

Conceptos Centrales del Análisis Transaccional

Compilados por Claude Steiner, Ph.D., TM y miembros de la comisión de ITAA sobre los Conceptos Centrales del Análisis Transaccional*

Traducción por Patricia Rincón

Este documento es el resultado de una comisión especial formada en 1999 para examinar y definir los conceptos centrales del análisis transaccional. En palabras de Claude Steiner, el presidente de ésta comisión, la meta fue "el reunir en una declaración breve y precisa, aunque sofisticada, una comprensión acerca de lo que es el análisis transaccional, de la manera que existe en los corazones y mentes de la membresía actual de ITAA". El intento fue el de hacer comprensible el análisis transaccional a los profesionales, estudiantes y legos no familiarizados, y a la vez interesados en aprender acerca del análisis transaccional. El trabajo resultante fue aprobado por la Mesa Directiva de ITAA en 2000 y eventualmente traducido del inglés al alemán, búlgaro, chino, español, francés, húngaro, italiano y portugués.

EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ES:

1. Una fácilmente comprensible aunque sofisticada teoría psicológica, sobre los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas y,
2. un contemporáneo y efectivo sistema de psicoterapia, educación, análisis organizacional, sociocultural y de psiquiatría social.

El Análisis Transaccional usa información referente a la forma en que las personas -interactúan-o-transaccionan- uno con otro, desde cada uno de los Estados del Yo: el Padre, el Adulto y el Niño. Del análisis de estas interacciones, el análisis transaccional, con ayuda de los contratos terapéuticos, pueden ayudar a las personas a corregir patrones disfuncionales e improductivos del comportamiento diario que llamamos juegos y al hacerlo ayudan a que las personas a abandonar formas de interacción durante gran tiempo profundamente sostenidas, y que resultan nocivas y autolimitantes.

Los analistas transaccionales están entrenados a reconocer desde que Estado del Yo están las personas haciendo una transacción, y a seguir, con detalle preciso, las secuencias transaccionales en que las personas se enfrascan conforme interactúan unos con otros. Con este entrenamiento ellos son capaces de intervenir efectivamente para mejorar la honestidad, calidad de la comunicación e interacción y por lo tanto facilitar cambios personales duraderos.

A continuación hay una narrativa que define los conceptos centrales del análisis transaccional. Los conceptos centrales estarán en negritas y el glosario estará incluido en el apéndice.

ESTADOS DEL YO Y TRANSACCIONES – Las interacciones de las personas están compuestas de transacciones. Cualquier transacción tiene dos partes: el estímulo y la respuesta. Las transacciones individuales usualmente son parte de una serie mayor. Algunas de estas series o secuencias de transacciones pueden ser directas, productivas o saludables o pueden ser ulteriores, inútiles y poco saludables.

Cuando las personas interactúan lo hacen desde uno de tres diferentes estados del yo. Un estado del yo es una forma específica de pensar, sentir y actuar y cada estado del yo tiene su origen en regiones específicas del cerebro. Las personas pueden actuar desde su estado del yo Padre o desde su estado del yo Niño o estado del yo Adulto. Y en toda ocasión nuestras acciones provienen de uno de estos tres estados del yo.

EL NIÑO – Cuando estamos en el estado del yo Niño nosotros actuamos como el niño que una vez fuimos. No estamos sólo haciendo una escena; nosotros pensamos, sentimos, vemos, escuchamos y reaccionamos como un niño de tres, cinco u ocho años de edad. Los estados del

* 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 y Emilio Said, MD, TM.

yo son estados plenamente experimentados del ser, no-solo roles. Cuando el Niño es odioso, o amoroso, impulsivo, espontaneo o juguetón se le llama Niño Natural. Cuando es pensativo, creativo o imaginativo se le llama Pequeño Profesor. Cuando esta atemorizado, culpable o avergonzado se le llama Niño Adaptado. El Niño tiene todos los sentimientos; miedo, amor, ira, alegría, tristeza, vergüenza, etc. El Niño frecuentemente es culpado de ser la fuente de los problemas de las personas porque está centrado en sí mismo, es emocional, poderosos y se resiste a la supresión que viene con crecer.

EL PADRE – El Padre es como una grabadora de cinta. Es una colección de códigos de vida pregrabados, prejuizados y perjudicados. Cuando una persona está en un estado del yo Padre piensa, siente y se conduce como uno de sus padres o alguien que tomo su lugar. El Padre decide, sin razonar, como reaccionar a las situaciones, lo que es bueno y es malo, y como las personas deben vivir. El Padre juzga para o contra y puede ser controlador o dar apoyo. Cuando el Padre es crítico se le llama Padre Critico. Cuando da apoyo se le llama Padre Nutritivo.

Un estado del yo puede dominar a una persona a la exclusión de los otros dos. Un ejemplo de esto es un Padre Nutritivo o Crítico excluyente, lo que sucede cuando una persona es incapaz de usar su Niño o su Adulto. Esta persona está en gran desventaja porque para poder ser un ser humano con buen funcionamiento, los estados del yo tienen que estar disponibles cuando son necesarios.

Con un Padre excluyente como único estado del yo funcionando, la persona tiene que vivir sin el beneficio de su Niño o Adulto, y por lo tanto esta cercenado de dos terceras partes de su potencial humano.

El Padre usa viejas "grabaciones" para resolver problemas y por lo tanto generalmente está veinticinco años atrás de los tiempos (aunque pueden ser 250 o hasta 2,500 años atrás de los tiempos) esto es útil cuando no hay información disponible al Adulto, o no hay tiempo para usar el pensamiento del Adulto. El Niño por otro lado, creará soluciones novedosas basadas en la intuición pero estas soluciones pueden no ser tan confiables como las decisiones basadas en hechos que hace el Adulto.

EL ADULTO – Cuando la persona está en el estado del yo Adulto, funciona como una computadora humana. Opera en los datos que colecciona y guarda o usa para tomar decisiones de acuerdo a un programa basado en la lógica.

Cuando la persona está en el estado del yo Adulto usa pensamiento lógico para resolver problemas, asegurándose de que las emociones del Niño o Padre no contaminen el proceso. Las personas podrían concluir con esto que las emociones no son buenas. Pero solo significa que para ser racional y lógicos debemos ser capaces de separarnos a nosotros mismos de nuestras emociones. Esto no significa que ser racional y lógico es la mejor manera de ser todo el tiempo. De hecho, igual que el Padre excluyente hace un ser humano incompleto, también un Adulto excluyente tiene un efecto desvitalizante en las personas. Las personas siempre pueden objetar: "¡Yo soy un adulto y tengo emociones!" Y tienen razón. Ser un ser humano maduro o crecido no es lo mismo que estar en el estado del yo Adulto. Los niños pequeños pueden estar en su Adulto y las personas crecidas bien ajustadas pueden usar su Padre y su Niño todo el tiempo.

El Adulto computa todos los datos que se le alimentan. Si los datos están al día, entonces las respuestas del Adulto serán propicias y más efectivas que las soluciones del Padre. Si los datos son incorrectos la computadora del Adulto producirá respuestas incorrectas. Una función muy importante del Adulto es predecir resultados y proveer una crítica basada en hechos de la efectividad de la conducta de las personas en la persecución de las metas que eligieron. Esta función crítica basada en hechos es diferente de la función basada en valores del Padre Critico.

A veces el Adulto usa información que tiene su origen en el Niño o en el Padre y que puede estar incorrecto. A esto se le llama contaminación. Cuando una contaminación viene del Padre se le llama prejuicio. Por ejemplo, cuando alguien asume que las mujeres prefieren seguir el liderazgo de un hombre en vez de tomar sus propias decisiones es un dato que viene al Adulto desde el Padre y es una contaminación porque es aceptado como un hecho sin cotejarlo con la realidad.

La misma aceptación de información no cotejada puede ocurrir con la información que provee el Niño en cuyo caso se le llama autoengaño. Un autoengaño que generalmente el Adulto acepta como realidad. Por ejemplo, cuando una persona está convencida de que está siendo envenenado por el gobierno, probablemente esto esté basado en los miedos de su Niño que el Adulto acepta, en vez de en hechos. Un proceso extremadamente importante en el análisis transaccional es la descontaminación del Adulto.

VOCES EN LA CABEZA – Como puede usted recordar, el estado del yo Padre es como una grabadora llena de declaraciones prejuizadas, prejuiciadas y pre-programadas. Estas declaraciones "grabadas" pueden ser activadas mientras estamos en nuestro Adulto o Niño y podemos escucharlas realmente como si fueran "voces en nuestra cabeza". Las grabaciones parentales se pueden sentir bien o mal dependiendo cual Padre las haga. En otras teorías de la personalidad las voces dañinas del Padre Critico son conocidas como un súper ego áspero, diálogos internos negativos, trampas cognitivas, baja autoestima, protector cognitivo o expectativas catastróficas.

El Padre Critico puede hacer declaraciones devaluatorias como: "tú eres malo", "estúpido", "feo," "loco" y "enfermo"; en resumen estas condenado, no OK". El Padre Nutritivo ama al Niño incondicionalmente y dice cosas como: "yo te amo", "eres un triunfador", "eres inteligente", "eres una princesa" o "eres hermoso".

El Padre Critico controla al Niño impidiéndole sentirse a gusto consigo mismo. Si el Niño quiere ser amado el Padre Critico dice: "Tu no lo mereces". Si el Niño quiere dar amor el Padre Critico puede decir: "Eso no es deseable". Si el Niño está enojado ante un trabajo poco gratificante el Padre Critico puede decir: "Esto es lo mejor que puedes hacer porque eres haragán". Si el Niño viene con una nueva idea que va en contra de los viejos puntos de vista el Padre Critico puede decir: "Tú debes de estar loco para pensar de esa manera". El Padre Critico puede hacer que las personas se sientan no OK y forzarlos a hacer cosas que no desean hacer. Para contraatacar esta clase de Padre Critico las personas pueden aprender a desarrollar su Padre Nutritivo, Adulto o Niño Natural.

Por medio de un egograma podemos mostrar la fuerza relativa de los estados del yo de una persona en un momento dado. Esto es muy útil al diagramar la forma en que las personas cambian a través del tiempo, especialmente de cómo ellos reducen su Padre Critico y aumentan su Padre Nutritivo, Adulto o Niño.

TRANSACCIONES: COMPLEMENTARIAS, CRUZADAS Y ULTERIORES – Las transacciones ocurren cuando cualquier persona se relaciona con otra persona. Cada transacción es hecha de un estímulo y una respuesta y las transacciones pueden proceder desde el Padre, Adulto o Niño de una persona, hacia el Padre, Adulto o Niño de la otra persona.

Transacciones Complementarias Cruzadas. Una transacción complementaria involucra un estado del yo en cada persona. En una transacción cruzada la respuesta transaccional se dirige a un estado del yo diferente de aquella que inicio el estímulo. La comunicación puede continuar entre dos personas mientras las transacciones sean complementarias: las transacciones cruzadas son importantes porque ellas rompen la comunicación. Es útil saber esto porque ayuda a los analistas transaccionales a comprender como y porque la comunicación se rompe. La regla es: "cuando se da una ruptura en la comunicación, una transacción cruzada lo causo". Algo muy importante de las transacciones cruzadas es la transacción de descuento. Aquí una persona en su respuesta, desatiende completamente los contenidos de un estímulo transaccional. Los descuentos no son siempre obvios pero siempre es molesto para la persona que los recibe, y si son repetidos puede molestar severamente a su receptor.

Transacciones Ulteriores. Las transacciones ulteriores ocurren cuando las personas dicen una cosa y quieren decir otra. Las transacciones ulteriores son la base de los juegos y son especialmente interesantes porque son engañosas. Tienen un nivel social (abierto) y psicológico (ulterior).

Es importante conocer la diferencia entre el nivel social y ulterior para comprender y predecir lo que las personas van a hacer, el nivel ulterior va a dar más información que el nivel abierto.

Una razón importante por la que decimos una cosa queriendo decir otra es porque generalmente nos avergüenzan los deseos y sentimientos de nuestro Niño o nuestro Padre. Sin embargo, podemos actuar estos deseos y expresar estos sentimientos y a la vez que aparentamos estar lo haciendo de manera diferente. Por ejemplo, podemos usar un sonriente sarcasmo en lugar de una expresión directa de nuestra ira, o cuando nos asustamos podemos contra atacar en vez de admitir nuestro miedo. Cuando deseamos atención u amor frecuentemente fingimos indiferencia, y nos cuesta trabajo darlos o aceptarlos. De hecho, porque nuestras vidas están tan inmersas en medias verdades y engaños puede pasar que ya no sabemos qué es lo que nuestro Niño realmente quiere. Así mismo ya no esperamos que las personas sean completamente honestas por lo que realmente nunca sabemos si podemos confiar en lo que ellos dicen. El análisis transaccional estimula a las personas a ser honestas con los demás y consigo mismos acerca de sus deseos y sentimientos, en vez de "torcidos" y ocultos. De esta manera las personas pueden descubrir lo que realmente quieren, como pedirlo, y si esto es posible, como obtenerlo.

CARICIAS – Acariciar es el reconocimiento que una persona le da a la otra. Las caricias son esenciales para la vida de una persona. Sin ellas, dice Berne, la "medula espinal se encogerá". Se ha visto que un niño muy pequeño necesita caricias físicas reales para mantenerse vivo. Los adultos pueden sobrevivir con menos caricias físicas conforme ellos aprenden a intercambiar caricias verbales; las caricias positivas como alabanza y expresiones de aprecio, o las caricias negativas como juicios negativos o devaluatorios.

El intercambio de caricias por lo tanto es una de las cosas más importantes que las personas hacen en la vida diaria.

JUEGOS – Los aspectos esenciales de los juegos son un intercambio de caricias torcidas o ulteriores. Un juego es una serie recurrente de transacciones ulteriores con un principio, un centro y final, y un pago final. El pago final es una ventaja oculta que motiva a los jugadores a participar.

El análisis transaccional en los años 1960's se convirtió en una moda nacional debido al éxito como "bestseller" del libro de Eric Berne, *Games People Play (Los Juegos en los que Participamos)*. Él le da nombres relacionados con las acciones ("te agarre", "patéame", "Yo solo trato de ayudar") para diferentes juegos. Por ejemplo cuando Juana juega "Y por qué no, si pero" ella está pidiendo consejo de otras personas pero rechaza toda sugerencia y todos terminan desesperados. Esta es el tipo de conversación que sucede una y otra vez, en especial en los grupos de terapia. Es engañosa y ulterior: en el nivel social parece ser una conversación de una persona en el estado del yo Adulto, que hace una pregunta a una o más personas que también están en sus estados del yo Adulto. Lo que lo hace un juego es que ninguna de las sugerencias son realmente aceptadas. La razón para esto es que, en el nivel psicológico y mucho más significativo, lo que realmente está pasando es que Juana puede necesitar consejo, pero su mayor necesidad es de caricias. Como estas caricias se le han estado dando de una manera indirecta no son tan satisfactorias como lo serían las caricias directas. Esto es la razón por lo que el juego termina con una nota de depresiva frustración.

PAGOS FINALES – Hay un buen número de pagos finales de este juego. Cada juego proporciona pagos en tres niveles diferentes: 1. El pago final biológico de un juego son las caricias. Todo juego duro termina mal. Todos los jugadores obtienen un considerable número de caricias -tanto positivas como negativas- 2. El pago final social de un juego es la estructuración del Tiempo. Las personas son capaces de llenar el tiempo, que de otra forma sería embotado o deprimente, con una actividad excitante. 3. El pago final existencial de un juego es la forma en la que el juego confirma la posición existencial de cada jugador.

POSICION EXISTENCIAL – En el proceso de desarrollar una identidad las personas muy temprano en la vida definen cual es el significado o existencia de la vida para sí mismos. Algunas personas deciden que están OK y que van a tener una buena vida; pero muchos otros deciden

que están no-OK y que van a fracasar de alguna forma. Esta expectativa basada en una decisión de cómo la vida será es su posición existencial. Las personas pueden sentirse OK o No-OK acerca de sí mismos y de los demás, por lo que hay cuatro posiciones existenciales principales: "Yo estoy OK, Tu estas OK", "yo estoy OK y tu estas No-OK", "yo estoy No-OK, tu estas OK" y finalmente, "yo estoy No-OK y tu estas No-OK." Por ejemplo en el juego de "por que no, si pero" la posición existencial de Juana es que "nada nunca funciona" por lo que cada vez que el juego es jugado esto refuerza esta posición y justifica mayor depresión.

Los juegos siempre se juegan con responsabilidad e interés de todos los involucrados en ellos. Para poder mantener su posición existencial Juana buscará a personas que jueguen el juego con ella. Todas las partes de los jugadores en el juego son igual de importantes y todos obtienen un pago final. Cuando ellos participan en el juego ellos también creen que va a terminar en fracaso. Ellos quieren caricias también, pero no les sorprende cuando Juana rechaza todo consejo por lo que todos se deprimen o se enojan como consecuencia indicativa de que uno realmente no se puede ayudar a las personas o que las personas no quieren ser ayudadas, y así justifican sus sentimientos negativos resultantes.

LA ECONOMIA DE CARICIAS – Uno de los aspectos nocivos del Padre Critico es que tiene una serie de reglas que gobiernan el dar y recibir caricias (No des, pidas, aceptes o te des a ti mismo caricias). El efecto de estas reglas, llamada la economía de caricias, es que las personas son prevenidas de libremente acariciarse una a la otra y hacerse cargo de su necesidad de caricias. Como consecuencia la mayoría de los humanos viven en un estado de hambre de caricias en el que sobreviven con una deficiente dieta de caricias - de manera similar a las personas que están hambrientas por comida- y se pasan gran cantidad de tiempo y esfuerzo tratando de satisfacer su hambre. Las caricias positivas a veces llamadas " bolitas de algodón" como el tomarse de las manos o decirse "Te amo" dan a las personas que la reciben la sensación de estar OK. También hay las caricias negativas, que son formas dolorosas de reconocimiento como el sarcasmo, rebajar, dar un golpe, un insulto, o decir "Te odio". Las caricias negativas hacen que las personas que las reciben se sientan No-OK. Sin embargo, aunque desagradables, las caricias negativas son una forma de reconocimiento e impiden que la "medula espinal se encoja". Por esta razón las personas prefieren una situación de caricias negativas a una con ausencia total de caricias. Esto explica porqué algunas personas parecen lastimarse intencionalmente en sus relaciones con otras. No es porque "disfruten lastimarse a sí mismos" sino que no pudiendo obtener reconocimiento positivo, eligen caricias negativas dolorosas ante la carencia de caricias.

Las personas pueden aprender a intercambiar caricias libremente, abrir su corazón y dar y pedir caricias sin avergonzarse. Hay diferentes caricias que gustan a diferentes personas y todos tienen sus deseos especiales y secretos. Hay muchos tipos de caricias positivas - hay caricias físicas y caricias verbales-. Las caricias físicas pueden ser abrazos, besos, sostener, acariciar, ser fuertes o suaves, sexys, sensuales o solo amistosas, nutritivas o ligeramente juguetonas. Las caricias verbales pueden ser de cómo se ven las personas - su cara, cuerpo, postura o movimientos, o de la personalidad de la persona- su inteligencia, naturaleza y sensibilidad amorosa o valentía. En todo caso las personas necesitan y merecen caricias y si las piden generalmente encontrarán a alguien que tiene justo el tipo de caricias que ellos quieren y están dispuestos a darlas.

RITUALES, PASATIEMPOS, JUEGOS, INTIMIDAD, TRABAJO – Hay cinco formas en que las personas pueden estructurar su tiempo para obtener caricias: 1. Un Ritual es un intercambio de caricias de reconocimiento preestablecido. 2. Un Pasatiempo es una conversación preestablecida alrededor de cierto tema. Los pasatiempos son más evidentes en convivios como cocteles y reuniones familiares. Algunos pasatiempos favoritos son: el Clima ("¿suficientemente cálido para ti?") Sociedad de Padres de Familia ("nuestros tiempos eran mejores") Deportes ("¿y qué tal los Yankees?"), Drogas ("¿deberían legalizar la marihuana?") o Camas Musicales ("¿quién se divorcia de quien?"). 3. Los Juegos son una serie de transacciones ulteriores, repetitivas con la intención de obtener caricias. Desafortunadamente las caricias obtenidas en los juegos son en su mayoría negativas. Un juego es un método fallido de obtener las caricias deseadas. 4. La Intimidad es un intercambio directo y poderoso de caricias

que las personas añoran, más rara vez obtienen, porque el Niño atemorizado se aleja de ellas por experiencias dolorosas. La intimidación no es lo mismo que el sexo aunque frecuentemente ocurre en el sexo. El sexo, sin embargo, también puede ser un ritual, un pasatiempo, un juego o un trabajo. 5. El Trabajo es una actividad que tiene un producto como resultado. El buen trabajo da por resultado el intercambio de caricias como efecto colateral.

La intimidad y el trabajo son las formas más satisfactorias de obtener caricias. Desafortunadamente, la intimidad duradera es difícil de lograr porque las personas frecuentemente son emocionalmente analfabetas y el trabajo suele ser poco satisfactorio cuando las personas trabajan en aislamiento y no obtienen alabanza a sus logros. Por lo tanto las personas recurren a los rituales, juegos y pasatiempos, que son más seguros, aunque son formas mucho menos satisfactorias de obtener caricias. Frecuentemente esto es porque ambas partes viven basados en argumentos de vida despojados de caricias que previenen a los hombres de ser emocionales e íntimos y a las mujeres de ser capaces de usar su Adulto para pedir y obtener el amor que quieren.

GRADOS – Los juegos pueden jugarse en una gama de grados. Por ejemplo, el mencionado juego "por qué no, si pero" es la más suave (primer grado) versión del juego porque es relativamente inocente. La versión dura (tercer grado) de este juego puede ser jugada por un alcohólico que da un "sí, pero" a toda sugerencia del Rescatador hasta el momento de su muerte. Los juegos de tercer grado involucran daño tisular.

ROLES – Diferentes personas usan diferentes roles en los juegos que juegan. Cuando una persona está dispuesta a jugar uno de los roles del juego frecuentemente se encontrará jugando también los otros roles en el juego. Hay una variedad de roles pero los tres roles básicos de un juego son: Perseguidor, Rescatador y Víctima. Familias completas, matrimonios, centros de trabajo, escuelas y amistades están basadas frecuentemente en estos roles. Los tres roles pueden ser dispuestos en un triángulo para ilustrar que pasa:

EL TRIANGULO DRAMATICO – El triángulo dramático puede ser ilustrado con el juego de adicción. En el juego de adicción jugando el rol de Víctima de una adicción, humillación, prejuicio, negligencia médica y hasta brutalidad policiaca, busca y encuentra un Rescatador. El Rescatador actúa el rol tratando generosamente y desinteresadamente de ayudar al adicto sin asegurarse que el adicto está interesado en el proceso de abandonar el abuso de la droga. Después de una cierta cantidad de fracasos frustrantes el Rescatador se enoja y cambia hacia el rol del Perseguidor con acusaciones, insultos, menosprecios o castigos al adicto. En este punto el adicto cambia de Víctima a Perseguidor contraatacando, insultando, volviéndose violento o creando emergencias a la media noche. El hasta entonces Rescatador es ahora la Víctima en el juego. Este proceso de cambios continuos e infinitos alrededor del "tío vivo" del triángulo dramático.

Para evitar el triángulo dramático en psicoterapia, el analista transaccional insiste en establecer un contrato en el que la persona declare específicamente que es de lo que él/ella quiere ser curado. Esto protege a ambos, cliente y terapeuta: el terapeuta sabe exactamente que quiere la persona y la persona sabe que es en lo que va a trabajar el terapeuta y cuándo es que la terapia está completa. En cualquier caso, la mejor forma de evitar el triángulo dramático es evitar los roles de Perseguidor, Rescatador o Víctima a través de permanecer en el estado del yo Adulto.

ARGUMENTO – Los analistas transaccionales creen que la mayoría de las personas están básicamente OK y se encuentran en dificultades solamente porque sus padres (u otras personas mayores o de influencia) los han expuesto a mandatos poderosos y atribuciones con efectos dañinos de largo alcance.

Las personas, en su vida temprana llegan a la conclusión de que su vida se va a desenvolver de una manera predecible; corta, larga, saludable, insana, feliz, infeliz, deprimida, enojada, exitosa, fracasada, activa o pasiva. Cuando la conclusión es que la vida será mala o en su propio detrimento esto es visto como un argumento de vida.

La matriz del argumento es un diagrama usado para clarificar los argumentos de las personas. En ellas podemos ver a dos figuras parentales y su retoño y podemos diagramar los mensajes transaccionales -mandatos y atribuciones- que ocasionaron que la joven persona abandonara su posición OK original y la remplazara con una posición No-OK nociva para sí mismo.

Cuando la vida es guiada por un argumento siempre hay periodos en el que pareciera que la persona esta evadiendo su destino infeliz. Este periodo en el argumento de apariencia normal, se denomina contraargumento. El contraargumento está activo cuando este plan infeliz de la vida personal da entrada a un periodo más feliz. Esto sin embargo, es solo temporal e invariablemente se colapsa, dejando el lugar para la argumentación original. Para un alcohólico, por ejemplo, esto puede ser un periodo de sobriedad; para una persona deprimida con un argumento de suicidio puede ser un periodo de felicidad que inevitablemente termina cuando los mandatos argumentales se apoderan de él.

En la matriz del argumento de José, un drogadicto con el mandato argumental de "no pienses, bebe en cambio". Que va al Niño de José desde el Niño de su padre. Este mensaje poderoso influencia la vida de José dramáticamente, cuando él sigue el mandato de su padre, usa drogas en vez de alcohol y causándole episodios de repetido abuso a las drogas desde su juventud hasta su adultez. El mensaje contraargumental "no debes beber en exceso" lo motiva hacer repetidos pero inefectivos esfuerzos de disminuir el abuso de las drogas y esto va hacia el Padre de José desde el Padre de su propia madre y padre.

El mensaje argumental: "no pienses, bebe en cambio" enviado del Niño al Niño es de mayor influencia que el mensaje contraargumental del Padre al Padre de abusar moderadamente: esta es la razón por lo que los mensajes argumentales van a prevalecer a menos que la persona cambie su argumento. Cuando los argumentos no son cambiados estos son pasados hacia las generaciones subsiguientes, como "papas calientes" de las personas mayores hacia los niños en una cadena ininterrumpida de patrones de conducta mal adaptados y tóxicos.

DECISIONES – En un hogar con un medio saludable los padres darán protección incondicional a sus niños sin consideración a lo que se aclara que estos hagan. Cuando los padres hacen su protección condicional a la sumisión de los niños a sus mandatos y atribuciones, los niños son propensos a desarrollar un argumento. Las decisiones argumentales son con frecuencia hechas conscientemente para ir con los mandatos parentales, aunque vayan contra los mejores intereses del niño. En este punto la joven persona intercambia su autonomía por protección parental para evitar castigo y crítica. La decisión involucrada es un cambio desde una posición de "yo estoy OK" a una posición de "yo estoy No-OK". También frecuentemente involucra una decisión en cuanto a si las otras personas están OK. Cuando las personas toman estas decisiones, puede ser que necesiten la ayuda de un terapeuta para deshacerse del argumento y empezar a seguir un curso de vida autónomo o como lo puso Berne: "Cierra el espectáculo y pon uno nuevo en el camino".

Conforme los individuos son ayudados a regresar a las experiencias tempranas que los llevaron a tomar decisiones que entonces fueron necesarias para su supervivencia física o psicológica, pero que en el presente entorpecen su camino, ellos pueden hacer una "redecisión" de manera diferente para tener una vida más plena en el presente.

Es posible observar el argumento de una persona en breves secuencias de conducta llamados mini- argumentos que constantemente imitan y refuerzan el argumento. El hecho es que todo lo que pasa en la vida mental y emocional se refleja en sus conductas. Así es como con el estudio de las transacciones de las personas, los analistas transaccionales son capaces de comprender las formas y razones de las conductas de las personas y ayudarlos a parar de jugar juegos, cambiar sus argumentos y obtener de su vida su máximo potencial.

ARGUMENTOS TRAGICOS Y BANALES – Algunos argumentos son trágicos y algunos argumentos son banales. Los argumentos trágicos son altamente dramáticos como el abuso de drogas, el suicidio o la "enfermedad mental". Los argumentos banales son menos dramáticos pero más comunes. Son los melodramas de la vida diaria. Generalmente afectan grandes subgrupos de personas como hombres, mujeres, grupos raciales o adolescentes. Las personas de estos subgrupos son argumentadas a vivir sus vidas en ciertas maneras

preestablecidas: en el pasado se esperaba que las mujeres fuesen amas de casa emocionalmente amorosas, y no tenían permiso de ser lógicas, fuertes e independientes; los hombres debían ser lógicos, fuertes, ganar el pan, sin ningún permiso de ser niños, asustados, con necesidades de nutrición o abiertamente amorosos. El proceso de vida de un argumento puede ser: yendo de mal a peor, nunca divirtiéndose, siempre estar en deuda o haciéndose cargo de los demás y relegándose a sí mismo...

Supuestamente los miembros de ciertas nacionalidades o razas se espera que sean inteligentes o estúpidos, honestos o falsos, buenos atletas, temerarios, fríos, etc. Algunas culturas argumentan a sus niños a ser competitivos por lo que tienen problemas cooperando y viviendo con los demás. Otras culturas enfatizan en la cooperación y ocasionan que las personas que son individuos fuertes, sientan que están No-OK. Estos argumentos culturales pueden afectar poblaciones completas de una manera dañina.

REBUSQUES – Un aspecto de los argumentos es el pago existencial de los juegos, esos sentimientos desagradables que se acumulan y eventualmente pueden explotar y llevarnos a un desastre emocional. Cada pago final existencial de un juego se acumula para eventualmente ocasionar un resultado argumental predicho. Algunas personas coleccionan sentimientos de enojo con los que eventualmente van a justificar un divorcio. Otros acumulan sentimientos depresivos hacia un suicidio. El hecho que ellos están creando situaciones que produzcan los sentimientos negativos de su elección argumental, esto se llama su rebusque emocional.

PERMISO, PROTECCION Y POTENCIA – El permiso es una parte muy importante del análisis transaccional. Es una situación en la que el educador o terapeuta dice: "tú puedes hacer lo que tus padres u otras personas te dijeron que estaba mal" o "tú no tienes que seguir haciendo lo que decidiste hacer cuando eras niño". Por ejemplo, si a una persona quien es ahora muy tímida se le dijo: "no pidas nada" un permiso sería pedir lo que se desea o necesita. "Pide caricias, tú las mereces". Cuando una persona toma un permiso y va contra las demandas y deseos parentales y sociales, su Niño tiende a ponerse muy asustado. Por eso es que la protección es una parte muy importante del cambio. La protección es dada u ofrecida por el maestro o terapeuta, preferentemente con el apoyo de un grupo, a una persona que esté lista para cambiar su argumento. El terapeuta y el grupo ofrecen protección a la persona cuando le dicen "no te preocupes todo va a salir bien". "Nosotros te apoyaremos y nos haremos cargo de ti cuando estés asustado". El permiso y la protección aumentan la potencia terapéutica de un analista transaccional introduciendo al Padre Nutritivo en la situación. El uso del Padre y del Niño del Terapeuta (como cuando durante la terapia nos divertimos) hace del análisis transaccional más efectivo que el profesional que usa solo una tercera parte de su personalidad y se relaciona con los clientes únicamente con su Adulto.

CONTRATOS – Los terapeutas de AT trabajan contractualmente, esto es el hacer acuerdos sobre el resultado específico que el cliente desea. Los contratos típicos son "superar la depresión" o "deshacerme de mis dolores de cabeza" o "parar el abuso del alcohol" o "ganarme una vida decente", o "sacarme buenas calificaciones". Mientras muchos pueden continuar en psicoterapia, el contrato terapéutico a largo plazo es "ir siempre al frente" como meta guía de un analista transaccional. Además, el analista transaccional hará contratos a corto plazo para tareas en el hogar, o de sobriedad o de "no-suicidio" que ayuden a los clientes a lograr las metas contractuales generales.

Como las personas nacen OK resulta razonable que con ayuda competente ellos pueden regresar a su posición original OK. La capacidad de ser OK está esperando dentro de cada persona lista para ser liberada de las prohibiciones del argumento. Los analistas transaccionales saben que haciendo contratos terapéuticos claros, orientados a metas, analizando efectivamente las transacciones de las personas y otorgando poderosamente permisos de cambio así como protegiéndolos de sus temores, es posible para todos tener la oportunidad de ser felices, amorosos y productivos.