

EL CORAZÓN DEL ASUNTO

Amor, Información, y Análisis Transaccional

Claude Steiner

con Agustín Devós

Prólogo de Terry Berne

Colección: Análisis Transaccional



eder

Claude M. Steiner

con Agustín Devós Cerezo

EL CORAZÓN DEL ASUNTO

Amor,
Información,
y Análisis Transaccional

Editorial Jeder

[jeder: uno cualquiera]

Sevilla — España

Título original: THE HEART OF THE MATTER

© *Autor:* Claude M. Steiner, PhD

© *Traducción:* Susana Arjona Murube
Agustín Devós Cerezo
Jesús Laguna Gómez
Francisco José Navarro Molina
Enrique Sánchez Arredondo

© *De esta edición:* Editorial Jeder*
Colección: Análisis Transaccional

Maquetación: Editorial Jeder
Diseño: www.3dearte.com

Primera edición: 6 de Enero de 2010

ISBN:

Dep. Legal:

Impresión: Publidisa

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de este libro sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*. De conformidad con lo dispuesto en el Art. 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad, quienes reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte, sin la preceptiva autorización.

Impreso en Sevilla, España — *Printed in Spain*

*Editorial Jeder es una marca registrada de Gisper Andalucía, S.L.

© Gisper Andalucía, S.L.
C/ Fernando IV, 7
41011 – Sevilla – España
www.jederlibros.com

A Eric Berne y
a quienes diseminados por el mundo
están fascinados
con el análisis transaccional.

PRÓLOGO*

Siempre he pensado que los objetivos del Análisis Transaccional implican necesariamente una visión más allá del bienestar personal o de la búsqueda del mismo. En su forma más elemental, el concepto de transacción implica un encuentro entre dos personas, manifestado mediante un diálogo de complejidad variable que frecuentemente está gobernado por motivos ulteriores explícitos o implícitos. No obstante, en la práctica este paradigma básico se extiende a todo el círculo de los contactos activos de un individuo y sus tratos cotidianos por el ancho mundo, incluyendo familia, amigos, conocidos y compañeros de trabajo, y por tanto se expande inevitablemente más allá del círculo social más íntimo del individuo. De hecho, la sociedad se define por la totalidad colectiva de esas interacciones diarias, que difieren en cierta medida según las tradiciones, las convenciones sociales y creencias, diferentes en mayor o menor medida según cada cultura.

Me cuento entre aquellos que creen que lo personal y lo social se entrecruzan inevitablemente, y que el verdadero fundamento del Análisis Transaccional es un reconocimiento de ese hecho, incluso aunque el foco fundamental está en las actitudes y conductas individuales con respecto a sus encuentros sociales más inmediatos. Si de alguna manera la salud mental busca o persigue la integración social, entonces no se puede evitar ni ignorar una consciencia de las cuestiones principales sobre lo que constituye una sociedad sana.

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

Creo que el AT, al igual que otros métodos terapéuticos, debe evolucionar necesariamente hacia nociones que afronten de manera activa los efectos e influencias que nuestro mundo, cada vez más interconectado y saturado de información, está indudablemente ejerciendo en nuestra psicología colectiva. La psicología es tanto un intento antiguo como —en su más empírica y moderna metamorfosis— una manera asombrosamente reciente de describir y desentrañar las relaciones humanas —trágicas, absurdas, conmovedoras y a veces también inspiradoras— con el mundo que nos rodea y especialmente con otros seres humanos. ¿Es simplemente irónico, y quizá un signo vacilante mas no fatídico de ajuste a realidades globales, que mientras el mundo se hace cada vez más pequeño, sólo se vean aumentadas la violencia, el hambre, las luchas étnicas y la guerra?, ¿o, como sospecho, esto es un síntoma aún más profundo y fatídico de las incapacidades humanas?

Como Claude Steiner señala en este libro con tanta urgencia, la más obvia —pero también la más obviada— de las soluciones posibles que tenemos a nuestra disposición, **el amor**, resulta una emoción despreciada y en peligro de extinción. Como él mismo indica, «...*están proliferando los patrones culturales del cinismo y la soledad, y se están situando como obstáculos para nuestras capacidades y habilidades para amar*».

El amor conlleva el desarrollo de muchas de nuestras aptitudes más valiosas ya que demanda comprensión, inteligencia, empatía y sobre todo honestidad. Como Steiner afirma más adelante, «*El amor es una fuerza para la acción colectiva en nombre de la libertad y del poder de las personas*». Y es el amor lo que debemos cuidar y fomentar a toda costa. Es cuestión de vida o muerte.

Terry Berne

INTRODUCCIÓN*

Afirmaría que, a lo largo de una vida larga y colorida, mi propósito ha sido ser útil para que las personas desarrollen y disfruten la plenitud de sus facultades y poderes mediante el uso de las herramientas del análisis transaccional. Es imposible desarrollar el potencial propio en el vacío; para crecer con fuerza necesitamos que otros compartan con nosotros ese crecimiento. En consecuencia, de la misma manera me he envuelto en el desarrollo de sistemas para crear y mantener las redes sociales y cooperativas que den poder a todas las personas para que logren su potencial.

Mi convencimiento ha sido que durante milenios los seres humanos hemos vivido bajo la dominación ininterrumpida de un orden social opresivo. Este sistema es el descendiente «civilizado» de la estructura social de los simios, el orden jerárquico mediante el que se organizan los grupos de primates, una forma social de organización profundamente territorial y estratificada. Esta anciana estructura de poder explota a la mayoría de seres humanos en beneficio de una élite minoritaria de hombres poderosos y de su escogida descendencia, dejando para el resto una lucha por la mera supervivencia.

Soy un ferviente analista transaccional con devoción por el estudio y desarrollo del análisis transaccional. El análisis transaccional lo creó Eric Berne en los años cincuenta, y disfrutó de gran reconocimiento y popularidad en los Estados Unidos en los setenta. En todos esos años desde sus inicios, y

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

mientras palidecía en los Estados Unidos, ha crecido y se ha convertido en un movimiento global y es muchas cosas para mucha gente. No obstante hay un denominador común que caracteriza al análisis transaccional por todo el mundo; la creencia de que al nacer todos estamos bien y el hecho de que ofrece las herramientas necesarias para completar el potencial de crecimiento de las personas, su bienestar y su plena expresión personal.

Miles de millones de personas por todo el mundo claman por la libertad y millones están activamente implicados en traerla bajo multitud de formas. Como mi contribución, espero aclarar la naturaleza y promover el desarrollo de las relaciones personales democráticas.

Mi deseo es contribuir a esta búsqueda proporcionando las herramientas prácticas y necesarias, centradas en el amor, para progresar en la cooperación democrática y en la libertad en nivel de pequeños grupos y en las relaciones de persona a persona. Para esta tarea propongo usar las herramientas del análisis transaccional, ampliadas por las capacidades que se están desarrollando en la era de la información.

Baso mi trabajo en ciertas ideas seleccionadas del pensamiento de Berne. Están en cursiva sus propias y a veces chifladas palabras, que ponía por escrito de vez en cuando, pero que impartía verbalmente a mí y a sus colegas:

1. Toda persona tiene tres estados del yo distintos a su disposición —Padre, Adulto y Niño— todos ellos capaces de funciones específicas y valiosas. *«Todo el mundo es tres personas».*

2. Toda persona tiene un estado del yo objetivo, procesador de la información, que resuelve problemas —el Adulto— capaz de ser desarrollado y mejorado. *«El Adulto es una computadora humana. Cuando tengas problemas ¡piensa!».*

3. Toda persona nace con capacidad para la espontaneidad, la consciencia y la intimidad inherentes al estado del yo Niño: *«La posición universal es: 'Yo estoy bien /Tú estás bien'», «El Niño es la mejor parte de la personalidad».*

4. El estado del yo Padre es el recipiente de la tradición prejuiciosa y tiene dos encarnaciones posibles: el Padre Nutricio y el Padre Crítico.

5. Las personas viven sus vidas según guiones limitadores decididos en su infancia a base de influencias externas sobre la persona joven. *«La gente nace príncipe o princesa hasta que sus padres los convierten en ranas».*

6. Las caricias, la unidad social de reconocimiento, son esenciales para la supervivencia. *«Si no te acarician se te secará la médula».*

7. Las personas están obligadas por sus guiones a jugar juegos psicológicos para, en parte, conseguir las caricias necesarias. *«Los juegos sustituyen a la intimidad».*

8. Las decisiones tempranas del guión se pueden revocar. *«Puedes cerrar el telón y poner en escena una obra mejor; los guiones se pueden redecidir».*

9. El análisis transaccional es un método para aportar el cambio deseado mediante el uso del Adulto. *«Haz contratos», «Consigue el control Adulto», «¡Cura a la gente!».*

10. Para aportar el cambio, el análisis transaccional habla y escribe en un lenguaje comprensible para el ciudadano medio. *«Hablamos con un lenguaje claro, comprensible para alguien de dieciséis años, libre de cháchara o de polisílabos confusos».*

Dado que las caricias serán centrales en este libro, déjame que aporte una definición derivada del libro *Juegos en que participamos* (1964), en el cual presenta el concepto de caricia:

«Una caricia es la unidad fundamental de la acción social [...] un acto que implica el reconocimiento de la presencia de otra persona».

Durante el medio siglo en el que mi interés principal fue el análisis transaccional, he desarrollado otras visiones propias añadidas que resumo a continuación:

1. El amor es la fuerza de poder fundamental en las relaciones humanas. La transacción básica de amor es la caricia positiva.

2. Muchas más personas de las que se dan cuenta sobreviven bajo una insuficiente dieta de caricias positivas.

3. La escasez de amor es el resultado de una «economía de caricias» impuesta por el estado del yo Padre Crítico, que mantiene a las personas impotentes, deprimidas, temerosas y desesperadas.

4. Cuando no sean capaces de obtener caricias positivas, las personas hambrientas de caricias buscarán y aceptarán caricias negativas, necesarias pero emocionalmente debilitadoras.

5. Las caricias negativas se generan al participar en juegos psicológicos y al representar los tres papeles fundamentales de los juegos; Rescatador, Perseguidor y Víctima.

6. Para que un guión perdure, se debe participar en los juegos que sustentan al guión. Eliminando los juegos minamos los fundamentos del guión individual. Derrotar a la economía de caricias al aprender a dar y recibir libremente las caricias positivas hace a los juegos innecesarios como fuente de caricias y ayuda a las personas a zafarse de sus guiones.

7. Para derrotar a la economía de caricias es necesario aislar y eliminar la influencia controladora del Padre Crítico, para que así los poderes innatos del amor de la persona queden libres para desarrollarse.

8. El amor, en un entorno social cooperativo y democrático, es un poderoso facilitador del poder personal, de la esperanza y de la seguridad. Los abusos de poder y los juegos de poder tienen el efecto opuesto y generan en cambio impotencia, inseguridad, odio y temor.

Éstas ideas, las de Berne y las mías, son las piedras angulares de un punto de vista que he estado desarrollando desde que en 1971 escribí *Los guiones que vivimos*. Llamo a este punto de vista «Análisis Transaccional Centrado en las Caricias».

Mi tesis, en un párrafo breve pero espero que significativo, es la siguiente:

El potencial pleno de la humanidad; el pensamiento productivo, la acción efectiva, el amor, y la alegría han sido suprimidos durante milenios por un sistema social jerárquico, autoritario, controlador y abusivo mediante la colaboración activa del Padre Crítico que opera en cada persona. Este potencial reprimido puede ser liberado en un ambiente de cooperación democrática, centrada en el corazón, basada en la información, libre de juegos de poder, y facilitada a través del análisis transaccional.

SEGUNDA PARTE. INTRODUCCIÓN; METÁFORA, MÉTODO, CIENCIA*

El Análisis Transaccional Centrado en la Caricia es una elaboración y, a veces, una desviación del punto de vista de Berne; el propósito de esta parte del libro es presentar estas ideas tan concisa y claramente como sea posible.

Antes de proceder quiero hacer algunas observaciones sobre la naturaleza de las teorías del comportamiento en general y sobre el análisis transaccional en particular. Teorías como las de Sigmund Freud, Carl Jung, Wilhelm Reich, Alfred Adler, Albert Ellis, Gestalt, cognitivo-conductual, programación neurolingüística (PNL), terapia centrada en el cliente, el método de los doce pasos así como el análisis transaccional se pueden considerar desde varias perspectivas; como metáforas, como método o técnica y como ciencia. (Método y ciencia son conceptos claros, elaboraré a continuación el de metáforas).

Cada una de las teorías nombradas anteriormente contiene una mezcla de los tres aspectos. Algunas son densas en metáforas y método (Freud, Gestalt), algunas lo son en método y ciencia (Ellis, cognitivo-conductual), algunas están repletas de método (Gestalt, terapia centrada en el cliente, doce pasos), y así sucesivamente. En general el desarrollo de las teorías psicológicas va por fases. Tienen inicio cuando un método parece tener éxito en crear un cambio beneficioso. El éxito lleva a una explicación metafórica, que provoca una in-

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

vestigación que puede generar la validación de la teoría. Como ejemplo, los efectos beneficiosos de la conversación llevó a la «cura por el habla» que posteriormente fue elaborada como teoría psicoanalítica, un conjunto de complejas metáforas. Finalmente, una vez que las metáforas y el método psicoanalítico mostraron alguna promesa, se emprendió la investigación científica que no logró validar algunas de las metáforas (el Ello, el complejo de Edipo, la envidia del pene) ni algunos métodos (libre asociación, interpretación, análisis de la transferencia), mientras que otros conceptos y métodos psicoanalíticos se establecieron a sí mismos como válidos (la importancia de los dramas y traumas infantiles, la relevancia del instinto y la emoción, la interacción entre los procesos mentales y somáticos, el valor de la catarsis).

Por el momento, el análisis transaccional participa de los tres aspectos de este proceso:

1. METÁFORA

El análisis transaccional comenzó como una colección de metáforas cautivadoras, aforismos llamativos y neologismos que fueron la base de su popularidad en los setenta. La metáfora es una figura retórica que conecta directamente de una manera intuitiva y apreciable dos o más cosas aparentemente no relacionadas para aclarar la naturaleza de una de ellas como igual a la segunda. Por ejemplo, Juan se da la vuelta mientras Tamara está llorando, y Tamara lo acusa de tener el corazón duro. «Corazón duro» es una metáfora para la falta de sentimiento y de compasión. Aquí «duro» (metáfora de falta de sentimientos) y «corazón» (metáfora del amor) están conectados en un acto aparentemente no relacionado, la reacción no compasiva de Juan a las lágrimas de Tamara. Si bien no hay una conexión objetiva entre dureza, corazón y falta de compasión, las palabras tienen el poder de darle sentido a las metáforas y de evocar una imagen significativa en la mente de Juan; él sabe qué es lo que ella quiere decir.

Las metáforas siempre han precedido al hallazgo científico. Antes de que la teoría de los gérmenes se desarrollase, los científicos de la medicina culpaban de la enfermedad a la miasma o al mal aire. La metáfora fue ampliamente aceptada porque tenía una validez intuitiva. Crear una asociación entre suciedad y enfermedad pavimentó el camino para la moderna teoría de los gérmenes. Por otro lado, una metáfora medieval muy popular —equilibrar los humores— justificaba las sangrías, sacar sangre a un paciente como parte de un proceso para «equilibrar» los cuatro «humores corporales» (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra). Se pensaba que este equilibrio era necesario para que el cuerpo humano funcionara adecuadamente. Por añadidura, se pensaba que cualquier persona «sanguínea», hiperactiva o bulliciosa padecía de un exceso de sangre y podía mejorar sangrándola, lo que a menudo se hacía con sanguijuelas. Estas metáforas no tenían base alguna en la realidad; no llevaban a ninguna validación científica y fueron finalmente abandonadas, no sin dificultad. Si triunfaron como método fue sólo por un efecto placebo. Claramente algunas metáforas son más válidas que otras.

El análisis transaccional está repleto de metáforas. En la teoría de los estados del yo, ciertos comportamientos impulsivos irracionales están conectados con la infancia, generando la metáfora del estado del yo Niño. «Yo estoy bien» viene a significar sentirse bien sobre uno mismo, tres círculos apilados uno sobre otro viene a significar una persona; una flecha entre dos estados del yo representan una transacción, y así sucesivamente. Estas metáforas son aceptadas y usadas como conceptos atractivos e ingeniosamente efectivos más que como rigurosas realidades científicas.

2. METODOLOGÍA

El análisis transaccional no hubiera tenido una credibilidad duradera si solamente se hubiera basado en metáforas. También es un método pragmático basado en la información que produce conductas y cambios deseables; un desarrollo

heurístico de útiles técnicas conductuales y cognitivas; una moderna práctica terapéutica/educacional basada en una teoría coherente y persistente; y un método verificado con el ensayo y el error. La efectividad del análisis transaccional, evaluada por sus clientes, ha sido apoyada por una investigación repetida y rigurosa llevada a cabo por Ted Novey (2002).

3. CIENCIA

Añadido a ser un intento altamente metafórico y un método comprobado sobre el terreno, el análisis transaccional es una teoría de la personalidad basada en información científica. Desde el inicio, Berne partió de hallazgos científicos de la psicología social, la neurología, y la ciencia evolutiva de su época. Investigaciones científicas actuales en las ciencias sociales continúan validando las proposiciones fundamentales del análisis transaccional: contratos, caricias, estar bien, guiones (aunque no necesariamente bajo esos rótulos; véase Steiner, 2003). La duración y aceptación de estos conceptos, formulados hace medio siglo, demuestran la naturaleza visionaria de la teoría y el método de Berne.

No todos los conceptos del análisis transaccional tienen esa fuerte presencia en las tres áreas (metáfora, método y ciencia).

Como ejemplo, los tres estados del yo, el mayor icono del análisis transaccional, no han sido validados por ninguna investigación de colegas científicos y por tanto no tienen prestigio científico. Y aun así los estados del yo son la razón mencionada más a menudo por las personas interesadas en el análisis transaccional, ya que resultan muy útiles como poderosas metáforas. Esto presenta un problema cuando algunos analistas transaccionales, dado el gran interés en los estados del yo, intentan desarrollar una más amplia teoría de los estados del yo y caen en el error de la hipostasia, la falacia de la concreción inapropiada.

Hipostatar es lo que hacemos cuando hablamos de metáforas como si representasen fenómenos reales y medibles. Si

los estados del yo son metáforas, no podemos «estudiarlos» como si fueran realidades validadas y contrastadas. Extensiones aún más amplias de la teoría de los estados del yo se tornan cada vez menos significativas y comienzan a remedar a los debates medievales sobre cuántos ángeles pueden bailar sobre la punta de un alfiler. Lo mismo es cierto para la proliferación de flechas en la matriz del guión, la multiplicación de impulsores de guiones o cualquier otra hiperextensión de las metáforas del análisis transaccional.

Aun así, sin necesidad de hiperextender la metáfora de los estados del yo, los podemos tomar muy en serio; son la base de un método extremadamente atractivo y efectivo para provocar cambios importantes y deseados.

Esto es importante para aquellos que desean tener reconocido el análisis transaccional en círculos académicos. Cuando hablamos abiertamente de estados del yo o de otras metáforas del análisis transaccional como realidades reconocidas más que de un método y metáforas pragmáticas y útiles, se nos percibe como ingenuos, estrechos de miras y poco sofisticados por los profesionales del terreno. Para aquellos transaccionalistas que buscan un lugar en la comunidad científica y académica y anhelan llegar a ser respetados entre los modernos métodos educacionales y de terapia, el lenguaje y la validación científica son el único camino posible para hacer un progreso fiable. En mi opinión, es muy improbable que los analistas transaccionales puedan realizar la investigación necesaria a menos que ya sean miembros de la comunidad académica, con fondos para la investigación y estudiantes graduados para hacer los estudios; una circunstancia improbable en este momento. Además de perseguir la encuesta científica necesitamos abandonar nuestros neologismos chiflados, como cupón, gancho, patata caliente, *racket*, etc., y sustituirlos por palabras del diccionario estándar.

En este momento, el mejor acercamiento para obtener una validación científica del análisis transaccional, es buscar la investigación en las ciencias conductuales que corroboren

nuestros puntos de vista. En mi cargo de Vicepresidente de Investigación e Innovación de ITAA (Asociación Internacional de Análisis Transaccional) entre los años 2001 y 2003, asumí ese proyecto y encontré una amplia corroboración de los conceptos siguientes: estar bien, caricias, guiones, contratos y de algunos de nuestros métodos cognitivo-conductuales. Los hallazgos están abreviados y publicados en *The Script*, el boletín de ITAA (Steiner, 2005), pero no tuvieron cabida en el *Transactional Analysis Journal*. Están disponibles en mi web*.

CARICIAS; ¿METÁFORA, MÉTODO O CIENCIA?

Volvamos a examinar el concepto de caricia, que es central para la tesis de este libro. ¿Es el concepto de caricia principalmente metafórico? ¿Es la base de un método efectivo? ¿Está científicamente fundamentado?

Las caricias como metáfora

El concepto de caricia es una afortunada metáfora de la necesidad de reconocimiento. Esto generó el aforismo de Berne «Si no eres acariciado se te secará la médula» (1964, Pág. 14) y estimuló la escritura de *El Cuento de los Peluches Cálidos*, que a su vez impactó en la cultura popular creando para el idioma inglés la generalizada frase «warm and fuzzy» («cálido y suave»).

Las caricias como método

El empleo de caricias como un método de terapia/educación está minuciosamente apoyado en décadas de experiencia con la eficacia de métodos que enfatizaron los CDC (cuidados delicados y cariñosos, *tender loving cares* o *TLC* en inglés), los grupos de apoyo que fomentan el contacto y la interacción, mucho tiempo antes de cualquier validación científica.

* www.claudesteiner.com/corro.htm

Las caricias como ciencia

No existe a la fecha una investigación contrastada en la que específicamente se nombren las caricias como concepto. No obstante, sobre lo que en el análisis transaccional llamamos caricia, se ha escrito y estudiado de manera extensiva bajo las denominaciones de «contacto», «unión», «intimidad», «calidez», «cuidados delicados y cariñosos», «necesidad de pertenencia», «cercanía», «relación», «apoyo social», y sí, finalmente, amor.

Que procurar reconocimiento o caricias («necesidad de pertenencia») es una motivación humana fundamental ha sido investigado por Buameister y Leary (1995) en una excelente y exhaustiva revisión de la literatura de la cual ellos concluyen que «las evidencias existentes apoyan la hipótesis de que la necesidad de pertenencia es una motivación poderosa, fundamental y extremadamente omnipresente».

El hecho de que las caricias físicas de cariño son necesarias para mantener la salud mental física y psicológica se ha investigado en numerosos estudios de investigación. Lynch (1998) y Omish (2000) nos ofrecen excelentes revisiones de estos estudios, mostrando la relación universal entre amor y salud.

Estos conceptos también están incluidos en la importantísima serie de estudios reunidos por Bowlby y Ainsworth (1991) que también apoyan la visión de que el contacto seguro y fiable con un cuidador es esencial para un desarrollo infantil positivo. La totalidad de estos hallazgos se pueden tomar como una innegable corroboración científica del concepto de caricia del análisis transaccional.

Si se va a elaborar una investigación específica sobre las caricias en la comunidad científica, es necesario para que pueda ser investigado definir el concepto rigurosamente. En un esfuerzo para estimular la investigación algún día, intentaré a continuación una definición estricta de las caricias:

1. Una caricia es una unidad de comunicación. En concreto, una caricia es una transacción en la cual una persona (A) transmite información conscientemente a otra persona (B), que la recibe. (Véase el Capítulo 13 para una explicación de cómo uso el término «información» aquí).

2. La información transmitida en la caricia de A (el estímulo transaccional según Berne) pretende dar una información sobre B y para B.

3. El reconocimiento de la caricia de A por B (la respuesta transaccional según Berne) completa la comunicación.

4. La información contenida en una caricia puede ser (a) una declaración valorativa verbal o (b) no verbal en forma de un acto o (c) en forma de ambos, verbal y no verbal.

5. La información verbal valorativa contenida en una caricia está primordialmente en forma de adjetivo y puede ser tanto negativa como positiva (guapo, feo, listo, estúpido, bueno, malo, etc.).

6. La información no verbal se personifica en forma de una acción amistosa u hostil (atención, rechazo, sonrisa, fruncir el ceño, caricia, palmada, etc.) acompañada de una emoción correspondiente de amor (desde el afecto a la pasión) u odio (desde la irritación a la aversión), o de una mezcla de ambos.

7. Una caricia es positiva desde la perspectiva de A si está acompañada de afecto positivo (amor, esperanza, alegría, confianza), y negativa si está acompañada de afecto negativo (ira, temor, desesperación). Desde la perspectiva de B, una caricia es positiva si le sienta bien, negativa si le sienta mal, sin considerar qué pretendía A.

8. La respuesta a una caricia variará dependiendo de cuánta de la información de la caricia es recibida por B.

Esperemos que esta definición parcial y provisional del concepto sea útil para quienes estudian las caricias. Os invito a que me hagáis vuestras observaciones y hago una oferta en firme de mi experiencia en la materia y en el método experi-

mental para cualquiera que pueda estar interesado en emprender investigaciones sobre las caricias, especialmente en la efectividad de las caricias como agentes antidepresivos. Pueden contactar conmigo mediante mi página web*.

En resumen:

1. *Metáfora*: El concepto de caricia es central y una metáfora muy afortunada del análisis transaccional, un concepto que une toda la teoría en un sistema coherente como demostraré.

2. *Ciencia*: Las caricias y su importancia han sido ampliamente corroboradas por investigación independiente en la ciencia del comportamiento.

3. *Método*: Las caricias se han reconocido como un factor crucialmente importante de método de sanación por practicantes de la salud y de la psicoterapia durante siglos.

Investiguemos la teoría centrada en las caricias con más detalle.

* www.claudesteiner.com

10. PERMISO, PROTECCIÓN, POTENCIA Y EL PADRE CRÍTICO*

Las operaciones básicas del método del análisis transaccional —conocidas coloquialmente como las tres P's— son Permiso, Protección y Potencia. A éstas añadiré Desactivar al Padre Crítico.

PERMISO

La primera de las tres P's del tratamiento del análisis transaccional —el Permiso— es una transacción que está íntimamente unida a la teoría del guión. La teoría propone que la conducta de guión de las personas está controlada por los mandatos del Padre Crítico. El alcoholismo, que muy a menudo es un guión, nos proporciona un buen ejemplo.

Eric Berne observó que un alcoholístico necesita permiso *para no beber*. Esto tiene sentido si uno tiene en mente que un alcoholístico está envuelto en un guión, y que un guión es el resultado de la presión parental en forma de mandatos y atributos. Como consecuencia, y en teoría, el alcoholístico tiene órdenes de beber, y necesita permiso para no hacerlo. El concepto de Permiso se vuelve muy claro cuando se aplica, por ejemplo, a un joven alcoholístico que está rodeado de compañeros de trabajo que son bebedores serios; puede sentir una pérdida de apoyo y de autoestima si decide dejar de beber e ir contra los retos ocultos y manifiestos de sus colegas abusadores del alcohol y de sus costumbres. El mismo meca-

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

nismo es aplicable a una variedad de actividades autodestructivas que requieren de permiso para ser detenidas. Trabajar muy duro o no lo suficiente («Está bien no trabajar tanto» o «Está bien trabajar duro»). Igualmente, tener demasiado sexo o muy poco, ser más o menos amigable, etc.

El Permiso es una transacción en la cual el analista transaccional intenta alinear al cliente con su estado del yo original de Niño Natural, libre de mandatos y atributos. El Permiso es una transacción entre múltiples estados del yo. Por parte del analista transaccional, el Padre Nutricio dice claramente: «Deja de beber, eso es lo mejor para ti, y lo que has de hacer», el Adulto dice «Beber no es una estrategia de vida racional», y el Niño dice «Por favor, deja de beber, ¡te está haciendo daño!».

El Adulto del alcohólico necesita entender lo ineficaz y dañino que es beber. Si el Adulto no está convencido del daño que le provoca la bebida, el Permiso simplemente se transforma en una orden a la que se puede resistir. Por ejemplo, el alcohólico que está a punto de perder su trabajo porque bebe puede ignorar esta declaración: «No mantendrás tu trabajo a menos que dejes de beber», ya que, por el contrario, él cree que no mantendrá su trabajo si no puede ser un bebedor social. Por tanto, si no se recibe y acepta el mensaje Adulto-a-Adulto, el permiso no funcionará. La labor terapéutica en este punto sería reconocer el problema, que el alcohólico cree que tiene que beber para mantener su trabajo.

El Permiso requiere la implicación del Niño del alcohólico para que responda a los deseos del Padre y del Niño del analista, quien desea que deje de beber. Si el Niño del cliente no está abierto al Padre del terapeuta, la información del Adulto carecerá de poder para superar los mandatos del guión. El Padre que da el Permiso debería ser el Padre Nutricio y de ninguna manera el Padre Crítico. En ocasiones resulta difícil discernir la diferencia entre estos dos estados del yo, excepto por el tono de la transacción. Por ejemplo, un terapeuta que trabaja con una mujer que se considera a sí misma

promiscua puede decirle «Deja de tener sexo con extraños». Dependiendo del tono de la frase puede significar «Deja de tener sexo con extraños (so puta)», o puede significar «Deja de tener sexo con extraños (es una buena idea y tú puedes hacerlo)», que sonará de manera muy diferente.

Por último, el Niño del terapeuta está implicado con su cándido deseo de que el cliente cese de hacerse daño a sí mismo y aprenda a divertirse de forma limpia, buena y sin daño. Aquí es importante que el Niño del terapeuta no colabore secretamente con la «diversión» insana que el cliente puede estar obteniendo con su comportamiento autodestructivo. Evitar la «transacción de la horca» resulta crucial. En el trabajo con alcohólicos la transacción de la horca ocurre cuando la gente se ríe —normalmente con el alcohólico— de alguna conducta patética y dolorosa de éste. El cliente puede decir «Chico, vaya borrachera la de la noche, estaba tan borracho que me fui a la cama con los zapatos puestos, jajá». Si el terapeuta rompe con una sonrisa divertida, su niño estará tomando partido por el guión autodestructivo del alcohólico, un tipo de transacción común. Las transacciones de la horca son comunes en las conversaciones acerca de problemáticas; jugar, golpear, abusar, estafar, beber, drogarse, promiscuidad, etc., y se deben evitar aun a costa de ser un aguafiestas.

El uso del Permiso como maniobra terapéutica puede incluir permiso para pensar, para hablar, para moverse, para pedir, para reír, para llorar, o para dar y recibir, aceptar y rechazar caricias. Por ejemplo, una paciente adicta a la heroína que mejoró muy visiblemente su situación al permanecer limpia durante todo un año nunca inició por sí misma relaciones sociales, sino que para mantener el contacto social más bien se unió a cualquier actividad que iniciaban sus escasas amistades. Cuando esto se apreció, se hizo evidente que ella necesitaba Permiso para pedir a la gente el contacto social que necesitaba y que quería. Se le dijo, como parte de su trabajo entre sesiones, que pidiera a alguien que la acompañara a ver una película. Demostró ser una tarea muy difícil, que ella

no fue capaz de desarrollar en semanas. Esta dificultad se convirtió en el foco principal de la terapia, el «impasse» de la paciente más allá del cual ella se tenía que mover para proceder hacia una mejora permanente. La insistencia e interés del terapeuta en esta acción concreta y las discusiones que la rodearon tuvieron el efecto deseado. Finalmente se deshizo del fuerte mandato del Padre Crítico en contra de hacer peticiones («No pidas a la gente que te acompañe; parecerás necesitada y te rechazarán»). Reunió el coraje suficiente e invitó a un amigo al cine, un acto que demostró ser un crucial primer paso en su recuperación definitiva y permanente.

PROTECCIÓN

La Protección es el corolario necesario del Permiso. Dado que el Permiso posibilita al cliente a ir contra los mandatos del Padre Crítico y su formidable apoyo social, esto lleva a pensar que el cliente necesitará un apoyo personal fiable, de confianza y corpulento. La experiencia me ha mostrado que cuando la gente abandona su obediencia al Padre Crítico experimenta una ansiedad específica que denomino ansiedad existencial. La naturaleza aborrece el vacío, y cuando dejamos actividades dañinas que han llenado nuestros días durante toda una vida, queda un hueco que busca urgente y ansiosamente ser rellenado. Contra esa ansiedad es contra lo que está diseñada la Protección. La Protección de un terapeuta potente en forma de disponibilidad por teléfono o correo electrónico, la posibilidad de tener citas personales no programadas y un apoyo especial es crucial en esos instantes. También se debería animar a los miembros del grupo a estar disponibles para dar un apoyo protector cuando sea posible (llamadas de teléfono, actividades juntos, quedar para almorzar o para tomar un café). Sin estos contactos sociales protectores el cliente estará en riesgo de que le superen los mandatos del guión.

POTENCIA

La Potencia terapéutica se refiere a la capacidad del terapeuta para aportar una cura rápida y esperanzadora. La Potencia del terapeuta tiene que ser equivalente a la potencia y severidad de los mandatos establecidos en el pasado del cliente. La Potencia conlleva que el terapeuta está deseando de intentar curar al paciente y de estimar el tiempo y el gasto implicado. Significa que desea enfrentarse al cliente y ejercer presión para el cambio. Significa que el terapeuta está deseando ofrecer Protección al cliente cuando sea necesario. La Potencia, cuando el terapeuta se esfuerza por alcanzar algo, se interpreta a menudo como que implica un deseo de omnipotencia ilegítimo. No obstante, la diferencia entre Potencia y omnipotencia está bastante clara, y los analistas transaccionales, conscientes de sus limitaciones así como de aquellos conceptos de la Potencia terapéutica, raras veces están infectados de «fantasías de omnipotencia» o, en términos transaccionales, de ser enganchados por el papel de Rescatador. La omnipotencia implica eficacia sin esfuerzo, la potencia requiere trabajo duro pero también efectivo, o sea, sin Rescates.

El deseo de Potencia terapéutica hace al analista transaccional querer considerar el uso de cualquier técnica que tenga potencial, o que demuestre utilidad para completar el contrato; las técnicas terapéuticas son miríadas y están en constante innovación. El terapeuta potente sabe qué técnicas son éticas, sus ventajas e inconvenientes, y es capaz de adaptar creativamente las técnicas a las necesidades específicas del cliente.

APÉNDICE: NOTAS PARA PSICOTERAPEUTAS*

Este capítulo es una versión actualizada de un artículo de 1995, «Treinta Años de Psicoterapia y Análisis Transaccional en 1.500 Palabras o Menos». Escrito en su momento en un tono provocativo, era en cualquier caso una visión válida. Por fortuna, mi actitud ha madurado; presento para vuestra consideración una versión muy editada del artículo.

La práctica del análisis transaccional ha sido adoptada por consejeros, educadores, asesores y preparadores, pero el análisis transaccional se desarrolló originalmente como una forma de psicoterapia. Escribo esta sección específicamente con los psicoterapeutas en mente. Si estás dispuesto a leer otra repetición más, referente a los contratos, los estados del yo, los juegos, los guiones, el Padre Crítico y las caricias, puedes conseguir aún otra variante de mis puntos de vista.

Para mí, la práctica de la psicoterapia fluyó de manera bastante natural desde mi primer trabajo como mecánico de automóviles. Excepto por el hecho de que éstos no estaban sujetos al efecto placebo o a la ayuda de la vertiente curativa de la naturaleza, arreglar automóviles o curar personas era similar en algunos aspectos. El mandato básico de Berne —«curar pacientes»— era familiar para mí como ex-mecánico: El cliente trae el coche, el mecánico mira bajo el capó, se hace idea de qué va mal, lo repara, y hace una factura. Ésta fue la premisa de Eric al final, como evidencia su

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

última conferencia en 1970 (véase en el Capítulo 13 la sección «¿Cómo cambian las personas?»), y Berne, 1971).

Me gustaría pensar que he llegado a ser un terapeuta excelente, que comenzó hace cuarenta años con una buena actitud y una teoría de primera clase —el análisis transaccional— y que finalmente aprendió buenas técnicas y adquirió sabiduría en alguna medida. Habiendo llegado a la psicoterapia a través de la mecánica de automóviles fui testigo de las muchas pequeñas, y en ocasiones enormes, deshonestidades que eran comunes en los mecánicos: cobrando por chapuzas; exagerando la magnitud del problema para aparentar tener habilidades mágicas; engancharo al cliente en una relación de dependencia con posibles tintes sexuales; pretendiendo saber lo que estaba mal cuando no tenía ni idea; durmiéndome en el trabajo; denigrando al cliente que quería saber e inundándolo con una jerga diseñada para confundirlo; y dándome aires o disfrazando mi ignorancia y mis errores, por nombrar unas pocas variantes de la mentira, los juegos de poder y la pura holgazanería. Afortunadamente, habiendo visto y participado en raras ocasiones en estos abusos como mecánico, he logrado evitarlos completamente como psicoterapeuta.

Comenzando por el mandato básico, «curar al paciente», nosotros, que seguimos los dictados de Berne, intentamos lograrlo en la primera sesión. Si fracasamos, nos vamos a casa, pensamos en ello, y lo intentamos otra vez en la segunda sesión, y así sucesivamente hasta que terminamos el trabajo, la mayoría de las veces en un plazo de entre uno y dos años. Esto es para volver a enfatizar que el único objetivo del trabajo transaccional es lograr cumplir el contrato y que el analista transaccional competente permanecerá centrado en ese objetivo, al igual que lo haría cualquier profesional en otras disciplinas maduras.

Tengo en mente tres importantes factores para lograr que el trabajo de la psicoterapia esté hecho: actitud, técnica e información. Con la actitud adecuada, la técnica más efectiva y

la información más certera, la terapia tendrá un éxito máximo en su objetivo de la cura contractual. Con estos requerimientos ausentes, lo mejor que uno puede esperar es el «poder de la amabilidad» que literalmente es, dado que nos preocupamos sinceramente y que tenemos buenas intenciones, que no se hará daño alguno (excepto quizá para la cuenta bancaria del cliente), y dado que la vertiente curativa de la naturaleza siempre está en funcionamiento, un tercio de nuestros clientes se pondrán bien sin importar lo que hagamos. Al poder de la amabilidad necesitamos añadirle el poder de la inteligencia (véase más adelante III. Información). Junto a estos dos poderes, el poder del análisis transaccional generará una psicoterapia altamente efectiva.

I. ACTITUD AMOROSA

Entre los tres factores, la actitud del terapeuta es sin duda la que más inmediatamente se percibe por nuestros clientes y por tanto *primus inter pares* en importancia.

Una actitud liberada del Padre Crítico

Nada crece bien en un entorno tóxico. Por tanto, es esencial operar desde una posición carente de transacciones provenientes del Padre Crítico y crear un territorio y entorno radicalmente libre del Padre Crítico en el cual el cliente se sienta seguro y capaz de confiar. La mayoría del entrenamiento terapéutico enseña una actitud agradable, amistosa y confiadamente tolerante, pero estas asunciones de actitudes implícitas no son precisamente suficientes para garantizar la resonancia límbica que se requiere para la psicoterapia verdaderamente potente.

Una zona libre del Padre Crítico está libre de juegos de poder, y de mentiras en particular. Sin excepciones; sin mentirijillas, mentiras piadosas o mentiras «terapéuticas». Sin mentiras por omisión que escondan hechos importantes, ni técnicas paradójicas que se basan en la mistificación. Sin mentir sobre lo que queremos y sobre cómo nos sentimos.

Libre del Padre Crítico significa libre de juicios negativos prejuiciosos, no importa lo bien que aparenten; libre de coerción, no importa lo terapéutico que pueda ser considerado.

Admitiré objeciones sobre la terminología (Padre Crítico, Enemigo, Opresor, Crítico Interno, lo que quieras), pero el principio —No al Padre Crítico— no está abierto a discusión. Un entorno radicalmente libre del Padre Crítico es la condición indispensable para la liberación de las energías sanadoras internas del Niño, que alimentan el proceso positivo límbico y que hacen posible darle la vuelta a las decisiones de guión. Libre del Padre Crítico significa libre de prejuicios negativos. Aún más importante, debemos permanecer libres de ese resentimiento o ira —del cual el terapeuta es completamente responsable— que es la consecuencia inevitable del Rescate. Rescatar, definido como hacer más de lo que a uno le corresponde o hacer algo que uno no quiere hacer, es un serio error terapéutico que lleva inevitablemente a la Persecución.

Libre del Padre Crítico significa que cualquier terapeuta que se halle a sí mismo diciendo mentiras por omisión o por comisión, sintiendo enfado o resentimiento crónico, o trabajando con un cliente con el que no quiere trabajar, necesita urgentemente buscar una supervisión orientada a corregir esa situación.

Actitud Nutricia

La actitud adecuada tiene como su principal personificación a un Padre Nutricio activo y cariñoso; un interés cálido y protector que señala: «Te vigilaré y respaldaré mientras la naturaleza y tú hacéis la curación», la combinación de amor incondicional materno, paterno y fraterno, el único poder humano que es capaz de imbuir al Niño desesperado, triste, decepcionado y atemorizado con la esperanza y energía para levantarse y andar el camino. La actitud nutricia necesita ser encaminada al terapeuta tanto como al cliente dado que las

habilidades sanadoras potentes se basan igualmente en el amor a uno mismo como en el amor a otros.

Actitud Adulta

El amor a uno mismo y el amor a otros son esenciales para un buen trabajo terapéutico. Igualmente importante es el amor a la verdad; el tercer componente esencial de una actitud efectiva. El analista transaccional efectivo debe ser capaz de centrarse en el Adulto, con una mente abierta y pragmática, preparado para mantenerse firme e incluso aceptar información nueva y contradictoria. Esta actitud implica la desapasionada fuerza mental para defender lo que uno cree, y al mismo tiempo la apertura mental para cambiar inmediatamente la percepción y opinión de uno, cuando los hechos lo demandan. La confrontación cariñosa con la realidad, libre del Padre Crítico, con una dosis sana de cuidado, bajo la guía descontaminada del Adulto, es la actitud adecuada según mi opinión.

II. TÉCNICA

La técnica en cuestión, por supuesto, es el análisis transaccional, que consiste en (perdóname la repetición interminable de un concepto tan básico) analizar transacciones. Esto significa que lo primero no es analizar la estructura de los estados del yo o la historia personal (la cual, aun siendo a menudo útil y relevante, no es lo más central). Ni nos centraremos en la psique y el psicoanálisis, una avenida que ha sido intentada y que fue específicamente abandonada por Berne como línea principal efectiva de teoría y técnica. (Si vamos a llamarnos a nosotros mismos analistas transaccionales, no deberíamos volver atrás hacia el pensamiento y lenguaje psicoanalítico). Las tres técnicas terapéuticas del análisis transaccional son los contratos, las preguntas y las transacciones sanadoras.

Contratos

El contrato es el mecanismo de retroalimentación básico de este acercamiento a la psicoterapia. Establece cuáles son los fines de la terapia y cuáles serán los criterios de su cumplimiento. Niveló el terreno entre terapeuta y cliente usando un lenguaje sencillo y comprensible, y hace posible verificar y corregir la marcha de la terapia. Junto a los obvios y reconocidos efectos beneficiosos de los contratos terapéuticos, el contrato se separa de forma dramática y radical de las terapias no contractuales y la impulsa hacia la vanguardia de la moderna psicoterapia; la terapia de la era de la información. De hecho, los consumidores modernos se están volviendo escépticos hacia los sistemas de terapia que están cargados de pseudo-hechos; en vez de esto esperan resultados. Dado que hoy en día parece haber más aspirantes a terapeutas que clientes buscando terapia, resulta inevitable que las técnicas y métodos antiguos, no comprobados y no demostrados, finalmente se extinguirán.

Preguntas

Un buen terapeuta sigue haciendo preguntas en vez de «establecer un diagnóstico». Es decir, la terapia efectiva está libre de términos fácilmente citados pero básicamente sin sentido como «esquizofrénico», «borderline», «pasivo», «contaminado», «guión de perdedor», «*racket*» y demás jerga psiquiátrica, a menudo denigrante. En vez de buscar un diagnóstico psiquiátrico, estoy proponiendo que establezcamos primero una atmósfera de verdad que pueda reafirmar al cliente que está seguro para ser completamente honesto en sus respuestas. Dado este deseo de ser abierto y de no guardar secretos, el terapeuta puede reunir información significativa haciendo cuantas preguntas profundas, atrevidas y penetrantes sean necesarias para averiguar lo que realmente está pasando con el cliente. Con la información así reunida, podemos llegar a una imagen lúcida y tridimensional del cliente que realmente comprenderemos, más que simplemente en-

contrar algo que encaje en el manual diagnóstico. Esta representación tridimensional del cliente, muy parecida a un holograma en el que cada trozo de información es parte de la totalidad de la imagen, nos ayuda a ofrecer un plan de tratamiento personalizado, creativo, abierto a revisión, autocorregible y efectivo que no se ofrece en ningún manual de diagnóstico.

Transacciones sanadoras

Dado que aceptamos el propósito de la terapia, la cuestión surge: «¿Qué hay que hacer para efectuar la sanación?». Tres elementos ampliamente descritos en este libro muestran ese proceso: Permiso, Protección y Potencia. Si estás harto de tanta repetición, por favor salta a la siguiente sección: Información.

1. *Permiso*: El principio universal que Berne resumió cuando decía «Las personas nacen príncipes y princesas y luego sus padres las convierten en ranas», implica que pueden retornar a ser lo que eran, mediante el beso de un analista transaccional, o sea, que el proceso de la terapia consiste en la reversión de sucesos profundamente influyentes de la infancia. Los eventos en cuestión dispararon las decisiones, sensibles en la fecha en que se hicieron, que estaban basadas en la información disponible para la personita, a menudo bajo las condiciones de un estrés traumático.

El Permiso es el proceso en el cual el terapeuta presenta al cliente una información actualizada y le sugiere que es apropiado prescindir de decisiones previas, de tal forma que se pueden tomar nuevas decisiones. Por ejemplo confiar en las personas, buscar el contacto humano, volverse activo en la auto-conservación, aprender, expresar anhelos profundos, y dejar de rechazarse o envenenarse a uno mismo. Continuando con esta transacción de permiso en marcha, la terapia implica fundamentalmente proteger el proceso natural de sanación tal como tiene lugar.

2. *Protección*: El camino a la salud tiene la fuerte oposición del Padre Crítico. Es trabajo del terapeuta, una vez ofrecido Permiso, proporcionar Protección (véase el Capítulo 10) frente a la oposición —interna y externa— del Padre Crítico para que el proceso de cambio pueda seguir su curso.

3. *Potencia*: Las funciones combinadas del Permiso y la Protección definen la Potencia del terapeuta como facilitador del proceso natural de sanación. El hecho es que la maravillosa auto-sanación de la naturaleza se puede desbaratar. El proceso de sanación tiene formas de tratar con incompetencias pero se puede ver superada; se sabe de gente que ha muerto por una infección que comenzó por un pequeño corte de un papel. Lo mismo resulta cierto para las heridas emocionales que afectan a las personas: la Naturaleza está preparada para restaurar la salud con la ayuda de un sanador competente, pero también la naturaleza se puede ver superada por un trauma continuo o por una ayuda incompetente. En el caso de la psicoterapia, hoy esta incompetencia ocurre fundamentalmente bajo la forma de la pasividad del terapeuta e incluso la negligencia por un lado, o por la administración de fármacos ciegamente errónea, especialmente el «cóctel farmacológico», por el otro. Es tarea del terapeuta potente evitar tales influencias saboteadoras y permitir hacer su trabajo a la mano sanadora de la naturaleza.

El mayor impedimento para la Potencia es *hybris*, la arrogancia autocomplaciente del terapeuta que se imagina a sí mismo como quien hace el movimiento de apertura del proceso de sanación más que como su humilde facilitador. Por otro lado, el amor es el mayor potenciador de la Potencia; amor al cliente, amor a uno mismo y amor a la verdad.

III. INFORMACIÓN

El tercer y último ingrediente básico de la buena psicoterapia es la información acertada y válida.

Se ha atribuido la curación a muchos factores: desde el alivio de la presión en el cerebro hasta la simple conversa-

ción. Los modernos e inteligentes consumidores actuales de servicios psicoterapéuticos esperan de nosotros que apliquemos en nuestro trabajo una información válida, útil y constructiva.

En los cincuenta años pasados desde que recibí mi autorización para la práctica de la psicoterapia, mucho es lo que aprendí sobre qué es útil en la profesión y qué no lo es. Aquí están cuatro áreas de las cuales ahora tenemos información esencial para la persecución de curas terapéuticas eficientes.

Cuerpo-Mente

1. *Caricias*: Es esencial un suministro abundante de caricias positivas para la salud mental y física. Sorpresa: el déficit de caricias, la falta de ejercicio, una mala vivienda y un trabajo repugnante o ningún trabajo en absoluto causan la depresión. Caricias, ejercicio, un buen cobijo y buen trabajo funcionarán mejor que el Prozac. Un tratamiento contractual de análisis transaccional de grupo es la fuente más efectiva del apoyo y de las caricias necesarias para facilitar el proceso de sanación.

2. *Educación Emocional*: Las emociones son las representantes del cuerpo en la vida mental de las personas. Conocer las de uno y las de los otros es absolutamente esencial para una vida efectiva. Otra sorpresa: Yo te puedo hacer sentir (bien y mal) y viceversa.

3. *Somos Animales*: Como descendientes de los chimpancés, mucho de lo que queremos y de lo que a menudo hacemos está enraizado en nuestra naturaleza e impulso animal. Estos impulsos han de ser reconocidos antes de que los podamos domar y poner al servicio de la cooperación y bienestar de una sociedad moderna democrática y cooperativa.

4. *Somos lo que Comemos*: El bienestar está en conexión con lo que consumimos. La comida basura es dañina para nuestra salud mental; pasa lo mismo con la información basura. También lo es el uso inapropiado de la nicotina, la cafeína, las drogas legales con o sin receta, las drogas ilegales y —lo más importante— el alcohol. La adicción, la dependencia química

(un asunto distinto a la adicción), el uso apropiado de fármacos y la sobriedad deben ser ampliamente comprendidas por el terapeuta efectivo.

5. *Trauma*: La vida está acompañada de estrés, ansiedad y dolor; las heridas, el abuso, el temor y la desgracia son parte de una vida normal. Cuando estos factores estresantes se acumulan, o se hacen lo suficientemente grandes o permanentes pueden exceder nuestra capacidad para manejarlos. Cuando el estrés normal cruza el umbral de manejabilidad y se convierte en trauma sufrimos cambios físicos y psicológicos que se pueden volver permanentes y crear toda suerte de síntomas. Los ataques de ansiedad y de pánico, los enojos, los dolores crónicos, las pesadillas, la depresión, la drogodependencia y la adicción, y la inmunodeficiencia ante la enfermedad son todos resultados posibles del trauma. La mano sanadora de la naturaleza puede que no sea capaz de reestablecer el equilibrio y necesite de un apoyo paciente y conocedor del asunto para estos casos.

Abuso de poder

El poder y las relaciones de poder —abusivas y cooperativas— son aspectos esenciales de la vida y tienen un poderoso efecto en el bienestar emocional.

1. *No a los Juegos de Poder*: Necesitamos entender la diferencia entre estar por encima, estar por debajo e igualdad. Debe ser entendido y radicalmente evitado el abuso de poder en el proceso terapéutico, específicamente el sexual, pero también el enfado sutil y la violencia y acoso emocional.

2. *Marte y Venus*: Las relaciones y guiones de género están en el núcleo de la mayoría de las dificultades entre las personas. Sexismo, feminismo, liberación del hombre y la importancia y extensión de las diferencias innatas y de género en las relaciones de género deben ser ampliamente comprendidas por el buen terapeuta.

3. *Opresión*: Pertenecer a minorías oprimidas resulta decisivo en la vida de las personas. Necesitamos entender las pre-

siones tóxicas, y a menudo violentas, sobre jóvenes y ancianos, pobres, gays y lesbianas, obesos, deficientes, el tercer mundo y otra gente vulnerable. Debemos tener un punto de vista inteligente y reflexivo respecto al aborto.

4. *Sexo y Niños*: El abuso sexual y emocional sobre los niños fue enterrado como cuestión de los psicoterapeutas a principios del siglo pasado por el fatal error teórico de Freud; postular que el recuerdo de abuso sexual de la mujer adulta era meramente un deseo de cumplir fantasías. De hecho muchos de nuestros clientes, masculinos y femeninos, fueron de niños abusados sexual y emocionalmente. Esto hay que considerarlo, teniendo en mente que los recuerdos recuperados no son una prueba y un acusado es inocente hasta que se demuestra su culpabilidad.

Trascendencia

El camino de las personas a través de la vida —desde el nacimiento hasta la muerte— es un área nueva e importante de información. Se deben comprender el paso del tiempo, las crisis vitales, nacimiento, envejecimiento y muerte, los trabajos penosos y los lutos. El suicidio se debe considerar como una cuestión legítima. Espiritualidad, valores, la experiencia religiosa y el poder de la trascendencia son cuestiones esenciales en la práctica efectiva.

¿Por qué Análisis Transaccional?

Nombraré algunas de las nuevas e interminablemente proliferantes técnicas útiles para aportar los resultados deseados: acercamiento cognitivo-conductual, tareas entre sesiones, psicodrama, entrenamiento en asertividad, bio-feedback, relajación, ensoñación guiada, bioenergética, meditación, separaciones terapéuticas y otras medidas profilácticas para la terapia de familia y de relaciones, y por último pero no por ello menos importante, técnicas para derrotar al Padre Crítico. Cualquiera de estas técnicas puede ser útil para facilitar el proceso del Permiso y la Protección.

¿Con qué puede contribuir el análisis transaccional a este proceso? El hecho es que el analista transaccional entrenado está óptimamente equipado, como se detalla:

- Estamos capacitados para observar el proceso transaccional y analizarlo como un medio de intercambio de información.
- Estamos capacitados para distinguir los matices transaccionales generados por tres estados del yo diferentes y las variadas combinaciones de transacciones que pueden ocurrir entre los tres diferentes niveles de significado intercambiado entre ellos. Somos conscientes de las peculiares características de las transacciones Padre a Niño comparadas con las transacciones de Adulto a Adulto, y otras combinaciones de los estados del yo en las transacciones.
- Comprendemos la patología de las transacciones. Sabemos cómo un intento de comunicación se puede convertir en un juego y sabemos cómo ayudar a la gente a parar estos patrones dolorosos de intercambio de información y caricias. Tenemos técnicas para ayudar a la gente a amar y a ser correspondidos con el amor. Comprendemos cómo los nocivos patrones diarios se encadenan para formar un guión de vida y sabemos cómo interrumpirlo.
- Sabemos las características de las transacciones sanas —ricas en caricias positivas— y cómo dar a las personas permiso y protección para engancharse a ellas. Sabemos como responder a las mentiras y como ayudar a la gente para dejar de mentir y dejar de aceptar las mentiras de otros.
- Conocemos la importancia del contrato terapéutico y estamos habilitados para establecer tales contratos. Comprendemos la presión de lograr la finalización de un contrato y cómo esto anima al uso de la información válida más que al de la opinión, la especulación, el prejuicio o la información falsa.

Una terapeuta honesta se gana la vida con su trabajo y es consciente de su tarea. Es humilde acerca de lo que al final ayude al cliente: una combinación de poder sanador de la naturaleza, los esfuerzos del cliente por hacerse responsable y aportar cambios, y la guía y las habilidades del terapeuta. En cada sesión, ella revisa qué progresos se están haciendo, se regocija abiertamente con los cambios positivos del cliente siendo analítica sobre el proceso y usando la información más avanzada para estar al corriente de su trabajo. Reconoce la individualidad única de cada cliente y aplica su creatividad a la dificultad específica del cliente. Surte de permiso para el cambio, de protección contra los demonios que acosan al cliente en nuevas y extrañas aguas. Y ofrece atención y dedicación constante y potente a todo el proceso. Su amor a la verdad la mantiene honesta sobre los efectos de su terapia; positiva, negativa o neutra.


Ésta es la información, añadida a la que provee cualquier entrenamiento profesional, que debemos estudiar y dominar para calificarnos como sanadores de almas efectivos, productivos y del siglo XXI: Amor, Técnica Efectiva e Información Válida. Así de sencillo. ¿Alguna pregunta?

ÚLTIMAS PALABRAS*

Durante el último medio siglo he escrito de manera ininterrumpida sobre análisis transaccional. Tras quince años de infatigable edición de mi obra, mi querida esposa, Jude Steiner-Hall, me confesó que estaba cansada de leer las mismas ideas una y otra vez. Durante mucho tiempo me había animado a consolidar mis teorías en una única pieza académicamente respetable. Se me ocurrió que así lo haría como preparación para moverme a nuevas percepciones, y eso es lo que he hecho con este libro.

Con lo valioso que se vuelve el tiempo en mis próximos años de vida, espero usarlo para investigar la nueva era de la información y cómo puede ayudar a redimir la lamentable situación a la que se enfrenta la humanidad; éste es el interés que me surge.

Siempre poderoso en las cuestiones humanas, el amor solo no ha estado a la altura de la ocasión en esta tarea redentora. Asociado con la información, el amor, creo, es aún la Solución.



Octubre 1, 2009

* Traducción de Agustín Devós Cerezo.

ÍNDICE

Prólogo	9
Reconocimientos	11
Introducción	13

Primera Parte

Quo Vadis AT? La Política del Corazón

1. El Análisis Transaccional en el Siglo XXI	21
<i>Yo estoy bien/ Tú estás bien</i>	22
<i>La aversión de Berne por la política</i>	23
<i>La política personal de Berne; política y análisis transaccional</i>	25
<i>El análisis transaccional y el avance de la democracia</i>	28
<i>Psicología de la liberación</i>	30
<i>¿Cuáles son las premisas de la psicología de la liberación?</i>	31
<i>Como ilustración</i>	32
2. La Invención del Corazón Humano	35
<i>Los memes y el cerebro</i>	37
<i>La anatomía del amor: El cerebro triunfo</i>	38
<i>El cerebro reptiliano</i>	39
<i>El cerebro límbico</i>	40
<i>El neocórtex</i>	40
<i>Estados del yo</i>	42
<i>El funcionamiento del cerebro triunfo</i>	43
<i>Visión desde el análisis transaccional</i>	45
<i>¿Por qué tres estados del yo?</i>	47
<i>¿Qué tiene que ver el amor con todo esto?</i>	47
<i>El campo de batalla del amor en la adolescencia</i>	50
<i>La evolución del amor</i>	51
<i>Los enemigos del corazón</i>	52
3. Amor, la Economía de Caricias y el Padre Crítico	55
<i>El cuento de los Peluches Cálidos</i>	55
<i>La economía de caricias. Definición</i>	58
<i>La economía de caricias. Historia</i>	59
<i>La Ciudad de las Caricias</i>	61
<i>Resonancia límbica</i>	62
<i>El Padre Crítico</i>	63
<i>El Padre Crítico al descubierto</i>	64

<i>Encantado de conocerle, espero que acierte mi nombre</i>	66
<i>Mientras, en la Ciudad de las Caricias</i>	72
<i>Abriendo el corazón (teoría)</i>	73
<i>Abriendo el corazón (la práctica)</i>	75
4. Amor y Poder	77
<i>La política del poder</i>	79
<i>Juegos de poder</i>	81
<i>Poder y Amor; la creación de la escasez</i>	86
<i>La escasez de poder; la impotencia</i>	87
<i>Control autoritario vs. Carisma</i>	89
Primera Parte. Conclusión	91

Segunda Parte

La Teoría Centrada en el Corazón

Segunda Parte. Introducción;	95
Metáfora, Método, Ciencia	
1. <i>Metáfora</i>	96
2. <i>Metodología</i>	97
3. <i>Ciencia</i>	98
<i>Caricias; ¿metáfora, método o ciencia?</i>	100
<i>Las caricias como metáfora</i>	100
<i>Las caricias como método</i>	100
<i>Las caricias como ciencia</i>	101
5. Juegos y Guiones	105
<i>Los juegos en que participamos para conseguir amor</i>	105
<i>Los guiones que las personas viven para darle sentido a sus vidas</i>	108
6. Incorporar las Emociones	113
<i>Breve historia del analfabetismo emocional</i>	116
«¡No te puedo hacer sentir, no me puedes hacer sentir!»	118
«¡Estás paranoico!»	121
<i>Examinando el panorama emocional</i>	124
<i>Transacción Acción/Sentimiento</i>	124
<i>Transacción de validación</i>	124
<i>Entrenamiento en educación emocional y análisis transaccional</i>	125
<i>Supuestos básicos de la educación emocional</i>	125
<i>Transacciones de educación emocional</i>	126
<i>Talleres de entrenamiento en educación emocional</i>	126

7. Análisis Transaccional Centrado en las Caricias	129
<i>Premisas básicas</i>	130
I. <i>Propósito y funciones del análisis transaccional</i>	130
II. <i>Transacciones y caricias</i>	131
III. <i>Poder: uso y abuso</i>	133
IV. <i>Juegos y guiones</i>	135
V. <i>Estados del yo</i>	136
VI. <i>El Padre Crítico: del Patriarcado a la Democracia</i>	139
VII. <i>La práctica del análisis transaccional:</i>	141
<i>El Corazón del Asunto</i>	
8. Siete Fuentes de Poder Centrado en el Corazón	143
<i>Equilibrio</i>	144
<i>Pasión</i>	145
<i>Control</i>	145
<i>Amor</i>	146
<i>Comunicación</i>	149
<i>Información</i>	150
<i>Trascendencia</i>	151
Segunda Parte. Conclusión	155

Tercera Parte

Amor e Información; La Práctica

Tercera Parte. Introducción	161
9. El Contrato	163
<i>Estudio de caso de un contrato</i>	164
<i>Consentimiento mutuo informado</i>	165
<i>Compensación</i>	169
<i>Con algo de ayuda de nuestros amigos</i>	172
<i>El Contrato de Cooperación: sin juegos de poder</i>	173
<i>Sin Rescates</i>	174
<i>Sin mentiras</i>	175
10. Permiso, Protección, Potencia y el Padre Crítico	179
<i>Permiso</i>	179
<i>Protección</i>	182
<i>Potencia</i>	183

11. Desactivando al Padre Crítico	185
<i>El Ejercicio del Padre Crítico</i>	186
<i>La puesta en escena</i>	187
<i>El exorcismo</i>	187
<i>El cierre</i>	189
12. Entrenamiento en Educación Emocional:	
La aplicación del Análisis Transaccional	191
a las Emociones	
<i>Teoría de la Educación Emocional</i>	191
<i>Una escala de consciencia emocional</i>	192
<i>La experiencia fundamental</i>	193
<i>La barrera verbal</i>	193
<i>Diferenciación</i>	194
<i>Causalidad</i>	195
<i>Empatía</i>	195
<i>Interactividad</i>	197
<i>¿¿¿???</i>	197
<i>Sensaciones físicas</i>	197
<i>Embotamiento</i>	198
<i>Educación emocional y análisis transaccional</i>	200
<i>Educación emocional en el mundo real</i>	201
13. El Análisis Transaccional en	
la Era de la Información	203
<i>Las presiones en el cerebro</i>	203
<i>Incorporar la información</i>	206
<i>¿Cómo cambian las personas?</i>	209
<i>El efecto placebo</i>	210
<i>La información como Primum Mobile</i>	213
<i>Hambre de información</i>	216
<i>Información y análisis transaccional; el hambre de caricias</i>	218
<i>Los mensajes de guión como información</i>	219
<i>Mentiras e información</i>	221
<i>Mentiras en la Era de la Información</i>	222
<i>El análisis transaccional como una psicología y psiquiatría</i>	225
<i>de la información</i>	
Tercera Parte. Conclusión	227

Apéndice: Notas para Psicoterapeutas	229
I. <i>Actitud amorosa</i>	231
<i>Una actitud liberada del Padre Crítico</i>	231
<i>Actitud Nutricia</i>	232
<i>Actitud Adulta</i>	233
II. <i>Técnica</i>	233
<i>Contratos</i>	234
<i>Preguntas</i>	234
<i>Transacciones sanadoras</i>	235
III. <i>Información</i>	236
<i>Cuerpo-Mente</i>	237
<i>Abuso de poder</i>	238
<i>Trascendencia</i>	239
Últimas Palabras	243
Bibliografía	245

Visite nuestra web para más información sobre nuestra labor editorial, novedades y títulos en preparación. También encontrará información de interés sobre el análisis transaccional, incluyendo asociaciones nacionales e internacionales, profesionales especializados en sus diferentes aplicaciones, y algunos autores destacados, así como un amplio catálogo en nuestra sección de librería especializada en títulos de AT.

www.jederlibros.com

Le recomendamos vivamente que visite la web del autor. Contiene mucha información interesante. Hallará libros completos y extractos de otros, multitud de ensayos, apuntes históricos sobre los inicios del análisis transaccional, y también otras cuestiones que pueden ser de su interés relativas a la educación emocional y la psiquiatría radical. Editorial Jeder tiene publicado *El otro lado del poder*, por Claude Steiner.

www.claudesteiner.com

El amor es la respuesta. ¿Cuál es la pregunta?

Cincuenta años de práctica terapéutica y una vida plena de experiencias, reflexiones y aprendizajes otorgan a Claude Steiner la potestad para atreverse a hacer algunas preguntas fundamentales y sugerir algunas respuestas que se resumen en una: el amor; “*El amor es la respuesta*”.

La humanidad se enfrenta con algunos problemas monumentales. El poder y su abuso, el amor a veces inalcanzable, la información frecuentemente repleta de mentiras, la política usualmente corrupta, las difíciles relaciones entre las personas. En la Era de la Información, el autor propone que el **Análisis Transaccional** enfocado en el amor, la psicología de la comunicación cooperativa entre los seres humanos, es un atinado método para descubrir las respuestas a preguntas trascendentes.

Con **EL CORAZÓN DEL ASUNTO** el autor no se limita a hacer un compendio de su obra y pensamiento. Elabora y relaciona todas sus ideas, sí, pero además con la perspectiva de la madurez y la osadía de la juventud propone nuevas vías para usar remedios ancestrales y modernos: la Naturaleza y su tendencia curadora (*vis medicatrix naturae*), el Análisis Transaccional, la democracia, la cooperación, la informática y el amor, nos darán pistas para descubrir los remedios necesarios.

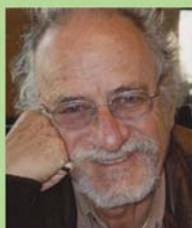
En definitiva, este libro es un resumen de su pensamiento, una visión del AT, pero sobre todo una proyección a nuevas propuestas para soluciones de un nuevo siglo.

“Siempre poderoso en las cuestiones humanas, el amor solo no ha estado a la altura de la ocasión en esta tarea redentora. Asociado con la información, el amor, creo, es aún la Solución”

**“El amor es
la respuesta”**



Octubre 1, 2009



[jeder: uno cualquiera]