

Uma compilação dos principais conceitos de Análise Transacional

Compilado por Claude Steiner, Ph.D., TM e pelos Membros do Grupo de Trabalho da ITAA, sobre os Principais Conceitos da Análise Transacional*

Traduzido por Anamaria Afeche Cohen

Este documento é o resultado do trabalho de um grupo especial formado em 1999 para examinar e definir os principais conceitos da Análise Transacional. Segundo o coordenador do grupo, Claude Steiner, o objetivo era "agrupar, em uma definição breve, clara e sofisticada, uma compreensão sobre o que é a Análise Transacional, tal como ela existe hoje nos corações e mentes dos membros da ITAA." A intenção foi de tornar a Análise Transacional compreensível para profissionais, estudantes, e pessoas leigas - não familiarizadas, todavia interessadas em aprender sobre Análise Transacional. O trabalho resultante foi aprovado pelo Board of Trustees da ITAA em 2000, e posteriormente traduzido do Inglês para o Alemão, Búlgaro, Chinês, Espanhol, Francês, Húngaro, Italiano, e Português.

A ANÁLISE TRANSACIONAL É:

1. uma teoria psicológica de fácil compreensão, ainda que sofisticada, sobre o pensamento, os sentimentos e o comportamento das pessoas;
2. um sistema de psicoterapia contemporâneo e eficaz; uma análise educacional, organizacional e sociocultural e uma psiquiatria social.

ESTADOS DE EGO E TRANSAÇÕES – As interações entre as pessoas são denominadas **transações**. Qualquer transação tem duas partes: o **estímulo** e a **resposta**. As transações individuais geralmente são parte de um conjunto maior. Alguns destes conjuntos ou sequências transacionais podem ser diretos, produtivos e saudáveis ou podem ser indiretos, improdutivos e doentios.

Quando as pessoas interagem, elas o fazem a partir de três diferentes estados de ego. Um estado de ego é uma maneira específica de pensar, sentir e comportar-se e cada estado de ego tem sua origem em regiões específicas do cérebro. As pessoas podem comportar-se a partir de seu estado de ego Pai, de seu estado de ego Criança ou a partir de seu estado de ego Adulto. As nossas ações sempre advêm de um destes três estados de Ego.

A CRIANÇA – Quando estamos no estado de ego Criança, agimos como a criança que já fomos um dia. Não estamos apenas representando; mas pensamos, sentimos, percebemos, ouvimos e reagimos como uma criança de três, cinco ou oito anos de idade. Os estados de ego são estados do ser totalmente experienciados, e não, apenas papéis. Quando a Criança é raivosa ou amorosa, impulsiva, espontânea ou brincalhona denomina-se Criança Natural. Quando está pensando ou é imaginativa, criativa denomina-se Pequeno Professor. Quando sente medo, culpa ou vergonha denomina-se Criança Adaptada. A Criança sente todas as emoções: medo, amor, raiva, alegria, tristeza, vergonha, etc. Geralmente, a Criança é responsável pela maior parte dos problemas das pessoas, pois é auto-centrada, emotiva, poderosa e resiste à repressão decorrente do crescimento.

Na Análise Transacional (AT), a Criança é vista como fonte da criatividade, recreação e procriação, a única fonte de renovação na vida. A Criança pode ser observada nas crianças por extensos períodos, mas também nos adultos, em situações onde as pessoas têm permissão de liberar a Criança, como nos eventos esportivos ou festas. A Criança aparecerá em breves períodos em outras situações, tais como reuniões, salas de aula ou debates, onde não é de forma alguma desejada. Pode dominar completamente, na sua forma mais indesejável, a vida de uma pessoa, como nos casos de pessoas emocionalmente perturbadas: confusas, deprimidas, loucas ou drogadas. A Criança praticamente as levará à auto-destruição, com comportamento

* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM e Emilio Said, MD, TM.

descontrolado. A Criança também pode aparecer por longos períodos, na forma de depressão ou dor, como no caso de pessoas que sofreram uma grande perda.

O PAI – O Pai assemelha-se a um gravador. É uma coleção de códigos de vida preconceituosos, gravações e julgamentos aprendidos. Quando uma pessoa está no estado de Ego Pai, ela pensa, sente e comporta-se como um de seus pais ou substituto. O Pai decide, sem raciocinar, como reagir a situações, o que é bom ou mau e como as pessoas devem viver. O Pai julga a favor ou contra e pode ser controlador ou apoiador. Quando o Pai é controlador denomina-se Pai Crítico. Quando é apoiador, denomina-se Pai Nutritivo.

Um estado de ego pode dominar uma pessoa, chegando até a excluir os outros dois. Um exemplo disto é o Pai Crítico ou Nutritivo excludor, que ocorre quando uma pessoa é incapaz de usar sua Criança ou Adulto. Esta pessoa ficará em grande desvantagem, pois os três estados de ego devem estar disponíveis, sempre que necessário, para o bom funcionamento do ser humano.

Com um Pai excludor como o único estado de ego operante, uma pessoa tem que viver sem o benefício de seu Adulto ou Criança, sendo assim privada de dois terços de seu potencial humano.

O Pai usa velhos registros para resolver problemas, permanecendo, assim, 25 anos atrás no tempo (embora possa estar 250 ou 2500 anos atrás), sendo útil quando não há informação disponível no Adulto ou quando não há tempo para usar o Adulto e pensar. A Criança, por outro lado, criará novas soluções baseadas na intuição, mas essas soluções não são tão confiáveis quanto as baseadas em decisões Adultas.

O ADULTO – Uma pessoa, no estado de ego Adulto, funciona semelhante a um computador humano. Opera, baseada em dados que coleta, armazenando-os ou usando-os para tomar decisões, de acordo com um programa lógico.

Quando no estado de ego Adulto, a pessoa usa o pensamento lógico para resolver problemas, certificando-se de que a Criança ou o Pai não contaminem o processo. Pode-se, então, concluir que as emoções não são boas? Isto somente significa que, a fim de sermos racionais e lógicos, precisamos ser capazes de separar-nos de nossas emoções. Não significa que ser racional e lógico é a melhor maneira de estar todo o tempo. Na realidade, da mesma forma que um Pai excludor produz um ser humano incompleto, um Adulto excludor tem o mesmo efeito fatal nas pessoas. Pode-se também objetar: "Eu sou um adulto e tenho emoções!" e está certo. Ser maduro ou adulto não é o mesmo do que estar no estado de ego Adulto. Crianças pequenas podem estar em seu Adulto e adultos bem equilibrados usam seu Pai ou Criança todo o tempo.

O Adulto computa todos os dados com que é alimentado. Se os fatos estiverem atualizados, então as respostas do Adulto serão oportunas e mais eficazes do que a solução do Pai. Se os fatos estiverem incorretos, o computador do Adulto produzirá respostas incorretas. Uma função muito importante do Adulto é predizer resultados e fornecer uma crítica fundamentada em fatos sobre a eficácia do comportamento das pessoas na busca de seus objetivos. Esta função crítica, fundamentada em fatos, é diferente da função baseada em valores, do Pai Crítico.

Algumas vezes, o Adulto usa informações que têm sua origem na Criança ou no Pai, e que podem estar incorretas. Isto é conhecido como contaminação. Quando a contaminação procede do Pai, é chamada de preconceito. Por exemplo, quando alguém pressupõe que as mulheres preferem seguir a orientação de um homem, em vez de tomar suas próprias decisões - estes dados são enviados para o Adulto, a partir do Pai, sendo uma contaminação, pois são aceitos como fatos, sem checar a realidade.

A mesma aceitação de informação, sem checar a realidade, pode ocorrer com informações alimentadas pela Criança, denominadas ilusões. Geralmente, uma ilusão é fundamentada num medo ou esperança, que é aceita como realidade pelo Adulto. Por exemplo, quando uma pessoa está convencida de que está sendo envenenada pelo governo, isto se baseia provavelmente nos

medos da Criança aceitos pelo Adulto, a despeito dos fatos. Um procedimento extremamente importante em Análise Transacional é a descontaminação do Adulto.

VOZES NA CABEÇA – Como você pode se lembrar, o estado de ego Pai assemelha-se a um gravador, repleto de afirmações preconceituosas, gravações e julgamentos. Estas afirmações "gravadas" podem permanecer ativadas, enquanto estamos em nosso Adulto ou Criança e, assim, podemos realmente ouvi-las como "vozes em nossas cabeças". As gravações parentais podem ser boas ou más, dependendo de qual "Pai" está no comando. Em outras teorias da personalidade, as vozes prejudiciais do Pai Crítico são conhecidas como o severo superego, diálogo interno negativo, armadilhas cognitivas, baixa auto-estima, protetor punitivo ou expectativas catastróficas.

O Pai Crítico pode fazer afirmações depreciativas, tais como: "Você é mau, estúpido, feio, louco e doente, em suma, você é um fracassado, Não-OK." O Pai Nutritivo ama a Criança incondicionalmente e diz coisas do tipo: "Eu te amo", "Você é um vencedor," "Você é inteligente", "Você é uma princesa" ou "Você é linda".

O Pai Crítico algumas vezes controla a Criança, impedindo-a de sentir-se bem a respeito de si mesma. Se a Criança deseja ser amada, o Pai Crítico diz: "Você não merece". Se a Criança deseja dar amor, o Pai Crítico pode dizer: "Isto não é desejável". Se a Criança está insatisfeita num emprego onde é mal remunerada, o Pai Crítico poderá dizer: "Isto é o melhor que você pode conseguir, pois você é preguiçoso". Se a Criança surge com uma nova idéia que se contrapõe a antigos pontos-de-vista, o Pai Crítico poderá responder: "Você deve estar louco por pensar dessa forma". O Pai Crítico pode fazer as pessoas sentirem-se Não-OK e forçá-las a fazer coisas que não gostariam. Para prevenir-se do Pai Crítico, as pessoas precisam aprender a desenvolver o Pai Nutritivo, o Adulto e a Criança Natural.

Por meio do Egograma, podemos demonstrar as forças relativas dos estados de ego de uma pessoa. O Egograma é muito útil para diagramar o modo como as pessoas mudam no decorrer do tempo; especialmente para verificar como elas diminuem seu Pai Crítico e aumentam seu Pai Nutritivo, Adulto ou Criança.

TRANSAÇÕES COMPLEMENTARES, CRUZADAS E ULTERIORES – As transações ocorrem quando alguém se relaciona com outra pessoa. Cada transação é formada de um estímulo e de uma resposta e as transações podem proceder do Pai, Adulto ou Criança de uma pessoa, para o Pai, Adulto ou Criança de outra pessoa.

Transações Complementares e Cruzadas: Uma transação complementar envolve um estado de ego de cada pessoa. Numa transação cruzada, a resposta transacional dirige-se a um estado de ego diferente daquele que emitiu o estímulo.

A comunicação entre duas pessoas pode continuar, quando as transações são complementares. As transações cruzadas são importantes porque interrompem a comunicação. Seu conhecimento é útil, pois auxilia os analistas transacionais a compreenderem "como" e "por quê" a comunicação é interrompida. A regra é a seguinte: "sempre que ocorrer" uma interrupção na comunicação, uma transação cruzada a provocou". Um tipo muito importante de transação cruzada é a desqualificação. Neste caso, a pessoa, ao dar uma resposta, desconsidera completamente o conteúdo de um estímulo transacional. As desqualificações nem sempre são óbvias, mas são sempre perturbadoras para a pessoa que as recebe e, quando repetitivas, podem perturbar gravemente o receptor.

Transações ulteriores: As transações ulteriores ocorrem quando as pessoas falam uma coisa e querem dizer outra. As transações ulteriores são a base dos jogos psicológicos, sendo especialmente interessantes porque são enganosas. Possuem um nível social (aparente) e um nível psicológico (oculto, ulterior).

É importante conhecer a diferença entre o nível social e o oculto pois, a fim de compreender e prever o que as pessoas farão, o nível oculto fornecerá mais informação do que o nível aparente.

A razão pela qual falamos uma coisa, quando queremos dizer outra, é que geralmente sentimos vergonha dos desejos e sentimentos de nossa Criança ou de nosso Pai. Contudo, agimos segundo esses desejos e expressamos aqueles sentimentos, enquanto fingimos estar fazendo outra coisa. Por exemplo, podemos usar um sorriso de sarcasmo, em vez de uma expressão direta de raiva ou, quando estamos assustados, podemos contra-atacar, em vez de admitirmos nossos medos.

Quando queremos atenção ou amor, frequentemente fingimos indiferença e temos dificuldade de dar ou aceitar amor. De fato, como nossas vidas estão imersas em meias verdades e decepções, pode acontecer de não sabermos mais o que nossa Criança realmente deseja. Como não podemos acreditar que as pessoas sejam totalmente honestas, nunca poderemos saber se confiamos naquilo que elas dizem. Os analistas transacionais encorajam as pessoas a serem honestas umas com as outras e consigo mesmas, sobre seus desejos e sentimentos, em vez de desonestas e dissimuladas. Desta maneira, as pessoas podem descobrir o que elas necessitam, como pedir e, se possível, como consegui-lo.

CARÍCIAS – A carícia é o reconhecimento que uma pessoa dá à outra. As carícias são essenciais à vida de uma pessoa. Sem elas, dizia Berne, "a espinha dorsal secará". Foi demonstrado que recém-nascidos necessitam carícias físicas reais a fim de sobreviver. Os adultos podem arranjar-se com menos carícias físicas, pois aprendem a trocar carícias verbais: carícias positivas, como elogios ou expressões de apreciação ou carícias negativas, como julgamentos negativos ou depreciações. Assim, a troca de carícias é uma das coisas mais importantes que as pessoas podem fazer em suas vidas.

JOGOS – O aspecto fundamental dos jogos é que eles são trocas desonestas e dissimuladas de carícias. Um jogo é uma série repetitiva de transações ulteriores, com um começo, meio, fim e benefício final. O benefício final é uma vantagem oculta que motiva o jogador a participar do jogo.

A Análise Transacional tornou-se um modismo nacional, nos anos 60, devido ao sucesso do livro de Eric Berne "Os jogos da Vida", que se tornou um best-seller. Nesse livro, ele designou nomes atraentes ("Agora te peguei", "Chute-me", "Só estou tentando te ajudar") para diferentes jogos. Por exemplo, quando Jane joga "Por que não... Sim, mas...", ela pede conselhos para alguém, mas rejeita cada sugestão, de tal forma que todos ficam exasperados. É o tipo de conversação que ocorre repetitivamente, principalmente nos grupos de terapia. É indireta e oculta: no nível social, parece uma conversação entre uma pessoa no estado de ego Adulto, fazendo uma pergunta para uma ou mais pessoas que também estão em seus estados de ego Adulto. O que a torna um jogo, é que nenhuma das sugestões é realmente aceita. A razão é que, em nível psicológico e mais significativo, o que está realmente acontecendo é que Jane pode até precisar de conselhos, mas necessita muito mais de carícias. Como estas carícias estão sendo dadas de forma indireta, tornam-se menos satisfatórias do que as carícias diretas. Assim, o jogo termina num clima de frustração.

BENEFÍCIOS FINAIS – Há três níveis de benefícios finais dos jogos: 1- O benefício final **biológico** dos jogos são as carícias. Mesmo que os jogos terminem sempre mal, todos os jogadores conseguem uma quantidade razoável de carícias, tanto positivas quanto negativas, além do benefício de jogá-los. 2- O benefício final **social** de um jogo é a **estruturação do tempo**. As pessoas são capazes de preencher o tempo com uma atividade excitante que, de outra forma, poderia ser enfadonho e depressivo. 3- O benefício final **existencial** de um jogo é a maneira como o jogo confirma a posição existencial de cada jogador.

POSIÇÃO EXISTENCIAL – No processo de desenvolver uma identidade, as pessoas definem para si mesmas, cedo na vida, qual o significado de sua existência. Algumas pessoas decidem que são OK e terão uma boa vida, mas muitas outras decidem que não são OK e fracassarão de alguma forma. Esta expectativa, baseada numa **decisão** de como será a vida, é sua posição existencial. As pessoas podem sentir-se OK ou não OK, a respeito de si mesmas e dos outros; assim, há quatro posições existenciais: "Eu estou OK/ Você está OK"; "Eu estou OK/

Você não está OK"; "Eu não estou OK/ Você está OK"; e, finalmente, "Eu não estou OK/ Você não está OK".

Por exemplo, no jogo "Por que não... Sim, mas..." a posição existencial de Jane é "não tem solução", de tal forma que toda vez que o jogo é jogado, reforça aquela posição e justifica a depressão posterior.

Os jogos são sempre jogados com responsabilidade e interesse por todos que nele estão envolvidos. A fim de manter sua posição existencial, Jane encontrará pessoas que jogarão o jogo com ela. Todos os jogadores são igualmente importantes e todos obtêm seu benefício final como resultado do jogo. Ao participar do jogo, eles também acreditam que terminará em fracasso. Eles desejam obter carícias, mas não ficarão surpresos quando Jane rejeitar todos os seus conselhos e, como consequência, se sentirem deprimidos ou aborrecidos, provando a si mesmos que realmente não podem ajudar as pessoas ou que as pessoas não querem ser ajudadas.

A ECONOMIA DE CARÍCIAS – Um dos aspectos danosos do Pai Crítico é que ele possui uma série de regras que governam a troca de carícias (Não dê carícias, Não peça, Não aceite, Não dê a si mesmo). O efeito deste conjunto de normas, chamado "Economia de Carícias" é que as pessoas se impedem de trocar carícias livremente e de cuidar de suas necessidades de carícias. Conseqüentemente, muitos seres humanos vivem num estado de fome de carícias e sobrevivem com uma dieta deficiente de carícias, "de um modo semelhante às pessoas que sofrem privação de comida" e despendem uma grande parte de seu tempo e de seus esforços, tentando satisfazer sua fome. As carícias positivas, também chamadas "carinhos quentes", como por exemplo, apertar as mãos ou dizer "eu te amo", provocam na pessoa que as recebe um sentimento de "estar OK". Também existem as carícias negativas, que são formas dolorosas de reconhecimento, como o sarcasmo, o desprezo, um tapa, um insulto ou dizer "eu odeio você". As carícias negativas convidam as pessoas a se sentir Não-OK. Ainda que desagradáveis, as carícias negativas são uma forma de reconhecimento e evitam que a "espinha dorsal seque". Por este motivo, as pessoas preferem uma situação onde recebam carícias negativas, a uma situação de ausência de carícias. Isto explica porque as pessoas se magoam intencionalmente em seus relacionamentos. Não é porque "gostem de se magoar", mas ao não obterem reconhecimento positivo, elas preferem as carícias negativas, mesmo dolorosas, a não receberem nenhuma carícia.

As pessoas podem aprender a trocar carícias livremente, a abrir seus corações, a pedir e a dar carícias sem vergonha ou constrangimento. Diferentes carícias atraem diferentes pessoas e cada um tem seus desejos especiais, secretos. Há diversos tipos de carícias positivas: as carícias físicas e as verbais. As carícias físicas podem ser abraços, beijos, segurar a mão, carinhos fortes ou leves, sexuais, sensuais ou só amigáveis, protetores ou levemente sedutores, etc. As carícias verbais podem ser dadas com relação à aparência de alguém: seu rosto, corpo, postura ou movimentos; ou a respeito da personalidade de uma pessoa: sua inteligência, natureza amorosa, sensibilidade ou coragem. De qualquer forma, as pessoas necessitam e merecem carícias e se as pedirem, freqüentemente elas encontrarão outras pessoas que possuem exatamente as carícias que necessitam e estão dispostas a oferecê-las.

RITUAIS, PASSATEMPOS, JOGOS, INTIMIDADE, ATIVIDADE – Há cinco formas de estruturar o tempo para conseguir carícias: 1. **Ritual**: é uma troca de carícias pré-determinadas e estereotipadas. 2. **Passatempo**: é uma conversação que gira em torno de um determinado assunto. Passatempos: são mais evidentes em coquetéis e reuniões familiares. Alguns passatempos mais comuns são: O tempo (Como está calor!), Associação de Pais e Mestres (Quem levará a comida?), Esportes (O que você acha de tal time?), Drogas (A maconha deve ser legalizada?) ou Quem está se divorciando de quem? 3. **Jogos**: são repetitivos, séries de transações indiretas com a finalidade de obter carícias. Infelizmente, a maior parte das carícias obtidas nos jogos é negativa. Um jogo é um método ineficiente de obter as carícias desejadas. 4. **Intimidade**: é uma troca direta e poderosa de carícias de que as pessoas anseiam, mas raramente conseguem, pois a Criança sente-se ameaçada devido a experiências dolorosas. A intimidade não é o mesmo que sexo, embora ocorra freqüentemente no sexo.

Contudo, o sexo também pode ser um ritual, um passatempo, um jogo ou uma atividade. 5. **Atividade** ou trabalho tem como resultado um produto. Um bom trabalho resulta na troca de carícias, como um efeito secundário.

Intimidade e atividade são as formas mais satisfatórias de se obter carícias. Infelizmente, a intimidade é difícil de ser atingida, pois as pessoas são analfabetas emocionais; e o trabalho torna-se, geralmente, insatisfatório, quando as pessoas trabalham em isolamento e não obtêm reconhecimento por suas realizações. Ainda assim, as pessoas recorrem a rituais, jogos e passatempos por serem mais seguros, embora sejam formas bem menos satisfatórias de se obter carícias. Por exemplo, um casamento pode ser uma série infundável e aborrecida de rituais, passatempos e jogos. Frequentemente, isto acontece quando ambos os cônjuges vivem seus scripts de privação de carícias, que impedem que os homens sejam íntimos e emocionais e que as mulheres sejam capazes de usar seu Adulto para pedir e conseguir o amor que desejam.

GRAUS – Os jogos podem ser de diversos graus. Por exemplo, o exemplo acima do jogo "Por que não... Sim, mas..." é a versão mais suave do jogo (primeiro grau), pois é relativamente inofensivo. A versão mais grave (terceiro grau) pode ser jogada por um alcoólatra que responde "Sim, mas..." a cada sugestão do Salvador, até o momento de sua morte. Os jogos de terceiro grau envolvem lesão de tecido.

PAPÉIS – Pessoas diferentes representam diferentes papéis nos jogos. Quando uma pessoa está pronta a representar um dos papéis de um jogo, normalmente ela se encontrará representando os demais. Há uma variedade de papéis, mas os três básicos são: **Perseguidor**, **Salvador** e **Vítima**, que podem ser diagramados num triângulo para ilustrar o que acontece. Relações familiares, de casal, entre amigos, no trabalho, nas escolas são baseadas nestes papéis.

TRIÂNGULO DRAMÁTICO – O triângulo dramático pode ser ilustrado pelo Jogo da Adicção. Neste jogo, a pessoa dependente, ao representar o papel de Vítima da adicção, da humilhação, do preconceito, da negligência médica e, até mesmo, da brutalidade policial procura e encontra um Salvador. O Salvador representa este papel ao tentar generosa e altruisticamente ajudar o viciado, sem certificar-se de que ele está comprometido com o processo de abandonar o abuso de drogas. Após muita frustração, o Salvador fica irritado e **muda** para o papel de Perseguidor, acusando, insultando, negligenciando ou punindo o viciado. Neste ponto, o viciado muda de Vítima para Perseguidor, contra-atacando, insultando, tornando-se violento e criando emergências no meio da noite. O Salvador torna-se agora Vítima no jogo. Este processo de mudança continua indefinidamente ao redor do Triângulo Dramático, como num carrossel.

Para evitar o triângulo dramático em psicoterapia, o analista transacional estabelece um contrato no qual a pessoa afirma especificamente o que deseja curar. Isto protege tanto o cliente quanto o terapeuta: o terapeuta saberá exatamente o que a pessoa deseja, e a pessoa conhecerá o que o terapeuta irá trabalhar e quando a terapia estará completa. De qualquer forma, a melhor maneira de evitar o triângulo dramático é não assumir os papéis de Perseguidor, Salvador e Vítima, ao permanecer no estado de ego Adulto.

SCRIPTS – Os analistas transacionais acreditam que a maior parte das pessoas são basicamente OK e estão em dificuldades porque seus pais (ou outras pessoas adultas e que têm influência sobre os mais jovens) as expuseram a injunções e atribuições poderosas, com efeitos danosos em longo prazo.

As pessoas, logo cedo, chegam à conclusão de que suas vidas se desdobrarão de uma forma previsível; breve, longa, saudável, doentia, infeliz, feliz, depressiva ou aborrecida, bem sucedida ou fracassada, ativa ou passiva. Quando a conclusão é que a vida será má ou auto-destrutiva, isto é visto como um **script de vida**.

A matriz do script é um diagrama usado para ilustrar os scripts das pessoas. Nele, podemos ver os pais e sua descendência e podemos diagramar as mensagens transacionais - injunções e

atribuições - que levaram a criança a abandonar sua posição OK original e substituí-la por uma posição não OK, auto-destrutiva.

Quando a vida é dirigida por um script, sempre há períodos nos quais a pessoa parece estar evitando seu destino infeliz. Este período aparentemente normal do script chama-se **contra-script**. O contra-script está ativo, quando o plano de vida infeliz da pessoa dá lugar a um período mais feliz. Contudo, isto é temporário e invariavelmente entra em colapso, dando lugar ao script original. Para um alcoólatra, pode ser um período de sobriedade, para uma pessoa deprimida com um script de suicídio, pode ser um breve período de felicidade que inevitavelmente termina quando as injunções do script assumem o poder.

Na matriz de script de José, um viciado em drogas, podemos ver que a injunção do script "Não pense, em vez disso, beba" dirige-se à Criança de José, a partir da Criança de seu pai. Esta poderosa mensagem influencia a vida de José dramaticamente, quando ele segue a injunção de seu pai com relação às drogas em vez do álcool, causando-lhe repetidos episódios de abuso da droga através de sua vida, tanto na juventude quanto na idade adulta. A mensagem do contra-script "Você não deve beber excessivamente" motiva-o a fazer repetidos, mas ineficazes esforços para abandonar o abuso de drogas; esta mensagem dirige-se ao estado de ego Pai de José, a partir do estado de ego Pai de seus pais.

A mensagem do script: "não pense, em vez disso, beba", vinda do estado de ego Criança dos pais para o estado de ego Criança do filho tem mais influência do que a mensagem Pai-Pai do contra-script para beber moderadamente; assim, as mensagens do script geralmente prevalecem a menos que a pessoa mude seu script. Quando os scripts não mudam, eles passam de geração a geração, como "**batatas-quentes**", dos adultos para as crianças, numa cadeia ininterrupta de padrões comportamentais tóxicos e desajustados.

DECISÕES – Num ambiente familiar saudável, os pais darão proteção incondicional a seus filhos, a despeito do que eles façam. Quando os pais tornam sua proteção condicional à submissão da criança a suas injunções e atribuições, os filhos estarão propensos a desenvolver um script. Normalmente, as decisões do script são conscientemente tomadas a fim de acompanhar as injunções parentais, mesmo quando se contrapõem aos mais legítimos interesses da criança. Neste ponto, a criança troca sua autonomia pela proteção dos pais para evitar a punição e a crítica. Esta decisão envolve uma mudança da posição "Eu sou OK" para a posição "Eu não sou OK". Também envolve uma decisão sobre as outras pessoas, se elas são OK. Quando as pessoas tomam tais decisões, podem precisar da ajuda de um terapeuta para desfazer-se do script e começar a buscar um curso de vida autônomo ou como afirma Berne: "Terminar este espetáculo e colocar um novo a caminho".

Quando os indivíduos são ajudados a voltar a suas experiências precoces de infância, que os levaram a tomar tais decisões e que foram, na época, necessárias a sua sobrevivência física e psicológica, mas que os estão prejudicando no presente, eles podem tomar novas decisões, ou seja, **redecidir** comportar-se diferentemente para ter uma vida mais satisfatória.

É possível observar o script de uma pessoa em breves seqüências de comportamento, chamadas **mini-scripts**, que constantemente simulam e reforçam o script. O fato é que tudo que acontece na vida mental e emocional de uma pessoa reflete-se em seu comportamento. Desta forma, ao estudar as transações entre as pessoas, os analistas transacionais são capazes de compreender as razões de determinados comportamentos, ajudando-as a parar com os jogos psicológicos, a mudar seus scripts e a conseguir o melhor de suas vidas.

SCRIPTS TRÁGICOS E BANAIS – Alguns scripts são trágicos e outros, banais. Os scripts trágicos são altamente dramáticos, como dependência de drogas, suicídio ou "doença mental". Os scripts banais são menos dramáticos, mas muito mais comuns. São os melodramas da vida cotidiana. Geralmente afetam grandes subgrupos de pessoas, como homens, mulheres, grupos raciais ou adolescentes. As pessoas nestes subgrupos são "scriptadas" a viver suas vidas sob determinadas diretrizes: no passado, esperava-se que as mulheres fossem donas-de-casa amorosas e emotivas, não tendo permissão para serem lógicas, fortes ou independentes;

os homens deviam ser lógicos, fortes, provedores, não tendo permissão para serem infantis, medrosos, carentes ou francamente amorosos. Um script de vida banal pode ir de mal a pior, quando não se tem alegria, estando sempre endividado, cuidando sempre dos outros e negligenciando a si mesmo.

Espera-se que membros de certas nacionalidades ou raças sejam espertos ou estúpidos, honestos ou desonestos, bons atletas ou temerários ou frios, etc. Algumas culturas incentivam suas crianças a serem competitivas; desta forma, não aprendem a cooperar e a viver umas com as outras. Outras culturas enfatizam somente a cooperação e fazem com que as pessoas mais individualistas sintam-se não OK. Estes scripts culturais podem atingir populações inteiras de forma danosa.

DISFARCES – Um aspecto dos scripts é o benefício final dos jogos: os sentimentos negativos que são acumulados podem eventualmente explodir e conduzir a um desastre emocional. Cada benefício final dos jogos, quando acumulado, pode justificar um divórcio ou conduzir alguém ao suicídio. O fato das pessoas criarem situações que produzem sentimentos negativos de seu script chama-se disfarce.

PERMISSÃO, PROTEÇÃO E POTÊNCIA – A **permissão** é um tema muito importante da Análise Transacional. É uma situação na qual o educador ou terapeuta não tem que continuar reforçando o que a pessoa decidiu fazer quando criança. Por exemplo, se foi dito a uma pessoa, que agora se mostra muito tímida: "Não peça nada", uma permissão seria pedir o que deseja ou necessita: "Peça carícias, você as merece". Quando uma pessoa aceita uma permissão que vai contra as exigências parentais e sociais, sua Criança ficará muito assustada. Assim, a **proteção** é uma parte muito importante da mudança. A proteção é dada ou oferecida pelo professor ou terapeuta, preferencialmente com o apoio de um grupo, a uma pessoa que está prestes a mudar seu script. O terapeuta e o grupo oferecem proteção a alguém, quando dizem "Não se preocupe, tudo sairá bem. Nós apoiaremos e cuidaremos de você, quando estiver assustado(a)". A permissão e a proteção aumentam a **potência terapêutica** de um analista transacional ao introduzir o Pai Nutritivo na situação. O uso do Pai e da Criança (quando se faz alguma brincadeira durante a terapia) torna o analista transacional mais eficiente do que o profissional que usa somente um terço de sua personalidade e relaciona-se com os clientes somente com seu Adulto.

CONTRATOS – Os terapeutas de AT trabalham contratualmente, ou seja, fazem acordos sobre qual resultado específico o cliente deseja. Os contratos típicos são "restabelecer-se da depressão", "livrar-se de dores de cabeça", "parar com a dependência do álcool", "ganhar um modo de vida decente" ou "tirar boas notas". Enquanto uma grande parte pode ocorrer durante a psicoterapia, o contrato terapêutico final está sempre "no topo", como uma meta diretriz do analista transacional. Ao mesmo tempo, o analista transacional fará contratos em curto prazo, como tarefas de casa, com relação à sobriedade, ao "não suicídio", para ajudar os clientes a atingir inteiramente seus objetivos contratuais.

Como as pessoas nascem OK, parece lógico que, com uma ajuda competente, elas possam retornar a sua posição original OK. A capacidade de estar OK está aguardando em cada pessoa, pronta para ser libertada das proibições do script. Os analistas transacionais sabem que, ao esclarecer os contratos terapêuticos, dirigidos a objetivos, analisar efetivamente as transações entre as pessoas, dando uma poderosa permissão para as pessoas mudarem e protegendo-as de seus medos, é possível para todos ter uma chance de tornar-se feliz, amoroso e produtivo.