

Juegos, guión y pareja¹

Dr. Josep Lluís Camino Roca² y Arantxa Coca Vila³

Resumen

En el presente artículo los autores analizan las relaciones de pareja a partir de los Juegos Psicológicos a los que ésta se dedica, el estado del yo dominante en sus integrantes y la forma cómo entiende y vive el uso del tiempo en su comunicación sexual

Palabras clave: Pareja, Juegos psicológicos, Guiones Temporales, Conducta Sexual.

Games, scripts and lover's couple

Abstract

In this article the authors analyse couple's relationships from the Psychological Games lovers play, the dominant Ego State and the way the couple use and understand Time in their sexual communication.

Key words: Lover's couple, psychological games, temporary scripts, sexual behavior.

Jeux, scénario et couple

Résumé

Dans cet article les auteurs analysent les relations du couple à partir des Jeux Psychologiques à ceux que le couple se dédie, l'état de l'égo dominant et la façon dont le couple comprend et utilise son temps à se communiquer sexuellement.

Mots clé: Couple, Jeux psychologiques, Scénarios temporels, Conduite sexuelle.

JUEGOS PSICOLÓGICOS Y GUIÓN DE PAREJA

El término Guión de Vida, utilizado para designar el trayecto y el desenlace de la vida de un individuo, también lo podemos aplicar para definir la trayectoria y destino final de la vida de pareja, a partir del análisis de los juegos psicológicos favoritos que utiliza. Estos juegos determinan una forma de vivir la relación; es decir, acaban por definir lo que podemos llamar un Guión de Pareja.

Eso es así, porque, como ya indicó Casado (1991), el Guión de Vida y los juegos psicológicos son dos fenómenos superpuestos. Al jugar, el individuo extrae conclusiones sobre uno mismo y sobre los demás, que expresará con una conducta determinada, y definirá un tipo de Guión, a la vez que una Posición Existencial.

Esto mismo en el territorio de pareja se traduce en que los juegos psicológicos permiten llenar cuantitativamente la vida de la pareja, porque son la forma como ésta ocu-

¹ Este trabajo fue presentado en el XIV Congreso Española de Análisis Transaccional, Madrid, 2008.

² Doctor en Psicología y presidente de ACAT (Associació Catalana d'Anàlisi Transaccional). jllcamino@hotmail.com

³ Psicopedagoga y psicoterapeuta, y vocal de ACAT.

pa el tiempo en su relación, es decir, a qué y con qué conductas estos dos individuos dedicarán su tiempo cuando estén juntos: ¿A descontarse? ¿A provocar al otro? ¿A victimizarse? ¿A arrinconarse alguno en el sofá? ¿A sacrificarse? Y un largo etcétera.

Por otro lado, los juegos psicológicos permiten el desenlace cualitativo de un determinado tipo de Guión, conduciendo a la pareja al saldo final correspondiente; dicho de otra manera, a su destino. Podríamos traducirlo como algo similar a "dime a qué juegas con tu pareja y te diré hacia dónde vais". Teniendo en cuenta que los juegos psicológicos son por defecto una forma de intercambio pernicioso, el Guión de Pareja consecuente será de fracaso en sus distintas formas (Steiner, 1992): pérdida del amor (No Amor), pérdida del placer (No Gozo), pérdida de interés (No Mente), y a través de diferentes usos del tiempo, como veremos mas adelante cuando describamos los Guiones Temporales en pareja. Dicho de otra manera, los juegos psicológicos llevarán a la crisis de pareja tarde o temprano.

Guiones de sumisión, de dominancia y de aislamiento

Vamos a distinguir principalmente tres tipos de Guiones en la vida de pareja: el guión de sumisión, el guión de dominancia y el guión de aislamiento.

a) Guión de sumisión: aquí, la pareja dedica su tiempo a practicar juegos psicológicos de sumisión. Un miembro de la pareja, desde un rol de víctima, pedirá protección al otro. Si esta protección no la recibe (o percibe), es decir, si falla la manipulación, la víctima se expresará con rabia, persiguiendo a su pareja e intentando generar culpabilidad. Sin embargo, rápidamente retornará al rol que le es propio, el de víctima, por miedo a perder la posibilidad de dicha protección. Pongamos por caso que ella siente celos de que

su marido se vaya a ver un partido de fútbol con sus amigos en vez de pasar la tarde con ella. Así, le envía señales, primero de forma no verbal y después verbalmente de que se siente triste de pasar la tarde sola. Pero su marido está decidido a irse, con lo que ella va a pasar de mostrar tristeza y melancolía a rabia y decepción, comparando la situación con otras ocasiones en las que ella se sacrificó (sin caer en la cuenta que está hecha para tal acción, a diferencia de su marido), o bien con otras parejas idealizadas o, todavía más probable, con situaciones fantasiosas acerca de "qué pasaría si". Al final, ella cede o bien porque él se mantiene firme o bien porque valora que su insistencia puede girársele en contra aumentando su sentimiento de inseguridad. Lo que sucederá es que en la próxima demanda su argumento de víctima se agudizará y su acción agresiva será más punzante.

b) Guión de dominancia: esta pareja dedicará su tiempo a los juegos de dominio, consistentes en que uno de los dos, desde un rol de salvador o bien de perseguidor, ejercerá una relación de competencia con el otro para demostrar que es el mejor, que tiene mayor control sobre las circunstancias, las ideas, las opiniones, etc. Dicho de otra manera, demostrar su autosuficiencia y la imposibilidad del otro de aportarle nada nuevo pues él/ella es el abastecedor y no al revés. El resultado es que la convivencia se convierte en un ring de boxeo, donde siempre debe haber un ganador y un perdedor. Cuando el perseguidor siente que falla y que en esa batalla ha perdido, conectará con su inseguridad, se sentirá desvalido y así lo manifestará, mostrándose hostil y distante durante horas, a veces incluso

durante días (su disgusto no acostumbra a ser pasajero). Así hasta que vuelva a encontrar otra oportunidad en la que demostrar su fuerza y superioridad respecto al otro y, de paso, vengarse de su anterior derrota. La dominancia, pues, irá *in crescendo* en cada batalla hasta conseguir el agotamiento de la pareja como síntoma y la ruptura como desenlace final.

- c) Guión de aislamiento: la pareja dedica su tiempo a jugar a mantenerse distantes lo necesario para sentirse a salvo del compromiso emocional y lo justo para poder definirse como pareja. Por eso, estos juegos se caracterizan por la vivencia de una actitud de indiferencia y frialdad aparente hacia el otro, hasta que uno de ellos se siente mal (o bien solo o bien culpable) y se acerca al otro o bien deja que aquél se acerque. Este acercamiento será intenso (generalmente suele consistir en contactos sexuales muy apasionados) pero breve en el tiempo, ya que uno o bien ambos necesitarán volver a la distancia media de seguridad. Para conseguir de nuevo este tiempo de aislamiento la pareja puede utilizar diversas fórmulas: discutir por asuntos objetivamente banales, viajes regulares, un trabajo muy estresante (del cual no se quiere deshacer por mucho que se queje), cursos de formación continuos, proyectos inacabables y un largo etcétera que permite sabotear la intimidad prolongada con la pareja. El resultado es una relación de va-y-ven, intermitente: ahora se juntan, ahora se separan, ahora vamos a dejarlo, ahora te necesito, que en ocasiones se traduce en un ni contigo ni sin ti que atrapa a la pareja en un círculo vicioso del que resulta difícil salir porque el gancho acostumbra a ser aquí, por lo general, el sexo.

LOS ESTADOS DEL YO Y EL GUIÓN DE PAREJA

De lo expuesto anteriormente podemos deducir que el estado del yo dominante de un individuo condiciona el tipo de juego favorito al que querrá jugar y esto definirá un Guión de Vida que acabará con un saldo (desenlace final) más o menos trágico (English, 1984). De la misma manera en la vida de pareja es posible determinar qué estado del yo dominante marcará una trayectoria en la relación, con unos juegos psicológicos favoritos y con una Posición Existencial subyacente.

Por ejemplo, el estado del yo Niño Adaptado es más propenso a los juegos de sumisión, donde adopta un rol de dependencia respecto al otro y convierte al individuo en una víctima que, ante su impotencia para obtener más atención, en ocasiones ejercerá de perseguidor y acosador del otro. La Posición Existencial que caracteriza la pareja es NO ESTOY BIEN / NO ESTÁS BIEN (lo nuestro es un desastre continuo) o bien NO ESTOY BIEN / TÚ ESTÁS BIEN (sin ti no soy nada).

Por otro lado, el estado del yo Padre es el más propicio para iniciar juegos psicológicos de dominio y para buscar el sentimiento de conseguir éxito en cada interacción que haga con el exterior, convirtiéndose ese individuo en un perseguidor, a veces agresor, del otro. La Posición Existencial dominante es YO ESTOY BIEN / TÚ NO ESTÁS BIEN (yo tengo razón y tú pretendes cambiarme).

Por último, el estado del yo Niño Loco, que aparentemente puede mostrarse como niño libre, es propenso a practicar juegos de aislamiento, mostrándose a veces perseguidor, a veces salvador, otras víctima, desorientando así a su pareja con su actitud cambiante y sus demandas contradictorias (ahora te exijo, ahora soy comprensivo y empático, ahora me siento desvalido y necesito consejo y orientación). La pareja tiene la impresión de que cada día pasará algo nuevo e imprevisible en su relación, dependiendo de cómo se han levan-

tado hoy o de si el café con leche estaba demasiado caliente, lo que genera una angustia permanente e inestabilidad emocional en la convivencia. La Posición Existencial vivida es YO ESTOY BIEN / TÚ NO ESTÁS BIEN y YO NO ESTOY BIEN / TÚ ESTÁS BIEN (Un día: yo tengo razón y tú pretendes cambiarme; otro día: sin ti no soy nada).

LA TEMPORALIDAD EN EL AT

La influencia del Existencialismo, como filosofía de la temporalidad humana, se deja notar en toda la teoría del AT. Berniano, tanto por el rechazo del inconsciente freudiano, como por el análisis de la conducta humana desde el "aquí y ahora", en una situación plenamente consciente (Camino et al, 2002). Esta preocupación por el empleo del tiempo lo trabaja Berne a partir de la "Estructuración del tiempo", de forma conveniente y armónica para el sujeto: Para poder dedicar un período al amor, a las distracciones, al descanso, al aislamiento, al trabajo y demás obligaciones, de una forma sana y eficaz.

Otro de los aspectos que recoge el AT. del Existencialismo es el concepto de autenticidad e inautenticidad, que se aplica a la conducta y a las emociones. Sartre dice: "existen falsas emociones que sólo son conductas (...) la verdadera emoción va unida a la creencia" (Sartre, 1965, pp.101 y 103).

También proviene de la misma filosofía de Sartre la responsabilidad individual frente al "proyecto de vida" y su decisión, que en AT. denominamos Guión de Vida, donde radican las creencias del Guión y sus emociones, consiguientes a lo que se piensa sobre lo que ocurre.

Los Drivers como formas equivocadas o erróneas de conducta, a partir de los "mandatos" recibidos en la infancia, provienen del *Dasein* heideggeriano (Heidegger, 1964, p.149 y ss.), que representa una forma de estar-en-el-mundo, y de la manera de realizarse junto con los demás.

Esta idea de temporalidad se hace extensiva en AT. al análisis de la "Posición Existencial", que refleja la actitud más frecuentemente adoptada por un sujeto ante los eventos cotidianos, en especial las frustraciones. De esta realidad existencial somos los responsables de nuestro estar en el mundo, y de la forma en que nos relacionamos los unos con los otros; con el fin de poner los medios y toma de decisiones para el cambio.

Si tomamos el libro *Hacer el amor* (Berne, 1982), sacamos estos seis temas, que confirman nuestro punto de vista respecto de la "estructuración del tiempo":

El sexo puede ser un ingrediente esencial en la estructuración del tiempo. Aunque además de comer y además del sexo, que son necesarios, pero no suficientes, yo quiero un Yo, y soy un Yo, aunque por desgracia la mayoría de las veces es una ilusión.

Esta afirmación del yo en Berne pone de manifiesto, una vez más, la defensa del personalismo en el AT. y la validación del sujeto, y su voluntad de decisión desde el Adulto, frente a la doctrina estructuralista y la consecuente terapia narrativa de otros autores, que rechazan la importancia del sujeto y lo debilitan frente a la férrea estructura lingüística.

Estructuración del tiempo:

1. Juegos: Todavía No, "cuando los chicos crezcan", es una estrategia para dilatar el momento del encuentro amoroso o del desamor.
2. Tiempo reloj y tiempo meta. Entendido como una necesidad autoimpuesta de realizar determinado trabajo en un horario ajustado, lo que acostumbra a generar ansiedad.
3. *Drivers*: Vé deprisa, para no pararte a pensar lo que necesitas para sentirte bien. Una forma de huida hacia adelante.
4. Guiones temporales: Nunca, Siempre, Hasta, Después, Casi, Final abierto.

5. Conciencia de las cosas: vivir el aquí y ahora (espacio y tiempo actual).

TEXTO POÉTICO-LITERARIO DE BERNE EN *HACER EL AMOR*: UNA VISIÓN LITERARIA SOBRE BERNE

Siempre hemos apostado por la formación filosófica y literaria, además de la médica, de nuestro autor. Esta obra, poco conocida, que estamos comentando, se manifiesta, de una forma especial, por su peculiar estilo artístico de escritura. Lo podemos comprobar por estos breves fragmentos, que son una invitación a la relectura apasionada de la citada obra:

Se puede gozar del sexo solidariamente o en grupos, o en parejas, como acto de intimidad, como pasión, alivio, deber o simplemente como una forma de pasar el tiempo para evitar y posponer el mal momento del aburrimiento (...) Porque lo cierto del asunto no es que el tiempo pase, sino que nosotros pasamos por el tiempo. (...) En las ciudades y en el campo hay millones de pájaros y ¿cuántos han oído cantar hoy a uno solo de ellos con plena conciencia? En las ciudades y en el cam-

po hay miles de árboles y ¿cuántos han visto hoy un árbol con plena conciencia de estar viéndolo? Y he aquí una historia que me ocurrió a mí (...) y me di cuenta de que mi tiempo estaba gravado por una hipoteca autoimpuesta que jamás podría levantar. (...) Pensé en esto una vez que estaba en Viena, en la cama de un hotel, escuchando el silencio de la noche y luego los primeros murmullos de vida al amanecer, como un vals lento de Viena por la mañana (Berne, 1982, pp.138 y ss.):

GUIONES TEMPORALES Y DISFUNCIONES SEXUALES

Los Guiones o decisiones de Guión tomadas en la primera infancia tienen su influencia incluso en las actividades sexuales y amorosas de toda la vida. El ser humano es libre, pero el Guión y los juegos limitan su libertad. El camino de la libertad pasa a través de la risa y se puede recuperar a partir de "hacer el amor".

En el cuadro que sigue establecemos una relación entre los Guiones temporales, los *Drivers* y las disfunciones sexuales que pueden conllevar, fruto de nuestra experiencia psicoterapéutica en este tema:

Tabla 1: Relación entre los Guiones temporales, los Drivers y las disfunciones sexuales.

Guiones Temporales y Mito	Disfunciones sexuales	<i>Drivers</i>
NUNCA (Tántalo)	Se prohíbe el sexo y/o el amor. Nunca se llega...	SÉ PERFECTO
SIEMPRE (Aragne)	Obsesión sexual, siempre hay que conseguirlo... Don Juanes y seductoros. Complejo de prestación. (1).	SÉ FUERTE

(1) Por "complejo de prestación" entendemos un acto de amor con mucha preparación, que acaba por agotar al cónyuge que lo realiza, y termina viviéndolo como "prestar un servicio", con la consiguiente disminución de la libido.



Guiones Temporales y Mito	Disfunciones sexuales	Drivers
HASTA (Jasón y Hércules)	<p>"No puedes hasta que te cases".</p> <p>"No puedes casarte hasta encontrar trabajo".</p> <p>Ama de casa agobiada.</p>	COMPLACE
DESPUÉS (Damocles)	<p>"Después tendrás problemas, disfruta ahora". Miedos y celos.</p> <p>Eyacuación precoz y <i>coitus interruptus</i>.</p> <p>Autoerotismo (2).</p>	VÉ DEPRISA
CASI, UNA Y OTRA VEZ (Sísifo)	<p>Casi lo consiguen...</p> <p>Casi consigues la pareja ideal y definitiva</p>	INTÉNTALO OTRA VEZ
FINAL ABIERTO (Filemón y Baucis)	<p>Sexo como obligación o rutina.</p> <p>Nada.</p> <p>Complejo de prestación.</p> <p>Pérdida de libido.</p>	SÉ FUERTE

(2) El concepto de "autoerotismo" sustituye al ya clásico de masturbación.

LOS JUEGOS SEXUALES EN PAREJA

Para las personas que han perdido la esperanza de amar o ser amadas, los juegos se convierten en fines en sí mismos. Los juegos que se juegan evitan la intimidad porque estas personas la temen. Los juegos permiten relacionarse sin intimidad. A menudo la actividad sexual se convierte en un juego psicológico. Los griegos dijeron:

"todo está lleno de dioses" (*panta plere zeón*). Ahora podríamos parafrasear, diciendo: "todo está lleno de juegos" (*panta plere paidión*). Éstos son algunos de los que podemos entresacar de nuestro libro (Berne, 1982, p.162 y ss.):

1. "Coqueteo sin Final": sí, pero que no vaya a más.
2. "Patéame": siempre interrupciones inesperadas o pasa algo que impide...

3. "Resentimiento y Rencor": que oculta falta de ganas.
4. "Todavía No": cuando los chicos crezcan me divorciaré.
5. "Lo siento Mucho": juego de a cuatro. Dos parejas se relacionan; cuando una se separa para unirse al otro, éste dice: "lo siento mucho, pero ahora no puedo divorciarme".
6. "Aflijamos a mamá": juego de a tres. La niña queda embarazada y la mamá se aflige. Mientras, en este caso, la afligida juega, desde el estado yo Paternal, a "Solo Trato de Ayudarte" o "Después de Todo lo que he hecho por ti". Variantes: "Aflijamos al Novio o Novia, al Marido o Mujer, al Departamento de Bienestar Social, etc". Se puede generalizar como "Aflijamos A Alguien" (AAA).
7. "Juego del Tejón": juego de a tres, uno como voyeur.
8. "¿Quién te necesita?": para dar celos se coge un amante.
9. "Yo soy Mejor": competir entre la pareja.
10. "El Cortesano": cuando el seductor es seducido. Modelo: Fabricio de la Cartuja de Parma.
11. "Pseudoviolación": en tercer grado. Inicio: ¿cómo que yo te seduje? Final: escándalo, homicidio o suicidio.

¿POR QUÉ SE JUEGA EN PAREJA?

Comenta Berne (Berne, 1982, pp.173 y 174), que donde más claramente se ven los "beneficios" de jugar es en los juegos sexuales; y también recomienda analizar primero los propios antes que los ajenos. Estos "beneficios" pueden ser, entre otros:

1. Acumular odio, rabia o culpa. Un camino hacia la soledad. ("Beneficio" psicológico interno).

2. Evitar enfrentamientos, responsabilidades y compromisos. ("Beneficio" psicológico externo).
3. Para no aburrirse, como una de las formas de Estructuración del Tiempo. ("Beneficio" psicológico interno).
4. Algo de qué hablar. Pasatiempo. ("Beneficio" social externo).
5. Satisfacer negativamente el hambre de estímulo y reconocimiento. ("Beneficio" biológico).
6. Intentar responder a: ¿quién soy? ¿qué estoy haciendo? y ¿quiénes son los otros? ("Beneficio" existencial). Todo guión se basa en estas tres preguntas y los juegos confirman el guión.

LAS SEIS HAMBRES

Así como el cuerpo humano tiene hambre de comida y de vitaminas, y se marchitará sin ellas, el sistema nervioso tiene hambre de sensaciones y decaerá si no puede saciarlas. Éstas, a diferencia de otras obras de Berne, se amplían hasta seis en *Hacer el amor* (pp. 189-193):

1. Hambre de estímulos: formas de sensación y roce con otro ser humano.
2. Hambre de reconocimiento: en el sentido social de pertenencia a un grupo.
3. Hambre de contacto: de caricias físicas y verbales.
4. Hambre sexual: relaciones sexuales plenas.
5. Hambre de estructura temporal: saber lo que se tiene que hacer con el tiempo.
6. Hambre de incidentes: una medicina contra el aburrimiento.

FINAL FELIZ

Dice Berne (1982):

Los que encuentran su pareja apropiada pueden satisfacer todas las hambres". "Las

relaciones simples, simétricas y directas son las más sencillas y derechas. Las compuestas, asimétricas e indirectas son las más complejas y ofrecen mayores oportunidades para el juego y otras formas de transacciones ulteriores (pp. 192 y 256).

TRES FUERZAS DE SALIDA DE GUIÓN

1. Interruptor de guiones: sucesos inesperados y masivos; guerras, hambrunas, epidemias, opresión (liberación externa).
2. Psicoterapia: que irrumpe en el guión y convierte a los perdedores en no perdedores (liberación externa).
3. Redecisión de la propia persona, ya que el guión no es "inconsciente" y puede ser fácilmente desenterrado por su interrogador (el terapeuta) o por una "autointerrogación" cuidadosa (liberación interna).

Aunque, –podemos añadir, con cierta nostalgia– muchos prefieren seguir jugando

a los juegos dictados por sus Guiones, antes que salir de los mismos.

REFERENCIAS

- Berne, E. (1982, 1970). *Hacer el amor*. Barcelona: Alfa.
- Camino, J. L. Et al. (2002). Berne y las Bases filosóficas del Análisis Transaccional. Primeros Resultados. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 46, 79-84.
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Kairós.
- English, F. (1992). Parejas en la vida cotidiana. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 8, 55-62.
- Heidegger, M (1964, 1927). *L'Être et le Temps*. París: Éditions Gallimard
- Sartre, J.P. (1971, 1965). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza Editorial.
- Steiner, C. (1992). *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Kairós.

Recibido: 25 de noviembre, 2008

Evaluado: 22 de mayo, 2009

Aceptado: 14 de Junio, 2009