



Stephen B. Karpman

EBMA 1979

Subject Area/Area of Contribution: Options

Work Cited: "Options," *TAJ*, 1(1), 79-87 (1971)

OPCIONES

Stephen Karpman, M.D.

Traducción: Rubén Parra Tarín

Muchas personas entran en transacciones «cerradas» con otras personas y vienen a la terapia de grupo para obtener ayuda sobre cómo manejarlas. El Análisis Transaccional ofrece un planteamiento sencillo para determinar lo que está sucediendo, e ilustra la gran variedad de opciones disponibles para el paciente. Este artículo presenta situaciones presentadas por pacientes y la variedad de respuestas ofrecidas por el grupo.

El siguiente diagrama ilustra una transacción «cerrada» típica que parecía «irrompible» para el paciente. Él siempre estaba explicando; la otra persona, con la iniciativa, siempre se estaba quejando.

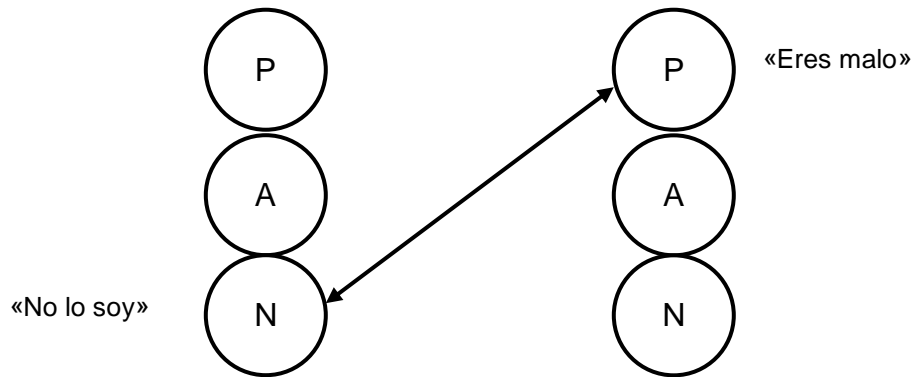


Figura 1

Ninguno de los intentos por parte del paciente para manejar esta situación fue efectivo porque, sin importar lo que pensara, todo era una variación de una afirmación del Niño. Las respuestas de la otra persona, sin importar lo «razonable» que sonaran, todas eran variaciones de afirmaciones del Padre. Él descubrió en terapia que todo lo que se necesitaba era una transacción cruzada eficaz, por ejemplo desde el Niño, «Vete al infierno», desde el Adulto, «Vamos a hablar de ello», o desde el Padre, «¡Basta ya!».

I.- COMO CRUZAR TRANSACCIONES

El objeto de los ejemplos anteriores es cruzar la transacción de manera deliberada y efectiva. Para que esto funcione, se deben verificar los siguientes cuatro criterios:

1. *Uno o ambos estados del yo deben cambiar realmente.* La persona debe desengancharse de su propio estado del yo y cambiar a otro, o bien, enganchar realmente un estado del yo diferente en la otra persona. Si ambos estados del yo permanecen iguales, continuará indefinidamente la misma transacción «cerrada».
2. *La transacción debe cruzarse.* En los ejemplos anteriores, la transacción de Padre a Niño se cruza primero con una respuesta de Niño a Niño; en segundo lugar una respuesta de Adulto a Adulto; y en el tercer lugar una respuesta de Padre a Niño. En la transacción de Adulto a Adulto se cambiaron ambos estados del yo.

3. *El tema debe cambiar.* En los ejemplos anteriores, el tema fue cambiado partiendo de si una persona era «mala» o no, a lo que la otra persona podía hacer.
4. *El tema anterior será olvidado.* Esto va de la mano con el cambio de tema y de estado del yo. El nuevo tema será más apasionante que el anterior.

El objetivo es «cambiar lo que está sucediendo y liberarte de cualquier forma que puedas». Para conseguir esto, tienes que sacar a la otra persona de su estado del yo, o cambiar tu estado del yo, o ambos.

Las transacciones cruzadas anteriores y las que siguen son elegidas por una decisión Adulto. El Adulto decide: (1) qué efecto quiere en la otra persona, a cual estado del yo en ella enganchar, o en qué estado de ánimo dejarlos a ambos, y (2) qué estado del yo sería mejor para él. Esto no es un «juego de roles» o «fingir» de cierta manera, sino cambiar a otra actitud de la que ya tienes hacia la otra persona (otro estado del yo).

El Adulto, al elegir la opción, simplemente piensa rápidamente, «Bueno, hay otras maneras de manejar esto», y luego, «No quiero lastimarlo (P)», o «Mejor lo menosprecio» (P), o «Quiero que me hable directamente» (A)», o «Mantengamos esto amigablemente (N)», etc. Normalmente, el Adulto puede optar por ignorar el gancho y dejar pasar el comentario, pero este ejercicio es para transacciones «cerradas» en las que la persona ya está enganchada o cuando sienten el «impulso irresistible» de un gancho y no pueden ser ajenos a él, pero quieren hacer algo para desactivar esa transacción de una vez por todas. Esto da a la persona algo que hacer sobre la situación para cambiarla cuando no se puede ignorar. Una combinación de enseñanza y terapia puede ser un ejercicio de «volver al pizarrón» para los pacientes en análisis transaccional. Esto proporciona conocimientos previamente ignorados o retenidos por el paciente. Después de un tiempo, con la práctica, las respuestas se vuelven automáticas, como ocurre con la mayoría de las personas, y no hay sensación de detenerse para elegir palabras.

Si la transacción cruzada no se «toma», entonces no se desenganchó nada ni se enganchó nada nuevo (no se puede dibujar ninguna nueva línea de transacción cruzada en el diagrama). En tales situaciones no se cumplieron los cuatro criterios. Es posible que sea necesario aprender más sobre los estados del yo para darse cuenta de que existe una gran diferencia entre los estados del yo, y que cada uno es un «conjunto» completamente diferente del otro. La situación puede ser una en la que se necesiten ganchos adicionales, como en las transacciones dúplex, o en las transacciones dúplex divididas (es decir, en la

histeria, tranquilizar al Niño primero y luego hablar con el Adulto). A veces se necesita un «segundo esfuerzo» para retener el estado del yo si este se vuelve a desafiar. El problema de verse atrapado en una situación donde uno está «demasiado nervioso para pensar» no se presentará con un paciente debidamente preparado. Una pregunta sobre si el «problema subyacente» sigue ahí es irrelevante, ya que se trata de un ejercicio de aprendizaje de habilidades sociales y control Adulto, y el uso de los lados de la personalidad distintos de los que tienen «problemas subyacentes».

II. OPCIONES AVANZADAS

Los pacientes avanzados que están familiarizados con la discusión de los estados del yo en términos de Padre Crítico, Padre Nutritivo, Adulto, Niño Libre y Niño Adaptado encuentran más útil el análisis de las opciones avanzadas. El siguiente diagrama se ha desarrollado como una necesidad práctica, en el sentido de que es la única manera de presentar los estados del yo en un diagrama de modo que se puedan trazar líneas de ida y vuelta entre todos ellos. No se debe confundir con los diagramas de análisis estructural¹ de segundo orden o con otros diagramas. En este diagrama las divisiones de los estados del yo son utilizadas debido a su inmediatez y familiaridad, y no cómo se utilizan en los análisis de segundo orden.

En la práctica, manténgalo divertido, sencillo, y sin complicaciones para el Niño. Normalmente sólo se usan los canales comunes Padre–Padre, Padre–Niño, Adulto–Adulto, Niño–Niño, y Niño–Padre. El terapeuta puede solicitar un muestreo de las opciones sin siquiera usar los diagramas; por ejemplo: «¿Qué tal que un Padre Nutritivo le responda a ella?» o «¿Hay algo divertido que tu Niño pueda decir para salir de eso?» Aunque el diagrama puede ilustrar 24 maneras posibles de cruzar una transacción, cada una separada y diferente de la otra, en la práctica real sólo se usan los canales mencionados que son más fáciles de entender. El momento del uso de la revisión de opciones puede resultar atractivo para el Niño usarla sólo para resolver un problema frustrante en el acto. Con pacientes nuevos se utiliza el diagrama transaccional original, con sus ocho posibilidades para transacciones cruzadas.

Los círculos transaccionales con las letras en ellos se escriben en el pizarrón como se muestran a continuación. En este artículo los nombres de los estados del yo están escritos al lado izquierdo del diagrama sólo para clarificar.

Usando la transacción cerrada «Eres malo» – «No lo soy» en la figura 2 de abajo, los siguientes ejemplos ilustran las doce más comunes de las veinticuatro posibles transacciones cruzadas que podrían cambiar la situación:

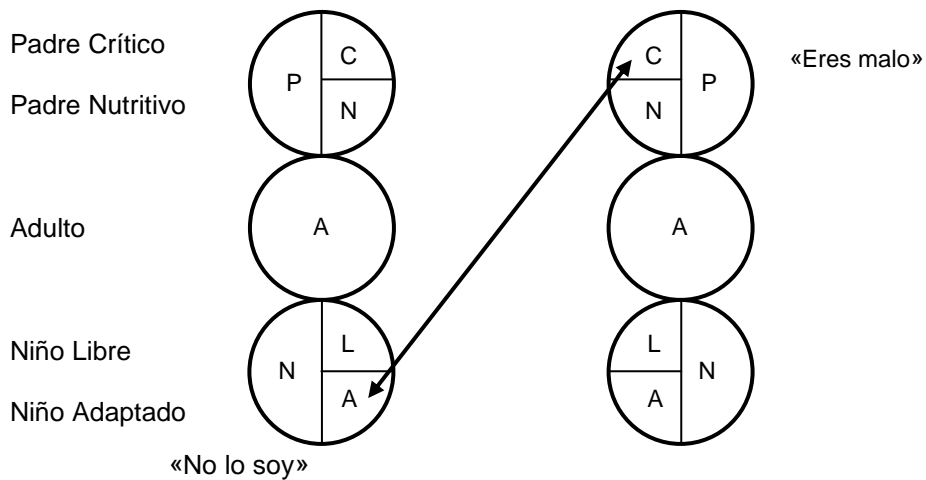


Figura 2

1. Padre Crítico a Padre Crítico:

- «La verdadera culpa es del sistema ¿Sabes de lo que me enteré?»
- «Tienes razón. Estoy mal. Pero déjame contarte lo que hizo John.»
- «Vamos. Déjalo. Hay trabajo por hacer.»

2. Padre Crítico a Niño Adaptado:

- «¡No te atrevas a hablarme en ese tono de voz!»
- «Ahora escúchame un minuto.»
- «Mira. No te pongas exigente conmigo.»
- «Me enferma y me cansa que hagas eso, (frunciendo el ceño rápidamente) eres realmente un fastidioso, ¿sabes?»

3. Padre Nutritivo a Padre Nutritivo:

- «Hay suficientes problemas y odio en el mundo para que añadamos más.»
- «Deberíamos contener nuestras discusiones para proteger a los niños.»

4. Padre Nutritivo a Niño Libre:

- «Sé amable contigo mismo. La ira es un desperdicio de energía.»
- «¿Por qué no sales de noche a la ciudad?»
- «¿Cómo está tu familia?»
- «¿Necesitas algo?»

5. *Padre Nutritivo a Niño Adaptado:*

- «Ahora, pareces enfadado.»
- «No estás dando de ti mismo cuando hablas de esa manera»
- «Pobrecito. Has tenido un mal día. ¿Cómo está tu asma?»
- «Cuéntame más sobre por qué te sientes así.»

6. *Adulto a Adulto:*

- «¿Cómo llegaste a eso?»
- «Vamos a revisarlo y a ver qué se nos ocurre.»
- «Define tus términos.»
- «¿Puedes replantear eso?»

7. *Niño Libre a Padre Crítico:*

- «Oh, guau! Aporréame maestro»
- «¡Castigo! ¡castigo!»
- «No solo lo sabrías, pero en un momento como este tengo que ir al baño.»

8. *Niño Libre a Padre Nutritivo:*

- «Eso realmente no me ayuda.»
- [Sonriendo] «Sé que te importa.»

9. *Niño Libre a Niño Libre:*

- «Bueno, tampoco eres una ganga.»
- «Hey. Estás en un gran equipo.»
- «Qué bonita ropa te pusiste ¿Dónde la compraste?»
- [Sonriendo] «Sí, tienes toda la razón. Sí estoy de acuerdo contigo al 100%.
Sí. Sí.»
- “Vamos a la cama”.

10. *Niño Adaptado a Padre Crítico:*

- (No cruzará la transacción de la fig. 2)

11. *Niño Adaptado o Padre Nutritivo:*

- [Sollozo] «Sé que soy un desgraciado horrible sin sentimientos.»
- [Lágrimas] «Me siento tan herido.»
- «Lo siento.»
- «No tienes una opinión muy buena de mí. Hay algo bueno en todos, ¿no es así»

12. Niño Adaptado a Niño Adaptado:

- [Desagradable] «Tú siempre tienes la razón y yo siempre me equivoco.»
- «Debería darte un puñetazo en la nariz por eso.»
- «Nos estás haciendo parecer locos a los dos.»

Estas transacciones cerradas de Padre a Niño son comunes en la práctica clínica. Los siguientes tres ejemplos ilustran relaciones similares discutidas en terapia.

1. Una mañana, su mandona (Padre) compañera de habitación, le dijo a una paciente somnolienta: «Vámonos. Nos vamos a la playa ahora mismo». La paciente respondió con su Niño malhumorado: «Yo no voy», lo que desencadenó una larga conferencia. En ese momento, no podía ver otra opción abierta para ella que tratar de razonar con esa persona mandona o rechazarla. Algunas de las opciones mencionadas en el grupo fueron: A-A: «Sé que sería divertido, pero debería trabajar un poco. ¿Por qué no buscas a alguien más?»; NL-NL: «Voy a poner arena en el piso, conseguiré un abanico y te voy a abanicar»; PN-NA: «¿Es necesario que vaya contigo?» PC-NA: «¿Es obligatoria la asistencia a tus conferencias?»

2. Una mujer pasiva y maltratada, dominada durante mucho tiempo por su tiránico y castigador esposo, tuvo un primer contrato en el grupo para aprender a usar su Padre y así conseguir «quitarse a su esposo de encima» (el Adulto o el Niño no funcionaban). A los pocos meses pudo manejar una situación que ocurría a principios de cada mes: su esposo entraba en la habitación como un Padre enojado agitando los recibos del mes, gritando «¿Qué pasa con estos recibos? ¿Crees que eres la señora Tycoon?» Para esto se le ocurrieron estas respuestas, todas las cuales aliviaron la opresión: a) «Si no te podías permitir esto no deberías haberte casado». b) «¿Cómo podría ser yo la señora Tycoon?, nunca me casé con el Sr. Tycoon». y c) «Sí, el precio de la vida es desalentador». Este fue el comienzo de una relación más sana.

3. Un hombre joven, triste y tranquilo, que jugaba al «Museo de Cera» descubrió que hacía esto en presencia de un Padre sermoneador que vestía una camiseta que decía: «Sígueme: Haz lo mío.» En la terapia se elaboraron algunas opciones viables como sustituto de la opción del «Museo de Cera» del Niño Adaptado: a) Descubrió que su Niño podía bromear con la persona sobre la transacción de la reprimenda; b) que su Adulto podía sentarse y aprender algo de él; o c) su Padre podría, como deporte, desafiar la precisión de las ideas

presentadas. Que el paciente aceptara estas opciones es interesante ya que, sólo unos pocos meses antes, él no sabía que había otros lados de su personalidad que no fueran su Niño Adaptado, y que había otros lados en las personalidades de las demás personas aparte de su Padre Crítico, y que estos estados del yo estaban realmente disponibles.

Hasta ahora, todos los ejemplos mencionados se han referido a intentos de escapar de una transacción complementaria «cerrada» desde un Padre Crítico a un Niño Adaptado. También son posibles muchos otros tipos de transacciones cerradas, y estos han surgido en la terapia. En un caso, una persona no pudo deshacerse de una transacción Niño-Niño con una persona que siempre es tonta y quiere divertirse y nunca se le puede hacer que se ponga sobrio o que hable en serio. En otro caso, una mujer se quejaba de que una señora mayor en el trabajo la veía como una hija encantadora, y ella no podía salir de esa situación de Padre Nutritivo a Niño. Un hombre de cuarenta años se quejaba de que todas sus relaciones eran Adulto-Adulto, y no podía ver ninguna forma de cambiarlas. Otro paciente descubrió en terapia que él era el tipo de persona que dejaba a otras personas en la posición de tratar de encontrar opciones sobre cómo manejarlo.

A veces surge la pregunta: «¿Cuál de las opciones es mejor usar?» El propósito del ejercicio es mostrar las opciones disponibles, no la filosofía de si es «mejor» ser divertido, franco, castigador, servicial o qué no serlo. La información debe estar disponible para el paciente, ya sea si utiliza o no todas las opciones, otras personas pueden estar usándolas todas con él, y le ayudaría saber esto. El uso de todos los estados del yo es válido; el momento y la manera de usarlo determinan su efecto. Las respuestas se miden y se adaptan a la amenaza y son básicamente protectoras para preservar el control Adulto. Las que parecen crueles son reconocidas como tales, pero no se ocultan y cambian las cosas para mejor para ambas partes. No se habla de «ganar» o «perder», ni de adquirir «defensas sociopáticas», ni de aprender a jugar mejor un juego de «te pillé, desgraciado». Esto simplemente muestra a las personas la variedad en sus estados del yo y en los estados del yo de los demás, cómo mostrar los diferentes lados de su personalidad y apelar a los diferentes lados de los demás, y tener una variedad de herramientas para crear una mejor comunicación. No se trata de un «juego de roles» o de «fingir», sino cambiar a un estado del yo diferente y «tomar un rumbo completamente diferente.»

III. OTRAS OPCIONES.

En situaciones complejas a menudo se requieren transacciones dúplex. Una frase puede contener el dúplex, como la respuesta «Qué cruel» que proviene tanto del Padre Crítico (humillación) como del Padre Nutritivo (amabilidad) para el Niño Adaptado. La pregunta deslumbrante «¿Cuál es tu punto?» proviene tanto del Adulto (solicitud de información clara) como del Padre Crítico (demanda) al Adulto. A veces un dúplex desde otra persona debe presentarse en etapas separadas. Un dúplex también puede enganchar dos estados del yo en otra persona, como el comentario de un hijo «Siempre serás la mejor madre del mundo», que acaricia tanto al Padre Nutritivo como al Niño Libre de la madre.

Una «Diana» es un comentario directo que llega a los tres estados del yo en otra persona. Por lo general, una interpretación Adulto que detecta lo que están experimentando el Padre, el Adulto y el Niño de una persona resultará en enganchar al Adulto de una persona. Una paciente consiguió que su marido la escuchara en una discusión cuando ella dijo: «Estás intentando iniciar una pelea, yo odio las peleas y no voy a hacerlo», y en otro momento «Tengo que esperar un momento oportuno para contarte algo que he hecho.»

Las opciones del Padre Crítico destructivo se pueden aprender de la monografía de este autor titulada «Verbate» (rima con Karate): «El arte verbal de la auto defensa». Aquí una persona aprende a asestar golpes precisos al Niño Adaptado dándole una cantidad medida de cupones de culpa, de daño, de rabia y de miedo. Los comentarios se evalúan en función de si van a la piel, al hueso o a la médula. Las neurosis permanentes o casi permanentes se logran golpeando a la médula. Un paciente perdió su cinta negra en Verbate cuando alguien se dirigió a él con «hey, ¿No es un día hermoso?», y él respondió con: «Parece como si estuvieras teniendo un infarto». Se le había advertido en clase que solo usara el Verbate en las luchas de vida o muerte.

Otras opciones disponibles son:

- 1) *Cambiar los roles en el juego*; por ejemplo, cambiar de «pateado» a «pateador» en el juego de «Patéame».
- 2) *Cambiar a otro juego*. Un paciente podía cambiar el juego de «Defecto» por «Oh, Usted es Maravilloso, Sr. Murgatroyd». Cuando una mujer detuvo la alegría del grupo volviéndose hacia él y diciendo inquisitivamente «Noté que tus ojos están inquietos», él cambió ese juego de «Defecto» diciendo con orgullo «La gente suele comentar cosas sobre mis ojos, como mis alumnos en la escuela, dicen que tengo grandes ojos azules, etc» y la

mujer, enganchada, respondió cálidamente diciendo «Ya sabes, son atractivos». Todos los demás en el grupo sonreían por lo maravilloso que era y la suerte que tenían de estar en el grupo con él. Otro paciente parental le dijo una vez «Siempre te tomas las cosas demasiado en serio» y él cambió rápidamente de Niño Adaptado a Niño Libre y empezó un juego de Niño-Niño de «Eres maravilloso» diciendo «En realidad esto tiene que ver con la inteligencia y trabajar duro», y procedió a repetir las historias de cómo conseguía puros dieces en la escuela.

- 3) *Cambiar la estructuración del tiempo.* Para una persona, siempre está disponible la opción para cambiar de un juego a un pasatiempo, o entrar en actividad, o cambiar a la intimidad, o retirarse, etc.
- 4) *Cambiar en el Triángulo Dramático.*² Con la práctica una persona puede aprender a conocer la sensación verbal y somática de estar en las posiciones de Perseguidor, Rescatador y Víctima en el triángulo, y hacer cambios muy efectivos, o salirse del triángulo.
- 5) *Cambiar a las posiciones OK.* Similarmente a lo anterior, cualquier cambio en las posiciones OK, traerá un cambio dramático en la situación; por ejemplo, cuando la persona no OK de repente se vuelve OK.
- 6) *Cambiar a una antítesis.* Una joven trabajadora social, la Señorita Smith, repetidamente era llamada Señora Smith por una cliente, a pesar de que se lo recordaba repetidamente mes tras mes. El grupo sugirió algunas antítesis, como comprar una placa con su nombre para poner encima del escritorio, la cual podría señalar sin esfuerzo, o llamar cada vez a la cliente «Señorita» Jones en lugar de «Señora» Jones, o rehusarse a hablarle hasta que fuera llamada Señorita Smith. En ese momento de su terapia, la trabajadora sentía que para ella era más fácil una antítesis que cambiar los estados del yo.

IV. INDICACIONES Y USOS EN LA TERAPIA

1. *Muestre que hay opciones.* El uso más importante de este ejercicio es mostrar que realmente existen opciones, que se pueden usar fácilmente y que otros las están usando. Esta es la idea principal que hay que transmitir y es más importante que el aprendizaje de las transacciones individuales. Cuando un paciente del grupo presenta una situación problemática, se sorprende al descubrir que muchas de las personas del grupo ya tienen técnicas preparadas para manejarlo, y que él

puede aprender de ellos estas técnicas. Cuanto más aleatoria sea la selección del grupo y cuanto más representativo sea de un «sector de la sociedad», más claramente será transmitida la idea. La persona ve, también, que otras personas tienen opciones para manejarlo a él, y que él puede intentar probar con alguien durante la semana para probar este punto. Verá que la gente que no se lleva bien con muchas personas en el mundo, está limitada en su rango de posibles respuestas. La ansiedad, en este caso, sería inversamente proporcional al número de opciones que tenga una persona.

2. *Resuelva problemas inmediatos.* De esta manera puede ser un método de tratamiento muy práctico ya que, invariablemente, de vez en cuando, cada uno de los pacientes presentará una situación de su vida diaria que no podrá afrontar. Por lo general, el paciente escribirá posibles «réplicas» o afirmaciones directas, y a la semana siguiente informará al grupo que la situación se ha enderezado inconmensurablemente.

3. *Aprenda análisis estructural.* Como parte necesaria del ejercicio, hay una revisión constante de los estados del yo y se plantean cuestiones que no han sido formuladas. Los estados del yo y la idea de transacciones deben ser aprendidos más profundamente en estos momentos ya que tienen que ser puestos en acción después del grupo. Esto hace que el análisis estructural cobre vida como una idea útil. A menudo los pacientes encuentran las «líneas» que escuchan muy excitantes, y copian varias de ellas que les son útiles. A veces se hace evidente que las personas que han estado en análisis transaccional más de un año todavía no entienden los estados del yo, hasta que se ha hecho este ejercicio varias veces, y luego adquiere un significado para ellos, cosa que los diagramas no hicieron. En el entorno de la terapia de grupo, cuando surgen transacciones problemáticas repentinas y la persona las maneja bien, puede obtener una caricia de alguien que le dice, «Manejaste eso de maravilla». Si él no es capaz de manejarse bien en el grupo, las opciones para tratar con una persona en el grupo, pueden ser revisadas en el pizarrón. Algunas personas encuentran que esta es la manera más rápida de aprender los estados del yo. Los maestros pueden examinar a los estudiantes o aprendices en un curso de análisis transaccional presentando una transacción problema y solicitar que se elabore un cierto número de opciones, posiblemente todas las veinticuatro.

4. *Descubra los permisos que se necesitan. Reparentalizar.* En el curso de la elaboración de preguntas sobre las opciones o la resistencia a cambiar una situación por la mejor, se descubre que el paciente necesita ciertos permisos que le fueron negados en sus años de formación. Estos permisos suelen venir al grupo en la forma de mandatos de reparentalización, algunos de los cuales se envían en el grupo como de la siguiente manera:

- a) *Tienes derecho a exigir transacciones directas.* Uno no tiene que lidiar con transacciones torcidas y juegos, y puede solicitar una confrontación directa, abierta, o buscar a otros que puedan hacer transacciones directamente.
- b) *Tienes derecho a protegerte.* Los pacientes a veces sienten que «destruirían» a alguien si le respondieran, sin darse cuenta de que pueden crear cualquier efecto deseado. Si una persona dice que ha sido «destruida» a un modo de juego, entonces esta transacción también puede ser manejada. Una paciente vio las opciones como un «sistema Misil-Anti-Balístico» para proteger a su adulto. Otra lo vio como una manera de reducir el número total de sus situaciones de ansiedad para ella cada día.
- c) *Tienes derecho a expresarte.* Los pacientes del grupo dirán que uno debería desahogarse y no dejar que las cosas se acumulen o coleccionar cupones. Algunos pacientes están frustrados porque no pueden decir lo que sienten, porque sus opciones son muy limitadas. Un paciente legalista ocasional, tomará el permiso de «exprésate» como un permiso general y no como un permiso Adulto.
- d) *Tienes derecho a conocer las opciones.* Algunas personas siempre están aprendiendo de otras formas de manejar las cosas de los demás. Los pacientes limitados no saben que las técnicas y las habilidades sociales pueden ser aprendidas trabajando en ellas. Una paciente sentía que no podía aprender el humor (opción Niño-Niño) porque creía que era un talento innato. Otro paciente le sugirió que ella podría conseguir el sentido del humor viendo los programas de entrevistas nocturnos.
- e) *Tienes derecho a usar opciones.* Uno tiene permiso para manejar cualquier situación que surja y pensar en lo mejor para decir, y cambiar una actitud si no es deseada, y evaluar las respuestas para corregir y mejorar una situación.
- f) *Tienes derecho a ver que otros están usando opciones.* Una persona puede ver que para él todas las respuestas no son necesariamente instintivas sino que pueden decidirse. La gente con la que trata tiene una gama de opciones posibles y ellos pueden apelar a esos lados de él.
- g) *Tienes derecho a ver correctamente los estados del yo en los demás.* Una paciente cuestionaba si era «sensato» captar el mensaje encubierto y confiar en sus sentimientos. Ella respaldaba esto con cierta cita de literatura sobre «sombra versus realidad». Por primera vez pudo ver que los estados del yo eran una realidad objetiva y que ella tenía un medio interno para determinar la realidad.

h) *Tienes derecho a usar todos tus estados del yo.* Un paciente retirado pensaba que algunos estados del yo estaban OK y que algunos estaban No-OK. El sentía que su Padre estaba No-OK, y por tanto no se defendería en la mayoría de las situaciones. Otro paciente, con una camiseta de «serio», sentía que el Niño era frívolo y que las risas y las bromas «y todos esos asuntos» eran infantiles. Los mandatos contra el uso de algunos estados del yo en ambos casos podían remontarse a una parentalización torcida en la infancia.

5. *Descubra las prohibiciones de la infancia.* Algunas investigaciones sobre la vida familiar revelan las transacciones inhibitorias. A veces, no había mandatos de contraguión que favorecieran la cortesía, el tacto, la flexibilidad, «pensar con la cabeza» etc. Los mandatos negativos del guión eran variados, como «No pienses», «No contestes», «No hagas nada por tu cuenta», y «No digas lo que piensas». El «guiño» Niño-Niño del padre indicaba que la diversión se encontraba ocultándose, conteniéndose, siendo seguro, golpeando a la gente sin rodeos, o que todo lo que se necesitaba era ser un payaso. No había un modelo con el cual identificarse («he aquí cómo» en la Matriz del Guión)³ con demostraciones mínimas de talento artístico, tacto, ingenio u honestidad al tratar con la gente. Hubo una frecuente mistificación contra la expresión directa (por ejemplo, «es cruel hablar abiertamente», etc). El tacto y el talento artístico no eran valorados específicamente y no había ninguna caricia positiva directa para esto. Los cuatro descuentos (Schiff)⁴ descontaron que había un problema, o que la falta de opciones era significativa, o que habían otras opciones disponibles, o que podían ser aprendidas y usadas. Es posible que un psicoterapeuta paternal descuenta que las habilidades sociales son significativas, o que las habilidades están disponibles, o que se pueden aprender en la terapia.

6. *Nuevos contratos y prescripciones para la terapia.* En el transcurso de la elaboración de las diversas opciones en el pizarrón, por lo general se descubre que un paciente no es capaz de pensar en las opciones que le «sientan bien» desde uno de sus estados del yo. Una mujer sintió que era completamente extraño para ella decirle cosas a su novio desde su estado del yo del Padre Nutritivo, y no pensó que sería capaz de hacerlo. El diagrama, en este caso y en otros, puede identificar la «lesión» o problema exacto del paciente, descubierto de manera científica. A menudo, el paciente adopta un nuevo contrato en la terapia para practicar o «dejar salir» ese estado del yo, ya sea el Niño Libre, el Padre Nutritivo, etc. Algunas personas se recuerdan una vez usando estados del yo que ahora no están disponibles para ellos, otras no pueden recordar nunca haber sabido sobre ellos o ser capaces de usarlos.

Los pacientes pueden trabajar en su contrato de estado del yo en una variedad de configuraciones. En la terapia grupal semanal, el paciente puede establecer un contrato para ser «el Padre» en el grupo, por ejemplo, como lo hizo un joven de veinte años como parte de su terapia de «salir de su casa». Un paciente hizo un contrato de Adulto y otro practicó un contrato de Niño Libre en un maratón de fin de semana. Cada vez que hacían comentarios que no estaban en estos estados del yo, eran señalados por el grupo. Teóricamente, esto podría hacerse de la misma manera en el entorno de una clase o de una «terapia de ataque» donde la tarea de una persona era mantener el estado del yo ante los rápidos ataques o intentos de desengancharlo. Esto podría tener un potencial terapéutico más amplio que la terapia de ataque convencional.

Al paciente también se le puede dar una «tarea» para practicar un estado del yo, como lo que se hizo con la mujer citada arriba que se sentía incómoda con su estado del yo de Padre Nutritivo. Se llevó a casa una transacción problemática de la semana anterior con su novio, y elaboró una respuesta de Padre Nutritivo que discriminaba entre cada una de las siguientes actitudes: 1) Cariñosa, 2) Considerada, 3) Implicada, 4) Compasiva, 5) Amable, 6) Perdonadora, 7) Alentadora, 8) Comprensiva, y 9) Protectora; por ejemplo, «No te preocupes por eso. Ahora solo quiero que te diviertas». Ella informó al grupo varias semanas más tarde que, después de discutir la transacción problema en el grupo y hacer la tarea, pudo ser más considerada con su novio y que él le había comentado varias veces cuánto había cambiado.

REFERENCIAS

- ¹ Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Grove Press, Inc., New York, 1961.
- ² Karpman, S. Script Drama Analysis, *Transactional Analysis Bull.*, 7:26, April 1968.
- ³ Steiner, C. Script and Counter-Script, *Transactional Analysis Bull.*, 5:18, April 1966.
- ⁴ Schiff, A. W. & Schiff, J.L. Passivity, *Transactional analysis Journal*. 1:1, January 1971.