

GLOSARIO DE CONCEPTOS BÁSICOS

*Doscientas veinte definiciones operativas
relacionadas con mi método terapéutico y
mis libros de autoayuda*



Antoni Bolinches

*Psicólogo Clínico y Terapeuta de Pareja
Creador de la Terapia Vital*

Acción: Forma activa del comportamiento según el modelo acción-reflexión.

Aceptación pasiva: Forma de aceptar la realidad en la que el sujeto reconoce la situación pero no actúa sobre ella.

Aceptación superadora: Forma de aceptar la realidad a partir de la cual la persona decide actuar para influir sobre ella. Para lograrlo el Adulto inicia un diálogo interior con el Padre y con el Niño para que éste entienda las renunciaciones o esfuerzos que tendrá que realizar para atender las razones del Adulto.

Actitud: Disposición previa a la acción que determina la forma en que la persona afronta la realidad e influye sobre la manera de reaccionar ante ella.

Actitud positiva: Forma de afrontar la acción desde una disposición de ánimo en la que el Adulto considera que aquello que debe realizar merece ser hecho o es adecuado para los objetivos que se propone. Adecuadamente activada se convierte en uno de los cuatro poderes personales.

Admiración: Sentimiento provocado por la valoración positiva que realiza el Adulto de un determinado hecho o comportamiento. La admiración facilita el aprendizaje por modelación y, por tanto, contribuye al desarrollo del Adulto creando modelos que sirven de referencia para educar al Niño.

Adulto: Parte del Yo que cumple una doble función en el equilibrio y maduración del sujeto. Con respecto al equilibrio actúa como intermediario para intentar conciliar las necesidades del Niño con las limitaciones que el Padre impone a su satisfacción. Y para favorecer la maduración, recaba información del mundo externo para ponerla al servicio del diálogo interior

y facilitar que las decisiones se inspiren en el principio de realidad y sean las más adecuadas para su propio desarrollo.

Adulto inmaduro: Estado del Adulto propio de la persona joven que ha sido educada en un modelo permisivo y no avanza en su proceso de maduración.

Adulto maduro: Estado del Adulto cuando, desde un Niño caprichoso o reprimido, ha sabido evolucionar hacia la madurez, gracias a su capacidad de decidir y realizar las suficientes conductas de autoafirmación.

Adulto neurótico: Estado del Adulto cuando, por la rigidez o complacencia del Padre, es incapaz de conseguir que el Niño se eduque lo suficiente como para no quedarse en una posición de caprichoso o reprimido.

Agravio comparativo: Percepción del trato injusto que siente un sujeto cuando su Adulto considera que otras personas son valoradas o tratadas con mayor deferencia, sin que esas atenciones estén justificadas por una situación o circunstancia que las haga entendibles.

Aislamiento: Mecanismo de defensa que utiliza el Niño para evitar el displacer o el sufrimiento que le produce un determinado acontecimiento que no está en condiciones de asumir sin descompensarse. Entonces, lo que hace es guardarlo en el inconsciente e intentar olvidarse de él. El problema es que esa forma de actuar no le permite asimilar la vivencia y su efecto sigue vivo en el inconsciente, dispuesto a resurgir cuando un hecho similar reactualice las impresiones negativas que se pretenden mantener aisladas. Por eso, este mecanismo resulta poco adaptativo para el Adulto y cuando se utiliza con frecuencia contribuye a neurotizarlo.

Alicientes Vitales: Aquellos aspectos de nuestra realidad que nos proporcionan estímulos, placeres y gratificaciones que hacen más agradable la existencia.

Altruismo: Forma de expresar el egoísmo propio que resulta beneficiosa para el prójimo. Es la máxima expresión del egoísmo positivo.

Amor: Vinculación afectivo-sentimental-sexual que desea pervivir como tal.

Amor armónico: Aquel que se establece entre dos personas maduras que deciden juntar sus vidas en un proyecto común de convivencia para compartir sus plenitudes. Para que pueda considerarse como tal debe reunir cuatro requisitos: buen acoplamiento sexual, compatibilidad de caracteres, escala de valores similar y proyecto de vida convergente.

Amor sintónico: Aquel que reúne el doble requisito de un buen acoplamiento sexual y suficiente compatibilidad de caracteres.

Análisis Transaccional: Método terapéutico creado por Eric Berne en 1958. Parte de la base que, analizando las transacciones que se producen entre los tres estados del Yo (el Padre, el Adulto y el Niño), la persona puede mejorar su grado de madurez y su capacidad para relacionarse con los demás.

Anulación: Mecanismo de defensa consistente en hacer una cosa buena para neutralizar el sentimiento de culpa provocado por una mala acción previamente realizada. Cuando la anulación está al servicio del desarrollo del Adulto resulta adaptativa, pero lo habitual es que forme parte de una

dinámica neurotizante entre el Niño que no sabe controlarse y el Padre que se siente culpable por el comportamiento inmaduro del Niño.

Aprendizaje vital: Asimilación positiva de la realidad que contribuye al proceso de maduración del sujeto. Se produce cuando la persona es capaz de transformar las vivencias en experiencias.

Apremio: Toma de iniciativas que la otra parte aún no está preparada para aceptar.

Arte: Expresión de valores innatos y conocimientos adquiridos a través del talento individual.

Arte de enamorar: El orientado a facilitar que, desde los valores personales, cada cual aprenda a expresar lo mejor de sí mismo y al hacerlo mejore, implícitamente, su capacidad de seducción.

Arte de seducir: Saber despertar el interés que luego nos llevará a intimar.

Asimilación: Proceso psicológico mediante el cual la persona consigue aceptar determinados acontecimientos negativos gracias a la adecuada utilización del diálogo interior

Atractividad: Capacidad de despertar el interés ajeno como consecuencia del desarrollo adecuado de los valores personales.

Autenticidad: Actitud desprovista de fingimientos que surge cuando la persona actúa de forma espontánea, después de armonizar sus contradicciones y desarrollar su Adulto.

Autoaceptación superadora: Forma de aceptarse uno mismo mediante la cual el Adulto queda en condiciones de gestionar mejor lo que no puede

cambiar, porque está interviniendo positivamente en aquellos aspectos susceptibles de cambio.

Autoconcepto: Conjunto de cualidades intelectivas, caracteriales y de personalidad de un sujeto, que cuando se utilizan adecuadamente se refuerzan a sí mismas y sirven para corregir o mitigar los aspectos de la autoestima, de la autoimagen o de la competencia sexual que se han constituido en fuente de inseguridad. Es el tercer pilar de la seguridad y el más asequible al cambio a través de la autocrítica y la intervención terapéutica.

Autocrítica: Diálogo interior mediante el cual la persona es capaz de sacar conclusiones que le ayudan a mejorar.

Autoestima: Percepción que tiene la persona de ser digna de ser querida en función de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos afectivos posteriores. Es el factor primero y primigenio de la seguridad porque empieza a desarrollarse en la infancia temprana.

Autoevaluación: Diálogo interior mediante el cual la persona toma conciencia de sus características básicas.

Autoimagen: Percepción que tiene el sujeto de su propio atractivo físico. Se establece definitivamente después de los cambios anatómicos propios de la adolescencia. Se configura en función de los parámetros psicoestéticos imperantes y en relación al atractivo de las personas que se toman como referente. Es el segundo pilar de la seguridad personal.

Autonomía vital: Propiedad que adquiere el sujeto después de haber tomado las suficientes decisiones cruciales como para considerarse el principal responsable de su propia realidad.

Bondad: Tendencia del comportamiento que resulta del compromiso que una persona adquiere consigo misma para que el derecho a la satisfacción de sus necesidades no perjudique a terceras personas. A partir de un determinado grado de madurez, la bondad se alimenta a sí misma y se convierte en una de las cuatro facultades del potencial humano que contribuyen al mejoramiento personal.

Bondad buena: La que surge de forma natural cuando una persona, suficientemente madura, decide activar una acción bondadosa. Es uno de los cuatro poderes personales susceptibles de ser desarrollado.

Buena memoria: Aquella que retiene lo positivo y sabe convivir con lo negativo hasta lograr olvidarlo por asimilación.

Capacidades psicológicas: Cualidades y aptitudes que las personas pueden desarrollar porque forman parte de su naturaleza y están infrautilizadas.

Carácter: Comportamiento consciente autorregulado y, por tanto, asequible al cambio a través de la acción voluntaria del individuo.

Carácter inmaduro: Es el propio de las personas jóvenes que han sido educadas en un modelo demasiado permisivo. En su conducta predomina un Niño caprichoso que se caracteriza por la poca resistencia a la frustración. Puede evolucionar hacia el perfil maduro si activa su capacidad de educar al Niño y desarrollar el Adulto. Cuando no lo consigue el perfil puede cronificarse hasta constituirse en carácter neurótico.

Carácter maduro: Aquel que se forma con los años a partir de los perfiles inmaduro, reprimido o neurótico, cuando la persona aprende de sus errores, gracias a la aplicación del sufrimiento productivo y a la aceptación superadora de su realidad.

Carácter neurótico: Aquel que se forma con los años a partir del perfil inmaduro cuando el sujeto no encuentra un cauce adecuado para el desarrollo de su Adulto.

Carácter reprimido: Es el propio de las personas jóvenes que han sido educadas en un modelo demasiado estricto. En su conducta predomina un Padre rígido que deja poco espacio para la satisfacción de las necesidades del Niño. Puede evolucionar hacia la madurez cuando es capaz de desarrollar el diálogo interior hasta un grado en el que el Adulto consigue convencer al Padre sobre la necesidad de satisfacer de forma adaptativa las demandas del Niño.

Ceder: Aceptar planteamientos, o incorporar comportamientos, que entran en conflicto con los criterios del Adulto. La cesión es consecuencia del miedo del Niño a perder la aceptación o el afecto de la persona que la motiva. Las cesiones resultan contraproducentes para el desarrollo del Adulto porque frustran al Niño y defraudan su expectativa cuando no recibe la recompensa que espera.

Celos: Síndrome psicofísico, asociado al miedo a perder el sujeto amoroso, que se manifiesta en forma de ansiedad, agresividad, tensión, angustia y otras somatizaciones varias.

Competencia sexual: Cuarto pilar de la seguridad personal. Está relacionado con la autoestima, la autoimagen y la propia valoración del sujeto con respecto a su anatomía sexual y su capacidad de dar y recibir placer. Es la menos universal de las cuatro fuentes de afirmación y presenta notables diferencias de género, pero resulta relevante para más del 80% de la población entre los 20 y los 60 años de edad.

Complejo: Vivencia desproporcionada de un defecto que limita o resta seguridad a quien lo padece.

Comprensión empática: Capacidad de entender al otro en su mundo perceptivo, respetando su modo de ver y vivir las cosas.

Comunicación asertiva: Aquella que está constituida por mensajes positivos fáciles de entender que estimulan al Adulto a perseverar en la acción, porque logran reforzar los argumentos del Padre haciendo, a la vez, sonreír al Niño.

Conceder: Aceptar planteamientos o incorporar comportamientos que el Adulto considera adaptativos para mantener la calidad de una relación. En las relaciones interpersonales debe considerarse el modelo de elección frente a la cesión, puesto que conceder contribuye a fortalecer al Adulto y a educar al Niño, mientras que ceder crea incongruencia en el Adulto, frustra al Niño y satura al Padre.

Conciencia: Límite que impone el Padre al Niño para que, al satisfacer sus necesidades, procure no perjudicar a otras personas.

Conductas de autoafirmación: Determinaciones que toma la persona a favor del desarrollo o fortalecimiento del Adulto, después de haber realizado el diálogo interior adecuado. Pueden expresarse en dos modalidades: Las de acción, que consisten en incorporar nuevas iniciativas o pautas conductuales que el Adulto considera adecuadas para resolver problemas, desarrollar virtudes y corregir defectos. Y las de omisión, que consisten en dejar de hacer aquello que el propio Adulto considera que perjudica su estabilidad, o va en contra de su desarrollo.

Conflicto: Colisión de intereses y sentimientos que tienen lugar durante la fase de resolución de un problema.

Congruencia interna: Armonía interior que se alcanza cuando el Adulto se convierte en el principal rector de la conducta y es capaz de conseguir que, tanto el Niño como el Padre, acepten sus decisiones sin frustración ni sentimiento de culpa.

Constitución: Base genética que determina el perfil fisiológico y antropomórfico del individuo.

Conversión: Mecanismo de defensa que se conoce, también, con el nombre de somatización, puesto que consiste en convertir un impacto o sufrimiento psicológico en una dolencia orgánica sobre la que se desplaza la atención. El ejemplo más común es el de aquella persona que le empieza a doler la cabeza porque tiene un problema y entonces se toma una aspirina para tratar el síntoma en lugar de dedicar su esfuerzo a resolver el conflicto. Se trata, por tanto, de un mecanismo que dificulta el desarrollo del Adulto porque el sujeto se entretiene en buscar soluciones al síntoma en lugar de dedicarse a tratar la causa que lo provoca.

Crisis: Situación de desorientación y estrés que se produce en la persona como consecuencia de la aparición, o la necesidad, de resolver un problema.

Crisis psicoestética: Propia de las inseguridades que produce la transformación corporal de la adolescencia. Cuando se supera adecuadamente contribuye a mejorar la autoimagen.

Deber: Exigencia social o moral libremente asumida por el Adulto. Es la vivencia de elección frente a la obligación, puesto que el deber fortalece al Adulto, mientras que la obligación le satura.

Decisiones cruciales: Conductas de autoafirmación, de mayor rango y trascendencia, que marcan un punto de inflexión en la trayectoria de una determinada persona porque contribuyen de manera significativa a su proceso de maduración. Pueden expresarse en forma de iniciativas de cambio o en forma de responsabilidades asumidas.

Defecto: Rasgo que la persona no acepta de sí misma, porque considera que le genera una desventaja o agravio comparativo, en el ámbito de la autoimagen, el autoconcepto o la competencia sexual. Cuando el Adulto lo acepta superadoramente queda integrado en la personalidad de forma adaptativa pero, cuando no es así, puede convertirse en un complejo.

Déficit afectivo: Percepción subjetiva de no ser digno de ser querido, producida por la falta de refuerzos afectivos infantiles o por una biografía amorosa en la que predominan los rechazos y desengaños.

Desamor: Sufrimiento psicofísico producido por la pérdida o carencia del sujeto amoroso.

Desplazamiento: Es el más utilizado de todos los mecanismos de defensa y, gracias a él, podemos convivir en sociedad y mantener relaciones civilizadas. Las dos variantes de desplazamiento más comunes son la del sujeto al objeto y la de la acción a la palabra, gracias a las cuales se evitan innumerables problemas y conflictos interpersonales. En la primera categoría, pertenecen todos aquellos actos de violencia que el Niño querría dirigir a un sujeto y el Adulto logra desplazar a un objeto. Por ejemplo,

romper un plato en lugar de pegarle una bofetada a la persona con quien se está discutiendo. Y la segunda categoría, está formada por todos aquellos insultos y comentarios despectivos, destinados a las personas que el Niño quería agredir físicamente, pero que el Adulto logra convertir en agresión verbal. Es un mecanismo útil (cuando no es excesivo) gracias al cual el Niño consigue educarse y el Adulto puede madurar.

Diálogo interior: Intercambio de puntos de vista -entre los tres estados del Yo- orientado a compatibilizar el placer suficiente que necesita el Niño con el deber necesario que recomienda el Padre. Para realizar esa función el Adulto escucha los argumentos del Niño y del Padre y, a su vez, se informa de los referentes de comportamiento del mundo externo que le parecen adecuados para su propio desarrollo. Es por tanto una conversación que, si se realiza bien, permite que la persona gane seguridad y se oriente hacia la madurez porque el Adulto se fortalece gracias a que, con la ayuda del Padre, consigue educar al Niño.

Efecto Pigmalión (Profecía autocumplidora): Fenómeno psicológico mediante el cual una cosa que no es cierta se convierte en cierta como consecuencia de la fuerza de la creencia.

Egoísmo: Tendencia del comportamiento con la que el sujeto intenta satisfacer sus necesidades y preservar sus intereses. Para que no resulte nocivo para la convivencia debe reconvertirse en egoísmo positivo.

Egoísmo negativo: Aquel que no tiene en cuenta el derecho ajeno a satisfacer sus propias necesidades y priorizar las propias con comportamientos decididos desde el Niño inmaduro o neurótico.

Egoísmo positivo: Forma de gestionar el egoísmo que permite satisfacer las propias necesidades sin conculcar el derecho de los demás a satisfacer las suyas. Para hacerlo posible, el sujeto debe actuar desde el Adulto o a favor de él, hasta un punto que le genere congruencia y resulte sintónico con la Ley de la Bondad.

Empatía: Forma de comunicación interpersonal que permite sintonizar con las inquietudes, problemas y preocupaciones de las personas sin juzgarlas ni criticarlas. No es un sentimiento opuesto a la simpatía, sino su expresión más profunda. Para que se produzca, se requiere un grado de madurez y un clima de comunicación difícil de alcanzar.

Enamoramiento: Fase inicial de un vínculo afectivo-sentimental-sexual que, según la variante en que se exprese, adquiere distintos grados de intensidad pasional. En mi libro [*El nuevo arte de enamorar*](#) he tipificado nueve variantes.

Enamoramiento por admiración: Variante que se produce normalmente entre una persona joven y otra de mayor edad porque la primera atribuye a la segunda cualidades y valores suficientes para despertar el sentimiento.

Enamoramiento por aventura: Variante que se produce entre dos personas previamente comprometidas en una relación estable que, por lo excepcional del marco o la situación, se permiten vivir juntos determinadas vivencias sexuales de las que surge el deseo de seguir vinculados.

Enamoramiento por compañía: Variante en la que el conocimiento recíproco de los valores personales hace que brote en las dos partes implicadas el sentimiento que el déficit de atracción inicial no fue capaz de provocar.

Enamoramiento por consuelo: Variante que se produce entre personas con necesidades afectivas no cubiertas cuando se conocen en una situación en la que ambas encuentran, en el otro, el apoyo recíproco necesario para mitigar su soledad o sufrimiento.

Enamoramiento por flechazo: Es la menos frecuente pero más deseada de las nueve variantes. Quienes la han vivido la definen como un sentimiento de fusión afectiva y alta intensidad pasional que hace que se la considere el enamoramiento por antonomasia.

Enamoramiento por idealización: Variante muy común en la juventud, consistente en focalizar el sentimiento en determinados personajes públicos en quienes se proyectan valores o virtudes superlativas, sin que estas tengan base suficiente o se correspondan con la realidad.

Enamoramiento por ligue: Variante en virtud de la cual se establece un vínculo amoroso como resultado de la consolidación de una relación que en principio se inició únicamente para disfrutar del sexo sin compromiso.

Enamoramiento por limitación: Variante que se produce entre personas de bajo nivel de atractividad, cuando las partes toman conciencia de que su perfil les deja poco margen para ser aceptados por personas más atractivas.

Enamoramiento por sinergia: Variante propia de personas maduras que cuando se vinculan notan que la compañía del otro les resulta recíprocamente beneficiosa porque les genera enriquecimiento personal y comodidad relacional.

Envidia: Sentimiento negativo que experimenta el Niño cuando su Adulto no está en condiciones de reconocer el mérito o valor de una determinada persona o comportamiento. En el ámbito de las relaciones interpersonales

actúa como contrapunto indeseable de la admiración, puesto que en ésta el Adulto incorpora valores positivos del elemento admirado, mientras que en la envidia el Niño rechaza lo que no está en condiciones de incorporar aunque su Padre le diga que aquello es bueno para él.

En la envidia el Niño se frustra, el Adulto se neurotiza y el Padre se siente culpable.

Esfuerzo: Energía empleada en una acción orientada a la consecución de un fin. Para que pueda mantenerse debe recibir un refuerzo proporcionado.

Estados del Yo: Forma en que definía Berne las tres partes psicológicas que determinan el comportamiento humano: el Padre, el Adulto y el Niño. El Padre simboliza las convenciones y restricciones sociales a las que debe someterse el sujeto. El Adulto decide el comportamiento después de analizar la información que recibe del mundo externo y de intentar armonizar las necesidades del Niño con las limitaciones que impone el Padre a su satisfacción. Y el Niño representa la parte instintiva que intenta satisfacer sus necesidades básicas. En lenguaje psicoanalítico podríamos decir que el Padre se rige por el principio del deber, el Niño por el de placer y el Adulto debe armonizar las demandas de ambos desde el principio de realidad.

Evolución personal: Proceso mediante el cual la persona va ganando seguridad y madurez a medida que va asimilando adecuadamente sus experiencias vitales.

Experiencia: Aquello que se aprende de lo que se vive.

Experiencia amorosa: Fase de expresión sexualizada del sentimiento amoroso. Huella o pozo psicológico que el vínculo deja en la persona.

Facilitadores de la felicidad: Forma de calificar las vías a través de las cuales las personas experimentan la vivencia de felicidad. Las tres principales son: la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico.

Facultades del potencial humano: Capacidades psicológicas susceptibles de ser desarrolladas que, cuando se activan, contribuyen al mejoramiento personal. Según mi teoría las más importantes son la inteligencia constructiva, la actitud positiva, la voluntad y la bondad.

Felicidad: Estado de bienestar psicofísico resultante de la conjunción de un Niño suficientemente gratificado, un Adulto adecuadamente realizado y un Padre satisfecho por el comportamiento de ambos. Según la teoría que defiendo en [*La felicidad personal*](#) los tres grandes facilitadores son la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico.

Felicidad consumista: Aquella que se fundamenta en el disfrute de fuentes de placer basadas en el confort y el consumo.

Felicidad humanista: Aquella que fundamenta su obtención en la mejora de la seguridad y en el desarrollo de las capacidades personales.

Felicidad madura: Aquella que resulta de la conjunción de un Niño suficientemente gratificado, un Adulto adecuadamente realizado y un Padre satisfecho por el comportamiento de ambos.

Fórmula: Combinación de factores que se convierten en norma para alcanzar un fin.

Fracaso: Sensación psicológica desagradable que mina la seguridad del Adulto y defrauda al Niño cuando la persona no ve recompensado el

esfuerzo de una determinada acción o no logra alcanzar el éxito que pretendía con ella.

Frustración: Sensación de impotencia e insatisfacción que experimenta una persona cuando no es capaz de activarse al servicio de sus propios proyectos.

Frustración secundaria: Mecanismo psicológico de autoengaño por el cual una persona acepta no movilizarse al servicio de sus propios proyectos u objetivos vitales, porque ya ha fracasado una vez. La frustración secundaria suele ser más inmovilizadora que la primaria, porque el Niño del sujeto utiliza la excusa del intento previo para permanecer en la inacción y evitar el riesgo de un nuevo fracaso.

Herramientas psicológicas: Estrategias autorreflexivas que adecuadamente utilizadas favorecen la seguridad y la madurez personal. En el contexto de este glosario las principales son la aceptación superadora, el diálogo interior, las conductas de autoafirmación, el sufrimiento productivo y el desarrollo de los cuatro poderes personales.

Idealización: Proceso psicológico admirativo mediante el cual quedan sobredimensionados los valores de una determinada persona, al objeto de utilizarla como sujeto amoroso fantaseado o ideal de perfección.

Identificación: Mecanismo de defensa consistente en tomar como referente de comportamiento a una determinada persona. Su funcionamiento puede ser *activo*, *reactivo* y *selectivo*. Eso permite que un mal modelo pueda provocar una identificación reactiva que beneficie al sujeto y viceversa. Lo ideal sería que las personas pudieran realizar, desde el Adulto, las

identificaciones selectivas apropiadas para enriquecer su personalidad incorporando las mejores virtudes de las personas con las que se relacionan.

Impregnación emocional: Fenómeno afectivo en virtud del cual una persona que se siente enamorada de otra es capaz de sintonizar con sus sentimientos o estado de ánimo.

Incomodidad positiva: Aquella que siente la persona cuando reconoce que un mensaje ajeno es bueno para su Adulto pero llega en un momento en el que su Niño todavía no está preparado para aceptarlo.

Infelicidad: Estado de malestar psicofísico provocado por la insatisfacción que siente la persona cuando su grado de congruencia, realización personal y amor armónico no adquiere los niveles de calidad que su Adulto considera adecuados.

Infidelidad: Relación sexual mantenida con personas ajenas a la pareja, sin el consentimiento de ésta.

Inhibición: Mecanismo de defensa consistente en evitar la acción cuando el individuo no sabe resolver una determinada situación. Cuando está al servicio del Adulto facilita el diálogo interior y resulta adaptativa, pero cuando está al servicio del Niño impide su aprendizaje vital y, por tanto, la posibilidad de que la persona aprenda de su experiencia.

Iniciativas de cambio: Decisiones cruciales que se toman desde el Adulto después de un diálogo interior suficiente. Suponen un cambio radical de la situación precedente del sujeto y contribuyen al desarrollo del Adulto. Junto a las responsabilidades asumidas, forman la expresión máxima de las conductas de autoafirmación.

Inmadurez: Etapa vital propia de toda persona joven que todavía no ha vivido las experiencias que posibilitan el proceso de maduración personal.

Inseguridad: Resultado de la valoración negativa que hace el sujeto de las cuatro características básicas que componen la seguridad.

Instrumentos psicológicos: Todas las fórmulas, estrategias y procesos que favorecen la evolución de la persona hacia la seguridad y la madurez.

Inteligencia: Facultad psicológica que determina la capacidad de adaptación a un medio hostil y facilita la resolución de situaciones complejas. Utilizada a favor del Adulto permite la maduración personal, pero cuando está al servicio del Niño o del Padre puede conducir a la neurosis.

Inteligencia constructiva: Forma de utilizar la inteligencia en clave de comunicación Adulto-Adulto que hace sentir bien tanto al emisor como al receptor porque resulta enriquecedora para ambos. Es uno de los cuatro poderes personales que caracteriza el comportamiento de las personas maduras.

Inteligencia destructiva: Forma de utilizar la inteligencia desde una clave de comunicación Padre-Niño que hace sentir inferior al receptor porque el emisor se sitúa en un plano de superioridad.

Lemas terapéuticos: Citas, aforismos, pensamientos y refranes que, utilizados adecuadamente, ayudan a que las personas mejoren su estado de ánimo y se movilicen hacia la resolución de sus problemas y la consecución de sus objetivos vitales. Constituyen un importante material de apoyo de la Terapia Vital y son uno de los signos de identidad del método.

Lenguaje PAN: Forma coloquial de referirse al sistema PAN para analizar y explicar la conducta.

Ley de la bondad: Guía de comportamiento desarrollada en [*El secreto de la autoestima*](#) para favorecer que las conductas de autoafirmación cumplan la triple condición de reforzar el Adulto, educar al Niño y hacer que el Padre ayude a crear una escala de valores sociales inspirada en el egoísmo positivo. Para que el comportamiento se ajuste a sus principios basta con tomar como referente la Ley fundamental de la razón pura práctica de Immanuel Kant que dice: obra de tal modo que la máxima de tu voluntad pueda valer siempre, al mismo tiempo, como principio de una legislación universal.

Libre albedrío: Principio del comportamiento que defiende la potestad del ser humano para actuar libremente porque considera que la conducta de las personas no está predeterminada por el destino.

Madurez: Grado de equilibrio y serenidad que se alcanza a través de la asimilación positiva de los acontecimientos negativos de la vida. Es el resultado de la superación de las distintas fases críticas de la biografía del sujeto gracias a la aplicación del sufrimiento productivo y a la realización de conductas de autoafirmación.

Matemática de los sentimientos: Dinámica psicoafectiva que genera la erosión del sentimiento amoroso de la pareja estable, por la acción combinada de los principios de habituación y saturación.

Máxima sabiduría: Estado que puede alcanzar una persona, a partir de los sesenta años, cuando su inteligencia constructiva es elevada y su madurez óptima.

Mecanismo de defensa: Concepto de origen psicoanalítico que sirve para designar las maniobras psicológicas que utilizan el Niño y el Adulto para evitar que determinados fenómenos vivenciales afecten a su seguridad o le produzcan sufrimiento. Cuando los utiliza el Adulto pueden considerarse adaptativos y contribuyen a la maduración del sujeto, pero cuando los utiliza el Niño contribuyen a cronificar la inmadurez. La enumeración y clasificación de referencia es la creada por Ana Freud en su libro “*El Yo y los mecanismos de defensa*”, aunque en este glosario solo desarrollo los doce más frecuentes que son los que aparecen en [*El cambio psicológico*](#): aislamiento, anulación, conversión, desplazamiento, identificación, inhibición, negación, proyección, racionalización, regresión, represión y sublimación.

Método terapéutico: Base teórica en la que se apoya el psicólogo clínico para ejercer su función.

Momento cumbre: Vivencia de intensa satisfacción que se produce cuando la persona alcanza un nivel de competencia, habilidad o plenitud que hasta entonces no había experimentado.

Motivación: Actitud mental que predispone a la acción como resultado del efecto que produce en el sujeto la conjunción del deseo y la necesidad. Adecuadamente administrada por el Adulto facilita la consecución de logros y objetivos.

Mundología: Habilidad para comportarse de manera adecuada en distintos ambientes y situaciones, que se adquiere cuando se asimilan adecuadamente las experiencias vitales.

Negación: Mecanismo de defensa que utiliza el Niño cuando no está en condiciones de aceptar una determinada realidad. El problema es que, cuando lo adopta, su Adulto no se desarrolla porque no aprende a resolver aquello que se está negando a la conciencia. Es, por tanto, un mecanismo poco adaptativo porque mantiene a la persona en la inmadurez y puede contribuir a que se neurotice.

Neurosis: Estado de desequilibrio psicológico, caracterizado por la fragilidad emocional, la variación en el estado de ánimo y los comportamientos poco adaptativos. Según mi teoría se produce cuando el Adulto de la persona está dominado por el Niño o el Padre, o varía radicalmente entre ambos.

Niño: Parte infantil del Yo que intenta satisfacer sus necesidades sin hacer demasiado caso a lo que le prohíbe el Padre. En el Niño residen la intuición, la creatividad, los impulsos y el disfrute espontáneo, pero también la poca resistencia a la frustración y la poca capacidad para disciplinarse, puesto que se rige por el principio de placer.

Niño caprichoso: Forma de calificar la parte infantil del Yo cuando no sabe evolucionar y mantiene una influencia excesiva en el comportamiento porque su Padre es demasiado complaciente y su Adulto no consigue madurar.

Niño educado: Propiedad que alcanza la parte infantil del Yo cuando su Adulto consigue armonizar el principio de placer con el principio de realidad porque ha sido capaz de entender que la mejor manera de obtener gratificaciones es que éstas sean aceptables para el Padre. La persona queda

educada cuando asume ciertas renunciaciones a la satisfacción de sus necesidades, en beneficio del desarrollo o fortalecimiento de su Adulto.

Niño invisible: Variante de biografía infantil que genera el síndrome de Peter Pan. Hace referencia a los niños que dentro del hogar no encuentran calor afectivo porque no juega un papel relevante en la dinámica familiar.

Niño reprimido: Forma de calificar a la parte infantil del Yo cuando la persona no puede satisfacer sus necesidades porque su Padre rígido se lo impide.

Normalidad: Estado de lo que se ajusta al comportamiento normativo.

Normalidad biográfica: Aquella que resulta comprensible, en función de las circunstancias en las que se ha desarrollado la vida del sujeto, aunque no se ajuste a la normalidad estadística o sociológica.

Objetivos vitales: Aspiraciones y metas que las personas se van marcando a lo largo del desarrollo de su historia personal.

Obligación: Exigencia social o moral que acepta el Adulto por imposición de su Padre rígido. Es una vivencia negativa que puede positivarse convirtiéndose en deber, a través del diálogo interior.

Optimismo: Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable. Es un rasgo de la personalidad que está relacionado con el temperamento, la forma de interiorizar las vivencias infantiles y el aprendizaje vital positivo.

Padre: Parte de los estados del Yo que aporta al individuo toda la información relativa a las normas de conducta que debe seguir el sujeto de acuerdo con las convenciones sociales, los principios legales y los códigos

morales. Actúa desde el sentido del deber y su misión es evitar que el Niño sea demasiado caprichoso.

Padre complaciente: Forma de calificar a la parte restrictiva del Yo, cuando está poco desarrollada y es incapaz de negarle al Niño nada de lo que pide.

Padre dialogante: Forma de calificar a la parte restrictiva del Yo, cuando participa en el diálogo interior y contribuye, con sus aportaciones, a educar al Niño.

Padre rígido: Forma de calificar a la parte restrictiva del Yo, cuando está hipertrofiada e impone al Adulto un modelo de comportamiento que frustra constantemente al Niño.

Pareja: Unión de dos personas que se implican en una relación amorosa con intención de mantenerla. Dentro del contexto de [*Amor al segundo intento*](#) se refiere a la que está formada por un hombre y una mujer, aunque la mayoría de sus contenidos son aplicables también a las formadas por personas del mismo sexo.

Pareja complementaria: Aquella que está formada por dos personas cuya sintonía en valores, carácter y estilo de vida enriquece la relación.

Pareja estable: Unidad de convivencia formada por dos personas que adquieren el compromiso voluntario de prestarse apoyo recíproco y compartir la afectividad y la sexualidad.

Pareja ideal: Aquella que está formada desde el egoísmo positivo de sus componentes y reúne los siguientes requisitos: ilusión de los Niños, sintonía de los Adultos y recomendación de los Padres.

Patito feo: Hijo que se considera el menos agraciado de todos los niños que componen una determinada familia.

Persona: Sujeto perteneciente a la raza humana.

Persona inmadura: Aquella que ha sido educada en un modelo demasiado permisivo y que, como consecuencia de ello, tiene un Niño caprichoso, un Adulto poco desarrollado y un Padre complaciente.

Persona madura: Aquella que tiene un Adulto desarrollado y es capaz de integrar, en su comportamiento, las demandas de un Niño educado que sabe aceptar las limitaciones que le impone un Padre dialogante.

Persona neurótica: Aquella que tiene un comportamiento poco adaptativo, caracterizado por la fragilidad emocional y la variación en el estado de ánimo, porque no ha sido capaz de encontrar la manera de satisfacer las necesidades de su Niño sin que su Padre le castigue o se vuelva demasiado permisivo.

Persona positiva: Aquella que se caracteriza por su facilidad para detectar el lado bueno de las cosas para encontrar soluciones asequibles a los problemas cotidianos.

Persona reprimida: Aquella que ha sido educada en un modelo demasiado estricto, lo cual hace que tenga un Padre rígido, un Adulto poco desarrollado y un Niño frustrado

Persona sabia: Aquella que actúa de forma congruente, madura, responsable y respetando el bien común.

Persona segura, madura y feliz: Aquella que ha logrado integrar adecuadamente su experiencia vital y ha encontrado el modo de expresar

óptimamente sus capacidades. Es el resultado natural de una vida que ha posibilitado la maduración personal, aunque puede conseguirse, también, a través de un apoyo psicológico que permita el desarrollo de los poderes personales.

Personalidad: Conjunto de características psicológicas que singularizan a un sujeto.

Pesimismo: Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto menos favorable. Es un rasgo de la personalidad que está relacionado con el temperamento y la forma de interiorizar las vivencias infantiles. No puede corregirse del todo, pero puede moderarse a través de la actitud positiva.

Peter Pan: Hombre inmaduro con aspecto de adulto y necesidades de niño. En [*Peter Pan puede crecer*](#) he tipificado cuatro variantes.

Peter Pan intelectual: Variante de hombre Peter Pan que tiene una autoimagen negativa y un autoconcepto positivo.

Peter Pan narcisista: Variante de hombre Peter Pan que tiene una autoimagen positiva y un autoconcepto negativo.

Peter Pan seductor: Variante de hombre Peter Pan que tiene una autoimagen positiva y un autoconcepto positivo.

Peter Pan servicial: Variante de hombre Peter Pan que tiene una autoimagen negativa y un autoconcepto negativo.

Poderes personales: Facultades del potencial humano que han sido desarrollados hasta convertirse en poderes. Los cuatro más importantes son: la inteligencia constructiva, la actitud positiva, la voluntad reforzada y la

bondad buena. Su adecuada gestión contribuye al mejoramiento personal y facilita la consecución de los objetivos vitales.

Príncipe destronado: Síndrome que padece el hijo único cuando los padres focalizan la atención en el nuevo hijo recién nacido.

Príncipe vagabundo: Hijo que tiene una vida itinerante porque, como consecuencia de la separación de sus padres u otras causas de disgregación familiar, debe repartir su tiempo entre distintos hogares.

Principio de habituación: Fenómeno vivencial en virtud del cual los valores de la pareja pierden parte de su importancia porque la persona se acostumbra a ellos, razón por la cual se produce una depreciación del sujeto amoroso. Junto al principio de saturación explica el efecto de la matemática de los sentimientos.

Principio de saturación: Fenómeno vivencial en virtud del cual los defectos de los componentes de la pareja erosionan el sentimiento amoroso respectivo, por acumulación de una excesiva exposición a ellos. Junto al principio de habituación explica el efecto de la matemática de los sentimientos.

Problema: Conflicto o disyuntiva en la trayectoria vital de un sujeto que genera la necesidad de ser resuelto.

Proceso: Evolución que se produce en la resolución de un problema para alcanzar un objetivo. Dentro de este glosario se refiere a las acciones que permiten ir cubriendo las distintas fases de la maduración personal.

Profecía autocumplidora (Efecto Pigmalión): Principio psicológico según el cual la creencia que tiene una persona sobre las facultades y

capacidades de otra genera, en la segunda, una mayor confianza en sus posibilidades y activa en ella su capacidad de automejora.

Protocolo: Conjunto de las reglas que deben seguirse para llevar a cabo un proceso. Dentro de este glosario se refiere a la suma de las herramientas y los instrumentos psicológicos que conducen a la seguridad y facilitan la madurez.

Proyección: Mecanismo de defensa a través del cual una persona atribuye a otra los comportamientos o sentimientos que su Adulto no puede aceptar de su propio Niño. El conocido refrán “cree el ladrón que todos son de su condición” expresa perfectamente el funcionamiento de la proyección.

Proyectos de cambio: Entendemos por tales la concreción de objetivos de futuro que van a requerir la toma de decisiones cruciales en el presente. Esos proyectos suelen ser la consecuencia natural de la aceptación superadora de la realidad.

Psicología humanista: Escuela creada por Abraham Maslow y Carl R. Rogers a mediados del siglo pasado. Su característica fundamental es que defiende la naturaleza esencialmente buena del ser humano y su capacidad innata de automejora.

Racionalización: Es el mecanismo de defensa más utilizado por las personas inteligentes y el que en mayor medida puede influir en su proceso de maduración o de neurotización. La racionalización consiste en utilizar argumentos -supuestamente razonables- para justificar comportamientos que han sido decididos por el Niño. Por ejemplo, gritarle o pegarle a un hijo y decirle que se está portando mal cuando en realidad el correctivo está motivado por la necesidad del sujeto de liberar su propio mal humor.

Descubrir las racionalizaciones es un requisito imprescindible para educar al Niño y favorecer el desarrollo del Adulto. Lo malo es que, hay personas que utilizan la inteligencia para justificar su comportamiento inmaduro y entonces en lugar de madurar se neurotizan.

Realización personal: Sensación de bienestar y sentimiento de utilidad existencial que experimenta una persona cuando expresa, en lo que hace, una parte importante de sus capacidades y habilidades.

Reflexión: Tiempo dedicado a decidir la acción o a valorar su resultado. Forma parte del modelo reflexión-acción-reflexión que utilizan las personas maduras para decidir el comportamiento.

Refuerzo: Recompensa que recibe el esfuerzo cuando alcanza los objetivos que lo habían inspirado.

Refuerzo negativo: Aquel que desincentiva la capacidad de acción del sujeto y dificulta su seguridad personal.

Refuerzo positivo: Aquel que incrementa la capacidad de acción del sujeto y mejora su seguridad personal.

Regresión: Mecanismo de defensa que consiste en adoptar pautas de comportamiento propias de etapas anteriores de la vida en las que el sujeto se consideraba protegido y feliz. Se utiliza para evitar responsabilidades y evadirse de los aspectos desagradables de la realidad. Su uso frecuente dificulta la maduración personal.

Relación destructiva: Aquella que establecen las personas inmaduras o neuróticas para poder subordinar psicológicamente al prójimo minando su seguridad personal.

Represión: Mecanismo de defensa primario que actúa autónomamente y colabora con otros, como la negación y el aislamiento, para lograr el objetivo común de negar a la conciencia aquello que el Niño del sujeto no está en condiciones de aceptar. Por tanto, cuanto más inmaduro es el Niño más utiliza la represión. Tanto es así que podríamos medir el grado de madurez de un sujeto en función de la magnitud de cosas desagradables que su Adulto puede aceptar sin necesidad de recurrir a este mecanismo.

Resistencia a la frustración: Capacidad del sujeto para aceptar la defraudación de una expectativa, porque su Niño está lo suficientemente educado para asimilar las consignas que, en ese sentido, le transmite el Adulto.

Responsabilidades asumidas: Decisiones cruciales que sirven para reforzar la posición del Padre en aquellas situaciones donde el Adulto considera que debe ser así. Junto a las iniciativas de cambio, forman la expresión máxima de las conductas de autoafirmación.

Rutina: Deformación perniciosa de la costumbre que aburre al Niño y empobrece al Adulto. Dentro del contexto de la pareja se produce por falta de variedad de estímulos tanto en el ámbito sexual como en el relacional.

Sabiduría: Grado de plenitud existencial que adquiere una persona cuando su Adulto se ha desarrollado hasta alcanzar la madurez.

Sedución: Ritual interactivo en virtud del cual una persona es capaz de provocar, en otra, interés sexual.

Seguridad personal: Resultado de la valoración positiva de los cuatro elementos que la componen: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.

Sentimiento de congruencia: Sensación de bienestar psicológico que se produce cuando una determinada acción o decisión ha sido tomada desde el Adulto después de un diálogo interior suficiente. Sirve para comprobar que el comportamiento realizado está realmente al servicio del desarrollo del Adulto.

Simpatía: Sentimiento afectivo que se establece, de forma más o menos espontánea y recíproca, en función de las afinidades y compatibilidades de las personas implicadas.

Síndrome: Conjunto de síntomas que caracterizan a una enfermedad, trastorno o disfunción.

Síndrome de la supermujer: Forma de definir el conjunto de las características positivas de una supermujer que siendo buenas para su seguridad y autorrealización, dificultan en la práctica sus posibilidades de establecer relaciones amorosas estables.

Síndrome de Peter Pan: Denominación que utilizó Dan Kiley para referirse al perfil psicológico de los varones adultos que no han madurado.

Síndrome del kilo de novecientos gramos: Sensación de insatisfacción relativa que siente la persona cuando la valoración que hace de su relación de pareja es buena, pero está por debajo de la calidad que le permitiría sentirse suficientemente satisfecha.

Sinergia: Acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de la incidencia de cada una de ellas por separado.

Sistema de autoayuda: Conjunto de principios y estrategias que se utilizan en los libros y talleres de autoayuda para que las personas aprendan a resolver, por sí mismas, sus problemas.

Sistema PAN: Forma de explicar la conducta a partir de los tres estados del Yo. *Sistema* hace referencia a las claves internas que determinan el comportamiento. Y *PAN* es el acrónimo de Padre, Adulto y Niño.

Sublimación: Mecanismo de defensa consistente en transformar una pulsión o deseo del Niño en algo distinto que sea aceptable para su Adulto. Es un mecanismo que sirve para educar al Niño y desarrollar el Adulto y, por tanto, su utilización contribuye a la maduración del sujeto. Freud consideraba que el arte y la cultura son una sublimación del instinto y, en ese sentido, puede considerarse el primer mecanismo adaptativo de la especie humana que ha hecho posible la evolución del hombre primitivo hacia sus actuales estadios de civilización.

Sufrimiento: Sensación psicofísica desagradable provocada por una contrariedad, frustración o defraudación de expectativa.

Sufrimiento amoroso: Aquel que se produce por la falta de reciprocidad del sentimiento amoroso, o por la forma inmadura o neurótica de vivirlo.

Sufrimiento destructivo: Aquel que genera comportamientos que agravan las consecuencias de las causas que lo han motivado.

Sufrimiento productivo: Forma de sufrir en virtud de la cual la persona deja de sufrir porque aprende de lo que sufre.

Superación personal: Proceso psicológico mediante el cual una persona gana seguridad desarrollando sus potenciales y corrigiendo sus defectos.

Supermujer: Superlativo que he creado en mi libro [*El síndrome de las mujeres*](#) para referirme a las mujeres de entre 40 y 60 años que reúnen los siguientes requisitos: son guapas, inteligentes, y tienen formación media o superior. Poseen autonomía económica, un alto grado de seguridad y una notoria madurez personal.

Supermujer autosuficiente: Aquella que desarrolla su autonomía hasta un punto tal que hace que su felicidad dependa más de su congruencia interna y de su realización personal que del amor. Precisamente por ello, resulta la variante de supermujer que construye relaciones amorosas más armónicas.

Supermujer castradora: Aquella que, por cronificación del perfil de la supermujer reactiva, llega a neurotizarse en el ámbito amoroso. Su excesiva competitividad con el sexo opuesto hace que tenga una actitud ambivalente hacia los hombres que la lleva a inferiorizarlos, menospreciarlos y utilizarlos.

Supermujer conformada: Aquella que acepta su realidad amorosa de forma adaptativa. Con el tiempo suele evolucionar hacia las variantes de autosuficiente o facilitadora.

Supermujer facilitadora: Aquella que quiere favorecer con su excelencia los éxitos de sus parejas. Es la variante que más beneficia a los hombres que se relacionan con ellas, aunque tiene el inconveniente de que no siempre recibe reconocimiento o compensación a sus aportaciones.

Supermujer reactiva: Aquella que poseyendo toda la excelencia propia de su condición de supermujer se afirma competitivamente ante los hombres hasta un punto que dificulta las relaciones amorosas armónicas.

Temperamento: Vigor con que se expresa neurológicamente las características constitucionales del sujeto.

Tendencia actualizante: Concepto creado por Carl R. Rogers para referirse a la capacidad de todo organismo vivo para orientarse, de forma natural, hacia lo que mejor le convenga para su desarrollo.

Teoría de la felicidad: Resumen de las tesis que defiende para facilitar la felicidad a través de la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico.

Teoría de la seguridad personal: Principios básicos desarrollados en [*El secreto de la autoestima*](#) donde planteo un nuevo concepto de seguridad, basado en cuatro facilitadores principales: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.

Terapia Vital: Denominación de la metodología terapéutica que cree en el año 2004. Es una síntesis de determinados contenidos de los modelos terapéuticos de Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor E. Frankl, Carl R. Rogers y Eric Berne, más las principales ideas-fuerza de mis libros de autoayuda. Está especialmente concebida para estimular el desarrollo de potenciales y favorecer la maduración personal.

Tiempo natural: Aquel que el sujeto necesita para asimilar una realidad o provocar un cambio en su comportamiento. También puede aplicarse al tiempo que se supone adecuado para que un proceso se produzca de acuerdo con los referentes normativos que son propios de la situación que se está analizando.

Trabajo: Conjunto del esfuerzo, la voluntad y el tiempo empleado en la consecución de un objetivo.

Triángulo consumista: Fenómeno psicosocial, cada vez más extendido, que consiste en caer en la trampa de trabajar más para ganar más dinero y, de esa manera, intentar consumir más para ser más feliz.

Vivencia: Forma de calificar lo que se vive, para diferenciarlo de la experiencia, que es aquello que se aprende de lo que se vive.

Vocación: Orientación natural del sujeto hacia el ejercicio de una determinada actividad porque su Niño siente el deseo de activarla y su Adulto le dice que tiene capacidad para ello.

Voluntad: Capacidad de mantener libremente un esfuerzo continuado hacia metas que se consideran asequibles. Ejerce una influencia fundamental en la consecución de los objetivos vitales.

Voluntad reforzada: La que resulta de la adecuada aplicación de las herramientas psicológicas que propongo en mi método terapéutico. Es uno de los cuatro poderes personales susceptibles de ser desarrollado.

Yo: Denominación que utiliza el Análisis Transaccional para referirse a la facultad psíquica que hace que la persona tenga conciencia de sí misma y proceda a sus elaboraciones mentales. Según esta escuela, creada por Eric Berne, el Yo está formado por tres partes a las que denomina Padre, Adulto y Niño. Esta nomenclatura es también la que se ha utilizado en este glosario como referente operativo para explicar el comportamiento.



Antoni Bolinches