

OPCIONES: LA GAMA DE LAS VEINTICUATRO RESPUESTAS POSIBLES

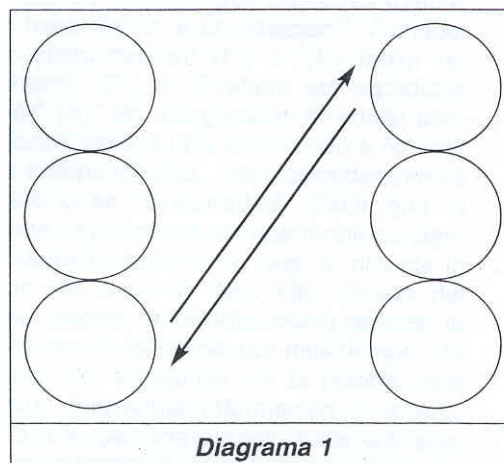
(Publicado en *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 2001, 46: 90-98)

STEPHEN KARPMAN
(PREMIO ERIC BERNE, 1979)

(Traducido por José Gutiérrez Valiño, Miembro Clínico y Didáctico Especial de AESPAT, del *Transactional Analysis Journal*, 1971, 1: 70-87)).

No pocas personas, prisioneras de transacciones "bloqueadas", vienen a terapia para ser ayudadas a salirse de las mismas. El A.T. ofrece un enfoque simple y directo para descubrir lo que ocurre. Además, permite que el cliente tenga a mano una gama de respuestas disponibles. Esta contribución relata situaciones que aportaban los clientes y la variedad de respuestas que el grupo ofreció.

El **diagrama 1** representa una típica situación "bloqueada". El cliente repetía: "¡No hay manera de remediarla!" No era capaz de explicarla; su compañera, que tenía la iniciativa, no hacía más que quejarse de él. Toda tentativa del cliente para manejar la situación era ineficaz. La razón era obvia: todas las soluciones que pensaba eran variantes de respuestas a partir del Niño. Las respuestas de su compañera, incluso cuando parecían muy razonables, no eran sino variantes de enunciados a partir de; Padre. El cliente descubrió en terapia que sólo precisaba una transacción cruzada procedente de; Niño: "¡Vete al diablo!", de; Adulto: "¡Veámoslo de más cerca!" o de; Padre: "¡Detén tu Juego!".



CÓMO CRUZAR TRANSACCIONES

El objetivo pretendido en los precedentes ejemplos es cruzar deliberada y eficazmente las transacciones. Para obtener el resultado deseado, deben realizarse los cuatro criterios siguientes:

1. *Deben cambiar efectivamente uno o dos Estados del Yo.* La persona debe desconectar su Estado del Yo y conectar otro, o enganchar en su compañero otro Estado del Yo. Si siguen al mando los mismos Estados del Yo, la misma transacción complementaria se repetirá indefinidamente.

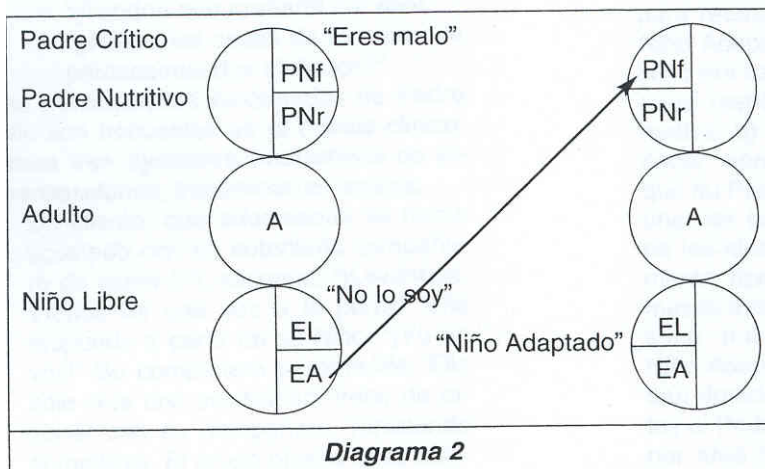
2. *La transacción debe ser cruzada.* En los ejemplos dados, la transacción Padre a Niño es cruzada; en el segundo, mediante una respuesta Adulto a Adulto; en el tercero, mediante una respuesta Padre a Niño. En la respuesta Adulto a Adultos, los dos Estados del Yo han sido cambiados.
3. *Debe cambiar el aspecto tratado.* En los ejemplos citados, el aspecto tratado pasa en cada ocasión de una cuestión ("¿Acaso soy malo?") a otra ("¿Qué puedo hacer?").
4. *El cliente debe olvidar el aspecto precedente.* Esto desemboca directamente en el cambio del Estado del Yo y del aspecto tratado. El nuevo aspecto permitirá un intercambio real.

El objetivo es "cambiar lo que ocurre y librarse a toda costa de eso". Para conseguirlo, basta sea desalojar al compañero de su Estado del Yo, sea cambiar el propio, sea hacerlo ambos a la vez. Una decisión del Adulto eligió las citadas transacciones cruzadas, así como las que siguen; el Adulto quien decide: 1º) Efecto a obtener del otro, Estado del Yo a enganchar o estado de ánimo que quiere que los compañeros tengan; 2º) Estado del Yo más conveniente. Tales procedimientos no son "comedia" o "como si", sino que apelan a otra actitud ya disponible en la persona, particularmente la del Estado del Yo en cuestión. El Adulto, al elegir, reflexiona un instante: "¿Seguro que hay otros medios para hacer frente a la situación!" Y añade: "¿No quiero herirle!" (P), o "¿Es mejor reprenderle!" (P), o "¿Prefiero ser agradable con él" (N), etc. En general, el Adulto puede decidir ignorar una insinuación o no caer en la trampa tendida. Aquí, consideraremos transacciones "bloqueadas". Decir que la persona cayó en una trampa o que se siente impulsada a parar los pies al otro da lo mismo. Se trata de salir bien librado del círculo vicioso, de afrontar cómo cambiar lo que no puede ignorarse por más tiempo. Un ejercicio de diagramas en la pizarra, que combine felizmente información y terapia, aporta a la persona ciertos datos que suelen escapársele. Con el tiempo y el ejercicio, las respuestas se hacen automáticas para la mayoría de las personas, sin que sea preciso reflexionar para hallar las palabras exactas.

Si la transacción cruzada no "muerde" es que no ha enganchado ni conectado nada nuevo. Imposible dibujar una nueva transacción en la pizarra. Alguien no se atuvo a uno, al menos, de los cuatro criterios. No excluimos que el cliente tenga que familiarizarse con el A.T. para conocer los Estados del Yo como "conjuntos comportamentales" netamente diferenciados. La situación puede ser tal que deba mantener la conexión con firmeza, por ejemplo en transacciones ulteriores o transacciones dobles en cascada, como es el caso de la histeria, en la que inicialmente el Niño recibe seguridad, e inmediatamente se conecta el Adulto: A veces, es preciso un segundo esfuerzo para no dejarse desalojar del propio Estado del Yo ante un reto. En general, si el cliente está bien preparado, no corre el riesgo de "ponerse demasiado nervioso como para pensar". Queda una cuestión: ¿qué pasa con los problemas subyacentes?. Tal cuestión, en efecto, queda fuera de nuestro propósito. El ejercicio en cuestión enseña a desenvolverse a nivel social y a poner a los mandos al Adulto, poniendo en acción aspectos de la personalidad sin compromiso con "problemas subyacentes".

ESTUDIO PROFUNDO DE LAS OPCIONES

Algunos clientes tienen la costumbre de distinguir los sub-Estados del Yo: Padre Crítico, Padre Nutritivo, Niño Libre y Niño Adaptado. Para éstos, el estudio de las opciones se reserva para más adelante. **El diagrama 2** es la única posibilidad de dibujar los Estados del Yo de manera que las flechas puedan partir de cada uno de los sub-Estados y reunir todos. Tal diagrama nada tiene que ver con el del Análisis Estructural de Segundo Orden. Además, es fácil de comprender.



En el trabajo práctico, es preferible que todo resulte divertido, sencillo y accesible para el Niño. Por lo general, sólo se emplean los canales Padre a Padre, Padre a Niño, Adulto a Adulto, Niño a Niño y Niño a Padre. El terapeuta puede invitar a establecer un abanico de respuestas sin hacer referencia a diagramas. Pide, por ejemplo: "¿Cómo contestarle desde el Padre Nutritivo?", "¿Qué cosa divertida puede decir tu Niño para sacarte de ese apuro?". De hecho, el diagrama permite descubrir las 24 posibilidades de cruzar la transacción, distintas entre sí. Generalmente, sólo los canales fáciles de comprender son tomados en consideración. La búsqueda del abanico de respuestas puede estimular al Adulto para resolver sin tardanza un problema urgente. Con clientes nuevos, sólo se utiliza el diagrama 1, que ofrece 8 posibilidades.

Los tres círculos de los Estados del Yo y las letras a ellos referidas se escriben en la pizarra. Para mayor claridad, escribimos los nombres completos de los Estados del Yo.

Partiendo de la transacción "bloqueada" "¡Eres malo-No lo soy!", los doce ejemplos que siguen ilustran las posibilidades más frecuentes -de un total de 24- de desbloquear la situación.

1. Padre Crítico a Padre Crítico:

- "¡La culpa es del sistema! ¿Sabes lo que creo que deberías saber?"
- "¡Tienes razón. Soy malo. Pero deja que te cuente lo que ha hecho Juanito!"

2. Padre Crítico a Niño Adaptado:

- "¡Te prohíbo que te dirijas a mí en ese tono!"
- "¡Ahora me vas a escuchar tú!"
- "¡Cuida lo que dices, no sea que me ponga nervioso ... !"
- "¡Me disgusta la forma en que te conduces!"
- (guiñándole un ojo) "Eres una peste, ¿no es eso?"

3. Padre Nutritivo a Padre Nutritivo:

- "¡Ya hay bastantes guerras y odios en el mundo como para añadir más!"
- "¡Guardemos las querellas entre nosotros, por el bien de los niños!"

4. Padre Nutritivo a Niño Libre:

- "¡Sé amable contigo mismo. La cólera no es más que energía desperdiciada!"
- "¿Por qué no sales de paseo esta tarde?"
- "Y tu familia, ¿qué tal?"
- "¿Necesitas algo de mí?"

5. Padre Nutritivo a Niño Adaptado:

- "¡Vamos, vamos... Tú estás de mal humor ... !"
- "¡No debe ser hoy tu día, cuando hablas de ese modo ... !"
- "¡Pobre... Debes encontrarte mal!... ¿Cómo va tu asma?"
- "Díme, ¿por qué te sientes de ese modo?"

6. Adulto a Adulto:

- "¿Cómo llegaste a esa conclusión?"
- "¡Verifiquémoslo, y veamos dónde nos lleva eso..J"
- "¡Precisa qué entiendes tú por eso ... !"
- "¿Puedes decírmelo con otras palabras?"

7. Niño Libre a Padre Crítico:

- "¡Oh, la la!..."
- "¡Te has ganado una copa!"
- "¡Está bien, Prefiero que lo sepas: en estas circunstancias, necesito ir al lavabo ... !"

8. Niño Libre a Padre Nutritivo:

- "¡Eso no me ayuda mucho..."
- (con amplia sonrisa): "¡Sé que tú sólo quieres mi bien!"...

9. Niño Libre a Niño Libre:

- "¡Vale... por fin conseguí ponerme a tu altura ... !"
- "¡Qué descubrimiento ... ! ¿Cómo lo supiste...?"
- (sonriendo): "¡Tienes toda la razón. Estoy totalmente de acuerdo contigo. No hay duda alguna!"
- "¡Vayamos a la cama!"

10. Niño Adaptado a Padre Crítico:

(estas transacciones no cruzan la transacción del diagrama 2).

11. Niño Adaptado a Padre Nutritivo:

- (lloriqueando): "¡Ya sabía yo que no era más que un pobre desperdicio ... !"
- (lloroso): "¡Me siento descalificado!"

- "¡Perdóname!"

- "¡Tú apenas me aprecias... No hay grandes cosas que esperar de los demás ... !"

12. Niño Adaptado a Niño Adaptado:

- ¡Tú siempre tienes razón... y yo siempre estoy equivocado!"

- "¡Tendría que arañarte por eso!"

- "¿Haces las cosas de manera que parezcamos dos chiflados?"

Las transacciones bloqueadas de Padre a Niño son frecuentes en el trabajo clínico. **Veamos tres ejemplos ilustrativos** de tales transacciones, frecuentes en terapia:

1. Un cliente, que adormecida se había acostado con su autoritario compañero de cama (P), escucha: "¡Levántate. Vamos de una vez a la playa!" Ella responde a partir de su Niño: "¡Yo no voy!" Su compañero la reprende. Ella sólo veía una posibilidad: tratar de razonar con su compañero, rehusando someterse. El grupo ofreció otras soluciones: "¡Sé que es divertido, pero tengo trabajo. Búscate otro!" (A-A); "¡Voy a coger arena y soplarla a tu cara!" (NL-NL); "¿Es realmente preciso que vaya contigo?" (PN-NA); "¿Es obligatoria mi presencia en tus sermones?" (PC-NA).

2. Otra cliente, pasiva y dominada por su marido, autoritario y punitivo, hizo un primer contacto con el grupo: quería aprender a servirse de su Padre para sacudirse del yugo de su marido. El Adulto y el Niño no habían dado ningún resultado. Pasado un trimestre, fue capaz de manejar una situación que se presentaba invariablemente a comienzos de cada mes: Su marido, furioso, entraba en el despacho agitando un legajo de facturas: "¿Y estas facturas ... ? ¿Acaso eres la señora Rockefeller?". En adelante, fue capaz de dar **respuestas liberadoras**: a) "¡No deberías haberle casado, si no podías permitirte!"; b) "¿Cómo voy a ser la señora Rockefeller si no estoy casada con el señor Rockefeller?"; c) "¡Sí... la verdad es que el coste de la vida es exorbitante!" Fue el comienzo de una relación más sana.

3. Un triste y tímido, jugaba a "Pieza de museo". Descubrió que tenía recursos ante un Padre Crítico que portaba una camisa: "¡Sígueme, y haz lo que yo diga!" mediante opciones puntuales para reemplazar las reacciones de su Niño Adaptado. **Descubrió**: a) que su Niño era capaz de bromear con la persona respecto a su transacción normativa; b) que su Adulto podía retroceder aprendiendo alguna cosa; c) que su Padre podía enfrentarse al reto una vez examinados los fundamentos de las ideas emitidas. El cliente, finalmente, aceptó tales opciones. Algunos meses antes, ignoraba que en su persona hubiese aspectos aparte del Niño Adaptado, y que los demás estaban dotados de otros aspectos distintos al Padre Crítico. Nunca tuvo la menor idea de la presencia efectiva de tales Estados del Yo.

Los citados ejemplos se refieren a transacciones bloqueadas de Padre Crítico-Niño Adaptado: No pocas transacciones bloqueadas de otro tipo se presentan en terapia. A cierta persona le resultaba imposible liberarse de una transacción Niño-Niño: su pareja era ingenua e inmadura, y nunca conseguía hablar en serio. Una mujer se quejaba de que otra más madura la trataba en el trabajo como si fuera su hijita querida: era incapaz de salir de esta relación Padre Nutritivo-Niño. Un hombre de cuarenta años se quejaba de que todas sus relaciones eran, sin remedio, Adulto-Adulto. Otro cliente descubrió en terapia ser del tipo de personas que dejan a los demás la tarea de descubrir cómo manipularle.

A veces, se plantea una cuestión: "¿Qué opción es la mejor?"

El objetivo de nuestro ejercicio es mostrar las posibles opciones. No se trata de decretar si "vale más" ser amable, franco, autoritario, disponible o lo contrario. Lo importante es el "darse cuenta" del cliente, que sepa utilizar las diferentes opciones a su disposición y conozca cómo las utilizan quienes están con él. Eso es lo que

puede ayudarlo. La manera de su utilización en el instante preciso determinará su efecto. Las respuestas deben ser a medida de la amenaza presentada: fundamentalmente sirven para salvaguardar un enfoque Adulto: A veces algunas parecen crueles, y son explícitamente reconocidas como tales, pero mejoran la relación en provecho de ambos partenaires. No es cuestión de "ganar" o "perder", ni de adquirir "defensas sociopáticas" o de aprender a jugar a "Ahora te pillé, desgraciado". El ejercicio muestra a las personas la realidad de los Estados del Yo entre los demás, enseñando a manifestar los diferentes estados de la propia personalidad y a apelar a los diferentes aspectos de la ajena, ofreciendo un amplio número de instrumentos con miras a crear una comunicación más eficaz. No se trata, en ningún modo, de hacer comedia o "como si...", sino de conectar diferentes Estados del Yo y adoptar una nueva orientación.

OTRAS OPCIONES

En situaciones complicadas, suelen precisarse transacciones dobles, incluso contenidas en la misma frase. La respuesta: "¡Qué desagradable eres!" parte a la vez del Padre Crítico (reproche) y del Padre Nutritivo ("¡Sé agradable!") hacia el Niño Adaptado. La pregunta "¿Qué es lo que realmente quieres?" parte a la vez del Adulto (pide una información precisa) y del Padre Crítico (exigencia) hacia el Adulto. Una transacción doble puede enganchar, también, dos Estados del Yo de otro: un hijo dice a su madre "¡Eres la mejor mamá del mundo!" acaricia a la vez al Padre Nutritivo y al Niño Libre.

Una transacción "hace diana" cuando engancha los tres Estados del Yo del partenaire. Por lo común, una expresión dirigida desde el Adulto, que relata fielmente lo que Padre, Adulto y Niño sienten, logra el enganche del Adulto del otro. Una cliente logró que su marido la escuchase durante un altercado al decirle, primero: "¡Tratas de arrastrarme hacia una pelea; yo detesto las peleas, y no voy a dejarme arrastrar!", y más tarde: "¡Tengo que esperar el momento oportuno para decirte lo que hice!".

Pueden aprenderse opciones "destructivas" del Padre Crítico en mi monografía *Verbate* (rima con Karate): *el arte verbal de la autodetensa*, donde puede aprenderse a asestar golpes al Niño Adaptado dándole un número muy preciso de cupones de culpabilidad, de cólera o de miedo. Los comentarios precisan qué golpes dañan la piel, el hueso o la médula. Un cliente perdió su "cinturón negro" en *Verbate*: a la interpelación "¿No es un día maravilloso?", él había respondido "Al verte, se diría que has padecido una apoplejía!". Él había sido prevenido de que no era preciso servirse del *Verbate* salvo que su vida estuviera en peligro.

Podemos realizar otras muchas opciones. Veamos aún algunas:

- 1) **Cambiar los roles en un Juego:** pasar de Víctima a Perseguidor en el Juego "¡Dame una patada!"
- 2) **Cambiar de Juego.** Un cliente aprendió a pasar del Juego "¡Qué vergüenza!" al "¡Usted es maravilloso!". Un día, una mujer detuvo los felices propósitos del grupo volviéndose hacia un miembro y espetándole: "¡Tus ojos no inspiran ninguna confianza!"; él desarmó este Juego afirmando con orgullo; "¡La gente habla mucho de mis ojos. Mis estudiantes me repiten que yo tengo unos grandes ojos azules, etc", ante lo que la mujer rectificó, replicándole: "¡En verdad, son impresionantes!", y los demás se pusieron de acuerdo en decirle lo maravilloso que era y la suerte que tenían de estar en el mismo grupo que él. Otro cliente le dijo cierto día: "¡Siempre tomas todo demasiado en serio!", ante lo que, en vez de Niño Adaptado pasó a Niño Libre, entablando un Juego Niño-Niño ("¡Eres maravilloso!") diciendo: "¡En efecto, yo alío inteligencia y ardor en el trabajo!", y continuó contando cómo había obtenido sus grandes distinciones en la Universidad.
- 3) **Cambiar estructuración del tiempo.** Siempre es posible pasar de un Juego a un Pasatiempo, comprometerse en una Actividad, vivir la Intimidad o practicar el Aislamiento.
- 4) **Cambiar los roles del Triángulo Dramático.** Con la experiencia, puede aprenderse a reconocer los sentimientos (a nivel verbal o corporal) propios de las posiciones de Perseguidor, Salvador o Víctima, y una vez advertidos, pueden cambiarse, o salir del Triángulo.
- 5) **Cambiar las posiciones de base O.K.** Como los roles, todo cambio en las posiciones de base conlleva

cambios netos de situación: por ejemplo, cuando la persona no-O.K. deviene de repente O.K.

6) **Pasar a una antítesis.** La señorita Flores, joven asistente social, era llamada regularmente "Señora Flores" por una cliente, pese a los repetidos reproches. El grupo le sugirió algunas antítesis: poner sobre su mesa su nombre, para señalarlo cuando quisiera; llamar a la cliente "Señorita" en lugar de "Señora"; rechazar toda entrevista hasta ser llamada "Señorita"... La asistente social se dio cuenta que, dado su momento actual en la terapia, le era más fácil servirse de su antítesis que conectar otro Estado del Yo.

INDICACIONES PARA EL USO EN TERAPIA

1. Demuestre que hay posibles opciones

La utilidad más notable de este ejercicio es mostrar la existencia de opciones y la facilidad de su utilización por uno mismo y los demás. Este es su real propósito, que resulta más importante que el aprendizaje de transacciones específicas. Cuando, en un grupo, un cliente evoca una situación problemática, se sorprende al descubrir que no pocos participantes disponen ya de medios para manejarse en tal situación, y que es capaz de aprenderlos de ellos. Cuanto más azarosa sea la composición del grupo, de suerte que constituya una muestra representativa de la sociedad, mayores serán las probabilidades de convicción del cliente, que ve, por otra parte, cómo otros disponen de opciones para replicar sus vacilaciones. Puede ensayar algunas durante el intervalo entre reuniones para examinar su buen fundamento. Descubrirá que la gente que sólo se entiende con pocas personas no dispone más que de una muy reducida gama de respuestas. La ansiedad, en tales casos, está en proporción inversa con el número de opciones disponibles por la persona.

2. Resuelva los problemas inmediatos

En este sentido, el ejercicio de las opciones es una intervención terapéutica muy práctica. Tarde o temprano, cada participante presenta forzosamente alguna situación de su vida que le desconcierta. Por lo común, el cliente anota por escrito reacciones o frases posibles. A la siguiente sesión, informa al grupo. Generalmente señala que la situación se aclaró considerablemente.

3. Profundice en el Análisis Estructural

El ejercicio conlleva necesariamente el examen profundo de los Estados del Yo. Se abordan cuestiones que jamás se habían planteado. En tales ocasiones, deben estudiarse a fondo Estados del Yo y Transacciones, por cuanto se trata de ponerlos en acción fuera del grupo. El Análisis Estructural resulta ser un precioso instrumento de trabajo. A menudo, los participantes se muestran encantados por las "pistas" descubiertas. Muchos anotan por escrito las que pueden rendirles servicio. A veces, incluso, sucede que ciertas personas que han participado durante un año en un grupo de A.T. no comprenden a fondo los Estados del Yo en tanto que este ejercicio no se ha practicado repetidas veces. De repente, los diagramas revelan su sentido. En un grupo de terapia, no pocas transacciones problemáticas no aclaradas frecuentemente de manera inopinada. Es posible que el cliente las analice y sea felicitado por los demás miembros: "¡Has puesto el dedo en la llaga de forma más que notable!". Si no ha sido capaz, pueden escribirse en la pizarra las opciones que aporta el grupo respecto a su problema. Algunas personas juzgan que resulta más fácil así aprender a distinguir los Estados del Yo. Los formadores tienen la posibilidad de examinar a estudiantes o asistentes a Cursos de A.T. presentándoles una transacción problemática y pidiéndoles que elaboren cierto número de opciones, eventualmente el abanico completo de las veinticuatro.

4. *Descubra qué Permisos precisa el cliente: Reparentalización*

Al trabajar las cuestiones referentes a opciones o a reticencias a reestructurar una situación, se descubre que ciertos clientes precisan Permisos que le fueron negados durante el periodo de su estructuración psicológica. Tales Permisos se manifiestan frecuentemente en el grupo bajo forma de mensajes permisivos de reparentalización. **Veamos algunos ejemplos:**

- a) **Tienes derecho a exigir transacciones francas.** Nadie está obligado a mantener transacciones ambiguas o Juegos. Puede exigirse una confrontación directa y abierta, o buscarse otros compañeros que acepten tales transacciones.
- b) **Tienes derecho a protegerte.** Ciertos clientes temen "demoler" a alguien al replicarle, sin advertir su capacidad de crear otros efectos. Si una persona afirma que ha sido "demolida" por un Juego, esta misma transacción es susceptible de ser manejada. Una paciente describía las opciones como un "sistema antimisiles" para proteger su Adulto. Otra encontró, así, el medio de reducir al mínimo situaciones ansiógenas.
- c) **Tienes derecho a expresar tus sentimientos.** Ciertas personas aprenden sin cesar de otros a manejarse en situaciones delicadas. Algunos clientes inhibidos no advierten que la comodidad en los contactos sociales se aprende mediante entrenamiento. A una cliente, convencida de su incapacidad para el humor (opción Niño-Niño) por creer que se trataba de un don innato, le sugirió otra cliente que registrase ciertas emisiones, para sensibilizarse al respecto.
- d) **Tienes derecho a aprender opciones.** En general, los participantes progresan en advertir la bondad de descargar sus emociones, sin permitir que los sentimientos se acumulen en colecciones de cupones. Algunos clientes se sienten frustrados porque no saben cómo decir lo que sienten, a causa de una elección limitada de respuestas posibles. Aisladamente, algunos clientes "legalistas" tomarán el Permiso de expresarse como un Permiso-apertura más que como un Permiso Adulto.
- e) **Tienes derecho a servirte de opciones.** Cada uno de nosotros tiene el Permiso para manejar cualquier situación que pueda presentarse, de reflexionar sobre lo más oportuno a hacer, de abandonar un comportamiento inadecuado y de evaluar las respuestas con miras a dominar una situación.
- f) **Tienes derecho a ver cómo otros se sirven de opciones.** Cada uno tiene derecho a ver que todas las respuestas que se le dan no son "instintivas", sino que es posible que sean decididas con conocimiento de causa. Las personas en contacto con nosotros disponen de un abanico de opciones, y pueden apelar a los diferentes aspectos de nuestra persona.
- g) **Tienes derecho a reconocer exactamente los Estados del Yo de los demás.** Cierta día, una participante planteó una cuestión sobre si era "sano" desvelar los mensajes subyacentes y confiar en la propia intuición, apoyando su objeción en una cita que oponía la "sombra" a la "verdad". Por primera vez pudo darse cuenta de que los Estados del Yo eran realidades, y de que ella estaba dotada para reconocerlas.
- h) **Tienes derecho a servirte de tus Estados del Yo.** Un cliente poco expansivo estaba convencido de que ciertos estados del Yo eran OK. y otros no. Para él, su Padre era NO-OK, razón por la que apenas se defendía. Para otro, etiquetado como "Soy serio", el Niño era frívolo: reír, bromear y "todo eso" era infantil. Pudieron examinar el descrédito de los Estados del Yo en ambos casos y relacionarlos con mensajes inhibidores de la primera infancia.

5. *Descubra las inhibiciones de la infancia*

Al profundizar sobre la vida familiar, las personas descubren las transacciones inhibitorias. En ocasiones, no

hubo mensajes permisivos que favoreciesen la cortesía, el tacto, la flexibilidad, el realismo, etc. Los mensajes inhibidores son muy variados: "¡No pienses!", "¡No repliques!", "¡No tengas iniciativa!", "¡No digas lo que piensas!"... El guiño de ojos Niño-Niño del padre decía que era agradable esconderse, callarse y meterse en una madriguera, o que haciéndose el tonto uno estaba a salvo. No había modelo ("así es como se hace", en la matriz del Guión) que diese indicaciones sobre la manera de abordar a los demás con refinamiento, habilidad, humor u honestidad. Muy a menudo, algunos quitaban el valor a expresar directamente los sentimientos ("¡Es cruel hablar con franqueza!", etc.). Practicaban la descalificación en sus cuatro niveles que los Schiff han señalado. Descalificaban la existencia del problema, o la carencia de opciones, o la posibilidad de descubrir otras, o la capacidad de ponerlas en acción. Un terapeuta dominado por su Padre puede llegar a descalificar las relaciones sociales "por ser un problema para ciertos pacientes", su importancia, su existencia al alcance de la mano o su posibilidad de aprendizaje en terapia.

6. Nuevos contratos y trabajos posibles en terapia

En el momento de analizar las diferentes opciones en la pizarra, sucede frecuentemente que un participante no consigue descubrir qué opciones le convienen a partir de sus Estados del Yo. Una joven cliente se dio cuenta de que apenas se dirigía a su novio desde su Padre Nutritivo, pensando que era incapaz de hacerlo. En este caso, como en tantos otros, el diagrama evidenció una "lesión" científicamente localizada. La cliente pudo hacer entonces un nuevo contrato con miras a ejercitarse al respecto o permitir la expresión de cada Estado del Yo: Niño Libre, Padre Nutritivo, etc. Algunos participantes recuerdan cómo se sirvieron de estos Estados del Yo que aparecen a despropósito en determinado instante; otros ni siquiera recuerdan haberlos conocido ni utilizado con anterioridad.

Los participantes pueden trabajar en su contrato respecto a sus Estados del Yo en numerosas circunstancias. En grupos semanales, tal participante puede tomar como contrato ser el "Padre" del grupo. Es lo que hizo un muchacho de veinte años como parte de su contrato de "dejar la casa paterna". En un maratón de fin de Semana, un participante puede tomar un contrato de Adulto, y un segundo un contrato de Niño. Cada vez que hacen comentarios que no se correspondan con el Estado del Yo en cuestión, el grupo se lo hace saber. En teoría, esto podría hacerse también en una sesión formativa, o en una de "terapia de ataque". En tal sesión, la tarea asignada a la persona es mantenerse en un mismo Estado del Yo frente a los retos de los demás, que tratarán de que lo abandone.

Es posible también dar a los participantes trabajos a hacer durante los intervalos, como se hizo con una joven que no se encontraba a gusto con su Padre Nutritivo. Al volver a su casa, retomó una transacción problemática con su novio. Estableció respuestas de Padre Nutritivo distinguiendo las siguientes actitudes: 1) cuidado, 2) consideración, 3) preocupación, 4) compasión, 5) amabilidad, 6) perdón, 7) seguridad, 8) comprensión, 9) protección (por ejemplo: "¡No te preocupes. De momento, no deseo más que una cosa: que te diviertas!"). Algunas semanas más tarde, comunicó al grupo cómo el intercambio con él mismo y su propio trabajo personal le habían permitido ser más atenta con su novio, quien repetidas veces le expresó lo cambiada que la encontraba.