

EPISTEMOLOGÍA DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

(Publicado en *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 2001, 45: 10-13)

FRANCISCO MASSÓ CANTARERO

"Saber creyendo no saber, eso es lo excelso. No saber creyendo saber, eso es una enfermedad". Lao Tsé

El A.T. es un modelo integrador de orientaciones **cognitivas y psicodinámicas** de la psicoterapia, enriquecido con aportaciones que conciernen a la terapia de la comunicación. En tanto que modelo integrador combina, por igual, el incremento de la consciencia -análisis del argumento o guión de vida- y la estimulación del cambio de conducta, por regla general, mediante el correspondiente contrato.

Algunos procedimientos terapéuticos transaccionales como la Terapia de Redecisión de los Gouling, pueden describirse como experiencias emocionales correctivas, en la línea recomendada por Franz Alexander y Fritz Perls.

En la vertiente cognitiva, el análisis estructural de los estados del yo y la confrontación tienen como objetivo la descontaminación del Adulto, para que, libre de prejuicios y estereotipias, pueda obtener mayor objetividad y eficacia en el afrontamiento de los retos de la realidad.

EL MÉTODO

Berne, apunta que uno de los cuatro métodos de diagnóstico a utilizar, es el fenomenológico. Yo me voy a limitar a él, conceptuándolo no sólo como un método de trabajo en psicoterapia, sino también como una actitud ética de acompañamiento del proceso.

La palabra "fenomenología" se forma, al igual que la de psicología y tantas otras, a partir de dos vocablos griegos: "fenomenon" y "logos". "Fenomenon" deriva de "faineszai" que significa mostrarse. A su vez, "faineszai" es una voz media de "faino", que significa sacar a la luz del día, hacer patente y visible en sí mismo. El significado de "logos" no tiene secreto.

Según los antecedentes de la palabra, la fenomenología será la ciencia que versa sobre el hacer patente, cómo revelar y hacer visibles las realidades o cómo acceder a la polisemia que entraña toda realidad. En una aproximación fenomenológica, nos interesa saber "qué" es el otro, y para acceder a ese "quid" esencial vamos a comenzar interesándonos por saber cómo se muestra, cómo se manifiesta, qué aspecto tiene, qué parece ser.

Husserl consideró que la fenomenología era un método, una forma de conocimiento.

Heidegger la considera una hermenéutica, en el sentido etimológico de la palabra; es decir, una interpretación, una aclaración explicativa del sentido del ser.

La fenomenología, dice Merleau-Ponty, es el estudio de las esencias: la esencia de la percepción, la esencia de la consciencia". La fenomenología, pues, no es la ciencia de las apariencias, sino la ciencia de lo que nos quieren revelar esas apariencias: la apariencia de enfermedad, por ejemplo un vómito, no es la enfermedad, pero entender la significación y el sentido de ese síntoma, nos puede llevar a comprender que hay otra realidad detrás, el fenómeno, rico y polisémico, que se anuncia mediante tal apariencia.

El valor del "fenómeno"

El concepto de "fenómeno", a juicio de Heidegger, es "lo que se muestra, el ser, su sentido, sus modificaciones y derivados". El "fenómeno" que estudiamos en la consulta es **lo dado** por nuestro cliente, no importa que sea real o una ilusión, lo que importa es que es algo que se presenta a nuestra consideración. Por ejemplo, una persona que viene con un rebusco de falsa tristeza, posiblemente, tal manifestación no resista un análisis crítico; pero, la aproximación fenomenológica nos puede revelar un sinnúmero de significaciones. No podemos obviar de recordar que cualquier realidad, aunque sea fingida y espúrea, como dice Rickert, es multivalente, compleja en su constitución, vertientes y haces de relaciones a diversos niveles y en diversos momentos.

Además, todo "síntoma" que nos traiga nuestro cliente es **pura apariencia** de la cosa misma. Es decir, así como la fiebre es la apariencia de la enfermedad, el rebusco de falsa tristeza puede ser, pongamos por caso, la apariencia de una necesidad inmarcescible de poder. Una aproximación reductiva o simplificadora, del síntoma, vacía de valor y significación al fenómeno dado.

En tercer lugar, aunque todo "fenómeno" habla de un proceso, lo que nos interesa a nosotros como psicoterapeutas es lo que se muestra tal como es. La esencia fenomenológica no es algo oculto, no es una substancia que subyaga a las apariencias, sino el ser o contenido fundamental con todas sus propiedades, connotaciones y denotaciones, que se revela a través del fenómeno.

Epoché

Cuando Husserl da la consigna de volver a las cosas mismas, haciendo "epoché" de todo lo subjetivo, de lo tradicional y de todo lo teórico, de forma que sólo entre en cuestión lo dado, está pretendiendo que sólo se considere válida la consciencia originaria de lo que se da, la intuición como "conocimiento directo".

La fenomenología exige al "conocedor" que se despoje de todo cuanto provenga de él, sentimientos, actitudes y cualesquiera otra posición personal, para estar en condiciones óptimas de ver cómo es la realidad. Hacer "epoché", dijeron los psicoanalistas que sería evitar la proyección del terapeuta, pero ello no es suficiente. La "epoché" supone que también hemos de saber aparcar los a priori del metamodelo, para usarlos convenientemente, después de haber comprendido la significación de la conducta, cuando sea previsible que la reestructuración que otorga el metamodelo vaya a ayudar al cliente, nunca para estorbarlo por la suficiencia de los constructos o invadirlo con nuestro saber apriorístico.

Husserl, en sus *Meditations cartesiennes*, apunta hacia una "psicología descriptiva" y menciona la fenomenología constructiva" como método indicado para la misma. No voy a extenderme más sobre este plano filosófico por árido, y porque nos queda más a desmano.

APLICABILIDAD

Pero ¿cómo usar el método fenomenológico y hacerlo compatible con un metamodelo como el Análisis Transaccional?

A mi modo de ver, el A.T. como procedimiento terapéutico y con la ayuda del método fenomenológico, mejor que el histórico o el puramente conductual, responde a **cuatro necesidades fundamentales**:

1. Comprensión eidética

La comprensión de las esencias es, según queda dicho, el objeto de la comprensión fenomenológica. No son esencias ocultas, ni un quid misterioso como el inconsciente, ni un ente de razón como el alma. La comprensión eidética es la comprensión de las determinaciones que caracterizan al fenómeno; es decir, las connotaciones que definen el proceso psíquico que se manifiesta a través de la conducta.

Pondré un ejemplo, para ayudar la comprensión: Una cliente mía ha estado vomitando durante veinte años; sus cólicos le obligaban a mantenerse en el cuarto de baño durante tres y hasta cinco horas; expulsando litros de bilis. Esta es la conducta observable.

Connotaciones:

El vómito es un síntoma inequívoco de enfermedad; b) Estar enferma era una coartada para evitar la agresión de la madre; Estar enferma suponía, a los 17 años, no abandonar el domicilio familiar (área rural) y no tener que vivir, en condiciones humillantes, en casa de su profesora de piano, situada en una ciudad a 260 kms. del domicilio familiar; d) Vomitar ha sido, durante veinte años, una forma de echar la rabia, el miedo, la angustia y la confusión que "tragaba" en silencio ante las conductas destempladas de la madre y el histrionismo del padre; e) Vomitar era estar enfermo como el padre, hipocondriaco, pero fuente de apoyo afectivo para la hija; f) Vomitar era un síntoma contundente que dejaba impotentes a la madre agresora y a todos los especialistas de Albacete, Valencia y Madrid, por los que la familia peregrinó en busca de remedio; g) Estar enferma era obligar "justificadamente" a la madre a gastar el dinero que negaba a los hijos y al padre; h) Estar enferma terminó por ser una forma de estar en el mundo, que le aliviaba de tener que hacer oposiciones, pelear por un puesto de trabajo, casarse, optar a tener hijos, asumir responsabilidades (los cólicos se presentaban ante cualquier oportunidad de tener que afrontar un compromiso), decir no a pretensiones peregrinas de los demás, etc... Erskine y Trautmann (1996) dicen: "La exploración respetuosa de la vivencia fenomenológica de los clientes permite a **estos aunar coherentemente sus necesidades** relacionales, sentimientos y conductas actuales y anteriores". El metamodelo sirve para consolidar esta síntesis. En muchos casos, es innecesario el uso del metamodelo, porque la comprensión eidética ya ha surtido su efecto de agrandar la consciencia y reconciliar a la persona con su conducta.

2. Clarificación

La terapia además de aumentar la consciencia, ha de aclarar la comprensión del propio yo, diferenciar sus diferentes estados, polaridades, mecanismos y atribuciones y ayudar a vivir "aquí y ahora", con todo el poder creativo, sensitivo emocional y aun trascendente que pueda asumir la persona.

En este sentido, me van a permitir citar a un psicólogo catalán, Manuel Villegas, quien, en 1995, decía que la psicoterapia empieza allí donde se plantea la comprensión del sujeto, donde no se pretende la supresión del significante, sino la construcción de nuevos significados, allí donde el concepto de curación es sustituido por el de cambio". (Villegas, 1995: 22-23,34.)

Los mismos Erskine y Trautmann decían, en 1996, que los terapeutas han de partir del supuesto de no saber nada acerca de la experiencia de sus clientes y, en consecuencia, han de luchar constantemente por comprender la *significación subjetiva* de sus conductas y proceso intrapsíquicos.

Efectuada esta comprensión de la significación subjetiva, los conceptos y diagramas del metamodelo sirven para clarificar el proceso fenoménico del cual nos está hablando el cliente. En cierto sentido, el metamodelo añade inteligencia a la comprensión que se está produciendo. Bien usado, el metamodelo es un referente, otra hermenéutica que se inmiscuye

en el diálogo entre terapeuta y cliente, para apuntalar la línea de investigación que se está efectuando. En ningún caso, entiendo yo, se ha de hacer prevalecer la preeminencia del metamodelo sobre la comprensión eidética y empática.

3. Catarsis

Toda psicoterapia ha de comportar la limpieza de la angustia, la liberación de emociones no expresadas y cerrar las "gestalten" que se quedaron a medias. En cierto sentido, la intersubjetividad que crean el terapeuta y su cliente viene a efectuar un ajuste de cuentas del pasado, depurándolo de las adherencias que se hayan ido fraguando.

A este respecto, conviene recordar la definición de psicoterapia aportada por McLeod, en 1997: "Proceso en el cual cliente y terapeuta trabajan juntos para descubrir la evaluación de los acontecimientos sociales que conforman la historia del cliente, a fin de conseguir una nueva evaluación de los mismos que resulte más satisfactoria".

La catarsis como simple desahogo emocional es necesaria pero no suficiente. Después de efectuar la limpieza de fondo, hay que restituir la figura o, quizás, conseguir que la figura brille más, una vez despejado el fondo de elementos perturbadores.

4. Innovación

El principio de innovación consiste en movilizar al cliente en orden a que experimente emociones nuevas, retarlo a que enfrente situaciones distintas, variando ciertas condiciones o modificando algún hábito o rutina de conducta. Tales retos han de conducirlo a **vivir experiencias correctivas** que favorezcan el cambio deseado, sea éste implícito o explícito en el motivo de consulta.

El cambio es posible a partir del momento en que el cliente cobra consciencia de ser autor de su sistema de adaptación. Su responsabilidad existencial abarca la creación de las significaciones que le han conducido hasta la situación actual, pero se prolonga en orden a seguir lanzando nuevas expectativas y atribuciones. La terapia introduce la consciencia de la propia autoría: En cierto sentido, antes de la terapia, construimos nuestro mapa de representación del mundo, a nuestro modo y con los materiales que van llegando. Después del proceso terapéutico, el cliente ha de reconocer su responsabilidad en **dos vertientes:**

- a) la atribución de sentido y significaciones a los acontecimientos reales;
- b) la construcción reflexiva del sí mismo, en y frente a esa realidad.

El empleo del metamodelo, a posteriori de la comprensión, lo considero necesario para retar el cambio y acompañarlo. El A.T. nos da un lenguaje sencillo, que nos ayuda a situar casi topográficamente dónde está el bloqueo, qué estado del yo tiene la responsabilidad del cambio, y cómo pueden ayudar los otros estados o boicotear la operación que estamos pretendiendo. En este sentido, el A.T. se comporta como una fenomenología constructiva tal como la pedía el propio Husserl.

BIBLIOGRAFÍA

- Erskine, R. y Trautmann, R. (1996). «Les méthodes d'une psychoterapie integrative.» .A.T., abril de 1996; trad. T.A.J. 1999.
- Heiddegger, M. *El Ser y el Tiempo*, Barcelona: Planeta.
- Merlau-Ponty, M. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Planeta.
- Villegas, M. (1995). *Psicoterapia*, págs. 22-23,34.