FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE UNIÃO NACIONAL DOS ANALISTAS TRANSACIONAIS

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANALISE TRANSACIONAL

DO DESESPERO À ESPERANÇA REFLEXÕES A RESPEITO DA INSTRUMENTABILIDADE DO MINISCRIPT NO PROCESSO TERAPEUTICO

Alessandra Jane Martins de Mattos Mendes Teixeira

Alessandra Jane Martins de Mattos Mendes Teixeira

DO DESESPERO À ESPERANÇA REFLEXÕES A RESPEITO DA INSTRUMENTABILIDADE DO MINISCRIPT NO PROCESSO TERAPEUTICO

Artigo de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Tecnologia Paulo Freire e à União Nacional dos Analistas Transacionais, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional, para obtenção do Título de Especialista em Analise Transacional

Orientador: Prof. Luiz Paiva Ferrari

FOLHA DE APROVAÇÃO

Alessandra Jane Martins de Mattos Mendes Teixeira

DO DESESPERO À ESPERANÇA REFLEXÕES A RESPEITO DA INSTRUMENTABILIDADE DO MINISCRIPT NO PROCESSO TERAPEUTICO

Artigo de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Tecnologia Paulo Freire e à União Nacional dos Analistas Transacionais, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional para obtenção do Título de Especialista em Analise Transacional.

Orientador: Prof. Luiz Paiva Ferrari

Aprovado em 24 de Março de 2012.

BANCA EXAMINADORA		
	Prof.	
	Prof.	
	Prof.	

Resumo: O Miniscript é o núcleo do Script de Vida, e, embora ao procurar ajuda terapêutica as pessoas não tenham ciência desta realidade, ainda assim podem estar sujeitas à ela, tanto em sua forma negativa, quanto na sua positiva. Em sua versão positiva, o Miniscript Ok apresenta a possibilidade de substituir os Compulsores do circuito negativo por Permissores, do circuito positivo. O presente trabalho tem por objetivo refletir acerca da instrumentabilidade do Miniscript no processo terapêutico, observando o quanto este pode ser útil tanto ao terapeuta quanto ao paciente; e, o quanto pacientes podem ser beneficiados pela apresentação do Miniscript Ok, que pode ser uma fonte de esperança para pessoas que geralmente se encontram desesperadas, possibilitando a experiência da oqueidade.

Palavras-chave: Miniscript, Compulsor, Permissor.

Abstract: The Miniscript is the nucleous of the Life's Script, and although the search for therapeutic help, the people are not aware of this reality, may still be subject to it, as much in its negative form as in its positive one. In its positive version, the Miniscript presents the possibility of replacing the circuit Compellings of the negative for circuit Permissores of the positive. The present work aims to reflect on the Instrumentality of the Miniscript in the therapeutic process, watching out how much this can be useful to both, therapist and patient; and how patients can benefit from the presentation of Miniscript Okay, who can be a source of hope for people who are often desperate, allowing the experience of oqueidade.

Keywords: Miniscript, Compelling, Permissor.

O estudo do *Miniscript* ampliou minha visão sobre Análise Transacional. Mais que apresentar argumentações teóricas deu-me a possibilidade de observar na prática clínica, com mais facilidade e clareza que qualquer outra técnica possa propor, Compulsores e Permissores em ação, literalmente.

Passou a fazer mais sentido o pensamento de Sócrates (470/469 – 399 a. C.) inspirado no Oráculo de Delfos, com o célebre "conhece-te a ti mesmo...". O *Miniscript* viabiliza o conhecimento de si mesmo e de outros aspectos de si mesmo para os quais geralmente não se atenta (seus Compulsores ou Permissores, Frenadores ou Iniciadores, Criança Vingativa ou Criança Livre assim como seus respectivos Desfechos.

Após um iniciar o estudo do *Miniscript* iniciaram-se também questionamentos acerca do assunto dentre eles um, que será objeto da presente análise: Quando um paciente passa a conhecer seu Miniscript Não OK o tratamento tende a evoluir com maior fluidez? Ele passa a investir mais rapidamente na sua *Oqueidade*?

Buscando ampliar nosso conhecimento acerca do assunto, faremos uma breve revisão bibliográfica acerca do *Miniscript*, considerando seus circuitos positivo- *ok*, e negativo- não *ok*. Desta forma, poderemos então tecer considerações sobre seu uso na prática clínica, assim que houver uma descarga minimamente satisfatória de angústia, a ponto de ser viável o acesso ao Adulto do paciente, momento este onde a apresentação do *Miniscript* funcionaria não apenas como uma proposta, mas, como instrumento facilitador de mudanças mais rápidas e efetivas.

MINISCIPT - ASPECTOS HISTÓRICOS

Segundo Taibi Kahler, seu postulador, o *Miniscript* é "o núcleo do *Script* de Vida" (KAHLER e CRAPERS, 1986, p. 60). Berne define *Script* da seguinte forma:

"Toda pessoa possui um plano de vida pré-consciente ou Script, através do qual estrutura planos mais longos de tempo – meses, anos ou toda uma vida, preenchendo-os com atividades, passatempos e jogos que levam adiante seu script, dando-lhe satisfação imediata comumente interrompida por períodos de isolamento, e, às vezes episódios de

intimidade. Scripts se baseiam em geral em ilusões infantis que poderão persistir toda uma vida." ("Olá", Berne, 1988, p. 36).

MINISCRIPT NÃO- OK.

Depois de Kahler apresentar sua teoria sobre o *Miniscript* no início da década de 70, Hedges Capers surge descobrindo e desenvolvendo o *Miniscript* Positivo que "ajudou a definir os padrões de comportamento OK e ressaltou os padrões de comportamento Não - OK. (KAHLER e CAPERS, 1986)

MINISCRIPT OK.

Desenvolvido por Hedges Capers, apresenta as Antíteses às partes do *Miniscript* Não *OK*, postulando a possibilidade de substituir os Compulsores do Circuito Negativo por Permissores – Circuito Positivo.

Capers também apresenta o papel do Adulto de cada sujeito, para viabilizar a tomada de decisão para substituição dos Compulsores pelos Permissores. Uma vez que o objetivo do mesmo não é que o sujeito apenas saiba sobre sua *Oqueidade*. É necessário que cada um mantenha-se no *Miniscript Ok*.

QUANDO ALGUÉM PROCURA AJUDA TERAPÊUTICA.

Geralmente quando uma pessoa chega a procurar terapia é porque acredita que algo ou alguém está lhe infligindo sofrimento, e, este sofrimento chegou a um nível difícil de suportar no momento.

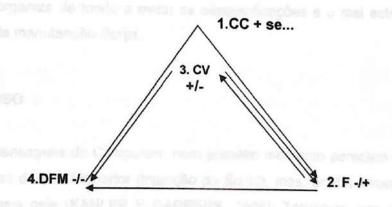
Já na entrevista, através de postura corporal, tom de voz, gestos expressão facial já se pode perceber um, pelo menos, ou mais compulsores, revelando um circuito Não- Ok. A pessoa relata estar Não- Ok porque alguém lhe faz infeliz ou porque ela não consegue fazer alguém feliz (grifo nosso); porque alguém está tornando sua vida um caos ou por ter tornado a vida de alguém em caos.

O que a pessoa geralmente quer, é estar bem. Não experimentando mais o desconforto das algemas de relações tóxicas, ou a culpa por escolhas que não acabaram bem. Todavia, não percebe o quanto ela própria pode estar reforçando o seu próprio mal estar.

O que veremos a seguir é a expressão das partes do *Miniscript* Não *OK* iniciando-se pelos compulsores: Seja Perfeito!; Seja Apressado!; Seja Agradável!; Seja Esforçado!; Seja Forte!, que são ativados ineficazmente para diminuir o tal mal estar pessoal, porém, sendo Circuito Não-*Ok* reforça o mesmo mal que busca diminuir.

AS PARTES DO MINISCRIPT NÃO- OK - O PACIENTE QUANDO CHEGA

Antes de falarmos sobre as partes de *si mesmo* (grifo nosso) que cada um pode conhecer, vale observar o Triângulo do *Miniscript* Não – *Ok*, diagramado como fórmula do *Miniscript* Não-*Ok* de Kahler, onde os Compulsores aparecem como primeira parte das partes subseqüentes das quais falaremos mais a frente.



Extraído de Prêmios Eric Berne 1971-1997 (4ª Edição, 2010)

Onde:

CC = Compulsor do Contra-Script

F = Frenador

CV = Criança Vingativa

DFM = Desfecho Final do Miniscript

COMPULSORES - CONTRA-SCRIPT- COMO PONTO DE PARTIDA

O que mais freqüentemente observa-se na prática clínica é que o Paciente ao chegar procurando ajuda, pode chegar sob a influência de um ou mais dos Compulsores do *Miniscript*, e, tende a apresentar como queixa conflitos relacionados à este (s) Compulsor(s).

Como dito antes, o *Miniscript* é o núcleo do Script de Vida (KALHER, 1986) Então poderíamos chegar a um *Script* de fracasso em diferentes aspectos da vida, considerando as Injunções e os *slogans* de Contra-*Script* como, por exemplo, "Você é incapaz" (no caso de um "Seja Perfeito); de "Você não consegue nada" (no caso em um "Seja Esforçado"); "Você é mau" (no caso de um "Seja Agradável"); de "Você é muito Lento" (no caso de um "Seja Apressado") onde como Compulsor de um Contra-*Script* ele passa a acreditar que deva ser perfeito, forte, rápido, agradável ou esforçado e todos a sua volta também. Assim, se organiza de modo a evitar as desqualificações e o mal estar gerados por causa da manutenção *Script*.

O PROCESSO

As mensagens do Compulsor, num primeiro momento parecem convidar a pessoa a sair do seu Frenador (Injunção do *Script*), mas, acaba emaranhando-a cada vez mais nele (KAHLER E CARPERS, 1986). Tomemos, por exemplo, o Compulsor "Seja Perfeito". No caso do Compulsor Seja Perfeito, os Frenadores podem ser, por exemplo: Você não faz nada direito; você não competência; você não sabe nada. O Compulsor Seja Perfeito, com seus comportamentos, tenta compensar o mal estar gerado pelas Injunções, valendo-se da "Perfeição".

A Criança Vingativa segundo Kahler (ibid) pode aparecer como uma mera erupção do Script, mais ou menos o que a Psicanálise chamaria de Ato Falho. No caso do Seja Perfeito pode ser "se dar mal" numa prova, escolher um par amoroso incompatível ou ter o velho e conhecido "branco"; do "Seja Agradável" fazer um comentário inadequado; no caso do "Seja Apressado", chegar atrasado num compromisso importante e assim com todos os outros Compulsores,

respeitando-se o Script de cada um. Parece um grande "furo", uma falha, mas na realidade é a atuação do Script em ação mostrando sua força apesar da tentativa de brecá-la (Compulsores) Ela permanece ali. Pronta para dizer: é isto que está no meu Script.

A próxima e última parte é o desfecho final onde regado a culpa e o mal estar, que se tentou evitar, a pessoa se sente realmente um fracassado, alguém que não faz nada direito ou não é competente (O que ele tentava evitar).

O importante a se observar é que tudo isto se dá num nível inconsciente. A pessoa não se dá conta de que mantém estes comportamentos, nem que eles se repetem sistematicamente. Quando, com a ajuda do terapeuta o paciente tem a possibilidade de se dar conta de que o que ele vive é esquematizável, pode-se observar os primeiros sinais de ânimo frente a possibilidade de mudança. E, quando lhe é apresentado o *Miniscript Ok*, o paciente pode usar na prática recursos que se tornam fonte de esperança.

Não basta apenas saber sobre a nossa oqueidade. Manter-se no *Miniscript Ok* ajuda o paciente a desistir do desespero e a ter esperança (TAIBI KAHLER, ibid, p.69).

Pela prática clínica, acredito que tanto o terapeuta, quanto o próprio *Miniscript* Ok podem ser iniciadores neste processo de resgate da esperança. O terapeuta através da empatia e do "empréstimo" de seu Pai Nutritivo, que são extremamente importantes no processo de mudança e o *Miniscript Ok* por ser uma espécie de esquema, apresentando possibilidades para ponto de partida no referido processo. De modo geral, chega-se em terapia, sem saber o que e como fazer, sabendo-se, na maioria dos casos, apenas, que algo precisa ser feito. Creio que o terapeuta funcionaria neste momento como iniciador, quando apresenta a possibilidade "*Ok"*; emprestando seu Pai Nutritivo para o processo, enquanto o paciente faz suas descobertas, num ambiente acolhedor, tendo permissão para explorar suas emoções e descobrir novas e saudáveis formas de conduzir sua própria vida. O terapeuta ainda tem sim um papel importante que é o de contrastar o *Miniscript* Não *Ok* como *OK*, dando permissão para que o paciente faça escolhas conscientes para sua *Oqueidade*.

Vale lembrar que existe a possibilidade de a demora em apresentar uma possibilidade animadora (grifo nosso) funcionar como reforço do Script, uma vez

que os comportamentos disfuncionais podem se manter e a pessoa acabar deduzindo que realmente não há saída.

A percepção da desesperança é diária na prática. As pessoas vêm, geralmente de meses, anos ou até mesmo toda uma vida, que não as anima, e, como o processo é inconsciente, não se dão conta de que é a postura que adotam que as mantém neste mar de desesperança. Por que não lhes dar uma informação que pode mudar este quadro? Porque não fazer isto logo? Assim que o Adulto do paciente minimamente energizado a ponto de a pessoa ter condições de optar por algo melhor para si, cremos que vale a pena o apoio terapêutico para que o paciente desobedeça o Pai com suas Injunções. Não raramente percebe-se um suspiro de alívio quando se diz para o paciente: "você pode".

O Miniscript Ok funcionaria como um Iniciador, porque apresenta possibilidades concretas de atuar a mudança passo a passo. Possibilidades antes não cogitadas, por serem absolutamente censuradas pelos Compulsores entrelaçados às Injunções que os justificam e que se fortalecem de acordo com a interpretação que a pessoa dá à ameaças subjacentes. Daí percebermos Compulsores incrivelmente sólidos em alguns pacientes e em outros pacientes Compulsores que parecem estar só esperando serem confrontados com os Permissores para serem extintos.

O MINISCRIPT OK - ANTÍTESE AO MINISCRIPT NÃO - OK - ESPERANÇA

Para exemplificar, usaremos o exemplo do Compulsor Seja Perfeito X O Permissor "É Ok ser você mesmo". O Paciente ao descobrir que há esperança geralmente se sente perdido, porque a final de contas, ele pode não ter aprendido a funcionar OK. Então, neste momento parece muito importante o terapeuta atuar em seu Pai Nutritivo e dar o suporte necessário fazendo uso dos três P – Permissão, Proteção e Potência (Berne, 2007, p. 287), para que o paciente descubra quais são os Permissores disponíveis, e como estes poderão ajudá-lo de modo que possa enfim ser ele mesmo.

É neste momento, cremos, que o terapeuta pode deixar de ser apenas um facilitador, para, eventualmente, tornar-se um participante do processo.

Geralmente percebemos que os pacientes mostram-se mais seguros quando recebem este suporte, e o mesmo é Iniciador.

Precisamos sempre considerar que a antítese dos Compulsores são os Permissores. Segundo Kahler:

Os Permissores estão disponíveis para todos nós e parecem cobrir a totalidade dos Compulsores. O fato de o paciente estar em terapia mostra que ele tem alguma permissão para viver e para ser. (ibid, p. 69)

O que ocorre na maioria das vezes é que a pessoa quer mudar logo e experimentar como é ser diferente, ainda que não saiba como. Parece que se o Adulto do Paciente estiver conectado, e tão logo receba as informações supra citadas, será maior a possibilidade de entrar em Oqueidade e evitar iniciar qualquer tipo de Jogo Psicológico, usado para se manter e caminhar no Script. Exemplificando, no caso do Seja Perfeito, a pessoa estrutura uma crença da "Excelência em todo tempo para se sentir bem", o que nunca é alcançado, mas não deixa de ser perseguido. E, uma vez que isso não ocorre, gera um grande mal-estar, conduzindo ao Desfecho Final de fracasso.

Ao observamos os Permissores, que funcionam sempre no circuito Ok: "É Ok ser você mesmo", "É ok errar", "É ok falhar", "É ok ser humano", "Você não tem que impressionar", precisamos fazer aqui a ressalva de que dar Permissão é absolutamente diferente de Salvar.

Ao dar Permissão, o terapeuta mostra ao paciente que este pode ter controle sobre a sua vida, que não é vítima do destino, que um erro, uma falha, uma lágrima, um furo, um atraso, não é uma sentença, mas uma possibilidade humana, enquanto o Salvador, lembrando o Triângulo Dramático de Karpman, (1968) se responsabiliza pelo outro, o que na realidade, nada mais é que o reforço do Script.

A antítese do Frenador é o Iniciador. Sua importância poderia ser resumida com o que Berne diz sobre a Injunção, classificando-a como "a parte mais importante do aparato do *Script* que varia em intensidade" (Berne, 2007,p. 102). Ora, se a Injunção é a parte mais importante do aparato do *Script* e o Iniciador é sua Antítese, uma vez que o paciente receba Permissão para desobedecer as Injunções parentais; Proteção enquanto desobedece e haja

Potência por parte do terapeuta, combate-se o núcleo do *Script*, abrindo possibilidade para uma mudança (BERNE, 2007, p. 287).

No caso do Compulsor Seja Perfeito, ativa-se o Permissor: "É ok ser você mesmo" e o Frenador "Você não faz nada certo" pode ser substituído por um Iniciador: "Errar faz parte do aprendizado, é Ok falhar", dando Proteção para que o paciente veja as opções positivas que lhes são oferecidas. Kahler (ibid) relata que para a vasta gama de mensagens "Não Seja", há as correspondentes "Seja!" e "Vá em frente!". O que acreditamos é que o simples fato de o paciente descobrir que há possibilidades de mudança já pode ser em si um Iniciador.

Observamos ainda que a partir de uma simples apresentação de um cartão (Figura 1) onde de um lado são apresentados os Compulsores com suas características, e a pessoa identifica qual ou quais poderiam estar escravizando-a, e ainda identifica que determinados comportamentos dos quais poderia se gabar, na realidade era uma condição para um estar bem que raramente ocorria; e, do outro lado do cartão são apresentadas as Antíteses (Permissores) e sinalizado que existem possibilidades para a liberdade, um primeiro passo costuma ser dado.

COMPULSORES

- . Ok se... Neste momento a pessoa está bem condicionalmente (está presa à condição)
- . Aqui a Pessoa só estará bem caso:
- Seja Forte Não considera as próprias necessidades; mantêm-se distante, não entra em contato ou expressa seus sentimentos; não pede ajuda.
- Seja Perfeita Fala Pausadamente, pode apresentar mania de limpeza; Quer impressionar; Olha pequenos erros com uma lente de aumento. Tende a ficar arrasado quando erra/ falha.
- Seja Esforçada É protixo, dá mais informações do que é preciso; vive desconfortável, atolado; tende a ser desastrado; faz várias coisas ao mesmo tempo; geralmente não termina o que começa.
- Seja Agradável Tem Dificuldades para dizer "NÃO": Torna-se um Salvador (faz pelo outro, o que o outro não pediu ou mais do que o outro pediu, tomando para si a responsabilidade do outro e sobre o outro) ou vive Oprimido; ou ainda, vive sobrecarregado.
- Seja Apressada Vive Afobado, Fala de pressa; Não far revisões; Anda de pressa; vive de pressa; não destruta. "O Foco não está no aqui- agora, mas sempre "ali na frente", aonde quer chegar rapidamente."

PERMISSORES

.Ok com liberdade e por opção. .Antitese dos Compulsores, logo para cada Compulsor que escraviza, há um Permissor que liberta:

Compulsores	Permissores		
Seja Forte Seja	É Ok estar aberto e cuidar de suas próprias necessidades; É ok entrar em contato e expressar sentimentos; é Ok ser humano e é Ok pedir ajuda É Ok errar; É okfalhar; é ok sujar-se;		
Perfeito	Não precisa impressionar.		
Seja	É Ok concluir o que você está		
Esforçado	fazendo; Você pode fazer uma coisa de cada vez; Você pode fazer o que faz; É ok Vencer; é Ok gastar a somente a energia necessária para conclusão de uma tarefa.		
Seja Agradável	É ok dizer não; É Ok confiar no se próprio julgamento; É ok cuidar d próprias necessidades; É Ok considerar a si próprio e se respeitar.		
Seja Apressado	É Ok viver no Agora, sem se afobar; É ok você dispor do tempo que quiser, para fazer o que quiser; Você pode aproveitar o tempo.		

Com isto concluímos que o Miniscript pode funcionar como um Iniciador, uma vez que o conhecimento do mesmo ajuda pessoas a optarem por estar *Ok*, porque percebem o quando podem ter estado "Não Ok" ao longo da vida sem que se dessem conta.

Enquanto a pessoa caminha em direção à liberdade, eventualmente ela pode repetir determinados comportamentos dos quais deseja se libertar, e é importante que neste momento receba Proteção para continuar, para que se fortaleça e aprenda a lidar com a nova condição de estar *Ok.* Conhecendo o *Miniscript* Não-Ok ela mesma percebe, em terapia, as tentativas de imersão do *Script*, e geralmente, começa a partir desta tomada de consciência a investir na sua *Oqueidade*.

Portanto, quanto antes apresentarmos o *Miniscript*, mais rápido se iniciará o processo de *Oqueidade* desta pessoa, uma vez que ela passará a ter uma gama maior de opções frente à dificuldades subjetivas e/ou objetivas. É o que temos observado, utilizando este instrumento. E, como anteriormente relatado, é incrivelmente gratificante não ser apenas expectador ou facilitador, mas fazer parte da alegria que cada paciente experimenta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, Eric. Os Jogos da Vida. Rio de Janeiro: Artenova, 1977.

O que você diz depois de dizer olá? São Paulo: Nobel, 2007.

KAHLER, Taibi; CAPERS, Hedges. O Miniscipt. Prêmios Eric Berne. Porto Alegre: União Nacional dos Analistas Transacionais – UNAT-BRASIL, 2010.

KARPAM, Stephen B. Script Drama Analysis. Transacional Analysis Bulletin 7. 1968

STEINER, Claude. Os papéis que Vivemos na Vida. Rio de Janeiro; Artenova, 1976.

Alessandra J.M.M.M. Teixeira – Psicóloga (CRP 05/32396), Membro Regular da UNAT-BRASIL. Atua nas áreas Clínica e Institucional. Rio de Janeiro, RJ. Contato: alessandrajmt@gmail.com



FACULDADE DE TECNOLOGIA PAULO FREIRE CURSO DE ANÁLISE TRANSACIONAL ATA DA BANCA EXAMINADORA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC

Aos vinte quatro dias do mês de março do ano de dois mil e doze, estão reunidos neste recinto, situado à Rua Prof Álvaro Rodrigues nº 203, Botafogo na cidade do Rio de Janeiro, RJ, Professora Doutora Luiza Oliveira, o Coordenador do Curso Professor Mestre Luiz Paiva Ferrari e o Professor Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva para juntos, deliberarem sobre o Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos (as):

1. Débora Costa Furtado da Rosa Moura

Na defesa do tema:

O BRINCAR: UMA MANIFESTAÇÃO DA REALIDADE DA CRIANÇA

2. Alessandra Jane Martins de Mattos Mendes Teixeira Na defesa do tema:

DO DESESPERO À ESPERANÇA

REFLEXÕES A RESPEITO DA INSTRUMENTABILIDADE DO MINISCRIPT NO PROCESSO TERAPÊUTICO

Aluno(a)	final (%) (0,0 a	Desempenho (0% à 49% - NS) (50% à 89% - S) (90% à 100% - PS	Situação Final (aprovado ou Reprovado)	Ciente aluno(a)	do(a)
1	10,0	00000	0.0	(TA)	
2	10,0	25	APRILADA	AL .	
OBS	PS Plenam	ente satisfati :	APROVADA (NAT.	

OBS: PS Plenamente satisfatório – S – Satisfatório – NS – Não Satisfatório

E, para surtir os efeitos legais e educacionais, eu, Professor Doutor Luiza Oliveira, Presidente da banca, lavrarei a presente ata que será abaixo por mim assinada e pelos demais integrantes da Banca Examinadora.

Rio de Janeiro, 24 de Março de 2012 .

Prof. Doutora Luiza Oliveira Presidente da Banca

Prof Especialista Ede Lanir Ferreira Paiva

De acordo:

Prof Mestre Luiz Paiva Ferrari Coordenador do Curso