



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE

UNIDAD #7

JUEGOS PSICOLÓGICOS

OBJETIVOS

- **Conocer el concepto de Juego Psicológico**
- **Conocer y diferenciar los roles de los Juegos Psicológicos**
- **Describir algún proceso de Juego Psicológico y ensayar estrategias para neutralizarlo**

CONTENIDOS

- 1. Concepto de Juego Psicológico**
- 2. Los roles: tres por uno**
- 3. Antes y después de jugar**

1. Concepto de Juego Psicológico

Poco después de nacer, los niños perciben sensitivamente la necesidad de acomodarse el entorno, de responder de algún modo o tomar la iniciativa para satisfacer sus necesidades. Sin comprender todavía, incorporan modos de activar respuestas, interacciones, reconocimientos y tal vez castigos. Así se inician las bases de la comunicación: lenguaje, expresiones emocionales, sensaciones y un modo de estar respecto a uno mismo y a los otros. Al principio muy polarizado: placer, displacer -nos diría Freud-, calor, frío, hambre, sueño, calidez y también seguridad, inseguridad, como digo, a nivel sensitivo, formando la identidad del estar bien o el estar mal.

Más adelante, aprenden las normas de convivencia y el modo de relacionarse a través de las vinculaciones que establecen con los otros significativos. Cada individuo recoge e incorpora una manera de estar, dar, pedir, etc., como vimos en las Caricias y construye estilos relacionales



concretos, que en Análisis Transaccional se analizan desde la perspectiva del Guión de Vida y que están compuestos, en gran medida, por la programación del tiempo. En esta programación se halla un modo de gastarlo: los *Juegos Psicológicos*, a través de los cuales se pone en evidencia nuestra alfabetización emocional y nuestra teoría de la vida.

“Un juego es una serie de transacciones ulteriores, complementarias, que progresan hacia un resultado previsto y bien definido” (Berne 1966).

Se describen como series de transacciones recurrentes, con un elemento social y uno oculto. Tienen, por tanto, carácter ulterior y, tal y como indica Berne, ajuste de cuentas.

Berne diferencia entre operación y juego:

Operación: transacción simple o conjunto de transacciones que se inician con un propósito concreto. Abierto y claro.

Juego: transacciones con intención oculta, aunque con apariencia social de operación.

El resultado nos da la pista definitiva, con el indicador emocional que revela la maniobra. Si la serie de transacciones termina con un pensamiento recurrente, un sentimiento rebuscado, habré participado, con gran probabilidad en un juego.

Puedo participar iniciándolo o engancho en el cebo de otro.

Los juegos psicológicos contienen una parte inconsciente, la *motivación emocional genuina* no está a la vista. Por otro lado, se inician con un mensaje social que abre la transacción y que es seguida o anulada por el interlocutor al que va dirigida. Después continúan una serie de transacciones de intercambio en las que se activan tres roles básicos. La clave del juego es el cambio de rol en el transcurso del mismo, y la posición existencial en la que quedan finalmente los jugadores cuando



cesa la jugada: Sentimientos, posición vital, creencias confirmatorias, caricias intercambiadas, etc., el guión avanza.

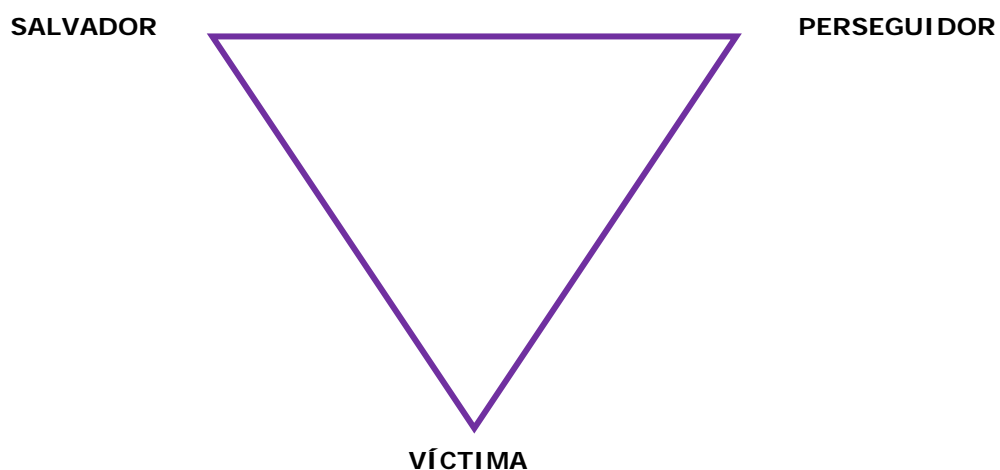
Veamos los roles de los juegos.

2. Los roles: tres por uno

Stephen Karpman (1968) describe la dinámica de los juegos psicológicos utilizando tres roles que se complementan y activan por turnos en el proceso de la interacción social entre al menos dos personas. Los juegos se caracterizan por tener un propósito diferente del aparente mostrado en la comunicación social, lo que se dice y hace, una intención que puede estar oculta incluso para quien la utiliza.

Concretamente los roles de los juegos psicológicos son estos:

Salvador, Perseguidor y Víctima (atentos a los libros que los describen sin referencia a los autores, especialmente en formaciones de coaching, los términos y conceptos tienen un origen y la ignorancia hace que no se referencien y se divulguen como propios).



Triángulo de Karpman

Los tres se definen como roles falsos en el sentido que contienen una doble intención, la aparente o social y la oculta o ulterior, esta última es la que hace avanzar el juego, contiene la intención del guión personal.



Cuando jugamos lo hacemos con compañeros que nos complementan de algún modo. Desde la descripción de roles iniciamos la jugada desde un rol concreto para ir pivotando a los otros a medida que avanzan los movimientos. Es decir que la participación en juegos implica el cambio de rol como elemento inherente del propio proceso. Dicho de otro modo, jugar supone asumir que si salvo también perseguiré, me perseguirán y seré víctima. Tres por uno.

Es posible que hayamos adquirido cierta tendencia a asumir alguno de los tres roles para tomar la iniciativa o bien para responder a las propuestas de otros. Sin embargo, al *vaivén* propio del juego es inherente el cambio a otro rol para terminar, probablemente en un tercero que también puede formar parte de mis tendencias.

Salvar significa que hago algo que no me han pedido (explícitamente) y que además no hace falta que haga. Salvo cuando me anticipo a las necesidades de otros, intervengo a la mínima oportunidad para dar mi opinión, me excedo procurando soluciones.

Si funciono desde el rol de **Víctima** me posiciono en un plano de inferioridad desde el que pido sin pedir, desde la torpeza, la inferioridad de la máscara de desvalimiento que tan rápidamente captan los salvadores.

Perseguir describe comportamientos activos de descalificación y agresión a otros, a veces explícitos más propios de los juegos de poder y a veces de un modo lento y confuso, desde la sutileza del que se presenta con un "no sé" que lleva gesto, palabra, actitud y acaba agotando a quien tan ufano comenzó ofreciéndose a rescatarle.

Tomemos esto con la sensatez que se merece. Hablamos de roles que desempeñamos en situaciones sociales. Es importante diferenciarlos de papeles reales, es decir ser víctima en una situación en la que alguien requiere ayuda y la ayuda es legítima, ética. Ayudar a otros de un modo genuino cuando me lo piden, sí es algo que puedo hacer y realmente es necesario. Perseguir, aunque es más difícil ver el lado positivo, podemos



encontrar ejemplos en situaciones en las que es necesario intervenir ante un abuso, agresión, si es mi papel o competencia y lo que haga ayudará, ya sea yo mismo o bien llamando a un tercero.

Habitualmente los juegos se juegan entre personas proclives a ellos. Esto puede apreciarse por su repetición respondiendo a la pregunta que Berne propone para detectarlos: *¿Qué se me repite una y otra vez?* En la vida, en las relaciones de pareja, en el trabajo, con papá, con mamá, con mi amigo/a...

Si queremos explorar nuestros **juegos** hemos de saber cómo empiezan, cómo transcurren y cómo terminan, es decir, cuando cesa el movimiento de roles, en cual termina cada uno de los jugadores y qué sucede en ese rol *¿Qué se dice cada uno a sí mismo? ¿Qué experimenta emocionalmente? ¿Cuál es la conclusión del juego?* Hay palabras clave: siempre, nunca, a partir de ahora... emociones e ideas conocidas para uno y para el otro, familiares porque forman parte del juego.

Esto nos refleja aspectos relevantes: La posición existencial desde la que se juega, las caricias que se intercambian, las emociones que se rebuscan, las creencias nucleares de los participantes acerca de algo concreto. Tesoros psicológicos que dan pistas muy claras acerca del modo en que estas personas intervienen en la realidad, del modo en que gastan su tiempo y de su guión.

Los jugadores pasan de un rol a otro en un intercambio más o menos frenético cuando sus necesidades se activan y sus lemas se hacen manifiestos jugando. Refuerzan así sus posiciones vitales, además de acumular sus cupones emocionales favoritos, justificar sus comportamientos y decisiones, avanzar hacia el saldo de su guión confirmando la teoría de la vida acerca de sus temas favoritos.

Jugar una y otra vez es un modo de gastar el tiempo limitando las opciones vitales de expresar en lugar de pedir honestamente lo que se necesita, desea o teme. Hablamos de honestidad en sentido psicológico



para referirnos a la posibilidad de establecer interacciones sin trucos, lejos de las que caracterizan los juegos. Dado que hay una variable inconsciente o preconscious que actúa en ellos, no se percibe la necesidad real, porque se halla oculta bajo el manto de la jugada que permite saciar la parte más frívola de la misma, la apariencia del bienestar que confunde la necesidad genuina con la necesidad aparente, una especie de comida rápida para llenar la tripa aunque sea a base de porquería y se ensucie, además en primera instancia puede tener buen sabor, deja un regusto y aroma familiar que evita sentir el riesgo o que lo asume si esta es la opción.

Dejar de jugar requiere permiso para ello (qué hacer o dejar de hacer) y un adecuado contrato con la parte más evolucionada de la persona: su Adulto, que garantice un cómo y le tutele para lograrlo, si es posible. A veces, durante un proceso de ayuda, el Adulto es externo, generalmente un profesional que ejerce la función evitando quedarse en el por qué o en la mera conducta y construyendo con la participación activa de la persona el engranaje emocional desde el cual tejer la confianza para atisbar otras opciones que las determinadas en su construcción original.

El resultado se observará en la pérdida de respuesta ante las propuestas de los jugadores complementarios que insistirán cuando perciban resistencia o cambiarán de jugada. Es preciso haber estructurado un gasto de tiempo saludable y sostenible que ha de ser compatible con la persona que ahora, ya fuera de guión, alejado de órdenes y límites injustos, precisa nuevos registros de pensamientos y tendencias conductuales que ensaya en sociedad y consigo mismo. Además ha de experimentarse adecuado y ubicado en su propia piel y en su vida para que esta recupere, si es el caso, su sentido. El permiso básico para vivir por el hecho de estar vivo y asociado a otros fundamentales como el permiso para ser uno mismo, amar y ser amado, aprender, confiar, y defenderse. Lo que corresponda.

De modo que sobreviene la necesidad de nuevas adaptaciones contando con las actualizaciones precisas de las cuales a veces carecemos, ya sea



por cuestiones contextuales o por las propias del desarrollo cuando todavía se encuentra carencial el Adulto, y es frecuente que los sistemas más conocidos: nuestra parte infantil y nuestra parte parental, tomen el mando ante la mínima incidencia cayendo en los atascos habituales.

Esto es la dinámica del juego y conocerla nos permite detectarlos, analizarlos y pararlos. Eliminarlos implica un cambio interno más complejo que precisa desde esta perspectiva, el análisis del guión de vida de la persona modificando su saldo por un antiguión constructivo por un Plan de Vida actualizado.

3. Antes y después de jugar

¿Cómo empezamos a jugar?

¿Qué pasa dentro y fuera antes del comienzo del juego? Resulta interesante plantearse el antes y el después del tiempo de juego. Si exploramos el proceso interno, esto es, cómo cada jugador calienta motores consigo mismo, podemos atender a distintos elementos:

Las sensaciones físicas y el diálogo interior son dos importantes pistas acerca de lo que se fragua interiormente en un individuo cuando está frente a otro en una situación transaccional. Es posible hacer introspección con ellos porque son viejos conocidos, es decir, es lo que me pasa o me digo habitualmente cuando... de modo que es posible detectar, observar y decidir la acción lejos de la reacción recurrente, fuera del juego.

Existe un problema añadido y es la parte inconsciente de los juegos, hemos convenido en denominarlo *"la motivación emocional genuina"* (Rollán 2017) que consideramos la clave para reparar internamente la necesidad de jugar. Siguiendo la teoría del guión de vida proviene de vivencias tempranas asociadas a experiencias emocionales sin resolver, que conllevaron la necesidad de -me atrevo con la terminología psicoanalítica- reprimir lo que se sentía y generar una experiencia



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

emocional alternativa que permitiera sobrevivir emocionalmente a la situación.

En el trabajo terapéutico que realizamos, abordamos esta cuestión acercándonos paso a paso a estos elementos que forman parte de la narrativa personal de cada individuo.

Avanzamos, por tanto, hacia el guión de vida.