

**JUEGOS A PERDER
LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR PERSONAL EN LOS JUEGOS
RELACIONALES FISIOLÓGICOS Y EN LOS QUE DAÑAN A LOS ACTORES¹.**

**GAMES TO LOSE
THE SEARCH FOR PERSONAL WELL-BEING IN PHYSIOLOGICAL
RELATIONAL GAMES AND IN THOSE THAT HARM THE PARTICIPANTS.**

Dante Ghezzi²

Scuola di psicoterapia Mara Selvini Palazzoli

danteghezzi64@gmail.com

RESUMEN

Todo sujeto humano, al tejer relaciones interpersonales, estimulado por la formación originaria del apego, está naturalmente determinado a buscar su propio bienestar personal. Esto ocurre a través de juegos relacionales que se expresan en movimientos conductuales que esperan respuestas benévolas como el afecto, la estima, el reconocimiento. En una dimensión circular, por tanto, cada persona, desde la infancia, es autor y actor de estrategias: envía mensajes y obtiene respuestas que se confirman o modifican para garantizar las dimensiones positivas que permitan obtener o recuperar el bienestar personal. Generalmente, muchos de los juegos relacionales con los que solicitamos la atención positiva de los demás, especialmente de nuestras personas significativas, dan frutos positivos y gratificantes. Desgraciadamente, en ciertas circunstancias desafortunadas, la búsqueda de reconocimiento y aprobación lleva a utilizar métodos que no sólo son infructuosos sino incluso dañinos con las mismas personas cuyo reconocimiento se considera vital. El artículo ilustra, pues, desde una perspectiva trigeracional, los juegos improductivos y de uso continuo que, en lugar de conducir a respuestas de bienestar, generan frustración y decepción. A continuación, se presentan dos vías clásicas de resolución clínica.

Palabras clave: Juegos relacionales, apego, movimientos, circularidad, afecto, reconocimiento de estima, estrategia del actor, juego de perder-perder, “más que antes”.

ABSTRACT

Every human in creating interpersonal relationships, stimulated by attachment, is naturally determined to look for personal well-being. It happens through relational games that develop in behavioral moves which await benevolent replies such as affection, esteem and recognition. In a circular dimension, everyone, from infancy, is writer and actor of strategies: send messages and gets answers which are confirmed or modified to guarantee positive dimensions which let people obtain or regain personal wellbeing. Usually, many relational games that we use to ask for positive attention by others, particularly significant ones, are

¹ Traducido por Verónica Penna, psicóloga y co-directora del Instituto Humaniza Santiago, con el apoyo de Freddy Orellana. Revista Vincularte a través de su editor agradece su aporte a esta publicación.

² Psicólogo, psicoterapeuta, docente de la Scuola di psicoterapia “Mara Selvini Palazzoli”, viale Vittorio Veneto, 12 – 20124 Milano.

positive and gratifying. Unfortunately, in some unlucky circumstances, the search for recognition and approval leads to use procedures which are useless and damaging for people who really need approval. In this article, we illustrate the “losing games”, in a three-generation perspective. Losing games are unproductive ways that are used which, instead of increasing personal wellbeing, bring frustration and disappointment. Afterwards, the article illustrates two classical ways of resolution in clinical setting.

Keywords: relational games, attachment, moves, circularity, affection esteem recognition, actor strategy, lose-lose games, "more than before."

Introducción

TODO SER HUMANO BUSCA constantemente en la vida su propio bienestar. Apenas nacido, desde la comodidad del vientre materno, sin ninguna conciencia, envía mensajes inequívocos pidiendo ayuda para calmar el malestar que el hambre, el calor, el frío, las posturas incómodas y otros inconvenientes en el cuerpo y consigue, ayudado por respuestas adecuadas, recuperar situaciones temporales, pero suficientes de confort. El equilibrio es efímero, sin embargo, un buen cuidado parental permite respuestas continuas y adaptativas a las necesidades y restablece condiciones beneficiosas. Si las respuestas no son adecuadas, el llanto es la principal señal de alerta para los cuidadores. A medida que crecen las habilidades y el rendimiento, la progresiva solicitud consciente de cuidados adecuados y el desarrollo de movimientos de autoayuda caracterizan el crecimiento del cachorro humano, siempre con el objetivo de mantener o aumentar el bienestar personal. Bienestar personal que tiene como origen el cuidado que ofrecen los cuidadores, tanto en las relaciones como en la calidad de las mismas. Desde el principio, por tanto, el bienestar personal de cada ser humano en crecimiento está coloreado y nutrido por los efectos que garantizan relaciones de cuidado y protección. Pronto la primitiva petición inconsciente y esencialmente corpórea de ayuda que realiza el niño, se ve matizada por la aparición y el crecimiento de modos cada vez más conscientes de pedir y proponer.

Estrategias

Por ello, el niño se vuelve estratégico y experimental al pedir a los cuidadores intervenciones que aseguren el bienestar en el cuerpo y en los afectos, según un plan completamente individualizado y relacionado con la cercanía, la compañía, el intercambio emocional, la protección, el juego, la alimentación, el sueño, es decir, con todo lo concerniente al bienestar físico y emocional que se construye a través de las relaciones de la vida. Estratégico significa estar orientado a elegir modos y comportamientos para obtener la atención y alcanzar los objetivos que una mente joven pero vivaz sabe proponerse.

Riccardo es un bebé de diez meses muy vivaz, capaz de interactuar dinámicamente con su madre. Alrededor de las 19 horas, como cada noche, tiene lugar el ritual de la comida del bebé. El niño se sienta en la silla de bebé frente a su madre que lo alimenta, ofreciéndole un risotto suave y sabroso. Desde hace algún tiempo, madre e hijo están negociando, definiendo lo que está permitido y lo que está prohibido, tanto que Riccardo sostiene con su hábil mano una cuchara de plástico que a menudo golpea la mesa, disfrutando del movimiento y del sonido, junto al plato que ha aprendido a respetar, superando las ganas

de golpear la cuchara directamente sobre la comida. Al renunciar al placer de hacer salpicar el arroz por todos lados, al actuar con cuidado con la cuchara, se ha ganado la constancia de la sonrisa y la complacencia de su madre, a la que quiere mucho. De vez en cuando Riccardo levanta la cuchara como para golpear el plato pero, al encontrarse con la mirada de su madre que, sonriendo, mueve la cabeza o dice que no, se ríe y desiste. Es un actor estratégico y sabe privarse del placer de golpear el plato para asegurar el mayor bienestar de la benevolencia materna. A mitad de la comida, papá llega a casa y, después de los saludos habituales, Riccardo, verdadero experimentador y fino estratega, dirige su mirada sucesivamente a mamá y papá para aprovechar la oportunidad de actuar libremente hacia su objetivo deseado. Si, como se esperaba, los dos padres tienen una línea común, Riccardo entiende que no hay alternativa y por eso renuncia a la transgresión, para no perder el afecto de sus padres. Puede ser también que el conflicto entre su propio deseo y su fidelidad a los dictados paternos sea tan pesado que lo lleve a llorar de desesperación y derrota, a lo que seguirán los consuelos reparadores de mamá y papá.

Como hemos visto, diez meses de vida bastan para configurarse como experimentador y estratega, además de negociador, en un juego de movidas en el que se comparan deseo, objetivos de placer, garantías de bienestar. Y ahora que hemos empezado a jugar movimientos relacionales para el bienestar, podemos continuar hasta los cien años, aplicando una estrategia de actor capaz de adaptarse a diferentes situaciones y necesidades.

Las palabras

Juegos y movimientos, estos son los términos de la discusión (Berne 1967, Selvini Palazzoli et al. 1988). Todos nosotros seres humanos, en el desarrollo filogenético no estamos solos, jugamos primero con figuras significativas, luego en un campo más amplio para obtener *afecto y estima*, las dos dimensiones que garantizan nuestra supervivencia y bienestar en la relación. Para ello hacemos jugadas, aquí el término juego no corresponde al *play*, sino más bien a *game*, hasta el punto de no dejar espacio a la dimensión lúdica. Es la constatación elemental que, en cada momento, a menudo inconscientemente, pero muchas veces con una conciencia determinada, buscamos que los demás nos amen y nos valoren en una dimensión lúdica, que sin embargo nos obliga a veces a una condición de elección atenta y quizá fatigosa sobre cómo comportarnos. Estas jugadas se asemejan a las del ajedrez, donde la previsión del movimiento siguiente del otro es fundamental para alcanzar los objetivos deseados. Para intentar ser amados y valorados, nos encontramos así a menudo ocupados en preguntarnos: “¿cómo hacerlo?, ¿qué hacer?” Otro término pertinente a nuestro tema es el *reconocimiento*: necesitamos ser vistos, comprendidos, reconocidos, apreciados por lo que sentimos que es subjetivamente justo, de acuerdo a lo que sentimos que son nuestras necesidades y expectativas. Y así, cada uno de nosotros, primero de manera inconsciente, luego con determinación y elección, se convierte en un agente estratégico de su propio bienestar, realizando continuamente juegos y movimientos que responden y se adaptan a las señales que recibimos.

Los juegos relacionales para el bienestar son gestionados por todos los seres humanos, inicialmente el primer lugar de intercambio es la familia, cualquiera que sea su constitución. Si cada uno es un actor estratégico en la búsqueda de su propio bienestar y experimenta condiciones fisiológicas de vida, puede suceder que los juegos que se entrelazan sean armoniosos y sustancialmente satisfactorios para todos dentro de la unidad familiar y de la

propia familia extendida. Pero puede haber períodos difíciles: por las competencias que se desarrollan en busca de la atención de figuras codiciadas, por las preferencias que gratifican a algunos y castigan a otros, por celos o envidia, por enfermedad u otras causas de cansancio que puedan hacer menos accesibles o disponibles a los sujetos de los que se espera reconocimiento. Entonces se pueden afinar las estrategias personales, y los movimientos para obtener o recuperar estima y/o afecto pueden convertirse en un compromiso importante. Porque la estima y el cariño se dan y se buscan, se exigen o se reclaman, se conceden y se quitan, se esperan con éxito o en vano. También puede suceder que alguien a quien apreciamos siga amándonos incluso cuando notamos que su consideración por nosotros está disminuyendo. O viceversa, que la estima se mantenga alta, pero que falte la parte emocional. En ambos casos no estamos bien, nos sentimos invisibles y poco considerados, incluso maltratados o sometidos a injusticias, cuando necesitamos ser reconocidos plena y completamente. Si nos mantenemos vitales nos preguntamos cómo recuperar posiciones de mayor bienestar y estratégicamente podemos realizar movimientos adecuados para recuperar lo perdido. Nosotros mismos, como actores, en la circularidad de las relaciones, podemos actuar haciéndonos disponibles a aumentos de afecto o a sustracciones del mismo hacia uno u otro de los sujetos con los cuales tenemos un interés importante o profundo. Así como, de la misma manera, podemos actuar hacia nuestros interlocutores quitándoles o aumentando nuestra estima hacia ellos. Entonces seguramente algo sucederá, alguna jugada se producirá. Y sabemos bien, quizá por haberlo vivido en primera persona, que incluso el silencio o la indiferencia más o menos ostentosa son movimientos que nos provocan a nosotros o al otro a sentir, a pensar, a actuar, a reaccionar.

Ivana es una mujer de 40 años, recientemente viuda debido a la grave y devastadora enfermedad de su marido. Vive con sus dos hijos, un niño de trece y una niña de ocho años. Acude a pedir apoyo psicológico porque se siente perdida, aunque puede contar con una buena red familiar y de amigos. Durante un breve y fructífero proceso de psicoterapia, Ivana se detiene a hablar de la dinámica emocional con su madre y su abuela materna, ambas aún vivas y presentes. Ella considera que su relación con dos mujeres que fueron tan importantes para su crecimiento, es en general positiva y, en su memoria, llega a distinguir las modalidades y las estrategias con las que se aseguró de ser amada y aceptada por ambas. Con su madre había comprendido, tras largos períodos de incompreensión en la adolescencia, que tenía que mostrarse emocionalmente equilibrada, suficientemente segura de sí misma, no quejosa.

Lo consiguió sin demasiado esfuerzo y por eso gozó de la estima que le demostraba su madre. Con su abuela podía dejarse llevar, dejarse mimar, pudiendo hacer emerger sus partes más débiles, es más, había comprendido que para ser querida por su abuela, mostrarse con sus propias fragilidades la favorecía. Al final, Ivana, sonriendo, comentó: "Después de todo, no me fue mal, logré hacerme querer y apreciar por ambas y eso me hizo más fuerte".

Piero es un artesano que produce joyas con éxito, pero tiene un declive en el trabajo debido a las fluctuaciones del mercado. Llega sintiéndose deprimido, asiste también por consejo de su esposa. El proceso de tratamiento produce una mejora en el estado de ánimo que va seguida de una recuperación de la determinación para actuar. Durante las sesiones se aborda el tema de la relación con su padre, que le causa cierto sufrimiento a Piero. Dice que siempre ha estado en una posición de espera hacia él, infeliz por no sentirse valorado

y tal vez ni siquiera tan amado como cree que merece. Habla de los mil intentos de ponerse en sintonía con su padre, de las infinitas expectativas de reconocimiento frustradas. Dice que lo ha intentado todo, pero en realidad presenta un cliché monótono de movimientos fallidos. Es evidente que el padre es un sujeto estructuralmente evitativo; por lo tanto, no está claro si medidas menos obvias podrían haber tenido un mejor resultado. En psicoterapia la búsqueda de caminos útiles para un encuentro con el padre, lo que es aún temporalmente posible, se convierte en una línea de trabajo.

Juegos y jugadas

Hemos visto pues cómo el juego de jugadas estratégicas para obtener el bienestar puede desarrollarse con resultados sustancialmente positivos o por el contrario frustrantes y generadores de infelicidad. Una de las tareas de la psicoterapia puede, por lo tanto y de manera creíble, constituirse en la ayuda para identificar movimientos válidos y productivos hacia las personas que nos importan, tanto en el terreno del afecto como en el del intercambio social, amistoso o laboral. A veces, en la demanda de psicoterapia, una solicitud de este tipo es primaria y constituye el propio motivo de la búsqueda de ayuda; otras veces puede desarrollarse cuando se profundiza en la demanda original y se evalúa con mayor precisión el malestar. Hay situaciones personales en las que una persona, que aspira a ser reconocida por otro miembro de alguno de los grupos de vida con los que habitualmente se relaciona, ve continuamente frustrados sus esfuerzos.

Si las jugadas del juego relacional que maneja son ineficaces o incluso dañinas, y no sabe innovar su manera de posicionarse y de pedir, sus expectativas pueden verse frustradas. Es una experiencia general que algunas acciones relacionales que deberían llevar a un sujeto a tener mayor correspondencia pueden no tener efecto o ser contraproducentes para la persona que las implementa. El fenómeno es más notorio cuando las peticiones de reconocimiento se expresan en movimientos de cambio repetitivos, no innovadores, completamente estériles e ineficaces. En particular, una situación similar puede darse cuando las solicitudes de aceptación se refieren a relaciones con figuras de la generación anterior, de un niño hacia un padre: cuando un niño experimenta un sentimiento de privación, ya que sufre por falta de atención y reconocimiento y se esfuerza por obtener lo que no se le ha dado. Watzlawick (Watzlawick et al. 1971) llama a estos intentos frustrados de obtener respuestas "más de lo mismo", pues constata que el fracaso se produce por la incapacidad de innovar y la obstinación de utilizar continuamente las mismas estrategias, presentando peticiones de formas repetitivas e improductivas. Todos sabemos lo inútiles que son esas mismas palabras, esas mismas acciones, esas mismas reivindicaciones que siempre proponemos a nuestros cercanos, especialmente a nuestros padres y a nuestra pareja, con la esperanza de ser acogidos, considerados, reconocidos. Somos muchas veces prisioneros de reivindicaciones que no nos llevan a ningún aumento de atención por parte de aquellos a quienes pedimos reconocimiento: cada vez que esperamos ser amados y/o queridos con el mismo mandato, queja, llanto, ruego, amenaza, omisión, silencio, quedamos frustrados y decepcionados. Esperamos que estos intentos repetitivos e infructuosos que ponemos en juego para obtener atención, consideración, respeto de nuestras parejas afecten a aspectos marginales de la vida y no afecten a dimensiones fundamentales; que nos provoquen nerviosismo y fastidio, sin embargo no infelicidad ni sufrimiento grave. Pero para muchos, este no es el caso. Defino nuestras jugadas repetitivas e improductivas para obtener bienestar, donde la insistencia y

muchas veces el esfuerzo no corresponden a una respuesta beneficiosa, como *juegos a perder*.

Los que perdemos, los que somos derrotados en nuestras expectativas de reconocimiento, somos los seres humanos. No hay ningún ganador. En los juegos a perder, simplemente ocurre que aquellos a quienes hemos pedido que nos sostengan emocionalmente, con movimientos que a la larga resultan inadecuados e improductivos, no han considerado nuestra petición aceptable, interesante ni atractiva, la han abandonado y la dejaron caer. Nosotros, los seres humanos, podemos no lograr aceptar el rechazo y, por tanto, estamos dispuestos a intentarlo de nuevo, "con más de lo mismo", sin fin: he aquí el juego a perder. Así, para muchos seres humanos los juegos a perder, de los que casi nadie puede escapar - tan fundamental es nuestra dependencia emocional básica, y tan limitadas y repetitivas son las formas en que demandamos atención - estos son acontecimientos molestos que pueden causar sufrimiento, pero que no suelen comprometer capacidades mentales y emocionales fundamentales. De hecho, todos los seres humanos nos caracterizamos por acciones repetitivas e improductivas con nuestra pareja, hijos, padres, amigos, siempre diciéndonos y preguntándonos lo mismo a lo largo de los años: "Te lo he dicho mil veces", "¿Por qué siempre haces esto?", "Estoy cansado de decir palabras que no escuchas", y así sucesivamente con interminables letanías, oraciones, invocaciones, súplicas, mandatos y amenazas. En vano, pero con poco sufrimiento y deterioro.

En otros casos, sin embargo, los juegos a perder pueden causar graves daños, pues el fracaso afecta gravemente al actor que pide y no obtiene. Lo golpea en sus necesidades más profundas, lo bloquea, lo entristece y lo deprime, lo obliga a vivir experiencias invalidantes, le impide progresar y vivir el futuro con libertad. A veces las demandas de atención y reconocimiento referidas al pasado, y no acogidas, pueden dirigirse hacia otros sujetos significativos, pareja o hijos (Framo, 1996) o amigos o incluso en la profesión; desgraciadamente dado el contexto de las demandas, a menudo no tienen una evolución positiva.

No creo que para justificar la aparición de los juegos a perder sea necesario remontarse a la estructuración de apegos fallidos y condicionamiento temprano de la personalidad. En la niñez tardía, la adolescencia, los primeros años de la adultez y más allá, nosotros, seres humanos, y primariamente los hijos, incluso con una buena historia de apego, podemos experimentar el malestar, incluso grave, de no ser considerados dignos de afecto y estima, es decir, de no ser vistos, acogidos, reconocidos por nuestros padres, específicamente por alguno de ellos, del cual hacemos depender nuestro bienestar. Si el reconocimiento o la apreciación esperados, que nos parecen un apoyo esencial para la vida, no llegan, podríamos primero entristecernos y luego intentar recuperarnos. Si logramos que nos reconozcan, alcanzamos nuestra meta, el problema cesa, el bienestar se restablece y la vida vuelve a fluir con normalidad afectiva.

Si esto no sucede, creo que se abren tres perspectivas. Un primer camino, fuente de salud, es reconocer que, si no se llega a cierto reconocimiento, se puede seguir viviendo mirando hacia el futuro, buscando relaciones alternativas y satisfactorias en la amistad o en la pareja. Una segunda alternativa es entrar en una dimensión depresiva que puede teñir el futuro de forma leve y sutil o a niveles más marcados. De lo contrario, una elección más cargada de consecuencias negativas, impulsada por sentimientos de insatisfacción y experiencias de injusticia, puede llevarnos entrar en circuitos de jugar a perder, pidiendo siempre más y en vano.

En mi trabajo clínico me he encontrado con el siguiente caso.

El tribunal de menores envía a dos padres, Sandro y Clara Giardini, a una evaluación de la recuperación de la paternidad después de que Arturo, su hijo mayor de 12 años, siempre definido en la familia como "el niño de mamá", fuera retirado y colocado en una comunidad para menores después de los abusos físicos que le infligió su madre. El informe fue realizado por el servicio social, informado por el colegio, que constató lesiones físicas repetidas que aparecían habitualmente los lunes. El núcleo familiar también incluye a Silvia, la menor de ocho hermanos, quien aún vive con sus padres. Tras las sesiones introductorias, primero con los cuatro miembros y luego sólo con los padres, los psicólogos que realizaron la evaluación reunieron a toda la familia para examinar un fenómeno recurrente y bien conocido: las llamadas telefónicas de la Sra. Clara los sábados por la noche a su padre, quien vive en otra región. Estas llamadas parecen significativas tanto para la madre como para el hijo.

La psicóloga que conduce directamente las sesiones le pregunta a la señora si es posible hablar sobre las situaciones incómodas surgidas en torno a las llamadas telefónicas del sábado por la noche. La mujer responde irritada que no ve la conexión y afirma: "Dices que soy una madre abusiva, pero ¿qué tiene que ver mi relación con mi padre?". Sin embargo, le piden paciencia, ya que creen que existe una conexión y que hablar del tema podría ser útil. Aunque a regañadientes, la mujer accede. La psicóloga informa que la mujer llama a su padre después de cenar el sábado, aislándose en una zona privada del apartamento. A menudo corta la llamada bruscamente y luego expresa decepción, dolor y enfado. Cuando su hijo protesta, quejándose de no poder hablar con su abuelo, con quien es muy cercano, ella responde con insultos y golpes, a los que su marido no se puede enfrentar. Generalmente los domingos por la mañana, si su hijo se comporta de manera inapropiada, molestando a su hermana pequeña, no queriendo ir a misa o no haciendo sus tareas escolares, la madre desata una gran rabia que se manifiesta en violentas palizas al niño, que dejan cicatrices que durarán hasta el día siguiente.

Cuando la psicóloga termina su relato, pide confirmación y comentarios a los oyentes, dejando a la mujer para el final. El esposo afirma que las llamadas telefónicas le causan dolor a su esposa, quien se siente incomprendida por su padre cuando le cuenta los sucesos de la semana; la insta a que pare, pero ella no escucha. Su hijo, Arturo, dice que su madre se enoja con él porque no soporta el cariño que le tiene a su abuelo. La pequeña Silvia asiente con la cabeza. Y dice que su madre está triste. La mujer guarda silencio. Cuando la psicóloga le pregunta si está dolida porque su padre no reconoce las acciones que se han relatado, la mujer continua en silencio con la cabeza gacha.

Nos encontramos ante el intento de una mujer de 40 años, aunque feliz con su matrimonio y sus hijos, de obtener consideración, aprecio, elogios de su padre lejano que tal vez le hagan recuperar los cuidados no concedidos en el pasado. Este intento se repite cada semana, y por lo general no sólo es infructuoso, sino también tan doloroso que la impulsa a comportarse de forma perjudicial dentro de la familia. Quizás otra hija, ante un padre percibido como insensible, se rendiría, pero Clara no puede. ¿Por qué? Porque Clara, como otros niños no resueltos, y que han dejado a su familia de origen con problemas emocionales que los agobian, se niega a soltar, a considerar su vida en su familia de origen como una historia terminada, a entregarse por completo al presente de su amor y sus hijos. Para ella, "dejar el pasado en el pasado" (Shapiro, 2012) es imposible porque aún reivindica un reconocimiento

que siente que no le ha sido concedido. Considera que es su derecho recibir hoy lo que siente que no ha llegado en el momento oportuno. Anhela una recuperación, una reparación. (Neuberger, 2017).

Pero ¿es esto realmente posible? ¿Y cómo? Como se confirmará en sesiones posteriores, la mujer concede gran importancia a sus intentos del sábado por la noche. Como cree que su padre nunca la ha considerado, en beneficio de sus hermanos, exige el derecho a ser bien recibida también y quiere que le llegue un “que buena eres” que siempre ha anhelado, pero nunca le ha sido concedido. Pero el método es insensato e improductivo. Su defecto reside en la constante propuesta de relatar los acontecimientos de la semana, familia y trabajo, esperando elogios paternos que nunca llegan. La mujer no se da cuenta de que su intento es inoportuno y que el método es completamente inapropiado; por lo tanto, acusa a su padre de continua insensibilidad, egoísmo y malicia; no se cuestiona, así que no se rinde y continúa jugando un juego inadecuado y doloroso. Los humanos estamos hechos así. Podemos reconocer que no todo salió bien en nuestra crianza familiar y aceptarlo; o podemos resistir, rebelarnos y seguir, lamentablemente mal, exigiendo justicia. Además, este nivel de resistencia imprudente convierte a la mujer en una madre insensible a las necesidades de Arturo, a la debida consideración de su afecto natural por su abuelo. ¿Y cómo podría ella, decepcionada por no haber sido suficientemente vista, ser capaz de atender las necesidades emocionales de su hijo?

Reanudemos nuestra reflexión. ¿Qué son los juegos a perder? En la dinámica de los intercambios relacionales, sabemos que cada persona realiza acciones mediante comportamientos que le permiten alcanzar el máximo bienestar personal que desea para ser amada y apreciada. Esta es la dinámica fisiológica en la que es posible recuperar la confianza de los demás, siempre que no se logre una respuesta de bienestar a los comportamientos implementados, mediante una modificación estratégica de las propias acciones. La dinámica fisiológica en las relaciones afectivas incluye muchas veces para cada persona una búsqueda de equilibrios más avanzados, para obtener o recuperar confirmaciones; pero también incluye obstáculos, detenciones, fracasos, regresiones, derrotas y por tanto desaliento y dolor al perder o ver disminuir la aceptación y estima emocional esperada, deseada.

Es cierto pues, que en las relaciones de pareja, de padres hacia sus hijos y viceversa, o en otras relaciones familiares o de amistad, pueden darse periodos de dificultad, dentro de una deseable orientación global positiva, en los que entendemos que, si queremos asegurar el mantenimiento o la recuperación del aprecio de aquellos cuyo apoyo y consideración buscamos, debemos esforzarnos en implementar formas nuevas o diferentes de gestionar los juegos de respuesta positiva. Es igualmente cierto que en la vida pueden producirse rupturas definitivas o pérdidas irreparables que destrozan vínculos y afectos, deseados o sufridos: al final, son bien toleradas o con dejos de añoranza, con un dolor que permanece.

Algunas de las relaciones que constituyen nuestros afectos más íntimos son de gran importancia para nosotros, y no podemos dejar de prestarles especial atención, especialmente a nuestros padres, hermanos, parejas e hijos. Nos encontramos en el ámbito de las relaciones vitales, aquellas relaciones cuya calidad puede determinar la salud de nuestros afectos y nuestra mente, o incluso afectar nuestra supervivencia psicológica. A veces, incluso con quienes más nos importan, debemos admitir nuestra incapacidad para generar las acciones y comportamientos que garanticen la benevolencia esperada. Pero el descontento persiste, sin resolverse con el tiempo, generando una sensación de injusticia y la creencia de que los agravios no se han remediado. Por lo tanto, para obtener respuestas positivas, redoblamos nuestros esfuerzos y, si somos lo suficientemente innovadores, podemos superar

contratiempos y obstáculos. Pero también podemos fracasar y embarcarnos en intentos completamente infructuosos, especialmente si intentamos obtener reconocimientos deseados, pero tardíos, que experimentamos como necesarios y esenciales para nuestro bienestar básico, ya que sentimos que se nos deben, o para reparar errores no resueltos. El término juegos a perder intenta definir el fracaso sustancial en el que incurrimos cuando, tratando de ser reconocidos por aquellas personas de las que sentimos que depende nuestra vida emocional, implementamos movimientos que se repiten continuamente, pero que resultan inadecuados e improductivos. Así, la jugada de un juego a perder termina en un jaque, que lamentablemente da origen a un nuevo intento y a otro jaque, en una repetición decepcionante e infinita. El sujeto demandante y perdedor tiene poca o ninguna conciencia de su propia inutilidad y acusa a quienes no responden a sus intentos, de malicia e insensibilidad. En este caso, la culpa sólo es de la otra persona que no responde ni me acoge: en una lógica lineal, sin una visión circular que también incluya analizar las acciones de quien pregunta. ¿Cómo podemos escapar de esta espiral desesperante y sin esperanza?

En la siguiente sesión, que tuvo lugar tres semanas después por la pausa de las vacaciones de Semana Santa, con la presencia exclusiva de la Sra. Clara y su esposo, tras informarle sobre la visita a su hijo en la comunidad, le preguntamos a la Sra. Clara sobre las llamadas. Fue su esposo quien nos informó que Clara no había llamado a su padre en dos semanas. Cuando se le pregunta, la mujer responde: «Quiero pensarlo. Algo anda mal, él no me entiende». La compleja situación puede evolucionar con el tiempo. Clara llegará a comprender que el maltrato que sufre el hijo está íntimamente ligado a su decepción con la alianza que ve entre un padre al que desea, pero que es visto como un enemigo, y un hijo al que ama, pero que es visto como indigno de confianza o un traidor. Tras una sesión en la que Clara se encuentra con su padre y en la que, como hija eternamente expectante ha podido observar lo distante y desinteresado que está su querido "papá", presenciamos una fase depresiva, totalmente acorde con la situación. Tras una conclusión positiva de la evaluación de una recuperabilidad parental, nos enteramos de que la Sra. Clara se ha distanciado de su padre y ha abandonado por completo las desafortunadas llamadas semanales. En esencia, Clara ha logrado elaborar un duelo. Sabe aceptar que Arturo mantenga vivos sus vínculos con el abuelo. En la familia, todos están mejor.

Es interesante observar cómo Clara fue capaz de utilizar la información que le proporcionaron las sesiones de evaluación de recuperabilidad parental. Con la cooperación de su esposo, quien se mostró atento y disponible, pudo comprender que su búsqueda tardía e inapropiada de la aprobación paterna estaba llevando a consecuencias perjudiciales para ella y toda la familia. Por lo tanto, procesar la pérdida y dejar de exigir lo que había esperado durante mucho tiempo y sin éxito parece ser una solución extrema, pero saludable (Canevaro, 2009; Cirillo, 2005).

Tras la mudanza de su familia desde Calabria durante su infancia, la señora Amelia se casó y tiene tres hijos. Vive en un pueblo de la Baja Lombardía, cerca de sus dos hermanas mayores, cuyo estatus social envidia. Tiene algunos problemas, sobre todo un marido que, según ella, la descuida a ella y a sus hijos, trabajando como camionero, a menudo lejos de casa. También sufre la falta de atención de su madre, quien regresó a su pueblo natal tras la muerte de su marido. Durante sus visitas periódicas a sus hijas, le dedica poco tiempo y

atención, como siempre le ha pasado. Cuenta con el apoyo de una amiga de la infancia, Rina, a quien conoció tras mudarse al norte, de quien recibe apoyo y consuelo.

Cada vez que surge la perspectiva de la visita de su madre a ella y a sus hermanas, Amelia entra en un estado de depresión, tanto que cuando su madre llega para su visita trimestral, se muestra quejosa y abandonada. Su madre se queda tres días con cada una de sus otras hijas, quedándose con ella solo una tarde. Es una tarde triste, durante la cual Amelia se queja de su esposo ausente y sus exigentes hijos, describiendo la casa como un desastre, el refrigerador vacío y su hijo mayor, de nueve años, que se queda en casa sin ir a la escuela porque no se había pagado la excursión escolar de hoy, su hija menor, de dos años, estaba con el pañal lleno de orina. Así que su madre la regaña, se dirige a sus nietos, llamándolos desafortunados por tener una madre tan incompetente, y acorta su visita. Durante dos días, Amelia llora y se desahoga con su amiga Rina: «Con lo desafortunada que soy, espero que mi madre me consuele, y ella siempre se mantiene distante, me regaña y favorece a sus hijas más felices. ¿Cuándo finalmente me cuidará? ¿Cuándo se dará cuenta de que necesito su comprensión, la que siempre he esperado?» (Cirillo, Cipolloni, 1994).

Amelia es prisionera en un síndrome de resarcimiento que se nutre de una negligencia real o percibida de la que se siente víctima, de unos cuidados primarios que parecen haberle generado un apego inseguro. Tras la muerte de su padre, con quien se sentía cercana, y tras embarcarse en un matrimonio insatisfactorio, reclama la cercanía que siente que necesita, pero que su madre se niega a concederle. Sus comportamientos dramáticamente repetitivos resultan inapropiados para todos los testigos, excepto para ella misma. Son juegos verdaderamente a perder que perpetúan una situación de infelicidad, lo que lleva a Amelia a "salir adelante" sin comprometerse a volver a acercarse a su esposo y arrastrándose en el rol de una madre cansada e insatisfecha. Será su amiga Rina quien intentará abrirle los ojos y aconsejarle, por una vez, que reciba a su madre con una casa ordenada, con los niños cuidados y limpios, sin quejas. Cuando no se puede procesar una pérdida, una alternativa es cambiar de estrategia. Quién sabe si Amelia lo conseguirá.

Hace un tiempo, tuve la oportunidad de atender a Carlo Lizzani, un hombre de cincuenta años soltero, escultor de renombre y calidad, especializado en estatuas de madera. Inicialmente traía una pregunta acerca de su capacidad para tratar con mujeres, lo que pronto derivó en el tema de su conflictiva y dolorosa relación con su madre. La llamó "la mujer más cruel del mundo", recordando su distanciamiento y sus exigencias hacia él desde la infancia, apenas atenuadas por la figura paterna fallecida hace 35 años. Relata episodios en los que se sintió humillado por su madre, expuesto a la denigración pública. Escucharlo hace creíble el acoso, que roza la crueldad. El escultor relata entre lágrimas un episodio de su adolescencia en el que se sintió acogido por su madre durante una de sus presentaciones artísticas, y otro en el que ella lo defendió de las acusaciones infundadas de un profesor. «Pero ya está, nada más», concluye. Es inevitable ver cómo un cuidado materno deficiente, a través de un apego deficiente, crea estructuras de personalidad deficientes y, en esencia, infelices. A menudo, se emociona cuando espera que su madre lo mire, le dé la bienvenida y lo elogie. Se encoge de hombros, señalando que su madre evitó visitar su última exposición individual de esculturas, poniendo excusas insignificantes. La cuestión de cómo obtener o escapar de este tormento se convierte en el hilo conductor de nuestro trabajo. Para el Sr. Lizzani, el hecho de que su madre finalmente le envíe muestras de aprecio y afecto es un tema vital. Ni siquiera se puede sugerir que esté procesando el

duelo; la cuestión es cómo superar la crueldad materna. Tras un descanso entre sesiones por compromisos mutuos, vuelvo a ver al escultor sufriente. Parece tranquilo. Me explica que lo entiende: «Mi madre tiene pechos de madera, así que chuparlos no tiene sentido». No lo entiendo, pensando que se refiere a una escultura en la que sé que lleva tiempo trabajando con pasión, así que le pido una explicación. Reitera: «Doctor, por fin me he dado cuenta: toda la vida he querido chupar los pechos de mi madre, ¡pero son de madera! Es imposible, no sale nada. He decidido que es mejor hacer otra cosa». Le pido que me explique cómo llegó a esta conclusión. Me cuenta que un día, en su taller, se dio cuenta de que ciertas obras escultóricas ya no eran modificables, fueran apreciadas o no, y a partir de ahí sintió alivio al no poder lograr cambios. Poco a poco, comprendió su propia impotencia frente a la insuficiencia materna. ¿Es ella malvada, o él es inadecuado y estúpido? Reconozco que este hombre ha escapado de una dependencia emocional mortal, que llegó allí por sí solo, que finalmente ha visto la incompetencia e impotencia de una mujer ensimismada, incapaz de relacionarse. Ahora sabe que su madre no puede con esto, que no puede lograrlo; no es malvada, es prisionera de sí misma e infeliz. Entiende que insistir y esperar es inútil. Afirma que seguirá amándola, pero como un hijo que la cuida y la protege mientras ella se vuelve poco a poco discapacitada con el paso de los años. Incluso hay un toque de ternura en sus palabras, que reemplaza el rencor reactivo y el reclamo. Se resigna a saber que ella es inalcanzable. Sonríe y dice: «Pobrecita, no puede cambiar». Me impresiona cómo ha logrado, con un importante cambio conceptual y emocional personal, alcanzar este saludable logro.

Caminos de salida

¿Qué se puede hacer para escapar de dañinos juegos perdedores? ¿Qué alternativas hay a la repetición de comportamientos inútiles, dañinos y, en última instancia, debilitantes? La experiencia nos dice que las vías de salida son básicamente dos: abandonar el continuo intento de jugadas improductivas, encontrando la razón y la fuerza para elaborar un duelo, o bien lograr proponerse juegos y movimientos innovadores y menos frustrantes. Elaborar el duelo no es fácil. Implica un cambio valiente e inteligente. Valiente porque permite recuperar la dignidad mediante una decisión, rompiendo una relación frustrante y humillante. Inteligente porque descubre la inutilidad de malgastar energía intentando llamar la atención de alguien que a menudo es más incapaz de dar, que activamente negador. El padre de Clara y la madre del escultor no son realmente personajes pérfidos que no están dispuestos a brindar afecto ni estima, sino personas empobrecidas a quienes la vida ha vuelto insensibles y áridas. Por lo tanto, es un verdadero gesto de inteligencia vital dejar de pedir a quienes no pueden dar, poniendo fin a las peticiones inaceptables.

Procesar el duelo implica saber superar la decepción, pues esta es inútil e inapropiada si la persona a la que se la pide es incapaz de comprender y empatizar. Sin embargo, adentrarse en una desilusión fructífera y realista es una forma de maduración y sabiduría que puede restaurar el bienestar mediante la aceptación de las limitaciones propias y ajenas. Hay una alternativa: cambiar el juego. Cuando logras tomar consciencia que repetir los intentos, una vez más, volver a intentarlo y esforzarte más que antes no lleva a nada, y sientes que no estás preparado para elaborar el duelo, o bien si vislumbras un rayo de luz, una posibilidad alternativa, puedes entrar en un círculo virtuoso. En pequeñas circunstancias de la vida cotidiana todos hemos experimentado, quizás por casualidad, que pedir de otras maneras, dejar de exigir o de quejarse, hacer un gesto de acercamiento gratuito, sorprender a

nuestro interlocutor con un gesto inesperado, puede producir curiosidad en el otro y quizás cambios beneficiosos. Entonces, ¿por qué no intentar, precisamente en situaciones delicadas y sensibles, cruciales para la supervivencia física y psicológica, cambiar el juego, generar comportamientos nuevos, creativos, quizás inesperados? Obligando así a la otra persona a actuar de forma innovadora. ¿Habría podido la Sra. Clara haber entretenido a su padre sin pedirle un elogio? ¿Habría encontrado ese padre curioso e interesante que la hija no lo estimulara a pronunciarse sobre ella? Y la hija Amelia de una madre distante ¿No sería beneficioso si lograra mostrarse amigable, ordenada y acogedora?

Tareas Clínicas en Psicoterapia

Conocer la existencia, el funcionamiento y la estructura de los juegos a perder, así como el sufrimiento que implica para las personas que quedan prisioneras de ellos, nos permite contrarrestarlos y acompañar hacia caminos más saludables a quienes buscan ayuda a través de la psicoterapia. Además, muchos pacientes, enredados en juegos a perder, pueden comprender teóricamente que insistir en recompensas imposibles no los llevará a ninguna parte, pero sus corazones insatisfechos continúan insistiendo. Ciertamente, lo que parece completamente creíble y deseable en la reflexión teórica resulta muy difícil en la práctica cuando prevalecen las emociones negativas. Decir que es bueno procesar el duelo y/o imaginar otros juegos sin derrotas, no considera el arduo esfuerzo que implica. Por lo tanto, es tarea de la psicoterapia, ante los dramas humanos de las derrotas, apoyar a quienes buscan ayuda identificando caminos que faciliten la liberación. De hecho, durante un proyecto terapéutico, se ofrece la oportunidad de reexaminar, de narrar de manera divergente, de decodificar, de expresar el significado de una manera nueva y original y, por tanto, de ayudar a practicar juegos innovadores y liberadores.

Acompañar la elaboración de un luto, esto es la decisión de abandonar peticiones desesperadas e infructuosas, cortando así los aspectos excesivamente engorrosos o dolorosos de las relaciones, es una tarea que requiere habilidad y disposición. Este acompañamiento no puede dejar de recorrer juntos la historia concreta y las dimensiones afectivas que han acompañado el crecimiento, deteniéndose en las razones de los malentendidos, en los rechazos recibidos, en el peso de los mismos, en las viejas y reiteradas estrategias perdedoras en el intento de asegurar el reconocimiento esperado; y no pocas veces en la realidad de los traumas sufridos. Debe confrontar lo que se ha convertido en una pretensión de resarcimiento con la oportunidad de dejar definitivamente en el pasado los fracasos y los asuntos no resueltos, para saber mirar lo bueno de un presente y un futuro de nuevas relaciones generadoras de bienestar. Debe afrontar el autoconcepto, la conciencia de sí mismo, las creencias sobre las relaciones, los modelos internos de funcionamiento y los mecanismos de afrontamiento (coping) del estrés del individuo. Exige solidaridad para guiar el abandono de expectativas tan infructuosas, pero tan significativas, que se han convertido en razones para vivir. Requiere paciencia para permitir que se presenten momentos y oportunidades provechosas, a la vez que diligencia para no permitir que la motivación de querer progresar en el bienestar personal disminuya o se estanque. Finalmente, puede brindar satisfacción por el éxito del objetivo alcanzado y el consiguiente bienestar de los pacientes que han confiado en nosotros.

La alternativa de ayudar a probar otras jugadas y otros juegos ha cobrado sentido cada vez que el proceso de elaboración del duelo resulta demasiado arduo, demasiado precoz respecto de las fuerzas psíquicas disponibles en la persona que pide ayuda o incluso provoca

resonancias en el terapeuta o contratransferencias negativas. O bien, mejor aún, si el paciente o el terapeuta vislumbran indicios de factibilidad que proyectan la posible consecución de alternativas afectivas, mentales y conductuales productoras del bienestar deseado. Aquí también, es necesario trabajar para modificar los modelos operativos internos centrados en la repetición y la ilusión de alcanzar el éxito con "más de lo mismo". Por lo tanto, es necesario trabajar para que los recursos creativos que estén presentes, pero no se hayan expresado, puedan emerger y activarse. Si bien a nivel conceptual a menudo es posible acercarse a la idea de que se puede "hacer algo nuevo y diferente" en comparación con lo que se ha hecho hasta ahora, los obstáculos para cambiar las reglas del juego son esencialmente emocionales. Callar en lugar de hablar con urgencia, abrir un diálogo en lugar de esperar a que el otro dé el primer paso, realizar gestos generosos que pueden resultar inesperados y expresar agradecimiento cuando no se suele hacer, son actitudes que, cuando se pueden poner en práctica (lo que no siempre es fácil), suelen encontrar una fuerte resistencia emocional que puede expresarse en expresiones como: «no puedo hacerlo» o «nunca lo conseguiré» o «no quiero hacerlo». Existe una amplia gama de estímulos y solicitudes con los que el psicólogo clínico estimula y altera las formas de pensar y sentir del paciente, buscando ayuda para realizar movimientos divergentes y productivos. Estos deben abordarse con conocimiento y conciencia, así como con motivación ética. También en este caso, cuando se logra un resultado fructífero y la capacidad de experimentar con nuevos enfoques y nuevas formas de ser y de posicionarse finalmente alcanza el reconocimiento deseado, la satisfacción compartida de ambas partes que contribuyeron a los objetivos de la psicoterapia, es grande.

Bibliografía

- Berne, E. (1964), *A che gioco giochiamo*. Tr. it. Bompiani, Milano, 1967.
- Canevaro A., (2009), *Quando volano i cormorani*. Nuova edizione rivista e ampliata Luigi Guerriero Editore 2021.
- Cirillo S., Cipolloni V, (1994), *L'assistente sociale ruba i bambini?* Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Cirillo S., (2005), *Cattivi genitori*, Raffaello Cortina, Milano.
- Framo J, L, *Terapia intergenerazionale*, Raffaello Cortina, Milano.
- Ghezzi D., (2004), "Terapia con le coppie, un protocollo consolidato", *Terapia Familiare*, n.74, pp.11-42, DOI 10.1400/69291.
- Neuburger R., (2017), *Les familles qui ont la tete a l'envers*, ed. Odile Jacob.
- Shapiro, F, (2012.), *Lasciare il passato nel passato*, Tr. it. 2013, Astrolabio.
- Selvini Palazzoli, M., Cirillo, S., Selvini, M., Sorrentino, A.M., (1988), *I giochi psicotici nella famiglia*, Cortina, Milano.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*. Tr. it. Astrolabio, Roma 1971.