

Tema: Instrumentos de Psicología Transaccional



JUEGOS (Los Juegos Psicológicos)

Son transacciones con “trampa”, y tienen su origen en las transacciones ulteriores. Son muchos y variados, y reciben nombres muy comunes: ¿Sabes lo que me pasó? – Ahora te agarré – Si no fuera por ti – etc. Por lo general, el final del juego es una pelea o discusión, donde la comunicación es cruzada.

Existe una fórmula llamada “**FORMULA DE BERNE**” infaltable en todo juego:

Cebo (A) + Debilidad (B)=RESPUESTA→TRAMPA→DESENLACE→COBRANZA

El individuo A emite un mensaje en el que tiene en cuenta una debilidad del individuo B. El individuo B responde cayendo en la trampa, terminando así en agresiones. Esa agresión o esa bronca interna, o mal recuerdo que queda del momento vivido, se denomina. “**estampilla**” (cobranza). A lo largo de la vida, uno va coleccionando y pegando en “**el álbum de la vida**” todas las estampillas juntadas. **Cuando el álbum se completa con todas estas vivencias o estampillas negativas, el individuo toma una decisión drástica, por ej., un divorcio en casos de matrimonios, o alejamiento para siempre en el caso de amigos o padres con hijos, o incluso un intento de suicidio.**

Vayamos ahora a un ejemplo para observar como una transacción ulterior da lugar a un juego que rompe con la intimidad y el amor:

El marido pregunta: ¿Me cosiste el botón del saco azul? Aparentemente se trata de una pregunta adulta, pero hay un doble mensaje, ya que con el tono le está transmitiendo que ella es descuidada. Por lo tanto, la pregunta en realidad proviene del Padre Crítico, y va dirigida al Niño de la esposa, y no a su Adulto. La esposa siente que le está diciendo desordenada y descuidada, y entonces consulta a su propio Padre interno. Con él, contesta: ¿Tú te piensas que yo no hago nada todo el día? Y de ahí en más la discusión sube de tono, y las agresiones verbales se agudizan para ver quien es capaz de hacer mas daño al otro. Ya la pareja no puede seguir hablando del botón del saco.

El juego comenzó con una transacción ulterior en la que el marido aparentemente se comunicó desde su Adulto hacia el Adulto de su mujer, pero en realidad su Padre Crítico le habló al Niño de su esposa, y su esposa, en lugar de identificar la situación y sacar su propio Adulto para contestar, contestó también

desde su Padre Crítico. El final del juego es una estampilla negativa para el álbum que cada uno de ellos lleva en su vida de pareja.

Los juegos se pueden jugar de a dos, pero lo más común es que se concreten con tres jugadores. Muchas personas pasan la vida jugando, sin tomar conciencia de ello, y dado que no saben relacionarse de otra manera, tienen cerrada la posibilidad de intimidad. Por esto, los juegos no deben romperse de golpe y en un cien por cien, porque ese ser no conoce otra manera de relacionarse, y se produciría un gran vacío difícil de manejar y superar. Es mucho más conveniente ir rompiendo los juegos poco a poco, y gradualmente aprender a comunicarse sin transacciones ulteriores y sin juegos, para así llegar a la intimidad con las otras personas.

El juego que se encuentra con más frecuencia, y por lo tanto el más divulgado, entre tres personas, es el llamado **“TRIANGULO DRAMATICO DE KARPMAN”**.

En este juego, hay tres personajes, que actúan roles falsos: **perseguidor, salvador y víctima**.

Un perseguidor auténtico es aquel que no desempeña un papel falso en una trama, sino alguien que está cumpliendo un deber, como por ej. un capataz en una fábrica si un obrero corre peligro por estar haciendo mal o en forma descuidada una tarea, un policía persiguiendo a un ladrón, etc.

Un salvador real es quien, valga la redundancia, realmente salva otras personas, como por ej. un bombero que salva a alguien de un incendio, o un guardavidas, que rescata a aquel que se estaba ahogando.

Por último, una víctima auténtica es alguien inmerso en una situación dañina sin tener culpa ni ser responsable de la situación, como por ej. un enfermo de cáncer.

En el Triángulo Dramático el Perseguidor es un Padre Crítico no OK, el Salvador es un Padre Nutritivo no OK, y la Víctima es un Niño Adaptado o Sumiso.

Imaginemos un caso: la Víctima es un alcoholístico, el Salvador es la madre y el Perseguidor el Padre. El Perseguidor agradece, censura y reprende a la Víctima, y el Salvador (la madre), lo defiende. El Perseguidor, entonces, acusa a la madre de ser la culpable del alcoholismo del hijo. ¿Qué quiere decir esto? Que la madre cambió de rol, ya no es Salvador, pasó a ser Víctima. Entonces el hijo sale a atacar al padre, diciendo que en realidad el que le angustia la vida es él, no la

madre. Aquí la primer Víctima (el hijo) pasa a ser Perseguidor, y el Perseguidor original (el padre) pasa a ser Víctima. Y la madre (que la habíamos dejado como Víctima) comienza a defender a su esposo, es decir que nuevamente es Salvadora, pero de otra persona. Y podríamos seguir así indefinidamente, sin llegar nunca a nada. Es una forma de no solucionar un problema grave que tienen los 3, y en lugar de detenerse para encontrar la salida, llenan todo su espacio de juegos, en los que cada uno de ellos junta estampillas negativas en forma diaria.

**Habitualmente, el perseguidor manipula con miedo,
el salvador manipula con culpa,
y la víctima manipula con miedo y culpa.**

En este juego, los jugadores se involucran unos a otros utilizando las **necesidades evidentes e insatisfechas** de cada uno. Las necesidades, como ya hemos visto, están en el Niño, es decir que “nos enganchan” por las necesidades del Niño. Esas necesidades son casi siempre tan evidentes, que se suele decir que “**se leen en la camiseta**”.