

LOS SENTIRES

El concepto de sentir abarca en castellano varias cosas: impulsos, necesidades, deseos, sensaciones, emociones, estados de ánimo, sentimientos, incluso decimos sentir ideas o intuiciones. Todas esas cosas decimos sentir.

Veamos como podemos analizar estas vivencias de manera que pueda ser útil para comprender y abordar las situaciones tanto en la vida como en el tratamiento.

Sentir es una experiencia personal natural desde que nacemos hasta que morimos. Los sentires son estados internos personales que guardan relación con los estímulos internos y externos. Como dice Fanita English (1971,1972) son respuestas aquí y ahora a estos estímulos internos y externos.

Carlo Moiso (1994) define un sentir como una respuesta de la persona a un estímulo que va más allá de la mera constatación de la existencia del estímulo y que motiva una respuesta de la persona.

EL PROCESO PSICO EMOCIONAL

En lo que sentimos intervienen varios elementos que tienen relación con el proceso psicoemocional en el momento presente (aquí y ahora) y con el momento de desarrollo evolutivo de la persona y por tanto con la experiencia previa ganada en ese proceso de desarrollo. En otras palabras lo que sentimos tiene relación con el entorno y con nuestros estados del yo.

En primer lugar en lo que sentimos intervienen los estímulos internos o externos que percibimos en un momento dado.

- Los estímulos externos son las alteraciones del entorno físico (ruidos, sonidos, imágenes, contactos, etc.) y de los comportamientos de las personas del entorno con las que estamos vinculados o no.
- Los estímulos internos pueden ser:
 - Alteraciones del medio físico interno, debidas al funcionamiento fisiológico y al nivel de satisfacción de la necesidades físicas^φ (estímulos sensoriales internos).
 - Deseos y proyectos de acción en relación con el nivel de satisfacción de las necesidades físicas y psicoemocionales^ψ.

^φ Necesidades físicas:

- Oxígeno. ● Alimentos: líquidos y sólido. ● Actividad - descanso - placer. ● Dormir.
- Eliminar: líquidos, sólidos y gases. ● Estimulación física: auditiva, visual, olorosa, táctil y cinestésica.
- Sexo. ● Equilibrio físico: térmico, hormonal e inmunológico.

^ψ Necesidades psicoemocionales:

- ◆ Caricias (reconocimiento, estimulación).
- ◆ Estructura interna (quién soy yo, dónde están mis límites).
- ◆ Estructura externa (dónde estoy, quienes son los otros, dónde están sus límites).
- ◆ Estructura temporal (qué puedo hacer yo aquí con estas personas).
- ◆ Autoestima y amor (respeto propio, respeto mutuo, amar y ser amado).
- ◆ Vinculación (pertenecer, compañía, tener un papel aquí con los otros).
- ◆ Autorealización y autonomía (lograr lo nos proponemos, encontrar un sentido a la existencia, descubrir los límites de la realidad y de la existencia)
- ◆ Generatividad (procrear, producir, trascender)

LOS SENTIRES

En segundo lugar en lo que sentimos intervienen los estados internos relacionados con los estímulos percibidos. Carlo Moiso (1984) propuso que en el proceso emocional que se desencadena ante la percepción de los estímulos en las situaciones se ponen en marcha dos estructuras anatómicas:

- el córtex, que crea ideas y
- el sistema límbico que está en relación con la actividad emocional.

Estas dos estructuras están relacionadas entre sí, funcionan simultáneamente y a veces resulta más o menos difícil distinguir las dos reacciones. Esto implica que cualquier estímulo suscita una reacción cognitiva y emotiva que está en la base de la conducta, como hemos dicho. Los estados mentales internos tienen pues dos componentes diferentes:

- ◆ Representaciones mentales en forma de pensamientos (fantasías, recuerdos, asociaciones, intuiciones o informaciones objetivas contrastadas) asociados con los estímulos externos o con los internos y con el nivel de satisfacción de las necesidades físicas y psico-emocionales.
- ◆ Reacciones emocionales en forma de emociones, estados de ánimo y sentimientos directamente asociados a esas representaciones mentales.

En tercer lugar en lo que sentimos intervienen la manifestación de esos estados emocionales. Esta manifestación tiene dos aspectos:

- la expresión o demostración exterior de estos estados internos y/o
- la acción dirigida a algo o a alguien, motivado por esos estados internos.

En cuarto lugar en lo que sentimos intervienen las consecuencias o resultados de esa expresión o acción. Estas consecuencias o resultados pueden ser externas o internas.

- ◆ Consecuencias externas pueden ser la modificación de las condiciones físicas del entorno, de los comportamientos de las personas del entorno, de las respuestas transaccionales de esas personas o de las relaciones y vínculos que establecemos con ellos.
- ◆ Consecuencias internas pueden ser la recuperación del estado interno a su estado de equilibrio anterior o a un nuevo estado de equilibrio que supone una satisfacción de las necesidades asociadas con la situación y un paso adelante en el proceso de desarrollo de la persona. También pueden suponer un entrenamiento e incluso una regresión a estados de desarrollo arcaicos. (Fig. nº 1)

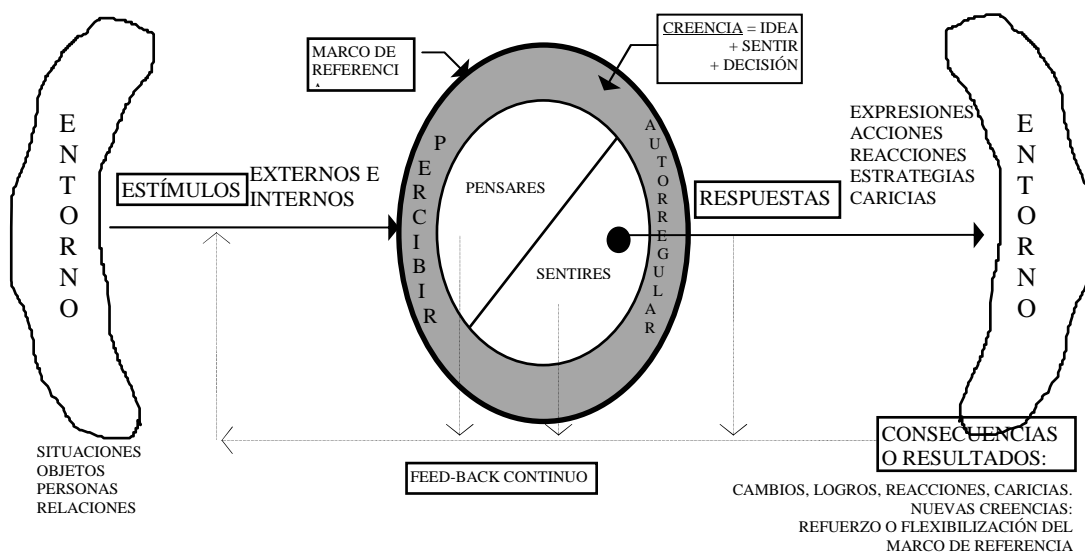


Figura nº 1.

TOMA DE CONCIENCIA DE LO QUE SENTIMOS

Otra de las consecuencias o resultados relevantes de este proceso es la progresiva toma de conciencia de cada uno de estos aspectos en el proceso de desarrollo.

En este proceso de toma de conciencia juega un papel fundamental la respuesta transaccional de las personas del entorno, de los padres y de otras personas, ante la expresión de los estados internos y de ante las acciones las acciones dirigidas a objetos y personas motivadas por esos estados internos.

Cuando somos niños el proceso psicoemocional se abrevia notablemente. Los niños tienden a actuar al tiempo que expresan sus sentires. Más tarde van tomando conciencia de sus sentires en la medida en que los padres captan intuitivamente de forma acertada sus estados internos y les dan una etiqueta adecuada a los distintos estados emocionales que el niño experimenta, expresa o actúa motivados por ellos. Por ejemplo el niño golpea su juguete (acción) mientras llora y grita (expresión). Luego su madre le dice: "Estas enfadado (etiqueta) pero no se rompen las cosas (regla), lo que pasa es que tienes hambre (etiqueta). Tómate tu biberón (acción efectiva)".

Pronto la identificación de lo que experimenta (hambre) como de lo que siente (enfado) se inicia por los padres etiquetando los sentires del niño.

Una persona adulta autónoma, consciente puede darse cuenta de lo que experimenta y de lo que siente y a partir de ahí usando mi Adulto tiene la opción de expresar y/o actuar seguir lo que siente.

Para llegar ahí tiene que haber tenido un buen entrenamiento emocional que le facilite lo adecuado identificación de lo que experimenta, de lo que siente al respecto y de las distintas posibilidades de acción según la situación.

LOS SENTIRES BÁSICOS

De manera básica sentimos impulsos, necesidades y deseos. Son sentires enraizados en nuestra biología, con ritmos propios y que movilizan la energía básica a partir de la cual se generan todos los demás procesos psico - emocionales. Están orientados al desarrollo y conservación del individuo y de la especie.

Los impulsos básicos son los sexuales, los agresivos y los narcisistas. Los impulsos sexuales movilizan la energía para acercarnos a los otros. Los impulsos agresivos movilizan la energía para alejar a los otros. Los impulsos narcisistas movilizan la energía para encontrar y mantener la propia identidad.

Las necesidades pueden ser físicas, psico - emocionales y espirituales o trascendentes. Movilizan la energía para encontrar los medios y las formas de satisfacerlas en el entorno del individuo por medio de cosas, de personas, de relaciones y de situaciones específicas. Guardan relación con la supervivencia.

Los deseos están ligados a los impulsos y las necesidades del individuo y conectados con los objetos, personas, relaciones y situaciones del entorno que lo rodean y con la experiencia propia. Guardan relación con la calidad de vida más que con la supervivencia.

LOS SENTIRES COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

Los demás sentires son, o pueden ser para la persona, fuente de información interna acerca de la satisfacción o no de las necesidades, los deseos y el encauzamiento de los impulsos en las diferentes situaciones de la vida a través del proceso psicoemocional.

Sentimos sensaciones, emociones y sentimientos que pueden, cada uno de ellos, calificarse de agradables o de desagradables. Cuando la persona satisface

adecuadamente sus necesidades y sus deseos la reacción más general es sentir satisfacción, alegría y en general sentires que podríamos calificar como agradables. Por el contrario cuando alguna de nuestras necesidades no se satisface de manera adecuada la reacción suele ser sentir algo que calificamos de desagradable.

SOBRE LAS SENSACIONES

Las sensaciones corporales como frío, calor, sueño, vacío en el estómago, sed, cansancio, excitación, dolor, placer, tensión, relajación, sofocación, ahogo, etc. las experimentamos como agradables o desagradables en función de que en la situación o relación con el entorno satisfacemos o no nuestras necesidades físicas o corporales.

SOBRE LAS EMOCIONES

Las emociones son más complejas y comportan una evaluación de la situación y de las relaciones con el entorno no solo en lo relativo a las necesidades físicas sino también a las psicológico - emocionales y a las espirituales. De todos modos, también las emociones, las experimentamos como agradables y como desagradables en función de la satisfacción adecuada o no de nuestras necesidades.

Una emoción es una señal biológica que nos dice que existe una situación en la que hay una gestalt* abierta y necesita que actuemos para cerrarla.

Las **emociones básicas** son:

- **Rabia:** Moviliza energía agresiva.
- **Miedo:** Moviliza huir o/y pedir protección.
- **Tristeza:** Moviliza buscar consuelo.
- **Alegría:** Moviliza acercarse.

La rabia implica una descodificación de la situación (pensar) como: “En esta situación soy dañado o descontento. Necesito hacer algo contra el otro.” La rabia Adulta es la reacción visceral de recibir un daño voluntario.

En el miedo el pensar es: “En esta situación existe una amenaza o peligro. Necesito hacer... naturalmente, huir; socialmente pedir protección con autoridad o reaseguración con información.”

En la tristeza: “En esta situación hay una pérdida (por ejemplo de un objeto de amor). Necesito consuelo.”

En la alegría: “En esta situación están siendo satisfechas las necesidades. Necesito acercarme.”

La emoción es por tanto el resultado de aplicar categorías mentales (daño, peligro, pérdida, satisfacción) a situaciones específicas. Las categorías mentales que aplicamos dependen del marco de referencia de cada uno.

Las emociones son respuestas específicas a estímulos específicos evaluados por la persona al percibirlos.

Si el estímulo es evaluado como satisfacción de una necesidad o un deseo la respuesta emocional es la alegría.

* Gestalt: Situación dinámica que empieza cuando tomamos conciencia de una necesidad y termina con la satisfacción de la necesidad - terminación primaria -, o con la elaboración - terminación secundaria - de la frustración.

Se siente miedo de manera natural cuando el estímulo es evaluado intuitivamente u objetivamente como una amenaza a la satisfacción de nuestras necesidades y deseos. De esta manera el miedo es como una llamada de alerta que moviliza la energía para huir del peligro o la amenaza.

La tristeza es un sentimiento natural que se siente después de experimentar la impotencia ante una pérdida irreparable de un objeto o persona que satisfacía alguna de nuestras necesidades y que es imposible recuperar. En estas situaciones la tristeza permite evacuar la energía emocional con un mínimo de pérdida de energía psicológica, reestructurar las percepciones, las actitudes y los pensamientos, con el fin de adaptarse a esa nueva situación y seguir viviendo. Es el proceso de duelo.

Sentimos rabia cuando el estímulo es evaluado como una desvalorización, una inferiorización, una imposición con fuerza, cuando percibimos lesionadas la fuente de satisfacción de nuestras necesidades y nuestros derechos, por agresión o por invasión de nuestros límites físicos o no físicos. La rabia moviliza energía para defendernos contra ese tipo de agresiones o amenazas.

CONDUCTAS ASOCIADAS A CADA EMOCION

Cada emoción necesita una conducta específica para que sea resuelta la situación.

Las **expresiones espontáneas** que resuelven la situación son:

- La rabia nos motiva a agredir física o verbalmente.
- El miedo nos motiva a retirarnos, a huir o atacar.
- La tristeza, a encerrarse, a meterse en sí mismo.
- La alegría, a ir hacia el otro.

Estas son acciones biológicas individuales que después se convierten en acciones sociales de manera natural.

Las acciones sociales toman la forma de una PETICION o de una verbalización de la emoción conducente a cerrar la gestalt mediante la satisfacción de la necesidad o la realización del deseo.

Las **acciones sociales** asociadas a cada emoción son:

- Cuando hay tristeza: buscar consuelo.
- Cuando hay miedo: buscar (pedir) protección o reafirmación.
- Cuando hay rabia: pedir que cese la acción (estímulo) desvalorizante, la inferiorización o la imposición con fuerza.
- Cuando hay alegría: invitar al otro a compartir la alegría.

Ahora bien, pedir no quiere decir obtener. Por lo tanto pedir comporta un riesgo y en el peor de los casos buscar nuevas salidas actualizadas a la situación.

Cuando no se obtiene lo que se pide se pueden hacer dos cosas:

- Salir a buscar lo que pides a otro lugar, a otras personas o en otra situación. Esto es general no es posible cuando uno es un bebe o un niño, pero es más fácil cuando uno es una persona adulta.
- Aceptar la situación si no es posible realmente obtener lo que se pide o lo que se busca. Este es un proceso decisional, no importa la edad de la persona y de elaboración Adulta de la frustración que implica un crecimiento personal si está al servicio de la autonomía.

LOS SENTIRES

En la tristeza, aceptar los límites de la condición humana. Es un proceso existencial de crecimiento.

En el miedo, aceptar nuestros límites propios. Esto implica conocer los propios límites y aceptarlos.

En la rabia, aceptar los límites del otro.

En la tristeza y el miedo para su resolución necesitamos el apoyo o la participación del otro. Necesitamos contar con el otro.

Por el contrario en la rabia no es necesario contar con el otro aunque si requerimos que haya por su parte alguna respuesta a nuestra acción agresiva para modificar la situación.

La rabia activa a la persona. El miedo y la tristeza, pasivizan. Nos llevan a conseguir una posición activa del otro a contar con él para resolver la situación.

Muchas personas que solo pueden sentir y expresar rabia no tienen permiso para contar con el otro. Los mandatos implícitos pueden ser No te acerques, o No pertenezcas, No confíes.

ETAPAS EN LOS PROCESOS EMOCIONALES

Para llegar a la etapa de la aceptación en cada proceso emocional es necesario cumplir las etapas precedentes en cada situación.

Estas son las etapas de cada proceso emocional:

Etapas de la rabia:

- Expresión gestual física o verbal.
- Petición de que cese el otro la conducta dañina o desvalorizante. Eventualmente, pedir reparación.
- Aceptación de los límites del otro.

Etapas del miedo:

- Expresión gestual. fuga o ataque.
- Petición de protección o de reafirmación.
- Aceptación de los propios límites.

Etapas de la tristeza:

- Expresión mediante meterse en sí mismo y llanto.
- Pedir consuelo.
- Aceptar (la realidad) los límites de la condición humana.

Etapas de la alegría:

- Ir hacia el otro. Acercarse.
- Compartir. Invitar al otro a que comparta.
- Disfrutar con ello. Aceptar la vida, la alegría de vivir.

LOS SENTIRES

PENSARES	SENTIRES	EXPRESIONES ESPONTÁNEAS	ACCIONES SOCIALES	ACEPTACIÓN
HAY DAÑO, DESCUENTO, DESVALORIZACIÓN, AGRESIÓN, INVASIÓN, ETC.	RABIA	AGREDIR FÍSICA O VERBALMENTE	PEDIR CESE DE LA ACCIÓN PERCIBIDA COMO DAÑO	DE LOS LÍMITES DEL OTRO
HAY AMENAZA PELIGRO HAY PÉRDIDA DE OBJETO	MIEDO	RETIRARSE HUIR	PEDEIR PROTECCIÓN O REAFIRMACIÓN	DE LOS LÍMITES PROPIOS
	TRISTEZA	ENCERRARSE METERSE EN SÍ	BUSCAR CONSUELO	DE LOS LÍMITES DE LA (REALIDAD) CONDICIÓN HUMANA
HAY SATISFACCIÓN DE NECESIDADES	ALEGRÍA	IR HACIA EL OTRO, ACERCARSE	INVITAR A COMPARTIR	DE LA VIDA , DEL PLACER DE VIVIR

FUNCIONALIDAD DE LAS EMOCIONES

Por lo tanto todas las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia) son o pueden ser funcionales, cumplen una función.

La medida de la funcionalidad de una emoción está en los resultados de la acción que se realiza como resultado de la energía que movilizan las emociones. Las emociones están orientadas, funcionalmente, a movilizar energía para resolver los problemas relacionados con la satisfacción de las necesidades y los deseos.

SOBRE LOS ESTADOS DE ANIMO

Son respuestas emocionales a una situación horizontal en el sentido de prolongada en el tiempo y en alguna manera estable.

SOBRE LOS SENTIMIENTOS

De un mayor grado de complejidad son los sentimientos propiamente dichos. Además de sensaciones y emociones también sentimos cosas como amor, odio, compasión, gratitud, respeto, admiración, confianza, esperanza, orgullo, humildad, altruismo, desprecio, celos, desesperanza, etc. Todos estos son sentimientos que, probablemente enraizados en las sensaciones y emociones de manera compleja, nacen en la persona y se dirigen a las personas (o las cosas), en respuesta a la relación que se tiene con esas personas (o cosas) y que expresamos de manera muy subjetiva y personal.

Así como las emociones necesitan una conducta para manejar adecuadamente el estímulo recibido y que la motivó, los sentimientos necesitan una conducta para manejar la relación que la motiva.

Hay estímulos que pueden suscitar determinadas emociones pero no hay estímulos que susciten un sentimiento; los sentimientos surgen en las relaciones. Los sentimientos están ligados al SER del otro en la relación.

En la base de los sentimientos hay casi siempre una proyección.

En ellos es importante el aprendizaje, el condicionamiento externo y este, está impregnado por la cultura del grupo de procedencia del individuo. No expresan de la misma manera el respeto una persona procedente de la cultura musulmana que una procedente de una cultura cristiana o judía. De la misma manera, lo que para unas personas es gratitud para otras, pertenecientes a otra cultura, puede no serlo.

Los sentimientos, por tanto, requieren de aprendizaje y, probablemente, alguien que no haya sido amado tendrá grandes dificultades para sentir y expresar amor, y alguien que haya sido amado probablemente amará de la forma en que él fue amado.

SENTIRES NATURALES Y SENTIRES PARÁSITOS.

Fanita English (1971, 1972) distingue entre sentires reales y sentires parásitos. Los *sentires reales* "son respuestas aquí y ahora a los estímulos internos o externos". Por el contrario un *sentimiento parásito* "es el que en la situación parece artificial, repetitivo y estereotipado", y también "repeticiones estilizadas de "sentires permitidos que fueron acariciados en el pasado".

Debajo de cada sentir parásito hay sentires reales que la persona ha suprimido, ocultado, sustituido por razones específicas que pudieran ser explorados. El sentir parásito motiva una expresión y acción emocional diferente de las expresiones y acciones que realmente se están sintiendo.

Los *sentires naturales* son los que experimentamos cuando somos pequeños antes de aprender a:

- censurarlos y cubrirlos con otros que sean aceptables para nuestro entorno (familia) o a
- utilizarlos para manipular el entorno.

Los sentires con que cubrimos los sentires naturales y los sentires que utilizamos para manipular el entorno se llaman en AT *sentires parásitos*.

Este proceso de sustitución y utilización de los sentires parásitos por los sentires naturales tienen por finalidad :

- ◆ evitar las situaciones que no nos proporcionan satisfacción o nuestras necesidades básicas y los deseos a ellas asociadas.
- ◆ conseguir en la situación la máxima satisfacción de esas necesidades básicas y los deseos a ellos asociados.

Cualquier sentir puede ser un sentir parásito ya que podemos utilizar cualquier sentir por otro sentir o para manipular a nuestro entorno.

Las consecuencias o resultados de este proceso afectan a varios aspectos de nuestro comportamiento, de nuestro pensar, de nuestra forma de estructurarnos internamente, de nuestra forma de relacionarnos y, en definitiva, de nuestro desarrollo y de nuestra personalidad.

Una persona autónoma, es decir consciente, espontánea, íntima y ética, una persona auténtica puede separar usando, usando su Adulto, sentires de acciones y elegir cuando mostrar y expresar sus sentires. Puede permitirse ser consciente y aceptar sus sentires reales tanto de su Niño, como de su Adulto, como de su Padre.

Como dice Fanita English, algunos padres enseñan a los niños a no sentir, o a no ser conscientes de lo que sienten percibiendo un peligro en el sentir en si mismo, por ejemplo pensando que el sentir y la acción que le acompaña son sinónimos. De este modo entrenar a los niños a no sentir o a no ser conscientes de lo que sienten o de lo que experimentan es huir de las sensaciones.

Esto lo hacen de dos maneras:

1. Nombrando o etiquetando los sentires del niño pero impidiendo su expresión, por ejemplo diciéndole: "Estás loco" "Como te atreves a ser/estar...(celoso, ansioso, triste, excitado, etc.). De esta manera el niño deja de ser consciente de lo que siente.
2. No nombrando los sentires del niño, por ejemplo descontando la evidencia de deseo sexual, rabia, enojo, miedo o lo que sea. Entonces el niño concluye que no experimenta o siente realmente lo que siente.

3. Algunos sentires pueden ser permitidos e incluso estimulados en determinadas familias y cuando el niño siente un sentir no permitido o aceptado, otro de los aceptados puede ser sobreestimado. Entonces el niño se siente impulsado a repetir una y otra vez el sentir permitido a pesar de que no se sienta satisfecho con él debido a su falsedad.
4. En algunas ocasiones los sentires del niño no son etiquetados de manera apropiada por los padres. En lugar de darles el nombre que les corresponde le dan otro distinto permitido o más aceptable. Por ejemplo el niño se enfada pero los padres dicen que esta cansado y que tiene sueño. Entonces el niño se siente confundido en relación con lo que siente, y concluye como antes que lo que siente no es realmente lo que siente sino otra cosa.

De este modo se inicia el proceso de sustitución de los sentires naturales por los sentires que llamamos parásitos.

A veces un sentir parásito es sustituido por otro sentir también parásito, en especial si el sentir parásito que elegimos para cubrir el sentir natural auténtico también resulta inaceptable en nuestro entorno.

Aunque todos los sentires pueden ser genuinamente experimentados y sentidos en un momento dado, todos pueden ser también parásitos.

Los sentires parásitos también pueden ser modelados por los padres. Los niños aprenden a reaccionar emocionalmente a determinados situaciones según ven que lo hacen los padres, imitándoles.

Otro de los aspectos importantes en la adopción de un determinado sentir como sentir parásito tiene que ver con los resultados o consecuencias del comportamiento emocional, de la expresión del sentir o de la acción motivada por el sentir, sobre las otras personas, es decir, sobre las respuestas transaccionales o los cambios que la expresión o la acción emocional produce en relación con otras personas.

Una de las funciones de la expresión y la acción emocional es conseguir lo que necesitamos para que el nivel de satisfacción de nuestras necesidades físicas o psico-emocionales alcance el nivel de equilibrio que restablece el estado interno que se vio alterado por el estímulo interno o externo que desencadenó el proceso psico-emocional. Cuando el niño llora consigue el alimento o la atención apropiada que necesita así la persona que lo cuida identifica adecuadamente la sensación, la necesidad y el sentido de la expresión emocional del niño.

De la misma manera puede descubrir el poder sobre la forma en que se expresa o actúa emocionalmente para conseguir que otros hagan o dejen de hacer algo que el/la desea que haga o dejen de hacer, es decir descubre el poder de los sentires para manipular a otros mediante la expresión o la acción emotiva. También puede aprender esto por modelado observando como otros miembros de su familia manipulan a otros o pretenden manipular a él/la mediante la expresión- acción emocional.

En otras ocasiones puede atribuir poderes mágicos a su expresión- acción emocional bien por fantasía propia o estimulado por otras personas de su entorno.

De esta manera puede imaginar mágicamente:

- "Si me siento suficientemente mal, o durante suficiente tiempo mal, alguien me hará algo" (mis necesidades de caricias de dependencia serán cubiertas)
- "Si me siento suficientemente mal evitaré que algo peor me suceda" (ahuyentar el mal o las consecuencias dolorosas)

Todas estas creencias y las manifestaciones emocionales a ellas asociadas son parte de los sentimientos parásitos y de los malos rollos (rackets) a ellos asociados que tienen su origen en las decisiones tempranas asociados a los mandatos del guión.

LOS SENTIRES

Estas decisiones tempranas son pues para el niño decisiones de supervivencia en aquel momento dado.

REFERENCIAS:

- English, F. (1971) *The Substitution Factor- Rackets & Racket Feelings (Part I)* TAJ, 1 (4) pp. 27-32.
English, F. (1971) *The Substitution Factor- Rackets & Racket Feelings (Part II)* TAJ, 2 pp. 23-25.
Moiso, C. (1984) *The Feeling Loop* en TA The State of the Art. Edit. Erika Stern. Floris Publications.
Moiso, C. (1994). Talleres sobre "Reacciones emocionales en la relación de ayuda". Zaragoza 20 de marzo de 1994.