

ENTREVISTA A GLORIA NORIEGA GAYOL

Carmen Pozueta Gómez

Carmen Pozueta: Esta entrevista va a versar sobre las aplicaciones del Análisis Transaccional en la práctica de la Psicología Clínica y me gustaría empezar por tu nombre, titulación académica, membrecías de AT y cargos de responsabilidad que has ocupado en la comunidad internacional del AT.

Gloria Noriega: Mi nombre es Gloria Noriega Gayol. Como puede verse por mis apellidos, soy descendiente de españoles, de Asturias. Mis títulos académicos son Licenciatura y Maestría en Psicología Clínica y mi doctorado en Psicología y Ciencias de Salud Mental.

Por lo que se refiere al Análisis Transaccional, fui presidente de la *International Transactional Analysis Association*, ITAA, que es la Asociación Internacional de Análisis Transaccional, fundada por Eric Berne. Estoy certificada como CTA (*Certified Transactional Analyst*) tanto en la ITAA, como en la EATA (*European Association for Transactional Analysis*). También estoy certificada, en ambas asociaciones como TSTA (*Teaching and Supervising Transactional Analyst*), para la función de entrenar y supervisar CTAs y TSTAs.

Soy fundadora y directora del Instituto Mexicano de Análisis Transaccional (IMAT), en la Ciudad de México, fundado en 1979, cuya misión y visión es la difusión del Análisis Transaccional y la formación de psicoterapeutas, por medio del Diplomado Fundamentos en Análisis Transaccional, la Especialidad en Análisis Transaccional y otros cursos relacionados con el AT y teorías psicológicas afines al enfoque humanista en la Psicología Clínica.

C.P.: Tienes el reconocimiento del premio Eric Berne. Es el premio internacional de mayor prestigio, ¿Quieres explicarnos qué significado tiene este premio y cómo se obtiene? cómo lo obtuviste.

G.N.: El premio, en memoria de Eric Berne, se otorga a personas que han sido nominadas porque se considera que su trabajo ofrece una aportación adicional al desarrollo de la teoría del Análisis Transaccional.

Existe un Comité en la ITAA donde se reciben las nominaciones. Se otorga el Premio Eric Berne cuando la mayoría del comité vota a favor de una nominación. Algunos años el premio queda desierto porque ninguna de las nominaciones cubre los requisitos men-

cionados y la mía, afortunadamente y para mi sorpresa, inmediatamente fue aceptada; y lo digo así porque hay personas que han estado nominadas varios años y no lo obtienen, así que para mi fue una gran alegría porque está basado en el trabajo de investigación de mi doctorado sobre los guiones transgeneracionales y la codependencia, como un ejemplo de guion transgeneracional.

Cuando terminé el doctorado, publiqué un artículo en el *Transactional Analysis Journal*, que se presentó para la nominación, junto con otros artículos previamente publicados. Es un tema que me parece sumamente interesante porque los guiones de vida, son los patrones de relación que vamos siguiendo de manera inconsciente; desde nuestra vida intrauterina y mucho más allá, dado que tienen que ver con las historias de nuestros padres y de nuestros abuelos.

He continuado desarrollando este tema. En 2019 publiqué un cuestionario que ya venía utilizando en mis talleres para identificar guiones transgeneracionales, posteriormente fue publicado en la revista española de APPHAT. Este cuestionario permite, de una manera sencilla y práctica, identificar rasgos de personalidad de nuestros ancestros, así como también de sus relaciones de pareja;+ y ahí vas viendo cómo uno sin darse cuenta, porque es de manera inconsciente, está repitiendo los guiones de sus ancestros y si tienes hijos, nietos... en mi caso, tengo una hija y un hijo y tres nietos, pues en los nietos aún no he visto nada que repitan, pero en mis hijos sí.

C.P.: ¿Y esto cómo funciona en el caso de adopciones, en el caso de hijos que no conocen su historia, abandonados en institución...?

G.N.: Definitivamente hay factores genéticos; aún no hago investigación al respecto, lo que sé es a través de mis experiencias como psicóloga clínica y la investigación para mi doctorado. He visto algunos pacientes cuyos hijos son adoptados y reconocen en ellos rasgos de personalidad de sus padres originales. Sin embargo, su manera de relacionarse puede ser muy diferente y eso es lo más importante de estudiar en los guiones transgeneracionales, es decir el análisis de las transacciones, porque atrás del tipo de comunicación están los guiones de vida.

Es un tema muy interesante, apasionante y misterioso; que sigo trabajando prácticamente en todos los casos porque llega un momento en que es necesario analizar dicha situación para que el paciente pueda comprenderse mejor a sí mismo.

C.P.: ¿Qué aplicación tiene el AT en el psicodiagnóstico clínico?

G.N.: Cuando una persona se va a certificar como analista transaccional en psicoterapia o *counseling*, primero tiene que presentar un examen escrito, con un estudio de caso y posteriormente un examen oral. En ambos debe saber hacer diagnósticos diferenciales, por medio del Análisis Transaccional y también tomando como base el DSM 5 o CIE 10.

Por lo que se refiere al diagnóstico basado en el Análisis Transaccional, la persona ha de presentar cuatro diferentes aspectos: el análisis de los Estados del Yo; el análisis las transacciones, que tiene que ver con las formas de comunicación verbal y no verbal; el análisis de los juegos psicológicos, que son los conflictos que se repiten una y otra vez, lo que en psicoanálisis se conoce como la compulsión a la repetición, y el diagnóstico fenomenológico para ver la manera cómo el paciente repite un guion de vida. Creo que la ventaja con el AT es que puedes ver situaciones muy complejas de la personalidad desde un lenguaje accesible y fácil de comprender, tanto para el paciente como para el terapeuta y ambos pueden colaborar con un mismo fin, para cumplir un contrato de cambio. Los guiones individuales y transgeneracionales, no son siempre negativos, también hay guiones sanos y respecto a estos, es muy importante que la persona los pueda ver para desarrollarlos. Por lo que se refiere a los guiones tóxicos, es necesario comprenderlos para poder cambiarlos. Ahora bien, la modificación de guiones no es algo que suceda en una sesión..., el AT tiene múltiples técnicas para trabajar, para mirar e ir haciendo cambios poco a poco, porque por supuesto existen sinapsis, es decir conexiones neuronales ya establecidas, que funcionan de manera automática. Es así como los pacientes primero van descubriendo sus diálogos internos, que son muy importantes, porque es allí donde se empieza a gestar y posteriormente manifestar su guion en su vida, en sus relaciones (transacciones) con otras personas.

Lo que hacemos en el AT es analizar, como dice Berne en su libro *Qué dice usted después de decir hola*, un montón de cosas que no son conscientes y otras que si lo son. Todas son oportunidades, inclusive los juegos psicológicos, porque actualmente en el AT se ven como una oportunidad, debido a que suelen ser la “re-creación” o “re-actuación” de asuntos no resueltos del pasado, una situación que en algún momento vivimos en el propio desarrollo desde nuestros primeros años, o que vivieron nuestros ancestros, y de los que aún no somos conscientes.

C.P.: *¿Qué aplicación tiene en el tratamiento de los trastornos de la salud mental, según la clasificación del DSM5 o CIE10, en cuanto a los tratamientos de las Neurosis, en las Psicosis, en los Trastornos de personalidad, en las adicciones...?*

G.N.: El analista transaccional, debe saber establecer dichos diagnósticos con sus pacientes y recomendar, de manera interdisciplinaria, el apoyo psiquiátrico o de otras especia-

lidades médicas. En las neurosis no necesariamente se requiere un apoyo psiquiátrico, en los trastornos de personalidad con frecuencia y en las psicosis, sí se requiere un tratamiento farmacológico, sumado a la psicoterapia, para determinar de manera realista las posibilidades de un cambio.

Sin embargo, en algunos casos en que se presenta un único brote psicótico, puede ser necesaria la medicación de manera temporal, hasta que se determine y trabaje en psicoterapia la etiología psicológica de dicho diagnóstico, como en algunos casos de incesto, violación o abuso temprano. En dichos casos se puede requerir una hospitalización temporal, a la vez que el tratamiento con AT suele ser muy útil para comprender y trabajar el asunto no resuelto.

Por lo que se refiere al tratamiento de las adicciones, se requiere que el analista transaccional haya llevado una especialidad en el manejo del alcoholismo o de otras drogas. Lo que yo hago es advertir a dichos pacientes que si llegan intoxicados a la consulta no podremos trabajar en esa sesión. También es recomendable que el paciente, a la vez que se encuentra en terapia, asista a un grupo de Alcohólicos Anónimos, donde además del alcoholismo también se aborda el trabajo con otras adicciones, beneficiándose del trabajo grupal que ayuda mucho.

C.P.: ¿Te has encontrado con algún problema clínico en concreto, para el cual el AT es especialmente eficaz?

G.N.: Yo diría que en cualquier tipo de neurosis es especialmente eficaz. También se puede utilizar el AT en la terapia de pareja, terapia familiar y terapia de grupo, en el campo de la psicoterapia y del *counseling*, que se define como una profesión de ayuda. La palabra *counseling* no se traduce bien al español, por lo que se utiliza la palabra *coaching*. Yo personalmente no estoy convencida del *coaching* porque me parece que algunas veces hacen formaciones muy superficiales y que los problemas de fondo no se resuelven. Sin embargo, en la formación que hago, acepto a las personas que hacen *coaching* porque les va a ayudar a trabajar mejor, van a ampliar sus conocimientos, inclusive de psicología clínica, que es muy probable que no los tengan, en beneficio de ayuda para la comunidad.

C.P.: ¿Consideras que hay algún tipo de trastorno para el que el AT no es eficaz?

G.N.: Yo diría... no es que el AT no sea eficaz, sería más bien que el psicoterapeuta no tiene la formación, experiencia, o no le gusta trabajar con cierto tipo de casos. Un ejemplo podría ser el trastorno de personalidad antisocial. En los principios del AT hubo un analista transaccional, Martin Groder, que trabajaba los trastornos antisociales, con personas que estaban

en cárceles. Personalmente a mí no me gusta trabajar con este tipo de personas porque son muy manipuladores; tengo la capacidad para hacer un diagnóstico y ayudar si se puede, si se deja... pero generalmente van a manipular para lo que les interesa, entonces el pronóstico no es muy alentador. A los psicoterapeutas que trabajen en cárceles y que están familiarizados para trabajar con ese tipo de personas, yo creo que sí les puede ayudar el conocer el AT. El tratamiento tiene que ser muy duro y mi personalidad no es así, entonces... ¡pues yo no!

C.P.: O sea que el terapeuta también tiene que conocerse a sí mismo y sus propias limitaciones como ser humano para hacer un ejercicio adecuado al paciente...

- ¿Que métodos y técnicas te parecen más indicadas en el campo clínico para integrar con el Análisis Transaccional?

G.N.: Lo que siempre enseño es que el Análisis Transaccional es integrativo con otras teorías humanistas. Eso no quiere decir que se puede hacer una ensalada de diferentes teorías, el AT no es una terapia ecléctica, no; es exclusivamente con teorías humanistas afines, en el manejo ético y profesional.

Existe una tradición, casi desde el inicio, de integrar el AT con la psicoterapia Gestalt; de hecho, una de las escuelas del Análisis Transaccional, es la *Terapia de Redecisión*, que fue creada por Robert y Mary Goulding, integrando el AT y Psicoterapia Gestalt, dado que los Goulding se formaron con Fritz Perls, Virginia Satir y Eric Berne.

Muriel James, escribió el *best seller* "*Nacidos para triunfar*" con el subtítulo *Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt*, lectura que sigo recomendando a pesar del tiempo que ha pasado desde su publicación. Yo me formé con Muriel James y posteriormente también con Mary Goulding, por lo que conozco y sé cómo se pueden integrar ambas teorías, junto con otras teorías humanistas, como la *Terapia Centrada en el Cliente* de Carl Rogers, la misma que Richard Erskine integra divinamente junto con la terapia Gestalt y el AT, de hecho, su enfoque lleva el nombre de *Psicoterapia Integrativa*.

El AT tiene varios enfoques. Yo inicio la formación en la Especialidad en Análisis Transaccional, estudiando los diferentes enfoques del AT. Tenemos el enfoque clásico cognitivo-conductual, un enfoque clásico psicodinámico que integra aspectos del Psicoanálisis y otros más. El más reciente es el enfoque relacional, paralelo en su desarrollo con el nuevo enfoque relacional del Psicoanálisis. Debido a esto, enseño a mis alumnos la manera de integrar conceptos muy útiles del Psicoanálisis, como la transferencia, la contratransferencia y el proceso paralelo; la compulsión a la repetición, que se manifiesta a través de los juegos psicológicos; el análisis de sueños, en que utilizo con mis pacientes la libre asociación, es decir, no interpreto los sueños de mis pacientes, facilito que el paciente vaya interpretando sus propios sueños,

a través de la indagación y es así como surge el verdadero significado. La terapia Gestalt también ofrece técnicas para el análisis de sueños, pero a mí me ha dado mejores resultados la libre asociación. El AT también ofrece un enfoque muy importante para la Psicología del Desarrollo, que se puede integrar con otras teorías clásicas del desarrollo.

C.P.: ¿Qué puede aportar el AT para la Salud Mental en la actual situación que estamos viviendo de pandemia y para el periodo que llegará de post-pandemia?

G.N.: Resulta muy útil integrar la práctica de *Mindfulness*, que se traduce como *atención plena*, porque facilita lograr la auto-aceptación, esto no quiere decir que nos guste todo de uno mismo, lo que significa es que para poder cambiar necesitamos también aceptar las partes de nosotros que no nos gustan. Algo que constantemente les digo a mis pacientes y a las personas que estoy formando o supervisando, es que “el cambio se da a través de la aceptación”, porque uno no cambia nada que no acepta y ¡aunque no te guste, es lo que hay!

A través de la aceptación y con la ayuda de meditación y técnicas de respiración, poco a poco se va desarrollando la consciencia que da lugar a el cambio.

Mientras la persona está peleando consigo misma no logra cambiar, no se cambia de manera forzada luchando con uno mismo, se cambia a través de la auto-aceptación. Este principio, permite integrar el desarrollo espiritual con el Análisis Transaccional. Por espiritual me refiero al fenómeno existencial, más allá de cualquier creencia religiosa y desde allí la persona suele ir haciendo cambios firmes y seguros.

Otro concepto esencial es el desarrollo de un robusto estado del Yo Adulto, un Adulto Integrador, es decir la parte consciente de nuestra personalidad en el aquí y ahora. La comprensión del estado del Yo Adulto, en el inicio del AT fue muy confuso, se pensaba que era una parte en la personalidad seria, fría, calculadora, distante, sin sentimientos y aburrida, que funcionaba como una computadora. Sin embargo, ahora sabemos que el verdadero Adulto, se desarrolla en el aquí y ahora, incluyendo pensamientos, sentimientos, emociones y conductas. Es la parte en nuestra personalidad que nos permite desarrollar madurez y sabiduría, ¡no tienes que ser un anciano para ser sabio!

C.P.: De hecho, los niños nos enseñan muchas cosas..., entre otras cómo se adaptan... -¿Has podido valorar los problemas psíquicos que están emergiendo como consecuencia de esta pandemia, en las diferentes edades y etapas de la vida?

G.N.: Pues si, te podría decir que esta pandemia ha producido por supuesto, trastornos de ansiedad, que nos llegan a todos, incluyendo trastornos psicossomáticos. Los psicoter-

peutas necesitamos aprender a auto-regularnos, haciendo uso de técnicas de respiración, ejercicio físico y yoga suave, que es meditación en movimiento y saber cómo practicarla con nuestros pacientes para que aprendan a calmarse.

El utilizar bien las seis formas de estructuración del tiempo y su relación con las caricias, es decir con el contacto, una parte esencial de la teoría del AT, que ahora resulta ser mucho más importante para prevenir que los pacientes se depriman, debido a las múltiples horas de aislamiento y confinamiento, así como reservar el tiempo necesario para descansar. Porque el trabajo en línea es muy agotador, dado que, aunque estemos viendo a las personas en una plataforma, no se siente su energía y disminuye el contacto, más allá de que nos podamos tocar o dar un abrazo, no siento tu energía, tu olor... y eso limita mucho. Sin embargo, por el momento es algo que hay que aceptar para continuar trabajando... y desarrollar nuestra capacidad de resiliencia.

Además, el tener un proyecto es muy importante, es decir el aprovechar la pandemia para hacer algunas cosas que no se han podido hacer o establecer, un proyecto para corto, mediano o largo plazo, ajustándonos a los cambios que se están dando en todo el Planeta; inclusive el aprender o desarrollar habilidades tecnológicas, porque a todos nos conviene actualizarnos.

En el Instituto que dirijo, al inicio de la pandemia formamos un grupo de psicoterapeutas para brindar apoyo psicológico gratuito a la comunidad. Funcionó muy bien, ayudamos a muchas personas y aprendimos bastante sobre tecnología, trabajando por medio de teléfonos celulares, con personas de muy escasos recursos económicos, desde adolescentes hasta adultos mayores y madres de niños que toman clases en línea, cuando ellas además están trabajando. Creo que fue uno de los primeros servicios de ayuda en línea para la comunidad de habla hispana en diferentes países y estados de la República Mexicana. Al paso de los meses, bajó la demanda, a medida que se organizaron grupos de ayuda similar desde los hospitales y diferentes organizaciones de psicólogos. A nuestro trabajo se unió el *Instituto EleuteriAT* en Roma, con el que seguimos trabajando en un proyecto de investigación que se denomina CATS, por sus siglas en inglés de: codependencia, patrones de apego y guiones transgeneracionales. Es un proyecto ambicioso que aún no hemos terminado. Seguimos trabajando con Antonella Fornaro y Eva Silvie Rossie, nuestras colegas en Italia. *EleutheriAT* también formó un grupo de ayuda a la comunidad que sigue funcionando en Roma. El vínculo fue y sigue siendo Clarissa Ruggieri, alumna del IMAT, actualmente certificada como CTA en psicoterapia.

C.P.: ¿Cómo puede afectar esta pandemia en lo transgeneracional?

G.N.: Es una muy buena pregunta. Seguramente nos vamos a ir llevando sorpresas, pero yo creo que sí se pueden ver algunas cosas; por ejemplo, los niños que no van a la escuela, sobretodo en los primeros años de educación primaria, cuando todavía no han podido convivir y jugar con sus compañeros de clase, los que aún no han logrado formar un grupo de amigos... inclusive con los adolescentes, porque en esta etapa la convivencia con amigos de ambos sexos es fundamental para su desarrollando social y sexual. Después de haber estado confinados por un año o más, creo que para los niños y jóvenes puede ser alegre y a la vez un poco desconcertante volver a la “normalidad”, por lo menos al inicio, el poder reestablecer sus relaciones... claro que se va a ir rehaciendo poco a poco, con medidas de seguridad, pero va a ser difícil.

¿Traumático? Yo creo que sí. Esto que estamos viviendo es traumático para todos en mayor o menor escala, porque a todos nos dejará una huella psicológica y emocional. Al menos hasta la fecha estamos hablando ya de un año de nuestra vida; se puede vivir como una pérdida y también como una oportunidad de enriquecer la vida, porque justamente este repliegue del contacto lleva forzosamente a estar más en contacto con uno mismo, y a la vez brinda la oportunidad para cambiar aquello que uno necesita para mejorar su calidad de vida y cuidar de la salud.

C.P.: ¿Y cómo crees que se podría revertir este lapsus, esta situación de impasse?

G.N.: Dependiendo de los síntomas que se presenten, porque puede haber niños que tienen una posibilidad de resiliencia mayor que otros ya sea porque han tenido suficiente apoyo familiar, con alegría y convivencia en el hogar... pero hay otros que han estado en hogares donde se han incrementado los desencuentros entre sus padres, además de la violencia y problemas de abuso sexual y pleitos debidos a la tensión por el hacinamiento... y sería mucho más complicado. Habrá que ir viendo, pero creo que sí podemos prevenir. Ya estemos solos o acompañados en el confinamiento. Hay que buscar y mantener situaciones que nos produzcan alegría, ¡lecturas y música que nos alegre la vida! Yo pongo música y bailo, porque me gusta bailar, a veces con mi perrita, confinada conmigo... Cantar, poner música agradable, mantener el ejercicio físico y el contacto con uno mismo y con otros, aunque sea en línea.

Aquí, junto con un grupo de exalumnos, tenemos un grupo de meditación, de manera gratuita, nos ayuda muchísimo. Buscar lecturas que te inspiren y tal vez evitar lecturas que te angustien; las lecturas de biografías estimulantes y también escribir un diario que podrás leer cuando todo esto pase, porque todo pasa... y poder decir... ¡ah pues así estaba todo en aquella época...!

C.P.: ¿Crees que ayudaría la colaboración de las asociaciones de AT para el objetivo de la recuperación de la salud mental en aquellos aspectos que son comunes a todas las culturas?

G.N.: Yo creo que sí, definitivamente.

En cuanto a culturas, hay guiones culturales que están en nuestros estados del Yo Padre. Es importante poder comprender las diferencias con otros, porque podemos tener similitudes en el idioma, como en el caso del idioma español que se habla en España y en gran parte de los países en América Latina, que nos acercan y permiten conocer un poco más la cultura del otro. Sin embargo, hay otras culturas muy diferentes, que también es importante respetar, sobre todos cuando se trabaja con personas de otros países, porque la cultura se encuentra insertada en el idioma. A través de la Asociación Internacional de AT (ITAA) podemos ver que el AT está difundido en muchos países. También podemos apreciar que más allá del idioma, el AT resulta ser una subcultura que nos une a pesar de las diferencias. Yo trabajé de manera presencial en 2018 y 2019 en Beijing (China) y posteriormente en 2020 y 2021, justo en medio de la pandemia, sigo impartiendo *webinars* en Beijing y me sigue sorprendiendo constatar que más allá de la cultura y el idioma, el principio filosófico de AT: “Yo estoy bien-Tú estás bien”, nos permite unirnos en la aceptación, comprensión, respeto y empatía.

C.P.: ¿Ves a los miembros de las asociaciones con el ánimo de colaboración e implicación en la ayuda social?

G.N.: Definitivamente, sí.

El último congreso presencial de ITAA fue llevado a cabo junto con USATAA (*United States of America Transactional Analysis Association*). El tema fue: “*Promoviendo Equidad y Okness: Sanando divisiones en nuestro mundo*”.

En este congreso, el curso introductorio al Análisis Transaccional, fue grabado. Dichas grabaciones ahora se conocen como “*TA Project*” (proyecto AT) y se pueden ver de manera gratuita en *youtube*. En el sitio web del Instituto Mexicano de Análisis Transaccional, se encuentra el anuncio con un link para acceder a las grabaciones de manera gratuita: www.imat.com.mx

Desde el sitio web del IMAT también es posible acceder a todos los archivos Eric Berne, digitalizados y resguardados en la Universidad de California, en San Francisco. Un proyecto que se logró con las valiosas donaciones de particulares y de asociaciones como APPHAT.

Además, en el sitio web del IMAT, en la sección *publicaciones*, se encuentra la traducción al español de todos los *Premios Eric Berne*. También se encuentra la traducción del

libro *Changing Lives. Through Redecision Therapy*, escrito por Robert y Mary Goulding, traducido con el título *Cambiando vidas*. Las traducciones han sido una valiosa colaboración de Rubén Parra para la comunidad del AT de habla hispana.

C.P.: Sabes que en España se está trabajando por el reconocimiento científico de las técnicas que se aplican en el campo de la salud mental y la psicoterapia. Inicialmente el AT fue incluido en el listado de pseudociencias ¿Conocías esta noticia?

G.N.: Sí, tu me contaste en algún momento y lo lamento mucho, porque esto sería privar a España de la valiosa aportación que el AT ofrece en el mundo para la práctica de la psicoterapia. Yo llevo años impartiendo cursos y talleres en España y en otros países. A mí me sorprendió. Creo que en España es por una falta de conocimiento de los beneficios que el AT puede brindar a la psicoterapia y más aún a la comunidad, más allá de su nivel social y económico.

También ¿sabes porqué? creo que debido a que en el AT utilizamos un lenguaje sencillo y fácil de entender, desafortunadamente hay personas que leen un libro sobre Análisis Transaccional y ya con eso creen que saben y se ponen a dar un curso sin las suficientes bases académicas y de formación.

La intención de Eric Berne fue crear lo que él llamó una “psiquiatría social”, por eso simplificó el lenguaje, con la finalidad de que las personas puedan comprender las complejidades de la personalidad, desde un lenguaje claro y fácil de entender, sin por eso perder su profundidad.

Únicamente los miembros certificados estamos capacitados para enseñarlo de esa manera. El AT se puede aplicar tanto con académicos, en doctorados, como con personas analfabetas, por supuesto a diferentes niveles de comprensión, una habilidad que deben de tener los TSTA. Desafortunadamente hay gente que por ignorancia lo ha sobre-simplificado en cursos y publicaciones.

C.P.: ¿Como se ha vivido esta situación fuera de España?

G.N.: Aquí no ha pasado eso, creo que ha sido únicamente en España, por desconocimiento. ¡Me sorprendió mucho! Es muy bueno saber que desde APPHAT han logrado enviar artículos de investigación que respaldan la validación del AT. También me parece necesario invitar a las personas que dudan sobre la validez y confiabilidad del AT, el entrar a conocer la revista indexada: *Transactional Analysis Journal*, publicada por Taylor & Francis, en la editorial *Routledge*, allí se pueden hacer búsquedas por autor, tema y pala-

bras. Los miembros de ITAA obtienen el acceso gratuito con su membresía. Otra revista que recomiendo es IJTARI (*International Journal of Transactional Analysis, Research and Innovation*), enfocada en estudios de investigación y publicada por EATA, con acceso en línea de manera gratuita.

C.P.: Actualmente y gracias al exhaustivo trabajo que para liberarnos de la etiqueta de pseudociencia y que el AT fuera reconocido como disciplina científica y sanitaria se ha realizado desde la Junta directiva de APPHAT, se han presentado artículos científicos del AT y con ello se ha conseguido la exclusión de ese listado y que el AT pueda ser valorado de nuevo. Esto genera esperanza y a la vez nos coloca frente al reto de la necesidad de incrementar las investigaciones científicas y de que se comprueben y publiquen los resultados. ¿Como ves tú el campo de la investigación en el AT?

G.N.: A nivel internacional, lo veo desarrollándose cada vez más, hay mucho interés, básicamente por lo que acabo de mencionar. Estuve en un congreso en Roma en 2015, el tema fue la investigación del AT. Creo que fueron siete asociaciones italianas que lo organizaron, los trabajos presentados fueron muy interesantes, todos los trabajos sobre investigación.

C.P.: ¿Sabes como está situado el reconocimiento del AT en el campo clínico en otros países?

G.N.: En los países de Europa occidental y oriental suele ser muy apreciada la formación clínica en AT. Debido a esto generalmente son muchos los candidatos para certificación porque les facilita encontrar buenos trabajos. En el Reino Unido, hay institutos que reconocen la certificación con el grado de Maestría. En otros países como India, Japón, China, Australia, Nueva Zelanda y México, el AT suele ser reconocido como una Especialidad.

Además, como el AT se integra muy bien con otras teorías humanistas, sirve a la vez como una sombrilla para integrar los conocimientos previos y nuevos que los psicoterapeutas vamos adquiriendo.

Desde hace años, en dos estudios de investigación consecutivos, llevados a cabo por Ted Novey ¹ el trabajar con analistas transaccionales, resultó ser el método más efectivo para los pacientes, en comparación con otras experiencias en las que se aplicaron otras teorías y técnicas de psicoterapia.

1. Referencia bibliográfica aportada por Gloria Noriega tras la entrevista:

Novey, T (1999). The effectiveness of transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 22, No. 1: 18-30. Novey, T (2002). Measuring the effectiveness of transactional analysis: An International Study. *Transactional Analysis Journal*. Vol.32, No. 1: 8-24.

C.P.: ¿Alguna vez llegaste a plantearte dudas sobre la eficacia de aplicar el AT en la práctica psicoterapéutica, según el tipo de trastorno o problema clínico?

G.N.: ¿La eficacia? yo creo que depende de la experiencia del psicoterapeuta que lo aplique. Sinceramente, yo no me he encontrado con esta duda, al contrario, ¡todo lo contrario!, pero como ya te comenté yo integro el AT con otras teorías y por supuesto con mi experiencia clínica.

Otra cosa muy importante es la supervisión. En el AT se le da mucha importancia a la supervisión. Los analistas transaccionales consideramos que, aunque tengas muchos años de experiencia, en algún momento te puedes atorar en un caso y entonces necesitas supervisar con un colega. Ahora bien, la supervisión en AT no es una crítica, es un método y tenemos un método estupendo para facilitar el que los psicoterapeutas puedan darse cuenta de por qué estamos detenidos, atorados en un caso. Además de la supervisión, es muy importante la terapia personal, para el psicoterapeuta. Así lo enseñó, un buen psicoterapeuta debe tener su propio psicoterapeuta de cabecera, además de permitirse supervisar con sus colegas. Esto es esencial ¡porque somos seres humanos! no estamos más allá del bien y del mal y en algún momento puedes estar atravesando por una situación personal que te afecta y necesitas ayuda. Además, el desarrollo personal nunca termina, pues seguimos creciendo hasta minutos antes de morir, si estamos conscientes o en coma, probablemente también.

C.P.: ¿Qué podemos decir a aquellos que aún no consideran el AT como una disciplina científica reconocida para la aplicación en el campo de la salud ?

G.N.: Que conozcan más, que se acerquen a las publicaciones que acabamos de mencionar, es fundamental.

Y que lo vean desde un enfoque internacional porque realmente está desarrollado en muchos países, es de gran utilidad y es una pena que pueda haber una restricción porque es limitar la posibilidad de los psicoterapeutas y de los pacientes para desarrollarse y trabajar mejor. Yo creo que el AT es una gran aportación, Eric Berne fue un visionario y vale la pena conocer su obra, así como la de sus seguidores al paso de los años.

C.P.: ¿Cómo crees que evolucionará el AT para la aplicación en los problemas clínicos a nivel global?

G.N.: Actualmente veo que continúa evolucionando, a través de los premios Eric Berne, de estudios de investigación y publicaciones de colegas en todo el mundo. Algo que no he

mencionado lo suficiente es la importancia que en el AT se le da al lenguaje no verbal, así como a la intuición del psicoterapeuta. De hecho, el concepto de estados del yo desarrollado por Eric Berne, está basado en sus ocho estudios sobre la intuición.

C.P.: ¿Crees que hay alguna pregunta que no te haya hecho y te parezca interesante añadir?

G.N.: Cuando me preguntaste sobre la pandemia en lo transgeneracional pensé en algo... La pandemia implica un peligro y a la vez una oportunidad. De hecho, la palabra "peligro" está formada por dos caracteres chinos que significan: peligro y oportunidad, representando ambos conceptos al mismo tiempo. Es similar al concepto actual de *resiliencia*, es decir la capacidad humana de poder salir adelante, a pesar de la adversidad.

C.P.: Son palabras de esperanza, de fortaleza, de salir adelante. ¡Muchísimas gracias Gloria!, por haber estado aquí y haber ayudado tantas veces a esta asociación...

G.N.: Querida Carmen, mil gracias por la invitación. Siempre es un gusto para mí el poder colaborar con APPHAT. Aprecio mucho todo el trabajo que hacen y todo el empeño por explicar las bases científicas del AT. Te conozco a ti Carmen y a varios de tus colegas españoles y creo que es un trabajo invaluable el que hacen en España, así como también para todos los países de habla hispana porque compartimos raíces históricas.

GLORIA NORIEGA GAYOL

Doctora en Psicología y Ciencias de Salud Mental.

Directora del Instituto Mexicano de Análisis Transaccional (IMAT). www.imat.com.mx

CARMEN POZUETA GÓMEZ

Psicóloga clínica. Psicoterapeuta.

Directora del Gabinete Clínico *Psique*. carmen.pozueta@gmail.com