

NÚMERO 1
2020

BOLETÍN CARICIAS

Publicación oficial de ALAT - Asociación
Latinoamericana de Análisis Transaccional
Número 1 - Año 2020



Ficha técnica

BOLETÍN CARÍCIAS

Publicación oficial de ALAT – Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional
Número 1 – 2020

Comité Editorial

Jeffersonn Moraes (Brasil)
Nancys Loreto (Venezuela)

Comité Científico y de Selección

Ángela Melgar – Perú
Antonio Pedreira – Brasil
Gloria Noriega – México
Rolando Paredes – Guatemala

Directiva ALAT (Trienio 2018-2020)

Presidenta: Karol Caveró (Perú)

Vice-presidenta: Elisa Lion (Argentina)

Director Científico: Antonio Pedreira (Brasil)

Director de Comunicaciones: Jeffersonn Moraes (Brasil)

Directora de Docencia: Mónica Levi (Brasil)

Directora de Ética: Auxiliadora Marengo (Nicaragua)

Director de Relaciones Institucionales: Joaquin Granados (Costa Rica)

Contacto:

cariciasalat@gmail.com

“Las opiniones, ideas y reflexiones expresadas en esta Revista son de la responsabilidad exclusiva de los autores y no representan el criterio de la ALAT-Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional”

CLAUDE STEINER Y EL PODER - FRANCISCO MASSO	5
LA PROGRAMACION PRECONSCIENTE DEL PROPÓSITO DE VIDA - JESÚS RAMIREZ ELIETT	27
PARA QUE PASA LO QUE NOS PASA - ELISA LION	31
¿CÓMO LOGRAR MÍ INDEPENDENCIA EMOCIONAL? - ANTONIO PEDREIRA	38
QUÉ APORTA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL AL SENTIDO DE LA VIDA - JESÚS CUADRA	45

Editorial



Un abrazo
Jeffersonn Moraes
Consejo Editorial
de Boletín Caricias

¡Hola!

En tiempos de pandemia, dedicarnos a leer y estudiar es una elección saludable; más aun, si tenemos la oportunidad de leer textos que son ligeros y que nos invitan acceder al lenguaje directo y eficaz del Análisis Transaccional.

Esta edición está compuesta por textos así. Además del valioso trabajo de Francisco Masso con un merecido reconocimiento a las aportaciones de Claude Steiner sobre el poder, se incluyen los resúmenes de las conferencias de algunos de los expositores en el IV CONGLAT Virtual, que ocurrió en noviembre de 2019, desde Guatemala, con la temática Propósitos y significados de vida.

En su artículo QUÉ APORTA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL AL SENTIDO DE LA VIDA, Jesús Cuadra nos trae los principios filosóficos del AT, Autonomía y Guión de Vida para reflexionar acerca de cuestiones básicas, tales como ¿Por qué estamos aquí? o ¿Qué es la vida?

Por su parte, Elisa Lion hace un llamado a la responsabilidad propia acerca de las situaciones de nuestras vidas con su texto PARA QUÉ PASA LO QUE NOS PASA.

Traer a la consciencia aspectos de nuestro Guión de Vida como bases de un plan consciente que esté alineado con el propósito de vida de uno, es la propuesta que nos hace Jesús Ramirez en su texto LA PROGRAMACIÓN PRECONSCIENTE DEL PROPÓSITO DE VIDA.

En ¿CÓMO LOGRAR MÍ INDEPENDENCIA EMOCIONAL? Antonio Pedreira nos invita a conectar los conceptos de Juegos Psicológicos, especialmente las 4 falacias propuestas por Khaler, a los Mandatos del Guión de Vida y sus impactos para el bienestar emocional.

Queda una otra invitación para este período de pandemia: ¿qué tal si te atreves a escribir un texto para publicación en una próxima edición?

Buenas reflexiones!

CLAUDE STEINER Y EL PODER

Francisco Massó

CLAUDE STEINER Y EL PODER

Francisco Massó

¡Buenos días!

Muchas gracias, por haber venido.

El prof. Martorell me ha invitado a que hable sobre el concepto del poder de Claude Steiner, porque ambos hemos escrito sobre el poder. Yo le agradezco fervientemente su invitación, porque también Claude y yo colaboramos juntos en tres ocasiones y él tuvo a bien entregarme, personalmente, el Premio Claude Steiner que otorgaba la Asociación Catalana de A.T., que me honra.

Conocí a Claude en un seminario sobre Caricias. Entonces, yo era Presidente de AESPAT, allá por el año 1982. Después del Primer Congreso Español, tras pagar cuentas, nos habían sobrado 100.000pts. y, como no teníamos ánimo de lucro, la Junta Directiva decidió asignarlas a un taller con Claude y reducir así la tasa de inscripción.

Claude nos dijo que era Regular Member de ITAA y que no tenía intención de ascender en el escalafón. Esto nos sorprendió a muchos y despertó nuestra admiración. Era como un permiso para ser, sin etiquetas.

Luego, mucho más tarde, vino a mi gabinete dos veces más, para facilitar sendos talleres. Uno, que se realizó en la Casa de Brasil, sobre Juegos de poder y otro, que tuvo lugar en La Cristalera, Aula Vicente Aleixandre de la Universidad Autónoma, sobre Inteligencia Emocional, que fue el último tema que ocupó su actividad intelectual. Ya entonces, Claude había llegado a Vicepresidente de Investigación de la ITAA y lo habían nombrado Miembro Didáctico, sin mucha convicción, ni entusiasmo, por su parte.

Entrando en materia, Steiner define el poder como la capacidad de efectuar un cambio, frente a una oposición contraria, o en sentido inverso, la capacidad de resistir ante un cambio indeseable. Detrás de esta definición pragmática, hay una concepción del poder como voluntad -quiero cambiar, o no quiero cambiar- en estricto sentido nietzschiano y con idéntica metodología. Nietzsche critica los valores del cristianismo, del socialismo

y del igualitarismo democrático (bajo este sintagma, supongo yo que se refiere, sin citarlas, a las ideologías emergentes del socialismo radical, que ya se avecinaban en su época), catalogándolos como moral de amos o de esclavos. Igual hace Steiner, cuando nos habla de los tres mitos del poder:

- 1.- Todos tenemos el mismo poder (igualitarismo).
- 2.- No tenemos poder de ninguna clase (todo es gracia de Dios).
- 3.- Podemos conseguir cuanto queramos (posición maníaca de cualquier populismo).

Y, sobre todo, su teoría narrativa sobre los Juegos de poder, que clasifica como juegos de superioridad o de estar arriba y juegos de pasividad o de estar abajo, violentos o no violentos, constituye una denuncia de los abusos de poder, desde los dos extremos de la polaridad (amos y esclavos de Nietzsche). Ahí, el paralelismo es muy abultado.

Steiner se separa abiertamente de Nietzsche en la idea del Superhombre, que él sustituye por la idea de Cooperación: el compromiso de encontrar junto al otro una zona confortable de colaboración, que redunde en beneficio recíproco, no sea de suma cero, que deriva de conseguir ganar lo que pierde el otro e implante una moral diferente.

En la necesidad de organizar una moral distinta, Steiner vuelve a coincidir con Nietzsche, si bien ambos se distancian en sus propuestas respectivas. El Superhombre de Nietzsche es un señor porque es un asceta en sentido estoico; no le interesa ser objetivo, porque confía en su creatividad; como a Maquiavello, le importa más ser prudente y fuerte que bueno; le apasiona el riesgo y carece de compasión. La Moral de Steiner habla de honestidad, lealtad, sinceridad, respeto a las diferencias, integración, amor. Por tanto, la voluntad de poder de Steiner, decididamente, está orientada a poder estar junto al otro mucho tiempo, nunca encima del otro o en competición con él, para dominarlo.

Dentro del A. T., hasta donde yo alcanzo, sólo Gloria Wilcox ha planteado que el poder sea una emoción radical, contrapuesta, simétricamente, al sentimiento de miedo. Es una geometría interesante: si la tristeza es contraria a la alegría y la rabia al amor, el miedo tiene su contrapartida en el sentimiento de poder. Cuando yo daba cursos, utilizaba este esquema de manera ordinaria, porque es sencillo y facilita el apoderamiento frente a los miedos neuróticos.

Con la modestia actual de no tener pretensión alguna, ni académica, ni de otra índole, mi concepto del poder pretende ser sistémico. Lo considero un vector de complejidad creciente: el poder de la persona resulta de un cúmulo de procesos complejos biológicos, psicológicos, psico-sociales y sociales.

Lluís Casado, en éste magnífico libro, titulado “El Análisis Transaccional ante los nuevos retos sociales”, publicado por CCS, señala como declaración previa que persona, relaciones e instituciones son tres niveles distintos de complejidad. Esto es, al igual que la persona es un emergente del ser biológico, las relaciones son un emergente de la interacción entre personas y los grupos lo son de las relaciones. A mi juicio, el poder se condensa en los tres planos, al que yo añado un cuarto, el psico-social, contribuyendo cada uno a incrementar el caudal de complejidad y la dinámica entre complejidades.

PODER BIOLÓGICO

Inicialmente, en el plano biológico, el poder es una oréxis, una energía que galvaniza recursos fundamentales, radicales, básicos. Aquí, tendría pleno sentido el concepto de Nietzsche de la voluntad de poder, como voluntad radical de vivir. El bebé quiere vivir, naturalmente, y utiliza sus recursos naturales, su fuerza para berrear y gritar cuando su homeostasis está rota y su supervivencia amenazada.

Ante el reclamo, acuden su madre o su padre, dispuestos a calmarlo, mirándolo, besándolo, tocándolo, dándole el biberón, limpiándolo, sonriéndole. Son las primeras transacciones, orécticas las he llamado yo. Este tipo de transacciones conllevan el permiso para vivir: vivir sonriendo, cuando hay homeostasis y vivir en confianza, cuando hay garantía de ser atendido en las necesidades perentorias. La voluntad de vivir es fruto de un proceso transaccional, no verbal, de intercambio de energías. Sin embargo, las transacciones orécticas no concluyen en los primeros estadios de la primera infancia. Se mantienen a lo largo de toda la vida. Por ejemplo, ustedes han venido aquí esta mañana, están ahí escuchando, o aparentándolo, y me miran. Cuando pensé esta charla, yo imaginé que algo así pudiera ocurrir. Eso me dio fuerza para seguir pensando, días antes que tuviera lugar este evento. ¿Eso es una caricia?. No; ni siquiera ahora, hay un reconocimiento estrictamente personal. Ni yo pensé este texto para nadie, ni ahora lo estoy dirigiendo a nadie en concreto. Entre ustedes y yo hay un campo de imantación, un fluido energético, que existe desde que el prof. Martorell me llamó, mucho antes que yo abriera la boca esta mañana. Tal energía flotante y difusa permitió que yo pensara este texto hace días y mantiene, ahora, el tono de mi conducta. Si hoy no hubiera venido nadie, yo me hubiera quedado anoréxico, sin fuerza, desinflado y mi imaginación habría resultado frustrada. Ni siquiera habría sido posible empezar a hablar, porque mi oréxis necesita ser retroalimentada por la oréxis de todos y cada uno de ustedes.

Alguien puede argüir: es tu imaginación, no nuestra pretendida presencia, la fuente de poder. Y llevaría razón, si no fuera que mi imaginación sólo tiene sentido y significación en tanto que está referida a este acto social. Es la anticipación de un fenómeno que, como dijera Watzlawitck, es real desde que tiene realidad en mi imaginación. En este ejemplo, es un fenómeno social, el campo de la interacción, que empieza a ser operativo como fuente de poder, desde que es imagen personal.

El cuerpo, el yo material de William James, tiene su poder. Hay una oréxis física, biológica, que da presencia en sentido estético, promueve emociones, inspira confianza, facilita decisiones y conductas y afecta a las valoraciones posteriores, positivas y/o negativas. Para no herir susceptibilidades, nos iremos a los mitos: Afrodita y Helena tenían en su cuerpo un poder específico, que le otorgaba su propia femineidad y que costó la guerra de Troya. En sentido contrario, las Erinias tenían un poder muy distinto y era tan terrorífico que hasta su nombre era sustituido por eufemismos como Euménides, o "Venerables diosas". En el campo masculino, Hércules, Aquiles, o Héctor figuraban también en sentido contrario a Tiresias, o al propio Diógenes. Hay un poder de lo bello frente al poder de lo feo, del fuerte o del débil, y cada uno tiene su campo de imantación, atracción-repulsión, y sus aplicaciones.

PODER PSÍQUICO

Antes de ser voluntad, el poder es compromiso del yo consigo mismo, una fuerza que me saca de mí y me empuja hacia el otro. Vivir, sólo vivir, vivir para uno mismo, ensimismado, es una patología del poder. Y no tener miedo, según el esquema de Wilcox, en definitiva, depende de las catecolaminas, de la testosterona secretada en contraposición al cortisol. Esto es poco romántico.

La persona que revierte toda la energía sobre sí misma es un parásito amensalístico; es decir, actúa como el hongo penicilium o el eucalipto, que perjudican a los seres vivos que les rodean y ellos no aprovechan ese perjuicio en pro de su desarrollo. Su ley es: yo no gano-tú pierdes. ¡Un horror de ley! Cada persona tiene su poder; pero, el destino del poder no está en el yo, sino en el nosotros.

El poder psíquico es función de la autoestima. El concepto que cada uno tiene de sí mismo, resulta básico en orden a promover el gran fluido energético de la motivación, el drive que origina la conducta. Cualquier comportamiento humano está precedido de un monto de energía, una oréxis física, disponible para ser gastada en el desarrollo de esa acción.

La autoestima está en la base de cualquier motivación. Necesitamos cualificar nuestra valía para emitir una opinión, valorar nuestras necesidades para establecer una demanda, validar nuestra creatividad para dar solución a un problema y reconocer nuestros derechos para atender una inquietud personal. La fuerza impulsora de la autoestima es precisa para fijarnos metas, mantener aspiraciones y dar sentido a nuestra vida.

Toda emoción, (etimológicamente de e-movere) implica un pujo de energía que proviene de dentro a fuera. El ritmo y compás con que emergen las emociones constituye una procesión del poder. Sin drive no hay conducta; y sin emoción, no hay proyecto y aun la vida misma carece de sentido. El organismo que somos se comporta, porque tiene empuje, va hacia algún objeto que le atrae, o se aleja de aquello que le repele. Luego, desde la seguridad en sí mismo y la confianza en los demás planifica su futuro.

Las emociones sirven para orientarse uno a sí mismo y orientar a los demás y cumplen su misión cuando hacen su catarsis; es decir, cuando se expresan convenientemente y dicen lo que tienen que decir. Es decir, cuando se convierten en manifestación de poder.

El yo tiene otros múltiples poderes psíquicos que le otorgan todas y cada una de sus funciones:

-La inteligencia (inter-legere) nos permite investigar para comprender la realidad y dialogar con ella.

-La imaginación, tiene una función creadora radical, sea para construir mitos o explicaciones esotéricas, sea para enfrentar y resolver problemas ciertos.

-El pensamiento con todo su contingente cognitivo permite analizar, distinguir, ponderar, reflexionar, es poder mental sobre el que se asienta la Weltanschauung con la que nos apañamos la vida.

-Nuestra memoria alberga el fondo insondable del aprendizaje, las habilidades adquiridas, los hábitos y el virtuosismo conductual, que la persona ha ido sedimentando con su experiencia.

PODER PSICO-SOCIAL:

Cuando el poder se hace palabra, ya es una realidad mostrenca, patrimonio de todos y propiedad privada de nadie. La palabra es una herramienta poderosa que:

- otorga atribuciones y permisos**, o los quita;
- crea confianza**, o la destruye;
- constituye identidad**, de personas de éxito y de fracasadas
- establece acuerdos**, o los rompe.

La palabra permite dar significación y valor a los objetos, a los actos y a los agentes implicados en cada acto. De esta manera, la palabra es una herramienta formativa de uso constante, que modela, dirige, verifica y transforma nuestra acción, como agentes a la ida y pacientes a la vuelta de la transacción. Así va relatándose la acomodación sistemática entre los interlocutores y entre los inter-actuales.

La palabra es uno de los elementos básicos de la interacción simbólica y, desde luego, el ingrediente fundamental de la transacción, aunque ésta sea mucho más que palabras. En este sentido, permítanme recordar el concepto de transacción que suministra Herber Blumer: "Acomodación de la acción en desarrollo de cada uno a la del otro, con objeto de conjuntar o enlazar ambas" (Interaccionismo simbólico, pág.83)

La transacción, en tanto que serie de intercambios, constituye un proceso complejo de confrontación de poderes. "La transacción (que a mi parecer es la forma real de la interacción humana) se construye o elabora a medida que se va produciendo, por lo que puede tener una trayectoria o historial variable, dice Blumer (pág. 83, o.c.); la transacción construye la interacción y ésta a las personas.

La vida del grupo es un tejido transaccional, donde el poder se hace palabra y acción-reacción de los actores, originando proyecciones, expectativas y acuerdos, sean éstos tácitos o expresos.

La palabra agrega poder cuando atribuye al yo cualidades, le reconoce competencias, lo confirma y retribuye con valoraciones y reconocimientos positivos y justos. Otras veces, por desgracia, la palabra es piqueta de derribo si nos hace asignaciones funestas, nos atemoriza con previsiones fatalistas, o nos hace juicios nefastos, que nos empujan al nihilismo. En ambos casos, la palabra es poder, que interviene desde dentro del yo, a favor de éste, o en su contra.

Una vez que la palabra se nos ha hecho carne, simultáneamente, nos ha introducido en el complejo mundo de los grupos. Otro sistema de sistemas, que termina configurando la sociedad. Cada grupo constituye identidad para los individuos que lo integran; es el *volkgeist*, la sintonía o personalidad colectiva, que nos obliga a configurar los yos sociales de William James; tantos como grupos a los que pertenecemos y constituyen fuentes de poder y contrapoder.

Cada persona cuenta con múltiple poderes prestados desde la sociedad, la proyección de poder que hacen los demás sobre ella, las alianzas que establece y las sinergias que desarrolla.

Como organismo, el grupo tiene un guión u obedece a un proyecto; en todo caso, nos otorga y exige pertenencia, obligaciones y devociones. Y, sobre todo, tiene vida propia, cambia y altera la configuración del Estado Padre del Yo desde luego, porque cada grupo es, necesariamente, parental y es una agente re-parentalizadora. El grupo modifica, igualmente, los marcos de referencia, los modos de pensar del Adulto. Y determina toda la dinámica emocional y motivacional del Niño. Desde los grupos, seguimos sumando, restando o alterando el poder de la persona.

Así pues, tenemos que la persona, de entrada, es un sistema de sistemas, como postuló Grégoire y reafirma Casado: cada estado del yo es un sistema complejo y vivo, dotado con poderes específicos. La palabra es un poder ajeno que opera desde dentro del yo. Sobre él gravitan, además, los intereses, espurios o no, de las proyecciones, las alianzas y las sinergias, que a su vez, pueden ser integradoras, o desintegradoras. Y, por último, las valoraciones posteriores a cada éxito o fracaso, revalidan, agrandan y aun mitifican el poder de cada persona hacia arriba, o hacia abajo.

PODER SOCIAL:

Luego, el poder se formaliza, se teje en el intrincado mundo de las relaciones y se condensa en el campo de los roles, las normas, instituciones y símbolos.

El poder, cuando se hace constructo social, es un ente abstracto, que se convierte en realidad cuando crea expectativas y estados de opinión, aplica los medios técnicos de que dispone y utiliza los medios coercitivos con los que ejerce la potestad que, previamente, se ha otorgado.

Esto lo digo sin ningún sentido paranoico, creo, porque sin la presión de los medios coercitivos, el poder se diluye en el caos, o se convierte en autoridad. Pero, esta última vuelve a ser de nuevo personal e intransferible. La autoridad es propia del autor y éste, si no es un authentés, es un timador, como podemos apreciar en los acontecimientos de nuestra historia presente.

La previsión que hace Steiner sobre el valor de la democracia, resulta un tanto naif e insuficiente, a mi juicio. Dice él: Un sistema democrático ideal prohibiría los intentos de dominar a la gente y pediría que cada ciudadano utilice al máximo su poder personal. La democracia se mantiene sobre la base de la cooperación entre iguales y gracias al esfuerzo desplegado por cada individuo para promover el cambio (1981). Esto, conceptualmente, resulta maravilloso y, en pro de la autonomía de cada ser humano, abre un panorama muy halagüeño, al que yo me he adherido con mi libro "Los pilares del poder humano".

El poder democrático tiene un origen complejo y polirrizo, actúa desde muchas raíces, que es lo que significa la palabra "polü-riza-o". Hay tantos "demos" como asuntos a ventilar. Yo trabajé como asesor, en los entresijos de un partido político democrático y puedo asegurar que, dentro de un partido, el poder no está en ningún sitio, es tan impreciso y radiante como las olas del mar: mientras brilla, va y viene, empuja hacia arriba y se sumerge; la ola que viene se contrapone a la que va y entrambas se desgastan y neutralizan.

Sólo el liderazgo carismático sabe integrar y aprovechar la fuerza del oleaje, porque navega sobre él. Si no hay carisma, el poder formal es volátil, inconsistente, una estrella fugaz que transita, ocasionalmente, sin deparar mayores beneficios.

La autoridad es la condición inherente al maestro, al magister, al que es más; mientras que el poder coercitivo corresponde al minister, al ministro, a quien es menos. Un buen líder es, sobre todo, un padre nutritivo, que integra esfuerzos y coordina sinergias. Y, ante todo, es un magister, un promotor de sabiduría, un condensador de experiencias útiles. Así se convierte en autoridad, de autor, de authentés, el auténtico, el carismático, que no necesita medios coercitivos.

Cuando un jefe recurre a los medios coercitivos, tiene miedo a perder la autoridad, la ha perdido ya, o nunca la tuvo, y se aloja en la potestad de su cargo. Por este camino, el poder tiende a ser autocrático, que es una variante del teocrático, la gracia divina. Estos son poderes inconmensurables, tienen un origen claro, la guerra o la consagración divina (la sacré du roi seguía el mismo protocolo que la consagración de un obispo), y se ejercen de forma contundente e indiscriminada, sin compasión.

Probablemente, la sensibilidad social de Steiner fue herida por el poder que se hizo real en forma de tiranía, bien camuflada bajo las apariencias democráticas de la dictadura del PRI en México, una de sus patrias, bien, sin camuflaje alguno, desde Torrijos, Batista, Pinochet, Varela y Somoza, a Daniel Ortega, Castro y los populistas Krisner, Morales, Correa y Maduro. La autocracia iluminada no corresponde a una sola ideología, ni a un solo modelo de gobierno. En buena parte de las repúblicas de Hispanoamérica, el espíritu de Fernando VII, de quien se independizaron, anda aún por allí, trashumante y felón.

Pero, el carisma es una oréxis personal, una fuerza catalizadora que aduna las energías del resto de los miembros del grupo y hace piña para gestar una Nación, o una colla catalana para levantar un castellet folclórico.

LAS SIETE FUENTES DEL PODER:

Voy a terminar rememorando las siete fuentes del poder que enumera Steiner, pares de los siete chacras. Sin duda, la teosofía formó parte de su teoría esotérica y exotérica.

1º Poder de enraizamiento:

Muladhara está en el coxis y es la capacidad para adueñarnos de un espacio físico, estar de pie cómodamente, sea para escalar, caminar o correr sobre la superficie de la tierra. De aquí deriva el equilibrio que nos permite la gravedad.

2º Pasión:

Svadhastana suele situarse en el bazo, debajo del ombligo; pero Steiner lo coloca sobre el sexo, como la pasión que nos permite construir, derruir, reconstruir y transformar. Es la energía que aviva y acelera esfuerzos infatigables en pro de obtener cambios rápidos y definitivos.

3º Control:

Manipura, que se sitúa en el estómago, por encima del ombligo, da la fuerza física para intervenir sobre nuestro entorno, que incluye objetos, máquinas, animales y personas, incluida la propia, para conducirlos adonde deseamos, mediante métodos adecuados físicos y psicológicos.

4º Amor:

Anahata, desde el centro del pecho, Steiner lo coloca en el corazón y para él representa, una fuerza inmensa para superar obstáculos. Une a las personas, permitiéndoles trabajar juntas sin descanso y acometer las tareas más arduas.

5º Comunicación:

Visudda, que se sitúa en la garganta, es el poder de transmitir información, pensamientos y sentimientos, que implica tanto la palabra como la escucha.

6º Información:

Agña-akhira, entre los ojos, que Steiner denomina tercer ojo y lo define como el poder para reducir la incertidumbre, porque nos permite anticipar y controlar el futuro. Sería el poder de tener proyectos.

7º Trascendencia:

Sahasrara, es el poder que consiste en despegarse de los deseos propios y permitir que los acontecimientos sigan su curso, sin afectar nuestra integridad personal. Nos permite tomar consciencia de la insignificancia humana, sublimar nuestras carencias y mantener la esperanza en un sentido profundo del cosmos.

Es posible que entre aquellos mitos del poder y estos chacras haya un largo recorrido de sentido antero-posterior.

En cualquier caso, nunca podremos negar que Claude Steiner haya sido un Rebelde Sagrado ante el poder, desde su juventud hasta su muerte. Ha estado dispuesto a afrontar los costos que exige la rebeldía, ha mantenido el sentido crítico del Adulto para desenmascarar los mitos y juegos de poder y ha establecido las bases donde podemos soportar un modo de relación más franco y garante, para continuar la humanización de los seres humanos.

Incluso su muerte representa una voluntad de dignidad, que se ha opuesto a la agonía del sufrimiento sin esperanza, cuando la enfermedad invade todo de amargura y se convierte en tortura para uno mismo y para los demás. ¡Ojalá, siga viviendo entre nosotros su modelo de excelencia!

Muchas gracias, por su atención.



Manuel Francisco Massó Cantarero tiene formación en Psicología y experiencia en el área empresarial, psicoterapia y docencia. Ha trabajado con formación en Análisis Transaccional y es autor de diversos libros y artículos en periódicos.

Contacto: francisco.massó46@gmail.com

LA PROGRAMACION PRECONSCIENTE DEL PROPOSITO DE VIDA

Jesús Ramirez

LA PROGRAMACION PRECONSCIENTE DEL PROPOSITO DE VIDA

Jesús Ramirez

UN APORTE AL DESPERTAR CONSCIENTE

“Cuando corro en pos de lo que CREO que quiero, mis días son un horno de estrés y ansiedad. Si me siento en mi propio lugar de paciencia, lo que necesito fluye hacia mi y sin dolor. De esto entiendo que lo que yo quiero TAMBIEN ME QUIERE, ME ESTA BUSCANDO y ME ATRAE. Hay un secreto aquí, para cualquiera que pueda entenderlo.”

RESUMEN

Este artículo propone una vía al encuentro del propósito de vida con significado y sentido a través de la revisión del Guion de vida de acuerdo al Análisis Transaccional. Teniendo como sustento y meta las preguntas existenciales siguiente:

¿Quién soy? ¿Quiénes son los demás? ¿Qué hago en este mundo?

El ser humano se encuentra intrigado con estas interrogantes en un mundo VUCA, es decir Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo, el cual no es predecible en causa y efecto, haciendo aún más complicado el encuentro de sentido, significado y propósito orientado por su guion de vida. Además del contexto del mundo VUCA, el individuo se encuentra fragmentado, en una verdadera guerra civil intrapersonal e interpersonal, regido dentro de una cultura de competencia que aúpa el circuito Tener, Hacer, Ser, lo cual le hace entrar en un círculo vicioso al no ver satisfechas sus hambres existenciales tales como la de Estimulo que se transforma en búsqueda de reconocimiento y la de la estructuración del tiempo, las cuales le hacen avanzar en su guion de vida, dentro de un continuo malestar sin sentido.

Proponemos entonces, un desplazamiento hacia la Integración del individuo en un circuito virtuoso del Ser Hacer y Tener, con una armonía de Pensamiento, Imaginación, Sentimiento y acción, auspiciando una cultura de cooperación con el fin de recuperar su bienestar, siguiendo un Plan Consciente Ético y Ecológico, que sustituya el Guion de Vida, en una evolución personal del proceso recursivo ABRE, esto es Posición inicial (A), Meta a alcanzar (B), utilizando los recursos necesarios(R), y con un trabajo Emocional (E), del Pensamiento e Imaginación y de la acción hacia la creación de una versión de sí mismo actualizada, nutritiva y deseada.

INTRODUCCIÓN

Cada vez más constatamos la crisis de sentido y significado de existencia que sufre el individuo, que metafóricamente podríamos compararla con una guerra civil intra e interpersonal, esta pérdida oscurece su propósito de vida, desarrollando una fragmentación personal dentro de un círculo vicioso de insatisfacciones de sus hambres existenciales que no le permite llevar una vida plena , integrada en Bienestar. Estamos convencido que el Guion de Vida grabado entre los primeros 8 años de vida, incluso hasta los 14 años, tiene un impacto preponderante en esta búsqueda de propósito, la ubicación de este guion de vida en su Zona ciega y oscura del área del Inconsciente, representa entre un 90 y 95% de toda la realidad del individuo, dejándole entre un 10 y 1% apenas de su proceder consciente, con tan poca capacidad de maniobra no es difícil predecir el destino de esa búsqueda de sentido si no se ha integrado material del inconsciente, donde se encuentra el Guion de vida. Es mandatorio, pues, entrar en un círculo virtuoso de bienestar, bajo la orientación de un Plan Ecológico Consciente que remplace el Guion preconsciente de vida.

DESARROLLO

Estamos viviendo en un mundo caótico, se han derrumbados paradigmas, estamos rodeados de Incertidumbre cada día que transcurre, lo que ayer era cierto hoy es posible que ya no lo sea, estamos dentro de un Mundo VUCA, esto es Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo. Dentro de este mundo VUCA, el individuo tiene la percepción de un vacío existencial, traducido como la pérdida de sentido, significado, de propósito de vida, reina la incertidumbre ante la certidumbre de otrora. Aunado a este entorno hostil, el Guion de vida como un plan preconsciente hecho sin maduración reflexiva y con decisiones tempranas en los primeros 8 años y posiblemente hasta los 14, profundiza aún mas este desconocimiento o pérdida de propósito.

En la neurociencia se habla que tenemos entre un 90 y 99% de percepción de la realidad Inconsciente y un 1% de realidad Consciente, por lo que ese guion compuesto de creencias, patrones, en fin de un conjunto de material inconsciente guía de manera no consciente el pensamiento, la imaginación, el sentimiento y la acción del individuo, en dos palabras su personalidad y actitud.

Avanzamos en el guion de vida, prediseñado, a partir de los mandatos y sobre la búsqueda constante de satisfacción de hambres existenciales , como la del estímulo , transformado a posteriori en anhelo de reconocimientos y la estructuración del tiempo, luego posiciones existenciales y los juegos psicológicos constituyen un vehículo adecuado para ejecutar el guion, además estamos dentro de una cultura que estimula, favorece y premia la competencia entre los seres con una orientación hacia el Tener , lo que allana el camino para la fragmentación emocional del individuo. Iniciad el anterior precepto educacionalmente hablando desde el hogar y luego en la educación formal, actuando en cada situación bajo unos roles o arquetipos que facilitan el cumplimiento del guion. Es evidente que el Guion hamartico o de perdedor y no menos importante el de no ganador o banal ,reflejan un malestar de la persona en su unidad biológica cuerpo-mente, una pérdida de sentido, de significado, de propósito nutritivo de vida produciéndose así una disociación o fragmentación que mantiene un círculo vicioso, ya que se establece una retroalimentación entre la personalidad, la actitud y la consecuencia que alimenta la personalidad, todo el proceso bajo la orientación del Guion de vida preconsciente.

Metafóricamente, vivimos o sobrevivimos bajo una constante guerra civil Intra e interpersonal, a nivel cerebral ,la neocorteza con sus dos hemisferios están ocupados en Pensar e Imaginar , El sistema Limbico en Desear, querer , sentir y finamente el Cerebro básico en actuar, si no surfeamos entre estas funciones, las mismas nos arroparan y estaremos fragmentados a la orden de la incongruencias resultantes . A nivel de los arquetipos o juego de roles, conjuntamente con la imposición y dirección de nuestro inconsciente, sobre el consciente y de los impulsos productos

de las energías masculina y femenina presentes en cada individuo, este caos personal con implicaciones relacionales se acentúa, contribuyendo un círculo vicioso que retroalimenta la fragmentación. No perdamos de vista el Contexto fértil donde nos desenvolvemos, que facilita esta fragmentación: un mundo VUCA con orientación hacia, la COMPETENCIA, con un credo hacia el Tener, Hacer y Ser.

LA PROPUESTA

en un Plan Consciente y actualizado de vida, ese plan tendrá un inicio, unas metas, necesidad de recursos y bajo una intención catalizada con el pensamiento, imaginación, sentimiento y acción, congruentes con la nueva versión del sí mismo que deseamos, para ello es necesario una actitud ecológica constante, esto significa impregnar la personalidad con la reflexión actitudinal constante ante un hecho preguntarse: Esto que tengo delante de mí, me hace bien? Le hace bien al otro? Le hace bien al entorno donde tendrá impacto? Es necesario y preponderante que la respuesta a las tres preguntas sea afirmativa. Esta actitud ecológica nos facilita el camino para pensar, imaginar, sentir y actuar la cooperación sobre la competencia y por supuesto me enrumban hacia el circuito nutritivo del SER, HACER Y TENER.

Concluyo, diciendo que todo lo anterior es una propuesta alternativa que contribuye a la creación de una cultura de paz, donde resolvamos los conflictos, manejemos las diferencias y negociemos acuerdos, resultando una persona en vía de la integración que vive en el éxito, como un estado mental de bienestar(Ser) sobre una búsqueda material(Tener).



Jesús Alberto Ramírez Eliett, PHD en Informática de la Université Paul Sabatier de Toulouse Francia, fue profesor del postgrado gerencia de salud y sistemas de información de la UCAB, profesor titular jubilado. Es analista transaccional certificado desde 1991; fue Presidente y Director de relaciones internacionales de la asociación venezolana de análisis transaccional. consultor de empresas y de instituciones de educación, conferencista nacional e internacional.

Contacto: jesus.elielt@gmail.com .

PARA QUE
PASA LO QUE
NOS PASA

Elisa Lion

PARA QUE PASA LO QUE NOS PASA

Elisa Lion

Ustedes creen que lo que pasa, todo lo que nos pasa es por casualidad?

Porque creen que algunas personas se enferman o porque creen que no son felices?

Para comenzar, es básico pensar que todo lo que nos pasa tiene una razón de ser, un sentido, un para que.., seguramente, para madurar, evolucionar, tener mas conciencia y sobre todo hacerse responsable de su vida y de lo que dicen que quieren.

Pudieron observar que en una sala puede haber personas y si entra un poco de frio o si el aire acondicionado esta prendido, algunos se resfrían y otros no, porque sucede esto?

Porque algunos en alguna situación la pasan mal, se enferman y otros en la misma situación no...

En general cuando uno se resfría es porque le bajo las defensas, y equivaldría a una baja emocional, porque vieron que cuando una persona está contenta, difícilmente se enferma... lo pensaron.

La visión que tengo yo de las enfermedades, luego de haber padecido dos veces cáncer, así como de las situaciones difíciles que toca atravesar es porque hubo señales que no se escucharon, no se tuvieron en cuenta, no se registraron o tal vez se negaron y el cuerpo manifiesta un síntoma, al que hay que prestarle atención, nada es casualidad, cuando el cuerpo habla es necesario enfocarlo y sin duda llegado el momento de la enfermedad no queda otra que ocuparnos de cada uno y de lo que el cuerpo esta expresando, para sanarlo o mejorarlo.

Sin duda el punto de partida tendrá que ver con soltar el pasado, viejas creencias, relaciones toxicas o disfuncionales, mandatos, que además de limitarnos, nos llevan al propio limite.

La enfermedad ocurre como un punto de inflexión, un antes y después, se presenta como una gran oportunidad, es un para realizar un cambio y tomar decisiones que se vienen postergando.

Nada de lo que pasa es un castigo, todo sirve para cambiar la mirada de uno y de los otros.

Si tenemos una mirada desvalorizada, donde siempre los otros son mejores, las lecciones que llegaran tendrán una relación directa, con esa necesidad de aprendizaje.

Como se sale de este lugar sin morir en el intento? Mirando el vaso medio lleno, que construiste, que lograste, todo lo que vienes recorriendo tiene un valor, hubo que poner esfuerzo, el 100% disponible en ese momento, todo lo que tenias disponible.

Acorde al resultado que hayas tenido adoptas una Posición de Víctima o Responsable. Si te sientes víctima, vas a preguntarte una y otra vez, Porque a mi? Que hice para merecer esto? Porque este Castigo? Sea de la índole que fuera, vas a estar Circulando en un y mil Porques..y nunca se resuelven, Y en mi experiencia de mas de 40 años, el origen, puede ser ancestral.

Un punto de salida seria preguntarnos, Para que pasa lo que nos pasa? Si cambiamos de posición y comenzamos a pensar que Todo tiene un sentido mayor, para re-decidir circuitos Emocionales disfuncionales, vas a poder correrte de Ser víctima de las circunstancias o de las personas Y te haces responsable de lo que eliges y quieres.

Nada nuevo en esto hasta ahora verdad? El encontrar tu propio sentido, el COMO hacer para Mejorar, dejar de justificarte, de echar culpas, y de-cidir Todos los días como quieres vivir, va a permitir sin que Puedas lograr tus sueños y tus anhelos Es importante recordar que el problema no cambia, lo Que cambia es como te paras frente a el Cambiando de posición, el problema tiene otras Opciones sin duda Encontrar un COMO va a posibilitarte cortar el círculo Vicioso del Porque a Mi, encontrar un COMO SER Y HACER un camino de salida diferente de donde estas Hoy Encontrar esto no solo va a mejorarte, vas a vivir Diferente y crearas vínculos que construirán un mundo Mejor!



Elisa Silvia Lion es psicóloga, con maestría em Recursos Humanos y actúa con Análisis Transaccional como facilitadora procesos de desarrollo personal y grupal, coach transaccional, conferencista, periodista, docente y autora de dos libros y varios artículos. Actualmente es miembro directivo de ASAAT en Argentina y vicepresidenta de ALAT.

Contacto: elisa@elisalion.com.ar

¿CÓMO LOGRAR MÍ INDEPENDENCIA EMOCIONAL?

Antônio Pedreira

¿CÓMO LOGRAR MÍ INDEPENDENCIA EMOCIONAL?

Antônio Pedreira

“¿Qué estoy dejando que hagan con la única vida que tengo?”

SUMARIO

El primero objetivo de este artículo es invitar al lector a una importante reflexión acerca de nuestro propósito existencial en este planeta, respecto a cualidad de vida. La segunda intención es promover una evaluación, dentro de los conceptos fundamentales de teoría y práctica del Análisis Transaccional, cómo es posible uno lograse su independencia emocional hacia la superación de Mandatos limitantes al disfrute de su vida.

ENTRADA

Muchas personas tienden a comportarse cómo se su vida, en la dimensión terrestre, fuera apenas un pasaje hacia una mansión celestial, basados en sus sistemas de creencias. Estas personas se olvidan de vivir en plenitud su existencia en la tierra, tomando en cuenta que tenemos una chance única de buscar vivir bien a pesar de invitaciones al malestar.

Con la teoría del Análisis Transaccional (AT), como filosofía de vida, es posible creerse en vida antes de la muerte. Por eso, planteamos un cuestionamiento inspirador: ¿QUÉ ESTOY DEJANDO QUE HAGAN COM MÍ ÚNICA VIDA QUE TENGO?

Cabe aquí – parafraseando el filósofo brasileño Sacha (2016): ¿Qué estoy haciendo con la única vida de la otra persona?

En el cuerpo teórico del AT conocemos desde Eric Berne, (1961) el concepto de Estados del Yo, que nos permite entender como está estructurada la personalidad humana y su funcionamiento. Además, conociendo a través de las Transacciones con sus reglas de una saludable comunicación y evitándose los temidos Juegos Psicológicos, todos pueden anhelar estar bien en la mayor parte del tiempo de su vida.

CUERPO

Presentamos un desarrollo teórico y práctico de los instrumentos del AT como soporte para las reflexiones filosóficas y pragmáticas, hacia la cualidad de vida. Así es que – desde Kertesz & Induni (1977) han apuntado hacia las posibilidades de una persona alcanzar su OKNESS, es decir adecuación: funcionando en el sistema positivo (OK) de conducta, usando los Estados del Yo: Padre Critico, Padre Nutritivo, Adulto, Niño Libre, Niño Adaptado OK, y en forma adecuada a los estímulos que recibe. En cambio, siempre que se use un Estado del Yo NO OK se está en el sistema de NO OKNESS, ya que estos Estados del Yo nunca podrán ser adecuados. Por lo tanto, es posible elegirse pasar bien o no, i.e. cualidad de vida de acuerdo con su libre albedrío.

Mientras tanto, enfocamos las informaciones más importantes y citaciones de ideas más estimulantes a cada uno, y a todos los lectores.

Un aporte mirando atingirse la debida utilización de los conceptos de Emociones innatas y Rebusques, con el propósito de uno lograrse su independencia emocional, mediante la propuesta de llevarse inteligencia a las emociones, incitándoles a que es llegada La Hora y la Vez de la Competencia Emocional (Pedreira, 2011).

Discutimos que ser un habilidoso emocional, es decir, tener la competencia en gestionar las Cinco Emociones Básicas en la interacción humana. Con la educación de las emociones, es posible aprehender a convivir de modo ok/ok, gestionarlas y canalizar de forma positiva, hacia la deseada homeostasis psíquica.

Además, conociendo bien el concepto de Transacción y a través de los esquemas propuestos por Berne (1961) para representarse los tres tipos de intercambios de estímulos y repuestas, permite una comprensión inmediata de la comunicación interpersonal, incluso sus reglas o leyes. A través de su diagramación, su análisis, y la elección de la mejor respuesta Transaccional ante cada situación interpersonal, inclusive de entrenarse a las numerosas Opciones, según Karpman (1971), del asertividad, de acuerdo Pedreira & Pedreira (2019). Todo esto invita las personas a permutarse el malestar por el bienestar.

La correlación de las Transacciones Ulteriores con los Juegos Psicológicos, como un CEBO: un estímulo que contiene algo oculto o ulterior, dirigido a “engancha” una parte complementaria del interlocutor. Ya que los Juegos representan una de las principales fuentes del malestar humano, y están fuera de la consciencia del Ego Adulto, que funciona algo como que robotizado, es posible darse consciencia de ellos, y elegirse pasar bien. Con el modo sencillo de representarse la dinámica de los JUEGOS mediante el Triángulo Dramático, diagramado por Karpman (1972), uno puede monitorearse para evitar los tres roles: Perseguidor, Salvador y/o Víctima. Es más, una opción pragmática hacia el bienestar y calidad de vida, según Pedreira, (2010).

A partir del Triángulo Dramático, Taibi Kahler (1974) etiquetó con el nombre de “las cuatro falacias” que es una importante noción libertadora para el Bien o Malestar Humano, conforme se sigue.

Esto es, falsas creencias que suelen presentar la gran mayoría de las personas cuando interactúan con sus semejantes. Podemos describirles sumariamente en sus tres roles: Perseguidor, Salvador y Víctima.

Antes de todo, vale recordar que siempre que alguien está en uno de estos papeles dramáticos, está en malestar, sin lugar a dudas. Asimismo, evitar simplemente uno de estos roles en su vida, funcionará como profiláctico para el malestar.

Volviendo a las 4 falacias que propuso Taibi Kahler (1974), encontramos las creencias mágicas o ilusiones que pasan por la cabeza de cada uno, involucrado en alguno de los roles del triángulo dramático.

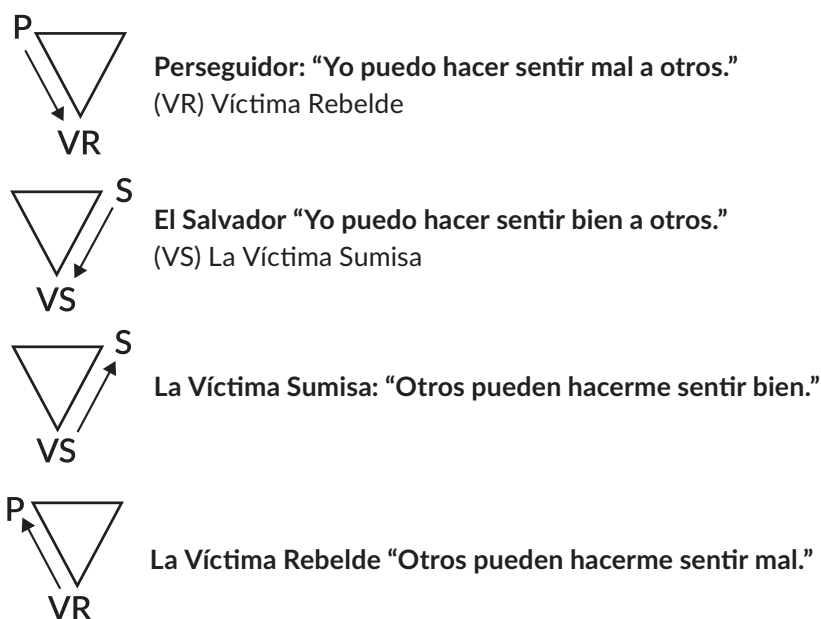


Figura 1: Las cuatro falacias de Taibi Kahler integradas en el Triángulo Dramático de Karpman.

En realidad, mientras no impacte en su piel- como ocurre en una agresión física- lo que alguien diga o haga no tiene el poder de hacer sentir bien o mal a otro, excepto cuando éste lo permita. Ej.: Si con el objetivo de intentar hacer que yo me sienta mal, alguien me echa en cara, “¡Ud. es un pelón creído!”, Yo le puedo contestar, “¡pelón, sí, creído jamás!”. Por supuesto que me estimuló al malestar, pero yo lo rechacé con una respuesta de mi Adulto.

Podremos todavía, con total consciencia de otros conceptos predisponentes al malestar, tales como: Impulsores, las Injunciones o mandatos del Guion de vida, tipo: “No disfrutes” y “No vivas”, los 3 Medios de Manipulación (por Culpa, por temor y por soborno), y también de la existencia de las relaciones opresivas, tenemos muchas opciones de aprender cómo lidiarse contra todas esas dificultades hacia el bienestar.

Al fin y al cabo, para nosotros – Analistas Transaccionales – es posible a través de la práctica de los postulados filosóficos de AT (Berne - 1981) tenernos la posibilidad de creerse y vivirse en plenitud nuestra vida antes de la muerte.

CONCLUSIÓN

El ser humano es libre no para ser cualquier cosa, pero para ser lo que él profundamente lo es, según el filósofo francés Jean Paul Sartre.

Estimulamos a que cada quién pueda alcanzar su independencia emocional, en el pensar, sentir, hablar, actuar y vivir. Además, listamos aún 5 independencias a lograrse: financiera, de los apegos, de las adiciones, del “ahorismo” (todo hay que hacerse ahora) y de la opresión de valores de otrora, ya superados con la comprensión de las trampas que nos invitan al malestar: Juegos, falta de asertividad, Impulsores, Mandatos limitantes, el Triángulo Dramático, los 3 Medios de Manipulación, de Las 4 Falacias del Bien o Malestar Humano y también de las relaciones opresivas, enseñamos cómo es posible vivirse en plenitud a través de la práctica de los postulados filosóficos del AT.

BIBLIOGRAFIA

- Berne, E. *Análise Transaccional em psicoterapia*. São Paulo: Summus, 1985.
- _____. *O que você diz depois de dizer olá? A psicologia do destino*. São Paulo: Nobel, 1988.
- _____. *Os Jogos da Vida*. Ed. Artenova, Rio de Janeiro. 1974.
- _____. *Sexo e Amor*. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1976.
- ENGLISH, F. "The substitution factor: rackets and real feelings". *TAJ*, 14 1971, 225-30.
- _____. "Racketeering". *TAJ*, 6,1, 1976, 78 – 81.
- _____. "Rackets and real feelings, Part II" *TAJ*, 2. 1, 1972, 23-5.
- ERSKINE, R. *Life Script: A Transactional of Unconscious Patterns*. Karnac 1st Edition; London 2010
- ERSKINE, R e ZALCMAN, M. *Sistema de disfarces*. In Prêmios Eric Berne. UNAT-BRASIL – 1987, Brasília.
- _____. "The racket system: a model for racket analysis". *TAJ*, 9 1, 1979, 51-9.
- GOLEMAN, D. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.
- JOINES, V. & STEWART, I. *TA today*. North Carolina 1st Ed. 1987
- KAHLER, T. with CAPERS, H. "The miniscript". *TAJ*, 4,1,1974, 26 – 42.
- KARPMAN. S. *Script Drama Analysis*, in *Transactional Analyses Bulletin* 7, 26-39,1968.
- _____. "Fairy tales and script drama analysis". *TAB*, 7, 26, 1968.
- KERTÉSZ, R. e INDUNI, E. *Manual de Análise Transaccional*. Buenos Aires: Ed. Conantal. 3ª Ed., 1981.
- NAPPER, R. & NEWTON, T. *Táticas – Conceitos de AT para treinadores, facilitadores, etc. mais insights para estratégias de aprendizagem colaborativa* Porto Alegre. Editora Medianiz 1ª edição, 2016.
- PEDREIRA, A. *A relação opressor-oprimido à luz da Análise Transaccional*. Salvador. 1ª Ed. 1983.
- _____. *Impacto de los Juegos Psicológicos en las distintas etapas de la dinámica amorosa*. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. Madrid. 2010.
- _____. *Sufrir o disfrutar: cuestión de opción*. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*. Madrid. 2011.
- _____. *La Hora y la Vez de la Competencia Emocional – Llevando inteligência a las emociones*. Salvador 1ª Edición en español. Ed. APriori, 2010.
- PEDREIRA, A & NOGUEIRA PEDREIRA, S. *Análisis Transaccional de Consejos Tradicionales*. Salvador 1ª Edición en español. Ed. APriori, 2011.
- _____. *Como ser Firme sem ser Agressivo: Os 10 passos para a Assertividade*. Salvador-Bahia. Paginae Editora 1ª Ed. 2019.
- SCHIFF, J. et al., *The cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis*. New York: Harper and Row, 1975.
- STEINER, C. *Educación Emocional*. Editorial Jeder. Sevilla – España. 2011
- _____. *El otro lado del poder. Análisis Transaccional del poder personal*. Editorial Jeder. Sevilla – España. 2009
- _____. "Emotional Literacy". *TAJ* 1, 3, 1995.



Antonio Pedreira - Médico, miembro didáctico clínico acreditado por ALAT (Asociación Latino Americana de AT) y UNAT – Brasil (Asociación Brasileño de Análisis Transaccional). Es Miembro Regular de ITAA. Actúa en AT en psicoterapia individual, grupal y pareja. Past Presidente de ALAT (2008-2009). Autor de 12 libros de temas con AT.

Contacto: atpedreira@uol.com.br

QUÉ APORTA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL AL SENTIDO DE LA VIDA

Jesus Cuadra

QUÉ APORTA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL AL SENTIDO DE LA VIDA

Jesus Cuadra

EL SENTIDO DE LA VIDA

El **sentido de la vida** constituye una cuestión filosófica. Tiene relación con el objetivo y el significado de la vida, o de manera más general de la existencia. Sería la respuesta a preguntas como ¿Por qué estamos aquí? o ¿Qué es la vida?

Estas cuestiones han recibido muchas respuestas dependiendo de los puntos de vista o las creencias intersubjetivas que forman parte esencial de las culturas, las ideologías o las religiones de cada civilización.

Desde el Humanismo y la literatura se han dado muchas aportaciones y reflexiones sobre estas cuestiones, pero dejando de lado la visión religiosa de las mismas. Desde una perspectiva centrada en el ser humano en sí mismo, la pregunta sería «¿Cuál es el sentido, el significado de mi vida?».

Es en este contexto donde la filosofía del Análisis Transaccional puede que tenga algo que aportar al sentido de la vida y sobre todo algo que pueda dar sentido a la práctica terapéutica y profesional desde la perspectiva del Análisis Transaccional.

EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y EL SENTIDO DE LA VIDA

El Análisis Transaccional yo creo que no pretende ser una doctrina o una ideología sino un conjunto de modelos o de mapas para contribuir a describir y comprender al ser humano, su funcionamiento, la forma en que se relaciona con los demás y con su entorno, y también a explicar las consecuencias de todo esto para su salud y desarrollo o para su limitación y su patología.

Como todos los mapas, modelos o teorías científicas se construyen sobre algún principio filosófico, sobre alguna creencia básica, el Análisis Transaccional también tiene su base filosófica.

FILOSOFÍA EN LA QUE SE APOYA EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El Análisis Transaccional se apoya en la Filosofía Humanista.

Parte del principio de que **“todos nacemos bien”**. Como seres humanos somos personas dignas y valiosas. Es el principio de **“Yo soy OK-Tú eres OK”**

Berne decía metafóricamente **“todos nacemos príncipes y princesas”**. Después, en nuestras relaciones con los demás, tomamos decisiones auto-limitadoras con las que nos convertimos en **“sapos o ranas encantadas”**. Pero básicamente **“Yo soy OK y Tú eres OK”** como ser humano, aunque algunas veces el comportamiento de una persona no sea aceptable en algún contexto determinado.

El segundo principio en que se basa el Análisis Transaccional es que **todos tenemos un cierto potencial humano que podemos desarrollar**. Este principio tiene relación con lo que Berne llamaba, siguiendo a los filósofos griegos, la **Physis** o impulso vital al desarrollo y a la sanación. Este potencial humano está determinado por los condicionamientos genéticos, circunstanciales de salud, y sociales de origen y procedencia, pero todos tenemos un cierto potencial humano. Berne hablaba de la Physis como el impulso vital al crecimiento y el desarrollo que todos los seres vivos tenemos para llegar a ser quien de manera singular somos y a sanar y recuperar la salud.

El tercer principio es que **todos hemos tomado y tomamos decisiones** y por tanto somos responsables de nuestro comportamiento, de nuestra vida y decidimos lo que es bueno para nosotros en cada momento. Es el principio de la **Homeostasis** psicológica.

Las limitaciones externas, y sobre todo las limitaciones internas al desarrollo de nuestro potencial humano para sobrevivir, producen el estancamiento, la infelicidad y la patología. Podemos influenciarnos unos a otros e invitar a otros a ciertas respuestas, pero son ellos o nosotros los que decidimos cómo reaccionar para sobrevivir y mantener el equilibrio en un momento dado.

El cuarto principio en que basa su filosofía el Análisis Transaccional es que **todos podemos cambiar, y tenemos los recursos necesarios para hacerlo, en pos de la autonomía**. Al menos todos podemos pensar y tomar nuevas decisiones. Estos recursos pueden ser personales o relacionales e incluyen la posibilidad de tomar nuevas decisiones no auto-limitadoras, sino auto-potenciadoras y en concreto **todos tenemos la capacidad de pensar, sentir y actuar** por nosotros mismos.

LA AUTONOMÍA COMO META DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El sentido o la dirección de una vida sana y la meta del Análisis Transaccional es alcanzar la **autonomía** que se define según Berne por:

La consciencia o capacidad de distinguir la realidad de la fantasía interna proyectada sobre lo que me pasa o lo que sucede.

La espontaneidad o capacidad de elegir libremente expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades y de actuar en consecuencia, viviendo sin ser esclavo de la impulsividad ni de la sobreadaptación.

La intimidad o capacidad de abrirse al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con el otro y consigo mismo, sin tener que representar papeles o ponerse una máscara en las relaciones.

Algunos analistas transaccionales, como Carlo Moiso, añaden a estas tres la ética o capacidad de elegir actuar en contacto con la realidad de cada contexto respetando los propios valores asumidos.

EL PAPEL DEL GUION DE VIDA EN EL SENTIDO DE LA VIDA

Pero a veces para sobrevivir sin unas relaciones de apego seguras, o para salir adelante en situaciones traumáticas de la existencia o simplemente para mantener los vínculos con los otros o con el entorno, las personas hemos tomado decisiones homeostáticas autolimitadoras de nuestra Autonomía y trazado un plan de vida que en Análisis Transaccional llamamos Guion de Vida. En estas circunstancias como parte del Guion de nuestra Vida podemos llegar a construir creencias y patrones de relación para “darle un sentido a nuestra vida” encajando la angustia, el dolor y el sufrimiento y manteniendo, en lo posible, el vínculo con otros y con nuestro entorno.

IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL APLICANDO EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

De todo lo anterior se siguen algunos principios de aplicación en la práctica profesional desde el Análisis Transaccional.

1. La comunicación profesional - cliente ha de ser respetuosa, clara, directa y oportuna o pertinente a la situación.

La integración por el profesional del principio “**Yo soy OK y Tú eres OK**” da sentido y se traduce en un trato de respeto mutuo en la relación, como seres valiosos, como seres humanos no importa la situación o condición de salud del paciente.

El principio de que **todos tenemos un cierto potencial humano que podemos desarrollar** se traduce en la actitud de confianza, por parte del terapeuta, en el valor del contacto terapéutico y de la alianza terapéutica como el requisito para que se pueda producir la exploración compartida y segura de la experiencia dolorosa del paciente, de sus decisiones de supervivencia y de sus estrategias de afrontamiento. Pero también en el valor de ofrecer un interés auténtico, comprensivo, respetuoso y compasivo para explorar con el paciente nuevos recursos a su alcance para reprocesar las experiencias dolorosas y tomar nuevas decisiones (redecidir) autopotenciadoras de su potencial para cambiar y para recuperarse de sus heridas del pasado.

2. El Análisis Transaccional se practica en el marco de un **método contractual**.

Un contrato es un acuerdo Adulto con uno mismo o con otra persona para realizar un cambio con el fin de alcanzar un objetivo.

El contrato orienta y guía el trabajo profesional con Análisis Transaccional. Da un sentido y dirección a la relación profesional. Supone un objetivo mutuamente acordado para que el cliente alcance un resultado y logre cambiar lo necesario. Esto supone una dirección del trabajo en general y también en concreto. Implica un análisis cooperativo entre ambos de la situación a resolver y de las posibles opciones y alternativas.

Se basa en la esperanza de que el cliente use lo que aprenda en el tratamiento para cambiar lo que sea necesario y posible de su situación, tomando nuevas decisiones, poniéndolas en práctica y usando todos sus recursos disponibles.

Por su parte el Analista Transaccional asume la responsabilidad de acoger y acompañar al cliente en el proceso, de indagar respetuosamente la experiencia fenomenológica e histórica del cliente en cada momento, de confrontar en el momento adecuado, de apoyar cuando sea conveniente, de dar orientación cuando es oportuno, de señalar lo que observa cuando sea pertinente, etc. Este es el sentido de su actividad profesional.

Al cliente le corresponde la determinación de poner de su parte toda la energía disponible con el fin de explorar recursos y opciones para cambiar y resolver los problemas con el fin de alcanzar su objetivo, y al Analista Transaccional, asumir el compromiso de proporcionar al cliente el espacio, el tiempo, la atención y el trato adecuado que propicie el cambio. Además, pone a disposición del cliente sus conocimientos y habilidades con el fin de que el cliente las pueda usar para resolver sus problemas.

Todo lo anterior se desarrolla en un marco de respeto mutuo acerca de la propia valía y del potencial que todo ser humano tiene para enfrentarse a la vida y a las situaciones. Es decir, desde la perspectiva de “**Yo soy OK - Tú eres OK**”, “busco la ayuda que tú me puedes dar, y que tú me ofreces”.

Este es en mi opinión el sentido de la terapia desde la perspectiva del Análisis Transaccional.

Para leer más sobre el tema

Berne, E. ¿Qué dice usted después de decir hola? Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.

Berne, E. Introducción al tratamiento de grupo. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1983.

Moiso, C. Talleres de formación teórico-práctica en Análisis Transaccional, organizados por la Asociación de Análisis Transaccional ATA en Zaragoza. España. 1992-2001.



Jesús Cuadra Pérez - Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Analista Transaccional Certificado en Psicoterapia (CTA-P). Analista Transaccional Docente y Supervisor en Psicoterapia (TSTA-P) acreditado por las Asociaciones Europea e Internacional de Análisis Transaccional (EATA-ITAA). Psicoterapeuta Integrativo Docente y Supervisor acreditado por la Asociación Internacional de Psicoterapia Integrativa (IIPA).

Contacto: jcuadrap@gmail.com



Asociación
Latinoamericana de
Análisis Transaccional

