

APRENDE A VIVIR

A woman with short brown hair, wearing a bright yellow vest over a dark long-sleeved top and black tights, stands on a grassy path. She is looking towards a large, weeping tree with golden-brown foliage on the left. The path leads into a wooded area with a stream or path visible in the distance. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is contemplative and serene.

JUAN ANTONIO
IBARRA IRIGUIBEL

A LA LUZ DEL ANALISIS TRANSACCIONAL



Juan Antonio Ibarra Irigüibel

Es Psicoplagogo y Analista Transaccional (ITAA). Desempeña el cargo de presidente de la Federación Española de Asociaciones de Análisis Transaccional (FEAAT) y fue representante por España al Consejo de Europa de AT (EATA).

«Piensa que sufrimos y enfermamos por falta de información suficiente sobre el *estar bien y ser felices*.»

En esta línea encauza sus treinta años de trabajo profesional repartidos entre Sudamérica, Alemania y España. En la actualidad imparte el programa que él ha creado sobre *Aprende a vivir* en una clínica de Psiquiatría de Madrid, así como talleres y seminarios para profesionales de la educación y la salud y el público en general.

Afirma que los resultados obtenidos en las áreas de acción familiar y social ponen de manifiesto el riesgo que corren muchas personas de llegar al término de sus existencias sin haber vivido plenamente.

Es un entusiasta por el crecimiento personal y por la vida.

«No olvides», afirma el autor, «que podemos estar siempre alegres por el simple y sencillo hecho de *ser y de tener vida*.»

*Dedico este libro a todos vosotros
con los que me he encontrado, y en
especial, a ti, con quien estoy ahora.*

*Gracias por tu existencia y por ser
como eres.*

Agradecimiento

Gracias a todos y a cada uno de vosotros.

En muchas partes existe ese «soldado desconocido», sobre todo en el proceso de mi crecimiento personal, con quien sin darme cuenta puedo estar en deuda.

A ti, Mari Cruz Larrión, amor, cariño y esposa, gracias por ser como eres y por tantos encuentros de embeleso y perfume conjuntamente vividos en esta y en «anteriores circunstancias vitales». Gracias también por tu paciencia en la espera durante la trayectoria de este libro.

Gracias a ti, Roncesvalles, hija y amiga. ¡Cuántos partidos del Osasuna me he perdido! Importan no tanto los resultados, cuanto tu compañía. Desde aquí, como padre, te reitero mi mensaje y permiso: -¡Sé tú!-. ¿Sabes?, todo aquello cuanto te he enseñado puedes hacerlo tuyo o guardarlo en el baúl de los recuerdos. Sea cual sea la decisión que tomes, seguiremos estando juntos en el «fútbol de la vida».

Gracias a José Gómez España, amigo mío, amigo del alma. ¿Cuántos esfuerzos y horas empleados para poner en lenguaje de la calle ideas a veces técnicas y casi siempre frescas?

Por tu amistad y apoyo, gracias, Mariano Alonso: tú, que soñaste con un mundo mejor y que ya, en parte, has encontrado.

Gracias a las Asociaciones Autónomas de Análisis Transaccional, que conforman o no la FEAAT (Federación Española de Asociaciones de AT), cuyos miembros y profesionales, después de un largo entrenamiento, dignifican todavía más esta herramienta.

Al Dr. Juan Coullaut Jáuregui, tan estudioso como entregado y eminente psiquiatra, de quien tanto he aprendido: mi reconocimiento, así como al equipo que dirige, al que pertenezco y con quien tan a gusto me encuentro.

Gracias a María Antonia Escarrer y a Jacinto Garau, quienes desde ese incondicional abrazo me pusisteis ante circunstancias tan importantes para la edición de este libro.

Gracias.

«Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de fortaleza.»

Prólogo

En la andadura de tu vida, acabas de encontrarte con este libro y no al azar ha llegado a tus manos. El libro, «Aprende a vivir» te acerca la información para despertar la sabiduría que llevas dentro, y la sabiduría se adquiere cuando se siente deseo de ello. Ha llegado a ti porque decides crecer.

Al nacer traemos un trozo de mármol y elegimos si vamos a arrastrarlo como una pesada losa, o convertirlo en una hermosa escultura. Gracias, Juan Antonio Ibarra, que en el aquí y ahora con el fruto de tu trabajo y dedicación, nos ofreces esta herramienta que nos lleva a reconocer la obra de arte que ya somos.

Nuestro deseo es que disfrutes de este libro en todas las dimensiones de tu persona.

*Grupo de crecimiento personal y estudiantes
para Analistas Transaccionales.
(Pamplona, Navarra, España)*



Se ha dicho muchas veces que el problema de España es un problema de cultura. Urge, en efecto, si queremos incorporar a los pueblos civilizados, cultivar intensamente los germos de nuestra tierra y de nuestro cerebro, salvando para la prosperidad y enaltecimiento patrios todos los ríos que se pierden en el mar y todos los talentos que se pierden en la ignorancia.

S. Ramón y Cajal

Madrid 12 de Marzo de 1922

Prólogo del autor

Este libro es para ti, hombre y mujer de la calle.

Aumentará tu confianza. Tendrás la convicción de que aquellas cosas, las que tú decidas, pueden ser diferentes.

Las herramientas que esta obra te va a proporcionar, capítulo a capítulo, las podrás aplicar directamente.

- *En ti y en tu entorno.*

Sí, en tu persona. Lo necesitamos, yo al menos. Sucede que no vivimos quietos.

- *En tu núcleo familiar.*

Así, las relaciones no sólo serán las impuestas por la rutina o las aprendidas. También serán espontáneas.

- *En la dinámica del trabajo, dentro y fuera del hogar.*

La técnica es sencilla, y con tu disposición positiva, observarás cambios agradables y productivos.

Ahora ya estás colaborando en el descubrimiento del ser humano.

Hoy contamos con tecnologías de vanguardia que cambian nuestro medio. Pero, aun así, todos los días podemos empobrecernos un poco más si nuestro concepto de vida, es decir, aquello que tú piensas que eres y la idea que tienes del mundo, no evolucionan al unísono junto con nuestros cuidados personales. No se puede, en el año 2000, sencillamente *ser*; y todo lo que tú quieras, con filosofías, doctrinas y posturas medievales. ¡Pues no ha cambiado la vida! ¿Sabes?

Yo todos los días me digo:

- Juan Antonio, ¡no seas fósil!
- ¡Muévete! Todo puede ser diferente.
- ¡Todo!

¡Ah! y de seguro que no te aburrirás con esta lectura. Te lo prometo...

- ¿Que te lo jure?...
- ¡Chiquillo! Si hace falta, también, aunque me da la impresión que quieres que juguemos al juego de las canicas. ¿Recuerdas?

No importa que hoy te creas un alguien importante ante los demás. De vez en cuando, o quizá frecuentemente, sigues jugando al juego de las canicas. Ahora prevalece en ti lo anecdótico, las apariencias y, a veces, esa máscara que todos nos ponemos al salir a la calle.

- ¿Y... esto de qué va?

Bien, ¿eres tú de los que se interesan por sí mismos? Si es así, si eres capaz de auto-alinearte en el «once» inicial de tu equipo de fútbol favorito, este libro es para ti.

Por el contrario, si ya has decidido servir sólo para el «banquillo de los suplentes» y te entrenas en el arte de *amargarte la vida*, puede que inicialmente te interese menos. No obstante, cuando hayas concluido esta lectura, te atraerá su lado socialmente útil, que te ayudará a *sentirte bien*.

Sé tú mismo y, ante todo, no disfraces tus sentimientos.

Es la única forma que tienes de ser. El resto son añadiduras.

Nadie te prohíbe que hagas lo que quieres hacer. Todos los acontecimientos de tu vida están en ti. Por eso, sé fiel a ti mismo. El principio de individualidad es el que rige todo y es común para todas las razas. Es válido en cualquier situación humana, porque está por encima de todas las fronteras, idiomas y políticas que nos separan. Es nuestro común denominador. La fraternidad aparece después.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

