

ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y MUSICOTERAPIA AUTORREALIZADORA, UNA ARMONIOSA INTEGRACIÓN

Conxa Trallero Flix

Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona. Master en Musicoterapia. Titulada Superior por el Conservatorio de Música de Barcelona. Profesora titular de la Universidad de Barcelona, del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal. Creadora de un método propio, la Musicoterapia Autorrealizadora

Presentación y objetivos de la ponencia

Desde hace 14 años desarrollo mi labor en el ámbito del crecimiento personal a través de la música, conduciendo sesiones de Musicoterapia (MT) e impartiendo talleres y cursos que buscan conseguir que las personas se encuentren a sí mismas, se conozcan mejor y aprendan a descubrir su potencial creativo, a reconocer y manejar mejor sus emociones y a sentirse más integradas con ellas mismas y con su entorno, a la vez que aprenden a afrontar las situaciones de ansiedad, depresión o estrés, originadas por circunstancias personales o laborales.

El objetivo de esta ponencia es doble. Por un lado, difundir la MT, una técnica psicoterapéutica que se conoce poco y mal, y sobre la cual abundan ideas erróneas o inexactas, muchos tópicos y un gran desconocimiento sobre su aplicación y utilidad. Por otro lado deseo compartir con las personas interesadas mis experiencias en el terreno de la MT, en el que aportó un método propio, la Musicoterapia Autorrealizadora (MTA), que integra algunas técnicas del Análisis Transaccional.

Antecedentes y descripción de la MT

Si bien es cierto que las capacidades terapéuticas de la música eran bien conocidas por las civilizaciones antiguas (China, Egipto, Grecia...), que la usaban en contextos mágicos, míticos o médicos, no fue hasta el final de la Segunda Guerra Mundial y a raíz del tratamiento con música a los heridos de guerra, cuando empezó a considerarse una ciencia y a expandirse por distintos países, en los que poco a poco se fueron creando asociaciones para el estudio y la práctica de la MT. Paralelamente, los profesionales empezaron a desarrollar investigaciones, cuyos resultados comenzaron a publicarse en forma de artículos, libros y métodos, creando así un sólido cuerpo de conocimiento que permite demostrar de manera empírica la eficacia de la música como herramienta terapéutica. Así y todo, estamos hablando de una Ciencia que tiene tan sólo unos 50 años, si consideramos sólo la era moderna, lo cual es muy poco tiempo para que sea comprendida y acreditada, tanto por el ciudadano de la calle como por las instituciones, que todavía desconfían de sus virtudes.

Para hacer una primera aproximación a la MT empezaremos destruyendo algunos tópicos que circulan y que reducen en gran medida la credibilidad de su eficacia. A menudo, si preguntamos a alguien qué es la MT, nos

responde que es un método de relajación que consiste en escuchar música clásica tumbado en el sofá de casa. Si seguimos recavando información, nos dirá que es posible adquirir unos discos de música (clásica, otra vez) especialmente seleccionada para entrar en un estado de calma y solucionar los problemas, salir de una depresión, animarse, etc. También se puede recurrir, añadirá, a cierto tipo de música Nueva Era, compuesta para superar situaciones y conflictos específicos, así como a los sonidos naturales del mar, los pájaros, etc., que pueden sanar. Con estas aseveraciones nos encontramos ante los primeros y muy difundidos conceptos erróneos sobre la MT, propiciados en parte por intereses comerciales de los productores de este tipo de grabaciones y mantenidos por una sociedad que busca recetas fáciles, cómodas y pasivas, en lugar de ponerse cada uno a trabajar activamente en el propio desarrollo, asumiendo la responsabilidad de iniciar una psicoterapia que le permita adquirir estrategias para resolver los problemas.

Para que una psicoterapia pueda ser considerada como tal ha de existir, al menos al principio, la figura del psicoterapeuta. Otra cosa es que al cabo de un cierto tiempo de trabajo, el cliente haya adquirido suficiente conocimiento sobre sí mismo y disponga de estrategias y recursos para lidiar él solo con sus conflictos. Por lo tanto, ponerse en casa un CD de música sin el acompañamiento de un profesional no se puede decir, de ninguna manera, que sea MT. También es cierto que todas las situaciones tienen distintos grados y que en nuestra vida cotidiana a veces nos automedicamos. En este sentido, el ejemplo citado de escuchar música podría compararse a tomarnos una aspirina cuando nos duele la cabeza... y poco más.

Otro tópico muy extendido, también, es el de creer en la existencia de fórmulas o recetas musicales que sirven para cualquiera. Es falso: no hay una música específica que sirva para curar la tristeza, la melancolía, la depresión o el estrés. Cada persona necesita una música distinta dependiendo de muchos factores como su estado de ánimo, sus preferencias musicales, sus experiencias, vivencias y recuerdos asociados a la música, y un largo etcétera. Una misma música puede producir efectos completamente diferentes, e incluso opuestos, en distintas personas o incluso en la misma persona en momentos diferentes de su vida.

Es muy frecuente, igualmente, la creencia de que para animar a alguien que está deprimido hay que hacerle escuchar música alegre e, inversamente, para calmar a unos alumnos hiperactivos debemos hacerles escuchar música lenta. Contrariamente a esta idea, la MT se rige por el principio homeopático del ISO según el cual cualquier intervención musical se debe corresponder al estado anímico y al ritmo vital del individuo, a fin de establecer una conexión directa con su emoción, en lugar de oponerse a ella. De esta forma se favorece el que la experimente con mayor consciencia y profundidad, un requisito previo para dejar que se vaya.

Otro error habitual es considerar que la MT sirve sólo (o básicamente) para relajarse, cuando sus aplicaciones son múltiples y variadas, entre las cuales la relajación es más bien un medio y no una finalidad. Tampoco es cierto que haya que escuchar música clásica o Nueva Era.

Porque, en realidad, ni siquiera es verdad que la MT consista en escuchar música. La audición pasiva o receptiva es un recurso poco usado, y que se reserva para enfermos terminales, pacientes en coma, procesos pre y post operatorios, anestesias y otras situaciones en las que el paciente no puede o no debe realizar movimientos o actividades musicales. En este caso, cuando el musicoterapeuta determina que es necesario o conveniente usar

la música en audición pasiva, elige una que sea significativa para el cliente y que pueda vincularle con sus emociones, recuerdos, vivencias y necesidades. Tampoco se suele abandonar al cliente a su suerte mientras dura la audición. Si la música está grabada, el musicoterapeuta puede acompañarle dirigiéndole en una visualización, dándole instrucciones y sugerencias sobre aspectos en los que pueda centrarse. Y aún más eficaz, aunque todavía en el ámbito de la MT receptiva, es que sea el propio musicoterapeuta quien cree la música en el momento, ya sea improvisada vocal o instrumentalmente en función del estado de ánimo del cliente, o ya sea tocando o cantando alguna melodía que sea representativa para él.

Con esto llegamos a la línea de trabajo en el que se inscribe mi método, la MT activa, en el cual el cliente se implica de forma global a través del movimiento, el ritmo, el canto y la ejecución musical con instrumentos sencillos, básicamente de percusión. Dentro de la MT activa se puede usar música conocida que el cliente interpreta o reproduce en forma de ritmos o canciones, o podemos estimular su inventiva invitándole a improvisar y permitiéndole así expresar sus sentimientos del momento.

Bases científicas de la MT

Las investigaciones realizadas hasta el presente evidencian que la música tiene una gran capacidad estructuradora y reguladora de los distintos aspectos que conforman la persona: físico, emocional y mental.

En primer lugar encontramos el sonido, la materia prima de la música, una realidad física que se propaga en forma de ondas y que recibimos a través de los huesos, la piel y el oído. La vibración del sonido activa diferentes zonas corporales, que vibran por simpatía según su frecuencia o altura. Nuestro cuerpo es receptivo a los sonidos que le llegan, incluso sin que tengamos consciencia de ello. Frecuentemente los sonidos y ruidos a los que estamos expuestos cotidianamente nos afectan sin que nos demos cuenta. También los animales y las plantas son sensibles al sonido y a la música, que modifica su comportamiento.

El ritmo activa la parte fisiológica y tiene gran influencia sobre los ritmos vitales (latido, respiración, presión sanguínea...). Nuestro ritmo interno tiende a sincronizarse con el que proviene de la música, siempre que ambos no sean demasiado distintos en cuanto a su velocidad. De esta manera podemos acelerar o retardar los ritmos corporales, usando un ritmos musicales de velocidad rápida o lenta.

La melodía está formada por diferentes alturas de sonidos en sucesión. Enlaza rápidamente con las emociones, recuerdos, fantasías. Permite evocar y revivir situaciones y experimentar de forma muy vívida los sentimientos del presente o del pasado.

La armonía, formada por diferentes alturas de sonidos en simultaneidad, es el elemento más complejo de la música. Tiene relación con los aspectos mentales y cognitivos. Requiere del análisis y de la síntesis y nos pone en relación con el universo, a través de las leyes de los armónicos.

Es importante destacar que cada uno de los elementos integra los anteriores; así, el ritmo está compuesto de sonido, la melodía está formada por sonido y ritmo, y la armonía comprende el sonido, el ritmo y la melodía. De esta manera cada elemento de la música se vincula con una parte de la persona y le ayuda a integrar

las demás. Ritmo, melodía y armonía permiten expresar y comprender nuestro mundo físico, emocional y mental. Por esa razón la música permite la estructuración del mundo interno, la comunicación interpersonal y el descubrimiento de las potencialidades y singularidades que subyacen en cada uno de nosotros.

Métodos, corrientes y aplicaciones de la MT

La MT es una disciplina muy amplia que se puede aplicar de distintas maneras y en situaciones dispares. Se acostumbra a poner en práctica asociada a diferentes corrientes psicológicas. Así, podemos encontrar musicoterapeutas de línea psicoanalítica, conductista, humanista o transpersonal. A esta diversidad podemos añadir la posibilidad de elegir entre la aplicación receptiva o activa. Esta última puede ser, a su vez, más o menos creativa, es decir basada en la improvisación o no. También es cierto que en muchos casos el profesional usa distintos métodos en función de la situación o de las demandas del cliente; así, puede ser que en una sesión alterne el trabajo de improvisación propio de la MT activa-creativa con el de la MT activa-interpretativa y con la audición receptiva. Igualmente, un musicoterapeuta de marcada tendencia humanista puede usar puntualmente técnicas conductistas de desensibilización, por citar un ejemplo.

Las sesiones pueden ser individuales o en grupo. En ambos casos se combina la expresión y comunicación no verbal con la verbal.

MTA, un método personal

Musicoterapia Autorrealizadora es mi propio sistema de aplicar las cualidades terapéuticas de la música en situaciones que requieren una intervención terapéutica para mejorar las capacidades expresivas, creativas y de comunicación, a la vez que se fomenta la propia realización personal del cliente.

El trabajo que vengo desarrollando en el terreno de la MTA se centra, sobre todo, en la terapia de grupo, a partir de un enfoque humanista e integrador que propone a la persona un recorrido hacia su interior en busca de una forma genuina de manifestación de la creatividad. La exteriorización de la música personal es un reflejo del mundo interno y las dificultades para reconocerlo y aceptarlo se manifiestan en la creación e improvisación musical. Toda modificación en el interior se muestra rápidamente en la forma de comunicarse musicalmente. Inversamente, todo cambio en la estructura de la improvisación o en la relación con los compañeros del grupo con el que se toca o canta, comporta un cambio en el nivel interno.

Las personas que trabajan en mis grupos buscan un mayor grado de autoconocimiento a través de descubrir y aprender a usar la propia voz como una afirmación de la riqueza interna, no contaminada por los estereotipos sociales. Buscan cultivar el centrarse e interiorizar, encontrar paz y plenitud, vencer bloqueos expresivos, superar el miedo a mostrarse, desarrollar la creatividad como una forma de aumentar su autoestima, mejorar las relaciones interpersonales, enfrentarse a las inseguridades, miedos, ansiedades, estrés... es decir, crecer y avanzar como personas y sentirse más integradas, equilibradas y armónicas. Para seguir un tratamiento con MTA no se necesita ningún conocimiento musical previo, porque desarrollamos la intuición y la percepción de

la música interna que todos poseemos, lo que se llama el "ser musical", innato en todos los seres humanos.

En una sesión de MTA se efectúan actividades con distintos objetivos. Al empezar realizamos estiramientos y ejercicios corporales en la línea de la gimnasia holística, con el fin de deshacer los nudos y las tensiones instaladas en el cuerpo y concentrar la atención de los participantes en el aquí y ahora, puesto que suelen llegar preocupados, tensos y dispersos. Algunos ejercicios están tomados de la bioenergética, del tai-chi o de la eutonía y siempre se desarrollan con música, que puede ser interpretada por mí con el piano o con un instrumento de percusión, o producida por los participantes en forma de sonidos. Otros tienen como finalidad favorecer la emisión de la voz o armonizar la respiración con el sonido y con el movimiento del cuerpo. En esta etapa inicial de la sesión se improvisan ritmos usando percusiones corporales para mejorar la psicomotricidad y sentir el cuerpo más presente.

Sigue una etapa de experimentación individual, de búsqueda de las posibilidades de la propia voz, de investigación sobre el efecto que la vibración de las vocales y consonantes que emite cada uno tiene sobre su organismo y estado anímico. Otras veces propongo dirigir la atención y la voz a zonas corporales concretas, para relajarlas o revitalizarlas o para calmarlas si está doloridas. Otra variante consiste en centrar la atención en una parte del cuerpo y emitir el sonido que nos sugiere. A veces usamos la suma de todas las voces del grupo, lo que produce una sensación de potencia y energía muy grande, para que cada persona la conduzca donde sienta que lo necesita.

El trabajo por parejas permite desarrollar la comunicación, el dar y recibir, el cuidar y ser cuidado, lo cual se realiza a través de la expresión no verbal por medio del canto sin texto. Uno de estos ejercicios consiste en sentarse dos personas de frente, darse las manos y, con los ojos cerrados, iniciar un diálogo en el que cada una le participa a la otra cómo se siente, improvisando una melodía sin palabras.

Guiar con la voz al compañero que lleva los ojos vendados, a través del espacio, es una actividad para desarrollar la confianza y el dejarse conducir.

Después de aprender a respirar sacando el aire por las palmas de las manos y posteriormente la voz, practicamos el masaje vocal por parejas, en el que una persona dirige su voz, a través de las manos, a distintas partes del cuerpo del compañero.

Acabamos la sesión con actividades de grupo y con propuestas relativas a la improvisación colectiva con instrumentos y voz, que describen el estado de ánimo de cada persona o que refuerzan la evocación de situaciones importantes de sus vidas generando el clima sonoro adecuado. Otras facilitan la adquisición de mayor seguridad, autoestima, capacidad de exteriorización, mientras se van estrechando los vínculos entre el grupo y cada miembro aprende a encontrar su espacio y a permitirse mostrarse sin miedo a ser rechazado o juzgado.

Trabajamos en un espacio grande e insonorizado, con pocos o ningún mueble, preferentemente con cojines para sentarse en el suelo. Tenemos una variada colección de instrumentos de percusión de tipo escolar y otros étnicos, que son muy sencillos de manejo y no requieren ninguna técnica previa. Cada uno es considerado como una prolongación de la persona, lo que favorece el lenguaje no verbal. El instrumento se convierte así en un objeto intermediario, que tiene una gran significación: la forma cómo se coge, cómo se toca y la relación que

establece cada individuo con el instrumento indica muchas cosas sobre él. Igualmente importante es el uso del cuerpo como instrumento de percusión, que contribuye en gran medida a la percepción sensorial

Pero, sobre todo, lo más importante de la MTA es el trabajo con la voz, una de las facetas personales más ricas y valiosas, a la vez que la más complicada debido a los bloqueos que obstaculizan la manifestación vocal cantada de muchas personas. Cantar es la vía más directa que conozco para relacionarse con el propio mundo emocional de una manera honda y penetrante, a la vez que favorece el consuelo y la cicatrización de las heridas, a modo de bálsamo. El canto está íntimamente relacionado con la respiración e influye enormemente en ella. Es especialmente eficaz la práctica del *toning* o canto de vocales sobre una sola emisión de voz, como en el canto de mantras o en el gregoriano. Esta práctica modifica el estado físico, emocional y mental de la persona, llevándola de forma rápida a un estado de calma, interiorización y meditación muy profundo.

En este viaje en busca de la voz íntima y auténtica, cada persona va descubriéndose a sí misma y a los demás, aprende recursos para comprender y resolver sus problemas y encuentra en ella misma unos tesoros que la música le permiten aflorar y realimentar cada vez más.

Los logros conseguidos se van extendiendo al quehacer cotidiano. Poco a poco los clientes son capaces de establecer un vínculo perdurable con el grupo y con las experiencias vividas en las sesiones, lo que les permite ampliar a su vida diaria los efectos benéficos que van obteniendo en las sesiones.

Incorporaciones del Análisis Transaccional (AT) a la MTA

Aunque ya conocía desde hace tiempo el AT, tuve ocasión de profundizar más en él a través de la realización de un 101, de la lectura de diversos libros y del valioso intercambio con Jordi Oller Vallejo, analista transaccional que me ha contagiado su entusiasmo por el AT, a la vez que me ha enseñado muchas cosas importantes. Me di cuenta de que algunas de las propuestas del AT ya las venía trabajando de forma más o menos intuitiva pero sin una base teórica tan clara y estructurada como la que ofrece el AT. Después de reflexionar, comentar y explorar distintas ideas, he ido haciendo pequeñas modificaciones en algunos de los ejercicios, sobretodo en la forma de proponerlos.

Uno de los conceptos que me gustó del AT es el de trabajar con las Caricias. De hecho, siempre había propiciado mucho el refuerzo de la autoestima de los participantes, sólo que ahora les doy el nombre concreto de Caricias a algunas de las actividades que sirven para que cada persona se sienta más aceptada y valorada por el grupo y por ella misma. Algunos de los ejercicios que propongo para desarrollar las Caricias son:

- Cada persona inicia el canto de su nombre sobre una melodía improvisada, acompañándose de un instrumento. El resto del grupo le escucha unos instantes y, acto seguido, se añade a este canto reforzando la estima de persona que se siente respaldada, querida y tenida en cuenta por el grupo. Otras veces la persona se queda en silencio, escuchando, mientras el grupo le canta su nombre a la vez que todos centran su atención y su intención en ella.
- Facilito al grupo hojas de papel con el nombre de un participante en cada una de ellas. Cada persona

escribe alguna cualidad que le guste de cada uno de sus compañeros. Cuando tenemos la lista de cada nombre llena de cualidades, el grupo las canta a su destinatario, en forma de Caricia positiva. Mientras, la persona que es "acariciada" permanece en silencio escuchando y recibiendo el regalo.

- Todos los miembros del grupo están en círculo, con los ojos cerrados. Dirijo una pequeña interiorización en la que todos se centran en la persona que les propongo, buscando la vinculación afectiva con ella, percibiendo sus cualidades y potencialidades. A continuación, todos juntos le crean una música, cantada y acompañada de instrumentos, como un regalo amoroso, único y personal, hecho a su medida. Después se repite el procedimiento con cada uno de los participantes. En este trabajo interviene la intuición, la conexión interior con el otro y la búsqueda de su bienestar. Se intenta crear una música que sea adecuada a la persona y que el grupo sienta que es la que necesita en aquel momento para avanzar y crecer.
- En una variación del ejercicio anterior, el grupo se concentra en una persona propuesta, capta su esencia y sus cualidades y le improvisa una música que la defina, que la describa positivamente sin lenguaje... que sea un reflejo de su mundo interno.

Habitualmente trabajaba con la expresión de las emociones, pero el conocer la descripción de las Emociones Básicas que formula el AT me ha permitido incorporar un nivel de análisis mayor a mis propuestas. Después de mostrar una lista de dichas emociones (afecto, miedo, enfado, tristeza, alegría, tranquilidad) pido que cada participante las ordene de mayor a menor significación en su vida. Busco potenciar las que se manifiestan menos, porque pueden estar tapadas por las más evidentes, así que sugiero a cada persona que elija la que ha puesto en último lugar, la menos frecuente o habitual, que la viva intensamente y que cree una música que la exprese. Mientras, el grupo le acompaña tocando instrumentos y/o cantando, reforzando así el clima emocional. El objetivo de este trabajo es favorecer la toma de conciencia del papel que tienen las Emociones Básicas en nuestra vida, y de qué manera reforzamos unas y reprimimos u ocultamos otras. A través de la música vamos aprendiendo a dejarlas fluir todas.

El Niño Interior también había tenido siempre un espacio en las sesiones de MTA, pero el ahondar en los Estados del Yo que propone el AT me ha dado una base más consistente para plantear los ejercicios destinados a ponerse en contacto con nuestro Niño que desea ser cuidado y protegido. Una actividad que resulta muy eficaz es hacer una visualización dirigida en la que nos encontramos con nuestro Niño indefenso; a continuación cada participante modela con plastilina la figura que ha visualizado, con atención y cariño y tomando conciencia de lo que representa. Seguidamente cada uno toma la figura en sus manos, y le canta una nana improvisada, en la que se refleja la protección y el cuidado que le da a su Niño, desde su Padre Cuidador o parte parental cuidadora mientras el resto del grupo apoya el canto. La canción puede incluir frases del tipo "no tengas miedo", "te protejo", "estoy junto a ti".

El trabajo sobre el Miniguión y los Impulsores ha sido una aportación nueva e importante que me ha proporcionado el AT, sobre todo en los grupos en los que hemos abordado problemas de ansiedad (enfermos de cáncer) y estrés laboral o *burnout* (maestros de Primaria). Diversos estudios hablan de la relación entre cierto tipo

de conducta, llamada del tipo A, y una mayor incidencia del estrés asociado a ella. Parece claro que las personas perfeccionistas, impacientes, competitivas, que no saben pedir ayuda son más propensas a padecer estrés y enfermedades coronarias. Al conocer la teoría de los Impulsores reconocí fácilmente tres de ellos relacionados con la conducta tipo A: Sé perfecto, Sé fuerte, Date prisa. Son mandatos que estresan a la persona, porque se ve impelida a actuar siguiéndolos para lograr ser amada y aceptada. Por otro lado, pude constatar que el resto de Impulsores están relacionados con la conducta tipo C, asociada a enfermedades como el cáncer, y que corresponde a las personas más conformistas y complacientes. Estos son: Complace, Esfuérzate y Ten cuidado (este último ha sido propuesto por Bob y Mary Goulding y adoptado por Jordi Oller Vallejo).

La consideración de los Impulsores como factores estresantes sirvió de punto de partida de muchas de las actividades desarrolladas en un Taller de Musicoterapia, en el que trabajé con un grupo de maestros de Primaria en la prevención y tratamiento del estrés y en el que obtuvimos resultados muy satisfactorios. En las sesiones fui incorporando actividades para que los participantes se hicieran conscientes de sus Impulsores y pusieran en práctica la manifestación de los derechos permisores o permisos que ayudan a contrarrestar cada impulsor.

La realización concreta de este aspecto consistió en pedir que cada miembro del grupo ordenara sus Impulsores de mayor a menor influencia en su vida. Después de hablar de los mensajes parentales, las falsas creencias y los derechos permisores, pedí a cada persona que eligiera su primer Impulsor, el más persistente, y comenzara a cantar el permiso correspondiente, en forma de "tengo derecho a.... (equivocarme, por ejemplo)". El grupo le acompañaba en el canto de su permiso, reforzando el efecto de la afirmación. También se trabajaron los demás impulsores, especialmente los tres principales de cada persona.

En posteriores sesiones, los participantes se ponían por parejas, sentados de frente con los ojos cerrados y las manos cogidas y uno le cantaba al otro el permiso correspondiente a su Impulsor o Impulsores principales.

Resultados y Conclusiones

Los resultados que he obtenido a lo largo de mis años de práctica como musicoterapeuta me confirman que los efectos de la música y el canto basados en la expresión emocional, las manifestaciones de caricias positivas, permisos y cuidados personales e interpersonales son muy eficaces y poderosos, porque a la fuerza de la palabra le añadimos un componente que mueve de forma muy contundente las emociones, lo cual impacta y deja una huella durable y persistente en las personas, que explican de qué manera al cantar se sienten transformados e imbuidos por sentimientos que les ayudan a tener más confianza en sus capacidades y una mayor autoestima. El hecho de que el grupo o un compañero les dedique su atención, su voz, su creatividad, les impresiona muy hondamente. Cuando alguien nos canta nos sentimos arropados, cuidados, amados, valorados y consolados. Aprendemos a recibir unos cuidados que posteriormente también daremos a otros compañeros.

Mis conclusiones sobre la incorporación de conceptos y técnicas del AT a la MTA, son que aquél le aporta una base teórica sólida y consistente que permite considerar de forma sistemática y desde lo cognitivo, los conflictos que presentan los clientes, una faceta que no se contempla lo suficiente, a mi entender, en la MT. Ésta

se basa sobretodo en la vivencia y la experimentación, por lo que necesita de una aproximación que facilite la elaboración y resolución de los problemas desde el punto de vista cognoscitivo. En este sentido, la comprensión analítica que aporta el AT resulta muy útil y eficaz.

En definitiva, creo que la MTA y el AT se complementan muy bien porque permiten la integración de los distintos aspectos de la persona al mismo tiempo que proporcionan una vía creativa y expresiva que facilita el hacerse consciente y conocedor de las propias limitaciones y avanzar en el camino del crecimiento y la autorrealización.

ESTA PONENCIA SE PUBLICÓ EN FORMA DE ARTÍCULO EN LA REVISTA DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y PSICOLOGÍA HUMANISTA, DE MADRID. N. 53, PRIMER SEMESTRE 2005. Pág. 27-34