

# GLOSSARI DE CONCEPTES BÀSICS

*Dues-centes vint definicions operatives  
relacionades amb el meu mètode  
terapèutic i els meus llibres d'autoajuda*



**Antoni Bolinches**

*Psicòleg Clínic i Terapeuta de Parella  
Creador de la Teràpia Vital*

**Acció:** Forma activa del comportament segons el model acció-reflexió.

**Acceptació passiva:** Forma d'acceptar la realitat en què el subjecte reconeix la situació però no hi actua.

**Acceptació superadora:** Forma d'acceptar la realitat a partir de la qual la persona decideix actuar per influir-hi. Per aconseguir-ho, l'Adult inicia un diàleg intern, perquè el Nen entengui les renúncies o esforços que haurà de fer per atendre les raons de l'Adult.

**Actitud:** Disposició prèvia a l'acció que determina la manera com la persona afronta la realitat i influeix sobre la forma de reaccionar-hi.

**Actitud positiva:** Forma d'afrontar l'acció des d'una disposició d'ànim en què l'Adult considera que el que ha de fer val la pena fer-ho o és adequat per als objectius que es proposa. Adequadament activada es converteix en un dels quatre poders personals.

**Acuit:** Presa d'iniciatives que l'altra part encara no està preparada per acceptar.

**Admiració:** Sentiment provocat per la valoració positiva que fa l'Adult d'un determinat fet o comportament. L'admiració facilita l'aprenentatge per modelatge i, per tant, contribueix al desenvolupament de l'Adult en la mesura que crea models que serveixen de referència per educar el Nen.

**Adult:** Part del Jo que compleix una doble funció en l'equilibri i maduració del subjecte. Pel que fa a l'equilibri, actua com a mitjancer per mirar de conciliar les necessitats del Nen amb les limitacions que el Pare imposa. I per afavorir la maduració, recull informació del món extern per posar-la al servei del diàleg interior i facilitar que les decisions s'inspirin en el principi de realitat i siguin les més adequades per al seu desenvolupament.

**Adult immadur:** Estat de l'Adult propi de la persona jove que ha estat educada en un model permissiu i no avança en el seu procés de maduració.

**Adult madur:** Estat de l'Adult quan, des d'un Nen capritxós o reprimat, ha sabut evolucionar cap a la maduresa, gràcies a la seva capacitat de decidir i de dur a terme les conductes d'autoafirmació necessàries.

**Adult neuròtic:** Estat de l'Adult quan, a causa de la rigidesa o condescendència del Pare, és incapaç d'aconseguir que el Nen s'eduqui prou per no quedar-se en una posició de capritxós o reprimat.

**Aïllament:** Mecanisme de defensa que empra el Nen per evitar el desplaer o el patiment que li produeix un determinat esdeveniment que no està en condicions d'assumir sense descompensar-se. En aquest cas, el que fa és desallotjar-lo en l'inconscient i mirar d'oblidar-lo. El problema és que aquesta forma d'actuar no li permet assimilar la vivència, l'efecte de la qual segueix viu en l'inconscient, disposat a ressorgir quan un fet semblant reactualitzi les impressions negatives que l'individu pretén mantenir aïllades. Per això, aquest mecanisme és poc adaptatiu per a l'Adult i, si l'empra freqüentment, contribueix a neurotitzar-lo.

**Al·licients Vitals:** Aquells aspectes de la nostra realitat que ens proporcionen estímuls, plaers i gratificacions que fan més agradable l'existència.

**Altruisme:** Forma d'expressar l'egoisme propi que resulta beneficiosa per als altres. És la màxima expressió de l'egoisme positiu.

**Amor:** Vinculació afectiva, sentimental i sexual que desitja perviure com a projecte estable.

**Amor harmònic:** El que s'estableix entre dues persones madures que decideixen unir les seves vides en un projecte comú de convivència per compartir les plenituds respectives. Perquè pugui ser considerat com a tal ha de reunir quatre requisits: bon acoblament sexual, compatibilitat de caràcters, escala de valors similar i projecte de vida convergent.

**Amor sintònic:** El que reuneix el doble requisit d'un bon acoblament sexual i suficient compatibilitat de caràcters.

**Anàlisi Transaccional:** Mètode terapèutic creat per Eric Berne l'any 1958. Parteix de la base que, analitzant les transaccions que es produeixen entre els tres estats dels Jo, que són el Pare, l'Adult i el Nen, la persona pot

millorar el seu grau de maduresa i la seva capacitat de relacionar-se amb els altres

**Aneguet lleig:** Fill que es considera el menys bonic de tots els nens que formen una determinada família.

**Anul·lació:** Mecanisme de defensa que consisteix a fer una cosa bona per neutralitzar un sentiment de culpabilitat provocat per una mala acció realitzada prèviament. És, per tant, un recurs que utilitza l'Adult per a sentir-se menys culpable per un acte reprobable comès pel seu Nen. Quan l'anul·lació està al servei del desenvolupament de l'Adult, perquè la conducta compensatòria ajuda a educar el Nen, és adaptativa; tot i que és més freqüent que formi part d'un joc neurotizant entre els comportaments immadurs d'un Nen que no sap controlar-se i un Pare dèbil que intenta anul·lar, com pot, la mala consciència, provocada per l'acció prèvia del seu propi Nen.

**Aprenentatge vital:** Assimilació positiva de la realitat que contribueix al procés de maduració del subjecte. Es produeix quan la persona és capaç de transformar les vivències en experiències.

**Art:** Expressió de valors innats i coneixements adquirits per mitjà del talent individual.

**Art d' enamorar:** Orientat a facilitar que, des dels valors personals, cadascú aprengui a expressar el millor de si mateix i, en fer-ho, millori, implícitament, la seva capacitat de seducció.

**Art de seduir:** Saber despertar l'interès que després portarà a intimar.

**Assimilació:** Procés psicològic mitjançant el qual la persona aconsegueix acceptar determinats esdeveniments negatius gràcies a l'adequada utilització del diàleg interior.

**Atractivitat:** Capacitat de despertar l'interès dels altres com conseqüència del desenvolupament adequat dels valors personals.

**Autenticitat:** Actitud desproveïda de fingiments que sorgeix quan la persona actua espontàniament, després d'harmonitzar les seves contradiccions i desenvolupar el seu Adult.

**Autoacceptació superadora:** Forma d'acceptar-se un mateix mitjançant la qual l'Adult queda en condicions de portar millor el que no pot canviar, perquè està implicat en canviar aquells aspectes de la seva realitat sobre els quals sí que pot intervenir.

**Autoconcepte:** Conjunt de qualitats intel·lectuals, caracterials i de personalitat d'un subjecte, que quan s'utilitzen adequadament es reforcen elles mateixes i serveixen per corregir o mitigar els aspectes de l'autoestima, de l'autoimatge o de la competència sexual que s'han constituït en font d'inseguretat. És el tercer pilar de la seguretat i el més senzill de canviar mitjançant l'autocrítica i la intervenció terapèutica.

**Autocrítica:** Diàleg interior mitjançant el qual la persona és capaç de treure'n conclusions que l'ajuden a millorar.

**Autoestima:** Percepció que té la persona de ser digna de ser estimada en funció de com s'ha sentit estimada en la infància, més els reforços afectius posteriors. És el factor primer i primigeni de la seguretat perquè es comença a desenvolupar en iniciar-se la infantesa.

**Autoavaluació:** Diàleg interior mitjançant el qual la persona pren consciència de les seves característiques bàsiques.

**Autoimatge:** Percepció que té l'individu del seu atractiu físic. S'estableix definitivament després dels canvis anatòmics propis de l'adolescència. Es configura en funció dels paràmetres psicoestètics imperants i en relació amb l'atractiu de les persones que serveixen de referents. És el segon pilar de la seguretat personal.

**Autonomia vital:** Propietat que adquireix el subjecte després d'haver pres les decisions crucials necessàries per considerar-se el principal responsable de la seva realitat.

**Bondat:** Tendència del comportament que resulta del compromís que una persona adquireix amb ella mateixa perquè el dret a la satisfacció de les

seves necessitats no perjudiqui terceres persones. A partir d'un determinat grau de maduresa, la bondat s'alimenta a si mateixa i es converteix en una de les quatre facultats del potencial humà que contribueixen a la millora personal.

**Bondat bona:** La que sorgeix de manera natural quan una persona, suficientment madura, decideix activar una acció bondadosa. És un dels quatre poders personals susceptibles de ser desenvolupats.

**Bona memòria:** Aquella que reté les experiències positives i sap conviure amb les negatives fins a arribar a oblidar-les per assimilació.

**Capacitats psicològiques:** Qualitats i aptituds que les persones poden desenvolupar perquè formen part de la seva naturalesa i estan infrautilitzades.

**Caràcter:** Comportament conscient autoregulat i, per tant, assequible al canvi a través de l'acció voluntària de l'individu.

**Caràcter immadur:** És el propi de les persones joves que han estat educades en un model massa permissiu. En la seva conducta predomina un Nen capritxós que es caracteritza per la poca resistència a la frustració. Pot evolucionar cap al perfil madur si activa la capacitat d'educar el Nen i desenvolupar l'Adult. Quan no ho aconsegueix, el perfil es pot cronificar fins a esdevenir un caràcter neuròtic.

**Caràcter madur:** Aquell que es forma amb els anys a partir dels perfils immadur, reprimat o neuròtic, quan la persona aprèn dels errors, gràcies a l'aplicació del patiment productiu i a l'acceptació superadora de la seva realitat.

**Caràcter neuròtic:** Aquell que es forma amb els anys a partir del perfil immadur quan el subjecte no troba un camí adient per al desenvolupament del seu Adult.

**Caràcter reprimat:** És el propi de les persones joves que s'han educat segons un model massa estricte. En la seva conducta hi predomina un Pare rígid que

deixa poc espai a la satisfacció de les necessitats del Nen. Pot evolucionar cap a la maduresa quan és capaç de desenvolupar el diàleg interior fins a un grau en què l'Adult aconsegueix convèncer el Pare de la necessitat de satisfer de forma adaptativa les demandes del Nen.

**Cedir:** Acceptar plantejaments o incorporar comportaments que entren en conflicte amb els criteris de l'Adult. La cessió és conseqüència de la por del Nen a perdre l'acceptació o l'afecte de la persona que el motiva. Les cessions són contraproductives per al desenvolupament de l'Adult, perquè frustren el Nen i en deceben les seves expectatives quan no rep la recompensa que espera.

**Competència sexual:** Quart pilar de la seguretat personal. Està relacionat amb l'autoestima, l'autoimatge i la mateixa valoració del subjecte respecte de l'anatomia sexual i la capacitat de donar i rebre plaer. És la menys universal de les quatre fonts d'afirmació i presenta notables diferències de gènere, però és rellevant per a més del 80% de la població entre els 20 i els 60 anys.

**Complex:** Vivència desproporcionada d'un defecte que limita o resta seguretat a qui el pateix.

**Comprensió empàtica:** Capacitat d'entendre el món perceptiu de l'altre, respectant la seva manera de veure i viure les coses.

**Comunicació assertiva:** Aquella que està constituïda per missatges positius fàcils d'entendre que estimulen l'Adult a perseverar en l'acció, perquè aconsegueixen reforçar els arguments del Pare i, alhora, fa somriure al Nen.

**Concedir:** Acceptar plantejaments o incorporar comportaments que l'Adult considera adaptatius per mantenir la qualitat d'una relació. En les relacions interpersonals hauria de considerar-se el model d'elecció en lloc del de cessió, ja que concedir contribueix a enfortir l'Adult i a educar el Nen, mentre que cedir crea incongruència en l'Adult, frustra el Nen i satura el Pare.

**Consciència:** Límit que imposa el Pare al Nen perquè, quan satisfaci les seves necessitats, ho faci sense perjudicar altres persones

**Conductes d'autoafirmació:** Determinacions que pren la persona a favor del desenvolupament o enfortiment de l'Adult, després d'haver fet un adequat diàleg interior. Es poden expressar en dues modalitats: les d'acció, que consisteixen a incorporar noves iniciatives o pautes conductuals que l'Adult considera adequades per resoldre problemes, desenvolupar virtuts i corregir defectes. I les d'omissió, que consisteixen a deixar de fer allò que l'Adult mateix considera que perjudica la seva estabilitat, o va en contra del seu desenvolupament.

**Conflicte:** Col·lisió d'interessos i sentiments que es produeix durant la fase de resolució d'un problema.

**Congruència interna:** Harmonia interior que s'assoleix quan l'Adult es converteix en el principal rector de la conducta i és capaç d'aconseguir que tant el Nen com el Pare acceptin les seves decisions sense frustració ni sentiment de culpa.

**Conversió:** Mecanisme de defensa que també es coneix amb el nom de *somatització*, atès que consisteix a convertir un impacte o patiment psicològic en un malestar orgànic sobre el qual es desplaça l'atenció. L'exemple més conegut és el d'aquella persona que comença a tindre mal de cap perquè té un problema i, com a solució, es pren una aspirina, en comptes de dedicar els seus esforços a resoldre el conflicte. Es tracta, per tant, d'un mecanisme que dificulta el desenvolupament de l'Adult, perquè l'individu s'entreté a buscar solucions per al símptoma físic en lloc de tractar la causa que el provoca.

**Crisi:** Canvi sobtat que es produeix en les claus de relació de la parella com a conseqüència de l'aparició o resolució d'un problema.

**Crisi psicoestètica:** Pròpia de les inseguretats que produeix la transformació corporal de l'adolescència. Quan se supera adequadament contribueix a millorar l'autoimatge.

**Deure:** Exigència social o moral assumida lliurement per l'Adult. És la vivència de l'elecció en lloc de la de l'obligació, ja que el deure enforteix l'Adult, mentre que l'obligació el satura.



**Decisions crucials:** Conductes d'autoafirmació, de major rang i transcendència, que marquen un punt d'inflexió en la trajectòria d'una determinada persona perquè contribueixen de manera significativa al seu procés de maduració. Es poden expressar en forma d'iniciatives de canvi o de responsabilitats assumides.

**Defecte:** Tret que la persona no accepta d'ella mateixa, perquè considera que li genera un desavantatge o greuge comparatiu en l'àmbit de l'autoimatge, l'autoconcepte o la competència sexual. Quan l'Adult l'accepta d'una manera superadora, s'integra en la personalitat de forma adaptativa, però, quan no és així, pot convertir-se en un complex.

**Dèficit afectiu:** Percepció subjectiva de no ser digne de ser estimat, produïda per la manca de reforços afectius infantils o per una biografia amorosa en la qual predominen els rebutjos i els desenganys.

**Desamor:** Patiment psicofísic provocat per la pèrdua o carència del subjecte amorós.

**Desplaçament:** És el mecanisme de defensa més emprat i gràcies al qual podem conviure en societat i mantenir relacions civilitzades. Les dues variants de desplaçament més comunes són la del subjecte a l'objecte i la de l'acció a la paraula, gràcies a les quals s'eviten innumerables problemes i conflictes interpersonals. Pertanyen a la primera categoria tots aquells actes de violència que el Nen voldria dirigir a un subjecte, però l'Adult aconsegueix desplaçar a un objecte. Per exemple: trencar un plat en lloc de donar una bufetada a la persona amb qui es discuteix. La segona categoria la formen tots aquells insults i comentaris despectius destinats a les persones que el Nen voldria agredir físicament, però l'Adult aconsegueix convertir-los en agressió verbal. És, per tant, un mecanisme útil i necessari gràcies al qual el Nen aconsegueix educar-se i l'Adult pot madurar.

**Diàleg interior:** Intercanvi de punts de vista —entre els tres estats del Jo— orientat a fer compatible el plaer suficient que necessita el Nen amb el deure necessari que recomana el Pare. Per realitzar aquesta funció, l'Adult escolta els arguments del Nen i del Pare i, a la vegada, s'informa dels referents de comportament del món extern que li semblen adients per al propi desenvolupament. És, per tant, una conversa que, si es fa bé, permet que la

persona guanyi seguretat i s'orienti vers la maduresa, perquè l'Adult s'enforteix gràcies al fet que, amb l'ajuda del Pare, aconsegueix educar al Nen.

**Efecte Pigmalión (Profecia autocomplidora):** Fenomen psicològic mitjançant el qual una cosa que no és cert s'hi converteix per efecte de la força de la creença.

**Egoisme:** Forma de comportament amb què la persona mira de satisfer les seves necessitats i preservar els seus interessos. És el resultat del procés de sublimació i repressió que ha permès la socialització de l'ésser humà. Perquè no sigui nociu per a la convivència cal que es converteixi en egoisme positiu.

**Egoisme negatiu:** Aquell que no té en compte el dret aliè a satisfer les seves pròpies necessitats i prioritza les pròpies amb comportaments decidits des del Nen immadur o neuròtic.

**Egoisme positiu:** Manera de regular i exercitar l'egoisme que permet satisfer les necessitats pròpies sense conculcar el dret dels altres a satisfer les seves. Per fer-ho possible la persona ha d'actuar des de l'Adult o a favor d'ell, fins a un punt que contribueixi a la seva congruència i sintonitzi amb la Llei de la Bondat.

**Eines psicològiques:** Estratègies autoreflexives que adequadament utilitzades afavoreixen la seguretat i la maduresa personal. En el context d'aquest glossari les principals són: l'acceptació superadora, el diàleg interior, les conductes d'autoafirmació, el patiment productiu i el desenvolupament dels quatre poders personals.

**Empatia:** Forma de comunicació interpersonal que permet sintonitzar amb les inquietuds, problemes i preocupacions de les persones sense jutjar-les ni criticar-les. No és un sentiment oposat a la simpatia, sinó la seva expressió més profunda, atès que es tracta d'una simpatia primària fonamentada en l'acceptació incondicional del subjecte en qui se centra. Perquè es produeixi, es requereix un grau de maduresa i un clima de comunicació difícils d'aconseguir.

**Enamorament:** Fase inicial d'un vincle afectiu, sentimental i sexual que, en funció de la variant en què s'expressi, adquireix diferents graus d'intensitat passional. En el meu llibre *L'art d'enamorar* he tipificat nou variants.

**Enamorament per admiració:** Variant que es produeix normalment entre una persona jove i una altra de major edat perquè la primera atribueix a la segona qualitats i valors suficients per despertar-li el sentiment.

**Enamorament per aventura:** Variant que es produeix entre dues persones prèviament compromeses en una relació estable que, per l'excepcionalitat del marc o la situació, es permeten viure junts determinades vivències sexuals de les quals sorgeix el desig de seguir vinculats.

**Enamorament per companyia:** Variant en la qual el coneixement recíproc dels valors personals fa brollar, en les dues parts implicades, el sentiment que el dèficit d'atracció inicial no va ser capaç de provocar.

**Enamorament per consol:** Variant que es produeix entre persones amb necessitats afectives no cobertes quan es coneixen en una situació en què les dues troben, en l'altre, el suport recíproc necessari per apaivagar la seva soledat o patiment.

**Enamorament per encupidament:** És la menys freqüent però més desitjada de les nou variants. Aquells que l'han viscut la defineixen com un sentiment de fusió afectiva i alta intensitat passional que fa que se'l consideri l'enamorament per antonomàsia.

**Enamorament per flirteig:** Variant en virtut de la qual s'estableix un vincle amorós com a resultat de la consolidació d'una relació que en principi es va iniciar només per gaudir del sexe sense compromís.

**Enamorament per idealització:** Variant molt comú en la joventut, que consisteix a focalitzar el sentiment en determinats personatges públics en els quals es projecten valors o virtuts superlatives, sense que aquestes tinguin base suficient o es corresponguin amb la realitat.

**Enamorament per limitació:** Variant que es produeix entre persones de baix nivell d'atractivitat, quan les parts prenen consciència que el seu perfil els hi deixa poc marge per ser acceptats per persones més atractives.

**Enamorament per sinergia:** Variant pròpia de persones madures que quan es vinculen noten que la companyia de l'altre els hi resulta recíprocament beneficiosa perquè els genera enriquiment personal i comoditat relacional.

**Enveja:** Sentiment negatiu que experimenta el Nen quan el seu Adult no està en condicions de reconèixer el mèrit o valor d'una determinada persona o comportament. En l'àmbit de les relacions interpersonals actua com a contrapunt indesitjable de l'admiració, ja que en aquesta última l'Adult incorpora valors positius de l'element admirat, mentre que en l'enveja el Nen rebutja el que no pot incorporar, malgrat que el Pare li digui que és bo per a ell. Amb l'enveja el Nen es frustra, l'Adult es neurotizta i el Pare se sent culpable.

**Esforç:** Energia emprada en una acció orientada a la consecució d'un fi. Perquè es pugui mantenir ha de rebre un reforç proporcionat.

**Estats del Jo:** Manera de definir les tres parts psicològiques que determinen el comportament humà, segons Berne: el Pare, l'Adult i el Nen. El Pare simbolitza les convencions i restriccions socials a què s'ha de sotmetre el subjecte. L'Adult decideix el comportament després d'analitzar la informació que rep del món extern i d'intentar harmonitzar les necessitats del Nen amb les limitacions que imposa el Pare per satisfer-les. I el Nen representa la part instintiva que mira de satisfer les seves necessitats bàsiques. En llenguatge psicoanalític podríem dir que el Pare es regeix pel principi del deure, el Nen pel del plaer i l'Adult ha d'harmonitzar les demandes de tots dos des del principi de realitat.

**Evolució personal:** Procés mitjançant el qual la persona va guanyant seguretat i maduresa a mesura que va assimilant adequadament les experiències vitals.

**Experiència:** Allò que s'aprèn del que es viu.

**Experiència amorosa:** Fase d'expressió sexualitzada del sentiment amorós. Empremta psicològica que el vincle deixa en la persona.

**Facilitadors de la felicitat:** Forma de qualificar les vies a través de les quals les persones experimenten la vivència de felicitat. Les tres principals són: la congruència interna, la realització personal i l'amor harmònic.

**Facultats del potencial humà:** Capacitats psicològiques susceptibles de ser desenvolupades, que en activar-se contribueixen a la millora personal. Segons la meua teoria, les quatre més importants són: l'actitud positiva, la intel·ligència constructiva, la voluntat i la bondat.

**Felicitat:** Estat de benestar psicofísic resultant de la conjunció d'un Nen suficientment gratificat, un Adult adequadament realitzat i un Pare satisfet pel comportament de tots dos. Segons la teoria que defenso en **La felicitat personal** els tres grans facilitadors són la congruència interna, la realització personal i l'amor harmònic.

**Felicitat consumista:** La que es fonamenta en el gaudi de fonts de plaer basades en el confort i el consum.

**Felicitat humanista:** La que fonamenta la seva consecució en la millora de la seguretat i en el desenvolupament de les capacitats personals.

**Felicitat madura:** La que resulta de la conjunció d'un Nen suficientment gratificat, un Adult adequadament realitzat i un Pare satisfet pel comportament de tots dos.

**Fórmula:** Combinació de factors que es converteixen en norma per assolir una finalitat.

**Fracàs:** Sensació psicològica desagradable que mina la seguretat de l'Adult i decep el Nen quan la persona no veu recompensat l'esforç d'una determinada acció o no aconsegueix l'èxit que pretenia.

**Frustració primària:** Sensació d'impotència i insatisfacció que experimenta una persona quan no és capaç d'activar-se al servei dels seus propis projectes.

**Frustració secundària:** Mecanisme psicològic d'autoengany mitjançant el qual una persona accepta no mobilitzar-se al servei dels seus projectes o objectius vitals, perquè ja ha fracassat una vegada. La frustració secundària acostuma a ser més immobilitzadora que la primària, atès que el Nen utilitza l'excusa de l'intent previ per romandre en la inacció i evitar el risc d'un nou fracàs.

**Gelosia** Síndrome psicofísica, associada a la por de perdre el subjecte amorós, que es manifesta en forma d'ansietat, agressivitat, tensió, angoixa i altres somatitzacions diverses.

**Greuge Comparatiu:** Percepció de tracte injust que sent un subjecte quan el seu Adult considera que altres persones són valorades i tractades amb més deferència, sense que una situació o circumstància entenedora pugui justificar aquestes atencions.

**Idealització:** Procés psicològic que consisteix a sobredimensionar els valors d'una determinada persona, per tal de fer-la servir com a subjecte amorós fantasiejat o ideal de perfecció.

**Identificació:** És el mecanisme de defensa més ambivalent de tots, ja que pot ser enriquidor per l'Adult o pot evitar-ne el procés de maduració, segons la manera que tingui la persona d'interioritzar el perfil del subjecte extern que pren com a model d'identificació. Per sort, la identificació pot ser *activa*, *reactiva* i *selectiva*. Això permet que un mal model pugui provocar una identificació reactiva que beneficiï el subjecte, i viceversa. El més convenient seria que les persones poguessin fer, des de l'Adult, les identificacions selectives adequades per enriquir la seva personalitat incorporant les millors virtuts de les persones amb qui es relacionen.

**Impregnació emocional:** Fenomen afectiu en virtut del qual una persona que se sent enamorada d'una altra és capaç de sintonitzar amb els seus sentiments o estats d'ànim.

**Incomoditat positiva:** Aquella que sent la persona quan reconeix que un missatge aliè és bo pel seu Adult, però arriba en un moment en què el seu Nen encara no està preparat per acceptar-ho.

**Infelicitat:** Estat de malestar psicofísic provocat per la insatisfacció que sent la persona quan el seu grau de congruència, realització personal i amor harmònic no assoleixen els nivells de qualitat que el seu Adult requereix.

**Infidelitat:** Relació sexual mantinguda amb persones alienes a la parella, sense el consentiment d'aquesta.

**Inhibició:** Mecanisme de defensa que consisteix a evitar l'acció quan l'individu no sap resoldre una determinada situació. Quan està al servei de l'Adult facilita el diàleg interior i resulta adaptativa, però quan està al servei del Nen l'impedeix l'aprenentatge vital i, per tant, la possibilitat que la persona aprengui de la seva experiència.

**Iniciatives de canvi:** Decisions crucials que es prenen des de l'Adult després d'un diàleg interior fructífer que genera un canvi radical de la situació precedent del subjecte. Contribueixen al desenvolupament de l'Adult i, juntament amb les responsabilitats assumides, formen l'expressió màxima de les conductes d'autoafirmació.

**Immaduresa:** Etapa vital pròpia de tota persona jove que encara no ha viscut les experiències que fan possible el procés de maduració personal.

**Inseguretat:** Resultat de la valoració negativa que fa la persona de les quatre característiques bàsiques que componen la seguretat.

**Instruments psicològics:** Totes les fórmules, estratègies i processos que afavoreixen l'evolució de la persona cap a la seguretat i la maduresa.

**Intel·ligència:** Facultat psicològica que determina la capacitat d'adaptació a un medi hostil i facilita la resolució de situacions complexes. Utilitzada a favor de l'Adult permet la maduració personal, però quan està al servei del Nen o del Pare pot conduir a la neurosi.

**Intel·ligència constructiva:** Manera d'utilitzar la intel·ligència en clau de comunicació Adult-Adult que fa que tant l'emissor com el receptor se sentin bé perquè és enriquidora per a tots dos. És un dels quatre poders personals que caracteritzen el comportament de les persones madures.

**Intel·ligència destructiva:** Manera d'utilitzar la intel·ligència des d'una clau de comunicació Pare-Nen que fa que el receptor se senti inferior perquè l'emissor se situa en un pla de superioritat.

**Jo:** Denominació que utilitza l'Anàlisi Transaccional per referir-se a la facultat psíquica que fa que la persona tingui consciència de si mateixa i procedeixi a les seves elaboracions mentals. Segons aquesta escola, creada per Eric Berne, el Jo està format per tres parts a les quals anomena Pare, Adult i Nen.

Aquesta nomenclatura és també la que s'està emprant en aquest glossari com a referent operatiu per explicar el comportament.

**Lemes terapèutics:** Citacions, pensaments i refranys que, emprats adequadament, contribueixen a millorar l'estat d'ànim de les persones i les ajuda a mobilitzar-se cap a la resolució dels seus problemes i la consecució dels seus objectius vitals. Constitueixen un material important de suport de la Teràpia Vital i són un dels signes d'identitat del mètode.

**Llei de la bondat:** Guia de comportament desenvolupada a *El secret de l'autoestima* per afavorir que les conductes d'autoafirmació compleixin la triple condició de reforçar l'Adult, educar al Nen i fer que el Pare ajudi a crear una escala de valors socials inspirat en l'egoisme positiu. Perquè el comportament s'ajusti a la Llei de la Bondat, cal prendre com a referent la Llei fonamental de la raó pura pràctica d'Immanuel Kant, que diu: obra de tal manera que la màxima de la teva voluntat pugui valdre sempre i al mateix temps, com a principi d'una legislació universal.

**Llenguatge PAN:** Forma col·loquial de referir-se al sistema PAN per analitzar i explicar la conducta.

**Lliure albir:** Principi del comportament que defensa la potestat de l'ésser humà per actuar lliurement, perquè considera que la conducta de les persones no està predeterminada pel destí.

**Maduresa:** Grau d'equilibri i serenitat que s'assoleix a través de l'assimilació positiva dels esdeveniments negatius de la vida. És el resultat de la superació de les diferents fases crítiques de la biografia del subjecte gràcies a l'aplicació del patiment productiu i la realització de conductes d'autoafirmació.

**Matemàtica dels sentiments:** Dinàmica psicoafectiva que genera l'erosió del sentiment amorós de la parella estable, per l'acció combinada dels principis d'habitució i saturació.

**Màxima saviesa:** Estat que pot assolir una persona, a partir dels 60 anys, quan la seva intel·ligència constructiva és alta i la maduresa òptima.



**Mecanisme de defensa:** Concepte d'origen psicoanalític que serveix per designar les maniobres psicològiques que utilitzen el Nen i l'Adult per evitar que determinats fenòmens vivencials afectin la seva seguretat o els produeixin patiment. Quan els emprava l'Adult, poden considerar-se adaptatius i contribueixen a la maduració del subjecte, però quan els utilitza el Nen contribueixen a fer crònica la immaduresa. La classificació i denominació de referència és la utilitzada per Ana Freud en el seu llibre "El Jo i els mecanismes de defensa", tot i que en aquest glossari només desenvoluparé els dotze més freqüents que són els que apareixen a ***El canvi psicològic***: sublimació, negació, projecció, regressió, inhibició, identificació, anul·lació, aïllament, desplaçament, conversió, racionalització i repressió.

**Mètode terapèutic:** Base teòrica que serveix de suport al psicòleg clínic per exercir la seva funció.

**Moment cimer:** Vivència de satisfacció intensa que es produeix quan la persona arriba a un nivell de competència o habilitat en l'expressió de les seves capacitats, que fins aleshores no havia aconseguit.

**Motivació:** Actitud mental que predisposa a l'acció com a resultat de l'efecte que produeix en el subjecte la conjunció del desig i la necessitat. Adequadament administrada per l'Adult facilita la consecució d'assoliments i expectatives.

**Mundologia:** Habilitat per comportar-se de manera adequada en diferents ambients i situacions, que s'adquireix quan s'assimilen adequadament les experiències vitals.

**Negació:** Mecanisme de defensa que utilitza el Nen quan no està en condicions d'acceptar una determinada realitat. El problema és que, quan l'adopta, el seu Adult no es desenvolupa perquè no aprèn a resoldre allò que es nega a la consciència. És, per tant, un mecanisme poc adaptatiu perquè manté a la persona en la immaduresa i pot contribuir a neurotitzar-la.

**Nen:** Part infantil del Jo que intenta satisfer les seves necessitats sense fer massa cas d'allò que li prohibeix el Pare. En el Nen resideixen la intuïció, la creativitat i el gaudi espontani, però també la poca resistència a la frustració i la poca capacitat per disciplinar-se, ja que es regeix pel principi de plaer.

**Nen capritxós:** Forma de qualificar la part infantil del Jo quan no sap evolucionar i manté una influència excessiva en la persona perquè el Pare és massa complaent i l'Adult no aconsegueix madurar.

**Nen educat:** Propietat a què arriba la part infantil del Jo quan l'Adult aconsegueix harmonitzar el principi del plaer amb el principi de realitat perquè ha estat capaç d'entendre que la millor manera d'obtenir gratificacions és que siguin acceptables pel Pare. El Nen s'educa quan assumeix certes renúncies a la satisfacció de les seves necessitats, en benefici del desenvolupament o enfortiment de l'Adult.

**Nen invisible:** Variant de biografia infantil que es troba en l'origen de la síndrome de Peter Pan. Fa referència als nens que dins de la llar no troben caliu afectiu perquè no tenen un paper rellevant en la dinàmica familiar.

**Nen reprimít:** Forma de qualificar a la part infantil del Jo quan la persona no pot satisfer les seves necessitats perquè el seu Pare rígid li ho impedeix.

**Neurosi:** Estat de desequilibri psicològic que es caracteritza per la fragilitat emocional, la variació en l'estat d'ànim i els comportaments poc adaptatius. Segons la **Teràpia Vital** es produeix quan l'Adult de la persona està dominat pel Nen o el Pare, o varia radicalment entre tots dos.

**Normalitat:** Estat d'allò que s'ajusta al comportament normatiu.

**Normalitat biogràfica:** Aquella que es fa comprensible tenint en compte les circumstàncies en què s'ha desenvolupat la vida del subjecte, encara que no s'ajusti a la normalitat estadística.

**Objectius vitals:** Aspiracions i metes que les persones es van marcant en el decurs del desenvolupament de la seva història personal.

**Obligació:** Exigència social o moral que accepta l'Adult per imposició del Pare rígid. És una vivència negativa que es pot positivar i convertir-se en deure, mitjançant el diàleg interior.

**Optimisme:** Tendència o propensió a veure i jutjar les coses en l'aspecte més favorable. És un tret de la personalitat relacionat amb el temperament, la manera d'interioritzar les vivències infantils i l'aprenentatge vital positiu.

**Pare:** Part del Jo que aporta a l'individu tota la informació relativa a les normes de conducta que ha de seguir el subjecte d'acord amb les convencions socials, els principis legals i els codis morals. Actua des del sentit del deure i la seva missió és evitar que el Nen sigui massa capritxós.

**Pare complaent:** Forma de qualificar a la part restrictiva del Jo, quan està poc desenvolupada i és incapaç de negar-li al Nen res del que demana.

**Pare dialogant:** Forma de qualificar a la part restrictiva del Jo, quan participa en el diàleg interior i contribueix, amb les seves aportacions, a educar al Nen.

**Pare rígid:** Forma de qualificar a la part restrictiva del Jo, quan està hipertrofiada i imposa a l'Adult un model de comportament que frustra constantment al Nen.

**Parella:** Unió de dues persones que s'impliquen en una relació amorosa amb la intenció de mantenir-la. En el context d'***Amor al segon intent*** fa referència a la formada per un home i una dona, tot i que la majoria dels continguts també són aplicables a les formades per persones del mateix sexe.

**Parella complementària:** La que està formada per dues persones amb valors, caràcters i estils de vida prou sintònics per a enriquir la relació.

**Parella estable:** Unitat de convivència formada per dues persones que adquireixen el compromís voluntari de donar-se suport recíproc i compartir l'afectivitat i la sexualitat.

**Parella ideal:** La que està formada des de l'egoisme positiu dels qui la formen i reuneix els requisits següents: il·lusió dels Nens, sintonia dels Adults i recomanació dels Pares.

**Persona:** Subjecte que pertany a la raça humana.

**Persona immadura:** La que ha estat educada en un model massa permissiu i, a conseqüència d'això, té un Nen capritxós, un Adult poc desenvolupat i un Pare complaent.

**Persona madura:** La que té un Adult desenvolupat i és capaç d'integrar en el seu comportament les demandes d'un Nen educat que sap acceptar les limitacions que li imposa un Pare dialogant.

**Persona neuròtica:** La que té un comportament poc adaptatiu que es caracteritza per la fragilitat emocional i la variació en l'estat d'ànim, perquè no ha estat capaç de trobar la manera de satisfer les necessitats del seu Nen sense que el seu Pare la castigui o es torni massa permissiu.

**Persona positiva:** Aquella que es caracteritza per la seva facilitat en detectar la part bona de les coses, per trobar solucions assequibles als problemes quotidians.

**Persona reprimida:** Aquella que ha estat educada en un model massa estricte, la qual cosa fa que tingui un Pare rígid, un Adult poc desenvolupat i un Nen frustrat.

**Persona sàvia:** Aquella que actua de manera congruent, madura, responsable i respectant el bé comú.

**Persona segura, madura i feliç:** La que ha aconseguit integrar adequadament l'experiència vital i ha trobat la manera d'expressar òptimament les seves capacitats. És el resultat natural d'una vida que ha fet possible la maduració personal, encara que també es pot aconseguir mitjançant un suport psicològic que permeti el desenvolupament dels poders personals.

**Personalitat:** Conjunt de característiques psicològiques que singularitzen a un subjecte.

**Pessimisme:** Tendència o propensió a veure i jutjar les coses en l'aspecte menys favorable. És un tret de la personalitat relacionat amb el temperament i la manera d'interioritzar les vivències infantils. No es pot corregir del tot, però es pot moderar mitjançant l'actitud positiva.

**Peter Pan:** Home immadur amb aspecte d'adult i necessitats de nen. En **Peter Pan pot créixer** he tipificat quatre variants.

**Peter Pan intel·lectual:** Variant d'home Peter Pan que té una autoimatge negativa i un autoconcepte positiu.

**Peter Pan narcisista:** Variant d'home Peter Pan que té una autoimatge positiva i un autoconcepte negatiu.

**Peter Pan seductor:** Variant d'home Peter Pan que té una autoimatge positiva i un autoconcepte positiu.

**Peter Pan servicial:** Variant d'home Peter Pan que té una autoimatge negativa i un autoconcepte negatiu.

**Poders personals:** Facultats del potencial humà que han estat desenvolupades fins a convertir-se en poders. Els quatre més importants són: la intel·ligència constructiva, l'actitud positiva, la voluntat reforçada i la bondat bona. Gestionats adequadament contribueixen al millorament personal i faciliten la consecució dels objectius vitals.

**Príncep destronat:** Síndrome que pateix el fill únic quan perd el seu protagonisme perquè els seus pares focalitzen la seva atenció en un nou fill recent nascut.

**Príncep vagabund:** Fill que té una vida itinerant perquè, a conseqüència de la separació dels seus pares o d'altres causes de disgregació familiar, ha de repartir el seu temps en diferents llars.

**Principi d'habitució:** Fenomen vivencial en virtut del qual els valors de la parella perden part de la seva importància perquè la persona s'hi acostuma, raó per la qual es produeix una depreciació del subjecte amorós. Juntament amb el principi de saturació explica l'efecte de la matemàtica dels sentiments.

**Principi de saturació:** Fenomen vivencial en virtut del qual els defectes dels membres de la parella erosionen el sentiment amorós respectiu, per acumulació d'una excessiva exposició a ells. Juntament amb el principi d'habitució explica l'efecte de la matemàtica dels sentiments.

**Problema:** conflicte o disjuntiva en la trajectòria vital d'un subjecte que genera la necessitat de ser resolt.

**Procés:** Evolució que es produeix en la resolució d'un problema per assolir un objectiu. Dintre d'aquest glossari es refereix a les accions que permeten anar cobrint les diferents fases de la maduració personal

**Profecia autocomplidora (Efecte Pigmalíó):** Principi psicològic segons el qual la creença que una persona té sobre les facultats i capacitats d'una altra, genera en la segona més confiança en les seves possibilitats i activa en ella la capacitat d'automillora.

**Protocol:** Conjunt de les regles que s'han de seguir per dur a terme un procés. Dins d'aquest glossari fa referència a la suma de les eines i els instruments psicològics que condueixen a la seguretat i faciliten la maduresa.

**Projecció:** Mecanisme de defensa a través del qual una persona atribueix a una altra els comportaments i els sentiments que el seu Adult no pot acceptar del seu Nen. El refrany "el lladre sempre té por de ser robat" expressa perfectament el funcionament de la projecció.

**Projectes de canvi:** Entenem com a tals la concreció d'objectius de futur que requereixen la presa de decisions crucials en el present. Aquests projectes acostumen a ser la conseqüència natural de l'acceptació superadora de la realitat.

**Psicologia humanista:** Escola creada per Abraham Maslow i Carl R. Rogers a mitjan segle xx. La seva característica fonamental és que defensa la naturalesa essencialment bona de l'ésser humà i la capacitat innata d'automillora que té.

**Racionalització:** Mecanisme de defensa més emprat per les persones intel·ligents i el que pot influir més en el seu procés de maduració o de neurotizació. La racionalització consisteix a emprar arguments suposadament raonables per justificar comportaments que ha decidit el Nen. Per exemple, cridar o pegar un fill i dir-li que es porta malament, quan, en realitat, el correctiu està motivat per la necessitat del subjecte d'alliberar el seu mal humor. Descobrir les racionalitzacions és un requisit imprescindible per educar el Nen i afavorir el desenvolupament de l'Adult, tot i que hi ha persones que empen la intel·ligència per justificar el seu comportament immadur i, aleshores, en lloc de madurar, es neurotitzen.

**Realització personal:** Sensació de benestar i sentiment d'utilitat existencial que experimenta una persona quan expressa, en allò que fa, una part important de les seves capacitats i habilitats.

**Reflexió:** Temps dedicat a decidir l'acció o a valorar el seu resultat. Forma part del model reflexió-acció-reflexió que utilitzen les persones madures per decidir el comportament.

**Reforç:** Recompensa que rep l'esforç quan s'assoleixen els objectius que l'havien inspirat.

**Reforç negatiu:** El que desincentiva la capacitat d'acció del subjecte i dificulta la seva seguretat personal.

**Reforç positiu:** El que incrementa la capacitat d'acció del subjecte o en millora la seguretat personal.

**Regressió:** Mecanisme de defensa que empren amb freqüència les persones immadures i les neuròtiques. Consisteix a adoptar pautes de comportament pròpies d'etapes anteriors de la vida en què el subjecte es considerava protegit i feliç. D'aquesta manera, pretén allargar la joventut, evitar responsabilitats i evadir-se dels aspectes desagradables de la realitat. És una manera de refugiar-se en el passat que dificulta la maduració personal.

**Relació destructiva:** Aquella que estableixen les persones immadures o neuròtiques per poder subordinar psicològicament a l'altre minant la seva seguretat personal.

**Repressió:** Mecanisme de defensa primari que actua autònomament i col·labora amb altres, com la negació i l'aïllament, per aconseguir l'objectiu comú de negar a la consciència allò que el Nen del subjecte no està en condicions d'acceptar. Per tant, com més immadur és el Nen més utilitza la repressió. Tant és així que podríem mesurar el grau de maduresa d'un subjecte en funció de la magnitud de coses desagradables que el seu Adult pot acceptar sense necessitat de recórrer a aquest mecanisme.

**Resistència a la frustració:** Capacitat del subjecte per acceptar la defraudació d'una expectativa, perquè el seu Nen està prou educat per assimilar les consignes que, en aquest sentit, li transmet l'Adult.

**Responsabilitats assumides:** Decisions crucials que serveixen per reforçar la posició del Pare en aquelles situacions en què l'Adult considera que ha de ser

així. Juntament amb les iniciatives de canvi, constitueixen l'expressió màxima de les conductes d'autoafirmació.

**Rutina:** Deformació perniciosa del costum que avorreix el Nen i empobreix l'Adult. En el context de la parella es produeix per manca de varietat d'estímul, tant en l'àmbit sexual com en el relacional.

**Saviesa:** Grau de plenitud existencial que adquireix una persona quan el seu Adult s'ha desenvolupat fins a arribar la maduresa.

**Sedució:** Ritual interactiu en virtut del qual una persona és capaç de provocar, en una altra, interès sexual.

**Seguretat personal:** Resultat de la valoració positiva dels quatre elements que la integren: autoestima, autoimatge, autoconcepte i competència sexual.

**Sentiment de congruència:** Sensació de benestar psicològic que es produeix quan una determinada acció o decisió ha estat presa des de l'Adult després d'un diàleg interior fructífer. Serveix per comprovar que el comportament realitzat està realment al servei del desenvolupament de l'Adult.

**Simpatia:** Sentiment afectiu que s'estableix, de manera més o menys espontània i recíproca, en funció de les afinitats i compatibilitats de les persones implicades.

**Síndrome:** Conjunt de símptomes que caracteritzen una malaltia, trastorn o disfunció.

**Síndrome de la superdona:** Conjunt de les característiques positives que sent bones per a la seguretat i l'autorealització de la dona dificulten, a la pràctica, la possibilitat d'establir relacions amoroses estables.

**Síndrome de Peter Pan:** Denominació que va utilitzar Dan Kiley per referir-se al perfil psicològic dels homes adults que no han madurat.

**Síndrome del quilo de nou-cents grams:** Sensació d'insatisfacció relativa que sent la persona quan la valoració que fa de la relació de parella és bona, però està per sota de la qualitat que li permetria sentir-se satisfeta.

**Sinergia:** Acció de dues o més causes l'efecte de les quals és superior a la suma dels efectes de cada una per separat.



**Sistema d'autoajuda:** Conjunt de principis i estratègies que s'utilitzen en els llibres i tallers d'autoajuda perquè les persones aprenguin a resoldre, per si mateixes, els problemes.

**Sistema PAN:** Manera d'explicar la conducta a partir dels tres estats del Jo. *Sistema* fa referència a les claus internes que determinen el comportament. I *PAN* és l'acròstic de Pare, Adult i Nen.

**Sublimació:** Mecanisme de defensa que consisteix a transformar una pulsio o desig del Nen en alguna cosa diferent que pugui acceptar el seu Adult. És un mecanisme que serveix per educar el Nen i desenvolupar l'Adult; per tant, el fet d'emprar-lo contribueix a la maduració del subjecte. Freud considerava que l'art i la cultura són una sublimació de l'instint i, en aquest sentit, pot considerar-se el primer mecanisme adaptatiu de l'espècie humana que ha fet possible l'evolució de l'home primitiu fins als actuals nivells de civilització.

**Patiment:** Sensació psicofísica desagradable provocada per una contrarietat, una frustració o la defraudació d'una expectativa.

**Patiment amorós:** El que es produeix per la manca de reciprocitat del sentiment amorós, o per la manera immadura o neuròtica de viure'l.

**Patiment destructiu:** El que genera comportaments que empitjoren les conseqüències de les causes que l'han motivat.

**Patiment productiu:** Forma de patir en virtut de la qual la persona deixa de patir perquè aprèn del que el fa patir.

**Superació personal:** Procés psicològic mitjançant el qual una persona guanya seguretat desenvolupant els seus potencials i corregint els seus defectes.

**Superdona:** Superlatiu que he creat en el meu llibre *La síndrome de les superdones* per referir-me a les dones d'entre 40 i 60 anys que reuneixen els requisits següents: són guapes, intel·ligents i amb formació mitjana o superior. Tenen autonomia econòmica, un alt grau de seguretat i una considerable maduresa personal.

**Superdona autosuficient:** La que desenvolupa la seva autonomia fins a tal punt que fa que la felicitat depengui més de la congruència interna i de la realització personal que de l'amor. Precisament per això, és la variant de superdona que construeix relacions amoroses més harmòniques.

**Superdona castradora:** La que a causa de la cronificació del perfil de la superdona reactiva s'arriba a neurotitzar en l'àmbit amorós. L'excessiva competitivitat amb l'altre sexe fa que tingui una actitud ambivalent envers els homes que la du a considerar-los inferiors, menysprear-los i utilitzar-los.

**Superdona conformada:** La que accepta la seva realitat amorosa de manera adaptativa. Amb el temps acostuma a evolucionar cap a les variants d'autosuficient o facilitadora.

**Superdona facilitadora:** La que vol afavorir amb la seva excel·lència els èxits de les seves parelles. És la variant que més beneficia els homes que s'hi relacionen, tot i que té l'inconvenient que no sempre rep reconeixement o compensació per les aportacions que fa.

**Superdona reactiva:** La que tenint tota l'excel·lència pròpia de la condició de superdona s'afirma competitivament davant dels homes fins a un punt que dificulta les relacions amoroses harmòniques.

**Temperament:** Vigor amb què s'expressen neurològicament les característiques constitucionals del subjecte.

**Tendència actualitzant:** Concepte creat per Carl R. Rogers per referir-se a la capacitat de tot organisme viu per orientar-se, de manera natural, vers allò que més li convingui per al seu desenvolupament.

**Teoria de la felicitat:** Resum de les tesis que defenso per facilitar la felicitat a través de la congruència interna, la realització personal i l'amor harmònic.

**Teoria de la seguretat personal:** Principis bàsics desenvolupats en ***El secret de l'autoestima*** on plantejo un nou concepte de seguretat, basat en quatre facilitadors principals: autoestima, autoimatge, autoconcepte i competència sexual.

**Teràpia Vital:** Denominació de la metodologia terapèutica que vaig crear l'any 2004. És una síntesi de determinats continguts dels models terapèutics de Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor E. Frankl, Carl R. Rogers i Eric Berne, més les principals idees-força dels meus llibres d'autoajuda. Està especialment concebuda per estimular el desenvolupament de potencials i afavorir la maduració personal.

**Temps natural:** Aquell que el subjecte necessita per assimilar una realitat o provocar un canvi en el seu comportament. També es pot aplicar al mateix temps que se suposa adequat perquè un procés es produeixi d'acord amb els referents normatius propis de la situació que s'està analitzant.

**Treball:** Expressió de l'esforç i la voluntat emprada en la consecució d'un objectiu.

**Triangle consumista:** Fenomen psicosocial, cada vegada més estès, que consisteix a caure en la trampa de treballar més per guanyar més diners i, d'aquesta manera, intentar consumir més per ser més feliç.

**Vivència:** Manera de qualificar el que es viu per diferenciar-ho de l'experiència, que és allò que s'aprèn del que es viu.

**Vocació:** Orientació natural del subjecte cap a l'exercici d'una determinada activitat perquè el seu Adult li diu que té prou capacitat i el seu Nen sent el desig d'activar-la.

**Voluntat:** Capacitat de mantenir lliurement un esforç continuat cap a metes que es consideren assequibles. Exerceix una influència fonamental en la consecució dels objectius vitals.

**Voluntat reforçada:** La que resulta de l'adequada aplicació de les eines psicològiques que proposo en el meu mètode terapèutic. És un dels quatre poders personals susceptibles de ser desenvolupats.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bolinches', written in a cursive style with a long horizontal stroke extending to the right.

**Antoni Bolinches**