

Impacto de los Juegos Psicológicos en las distintas etapas de la dinámica amorosa¹

Dr. Antonio Pedreira²

Resumen

¿Qué ocurre en la dinámica amorosa que acarrea tanto desgaste en la relación de pareja? Esta cuestión y su respuesta es el contenido de este trabajo de investigación clínica retrospectiva con 6.500 clientes del despacho privado del autor; quien realizó terapia con 200 parejas en los últimos 5 años, atendiendo especialmente al impacto de los juegos psicológicos en las distintas etapas de la dinámica amorosa. El autor cuenta con la experiencia adquirida a lo largo de 30 años de práctica de psicoterapia humanista, en la que ha acentuado el referencial teórico y práctico del Análisis Transaccional (AT). A la vez que exponiendo sumariamente cada etapa, el autor presenta el patrón de los principales juegos que en su estudio se revelaron más prevalentes, que se procesan desde el *enamoramiento* y establecimiento del *amor romántico*, los subsecuentes pasos hacia el *amor compañero* o el *amor en transición*, en las *crisis conyugales* y sus *treguas*, hasta la estabilización del vínculo amoroso o su ruptura.

Palabras clave: Terapia de pareja, Análisis Transaccional, Juegos Psicológicos.

Impact of games couples play in the distinct phases of the loving dynamics

Abstract

What happens in the loving dynamics that causes so much wear and tear, till to deteriorate the affective bonding? This question and its answer is the content of this retrospective clinical research with 6500 patients from the author's private office. He has performed 200 couple therapy in the latter 5 years paying special attention toward the Impact of games couples play in the distinct phases of the loving dynamics. The author counts with his acquired experience throughout 30 year of humanistic therapy practice, dealing mainly with the theoretical and practical Transactional Analysis

¹ Este trabajo fue presentado en la ponencia de clausura del XV Congreso Español de Análisis Transaccional. Zaragoza, mayo 2010 y aquí lo publicamos íntegramente.

² Médico, miembro Didáctico clínico acreditado por ALAT (Asociación Latino Americana de Análisis Transaccional) y UNAT-Brasil (Asociación Brasileña de Análisis Transaccional). Es Miembro Regular de ITAA. Emplea el AT en psicoterapia individual, grupal y de pareja. Anterior Presidente de ALAT (2008/2009). Autor de 10 libros sobre AT. E-mail: atpedreira@uol.com.br/atpedreira.brasil@gmail.com

frame of reference. As describing in brief the main events of each phase, he simultaneously presents a list of the main games that happen to occur and are the most prevalent ones in his study since the early Infatuation phase through the Romantic stage. Thus it is followed – phase by phase – by searching the typical games to the Companion love or even the Love in Transition phase, and the crisis of the Love in Conflict and its Truces, until the subsequent steps in the way of stabilizing of the loving bond, or its final rupture.

Key words: Couple therapy, Transactional Analysis, Psychological Games.

Impact des jeux psychologiques pratiqués par les couples pendant les distinctes étapes de la dynamique amoureuse

Résumé

Qu´ est-ce qu´ il arrive dans la dynamique amoureuse qui provoque un si grand affaiblissement dans les rapports du couple ? Cette question et sa réponse est le contenu de ce travail de recherche clinique rétrospective avec 6500 clients du bureau privé de l`auteur, par rapport à sa propre expérience, au-delà de la réalisation de 200 sessions de thérapie de couple parmi sa clientèle privée dans les derniers 5 ans, sur un support de l´ expérience acquise au long de 30 années de pratique de l`Analyse Transactionnel (AT). L`auteur présente une liste des principaux jeux psychologiques mis en pratique par les couples pendant les différentes étapes de la dynamique amoureuse et leur impact depuis le début de la passion jusqu` à l`établissement de l`Amour romantique et d´ autres suivantes étapes : L`Amour Copain ou même L`Amour en Transition, L`Amour en crise et ses Trèves jusqu`à la stabilisation du lien d`amour ou sa rupture.

Mots Clé: Thérapie de couples, Analyse Transactionnel, Jeux Psychologiques.

INTRODUCCIÓN

En su libro *Games People Play*, de 1968, Eric Berne escribió: “Sus juegos favoritos también determinarán su destino último... los beneficios de su matrimonio y su carrera profesional, así como las circunstancias que rodeen su muerte” (2007, p. 70). En vista de eso, he decidido retomar este importante tema con el objetivo de investigar la veracidad y extensión de esta afirmación suya. Además, me inspiraron una serie de cuestiones:

¿Por qué razón las relaciones afectivas empiezan de manera tan favorable y cambian tanto después de algún tiempo?

¿Qué pasa en la dinámica amorosa que acarrea tanto desgaste, a punto de convertir aquellos amantes enamorados en “enemigos cordiales” o meros huéspedes en la misma casa?

¿Cómo ocurre tal desgaste en una relación que ha empezado de modo tan arrebatador y lleno de sueños, fantasías e ilusiones?

Con todas estas preguntas más una serie de otras cuestiones, además de la natural curiosidad personal, he iniciado una incesante revisión bibliográfica, hace veintitrés años. A la vez que la experiencia adquirida a lo largo de este tiempo en las sesiones de práctica de psicoterapia de parejas, individuales y grupales, en las que he acentuado el referencial teórico y práctico del Análisis Transaccional (AT), realizamos una investigación con 200 parejas de mi consulta, en los últimos cinco años.

MATERIAL Y MÉTODOS

Este es un estudio retrospectivo de 6.500 clientes ($n = 6500$) – 76% masculinos y 24% femeninos – a lo largo de 30 años de práctica de psicoterapia humanística, con énfasis en el referencial teórico y práctico del Análisis Transaccional (AT). Para cada cliente hay un prontuario individual en que constan todas las anotaciones, desde la primera sesión hasta la última. Así anoté todo: la queja principal motivadora de la consulta, la historia del problema actual, seguida por su historia personal, sus relaciones interpersonales – de familia, social, profesional y de pareja. También registré la evolución del proceso de la pareja y subsiguientes verificaciones tras el alta (“*follow up*”). Guardé los prontuarios en archivos especiales que garantizan el debido sigilo profesional.

Para preparar un estudio retrospectivo como éste, tuve que elegir el tema de la investigación por observación contrastada y hacer una numeración elemental, con verificación directa de los juegos psicológicos más prevalentes presentados por nuestros pacientes en todas las etapas de la relación amorosa.

Además, inspirado por el conocimiento del rol nocivo de un juego psicológico en las relaciones en general, verifiqué cuáles eran los juegos más frecuentes – sin la preocupación de describirlos – ubicándolos en las distintas fases del esquema de la dinámica de la relación de pareja, descrita por Masters y Johnson (1985) y modificada por el autor del presente artículo.

Mi intención inicial era identificar y hacer un listado de estos juegos que identifiqué como los más comunes, el modo como se repetían en las quejas de las parejas, su intensidad y probable repercusión en el habitual desgaste que suele acarrear en el vínculo amoroso. Con una mirada más precisa, logré situarlos en cada etapa que presentaré en este estudio. Luego, dirigí mi atención hacia las descripciones y declaraciones de Eric Berne en su clásico libro *Juegos de la Vida*, para establecer similitudes y diferencias entre los dos estudios.

En resumen, mi estudio comenzó con una constatación cualitativa y una curiosidad por confirmar una impresión clínica que fue evolucionando hacia un patrón. Hice tales observaciones cuando valoré a cada individuo y, después, las confirmé en las sesiones de la terapia de pareja y grupales. No intenté, desde el inicio, hacer un tratamiento estadístico riguroso, que sin embargo podré abordar en un artículo próximo.

RESULTADOS Y DESARROLLO DEL TEMA

La principal respuesta a las cuestiones que me planteé fue la de que el impacto de los juegos psicológicos en las distintas etapas de la dinámica amorosa está en la base de muchos de los desencuentros en la relación de pareja. Recordemos que Berne describió en la pareja dos tipos de juegos: los maritales y los sexuales. Nuestros primeros estudios mostraron que solían ocurrir otros tipos de juegos en la dinámica amorosa, que Berne no mencionó. En la actualidad, hemos enriquecido el modelo original de Masters y Johnson. Así hemos llegado al modelo de la Figura 1. En él, nosotros podemos encuadrar la gran mayoría de los casos de nuestros clientes, con mínimas variaciones Individuales. He ahí el referido esquema, modificado por nosotros; esta versión va a servir de apoyo al presente artículo, cuyo objetivo

primordial será revelar los más frecuentes juegos practicados por la pareja en cada una de estas etapas.

En la verificación estadística de los 6.500 prontuarios, la computación global resultó en el patrón abajo mencionado. Encontramos como juegos más recurrentes, en la queja principal e historia del problema actual de las 200 parejas estudiadas, el siguiente listado, cuyos juegos iré correlacionando con las distintas fases del esquema que presento en la Figura 1.

Como considero las relaciones de pareja las más significativas e importantes para la felicidad personal, yo conservaba y aún conservo la esperanza de que este conocimiento, aquí divulgado, pueda venir a ser fundamental para nuestro bienestar y calidad de vida.

Vamos a analizar lo más común y reiterativo en cada una de estas etapas de la *relación* amorosa, con el objetivo de permitir a los lectores el conocimiento de todos los desgastes que ocurren. Además, por medio de un análisis de estos aspectos principales de la dinámica amorosa, el lector podrá aprovechar los hallazgos para sus relaciones, evitando los desgastes innecesarios y perfeccionando la calidad y gozo en su relación amorosa.

De las innumerables fuentes bibliográficas investigadas, la que más me inspiró inicialmente fue el libro: *On Sex and Human Loving* (Masters y Johnson, 1985), particularmente el capítulo nueve: *Amar y Ser Amado*. De él extraemos un esquema cíclico sobre el amor romántico y pasamos a observarlo en nuestra práctica psicoterapéutica, validándolo como un modelo útil para organizar nuestro pensamiento sobre la dinámica amorosa.

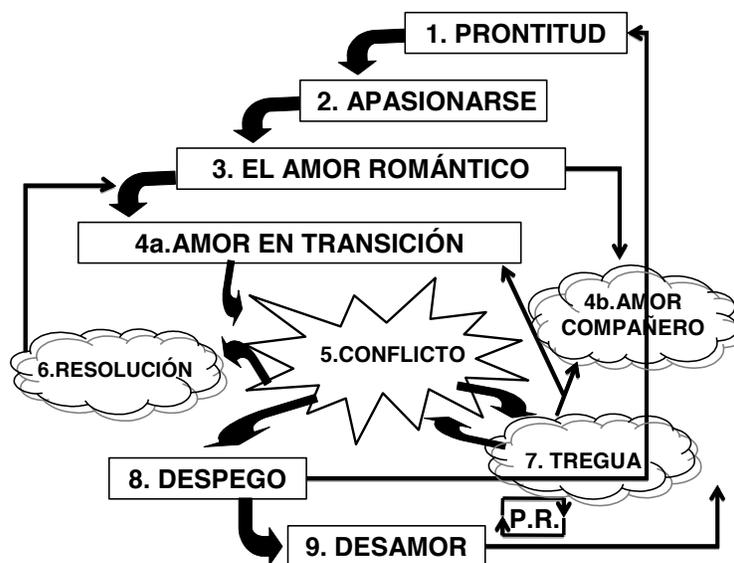


Figura 1: Modelo de la Dinámica Amorosa, de Master y Johnson, modificado por Antonio Pedreira.

1) Prontitud o Predisposición Amorosa:

Esta etapa traduce un estado-de-espíritu en el cual la persona se pone cuando, sintiéndose apta para amar, se ve delante de la posibilidad efectiva de encontrar a alguien para compartir los dos, algo muy especial e indescriptible, que se llama *amor*. Entonces, la persona se imagina disfrutando de este sentimiento como algo deseable, sublime y gratificador en los moldes estereotipados, como suele pasar en telenovelas y películas románticas. En esta fase, el individuo con predisposición a amar idealiza a alguien con un cierto perfil y se arroja dispuesto al encuentro de su *alma gemela*, con enorme ansia por intimidad y compañerismo. Poniendo en acción su poderosa “antena direccional” busca satisfacer sus carencias psicoafectivas y sexuales con aquella persona que también, supuestamente, desea amar y ser amada. En esta fase todavía no observamos la práctica de juegos.

2) Enamoramiento o Apasionamiento (la Pasión):

Éste es un momento mágico en la vida de cada uno de nosotros. Verificamos la ocurrencia de una serie de eventos, más o menos parecido a lo que pasamos a describir. Un

día, estando en aquel estado de Prontitud y de Predisposición al amor, aparece alguien que le sensibiliza de alguna manera y – entre tantas personas con las cuales ha entrado en contacto – suele acontecer que una le despierta una especial atención. Surge un creciente y casi incontrolable deseo de acercarse, mirarla más de cerca, identificar puntos en común con ella, conocer su nombre, sus gustos e intereses, lo que hace, dónde vive, y principalmente, si habrá alguna posibilidad de aproximación.

Movilizará todos los recursos disponibles – la ayuda de amigos comunes, el riesgo de una osada auto presentación, en vivo o por medio de una llamada telefónica, computadoras. Hoy día todas estas tácticas son *unisex* – después de los movimientos de la liberación femenina – pero eran más comunes entre los varones, hace poco tiempo. Así comienzan los movimientos de abordaje del potencial compañero, que incluye un intenso y extenso contacto visual en el cual encaja la expresión coloquial “comer a uno con los ojos”.

Cuanto más señales de bienvenida ocurren, más aumenta dentro de sí la convicción de que está ante la realización de sus más ardientes deseos, ilusiones y sueños. La esperanza de caer en gracia a aquel ser encantado, que cree capaz de complacer sus carencias, contiene una mezcla de alegría y aflicción. La alegría será en razón de una probable aceptación y ante la creciente posibilidad de establecer un vínculo amoroso; la aflicción, en la hipótesis de llegar a ser rechazado. El estado del Yo oscila entre Niño Libre y un predominante Niño Adaptado sumiso. De ahí, el fuerte miedo a desagradar – derivado del impulsor “Complace”, que le deja preocupado por lo que piense la persona amada. Además, suele acontecer una cierta dependencia de sus acciones, palabras y gestos, incluso la intensa curiosidad en conocer a alguien tan íntimamente, lo que lo provoca devaneos, sueños y noches sin dormir.

Está comprobado científicamente en la actualidad que la química cerebral presenta una sensible modificación, convirtiendo la pasión en una experiencia increíble, fuertemente excitante y que produce un estado alterado de conciencia, bordeando la irracionalidad desenfrenada e incontrolable.

Si todo transcurre bien, dentro de las expectativas de aquella persona y ocurre la reciprocidad de los sentimientos, se inicia el vínculo afectivo, desembocando en la etapa siguiente del Amor Romántico o Apasionado.

En la hipótesis de no lograr éxito, siempre es posible que haya ciertos mimos, desde los besos, abrazos y toques variables con el cuadro de referencia de los enamorados. Tales caricias sirven para mitigar el “hambre de contacto” de que habló Berne, y se puede parar en este punto o progresar hacia la etapa siguiente.

¿Qué pasa en la dinámica amorosa que acarrea tanto desgaste en algo que comenzó de modo tan vibrante?

Sin lugar a dudas, los juegos psicológicos son, por supuesto, los principales causantes de los desgastes que suelen ocurrir durante la dinámica amorosa, en todas sus etapas.

He aquí los juegos psicológicos – cuya descripción consta de los libros de texto (Berne, 1964; Kerstész, 1977) – más frecuentes en la fase del Enamoramiento, conforme a nuestra investigación:

- *Seducción y Caballero.*
- *Cheque de goma.*
- *Sólo intento ayudarte.*
- *Sabio Casero y Es usted maravilloso caballero.*
- *Violación y Rapo.*

3) El Amor Romántico o Apasionado:

A partir del momento en que se establece el vínculo de reciprocidad afectiva, tiene comienzo un periodo de mucha alegría y contentamiento. Son comunes las sonrisas – los amantes se ríen impensadamente sin una razón especial. Ellos se miran mucho y manifiestan el deseo de estar juntos todo el tiempo disponible y con la mayor proximidad física posible.

Frecuentemente, pronuncian las frases típicas de esta fase romántica: “Yo sólo voy si tú vas”, “Sin ti nada tiene gracia”, “Cuando estoy contigo, me siento completo y feliz”, etc.

Aún cuando digan que el amor romántico es verdadero cuando ocurre a la primera mirada, en la vida real, esta instantaneidad es mucho más la excepción que la regla general. Lo más común es que ocurría un proceso gradual en el compromiso, facilitado por la proximidad física en el entorno profesional o social, mediante encuentros reiterados, principalmente cuando pasan a salir juntos. Aquí se repite el binomio fundamental para que suceda una determinada reacción química: afinidad y contacto.

A menudo suele sobrevenir que una amistad muy íntima con una complicidad creciente termine por convertirse en un vínculo amoroso. En este caso, las observaciones obtenidas de modo no sospechoso y privilegiado acerca de las calidades de aquella persona facilitan más las deducciones. Además, es más fácil constatar, o no, las afinidades y compatibilidad.

En el Amor Romántico hay una ya comprobada alteración en la química cerebral con una apreciable elevación de los neurotransmisores dopamina y encefalinas, como también de las endorfinas – sustancias naturales similares en sus efectos a la morfina. Eso esclarece el arrebatamiento e inspiración que todos los amantes apasionados demuestran, y también ante la más pequeña señal de reciprocidad que emita el objeto de deseo. Su Niño Libre se pone activadísimo, incluso químicamente.

Es digno de notar que existen tres factores que hacen que el Apasionamiento sea más fuerte e intenso, de modo directamente proporcional: *distancia, represión, y obstáculos*. Observemos desde aquí, que estos factores suelen desaparecer con el matrimonio. Sin embargo, el período de Amor Apasionado, independiente de casarse o no, tiene duración limitada *entre un año y dos años y medio*, de acuerdo con investigaciones fidedignas. La química cerebral cambia, afectando a los sentimientos, los pensamientos y las actitudes de los compañeros amorosos que, independientemente de sus buenos propósitos, perciben la transmutación de esta fase romántica en otra forma de Amor en Transición, o en una modalidad denominada Amor Compañero. Inclusive en esta fase tan inspiradora, es posible detectar los indeseables juegos y *rackets*.

Los juegos más frecuentes en la fase del Amor Compañero son:

- *Invernadero y Psiquiatría.*
- *Querida/o.*
- *Alcohólico sólido (= obesidad).*
- *Celos.*
- *Perversión.*
- *Pata de palo.*

4a) Amor en Transición – Inicio de los desgastes:

Comprende el desarrollo más común en que se convierte el Amor Apasionado, ocurriendo espontáneamente *en 95% a 99% de las parejas*. Es una fase bastante importante, que guarda una relación directa con el período del Enamoramiento o Apasionamiento, pues todo lo que dejó dejado de ser visto o *descalificado* por cuenta de la intensa vibración, idealización y fantasías, ahora será verificado de manera muy rigurosa y exigente. En este período crucial que, según las mejores estadísticas (Masters y Johnson, 1985), sucede entre dos años y medio y cinco años de relación, aparece una serie previsible de eventos, entre los cuales señalamos:

- Una *implosión de las fantasías* y un verdadero *descascarar de la realidad*. Aquí no pasa nada sin notarse. La crítica, los cobros y recaudos serán inevitables para cosas aparentemente banales que en el Apasionamiento eran excusadas y/o ignoradas. Ejemplo: ella se irrita porque él aprieta el tubo de la crema dental en la mitad o por arriba, en vez de apretarlo por abajo. En compensación, si antes él no se incomodaba por que ella roncaba, o masticaba con la boca abierta, y lo encontraba gracioso, eso ahora es motivo de crítica, impaciencia y protestas.
- Pasan a existir cobros, recaudos y exigencias para que el otro sea aquello que fantasearon ser, y así tener sus expectativas cumplidas. Es común que ocurran: resentimientos, congojas y frustraciones acompañando a la dolorosa constatación o incluso la sensación de haber sido engañado (a). La frase típica de este momento es:

“¡Él (ella) no es nada de lo que yo pensaba que era!”. El Padre Crítico en su actuación negativa suele aparecer muy fuertemente.

- Pueden surgir los celos en alta intensidad, frecuentemente de aquel ítem que en el apasionamiento fue un factor de atracción. Ejemplo: la sensualidad, la manera afectuosa de tratar a las otras personas, principalmente a las del sexo opuesto. Los mismos detalles corporales que fueran motivo de la atracción inicial de su Niño libre, ahora servirán de cebos para juegos de Celos, a través de las protestas – inspiradas por toda la crítica de su Padre negativo o Niño rebelde – contra el uso de ciertas piezas de ropa.
- La vibración disminuye y llega a desaparecer, manifestada por la drástica reducción de la frecuencia sexual, acompañada o no por aburrimiento, indiferencia y fácil impaciencia.
- Ocurre también una prueba de sí mismo, del otro y de la propia relación, vertido en pensamiento frecuente, hablado o no: “Yo puedo pasar sin él”; “Ella lo puede pasar sin mí”; “Yo puedo pasar sin esta relación”.

Los Juegos más frecuentes en la fase del Amor en Transición son:

- *¡Discúlpame!*
- *Si no fuera por ti...*
- *Deben aceptarme como soy.*
- *Lo mío es peor que el tuyo.*
- *Pelea.*
- *¿Por qué no haces...? Sí pero.*

Todos los fallos e imperfecciones observados en este período de transición amorosa sirven de telón para poner a prueba la realidad de la pareja. Y cuando se aperciben de que sus carencias básicas no fueron satisfechas, usan a la frustración implícita como ingrediente para activar una fase aun más seria, que es la propia crisis conyugal. La describiremos más

adelante con el nombre de Amor en Conflicto juntamente con los juegos observados en este estudio.

4b) Amor Compañero:

Sería la transmutación ideal del Amor Romántico, en el cual se estableció una evidente dependencia emocional simbiótica, en cuanto en éste se estabiliza la relación basada en una saludable interdependencia. Espontáneamente, sin ninguna ayuda psicoterápica, apenas 1% a 5% de las parejas logran alcanzar esta etapa, en que los cinco parámetros de una relación saludable: *Confianza, Respeto, Admiración, Intimidad-Ternura y Sexo* están en un equilibrio saludable. El compromiso, la sintonía psicoafectiva y sexual propician una exquisita sensación de satisfacción y de paz interior que habitualmente se describe como felicidad. La relación es energizante, segura y rica en alegría y afecto. La simple presencia de la otra persona en el mismo entorno, aun que sin los furores de la pasión del Enamoramiento que induce a una fuerte proximidad física, transluce la inmensa sintonía que caracteriza el Amor Compañero. Existe un legítimo interés en el bienestar del otro, siendo éste, quizás, el más fiel indicativo del sustantivo abstracto llamado Amor. Con la materialización de este sentimiento contenido en el vínculo amoroso, vendrán las celebraciones físicas de una gratificante vida sexual, tanto en términos cualitativos como cuantitativos. Esta etapa está prácticamente libre de juegos psicológicos – salvo unos pocos, y en grado leve, ya descritos en el período del Amor Romántico – puesto que la mayoría de las transacciones son positivas (NL-NL y PN-PN) y la estructuración del tiempo predominante es la intimidad que según Berne (1968) transcurre libre de juegos.

5) El Amor en Conflicto – La crisis conyugal:

Después de la fase de Transición Amorosa, naturalmente la pareja pasa al Amor-Apasionado, puesto que las comunicaciones se han tornado tensas, tiene lugar en algún momento entre cinco años y medio, y ocho años y medio, la crisis conyugal. Hay quienes la denominan “crisis de los siete años”, pero no hay nada que la relacione con el cabalístico número siete. He visto parejas alcanzar esta crisis en poco más de un año de relación, como

también he podido ver parejas que por circunstancias variables (hijos, cambio de ciudad, catástrofes etc.), postergaron esta crisis durante doce años de matrimonio o más.

La realidad es que esta crisis por la que pasa un vínculo amoroso puede venir a ser una etapa decisiva en la vida de la pareja, y puede incluso ser una crisis positiva en términos de cuestionamiento y de crecimiento. De hecho, el conflicto se instala a través de una previsible lucha por el poder, una disputa velada o explícita para ver quién es el dominante. La situación se pone mucho más tensa con los juegos de poder que ocurren, seguidos por altercados en lugar de diálogos constructivos. Los conflictos que eran excepción, ahora se tornan la regla, con disputas frecuentes, ofensas mutuas o ataques a sus familiares, que pasan por ser un pecado mortal. Y las agresiones que eran verbales, se tornan en morales y, no raro, físicas, sea de modo simbólico, sea de modo ostensivo y abierto.

Los juegos más frecuentes en la fase del Amor en Conflicto son:

- *Arrinconado.*
- *Defecto y Además de esto...*
- *Ya te tengo, hijo de perra.*
- *Peleen los dos.*
- *Alboroto.*
- *Alcohólico.*
- *Mujer frígida y Frígido.*
- *Perversión.*
- *Deudor-Acreedor.*
- *Mira lo que me has obligado a hacer...*
- *Pelea.*

La tempestad puede ser continua o intermitente, pero puede dejar marcas irreversibles. Como el entorno se pone casi insoportable, la crisis puede tomar uno de los tres siguientes caminos: tregua, resolución definitiva o el desapego; este último consecuencia del desgaste del amor y de las dudas.

6) La Resolución:

Constituye la mejor solución para el Amor en Conflicto, pues puede conducir la relación de nuevo al Amor Romántico, con derecho a una segunda luna-de-miel, cenas a la luz de velas, etc. Pero jamás retornan al Enamoramiento inicial, pues las idealizaciones, ilusiones y fantasías ya sufrieron implosión en la etapa del Amor en Transición. Ya hubo una verdadera revelación de la realidad, sin admitir, como, *ver al otro como deseamos, en vez de como es*.

Puede haber una revitalización e incluso un fortalecimiento de la confianza en el éxito de la relación, basados en la experiencia previa. Aunque la resolución dependa de motivación bilateral, cooperación, es innegable que un inicio apasionado de la relación puede influir decisivamente en la resolución de la crisis. Pueden acordar una mediación a través de una terapia de pareja, o espontáneamente por intermedio de un amigo común, si ambos tienen el deseo de preservar el vínculo y primar la relación.

Sin embargo, lo imponderable puede ser factor de peso para una rápida y definitiva reconciliación. Me refiero a eventos imprevisibles, pero de importancia capital, tales como: una grave enfermedad en la familia, un secuestro, la muerte de un hijo, un hijo con abuso de drogas, etc.

La señal para entrar en el proceso de Resolución puede ser una expresión como: "Nosotros peleándonos por cosas tan pequeñas...". De ahí puede proceder una resolución definitiva de los conflictos, llevándolos de vuelta al Amor Romántico y, con suerte, llegando al deseable Amor Compañero. Por desgracia, a veces retorna al Amor en Transición, con sus perniciosos juegos psicológicos, ya mencionados arriba, terminando por desembocar en una nueva crisis conyugal.

7) Tregua:

Es la resolución más frecuente del Amor en Conflicto. Por no pasar por un proceso más elaborado, en el cual los compañeros puedan desahogarse, decir todo lo que no les gusta y proponer las soluciones posibles y aceptables con dignidad. La mayoría de las veces, hacen las paces sólo para que se interrumpa la situación hostil. Es muy corriente acumular una

perniciosa colección de malos sentimientos crónicos, sólo para salvar las apariencias delante de los amigos, hijos y parientes, incluso por falta de autonomía económico-financiera.

A causa de estos sentimientos acumulados y de asuntos mal solucionados durante la fase del Amor en Conflicto, ocurre que aún siendo la propuesta de alcanzar juntos una la relación (= Amor Compañero) es frecuente que un considerable número de parejas sufran un desencuentro, alcanzando una vez más la Transición Amorosa, y luego desembocando en una nueva crisis conyugal. En estas crisis pueden surgir las peligrosas relaciones extraconyugales, que sustraen energía a la relación, aumentan la impaciencia y predisponen a los conflictos. Pueden tener lugar nuevas treguas y desviarse a una nueva crisis. Después de un relativo número de crisis, la relación marcha hacia un Desapego o Desencanto.

8) El Desapego o Desencanto:

Variable, de pareja a pareja, el desgaste vendrá inexorablemente después de los sucesivos conflictos. Observamos las consecuencias más previsibles en las comunicaciones, que pasan a escasear y tornarse tensas y con menor sintonía, intimidad y un decreciente interés en el bienestar de la otra persona. Aquí puede suceder ya que uno de los dos se involucre en otra relación, para desesperación de la otra persona, que podrá estar, aún en otra etapa, y llena de esperanza en rescatar la relación.

Los Juegos más frecuentes de la fase del Desapego son:

- *Mira lo que me has hecho.*
- *Patéame.*
- *Defecto y Además de esto...*
- *Arrinconado y Mártir.*
- *Deudor-acreedor (bienes).*
- *¿Cómo salir de aquí?*
- *Querida (en tercer grado).*
- *Policías y ladrones.*
- *Si no fuera por mí...*

- *El mío es mejor que el tuyo (¿amor?).*
- *Mira cuánto me he esforzado.*

No esforzándose por evitar la ruptura inminente del vínculo, la relación alcanzará en un tiempo variable, de una pareja a otra, la última etapa: el Desamor.

9) El Desamor o Desilusión:

Es el final de la vinculación afectiva, el enfriamiento total de la relación, acompañado de la sensación de no seguir amando más a aquella persona que significó e inspiró tan cálidos sentimientos. De esta etapa no hay retorno posible, por lo menos a corto plazo. Puede haber el reemplazo inmediato o mediato de aquel *objeto amado*, que ahora parece tan distante y tan extraño. Tal extrañeza es manifestada por pensamientos y sentimientos de improbabilidad del tipo: “¿Yo besé a aquella persona?”, “¿La toqué íntimamente?”, “¿De verdad?”. No deja de ser un final algo melancólico para una historia que empezó tan bella y emocionante.

Los juegos más frecuentes en la fase del desamor son:

- *Tribunales.*
- *Defecto y Además de esto...*
- *Arrinconado.*
- *Deudor-acreedor (bienes).*
- *Pobrecillo de mí.*
- *¿Por qué tiene que pasarme esto a mí?*
- *Arrinconado y engañado.*
- *Estúpido.*
- *Querida (Tercer grado).*
- *Les demostraré.*

Sorprendentemente, el que ha tomado la iniciativa de romper, generalmente sufre menos y se torna más vulnerable a una nueva relación, en cuanto que quien fue abandonado puede pasar por un período refractario, a menos que ya posea a alguien preparado para

empezar todo de nuevo. Sería deseable que ambos se dieran un tiempo para elaborar la pérdida, antes de asumir un nuevo compromiso, porque se arriesgan a repetir los mismos errores de la relación pasada.

DISCUSIÓN

Según Eric Berne (1964): “Prácticamente cualquier juego puede constituir el fundamento de la vida matrimonial y familiar, pero algunos... medran más fácilmente o se toleran durante más tiempo” (Berne, 2007, p. 107). El resultado final no depende de si el juego es sexual o conyugal, pues para Berne, “sólo arbitrariamente estos juegos pueden distinguirse entre una u otra categoría”. Volvemos a investigar este asunto, bajo otra mirada, es decir, estableciendo cuales son los juegos más prevalentes.

Ya hemos informado que las fuentes de esta investigación incluyen nuestra experiencia de 32 años como psicoterapeuta de pareja, individual, y grupal en una clínica privada, en Salvador-Bahía-Brasil. Nuestra meta es estudiar procesos inductores del desgaste de la relación amorosa en sus distintas fases, al tiempo que buscamos determinar cuáles los juegos presentes y su correlación con el daño.

Además, queremos siempre que, a través de este análisis, el cliente obtenga su mayor conocimiento y pueda, tras acabar la terapia, elegir sus mejores opciones para preservar la cualidad de su vínculo amoroso. Como en la estadística ofrecida por Master y Johnson (1985), sólo entre 1% al 5% de las relaciones de pareja van bien, este trabajo – con un número significativo de parejas (n = 200), entre los 6500 pacientes estudiados, trae una contribución de gran utilidad para los facilitadores en sus trabajos y también en sus vidas personales.

¿Qué hacer para prevenirse contra los posibles engaños y desgastes decurrentes que surgen de la propia dinámica de las relaciones amorosas? Lo primero es tener en cuenta la existencia de todos estos eventos, inherentes a la propia condición humana y a sus motivaciones inconscientes para el vínculo amoroso. Es siempre bueno empezar bien la

relación, con el Enamoramiento, apasionándose sí, pero sin descalificar su percepción, ni tampoco la grandiosidad de endiosar a aquella persona, atribuyéndole predicativos divinos. Lo mejor es ver y entrever a la otra persona como es, y no como le gustaría que ella fuese.

El primer paso consiste en elaborar el vínculo afectivo con el máximo posible de intimidad, confianza, respeto, admiración y, por supuesto, una buena vida sexual. Es fundamental tomar conciencia de que los juegos psicológicos son los mayores responsables del proceso de desgaste progresivo de la relación, y que suelen estar fuera de su percepción consciente, es decir, que son inconscientes. Una vez que uno sepa cómo sus procesos de pensamientos, de sentimientos y de comportamientos están interactuando para producir los desgastes en su relación de pareja, la mejor decisión es cambiarlos de verdad, espontáneamente, o a través de una terapia de pareja. En este caso, con apoyo del Adulto del terapeuta, podrán alcanzar y establecer esta meta cuando los miembros de la pareja decidan salir de este lugar vicioso y restrictivo. Así, los implicados podrán alcanzar un nuevo estado de creciente bienestar, hasta el alta terapéutica.

La mutua tolerancia a los errores ajenos, y el deseo de cada uno para que la relación tenga éxito, además de una buena dosis de buena voluntad recíproca están entre los requisitos esenciales para el éxito de la pareja.

Una vez más buscamos desarrollar conceptos que se puedan aplicar pragmáticamente a los practicantes de una terapia humanista con el AT, como postulaba Eric Berne. Estamos convencidos de que el contenido de este artículo podrá ser útil para los clientes y también para los propios terapeutas.

No coleccionar malos sentimientos sobre la persona amada. Si es necesario, contemple la posibilidad de una buena disputa, diciendo al otro lo que siente y piensa, sobre todo, lo positivo, sin economizar este refuerzo, pues podrá mejorar la autoestima. Trate de separarse emocionalmente de su familia nuclear e invertir energía emocional en su vínculo amoroso, creando de este modo una identidad como pareja, pues es igual a cortar el cordón umbilical y asumir su madurez.

Esto no sucede por casualidad y lo predispone a libertarse de vínculos simbióticos. Saber respetar la autonomía de cada cónyuge no implica abrir la mano de la intimidad y el compañerismo. Procurar relaciones sexuales gratificantes es fundamental. También un nivel de complicidad, aceptación y ternura, buscando mantener el buen humor, la recreación y la alegría incluso en los momentos más difíciles, ocasión en que la solidaridad es imprescindible.

Recordando que una relación nunca estará lista, conviene vigorizarla dentro de la propuesta original, a pesar de los cambios que el tiempo trae. Y para inspirarlos aun más, quiero hacer mías las palabras de Virginia Satir (2007), al proponer:

UN ENCUENTRO VERDADERO

Quiero amarte sin aferrarme.

Apreciarte sin juzgarte.

Unirme a ti sin invadirte.

Invitarte sin exigirte.

Dejarte sin sentirme culpable.

Criticarte sin acusarte.

Y ayudarte sin ofenderte.

Si puedo obtener de ti el mismo trato,
podremos conocernos, tener un encuentro
verdadero, y enriquecernos mutuamente.

Por todo lo expuesto, quiero compartir con vosotros, los asistentes a este XV Congreso Español de Análisis Transaccional, mi convicción de que: *la vida es una gran lección. Acepten sus desafíos y encuentren una nueva manera de ser realmente felices, libres de los nocivos juegos psicológicos.*

REFERENCIAS

Berne, E. (1976). *Sexo e Amor*. Río de Janeiro: José Olímpio. Traducción española: (1982). *Hacer el amor*. Barcelona: Editorial Laia.

- Berne, E. (1977). *Os jogos da vida*. Río de Janeiro: Editora Artenova. Traducción española: (2007). *Juegos en que participamos*. Barcelona: RBA.
- Berne, E. (1988). *O que diz você depois de dizer olá? – A psicologia do destino*. São Paulo: Nobel. Traducción española: (2002). *¿Qué dice usted después de decir “Hola”?* Barcelona: Random House Mondadori.
- Kertész, R. y Induni, G. (1977). *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Editorial Conantal.
- Masters, W. y Johnson, V. (1985). *On Sex and Human Loving*. Río de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Pedreira, A. (1997). *A hora e a vez da Competência Emocional*. Salvador: Casa da Qualidade.
- Pedreira, A. (2000). *Gramática das emoções*. Salvador: Oficina de Livros Dist. Ltda.
- Pedreira, A. (2008). *Análise Transaccional de Conselhos Tradicionais*. Salvador: A Priori Editorial.
- Pedreira, A. (2009). *Aritmética das emoções*. Salvador: Contexto Serviços Editoriais.
- Pedreira, A. (2010). Sufrir o disfrutar, cuestión de opción. *Revista de Analisis Transaccional y Psicologia Humanista*
- Satir, V. (2007). *En contacto íntimo: Cómo lograr una relación auténtica con uno mismo y con los demás*. Madrid: Editorial Neo Person.
- Schiff, J. et al. (1975). *The cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis*. Nueva York: Harper and Row.

AGRADECIMIENTOS

El autor está muy agradecido al equipo editorial de esta Revista por toda su ayuda en la revisión final de la traducción al español del original de este artículo y por la gran inversión de tiempo a favor de la adecuación final del texto. Agradece a su esposa Sonia Nogueira, por la digitación y correcciones definitivas de este trabajo. Felicísimo Valbuena de la Fuente y Paula Requeijo Rey han revisado el estilo de este artículo y lo han ajustado a las traducciones al español de los libros que el autor cita.