

BESTSELLER MUNDIAL

Más de 5 millones de ejemplares vendidos

ERIC BERNE



JUEGOS

EN QUE

PARTICIPAMOS

PSICOLOGÍA

DE LAS RELACIONES HUMANAS

Jugamos todo el tiempo: a juegos de poder, juegos de flirteo, sexuales y de pareja, juegos de competición, juegos con nuestros amigos...; desde concursos de estatus hasta combates de pareja letales. El mundialmente reconocido Dr. Eric Berne, creador del sistema de psicoterapia individual y social denominado *Análisis transaccional*, expone en esta obra las tácticas y maniobras inconscientes así como las emociones ocultas que rigen nuestra vida a través de los juegos cotidianos. A partir de su publicación original, hace cuatro décadas, «*Juegos en que participamos*» revolucionó nuestro entendimiento de lo que realmente ocurre cuando nos relacionamos.

A mis pacientes y discípulos, quienes me enseñaron más y más, y están aún enseñándome acerca de los juegos y el significado de la vida.

PREFACIO

Este libro está preparado principalmente como una continuación de mi libro *Transactional Analysis in Psychotherapy*^[1], pero ha sido planeado en tal forma que pueda ser leído y entendido independientemente. La teoría necesaria para el análisis, y el claro entendimiento de los juegos, está compendiada en la Parte I. La Parte II contiene las descripciones individuales de cada juego. La Parte III contiene nuevo material teórico y clínico que, agregado al antiguo, hace posible entender hasta cierto punto lo que significa estar libre de juegos. Para aquéllos que deseen mayor información, está el primer volumen. El lector de ambos libros notará que además de los adelantos teóricos, hubo algunos pequeños cambios en la terminología y punto de vista, basados en más lectura y nuevo material clínico.

La necesidad de este libro quedó demostrada por la creciente demanda, por parte de estudiantes y oyentes, de listas de juegos y de más detalles acerca de éstos, mencionados brevemente como ejemplos en una exposición general de los principios del análisis transaccional.

Agradecemos a estos estudiantes y oyentes, y especialmente a los muchos pacientes que, puestos al descubierto, indicaron o nombraron nuevos juegos; y en particular a la señorita Bárbara Rosenfeld por sus muchas ideas acerca del arte y el significado de escuchar; y a los señores Melvin Boyce, Joseph Concannon, doctor Franklin Ernst, doctor Ken-

neth Everts, doctor Gordon Gritter, doctor Ray Poindexter y la señora Francés Matson entre otros, por su independiente descubrimiento y acertada confirmación del significado de muchos juegos. Claude Steiner, antes director de investigaciones del San Francisco Social Psychiatry Seminars y ahora en el Departamento de Psicología de la Universidad de Michigan, merece especial mención por dos cosas. Él condujo los primeros experimentos que confirmaron muchos de los puntos teóricos que se discuten aquí, y como resultado de esos experimentos ayudó considerablemente a aclarar la naturaleza de autonomía e intimidad. Gracias también a la señorita Viola Litt, Secretaria-Tesorera de los Seminarios, y a la señora Mary Williams, mi secretaria particular, por su continua ayuda, y a Anne Garrett por su ayuda al corregir las pruebas.

NOTA: SEMÁNTICA

Por comodidad, los juegos están descritos fundamentalmente desde el punto de vista masculino a menos que sean claramente femeninos. Así, al principal jugador se le designa generalmente como «él», pero sin prejuicio, ya que en la misma situación, a menos que se indique en otra forma, podría fácilmente designarse como «ella», *mutatis mutandis*. Si el papel de la mujer difiere significativamente del hombre, se trata separadamente. El terapeuta es asimismo designado, sin prejuicio, como «él». El vocabulario y el punto de vista están primordialmente orientados hacia el practicante clínico, aunque los miembros de otras profesiones pueden encontrar interesante o útil este libro.

El análisis transaccional del juego debe ser distinguido claramente de su creciente hermano, el análisis matemático del juego, aun cuando algunos de los términos empleados en el texto, tales como «ajustar las cuentas», son ahora respetablemente matemáticos. Para un examen detallado de la matemática de los juegos, vea *Gantes & Decisions*, por R. D. Luce and H. Raiffa^[2] - Carmel, California, mayo 1962.

INTRODUCCIÓN

1. Relaciones sociales

La teoría de las relaciones sociales que ha sido delineada con alguna extensión en *Transactional Analysis*^[1], puede concretarse como sigue.

Spitz ha descubierto^[2] que los niños pequeños privados del contacto físico durante un largo período, tienden a declinar irremisiblemente y están propensos a sucumbir eventualmente a una enfermedad intercurrente. En efecto, esto significa que lo que él llama privación emocional, puede tener un resultado fatal. Estas observaciones dan paso a la idea del hambre de estímulo, e indican que las más favorecidas formas de estímulo son aquellas suministradas por la intimidad física, conclusión no difícil de aceptar sobre la base de la experiencia diaria.

Un fenómeno parecido se observa en los adultos sometidos a la privación sensorial. Experimentalmente, una privación así puede provocar una psicosis transitoria, o cuando menos dar lugar a perturbaciones mentales temporales. En el pasado, la privación sensorial y social tenía efectos similares en individuos condenados a largos períodos de confinamiento solitario. En verdad, el confinamiento solitario es uno de los castigos más temidos aun por prisioneros acostumbrados a la brutalidad física^{[3], [4]} y es ahora un procedimiento conocido para inducir a la sumisión política. (A

la inversa, la mejor de las armas conocidas contra la sumisión política, es la organización social)^[5].

En lo biológico, es probable que la privación emocional y sensorial tienda a traer o provocar cambios orgánicos. Si el sistema reticular activador^[6] del cerebro no es suficientemente estimulado, pueden ocurrir cambios degenerativos en las células nerviosas, al menos indirectamente. Esto puede ser un efecto secundario debido a la nutrición deficiente, si bien ésta, en sí, puede ser un producto de la apatía, como en los niños que padecen marasmo. De aquí puede establecerse una cadena biológica que lleva, desde la privación emocional y sensorial, a la apatía, a los cambios degenerativos, y la muerte. En este sentido, el hambre de estímulo tiene la misma relación con la supervivencia del organismo humano, que el hambre de alimentos.

Así, no sólo biológicamente, sino también psicológica y socialmente, el hambre de estímulo es, en muchas formas, paralela al hambre de alimentos. Términos como mal nutrición, saciedad, gourmet, asceta, artes culinarias, y buen cocinero, son fácilmente transferidos del campo de la nutrición al campo de la sensación. La sobrealimentación tiene paralelo en la sobrestimulación. En ambas esferas, bajo condiciones corrientes en que hay suficientes provisiones disponibles y un diverso menú es posible, la elección quedará determinada por la idiosincrasia del individuo. Es posible que algunas o muchas de estas idiosincrasias estén constitucionalmente determinadas, pero esto no tiene relación con los problemas que discutimos aquí.

El interés del psiquiatra social, en el asunto, está en lo que sucede cuando en el curso normal del crecimiento el niño es separado de la madre. Lo que se ha dicho hasta aquí, puede concentrarse en el «coloquialismo»^[7]: «Si no te acarician, tu espina dorsal se secará», por tanto, cuando el período de estrecha intimidad con la madre ha terminado, el individuo se encuentra, el resto de su vida, enfrentado

con un dilema contra el que su destino y supervivencia lo empujan constantemente. Por un lado están las fuerzas biológicas, psicológicas y sociales que se oponen al camino de la intimidad física, al estilo infantil; del otro, están sus esfuerzos constantes por conseguirla. En la mayoría de los casos acaba por transigir. Se resigna a más sutiles y aun simbólicas formas de intimidad, hasta que un simple saludo llega a servir, hasta cierto punto, a su propósito, aunque su original anhelo de contacto físico permanezca incólume.

Este proceso de transacción puede llamarse en varias formas, tales como sublimación; de cualquier modo que se le llame, el resultado es la parcial transformación del hambre de estímulo infantil en algo que puede llamarse hambre de reconocimiento. Conforme las complejidades de la transacción aumentan, cada persona se vuelve más y más individual en su búsqueda de reconocimiento, y son estas diferencias las que prestan variedad a las relaciones sociales y las que determinan el destino del individuo. Un actor de cine puede necesitar cientos de «caricias» semanales de admiradores anónimos para evitar que se «seque su espina dorsal», mientras que un científico puede conservarse mental y físicamente sano con una «caricia», al año, de un maestro respetado.

«Caricia» puede usarse como término general para el contacto físico; en la práctica puede tomar varias formas. Algunas personas acarician, literalmente, a un niño; aquéllas lo abrazan o le dan palmadas, mientras otras lo pellizcan juguetonamente o le dan golpecitos con la punta de los dedos. Todas esas formas tienen sus análogos en conversación, así que podría uno predecir cómo trataría un individuo a un niño, con solo escucharlo hablar. Extendiendo su significado, la palabra «caricia» puede emplearse para denotar cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro. Así, caricia puede usarse como la unidad fundamental de la acción social. Un cambio de caricias

constituye una transacción, la cual es la unidad de las relaciones sociales.

En cuanto se refiere a la teoría de los juegos, lo principal es que cualquier relación social tiene una ventaja biológica sobre la falta de relaciones. Esto ha sido experimentalmente demostrado en el caso de ratas, a través de sorprendentes, experimentos llevados a cabo por S. Levine.^[8] En ellos quedó demostrado que no sólo el desarrollo físico, mental y emocional era afectado por el contacto directo, sino también la bioquímica del cerebro y aun la resistencia a la leucemia. Lo significativo de estos experimentos fue que tanto el contacto suave, como los dolorosos choques eléctricos, eran igualmente efectivos para fomentar la salud de los animales.

La valuación de lo que se ha dicho hasta aquí nos anima a proceder entonces con mayor confianza y seguridad a la siguiente sección.

2. Empleo del tiempo

Concedido que el manejo de los niños, y su equivalente simbólico en los adultos, el reconocimiento, tienen un valor para la supervivencia, la cuestión es, ¿y después qué? En términos de todos los días ¿qué puede hacer la gente después de cambiar saludos, ya sea que el saludo consista en un colegial ¡hola! o en un rito oriental que tarde varias horas? Después del hambre de estímulo y del hambre de reconocimiento, viene la necesidad de programación. El perpetuo problema de los adolescentes es: «¿Qué decirle a ella (él) después?». Y para muchas personas, además de los adolescentes, no hay nada tan incómodo como un lapso social, un período de silencio cuando ninguno de los presentes puede pensar en algo más interesante que decir que: «¿No les parece que las paredes están perpendicula-

res esta noche?». El eterno problema del ser humano es el de programar su tiempo. En este sentido existencial, la función de la vida social es la de prestar ayuda mutua para este proyecto.

El aspecto funcional del empleo del tiempo puede llamarse programación. Tiene tres aspectos: material, social e individual. El más común, conveniente, cómodo y utilitario método de programar el tiempo, es por medio de un plan diseñado para tratar con lo material de la realidad externa: lo que comúnmente llamamos trabajo. Tal plan es llamado técnicamente una actividad; el término «trabajo» no es apropiado, porque una teoría general de la psiquiatría social debe reconocer que las relaciones sociales son también una forma de trabajo.

La programación material surge de las vicisitudes encontradas al tratar con la realidad externa; nos interesa aquí sólo hasta donde las actividades ofrecen una ocasión de «caricia» o reconocimiento, y otras formas más complejas de relaciones sociales. La programación material no es primordialmente un problema social; en esencia, está basada en la elaboración de datos. La actividad de construir un barco descansa en una larga serie de cálculos y medidas, y cualquier intercambio social que ocurra, debe estar subordinado a ellos para proceder a la construcción.

La programación social, por consiguiente, resulta un intercambio ritual o semiritual, lo que generalmente llamamos buenos modales. Los padres de todas partes del mundo enseñan a sus hijos buenos modales, lo que significa que sepan saludar correctamente, comer correctamente, cortejar en forma adecuada, y cómo portarse en una ceremonia luctuosa; y también cómo llevar una conversación con las restricciones y refuerzos apropiados. Las restricciones y refuerzos constituyen tacto o diplomacia universal o local. Eructar en las comidas o preguntar por la esposa de otro, son alentados o prohibidos según la ancestral tradición local, y en verdad existe un alto grado de correlación

inversa entre estas dos transacciones. Generalmente, en los lugares donde la gente eructa en la mesa, es indiscreto preguntar por las mujeres de la familia; y en los lugares donde se acostumbra preguntar por la esposa del anfitrión, es una incorrección eructar en la mesa. Generalmente, un ceremonial de cumplido precede a las semirituales conversaciones de actualidad, y estas últimas pueden distinguirse llamándolas pasatiempos.

Conforme las personas se van conociendo mejor, más y más se desliza la programación individual, así que empiezan a ocurrir «incidentes». Superficialmente, estos incidentes parecen ser fortuitos, y pueden ser descritos así por las personas involucradas, pero un cuidadoso escrutinio revela que tienden a seguir patrones definidos que pueden ser separados y clasificados, y que la serie está limitada por reglas y reglamentos tácitos. Estos reglamentos permanecen latentes tanto como la discordia o las hostilidades continúen, según Hoyle, pero se ponen de manifiesto si hay una jugada ilegal, dando paso a un simbólico grito, verbal o legal, de «¡foul!». Estas situaciones, que en contraste con los pasatiempos están basadas más en la programación individual que en la social, pueden llamarse juegos. La vida familiar y la vida marital, así como la vida en organizaciones de varias clases, pueden estar basadas, año tras año, en variaciones del mismo juego. Decir que la mayoría de las actividades sociales consiste en jugar, no significa necesariamente que se trate de «diversión», o que los jugadores no están seriamente ocupados en sus relaciones. Por otra parte, «jugar» fútbol u otros «juegos» atléticos puede no ser una diversión y los jugadores estar muy ceñudos; y esos juegos comparten con apostar y otras formas de «juego» la potencialidad de ser muy serios, a veces hasta fatales. Otros autores, entre ellos Huizinga^[9], incluyen dentro de los «juegos» cosas tan serias como las fiestas de caníbales. De ahí que llamar al suicidio, al alcoholismo, a la toxicomanía, a la criminalidad o a la esquizofrenia, «juegos», no resulta irres-

posiblemente bárbaro. La característica esencial de los juegos humanos no es que las emociones sean falsas, sino que están reglamentadas. Esto se revela cuando se imponen sanciones a una exhibición emocional ilegítima. El juego puede ser horriblemente serio, hasta fatalmente serio, sin embargo, las sanciones sociales son graves sólo cuando se quebrantan los reglamentos. Los pasatiempos y juegos son sustitutos de la vida real o de la verdadera intimidad. Debido a esto pueden ser tomados como compromisos preliminares más que como uniones, por lo que son representados como sutiles formas de juego. La intimidad, empieza cuando la programación individual (generalmente instintiva) se vuelve más intensa, y tanto los patrones sociales como las restricciones ulteriores, y los motivos, empiezan a ceder. Es la única respuesta completamente satisfactoria al hambre de estímulo, al hambre de reconocimiento y a la necesidad de programación. Su prototipo es el acto de impregnación amorosa.

La necesidad de programación tiene el mismo valor de supervivencia que el hambre de estímulo. Y tanto el hambre de estímulo como el hambre de reconocimiento expresan la necesidad de evitar la inanición sensorial y emocional, las cuales llevan al deterioro biológico. La necesidad de programación expresa el ansia de evitar el aburrimiento. Kierkegaard^[10] ha señalado los peligros que resultan de la falta de programación del tiempo. Si persiste algún tiempo, el aburrimiento se vuelve sinónimo de inanición emocional y puede tener las mismas consecuencias.

El individuo solitario puede programar su tiempo en dos formas: actividad y fantasía. Un individuo puede permanecer solitario aun en presencia de otros, como saben todos los maestros de escuela. Cuando uno forma parte de un grupo de dos o más personas, hay varias opciones para programar el tiempo. En orden de complejidad son:

1. Rituales.

2. Pasatiempos.
3. Juegos.
4. Intimidad.
5. Actividad.

Las cuales pueden formar la matriz para cualquiera de los otros. La meta de cada uno de los miembros del grupo es obtener tantas satisfacciones como sea posible, de sus transacciones con los otros miembros. Mientras más accesible es, más satisfacciones puede obtener. La mayoría de la programación de sus operaciones sociales es automática. Ya que alguna de las «satisfacciones» obtenidas bajo esta programación, tales como las autodestructoras, son difíciles de reconocer en el sentido usual de «satisfacciones», sería mejor sustituir esa palabra con un término como «ganancias» o «ventajas».

Las ventajas del contacto social giran alrededor del equilibrio psíquico y somático. Están relacionadas con los siguientes factores:

1. Alivio de la tensión.
2. Evasión de situaciones peligrosas.
3. Obtención de caricias.
4. Conservación de un equilibrio estable.

Todos estos detalles han sido investigados y discutidos minuciosamente por psicólogos, fisiólogos y psicoanalistas. Traducidos a términos de psiquiatría social, pueden ser designados como:

1. ventajas primarias internas,
2. ventajas primarias externas,
3. ventajas secundarias,

4. ventajas existenciales.

Las tres primeras son paralelas a las «ganancias de enfermedad» descritas por Freud^[11]: la experiencia nos ha demostrado que es más útil investigar las transacciones sociales desde el punto de vista de las ventajas ganadas, que tratarlas como mecanismos de defensa. En primer lugar, la mejor defensa es no comprometerse a ninguna transacción; en segundo lugar, el concepto de «defensa» sólo cubre una parte de las primeras dos ventajas, y el resto, junto con la tercera y la cuarta ventaja, se pierde desde este punto de vista.

Las formas más gratas del contacto social, estén o no incluidas en una actividad matriz, son los juegos y la intimidad. La intimidad prolongada es rara y, aun así, es primordialmente una cuestión privada; por lo común, las transacciones sociales significativas toman la forma de juegos, y este tema es el que nos concierne principalmente aquí. Para mayor información acerca de la programación de tiempo, el libro del autor sobre la dinámica de grupo, debe ser consultado. ^[12]

PARTE I

ANÁLISIS DE JUEGOS
