

BOLETIN

Sociedad de PSICOTERAPIA y Española TECNICAS de GRUPO

NUMERO 2 — 2.^a EPOCA

15 DE JULIO DE 1983

Contenido

- ACTIVIDADES DE LA SOCIEDAD
- DE REGIMEN INTERNO
- TEMAS MONOGRAFICOS
 - *Las emociones negativas*
por Antonio Asín Cabrera
 - *Grupo Análisis en España*
por Juan Campos Avillar
 - *Escuela de Padres*
por M.^a Josefa García Callado
 - *Reflexiones en torno al hacer psicoterapéutico*
por Ruth Romero Cardona
 - *Contacto Sensitivo*
por M.^a Antonia Plaxats
- CONGRESOS
- CURSOS

Queremos informaros que los próximos números tendrán las siguientes secciones:

- Editorial.
- Actividades de la Sociedad.
- Información de Régimen Interno.
- Temas monográficos.
- Congresos
- Cursos.
- Crítica de libros.
- Revisión de libros.

Esta composición se acordó en Junta el día 6 de Marzo de 1983.

Podéis enviar lo que creais interesante para cualquiera de estas secciones.

Agradecemos desde aquí, a todas las personas que han colaborado en este número.

Actividades de la Sociedad

XI SYMPOSIUM DE LA S.E.P.T.G.

Se ha celebrado en Las Palmas (Canarias) los días 2 y 3 de Junio el XI Symposium de la S.E.P.T.G., organizado por un grupo de compañeros canarios coordinados por Pablo Falcón.

Este año los temas de las Ponencias han sido:

El contacto corporal como fenómeno grupal, coordinada por Antonio Asín.

Epistemología y Grupo, coordinada por Pablo Falcón.

Desde aquí invitamos a los Vocales de la Zona, así como a todos los compañeros de la S.E.P.T., para que envíen información a la redacción de este Boletín de las actividades que se hayan realizado o que estén programadas en sus zonas.

RESUMEN DE LA REUNION DE JUNTA DE LA SEPTG, CELEBRADA EL DIA 6 DE MARZO

El orden del día, como de costumbre, incluyó la lectura del Acta de la Junta anterior; en 2.º lugar se pasó a informar del proceso que había seguido la recuperación del Libro de Actas, asunto que la Junta tenía pendiente desde la última Asamblea General, celebrada en el Puerto de Sta. María, en Mayo del 1982.

Este tema ocupó gran parte de la reunión. En realidad el Libro se había recuperado hacía 4 días, pero lo que la Junta tenía que discutir y decidir era qué actitud se iba a tomar al respecto; se podía pedir al Vicesecretario (que era la persona que desde la Asamblea General no había dado cuentas del Libro) que dimitiera del cargo, o se podía votar por enviarle un voto de censura. Después de la consiguiente discusión la Junta decidió por votación mayoritaria imponer un voto de censura, independientemente de que se informase de todo el proceso en Asamblea General del próximo Symposium, a celebrar el próximo mes de Junio en las Islas Canarias.

En 3.º lugar informaron los Vocales de las distintas zonas sobre las actividades desarrolladas. El vocal de la Zona Norte comunicó su intención de asistir a las Jornadas que se iban a celebrar en S. Sebastián sobre la Locura, en calidad de miembro, y Vocal de la Zona, de la SEPTG. La Junta comentó sobre lo lamentable del hecho de que siendo los organizadores, y los participantes, algunos miembros también de la SEPTG, no se hubiera recibido invitación oficial, siendo los temas, y las tareas tan afines. El vocal de la Zona Este no asistió; a este respecto se da también una situación no regular ni en la Junta ni en la SEPTG pues se da el caso de que el anterior vocal presentó su dimisión en carta a la Secretaría, carta que fue leída en la reunión. Pero al no presentarse a la reunión ninguna persona sustituyéndole, ni tener noticia ninguna

de qué solución se había dado al caso, la Junta decidió no aceptar su dimisión, encontrándose a la espera de noticias de esta Vocalía.

En ninguna Zona, pues, se ha celebrado ninguna actividad, ni en torno a temas de interés para la SEPTG, ni en torno al tema de lectura de los nuevos Estatutos, que —como es sabido— serán votados definitivamente en la próxima Asamblea General, ni en torno a la confección de Archivo por Sectores.

En 4.º lugar se habló del Boletín, sobre su elaboración y su confección, de lo cual informaron ampliamente Alicia Juárez y Antonio Asín que generosamente se brindaron en la Junta de Octubre de 1982 a responsabilizarse de su publicación antes del Symposium, y —según parece— lo van a conseguir (¡Enhorabuena! y ¡Muchas gracias!).

En 5.º lugar se habló de la Organización del próximo Symposium. Había todavía muchos proyectos, pero no se dió ninguno como definitivo. Imagino y deseo que para cuando salga este número del Boletín los Organizadores habrán comunicado puntos concretos, más concretos de los que aquí yo puedo ofrecer. Se sabe, eso sí, que se celebrará en Las Islas Canarias, el puente que viene el primer fin de semana de Junio.

El 6.º punto, el más breve, pero no menos importante, siempre es dedicado a temas tan plebeyos como El Estado de Tesorería: en aquel momento la SEPTG disponía de 88.859 Pts.

María Josefa García Callado
Secretaria

Temas Monográficos

"LAS EMOCIONES NEGATIVAS"

La proyección de las ideas de Gurdjieff (1) y Ouspensky en el campo de las teorías psicológicas se centra en la descripción y estudio de los diferentes niveles en los que puede vivir el individuo medio, es decir, la persona no psicótica cuya existencia transcurre entre la neurosis y la autorrealización. Este margen de vivencias que viene a coincidir con el estudio por la línea de un Maslow, tiene para Gurdjieff y Ouspensky una realidad actual y optativa para cada uno de los hombres, de modo que cualquiera de ellos puede decidir personal y libremente ocupar uno u otro de los estados comprendidos en dicho margen. La realidad momentánea de uno de estos estados en un momento dado de la vida es a la luz de esta interpretación un hecho contingente: El hombre no debe de ser considerado como aquello que ahora es o sería mejor decir como aquello que ahora aparece siendo sino como aquello que puede llegar a ser. La diferencia entre ambas perspectivas radica en la Conciencia. Entenderemos por Conciencia "una clase muy particular de alerta en el hombre: Alerta de sí mismo, alerta de quién es, alerta de lo que siente o piensa, o de dónde está en el momento". La Conciencia así entendida, no tiene vínculos con la ética ni con la ideología, ni tiene tampoco la continuidad con que habitualmente asociamos este fenómeno, sino que se refiere a la situación real del hombre en su conjunto dentro del mundo igualmente irreal que le rodea. La Conciencia, no es un estado que se dé ni se desarrolle por sí solo: depende al menos en primera instancia de una forma peculiar de voluntad.

Si describimos el nivel de vida humana según el grado de Conciencia alcanzado, tenemos sucesivamente cuatro estados: El sueño o estado onírico; el estado de vigilia o estado habitual; la Conciencia de sí y la conciencia objetiva. Si la conciencia es inoperante en el

primer estado, poco menos lo es en el segundo, aquel al que habitualmente se asocian las ideas de conciencia. Pero es necesario modificar el contenido de esta fase para poder alcanzar la conciencia de sí del mismo modo que ésta debe ser transmutada para alcanzar la conciencia objetiva. Teniendo en cuenta que el nivel de vigilia ordinario es el habitual en la humanidad y que debido a los errores en él contenidos se produce la detención necesaria del proceso evolutivo del hombre hacia niveles superiores con sus consiguientes secuelas de desequilibrio psicológico y emocional, es en su estudio donde éste artículo se centra.

EL ESTADO DE VIGILIA

Entendemos por Estado de Vigilia aquel que se extiende entre uno y otro estado del sueño, y durante el cual tanto las funciones sensoriales como las emocionales o las intelectivas están potencialmente dispuestas a funcionar según sus auténticas posibilidades. Digo dispuestas a funcionar, no funcionando, porque la posibilidad es algo inmensamente lejano al hecho. Lo que sucede realmente es que dichas posibilidades se canalizan siguiendo asociaciones ya establecidas que provocan respuestas estereotipadas repetidas "adnesia-seam". Dos son las respuestas tipo que se utilizan cotidianamente durante la vida entera de cada hombre, ambas con una raíz común: la primera es la respuesta automática, refleja e inconsciente, idéntica siempre a sí misma ante iguales estímulos externos; La segunda es la elaboración interior de relatos apócrifos donde se da cumplida respuesta a situaciones ante las que el plano de la acción real se muestra pasivo. La raíz de ambas es la falta de una conciencia real del presente, es decir, de una respuesta singular y pragmática a cada estímulo aislado y sucesivo, háyase éste presentado

(1) G.I. Gurdjieff irrumpió en Occidente tras de su marcha de la Rusia revolucionaria de principios de siglo. Traía consigo un sistema de enseñanza aprendido de sus contactos con las escuelas de conocimiento más vivas de Oriente, unas divulgadas —sufismo, tantrismo, hinduismo— y otras desconocidas. No hay que pensar por ello que su sistema en una síntesis ecléctica de elementos dispuestos. Al contrario, es un todo original y armónico que engloba una cosmovisión, una antropología, una simbólica, una psicología y una práctica, tanto individual como conjunta. Tuvo muchos seguidores célebres que emprendieron el camino por él marcado, pero la importancia no está en la celebridad de los nombres, sino en lo que él llamó el trabajo, la línea de acción y pensamiento propia de la tradición del Cuarto Camino. El sistematizador de sus teorías de sus teorías y su más fiel seguidor fue P.D. Ouspensky, un periodista y escritor ruso que había consagrado su vida a la "búsqueda de lo milagroso" y que halló finalmente respuestas verdaderas en las preguntas que Gurdjieff le hizo.

previamente o no. El nombre que dieron Gurdjieff y Ouspensky a esta respuesta cotidiana no consciente es el de Imaginación; al proceso de integración de esta Imaginación en la autoconciencia individual, le llamaron Identificación (2). El resultado es la vivencia de una irrealdad como si fuera la verdadera realidad del hombre. Este modo inconsciente e imaginativo de vivir la vida es calificado como mecánico.

El producto primero de la vida mecánica y el más dañino es la presencia de las Emociones Negativas. Este término, "Implica todas las emociones de violencia o depresión: autocompasión, ira, desconfianza, miedo, angustia, dolor, celos, fastidio, disgusto, etc.". No hay que confundirlos con las decisiones negativas, es decir, con el decir "No"; y tampoco con el sufrimiento, que es un sentimiento que puede ser conscientemente vivido como tal sentimiento real, sino que son mecanismos automáticos, inconscientes e inútiles de bloqueo a las verdaderas corrientes vitales de impulso o de respuesta, cuya aparición depende de procesos defectuosos y no de la propia respuesta real; que no llevan en ningún caso a la resolución de ningún conflicto y cuya presencia anula las posibilidades de elaborar una respuesta consciente debido a su continuidad, a la velocidad de su aparición y a la identificación que con ellos se practica. (3)

El valor intrínseco de las emociones negativas es nulo. Sólo tienen existencia en el propio desorden interior, y esto tan solo mientras el hombre no se decide a ordenar por sí mismo su vida. Y la razón es que la raíz nutricia de tales emociones está en uno mismo, nunca y a pesar de lo que puede parecer en los estímulos externos que según nosotros "los provocan". El exterior no condiciona el interior: De hecho, un mismo estímulo produce emociones diferentes y hasta antagónicas en varios sujetos, todos los cuales responsabilizarán a dicho estímulo del estado en que se encuentran.

El exterior, más que objetivo, es ontológico; es decir, más que ser de un modo, es. Sus repercusiones en nosotros dependen siempre y de un modo exclusivo de nuestro estado interior; y si la presencia de éste es sólo válida a nivel individual, su existencia real es en aquel caso de una vigilia mecánica nula.

Lo verdaderamente importante de esta visión del hombre es que afirma rotundamente la posibilidad de superar este estado mecánico de las cosas precisamente a partir de la invalidez objetiva del estado de identificación. Todo el entramado de automaticismos que configura aquello que tan erróneamente conocemos por "conciencia", puede ser destruido y reordenado siempre que el sujeto aprenda a observar sus modos habituales de comportamiento y sea capaz de contemplarlos con suficiente perspectiva como para advertir su falta de base, su lejanía respecto de su verdadero yo y la nula necesidad que tiene de mantener tal situación. Este trabajo de autoobservación, permite desde un principio observar una característica importante de las emociones negativas: Su atractivo para el hombre común, su "sabor a sinceridad", su papel preponderante en el mantenimiento del estado habitual de las cosas. En verdad, el hombre se aferra a sus emociones negativas como a las murallas de un castillo asediado. Son ellas las que, proporcionando falsas justificaciones, falsos apoyos y falsas conclusiones protegen al hombre de la responsabilidad de tomar decisiones reales respecto de sí mismo.

Otras dos características de las emociones negativas que se oponen al crecimiento de la conciencia en el hombre son: La primera, su preeminencia en el estado interior, que hace que una vez se conecta con ellas sea imposible controlarlas, y la segunda, su capacidad de hacer creer al hombre en la posesión de poderes, facultados y propiedades que realmente no posee, como por ejemplo, el pensar que dispone de una voluntad

(2) La Identificación, según Ouspensky, es un estado "en el cual el hombre es incapaz de separarse a sí mismo del objeto de su identificación". Y sigue: "El hombre se identifica con todo: con lo que dice, con lo que siente, con lo que cree, con lo que no cree, con lo que desea, con lo que no desea, con lo que le atrae, con lo que le repele. Todo se vuelve El, o mejor dicho, él se vuelve todo eso menos él mismo".

(3) Un ejemplo: Escuchamos un ruido. Automáticamente, aparece la Emoción Negativa correspondiente: Desagrado, Miedo, Irritación u otra cualquiera. El proceso de Identificación nos iguala en nuestra totalidad con la Emoción Negativa aparecida: Me siento irritado, tengo miedo...

La posibilidad de presentar otra respuesta (oigo ahora un ruido, que me dice ahora algo, lo cual siento y que no es necesariamente igual a lo que antes o después siento ante un ruido que ya es otro y queda abortado por la Identificación. Mi conexión con el mundo y su conexión conmigo— están ausentes.

propia o que si puede controlar las emociones negativas. La combinación de todas estas propiedades da como resultado una cristalización perenne de los estados momentáneos, una suerte de entidad individual que es confundida con la entidad auténtica a la cual sustituye continua y duraderamente. Podemos así decir que el estado de vigilia se caracteriza por un continuo de pensamientos, asociaciones y emociones, presente pero irreal que ocupa la vida entera. Es ésta una descripción fría y objetiva de la vida humana al tiempo que un análisis de sus causas y un diagnóstico de sus disfunciones como hemos indicado. La única vía posible para alterar en su sustancia este panorama consiste en estudiar, reconocer, tomar distancia y finalmente desprenderse de las emociones negativas.

Dos fuerzas combinadas y dirigidas hacia un propósito conjunto son necesarias para poder cambiar a un hombre común. La primera, ya señalada, es la observación tanto de sus comportamientos exteriores como de sus estados interiores, siendo aquellos no tanto al efecto de éstos como su reflejo. La segunda es la inteligencia, el primer activo, la elaboración mental adecuada de los datos obtenidos por la autoobservación. Ouspensky dice que "se debe realizar un esfuerzo por estudiar en sí mismas las emociones negativas y por clasificarlas. Descubrir qué emociones negativas tiene uno principalmente, por qué aparecen, qué las atrae hacia mí. De este modo, se principia la separación yo real - yo imaginario, pero debido a la fuerte implantación de los hábitos de pensamiento y comportamiento, esta separación es lenta y paulatina. De hecho, sólo puede ser llevada a cabo construyendo un nuevo edificio de pensamientos tan unitario y continuo como el preexistente pero con distintos contenidos. A medida que la mente va adquiriendo nuevos datos, va formando nuevas conclusiones y va liberando su visión de las exigencias del estado previo, se irá haciendo más y más difícil la entrada inadvertida de viejos contenidos y de emociones negativas, ahora contraproducentes e insulsas. El sentido de la realidad sustituye a la imaginación y la vida se encarrila hacia su auténtico ser, que no consiste en fórmulas de huida y aislamiento sino en vivencias inmediatas y ricas al contacto con el mundo.

Hemos hablado de dos fuerzas con un propósito conjunto: Este propósito es el motor último del proceso de desidentificación. Porque la vida pesa con su longitud y su costumbre, es imprescindible encontrar un motivo para comenzar a cambiarla; y porque la mente está aletargada y confusa hay que marcar un fin preci-

so al proceso iniciado. Este propósito final, permite distinguir los pasos acertados de las meras variaciones vacías de contenido; da un estímulo al esfuerzo y aparta a la mente de los nuevos peligros que surgen de imaginar metas indefinidas o ilimitadas. Sin él, la continuidad del proceso se pulveriza y se vuelve a caer en el antiguo estado de soñar despiertos.

Así pues, autoobservación, reconsideración mental y fin son las armas de base. Las emociones negativas más simples, aquellas casi imperceptibles que envenenan el escenario cotidiano, no requieren de más principios para ser aniquiladas. Existen otras emociones más difíciles de desarraigar: Aquellas esporádicas, no fácilmente previsibles que aparecen ante situaciones excepcionales. Estas sólo pueden ser interferidas creando una actitud correcta, no esperando que se llegue a producir, sino previéndolas en los momentos en que se está fuera de su alcance. ("El sabio —dice I ching— consulta al oráculo en tiempos de zozobra; lo estudia y madura en tiempos de paz"). Ouspensky advierte de una tercera clase de emociones negativas contra las cuales los métodos citados no tienen poder, y cuya solución no puede venir desde las condiciones habituales de vida. "Cuando tales emociones aparecen —dice— sólo puedes hacer una cosa: tratar de recordarse a sí mismo, recordarse a sí mismo con la ayuda de la emoción".

Este recuerdo de sí, que es un concepto central en la visión psicológica de Gurdjieff, se refiere a un particular acto de conciencia que exige pararse a sí mismo y parar el mundo para encontrar emocional, racional y sensitivamente la verdad indiscutible de nuestra posición, exige de un análisis aparte en profundidad y puede ser objeto de un próximo estudio.

Antonio Asín Cabrera

"GRUPO ANALISIS EN ESPAÑA"

Para anterior trabajo

BIBLIOGRAFIA

GURDJIEFF:	<i>Relatos de Belcebú a su nieto (3 vols.)</i>	HACHETTE	Buenos Aires
GURDJIEFF:	<i>Encuentros con hombres notables</i>	HACHETTE	Buenos Aires
GURDJIEFF:	<i>Perspectivas desde el mundo real</i>	HACHETTE	Buenos Aires
OUSPENSKY:	<i>Fragmentos de una enseñanza desconocida</i>	HACHETTE	Buenos Aires
OUSPENSKY:	<i>Psicología de la posible evolución del hombre</i>	HACHETTE	Buenos Aires
OUSPENSKY:	<i>Tertion Organum</i>	KIER	Buenos Aires
OUSPENSKY:	<i>Un nuevo modelo del Universo</i>	KIER	Buenos Aires
M. NICOLL:	<i>Comentarios psicológicos de las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky (5 vols.)</i>	KIER	Buenos Aires
M. ORAGE:	<i>Sobre el amor</i>	HACHETTE	Buenos Aires
K. WALKER:	<i>Enseñanza y sistema de Gurdjieff</i>	DEDALO	Buenos Aires

Barcelona, abril de 1983

En marzo de 1980 tuvo lugar en España, en el Rey Don Jaime de Castelldefels, Barcelona, el Primer Workshop Residencial intensivo en Grupo Análisis organizado por el Instituto de Grupo Análisis de Londres. Al año siguiente, en Cestona, a solicitud de la Dirección de Servicios Psiquiátricos de la Diputación Foral de Vizcaya tuvo lugar el Segundo. Este tipo de Workshops tiene por finalidad, no tanto la transmisión del Grupo Análisis y la formación específica en este campo, como la de brindar la oportunidad a la comunidad de terapeutas grupales que en ellos participan de reflexionar acerca de su experiencia como terapeutas, y encontrar en su seno el ambiente propicio para, con un grupo de colegas, superar las dificultades que están implícitas en esta nuestra más imposible de las profesiones imposibles.

Desde 1971, en Londres, tiene lugar cada año el **European Workshop** organizado por la Group Analytic Society. El invento de los Workshops, así como el de los Symposiums, nació de la necesidad sentida por los corresponsales del GROUP ANALYSIS: INTERNATIONAL PANEL AND CORRESPONDENCE, de activar cara a cara la interacción y discusión que durante el año se venía desarrollando por correspondencia. GAIPAC, fundado por S.H. Foulkes en 1967, es una organización no formal cuya principal función consiste en crear por escrito una especie de gran grupo de

estudio, o un Workshop, un taller continuado en psicoterapia de grupo. Los encuentros cara a cara tenían por función el introducir dentro de esta red, de esta comunidad de terapeutas el contacto humano, y la experiencia personal en grupo compartida para que el trabajo de colaboración resultase, además de eficaz, placentero.

GAIPAC tenía sin embargo sus limitaciones. En primer lugar, la comunicación quedaba limitada al inglés, con lo cual se cercenaba la participación activa a nivel verbal y por escrito de quienes no dominan esta lengua. Por otra parte, a nivel de los **Workshops**, y Symposiums, las personas, tanto docentes como participantes, variaban cada año. Tampoco eran de tipo residencial con lo cual la interacción que facilita la convivencia en un mismo lugar quedaba reducida.

En el presente curso en Bilbao, y como resultado de los dos previos workshops, el Departamento de Psiquiatría de la Universidad del País Vasco y el Institute of Group Analysis de Londres, se ha desarrollado un Curso General de Trabajo Grupal y uno secuencial de cuatro Seminarios Intensivos. El equipo docente del curso esta formado por grupoterapeutas locales, y presidido por el Profesor José Guimón, quienes desde hace más de ocho años vienen desarrollando un programa de formación analítica en psicoterapia grupal de gran repercusión entre los trabajadores de la salud mental del País Vasco. El marco del curso y la supervisión de su desarrollo son los que les presta el Institu-

to de Grupo Análisis. El equipo docente de los Seminarios es el mismo que el de los previos Workshops Españoles, o sea, Malcolm Pines, Fernando Arroyave, Ana María Patalán, Hanne Campos y Juan Campos, todos ellos miembros del Instituto, más el Dr. José Guimón. La experiencia de Bilbao, que ha supuesto un gran esfuerzo tanto para docentes y miembros como para las instituciones que la organizan, ha sido un éxito y ha producido altos dividendos. El equipo local está en condiciones de poder dar continuidad autónomamente a la labor iniciada; las instituciones asistenciales cuyos miembros han participado en la experiencia encuentran que el clima general y la labor de los equipos se ha mejorado esencialmente; y finalmente, los participantes comprueban que su capacidad como terapeutas ha mejorado esencialmente también no sólo para el trabajo grupal sino además en el trabajo individual e institucional.

Lo más importante de la experiencia de Bilbao ha sido sin embargo la mejora del instrumento docente que ha permitido. Son varias las comunidades autónomas en el país que están interesadas en el desarrollo

en su ámbito de programas parecidos. La "ruptura del sistema educativo de trabajadores de salud mental necesaria para una reforma del sistema de asistencia psiquiátrica" en la que vengo soñando y por la que lucho desde hace muchos años, por fin parece encontrar un cauce viable y, ¿cómo no? . . . pasa por el grupo.

El curso próximo, tenemos intención de seguir ayudando no sólo al grupo de Bilbao, sino a otros parecidos en el desarrollo de programas de formación de grupo. El Grupo Español de miembros de la G.A.S. lanzará el próximo curso en Castellano su propio GAIPAC, y además con ayuda del Institute of Group Analysis organizará en Barcelona un Seminario a base de siete Workshops Residenciales Intensivos Secuenciales para la formación continuada de terapeutas y docentes en psicoterapias de grupo.

Las personas interesadas en "Correspondencia Grupo Analítica Española" o en el "Seminario Barcelona" pueden dirigirse a la Secretaría de Grupo Análisis Español, Paseo San Gervasio, 30, 6.º, Barcelona - 22.

Juan Campos Avillar

"LAS ESCUELAS DE PADRES"

- Su necesidad y utilidad.
- Dificultad que plantean.
- Posibles vías. Un proyecto que se hizo realidad.

Trabajo leído en las 1^{as} Jornadas sobre Educación de Adultos celebrados en Madrid por la Junta de Distrito Latina

Quiero empezar esta Comunicación con un prólogo en el que envío un caluroso homenaje a mi generación, una generación ancha y larga que desde hace aproximadamente 15 años se debate con el grave problema de convivir con los menores y educarlos. Una generación que llevamos en nuestro pasado inmediato el lastre de una estructura autoritaria, y en nuestro futuro inmediato la sombra de la inadaptación, la droga, la delincuencia . . . Hemos querido curar en nuestros hijos las llagas de nuestra niñez, y nos hemos equivo-

cado. No queríamos tener hijos reprimidos, pero tampoco queremos tener hijos delincuentes.

Una generación que se quedó sin patrones de referencia familiares ni educativos, y que no tuvo más remedio que afrontar el riesgo del cambio y el riesgo del error, que actualmente afronta la incertidumbre de la crisis económica y que todavía está dispuesta a buscar ese error y a aprender lo que sea necesario para corregirlo.

Por todo ello, creo que pocos sabrán, como nosotros, lo que es sentirse desorientado, y pocos, como nosotros, podrán hablar de lo que es un esforzado proceso de cambio. Y quizás por ello podremos pasar a la Historia como aquella generación que por sentir la necesidad de aprender, forzosamente descubrió la humildad.

Madrid, Octubre de 1981

NECESIDAD Y UTILIDAD DE LAS ESCUELAS DE PADRES

Para comprender esta necesidad, creo importante intentar hacer una semblanza de nuestra generación. En mis anteriores palabras hablo de ancha y larga generación porque yo incluiría en ella tanto a los adultos que llevan 15 ó 16 años conviviendo con los menores, como a los jóvenes recién casados o que esperan en breve fundar una familia.

Fuimos educados conforme a unos moldes restrictivos y autoritarios porque esos eran los valores de la generación que nos dió paso, y nada podemos reprocharle porque nos ofreció cuanto tenía. Pero sus recursos eran ineficaces para resolver los problemas que plantea una Sociedad moderna que evoluciona más rápidamente de los que evoluciona el individuo, y que al disponer de un exceso de medios de comunicación, siempre tiene más datos de los que puede incorporar.

El paso de los años nos llevó a la rebeldía y a hacer la crítica de aquellos valores, y nos empujó a buscar una familia más al día y más abierta, en una Sociedad más abierta. Solamente unos pocos dieron con la solución adecuada, los demás, la mayoría, hemos ido dando palos de ciego, procurando no incurrir en aquellas faltas que achacábamos a nuestros mayores, pero sin saber hacer las cosas bien.

Hemos buscado el diálogo, y quizás hemos conseguido dialogar entre nosotros, pero no nos es tan fácil dialogar con ellos, con los menores. Tan sólo algunas veces ha saltado la chispa que nos dá animos para seguir buscando.

"... Qué difícil es hoy día ser padre... algunas veces me voy a la cama pensando que fuí muy severo, y otras, en cambio, temo haber sido blando..." "Los chavales me preguntan unas cosas que no sé como responderles... ¡buenas horas le iba yo a mi padre con esas dudas!..."

Frases como éstas se escuchan muy a menudo en la sala de Profesores o en el despacho de un Psicoterapeuta. Profesores y padres hemos dado bandazos desde un extremo a otro, buscando en libros y en revistas esa "teoría mágica", ese "consejo maravilloso" que iluminase nuestras zozobras de "adulto perdido", pero muchas veces nos ha sucedido que mientras que unos autores nos recomendaban una cosa, otros nos recomendaban la contraria, y todos en posesión de la verdad, menos nosotros... La mayoría, además, ofrecían visiones generales o teorías sofisticadas que

en otros países funcionan bien, pero que son difíciles de adaptar a nuestra compleja y riquísima sociedad española, inteligente pero inculta y perezosa, gregaria pero individualista y separatista, y que tiene además una particularidad: la célula familiar es muy potente y está protegida por la Ley. La Ley otorga a la familia toda responsabilidad, pero no enseña a la familia a usar de ella porque no es ése su cometido.

Si los patrones de nuestros padres se nos han quedado estrechos y no nos pueden asistir, y tampoco los Tribunales Tutelares de Menores deben hacerlo, ¿dónde aprendemos a ejercer el amor inteligente?, ¿La autoridad bondadosa pero firme?, ¿a saber cual es el lugar que ocupa la identidad de cada cual en la familia actual?

Para buscarle respuesta a todo ello es para lo que necesitamos un espacio que damos en llamar Escuela de Padres, en el que se pueden plantear los problemas, recibir información y asesoramiento, aprender a reflexionar, aprender a dialogar, aprender a intercambiar experiencias, a comprender el proceso de la Historia y a poner nuestro grano de arena en ese proceso.

DIFICULTADES QUE PUEDEN PLANTEARSE A LA HORA DE FORMAR UNA ESCUELA DE PADRES

Sin pecar de optimista puedo decir que no le encuentro dificultades a esta tarea, excepto las económicas. Allá donde se encuentren unos padres que quieran saber y alguien que esté capacitado para explicarles, si entre ellos hay un diálogo, allí hay Escuela de Padres, lo demás es cuestión de organizarse.

Ahora bien, si el nivel de aspiración es excesivo, imagino que tiene que ser muy difícil formar la Escuela. Hay una serie de requisitos (no dificultades) que si no se cumplen pueden hacer difícil el proyecto. Paso a enumerarlos:

- Puede haber problema de local.
- Puede haber problema de horario.
- Puede haber problema de dinero.
- Hay pocas personas preparadas actualmente para responsabilizarse de las materias y de los contenidos que en estas Escuelas hay que ofrecer.

Pero si no hay local, las personas pueden reunirse en sus propias casas, los horarios se pueden negociar (con mayor frecuencia, con menor frecuencia), el dinero

puede solicitarse a Organismos o Instituciones interesados en el desarrollo de la familia, y a los monitores se les puede formar.

Yo creo que el deseo y la necesidad nos llevan a hacer posibles las cosas.

Hay otro tipo de dificultades, no tan materiales, sino más bien humanas:

- Puede que falte el interés.
- Puede que haya resistencia al aprendizaje.
- Puede que se intente monopolizar ideológicamente.
- Puede que haya demasiados enfrentamientos en un grupo.

Si no hay interés se puede motivar, si no se consigue motivar el interés es mejor no hacer Escuela de Padres, porque sin maestros puede, mal que bien, haber algo de Escuela, pero sin alumnos **NO** hay Escuela. Las demás dificultades, todas ellas, tienen mucha posibilidad de arreglo: la resistencia al aprendizaje se va debilitando a base de comprensión y paciencia; el intento de monopolio ideológico se puede neutralizar; los enfrentamientos se pueden resolver porque "hablando se entiende la gente".

¿QUE ES UNA ESCUELA DE PADRES?

Unos párrafos más arriba decía que donde haya unos padres que quieren orientación, y unos profesionales expertos que puedan ofrecérsela, si entre ellos se establece un diálogo, hay Escuela de Padres. No tengo nada nuevo que añadir, pero la definición excluye las escuelas de adultos y la planificación familiar. Las tres tareas pueden caminar a la par, pero no deben confundirse.

La Escuela de Padres necesita puntos de referencia fijos y estables, siempre los mismos:

- Lugar de reunión.
- Horario para la reunión. La duración puede oscilar dentro de unos márgenes de tiempo.
- Personas que componen el grupo.
- Profesional experto con una suficiente capacidad para comprender a su grupo y dialogar con él.
- Equipo de voluntarios que se encarguen de las tareas de organización (hacer matrículas, avisar a los miembros, repartir material cuando lo haya, avisar a los expertos, cobrar las cuotas que se fijen, etc.).

Una vez que el grupo esté formado, es muy importante respetar los puntos anteriormente expuestos y pedir seriedad en la asistencia y en la puntualidad.

METODOLOGIA.— FUNCION DEL EXPERTO

Cada Escuela debería buscar su propia metodología con el paso de su propia experiencia. Yo apunto aquí un modelo que ha resultado muy útil en una Escuela que lleva cuatro años funcionando.

Una vez elegidos los temas y los contenidos que se quieren tratar, discutido el horario, etc., los Expertos preparan las clases dando una pequeña introducción del tema. Después de recomendar a los padres que observen su ambiente, sus hijos y a sí mismos, planteamos unas 8 ó 10 preguntas sobre las que ellos deben reflexionar. Todo ello se les entrega por escrito en una reunión, para ser discutido en la siguiente, con lo cual tienen siempre una semana como mínimo para prepararlo.

El día de la discusión, el Experto recuerda a grandes trazos la introducción. Después se pasa a la discusión sobre las preguntas.

Es muy importante que el Experto no aborte el proceso reflexivo, aunque resulte muy lento, de lo contrario los padres se convierten en alumnos pasivos y en exceso dependientes y él se convierte en una figura mágica.

El Experto debe **saber preguntar** para acabar conduciéndoles al hallazgo de la solución más adecuada.

El Experto solamente se pronuncia cuando se trata de aclarar aspectos teóricos o técnicos verdaderamente especializados.

El Experto debe hacer la síntesis final, resaltando los aspectos más básicos de todo lo que han ido diciendo, corrigiendo los erróneos y añadiendo los que no se han mencionado.

Si un tema dura dos o tres reuniones, no importa, porque quiere decir que es algo que a los padres les interesa y les está empujando a pensar, y nunca olvidemos que el objetivo fundamental es **enseñar a pensar y enseñar a buscar**, y que este objetivo prima sobre el de enseñar contenidos, sin lateralizar, por supuesto, el campo de los contenidos.

El Experto también hace de Moderador pero tiene que ser muy cuidadoso con las interrupciones, y no confundir el momento en que una persona está divagando, o extendiéndose sobre aspectos innecesarios, excesivamente personalistas, con el momento en que

una persona está encontrando una solución, aunque ello le cueste esfuerzo y nos parezca lento; es muy probable que éso anime a otras personas tímidas a perder el miedo a hacer el ridículo.

LOS CONTENIDOS

Con respecto al campo de los contenidos, habrá que decir lo mismo, es decir, los padres deberían explicar sus dudas y sus necesidades y cada Escuela debería ser capaz de hacer su propio programa.

Apunto aquí el que a nuestra Escuela le ha resultado útil: Se han estructurado tres grandes áreas: PEDAGOGIA, MEDICINA y PSICOLOGIA.

Hemos ido estudiando cómo evoluciona un niño desde el momento en que los padres saben que van a ser eso: padres.

El estudio se ha llevado paralelo desde la perspectiva que abren las tres materias, estudiando períodos cortos para poder profundizar mejor en el desarrollo del hijo hasta terminar la adolescencia. Esto nos ocupó dos años.

Por ejemplo, se estudia la pre-adolescencia: empieza el médico, su tema es "las transformaciones fisiológicas y anatómicas de la edad, las secreciones de las hormonas necesarias para el desarrollo sexual, etc."

Los siguientes días trabajan con el psicólogo sobre las vivencias, fantasías, miedos, capacidades, etc. que desarrollan los hijos en esta etapa, los problemas familiares que se originan por la rebeldía, la necesidad de separación, la búsqueda de pandilla, etc.

Terminan con el pedagogo hablando de la incidencia de todo ello en el trabajo escolar, los problemas de disciplina, los programas, los deportes, etc.

El tercer año nos manifestaron su deseo de conocer algo de la caracterología. El médico les ayudó a conocer algunos aspectos de la constitución corporal, y en psicología estuvieron aprendiendo a diferenciar determinados rasgos y actitudes caracteriales.

El cuarto año estuvo dedicado a, los padres, y ellos fueron haciendo un pequeño análisis de su propia generación, de sus propias dificultades, de sus limitaciones, de su gran riqueza y de su capacidad de trabajo. También discutieron bastante sobre los papeles y las funciones adjudicadas al hombre y a la mujer en nuestra generación.

Nos encontramos ante el quinto año, pero no sabemos en este momento cual será la inquietud sobre la que hablaremos este año.

Una cosa hay que resaltar: siempre existen más madres que padres. No conocemos todavía la razón fundamental porque ellos no nos la han explicado; cuando nos la expliquen lo sabremos. Barajamos algunas posibilidades: tienen turnos de trabajo distintos, pluriempleo, están cansados, alguien tiene que quedarse con los hijos, sienten más pudor de reconocer su necesidad de información . . . etc., pero pensamos confeccionar una encuesta para conocer sus propias razones.

Todos los años a principio de curso, o sea en Octubre, y hacia la mitad, esto es, en el segundo trimestre, solemos buscar alguna persona que dé una conferencia sobre los temas que tenemos en debate. Para esas conferencias se cita a todo el Barrio y se suele llenar la sala. También observamos que esos días asisten muchos padres, ¿será para oír a la gente importante?, ¿será que son perezosos para pensar y vienen sólo a escuchar? . . .

Todo nuestro material gráfico está archivado y queda a disposición de quien manifieste interés por la creación de nuevas Escuelas de Padres.

Hubiera sido muy útil haber grabado las sesiones, pero hubiera inhibido la confianza con que algunas personas hablaban y decidimos no hacerlo.

Todos esos contenidos están donde mejor deben estar: influyendo despacito y humildemente en el seno de las familias de los padres-alumnos.

Termino aquí mi comunicación en el mismo tono que la empecé: somos la generación de la humildad, la generación del cambio, y la generación que puede y debe evitar la guerra y trabajar para una vida más solidaria, más consciente y más armónica. Si las Escuelas de Padres colaboran en ello, habrán cumplido su misión.

*Ma Josefa García Callado
Psicóloga y Monitora de la Escuela de Padres
de Surbatán - Lucero.*

"REFLEXIONES EN TORNO AL HACER PSICOTERAPEUTICO"

Cuando la Vocal de prensa nos invitó a participar en el Boletín de la S.E.P.T.G., mi primera preocupación fue encontrar un tema que en principio pudiera interesar a todos Uds.

Es decir, un tema que de alguna manera, tuviese relación con cualquier preocupación básica de todo Psicoterapeuta.

Creo que el tema que he elegido puede interesar a todos, porque la necesidad de mejorar cada día nuestro hacer psicoterapéutico surge de la reflexión sobre las actitudes básicas que históricamente y en el momento actual psiquiatras, psicólogos y enfermos han tenido y tienen sobre los aspectos básicos de la Psicoterapia. Lo que yo he pretendido en este momento es reflexionar con la intención de ver si transcurre dentro de los cauces adecuados para que pueda afirmarse que no yerra en su vocación fundamental de ayuda al hombre enfermo, reflexión que hago en muda solidaridad y diálogo con Uds.

Pero podemos ahora preguntarnos, sobre el por qué de esta reflexión que pretendo hacer; algo así, como su oportunidad o su necesidad.

Yo pienso que los temas fundamentales que de un modo básico afectan a la existencia del hombre, deben ser revisados sistemáticamente, bien, porque su trascendencia nos afecta a todos en cada momento, bien porque ayudan a contestar problemas personales relativos a la particular situación histórica biográfica en un momento dado.

Pero es que, además, la psicoterapia en el momento actual, quizás de un modo más acuciante que en ningún otro momento de su historia, necesita de esta reflexión. Y esto por no menos de dos razones:

La primera, por cuanto los logros técnicos de la ciencia no sólo han alcanzado una eficacia sin parangón en su historia, sino que sitúan al hombre ante perspectivas inéditas.

La segunda razón aludida, es que la psicoterapia al menos en lo que se refiere a su organización asistencial, esto es, en relación a su capacidad de ayuda a la gente, sufre una profunda crisis en el momento actual. Por todas partes, procedentes del campo profesional o no, surgen voces señalando defectos o proponiendo soluciones, con la intención, al menos así se dice, de conseguir una psicoterapia mejor.

EL HACER PSICOTERAPEUTICO

Que nosotros proclamemos que se necesita de una psicoterapia, quiere decir, que pensamos que la actividad psicoterapéutica, tanto en su aspecto científico como en su praxis, debe estar presidida por una formulación positiva sobre el hombre, que la oriente y controle en todos los aspectos.

Y esto no ha sido el caso a lo largo de la historia de la psicoterapia, ya que en general los esquemas que la psicoterapia ha utilizado pocas veces han sido formulados positivamente. Este olvido, ha tenido como consecuencia que en muchas ocasiones el psicoterapeuta sin darse cuenta, de hecho tuviera un esquema del hombre sumamente inadecuado.

El psicoterapeuta ha de vérselas no con problemas abstractos, sino con hombres concretos, pero debe abstraer para poder hacer de la psicoterapia una ciencia. Esta realidad obliga al psicoterapeuta a la formulación de una tesis y una teoría científica, pero un análisis de la psicoterapia tanto en sus aspectos históricos como en su realidad actual, lo cual hoy parece extensible a los problemas humanos que afectan al hombre, algunos de los cuales han sido traspasados a la Psiquiatría, ponen de manifiesto que una de las causas del confucionismo y crisis actual reside precisamente, en la falta de imagen del hombre; o mejor, podríamos decir, que la imagen del hombre que se deduce de las ideologías contemporáneas no ha sido capaz de producir una tesis que compagine adecuadamente las exigencias de la investigación científica, con que abarque el hombre en su total peculiaridad, es decir, su consideración como PERSONA.

La psicoterapia por tanto, se encuentra sometida a dos realidades, la de la ciencia y la realidad del hombre individual y, en general, ha mantenido en teoría un dualismo.

Pero el hombre, difícilmente se deja atrapar por los esquemas que el propio hombre elabora para estudiarlo y, precisamente, por medio de la enfermedad más humana, la **neurosis**, se pone de manifiesto que los esquemas que la Psicología Científica ha elaborado son insuficientes.

Ante este hecho una solución se imponía a la consideración psicológica. Realizar un plantemiento nuevo.

Pero tal planteamiento exige una nueva metodología y un nuevo esquema sobre el enfermar del hombre. Esto es lo que realizó FREUD con la creación del Psicoanálisis; es decir dio una solución positiva al problema de la neurosis.

Según esto, lo que el psicoterapeuta debe de hacer es escuchar al paciente. Pero ¿Qué es lo que debe escuchar, la palabra humana, el relato del paciente?

Se amplía así el ámbito de la anamnesis y, por medio de la palabra, el psicoterapeuta penetra en la intimidad del hombre. Pero, ¿Qué relato del paciente debe escuchar el psicoterapeuta? No sólo la interpretación del síntoma que el enfermo hace, sino:

- el relato de la vida, para poder analizar la evolución y desarrollo vital del enfermo.
- el relato de la infancia y sus primeras experiencias de la vida, para poder encontrar la causa que impide su evolución o desarrollo.

Ahora interesan las palabras, pero justamente para penetrar en la intimidad PERO no en la intimidad de un aparato psíquico como quería FREUD, sino en la intimidad de una persona lo cual sólo es posible si el psicoterapeuta considera al enfermo como persona pero se deja al mismo tiempo ver como tal a la consideración del paciente.

Relación, pues interpersonal, de YO - TU, relación en que plenamente se produzca un "encuentro y un diálogo" según la expresión feliz con que MINKOWSKI ha caracterizado a la psicoterapia.

Pero a pesar de estos planteamientos y a pesar de los esfuerzos realizados, la influencia real ha sido muy escasa, es decir, se sigue analizando al hombre sin las consideraciones específicas, esto es, como persona. Según V. BERTALONFLY, los "paradigmas" actuales pueden ser reducidos a dos esquemas básicos: la imagen "zoomorfica" y la consideración del hombre como un robot.

Aunque desde el punto de vista científico, estas imágenes actuales que hemos expuesto (sin comentarios) superan a las tradicionales, pero en esencia son idénticas: el hombre es reducido a la pura naturaleza y es explicado en términos biológicos y mecanicistas. Sin embargo, un análisis cercano del hombre nos muestra la insuficiente de ambas imágenes referidas:

La zoomórfica, porque no puede captar "la actividad simbólica del hombre" y la Robot porque no puede comprender al hombre como un todo, es decir, como un "sistema holístico activo".

Es así, que si la psicoterapia no parte de la consideración del hombre como persona, es decir, si no establece una psicología humana, no podrá, ser plenamente psicoterapéutica.

Justamente, en vez de "acaecimiento", la historia de una persona se compone de "experiencias" la cual está formada no sólo de vicisitudes de su naturaleza sino de la situación total. Experiencia que anclada en el pasado proyecta y da significación al futuro.

Analizar el futuro y dotar de sentido la vida del hombre, en definitiva analizar la vocación, he ahí la finalidad última de la psicoterapia.

La psicoterapia debe tomar por tal, los esenciales descubrimientos del psicoanálisis:

la biografía, el inconsciente, la transferencia, transformándolos y enriqueciéndolos para darle un sentido pleno, para que el hombre deje de ser un objeto y sea considerado como persona, lo que quiere decir, situar al enfermo frente a la responsabilidad.

La responsabilidad significa siempre responsabilidad ante un deber, y, añadimos, este deber del hombre, en cuanto que es ser espiritual, por tanto creador y libre, es el de la realización durante la vida de determinados valores en relación consigo mismo, con los demás y con lo trascendente.

Ruth Romero Cardona

BIBLIOGRAFIA

- B.F. SKINNER*: Más allá de la libertad y de la dignidad. Edit. Fontanella, Barcelona, 1972.
- BLEGER, JOSE*: Métodos de Investigación en Psicología y Psicopatología. 1971 1.^a Edic. Edit. Nueva Visión, Buenos Aires.
- FAIBAIRN, W. RONALD*: Estudio Psicoanalítico de la Personalidad, 1962 Edit. Hormé, Buenos Aires.
- FROMM, ERICH*: El corazón del hombre, 1967, Ed. Fondo de cultura Económica, 9.^a ed. en español, México.
- M. DE UNAMUNO*: La dignidad Humana.
- NICOL, EDUARDO*: La idea del hombre, 1977, Edt. Fondo de Cultura Económica, 1.^a Edición, México.
- P. LAIN ENTRALGO*: La historia Clínica, C.S.I.C. Madrid, 1950.
- V. BRANKL*: El hombre incondicionado. Plantin, Buenos Aires, 1955.

"CONTACTO SENSITIVO"

- Presentación del enfoque basado en mi experiencia, y propuestas de investigación.

Texto correspondiente a la comunicación presentada en el 3eme. Colloque International d'Expression en TOLOUSE — 25, 26, 27 Marzo 83, y que será publicado en la revista PRACTIQUES CORPORELLES editada en Toulouse.

Para esta ocasión (Boletín de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo), el contenido ha sido ampliado, y en ocasiones, modificado.

Mayo, 1983

El enfoque al que llamo CONTACTO SENSITIVO, se divide en tres niveles de trabajo:

NIVEL INTRODUCTORIO	(Masaje)
NIVEL PROFUNDIZACION	(Masaje)
NIVEL PSICOTERAPEUTICO	(Masaje y otras formas de Contacto Corporal, combinados con elaboración psicoterapéutica de la experiencia)

En primer lugar, ¿por qué CONTACTO SENSITIVO?

Después de un par de años de práctica como psicoterapeuta en la línea de la Psicoterapia Humanista y sirviéndome de Gestalt, Psicodrama, Fantasía Guiada, Trabajo Corporal, Meditación, Entrenamiento Asertivo, etc., empecé a impartir cursillos introductorios al Masaje tipo Californiano al que con el tiempo, fui añadiendo detalles fruto de mi propia experiencia. El objetivo era que los interesados pudieran incluir el MASAJE en su vida cotidiana, con su pareja, amigos, hijos, etc. De esto hace más de tres años y paulatina-

mente, al ir descubriendo la cantidad de material que el hecho de dar y recibir masaje movilizaba y que era susceptible de ser elaborado psicoterapéuticamente, fui incluyéndolo en las sesiones individuales y en los grupos que en aquellos momentos estaba dirigiendo. Más adelante fui viendo que el concepto MASAJE queda realmente muy reducido a la hora de definir la trascendencia del CONTACTO cuando exploremos con él, especialmente en un contexto psicoterapéutico. El nombre que más parecía englobar un concepto amplio fué CONTACTO SENSITIVO. (1).

Cada vez más fui incluyendo ejercicios y juegos de CONTACTO en los grupos terapéuticos y las sesiones individuales; hasta que desde hace un año y medio aproximadamente, me estoy especializando en trabajo con el CONTACTO CORPORAL.

NIVEL INTRODUCTORIO

Son cursillos de 15 horas de duración, en los que parte por parte, los participantes van aprendiendo a masajear todo el cuerpo de una forma básica, aunque entiendo que más importante que el aprendizaje de una técnica en sí, es el hecho de que se introduzcan en las bases filosóficas de traspasar amor mediante las manos, desarrollar y confiar en la intuición, centrarse respirando, conectar con uno mismo antes de entrar en contacto con el otro, mimar y dejarse mimar, darse cuenta de cómo uno no puede dar algo positivo si no está bien consigo mismo, etc.

Podría decirse que, en definitiva, ésta es una experiencia que facilita la relación desde el "guru", dejando de lado al "idiota". (2).

No es extraño que alguno de los participantes conecte con emociones más o menos arcaicas a partir del intercambio de masaje. En ese caso, el animador del grupo se limita a *estar presente* en la situación, sin potenciarla ni estimularla, puesto que no está prevista la

(1) Según un Diccionario Enciclopédico: "Sensitivo, va. (del latín *sensus* sentido) adj. Perteneciente a las sensaciones producidas en los sentidos, y especialmente en la piel. Capaz de sensibilidad. Que tiene la virtud de excitar la sensibilidad.

(2) Términos utilizados por John Heron, Psicólogo-Psicoterapeuta inglés, que entre otros importantes trabajos ha desarrollado su propio enfoque de Co-Counselling. Según John, en nuestro interior tenemos al "guru" y al "idiota". El "guru" es esa voz interior que *sabe y acierta* cuando aconseja. El "idiota" es aquella voz producto de nuestros conflictos internos y que nos boicotea constantemente.

elaboración psicoterapéutica de las situaciones aparecidas.

Esta conciencia de los propios límites del animador de un grupo introductorio al masaje, es uno de los puntos clave en el programa que recientemente he desarrollado para la preparación de Animadores de Cursos Introdutorios al Masaje.

NIVEL PROFUNDIZACION

Son sesiones en las que los interesados pueden perfeccionar los aspectos filosóficos y técnicos del intercambio de masaje.

Tanto en el nivel Introdutorio como en el de Profundización, existe la norma de que las connotaciones eróticas que pueden aparecer en el intercambio de masaje (erección por ejemplo), son tomadas y aceptadas como expresiones espontáneas de placer, pero no *potenciadas*. Es decir, las relaciones erótico-sexuales quedan excluidas del ámbito de estos encuentros, puesto que al no haber espacio para la elaboración psicoterapéutica, quedan fuera de los criterios básicos del enfoque.

NIVEL PSICOTERAPEUTICO

Me referiré tanto al trabajo en grupo como a las sesiones individuales.

Sesiones grupales.— Son ciclos de sesiones continuadas que pueden darse en horario de entre semana o de fin de semana, que requieren un compromiso de asistencia y el grupo se considera cerrado a la admisión de nuevos miembros, salvo en casos excepcionales y siempre, previa aprobación del grupo.

En este enfoque se utilizan diversos tipos de trabajo corporal como son ejercicios de respiración, sensibilización, ejercicios bioenergéticos, expresión mediante la voz, el bostezo, etc. Utilizo también la meditación y otras formas de movilización de energía y por tanto el contacto con el propio ser. Todo ello, combinado con intercambio de masaje y diversos ejercicios facilitadores de la exploración del contacto corporal.

Citaré como ejemplo el *abrazo*. ¿En qué medida podemos encontrar la postura más cómoda para disfrutar amplia y tranquilamente del intercambio energético y afectivo de un abrazo (sea sentados, de pie o tendidos)?; ¿en qué medida está presente el miedo a que haya erotismo, o el miedo a su ausencia...?

Otro ejemplo puede ser la exploración libre de varias formas de tocar y ser tocado; abrírnos o detectar cómo nos cerramos a la infinita gama de sensaciones que nos proporciona un roce suave, un masaje enérgico, unas caricias sensuales, otras con intención erótica, etc.

Las sesiones se dividen en una parte experiencial muy dirigida unas veces, menos otras y casi nada otras, y de un tiempo de elaboración en el que me ayudo de la Terapia Gestalt y el Psicodrama básicamente, aunque en ocasiones puedo tomar la Fantasía Guiada o Libre como recurso previo a una elaboración. La simple verbalización de la experiencia compartida en grupo y apoyada con puntos de reflexión emitidos por mi parte y otros miembros del grupo, resulta también eficaz. En cualquier caso, en este enfoque no caben las interpretaciones e intentamos evitar, o como mínimo, detectar las posibles proyecciones. La elaboración y un trabajo individual en el grupo puede, como es de suponer, darse en cualquier momento de una sesión, y de hecho, es habitual que se dé. En ese caso, y cuando parece oportuno, el grupo colabora siguiendo mis indicaciones algunas veces y de forma espontánea en otras. No es extraño que alguna persona en catársis esté siendo atendida por mi y algún miembro del grupo, al mismo tiempo que otra u otras "se están" atendiendo mutuamente al haber sido muy potenciado el "puedo ayudarte, *aunque* yo también esté mal ahora", que equivale a "podemos apoyarnos el uno en el otro, sin esperar a que uno de los dos esté bien".

Debido al sutil alcance del trabajo con el *contacto corporal*, a menudo aparecen catársis en uno o más miembros del grupo a la vez. En esos casos, y tomando del Psicodrama los términos de *Director* y *Yo Auxiliar*, yo actúo como *Director* y tomo a los miembros del grupo que se sienten disponibles, como *Yos Auxiliares* para manejar las situaciones. Para hacer más claro este concepto, indicaré un ejemplo:

Se efectúa la experiencia que llamamos "cinco en uno", en la que una persona está tendida en el suelo boca arriba y cinco están tocando, masajeando y movilizándolo sus cinco extremidades: una en la cabeza, una en el brazo y mano derechos, una en el brazo y mano izquierdos, una en la pierna y pie derechos, y una en la pierna y pie izquierdos. ANA es la que está pasiva recibiendo en estos momentos y al cabo de un tiempo de iniciarse la experiencia, su respiración se torna jadeante. Le sugiero que la amplíe incluyendo sonidos y que se deje ir confiando en cualquier reac-

ción que aparezca. Puesto que el lloro no acaba de romper, le pido a José se tienda boca abajo en el suelo junto a ANA, de forma que podamos trasladarla boca arriba sobre la espalda de José. José debe permanecer todo el tiempo lo más cómodo posible y respirar profundamente. ANA y José están espalda con espalda, de forma que ANA es estimulada por la respiración de José. Al cabo de poco tiempo, la respiración de ANA se ha ampliado y el lloro contenido hasta entonces puede salir; las otras cuatro personas están presentes, intentando no desconectarse de su propio proceso y siguiendo mis indicaciones si están disponibles. En este caso por ejemplo, le pido a M^a Angeles que coloque las palmas de sus manos en las plantas de los pies de ANA; a Manolo y M^a Rosa que tomen una mano de ANA entre las suyas. A Joaquín que coloque sus manos sobre el pecho de ANA y a Cristina que las coloque en el vientre, mientras yo estoy estableciendo contacto sobre el cuello de ANA. Al cabo de un rato, ANA muestra con sus brazos que desea abrazar y ser abrazada y uno de los compañeros se acerca ofreciéndole ese abrazo. Poco después, sugiero a ANA que se gire sobre la espalda de José de forma que queden pecho-espalda, con lo cual ANA puede abrazar (en este caso a José), tanto como desee a su comodidad, sin sentir el "peso" o la "opresión" del abrazo tan deseado. ANA obtiene así el calor que necesita en la parte delantera de su cuerpo (especialmente el pecho), puede abrazar, puede "tomar" y "dar" cuanto desee, y *evitamos* que sienta el peso y la opresión del abrazo. Todos conocemos ese vacío en el pecho, esa profunda necesidad de abrazar y ser abrazados; ese deseo de amor y protección y cuán rápidamente se torna en *opresión* al conjuntarse con el propio vacío y deseo de amor y protección de la otra persona. Conocemos bien lo fácil que resulta que la persona que acude a satisfacer la demanda de amor-protección aboque en demasía su propia necesidad de amor-protección, cosa que en mi criterio conviene evitar especialmente tratándose de una posible *experiencia reparadora*, en este caso para ANA. Una forma de evitarlo es cuando le propongo que se dé la vuelta sobre José.

A partir de ese momento, podemos por ejemplo, tapar a ANA con una sábana o manta y dejarles ahí todo el tiempo que deseen, o continuar por un tiempo más con el contacto de unas manos o pies sobre la cobertura, sin apoyarse proporcionándole una expe-

riencia sumamente enraizante.

Es importante en este tipo de trabajo, no olvidar la COMODIDAD de los "Yos Auxiliares". Yo misma, o algún miembro del grupo estaríamos con la cabeza, manos o pies de José, y les recordaría de vez en cuando a los otros "Yos Auxiliares" que permanezcan lo más cómodos posible a nivel corporal. Otro dato importante es que todos saben de antemano que al atender a una persona en la forma como lo estamos haciendo, es útil visualizar la recirculación de energía positiva. (3).

En el nivel psicoterapéutico del Contacto Sensitivo, la única prohibición es causar daños físicos a uno mismo, a otras personas o al material del local. Teniendo esto en cuenta, los participantes saben que son libres para detectar sus propios bloqueos, aprender y decidir traspasarlos o no, y en definitiva, encontrar y respetar sus límites y los de otras personas. Pueden por tanto explorar a fondo el amor, la sensualidad, el erotismo, el sexo y la agresividad, sin perder evidentemente de vista las normas mencionadas.

Existe casi siempre una cierta implicación personal por mi parte en lo experiencial y en algunos casos, en la elaboración. Especialmente, y con distintos matices, si co-animamos con otro colega. Mi implicación es a nivel de contacto corporal, y hasta el momento de escribir estas líneas, el límite de esta implicación está en la relación sensual; los participantes siempre conocen este límite y nunca me implico en intercambios eróticos y sexuales.

Por cierto, éste es un tema sobre el que estoy recogiendo datos teóricos y prácticos de otros colegas y sobre el que, junto con mis propias experiencias, límites y cuestionamientos, deseo seguir reflexionando. Me parece un tema suficientemente importante y presente como para que no nos conformemos con los dogmas de fé predominantes en la profesión. Com mínimo, yo estoy intentando ver pros y contras en profundidad, y quizás algunos de los lectores, profesionales o no, deseeis intercambiar conmigo vuestras reflexiones al respecto . . .

Volviendo al tema de mi implicación, y después de exponer los límites de la misma, quiero comentar que la co-animación es verdaderamente interesante en este enfoque. En un momento dado, uno de los dos terapeutas puede permitirse sumergirse algo más en la dinámica, con lo cual se consiguen matices y datos que

(3) Ver final pág. 8 y 9

sin esa implicación serían, a veces, muy difíciles o imposibles de captar. El feed-back, las observaciones y los puntos de reflexión en el momento de la elaboración, son así mucho más completos. Cuando me refiero a co-animación, y siempre desde mi propia experiencia, hablo de co-animación hombre/mujer por la riqueza que conlleva la pareja terapéutica.

Me doy cuenta ahora de que hasta el momento no he indicado el tipo de personas con las que trabajo el CONTACTO SENSITIVO. Ninguna de ellas, tanto en sesiones individuales como grupales, muestra signos evidentes de desfiguración de la realidad, entendiendo por ésta, la realidad aceptada colectivamente.

Entiendo como *avanzado* el nivel de este enfoque y cada vez va siendo más estricto mi criterio inicial de que los participantes a los grupos de CONTACTO SENSITIVO —Nivel Psicoterapéutico— sean personas que hayan seguido previamente un proceso más o menos largo de psicoterapia, especialmente grupal, y que hayan participado ya en alguna actividad de Masaje en grupo.

Sesiones individuales.— Aunque en sesiones individuales, la inclusión del Masaje y otras versiones del contacto corporal se dan con frecuencia, no siempre es oportuno y dependerá del momento en que se encuentre la persona en cuestión. En algunos casos desde la primera o primeras sesiones dedico un tiempo a aplicar un masaje a todo el cuerpo o a una parte del mismo; hay otros casos en los que ningún tipo de contacto se da entre el cliente y yo hasta después de una larga serie de sesiones; en otros casos, he empezado aplicando algo de masaje y hemos tenido que suspenderlo durante un tiempo, por la angustia creada en el cliente.

Son diversas las técnicas que utilizo de Masaje, así como son diversos los motivos y objetivos por los que lo aplico. Por ejemplo, hay ocasiones en las que el cliente ha pasado por una fuerte catársis y antes de finalizar la sesión le aplico un corto masaje en la cara, cabeza, cuello y pecho para distribuir la congestión; otras veces, precisamente porque no se ha dado la catársis, y dependiendo del momento del proceso de *esa persona*, le aplico también un corto masaje para suavizar la congestión. Como puede suponerse, no siempre es oportuno hacer esto y es conveniente dejar que la persona se marche con la acumulación de tensión, lo cual facilitará la conexión con el mensaje de la misma. Puedo aplicar masaje también con la intención de fa-

cilitar la descarga emocional, siendo unas veces a nivel de energía —sin llegar a tocar—, suave contacto en otras y con más o menos presión en otras. Generalmente no soy partidaria de efectuar presiones excesivas a fin de provocar la descarga; prefiero respetar los bloqueos que se presentan en forma de tensión muscular, tratar de que el cliente conecte con ellos, e intentar ablandarlos paulatinamente, sin invadir las tensiones que se situaron allí por alguna razón importante. En cualquier caso, nunca fuerza física o emocionalmente, sin antes obtener el asentimiento del cliente. En un momento dado, y de común acuerdo con éste, puedo aplicar el masaje e incluyo él o ella aplicármelo a mí, con la intención explícita de detectar sus sensaciones, emociones y actitudes ante el hecho de tocar y ser tocado. A veces exploramos con las distancias físicas hasta quizás llegar al abrazo, por ejemplo, o estar uno encima del otro sin más. Mi actitud es siempre la de facilitar un clima de confianza que permita al cliente experimentar y experimentar, evitando forzar más allá del consentimiento y las posibilidades del mismo, antes al contrario, poniendo especial énfasis en el respeto del ritmo de la persona en cuestión. He comprobado repetidamente la validez de que el cliente pueda estar en un momento dado en contacto con mi respiración, lo cual le permite recuperar su propio ritmo respiratorio en pocos segundos o minutos, con el consiguiente circuito de energía revitalizador.

Este es un aspecto que tengo muy en cuenta también en el trabajo grupal: el tema del INTERCAMBIO DE ENERGIA. A través de la experiencia me he dado cuenta de que *el contacto no es siempre revitalizador*. Quienes están familiarizados con las filosofías orientales y el esoterismo, saben que el flujo de energía se nota en muchas ocasiones solamente con el contacto verbal. Mientras que conversar con una persona es agotador, hacerlo con otra es regenerador. Es fácil, pues, deducir que cuanto más proximidad física se dé, más posibilidades de llenarse, vaciarse o revitalizarse existen.

En más de una ocasión hemos notado cómo una relación sexual nos llena y otra nos vacía; sea ésta con la misma o con distintas personas. Opino que el factor FLUJO ENERGETICO tiene mucho que ver en ello, además, por descontado, del conocido conjunto de factores que comporta la mayor o menor calidad de la relación.

Trataré de explicarme con más detalle. Se habla de "vampiros" de energía, es decir, personas que consciente o inconscientemente chupan la energía de las personas con quienes se relacionan. Cualquiera de nosotros puede ser un "vampiro" de energía en ocasiones, aunque no lo sea habitualmente. Ello tendría que ver con esos estados de ánimo en que uno se siente profundamente necesitado emocionalmente, y es por ahí por donde he ido comprobando que cuanto estamos en íntimo contacto con otras personas, sea abrazándonos, haciendo el amor, o dando y recibiendo masaje, es sumamente útil mantenernos en contacto con nosotros mismos, con nuestro propio centro. Una de las herramientas más útiles de que dispongo hasta el momento, es en el caso de dar y recibir masaje, mantener una actitud meditativa en la que respiras hasta el bajo vientre y desde allí, envías la respiración y por tanto la energía vital, por el pecho hasta los hombros, bajándola por los brazos para emitirla por las manos. Es importante en este punto completar el ciclo "retomando" con la próxima inhalación una parte de la energía vital de la persona a quien se le aplica el masaje, con lo cual se potencia el circuito energético y disminuyen así las probabilidades de vaciarse en la otra u otras personas. La misma actitud de *visualizar* el circuito de energía positiva la recomiendo en otros casos como por ejemplo el estar abrazado, o atendiendo a una persona que se sienta mal.

Es interesante ampliar la visualización hacia el "Cosmos" y la "Tierra" entendiéndote a ti mismo y a la persona con la que estás en contacto, como transmisores de ENERGIA POSITIVA, vital, etc. Evidentemente puede ser válida cualquier otra forma de visualizar un *reciclaje energético*, pero en ningún caso se trata de obsesionarse con ésto, sino simplemente conocer las posibilidades y tenerlas en cuenta de vez en cuando, hasta que se integren y prácticamente no sea necesario pensar en ello;

EL EQUILIBRIO SE ENCUENTRA EN EL FLUIR:
dar/recibir, entrar/salir, ir/venir, etc.

Tanto en las sesiones individuales como en las grupales tengo muy en cuenta los conceptos taoístas, budistas, gestálticos . . . de CONTACTO-RETIRADA, FUSION-IDENTIDAD, que pueden resumirse en
CAPACIDAD DE FLUIR

PROPUESTAS DE INVESTIGACION

Ashley Montagu en EL SENTIDO DEL TACTO dice: "Para su desarrollo normal el lactante necesita recibir estímulos cutáneos que le infundan seguridad, tranquilidad y placer".

El estudio de las posibilidades de interrelación entre cuerpos humanos no está más que iniciado y han sido y somos muchos los que en distintos puntos del globo estamos en ello. Unos enfoques tienen mucho que aprender de otros a fin de seguir tejiendo la red que nos vaya proporcionando una visión lo más global posible, y a pesar de que parecen bastante obvios los campos donde seguir investigando la importancia y la necesidad de los estímulos táctiles positivos, deseo enumerar algunos:

- Asistentes Sanitarios y Médicos en general (Pre- y Post parto con la madre, padre y bebé, con los enfermos en los hospitales . . .)
- Cuidadores de ancianos (en la familia, residencias geriátricas . . .)
- Padres, maestros y educadores (guarderías, escuelas, centros para el tiempo libre, centros para pre-delincuentes y delincuentes . . .)
- Asistentes Sociales, Psicólogos, Psiquiatras, Psicoterapeutas, Sexólogos, (Asociaciones de Barrio, Centros Psiquiátricos, Centros de Higiene Mental, Centros privados de Psicoterapia y Sexología, Centros de rehabilitación para drogadictos y alcohólicos . . .).

Autosensibilizarnos, en definitiva, hacia el contacto físico con amor y traspasarlo en cualquier ámbito al que tengamos acceso: familia, trabajo, amigos, estudios, empleo del tiempo libre,

M^a Antonia Plaxats

Mayo 1983

Congresos

JUNIO

IX CONGRESO INTERNACIONAL PARA EL ESTUDIO DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y SALUD

Lugar: Barcelona.

Fechas: 1 al 3 de junio de 1983

Información:

INTERNATIONAL CONGRESS ON AUDIOVISUAL COMMUNICATION AND MENTAL HEALTH

Lugar: Helsinki (Finlandia)

Fechas: 12 al 15 de junio de 1983

Información:

SYMPOSIUM REGIONAL DE LA ASOCIACION MUNDIAL DE PSIQUIATRIA

Lugar: Helsinki

Fechas: 18 al 21 de junio de 1983

Tema: "Nuevas perspectivas de la investigación en esquizofrenia".

Secretaría: Mrs. Lena Aarrejarvi

INTERNATIONAL SOCIETY FOR RESEARCH ON AGGRESSION

Lugar: Victoria (British Columbia, Canadá).

Fechas: 29 de junio a 2 de julio de 1983

Información: Gordon W. Russell

PRIMERAS JORNADAS DE COMUNICACION Y CREATIVIDAD

Lugar: Barcelona

Fechas: 16 al 19 de junio de 1983

Organización: Sociedad Española de Psicología Humanista.

Información e inscripciones:

Envío de comunicaciones y propuestas de talleres:

Los profesionales que deseen intervenir en las Jornadas, deberán enviar sus comunicaciones o propuesta de taller (máximo 15 folios) a la Secretaría de la SEPH antes de 1 de junio de 1983.

Para su inclusión en el programa definitivo es imprescindible enviar un primer resumen de la Comunicación o breve descripción de la experiencia (aproximadamente 15 líneas) antes del 15 de mayo de 1983.

Todas las intervenciones deberán adaptarse a una de las siguientes áreas de trabajo:

AREAS DE TRABAJO

1. PEDAGOGIA.

- 1.1. La creatividad en el aula.
- 1.2. El cambio de actitudes.
- 1.3. Nuevos modos de enseñar.
- 1.4. Otros temas de interés.

2. TERAPEUTICA

- 2.1. Infantil y Juvenil
- 2.2. Adultos.
- 2.3. Familia y Grupos.
- 2.4. Otros temas de interés.

3. DESARROLLO SOCIAL:

- 3.1. Tiempo libre y autodesarrollo.
- 3.2. Convivencia y entorno social.
- 3.3. Instituciones (trabajo, medios de comunicación, servicios, etcétera).
- 3.4. Otros temas de interés.

TALLERES

La Comunicación y la Creatividad a través de:

1. La Expresión corporal.
2. El Mimo y el Gesto.
3. La Música.
4. El vídeo.
5. El Brain storming.
6. El Problem solving.
7. El Euridrama.
8. La Gestalt creativa.
9. La Cinematografía.
10. La Danza.
11. La Expresión plástica.
12. La Expresión literaria.
13. La Creatividad y la Empatía.
14. "Imaginar, inventar, crear".

Estos talleres están pensados como experiencias prácticas aplicables a las áreas de trabajo.

Pueden incluirse otros talleres cuyas técnicas resulten adecuadas a los objetivos de las jornadas.

JULIO

4th INTERNATIONAL CONGRESS OF FAMILY THERAPY

Lugar: Tel Aviv (Israel)

Fechas: Workshops, 29 y 30 de junio de 1983.

Congress, 3 al 6 de julio de 1983.

Workshops, 7 al 8 de julio de 1983.

Información: Secretariat

4th International Congress of Family Therapy

FIFTH INTERNATIONAL CONGRESS ON PERSONAL CONSTRUCT PSYCHOLOGY

Lugar: Boston, Massachusetts.

Fechas: Precongress, Educational Section, 7 de julio de 1983. Congress, 8 al 12 de julio de 1983.

Información: Franz R. Epting

INTERNATIONAL CONFERENCE ON SELF AND IDENTITY

Lugar: Cardiff (Reino Unido).

Fechas: 9 al 13 de julio de 1983.

Información: Terry Honess

SEPTIMO CONGRESO MUNDIAL DE PSIQUIATRIA

Lugar: Viena.

Fechas: 11 al 16 de julio de 1983.

Organización: Asociación Mundial de Psiquiatría.

Información: Congress Team International.

Plazo de inscripción en el Congreso con cuota reducida: hasta el 31 de marzo de 1983.

Fecha límite de envío de los resúmenes a título de presentación de las conferencias: 31 de enero de 1983

WORLD CONGRESS ON MENTAL HEALTH

Lugar: Washington D.C.

Fechas: 22 al 28 de julio de 1983

Información: Morton Beiser

World Federation for Mental Health

**II JORNADAS PROFESIONALES DE EDUCACION
CENTRADAS EN LA PERSONA
(Según el enfoque de Carl Rogers)**

Lugar: Barcelona (Sarriá)

Fecha probable: Finales de Noviembre de 1983

Organización y Dirección:

**XIX CONGRESO INTERAMERICANO
DE PSICOLOGIA**

Lugar: Quito (Ecuador)

Fechas: 24 al 29 de julio de 1983

Información: Gerardo Marín

(Solicitar información y programa definitivo los que
puedan estar interesados en su asistencia).

NOVIEMBRE

**II CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGIA
HUMANISTA**

Lugar: Bilbao

Fechas: 18 al 20 de Noviembre de 1983.

Información:

DICIEMBRE

**PRIMER SIMPOSIO INTERNACIONAL DE
TERAPIA GESTALT**

Lugar: Barcelona.

Fechas: 10 y 11 de Diciembre de 1983.

Tema: "Desarrollos recientes en Terapia Gestalt"

Organización: Asociación Española de Terapia Gestalt

Cursos

JORNADAS DE ENCUENTRO

Fechas: 24, 25 y 26 de junio.

Fecha máxima de inscripción: 10 de junio.

A cargo de: Dr. Antonio Asín

Lugar: Convento de la Sagrada Familia - Oharriz
(NAVARRA)

Inscripción:

GRUPO DE GESTALT Y PSICOSINTESIS

Coordinado por: Beverly Silverman

Fechas: 16 y 17 de Julio

Lugar: C.I.P.A.R.H.

GRUPOS DE FORMACION

Dirigidos por: Gennie y Paul Lemoine

- Psicodramatistas (2.º nivel)
- Supervisión (Individual y Grupal)
- Seminario teórico.

Tema: "La identificación"

Fechas: 18 y 19 de junio.

17 y 18 de septiembre

19 y 20 de diciembre

Lugar: Barcelona

Coordinadora: Rosa Masip

Inscripción:

GRUPO DE EXPRESION CORPORAL

Coordinado por: Yolanda de los Angeles

Fechas: 17, 18 y 19 de junio

Lugar: Bilbao

Inscripción:

GRUPO GESTALT Y MEDITACION

Coordinado por: Claudio Naranjo

Fechas: 10 y 11 de septiembre.

Lugar: C.I.P.A.R.H.