- Acariciar negativamente, con preferencia:
  - Al PC+, apelando a responsabilizarse.
  - Al PN+, apelando a conductas más acordes con los sentimientos de los demás.
  - Al A, provocando el análisis de las consecuencias por parte del otro.
  - Al NA, para lograr la empatía del otro, poniéndole en el lugar de los demás.
  - Al NL, invitando a compartir sentimientos más reales.

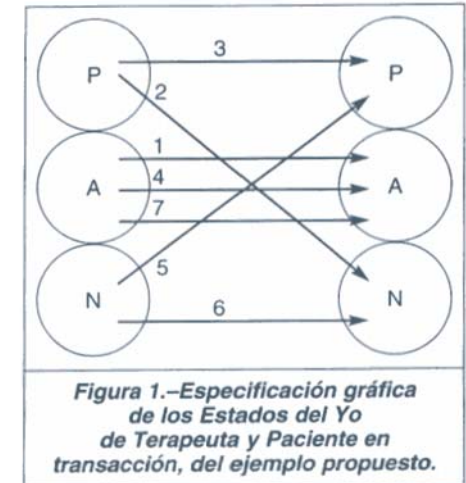
#### 4. CONCLUSIONES

No hay contradicciones. En el **proceso** pueden resultar adecuadas las C-. El Contrato, en cambio, debe "positivizarse", una vez cumplidos los **cánones** que exige una confrontación eficaz:

1. Describir la conducta, sin juzgarla ni criticarla.
2. Mostrar las consecuencias de la conducta.
3. Expresar el sentimiento propio ante la conducta provocadora.
4. Solicitar (o aportar) conductas alternativas aceptables.

Conviene, en lo posible, variar los Estados del Yo de Emisor y/o Receptor de la C-. Como antes apuntamos, una "Transacción Diana" que implique los tres Estados del Yo

de uno y otro resulta, en estos casos, especialmente útil. **Concluimos nuestro trabajo con un ejemplo ilustrativo al respecto:**



*Terapeuta:* "¡Es la tercera vez que interrumpes con tus risas nuestro trabajo con X (1.-A-A, descripción de la conducta)...  
...infringiendo las normas que hemos acordado... (2.-P-N, sigue la descripción)...  
...Ante un problema como el de X, es de esperar una actitud comprensiva (3.-P.P., sigue la descripción)...  
...Al faltar ésta, deduzco que X ha decidido no seguir con su trabajo (4.-A-A, consecuencias)...  
...lo que, al menos a mí, resulta muy molesto (5.-N-P, expresión de sentimientos, buscando comprensión)...  
...cuando todos, tú también, ¡podríamos sentirnos a gusto! (6.-NL-NL, sigue expresión de sentimientos, más empática)...  
...¿Cómo crees que podrías actuar, en casos semejantes, a partir de ahora?" (7.-A-A, solicitud de conducta alternativa).

*Si lo deseas, puedes darnos tu opinión por carta, teléfono, fax o e-mail,*

**juguva@hotmail.com**

*Gracias.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chalvin, D. (1987). *Les outils de base de l'Analyse Transactionnelle*. París: Les Éditions ESF.
- Johnson, L.M. (1978). Imprinting: A Variable in Script Analysis. *T.A.J.*, VIII, 110-115.
- Karpman, S. (1971). Options: la gamme des

- vingt-quatre réponses possibles. *T.A.J.*, I, 79-87.
- Mc Neel, J. (1976). The Parent Interview. *T.A.J.*, VI, 61-68.
- Steiner, C. (1971). The Stroke Economy. *T.A.J.*, I, 9-15.
- Steiner, C. (1992). *Los Guiones que vivimos*. Barcelona: Ed. Kairós.

## CARTA DEL PRESIDENTE Y SECRETARIA DE AESPAT

Madrid, 17 de Diciembre de 2002

Estimado/a socio/a:

Nos ponemos en contacto con vosotros para informaros de la Asamblea General Extraordinaria, que como sabes se celebró el día 16 de Noviembre de 2002, a las 20:30 horas en Madrid, en la c/. Eugenio Salazar, 23.

El orden del día era:

1. Gestión del XI Congreso Español de A.T.
2. Presentación de Candidaturas.
3. Elección de Nueva Junta Directiva.
4. Ruegos y Preguntas.

1. El balance realizado del Congreso ha sido satisfactorio para AESPAT, tanto el feedback recibido de los asistentes al Comité Organizador del Congreso como en lo que respecta a lo económico.

2 y 3. La única candidatura que se presentó fue votada y aprobada por unanimidad, así que la Nueva Junta Directiva está compuesta por:

*Presidente:* María Yolanda Sánchez Galán.

*Secretario:* Gloria Alonso.

*Tesorero:* David Gil Sánchez.

*Vocales de Formación y Contratos:*

- *Área Organizaciones:* Antonio Ares Parra.
- *Área Clínica:* M<sup>a</sup> Victoria Artiach Elvira.  
Iciar Garmendia Izaguirre.

*Vocal de Publicaciones:* Juan García Moreno.

*Vocales de Zona:*

- *Alicante:* Juan Cruz Moreda Pérez de Eulate.
- *Zaragoza:* Jesús Serrano García.

4. La Junta Directiva "en funciones" y en concreto José Álvarez Custodio, propuso organizar una actividad que podía llamarse "Congreso Itinerante" o "Camino-terapia" y que se desarrollaría en algunas etapas del Camino de Santiago contando con una cierta ayuda económica procedente de parte de los beneficios del Congreso de Toledo.

La nueva Junta Directiva propuso (como se acordó en la Asamblea General en el XI Congreso Español de A.T.), a la Junta Directiva cesante que durante

todo lo que queda del año 2002, trabajemos conjuntamente con el objetivo de hacer el traspaso de la dirección de modo paulatino. También les hemos pedido su colaboración durante el período que dure nuestra candidatura, ya que su experiencia y aprendizaje durante estos años, nos puede facilitar el buen funcionamiento de la Asociación.

La nueva Junta Directiva se compromete a que AESPAT, continúe creciendo y contar con todo el apoyo y colaboración de nuestros socios. Desde aquí hago un llamamiento o invitación a los socios, que realicen todas las sugerencias que estimen oportunas y necesarias para ayudarnos a que la Asociación fluya y se enriquezca de todas las aportaciones, que podéis seguir remitiendo por correo ordinario al Apartado de Correos 8.222. Madrid 28080, o por correo electrónico [aespat@mundofree.com](mailto:aespat@mundofree.com), o al teléfono 91 433 94 13.

Informar también, que la revista del 2º semestre del año 2002 está en marcha y en cuanto esté lista en la imprenta será remitida por correo ordinario.

Os deseamos que paséis unas Felices Fiestas y que el Año Nuevo venga cargado de ilusiones, proyectos y salud para todos.

Un saludo afectuoso,



José Álvarez Custodio



Yolanda Sánchez Galán

## NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

1. 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 “entrecorillado” 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 *cursiva*, 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 y apellido(s), título del libro (*en cursiva*), 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 *cursiva*, no el título del artículo sino el nombre de la Revista, poniendo después el tomo, número (*en cursiva*) 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 no supone su publicación inmediata, la cual se hará en el momento adecuado a las necesidades de la Revista, y estará sujeta a las correcciones adecuadas para una correcta publicación según forma y contenidos.

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 2003 (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 enviar al propio Banco o C.A.

CORTAR Y REMITIR A AESPAT, AL APARTADO 8.222. 28080 MADRID - FAX 91 433 94 13

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



## 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, 2003, 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: \_\_\_\_\_

Cortar y enviar al propio Banco o C.A.

### 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: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_  
Fecha y Firma: \_\_\_\_\_