



NOÇÕES BÁSICAS DE ANÁLISE TRANSACIONAL

POEMA DE FRITZ PEARLS (Oração de Gestalt-terapia)

"Eu faço as minhas coisas
Você faz as suas.
Não estou neste mundo para satisfazer suas expectativas
E você não está neste mundo para viver conforme as minhas.
Você é você.
Eu sou eu.
E, se por acaso, nos encontrarmos
Será maravilhoso.
E, se não
Não há nada a fazer"



POEMA DE WALTER TUBBS
(Transcendendo PEARLS)

Eu faço as minhas coisas, você faz as suas.
Se a vida se constituir só nisso,
Será deveras arriscado,
Pois eu o perderei
E além de tudo me perderei também.

Eu não estou neste mundo para viver de
Acordo com as suas expectativas.
Todavia, estou neste mundo para reconhecê-lo
Como um **ser insubstituível**
E a mesma atitude espero de você
Para comigo.

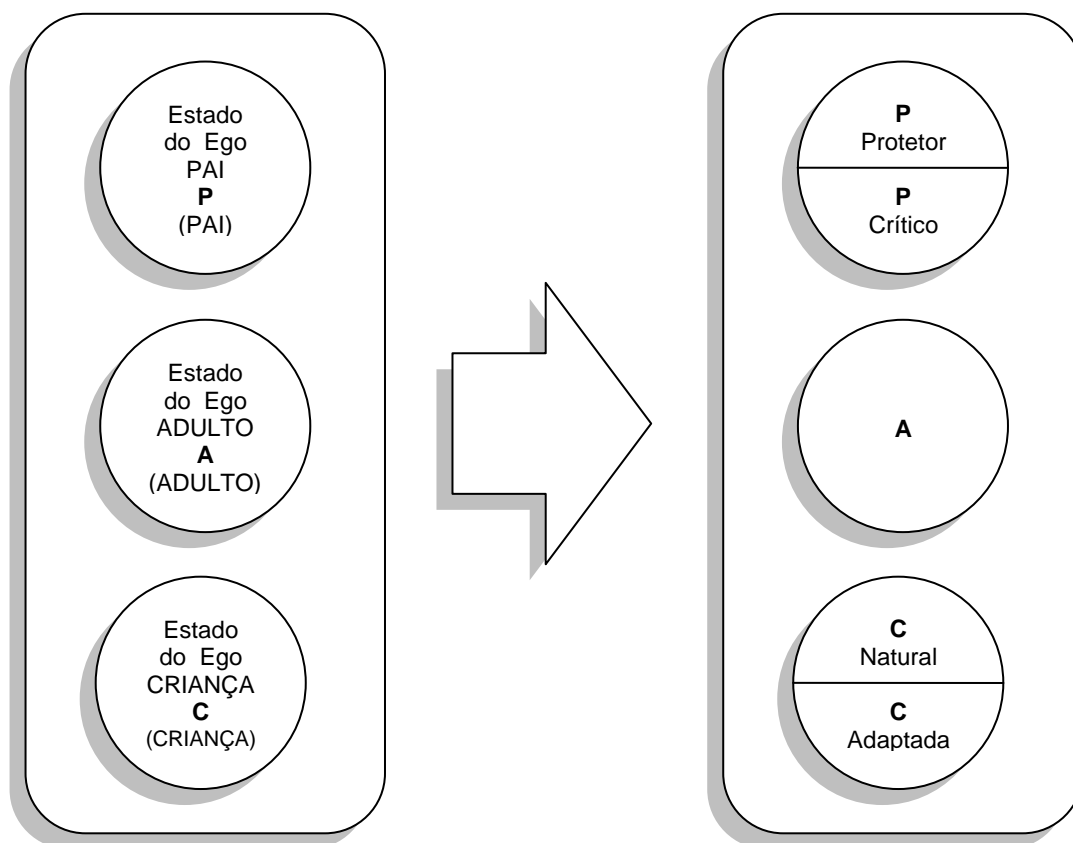
Só nos tornamos autênticos
Interagindo com as pessoas.
Quando me separam de VOCÊ,
Eu me desintegro totalmente.

Não me encontrei com você por acaso.
Eu tomei a iniciativa para encontrá-lo.

Em lugar de ficar à espera
De que algo ocorreu ao meu redor,
Eu provoco os acontecimentos
Por iniciativa própria.

De fato,
Sou eu quem devo tomar a iniciativa
De tudo.
Contudo,
Não devo me contentar em agir
Sempre sozinho.
A verdade começa na ação a dois.

“OS 3 ESTADOS do EGO”



O Psicanalista Dr. ERIC BERNE dividiu em 3 partes o estado que identificava o EU (denominando-o de ESTADO DO EGO), designando-os como PAI, ADULTO E CRIANÇA e em seguida procurou analisar o estado do ego que as pessoas mantinham quando se comunicavam com os outros.

O estado do ego PAI é o estado de aceitação total do modo de agir e pensar dos pais, na infância, tendo além do lado crítico e imperioso, um outro lado protecionista e maternal.

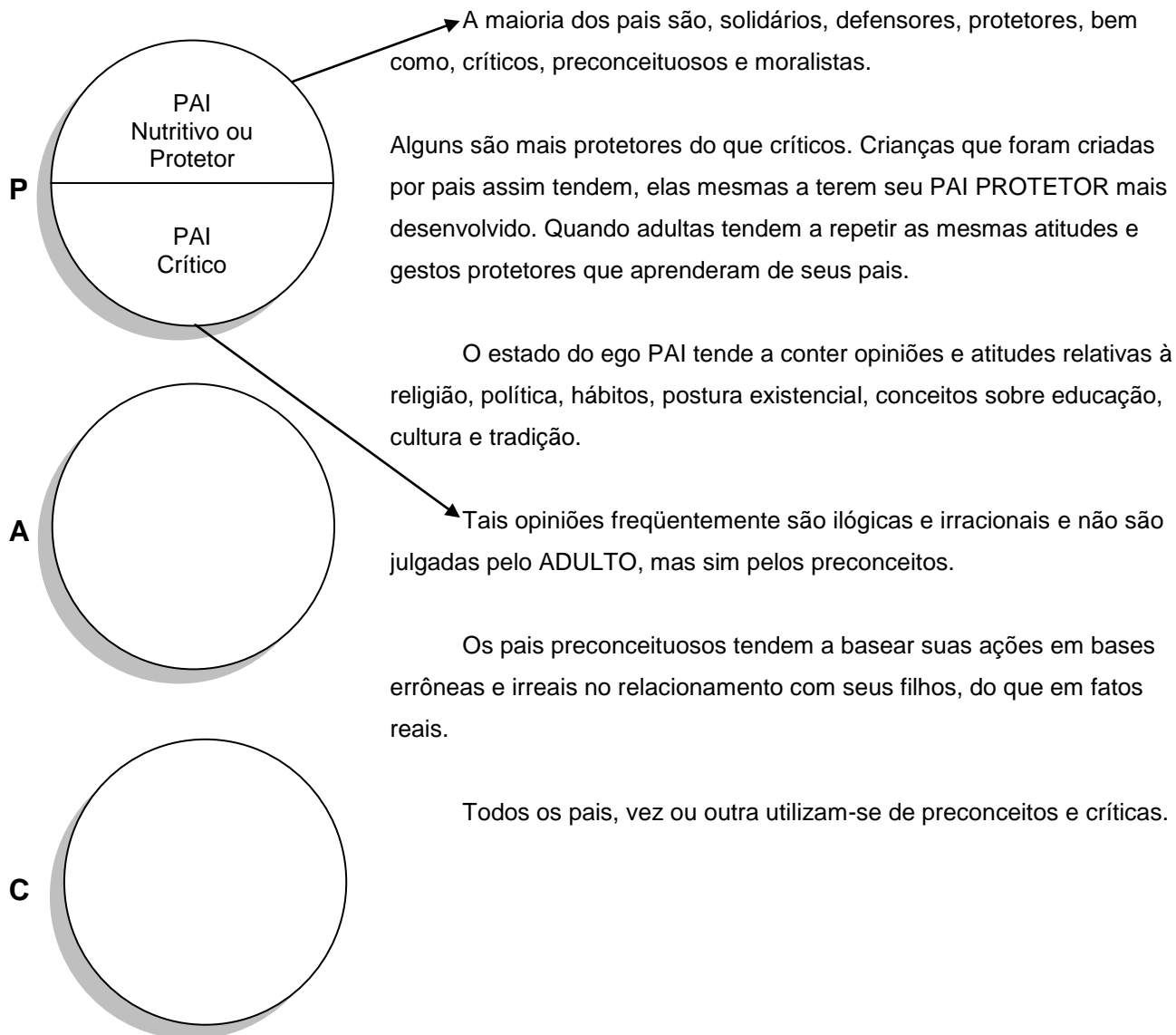
O estado do ego CRIANÇA é o estado em que ressurgem ao natural todas as experiências afetivas da infância, em que se manifestam ora sentimentos de alegria, medo, raiva e prazer, ora revolta-se egocentricamente, ora fica na dependência dos outros e ora fecha-se em seu mundo, com total ingenuidade.

O estado do ego ADULTO é o estado em que age como adulto observando com calma a realidade, elaborando planos, toma medidas adequadas e é capaz de solucionar os problemas com objetividade.

Todas as pessoas mantêm relações interpessoais com um dos estados do ego acima descritos.

ESTADO DO EGO PAI

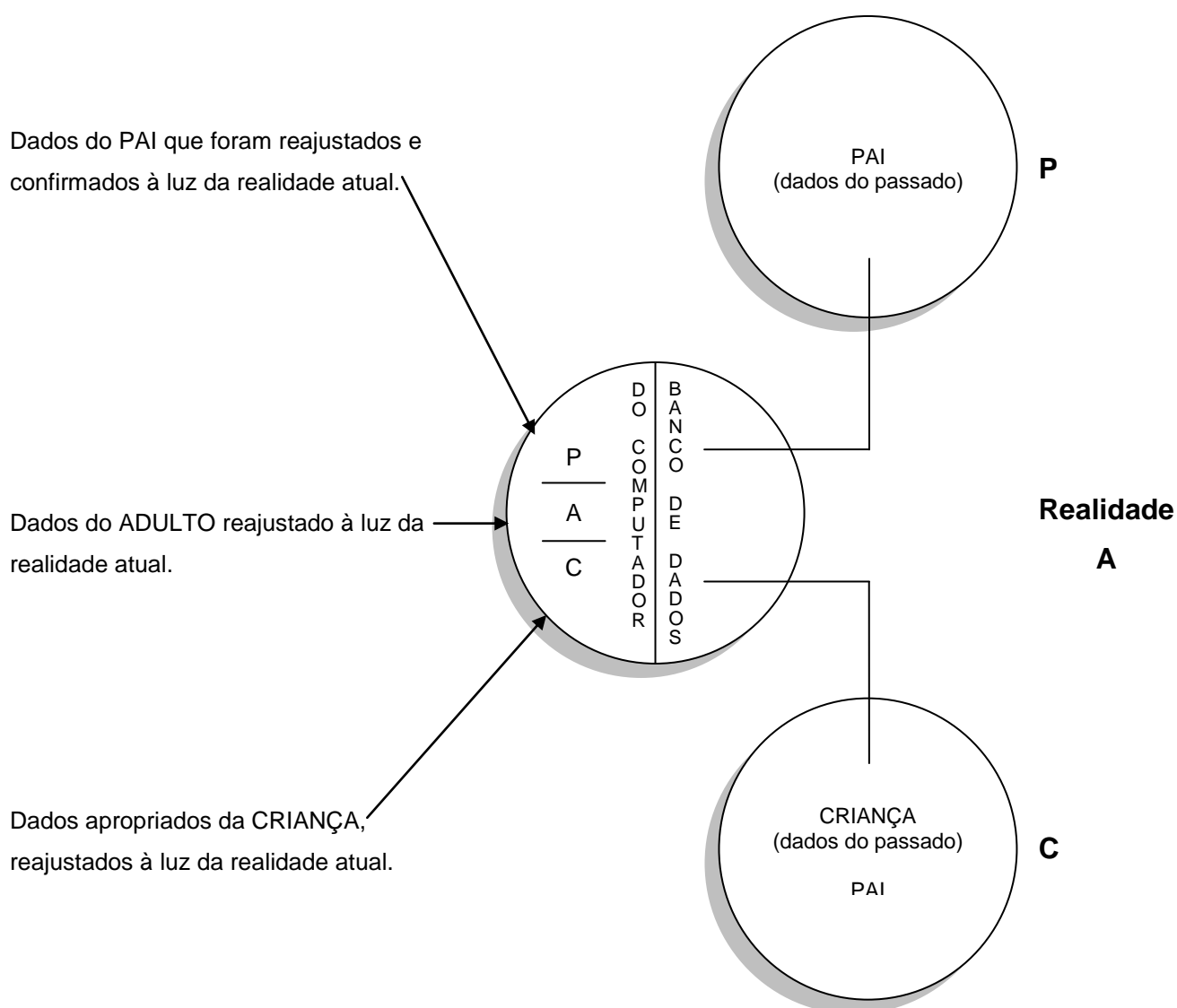
(Suas 2 partes)



ESTADO DE EGO ADULTO

Este é o estado em que processa os dados do ego PAI e CRIANÇA, concilia-os e desempenha o papel de Diretoria de uma Empresa. Quando uma pessoa se encontra nesse estado, ela tem a sensação de que está consciente, percebe, analisa e toma decisões subjetivas.

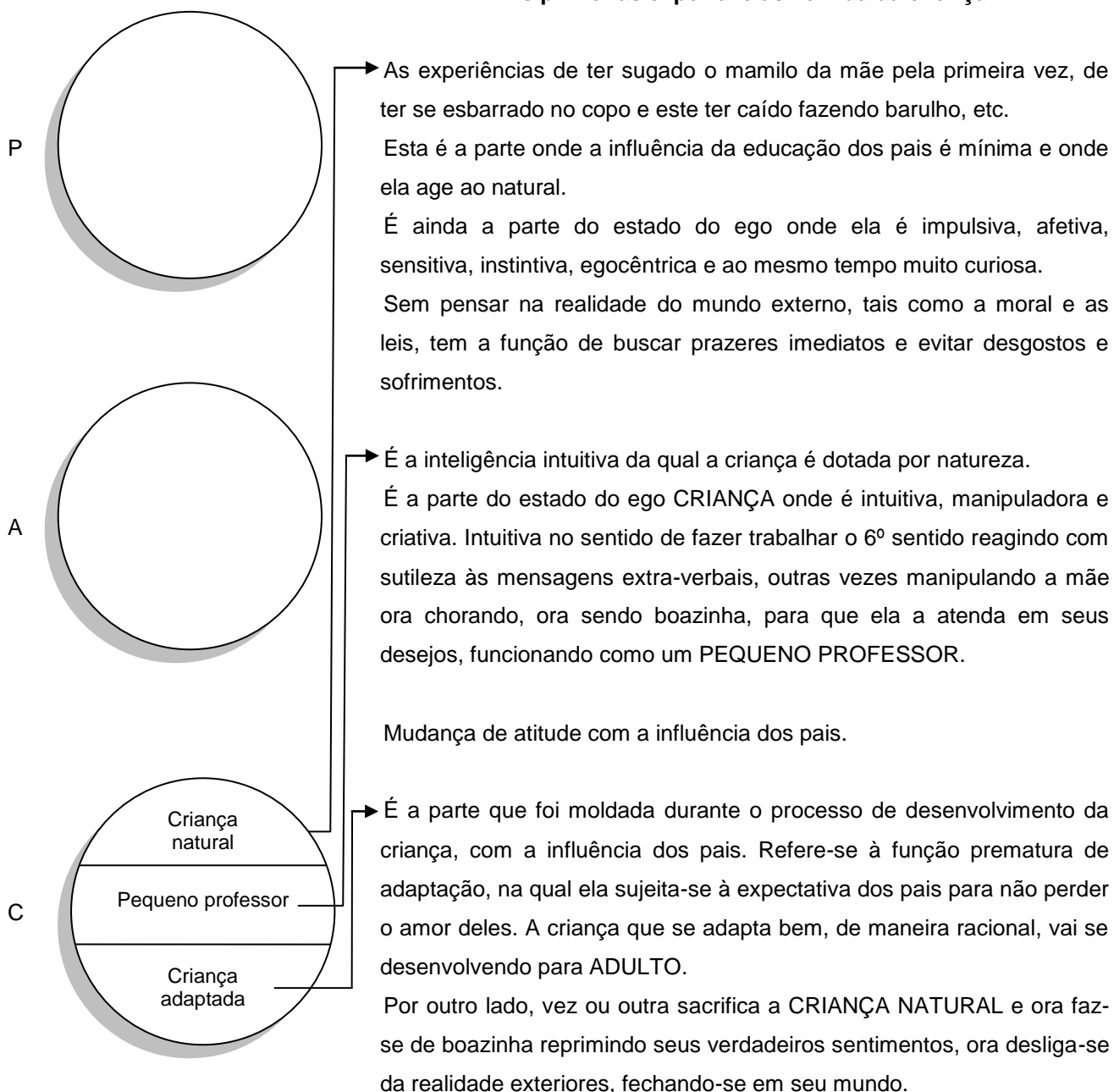
É também função do estado do ego ADULTO, reanalisar os dados que recebeu do PAI e da CRIANÇA à luz da realidade atual.



ESTADO DO EGO CRIANÇA

(3 partes da Criança)

As primeiras experiências na vida da criança



CHECK LIST (LISTA DE VERIFICAÇÃO) DO P – A – C

Estado do Ego	Vocabulário	Gestos	Atitude	Voz
P CRÍTICO	Não pode Convém fazer Deve fazer É sempre assim Não é assim É melhor fazer Faça Que idiotice Bom, ruim Isso é muito bom	Franze a testa Aponta com o dedo Bate levemente Põe a mão no ombro	Decidida Moralista Autoritária Rígida Compara Adverte Solicita o respeito	Crítica ênfatizando o favor prestado Voz alta Desgostosa Tramando algo Voz fanhosa
P PROTETOR	Palavra de conforto Palavras tranqüilizadoras Palavras encorajadoras	Abraço Acaricia Beija Abre os braços Aperto de mãos	Preocupa-se Compreensivo Dá Ama	Macia Tranqüiliza-se Atenciosa
A	Construtivo Direto (palavras adequadas ao assunto) Perguntas Como? Quem? Onde? Para que? Por que? Palavras adequadas Eu penso assim	Natural Relaxado Descansado	Delicadeza Convicto Demonstrando apoio Aberto Real Calmo	Adequada para a situação Apropriada No mesmo ritmo Adequando-se ao sentimento alheio

Estado do Ego	Vocabulário	Gestos	Atitude	Voz
<p>C NATURAL</p>	<p>Oh! Vejam só! Não consigo Não quero fazer Quero Quero fazer Quero que me façam Palavras originais</p>	<p>Natural Livre Espontâneo</p>	<p>Impulsivo Natural Sentimento alheio: <ul style="list-style-type: none"> • Feliz • Alegre • Divertida • Temerosa </p>	<p>Dar gargalhada Chorar Furiosa Brincalhão Simplicidade Inocência</p>
<p>C ADAPTADA</p>	<p>Palavras dóceis "Revoltadas" "Calculista" "Intrigantes"</p>	<p>Emburra-se Ofende-se Amua-se Deprimido Cabisbaixo Manipulador</p>	<p>Obediente Desejar Inveja Cobiça Desejo de poder Vingança Curioso</p>	<p>Teimoso Irritante Benevolente Consolar Raiva Revolta Voz sedutora e convidativa</p>

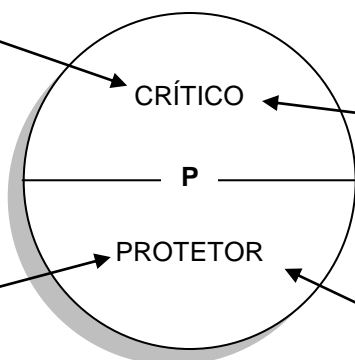
QUADRO DAS POSIÇÕES EXISTENCIAIS EM A.T.

Para mim, você é OK	
<p>Relacionamento interpessoal: (FUGA)</p> <p>Ação: preguiçoso.</p> <p>Palavra: Eu não sei, mas você sabe.</p> <p>Sentimento: Confusão enrubescimento das faces, vergonha, culpa.</p> <p>Tempo: Passa, sente-se perseguido.</p>	<p>Relacionamento interpessoal: Desenvolto (integra-se bem com os outros).</p> <p>Ação: Brilhante (vencedor).</p> <p>Palavra: Obrigado, você é ótimo.</p> <p>Sentimento: Prazer, alegrias, satisfação, felicidade.</p> <p>Tempo: Emprega, cria.</p>
Eu não sou OK para mim mesmo	Eu sou OK para mim mesmo
<p>Relacionamento interpessoal: Deteriorado (não tem mais jeito)</p> <p>Ação: Imperfeição, desistência, desânimo.</p> <p>Palavra: Por que as coisas ficaram deste jeito? Não há jeito, nada posso fazer.</p> <p>Sentimento: Desprezo, humilhação, olhar longínquo, distante.</p> <p>Tempo: Parado no tempo. Desperdiça o tempo.</p>	<p>Relacionamento interpessoal: Revolucionário (repele o outro)</p> <p>Ação: Semelhante à de um militante da Cruzada.</p> <p>Palavra: "E não sei, mas dou um jeito"</p> <p>Sentimento: Irritação, desgosto.</p> <p>Tempo: Mata e gasta o tempo.</p>
Para mim, Você não é OK.	

PROCESSO DE FORMAÇÃO DE NOSSA PERSONALIDADE

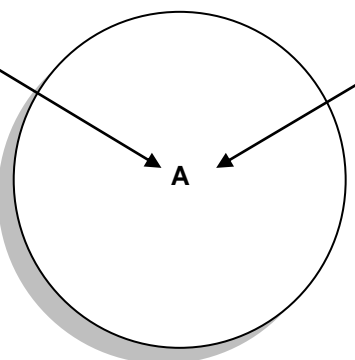
SENSAÇÃO DE NÃO OK

- Muita rigidez
- Opressão
- Pressionar
- Ter visão parcial das coisas



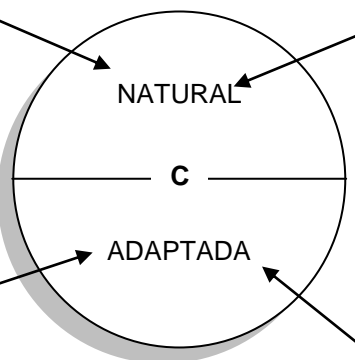
- Proteção excessiva
- Mimo excessivo
- Intromissão excessiva
- Intrometido

- Calculista
- Excessivamente profissional
- Frio
- Sem graça
- Impessoal



- Caprichoso
- Egocêntrico
- Intuitivo
- Impulsivo
- Oprimido
- Suportar em silêncio
- Cala-se totalmente
- Fecha-se em si mesmo
- Verifica o humor alheio
- Seduzir
- Agradar os outros

- Forte senso de dependência
- Atormenta-se
- Autopunição
- Descontentamento
- Revolta
- Ofender-se
- Ressentimento



SENSAÇÃO DE OK

Conceitos de valores para julgar:

Pode	- Não pode
Deve	- Não deve
Bom	- Ruim
Certo	- Errado

- | | |
|--|------------|
| • Cumprir as normas | • Moral |
| • Definir limites | • Metódico |
| • Defender e transmitir as tradições culturais, os usos e costumes | • Educar |
| | • Avaliar |

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| • Bondade | - Consideração com os outros |
| • Cuidar dos outros | - Ser atencioso |
| • Tomar conta dos outros | - Gentileza |
| • Consolar | - Encorajar |
| • Proteger | |

COMPUTADOR HUMANO

- | | |
|--|-------------------|
| • Racional | • Objetivo |
| • Basear-se em fatos reais (aqui, agora) | |
| • Averiguar os fatos | - Fazer previsões |
| • Ouvir com atenção | |
| • Ponderar | - Planejar |
| • Definição de vontade | |
| • Consciente de si mesmo | |

PARTE QUE CONSERVA O ESTADO

NATURAL (natureza humana – características peculiar da pessoa)

- | | |
|--|-------------------|
| • Alegre | - Saudável |
| • Livre | - Descontraído |
| • Auto-segurança | - Infantil |
| • Espontaneidade | - Criativo |
| • Intuitivo | - Forte interesse |
| • Dotado de Energia (quiere fazer – querer algo) | |

PARTE DA QUAL SE DOTOU ADEQUANDO-SE AOS OUTROS

- | | |
|---------------------|----------------|
| • Dócil | • Objetividade |
| • Confia nos outros | - Sujeita-se |



STROKE (CARÍCIAS) E COLEÇÃO DE SELOS PSICOLÓGICOS

A palavra STROKE é difícil de ser traduzida para o português.

Vamos defini-la como sendo a “ação e influência exercida a outrem, em sinal de reconhecimento de sua existência”. O contato físico, o piscar os olhos a alguém, puxar conversa com alguém – todos eles são exemplos de STROKE que podem ser classificados em 2 tipos: STROKE POSITIVO e STROKE NEGATIVO (que provoca descontentamento nos outros).

A criança procura ardentemente o contato físico com as pessoas. Os médicos, aliás, enfatizam que a carência de contato físico provoca atrofia da espinha nas crianças.

À medida que a criança vai se desenvolvendo, o desejo de contato físico dá lugar ao desejo de ser reconhecido. Em lugar do STROKE de toque, o ser humano começa a buscar o STROKE DE RECONHECIMENTO, expresso em: sorriso, assentimento com a cabeça, palavras, gestos, etc. Tais STROKES causam excelentes estímulos ao sistema nervoso.

Todo ser humano espera receber STROKE de seus semelhantes.

Aquele que recebe STROKE POSITIVO adquire confiança em si mesmo e sente-se “EU SOU OK”. Entretanto, se a mesma pessoa recebe STROKE POSITIVO que foge à realidade, ela se torna excessivamente autoconfiante e se comporta como uma pessoa intolerável.

No trabalho, os subordinados esperam o STROKE de seus superiores.

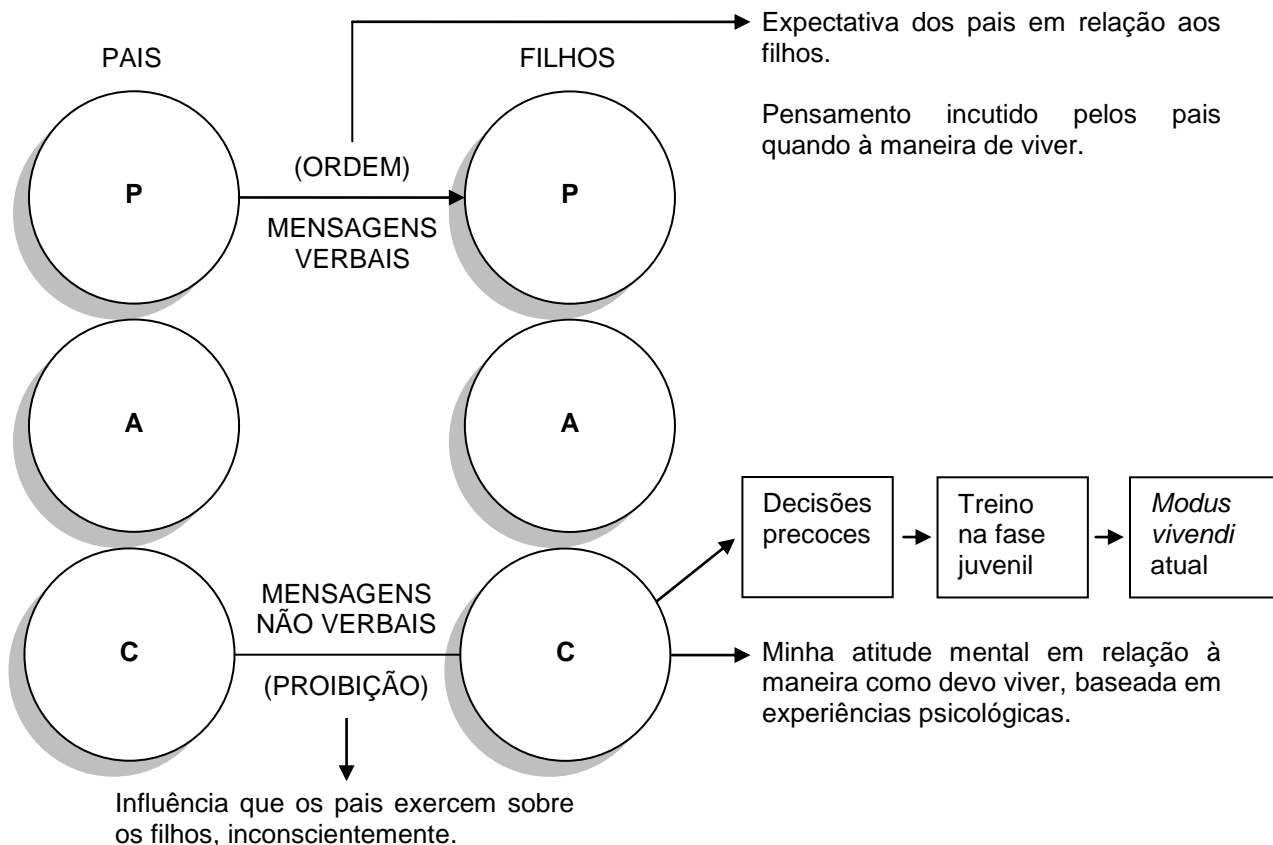
O STROKE na medida certa é um fator fundamental na administração pessoal.



EMPREGO DO “STROKE” (CARÍCIA) NA ADMINISTRAÇÃO

1. O STROKE (carícia) é indispensável na vida do ser humano.
 - Ainda que seja um STROKE (carícia) negativo.
 2. O STROKE volta para você na mesma proporção que você dá aos outros.
 - Todavia, numa organização a tendência é de o STROKE fluir de cima para baixo. – Nos dois sentidos.
 3. O STROKE motiva o ser humano a estabelecer seus objetivos.
 4. O STROKE deve ser concedido com imparcialidade.
 5. O STROKE deve ser concebido com igualdade.
 6. O STROKE negativo deve ser dado unicamente em relação **aos atos** praticados pelo outro.
 7. O STROKE misto é ineficaz.
 8. O TARGET STROKE (STROKE intencional visando um objetivo) promove o relacionamento mútuo.
 9. Mediante o conhecimento do mecanismo de armazenamento de STROKE, pode-se elevar a capacidade de administrar.
 10. Formação de ambiente pleno de STROKE saudável.
 - Destruir a “lei de economia de STROKE” (vícios de STROKE problemático).
-
- 1) **Não dá** os STROKE (carícias) que deveria dar.
 - 2) **Não pede** o STROKE que necessita
 - 3) **Não aceita** o STROKE que deseja, mesmo que lhe concedam.
 - 4) **Não recusa nem nega** um STROKE indesejado, quando lhe concedem.
 - 5) **Não dá** STROKE a si mesmo.

INSTRUÇÕES E ORDEM DE PROIBIÇÃO – DRIVER (pressão) e STOPPER (controle)



DRIVER (Pressão)

A. SEJA PERFEITO

B. SEJA FORTE

C. ESFORCE-SE

D. CONTENTE SEUS PAIS (O PRÓXIMO)

E. APRESSE-SE

STOPPER (controle)

Não seja natural! Não se descuide!
Não se relaxe! Não fracasse!
Não deixe prá última hora!

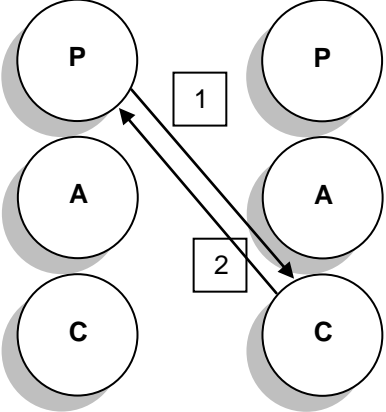
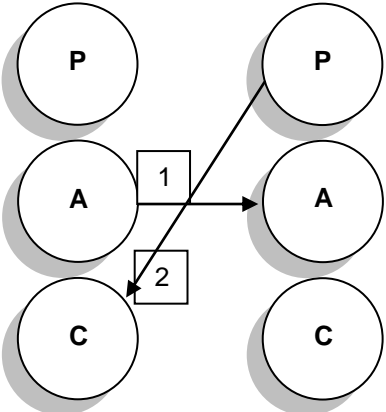
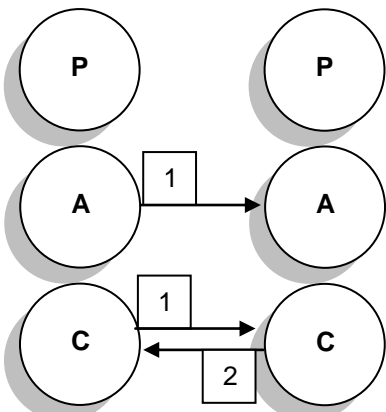
Não sinta! Não expresse seus sentimentos!
Não mostre fraqueza!
Não se esmoreça!
Não deixe vencer!

Não seja livre!
Não sinta satisfação pelas coisas!
Não se satisfaça!
Não seja preguiçoso!

Não se divirta!
Deixa a diversão prá depois!
Dê prioridade aos outros e deixe você prá depois.
Não expresse suas vontades!

Não seja livre!
Não aja de acordo com a sua vontade!

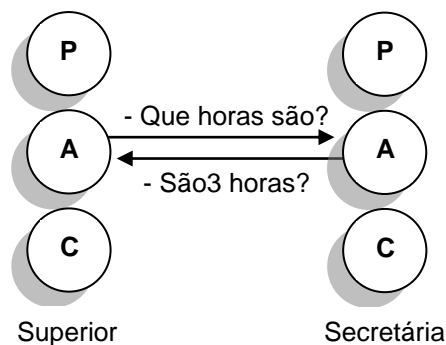
**ANÁLISE DE TRANSAÇÕES (DIÁLOGO)
– 3 tipos básicos –**

1. TRANSAÇÕES SIMPLES OU COMPLEMENTARES (PARALELAS)		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você parece atarefado. Quer ajuda? 2. Não diga! Isso me deixa muito feliz 	<ul style="list-style-type: none"> • Há um relacionamento mútuo conforme expectativa • Há uma comunicação perfeita. • Tem continuidade.
2. TRANSAÇÕES CRUZADAS (DIÁLOGO INTERROMPIDO)		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Você sabe onde está a nota fiscal daquela mesa? 2. Você é muito esquecido. É obrigação sua deixar sempre no devido lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • A comunicação fica interrompida. • Passa a ser obstáculo na maioria dos casos de relacionamento com terceiros.
3. TRANSAÇÕES OCULTAS OU ULTERIORES		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por ser artigo fino, essa mercadoria é um pouco cara. (Não é um pouco caro para você?) 2. (ofendido) Vou comprá-la 	<ul style="list-style-type: none"> • Está sendo transmitido um outro sentido camuflado, além do diálogo aparente.

REGRAS DA COMUNICAÇÃO

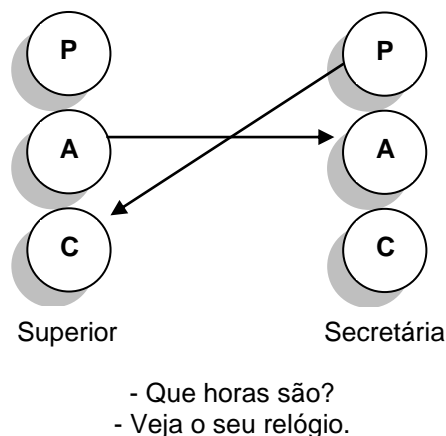
REGRA 1

Quando as setas que indicam o diálogo permitem ser expressadas em figura, paralelamente, a comunicação referente a esse assunto tende a continuar indefinidamente.



REGRA 2

Quando as linhas de transação se cruzam, a comunicação referente ao assunto inicial é interrompido subitamente.

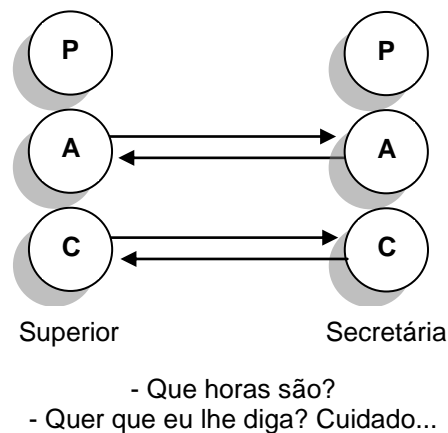


OBS: A comunicação será restabelecida quando as linhas voltarem a ser paralelas.

REGRA 3

É impossível prever a reação, atentando unicamente às palavras proferidas pelo outro.

Deve-se também levar em conta o diálogo oculto.





JOGOS CORRIQUEIROS

- Jogo de provocações –

Hora extra outra vez?

Já são 5 dias seguidos.

- A. Por mais que o nosso serviço seja de atendimento ao público, desse jeito o meu corpo não agüenta!

Isso é problema de má administração.

Eles não sabem distribuir devidamente os serviços.

- B. Na outra seção há gente sem nada fazer.
Vá você reclamar com o chefe.

- A. Acontece que eu não sei falar direito e acabo sendo enrolado pelo chefe.

Que nada!

Ele não entende nada.

- B. Precisamos dar-lhe uma dura.
Vá falar com ele.
Eu o ajudarei.

Hum...

- A. Acho que vou mesmo

POR QUE AS PESSOAS “JOGAM”?

- Causas dos jogos psicológicos –

1. Para obter STROKE (carícias).
2. Para confirmar a posição existencial.
3. Para preencher o tempo ocioso.
4. Para evitar de ser honesto.
5. Para manter a posição de NÃO OK.
6. Para prever o script pessoal de vida.



JOGOS MAIS FREQUENTES

“Jogo do: Eu sou um bobo”

FILHO: - Eu sou um bobo.

PAI: - Você não é bobo.

FILHO: - Não, eu sou bobo.

PAI: - Que nada. Seu professor o elogiou dizendo que você trabalhou muito bem no acampamento das férias de verão.

FILHO: - Como o senhor pode saber que o professor pensa de mim?

PAI: - Foi ele quem me disse pessoalmente.

FILHO: - Acontece que ele sempre me chama de bobo.

PAI: - Ele diz isso por brincadeira.

FILHO: - Que nada. Eu sou bobo.

- É só ver o meu boletim.

PAI: - Não filho, você não é bobo.

- Você precisa apenas se esforçar um pouco mais.

FILHO: - Eu me esforço, mas não adianta. Eu sou burro mesmo.

- A questão é que a semente não foi boa.

PAI: - Você tem cabeça boa.

- O que lhe falta é esforço.

FILHO: - Que nada, eu sou bobo mesmo.

PAI: - Você não é bobo!

FILHO: - Sou bobo sim!

PAI: - Não é não, seu bobo!



COMO PARAR OS JOGOS PSICOLÓGICOS

1. Dar e receber STROKE POSITIVO (carícias).
2. Não desconsiderar reciprocamente.
3. Aumentar seu tempo de lazer e de produtividade – os jogos também consomem tempo.
4. Não interpretar além do necessário os 3 papéis dos jogos psicológicos (perseguidor, vítima e salvador). Quando perceber que está fazendo um desses papéis, assuma seu ADULTO e saia do papel.
5. Não caia na armadilha do jogo – não dê a resposta esperada.
6. Converse sinceramente com o parceiro do jogo a respeito do mesmo.
7. Procure tornar alegre o desfecho do jogo. Evite desfechos desagradáveis.
8. Não assuma posições NÃO OK.
9. Passe de jogos pesados para os mais leves.
10. Perceber o tipo de jogo que costuma fazer – perceber o tipo de sentimento substitutivo que tende a usar e analisá-lo racionalmente.
11. Ao perceber que está prestes a iniciar um jogo, procure se afastar dele.
12. Viver livre e espontaneamente.