



Juegos psicológicos

Los juegos psicológicos en la vida en pareja es una dinámica emocional y mental que existen entre dos personas. Estos juegos, que pueden ser sutiles o directos, involucran estrategias y tácticas que buscan influir en el comportamiento y las percepciones del otro. Aunque algunos juegos pueden ser divertidos y estimulantes, otros pueden ser perjudiciales y desgastantes para la relación. En este contexto, los juegos psicológicos pueden revelar profundas verdades sobre nosotros mismos y nuestras parejas, desafiando nuestras habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos. Explorar y comprender estos juegos puede ayudarnos a fortalecer nuestra conexión emocional, construir una base de confianza sólida y fomentar una conexión real en la relación en pareja.

La admiración

Cuando hay admiración esto ayuda al clímax entre la pareja, la admiración produce condiciones para que se dé la armonía y la comunicación, cuando se es uno mismo se acepta una conexión personal y a su vez con la pareja, además de que se admiten las emociones del otro, incluso ello deja pasar los defectos físicos.

Sin embargo lo opuesto es la indiferencia, puede haber admiración sin amor, sin conexión, pero no lo contrario, “¿Cómo vivir sin maravillarse del otro? Algo debo de admirar, porque la amo”.

Ejercicio: Hacer lista de qué admiras de tu pareja.

1. _____
2. _____
3. _____

Si contestáramos preguntas como ¿Te satisface tu manera de amar? ¿Qué te falta? ¿Entonces careces de muchas cosas? ¿Podemos llamarle indiferencia? Sufres mucho ¿verdad? ¿Has pensado dejar tu relación? Quizás nos daríamos cuenta de que algo no va muy bien, por ello está la invitación a poner atención a la relación o por lo menos poner atención en la manera en que mi propia actitud afecta al otro de manera significativa.

Para llegar a la estructura de los juegos psicológicos, es importante mostrar los conflictos que causan estos juegos, los cuales son los siguientes:

- El orgullo.
- Lucha por existir
- Guerra de sexos
- La satisfacción imposible
- Anulación
- La lucha por el poder
- El poder afectivo
- Simbiosis
- Apego.
- Odio – Amor
- Violencia

Los conflictos en la pareja inician desde el enamoramiento, enamorarse es una imagen en la mente que se refleja en la otra persona, entonces se siente una traición cuando la otra persona ya no llena las expectativas de la imagen creada por la mente, nos sentimos defraudados cuando la pareja deja de actuar de una forma inconsciente en esta fase del encuentro y la promesa (visto en el curso de “Fases de la vida en pareja”), dejar de actuar de la manera que se satisfacen las demandas o mejor dicho las demandas del ego, a partir de ese momento a través de sentimientos intentamos de expresar e identificar el problema real, esta gran confusión quiere una solución, es encontrar al culpable de todo, entonces, volteamos a ver a la pareja. Comienza el ataque y a ella le llamaremos un “conflictos de pareja”, a través de nuestro propio dolor castigamos de manera inconsciente al otro, además de que no escatimamos en castigarnos a nosotros mismos en el proceso, la pareja, no se quedará con los brazos cruzados, él contratará, ya que tales acciones han despertado el dolor del otro, entonces viene un ciclo de castigos inconscientes que sin identificarlos a tiempo se pueden convertir en algo normal, normalizamos estos ataques y ya no los vemos como algo disfuncional, entonces, nos hacemos adictos a tal situación, ya que queremos comprobar que tenemos la razón en lugar de ser felices, será nuestra nueva adicción, con la cual pretendemos opacar el dolor.

Algunos de los factores para que se den los conflictos son:

1. Falta de acuerdos.
2. Darle mayor importancia a la supuesta personalidad o máscara social.
3. La relación esta basada en condicionamientos.
4. Tener una individualidad malentendida.
5. Los hábitos y las adicciones.

El orgullo

El orgullo en pareja; desde el punto de vista de la vida en pareja; es ello que, si bien la falta de experiencia de la relación conlleva a meterse en problemas, en conflictos en pareja, el orgullo mantiene tales problemas; este concepto es clave para desarrollar los siguientes conflictos, ya que se deriva de la incapacidad de aceptar el error, y mucho menos la capacidad para pedir perdón. Vemos claro que el orgullo tiene dos claves en estos conceptos, un complejo de superioridad y un ego rígido, en la vida en pareja es complicado convivir con alguien tan inmovilizado por decirlo de una forma, ya que este no tiene la capacidad de la empatía, principalmente cuando no se admite un error y se quiere tener la razón donde el ego se ve formalizado cuando se ve amenazado de perder algo inexistente y lucha para tener más, en el momento cuando tenemos un error, la consciencia no hace reflexionar, la experiencia nos hace mejorar, cuando hay orgullo, esta nos mantiene repitiendo el mismo error, podríamos concluir que el orgullo en la pareja es un sistema de protección, no es un sistema de defensa, ya que no ataca, solo se defiende con esta máscara de superioridad.

Lucha por existir

Cuando uno crece en un ambiente familiar, un entorno donde nuestro punto de vista no era tomado en cuenta, esta dinámica la queremos repetir en nuestras relaciones significativas a lo largo de nuestra vida, la lucha por existir es un estire y afloje entre llamar la atención, no molestar al otro, cuando se crea la pareja tal falta de atención ha dejado un hueco en el cual se ha perdido una identidad “No sé quién soy”, “No soy capaz de encontrar mi sentido en la vida”, “no me siento digno de valorarme”, “Mi felicidad está en tus manos”. Hay dos tipos de luchas por existir, la forma pasiva y la forma activa, el pasivo es quien piensa de forma subconsciente que la entrega al otro significa que desde ese momento, el otro lo representa, vive a través del otro, adora al otro y se deja adorar por el otro. Por otro lado, el activo es cuando uno acepta que la existencia es real solo porque uno existe para el otro.

Guerra de sexos

La guerra de sexos es defender por todos los medios posibles; el lenguaje, la comunicación verbal y no verbal, los juegos psicológicos, etc., nuestra posición existencial que representa nuestro sexo, si somos hombres, defender todo lo masculino, ser mujer y defender todo lo femenino, y la historia que nos respalda tiene una gran cantidad de errores que respaldan tal defensa, a ello se le llama agravio, este es ese sentir, esa percepción de un trato desigual, vergonzoso, humillante, que sucedió en el pasado, las razas que han sido mayormente explotadas en algún punto histórico, son las que más agravio generan, ello mismo se traslada a la vida en pareja, donde es hombres contra mujeres, por lo tanto, esta guerra se dará en la pareja sin importar la diversidad de estructuras que se puedan dar, la dualidad y sinergia que se puede dar en la pareja ahora en este caso de la guerra de sexos, será lo mismo que los hace contrarios, machismos, feminismo, en su expresión más extrema.

La satisfacción imposible

La satisfacción imposible es limitar la posibilidad de una plenitud afectiva, comúnmente se usaría la frase “encontrar la piedrita en el arroz”, nunca estar contento por el resultado de las propias decisiones, dejar la responsabilidad de ello que sucede al otro y que su resultado nunca estará bien del todo, siempre habrá algo que no satisface del todo al demandante, con ello; este demandante entra en una posición existencial de víctima de las circunstancias. Es vivir constantemente en un estado de proyección, que significa proyectar en el otro una insatisfacción, se dice que viene de la infancia, algo que viene de los complejos desarrollados, entendiéndolo que el complejo es algo que; psicológicamente hablando; hace falta, “los padres no dieron atención”, “siempre me sentí ignorado”.

Anulación

Se anula a la pareja cuando no se le da su lugar, cuando de manera inconsciente se da una dinámica de dominio del uno sobre el otro, con el tiempo se normaliza esta dinámica. La anulación es cualquier sensación de sacrificio, tanto ser anulado como anular al otro, aquí se nota claramente las renunciaciones ajenas, olvidarse de uno mismo en nombre del otro trae su propio castigo, es dar menor importancia ya sea de forma emocional, intelectual, espiritual

o física, emocionalmente sería no tomar en serio las emociones ajenas, intelectualmente sería considerar que el otro no tiene la capacidad mental para entender algo en específico, físicamente, dar por hecho que el otro no tiene la capacidad motora para realizar algunas funciones y espiritualmente es no respetar la forma individual de conectarse con el mundo. A continuación, se explicará brevemente los **tipos de anulación**:

a) La anulación directa.

Tomar el derecho de ordenar al otro, de concederle permisos, con ello se anula su capacidad de tomar decisiones, cabe decir que ninguna anulación es evidente para una pareja, ya que está tan normalizado el comportamiento que ya es automática la aceptación de este, un caso clásico es cuando hay una pareja que sobre protege al otro, es tan placentero ser servido, que la personalidad de salvador, le encanta que el otro muestre su baja capacidad, el salvador en este caso seguirá este juego a cualquier costo. El narcisista anulará a su pareja, con el concepto del gaslighting, anulando ello que se siente, se expresa, etc. por ejemplo: “exageras, no es para tanto”, “no fue cierto, nunca lo dije”, y con ello el narcisista consigue hacer dudar al otro de su cordura, si bien los sentimientos que se expresan son solo ideas, al anularlas, queda una sensación de tristeza y enojo constante, incluso puede ser cualquier emoción.

b) La anulación indirecta.

Es tomar el control sutilmente, una acción tan normalizada que el afectado ya no se nota, no es evidente el maltrato, entre estas anulaciones indirectas están las interrupciones, terminar la frase del otro cuando no se le pidió, menospreciar al otro con frases como “quítate yo lo hago”. En esta anulación por parte del narcisista bloqueo cualquier tipo de logro del otro. Quizás uno hayo hecho algo que no acostumbra a hacer, como cocinar, arreglar algo de la casa, etc., mientras que el otro no da el crédito justo, para él no es gran cosa mientras para uno es un buen logro, quizás haya sido cambiar una pieza del fregadero, uno no es plomero, pero logro colocarlo adecuadamente y se siente orgulloso por sí mismo y el otro actúa como si no fuera nada. Otro caso es que el narcisista se cree el protagonista de la relación, y no deja brillar a la pareja con su participación.

c) La auto anulación directa.

Es ser de manera inconsciente menos, para que el otro sea más, jugar el papel de tonto para que el otro se vea listo, es un sacrificio irracional para que el otro sea feliz, respaldando la posición existencial de “no valgo mucho”, por ello aparenta ser poco apto, tener una aptitud minimizada para que no brille más que la pareja, por ejemplo, ella es una profesional exitosa, mientras él no ha querido estudiar para no llegar a ese nivel profesional y no competirle a nivel intelectual, un ejemplo similar, en viceversa, él tiene un gran carisma, mientras ella prefiere no intentar socializar, incluso prefiere guardar silencio mientras él habla. Otro caso es pedirle permiso a la pareja para salir, para tomar una decisión simple, etc. En este caso, la auto anulación directa, la víctima, por así decirlo, sabe que se está anulando.

d) La auto anulación indirecta.

En este caso, a diferencia de la auto anulación directa, la víctima, por así decirlo, no sabe que se está anulando, es una cuestión más clara de actitud. Es dejar de expresarse con tal de que no haya problema, es quitarse talento natural, ello impacta al otro, es cambiar para que el otro este más a gusto de manera inconsciente. Como sea es un fracaso para que el otro logre algo, es una solidaridad negativa.

La lucha por el poder

Es una necesidad inconsciente de guerra, ya que ello hace desear el poder, controlar, dominar las situaciones para sentirse bien, es reforzar los mandatos de los ancestros, ya que es algo importante para el dominante; si una ocasión le toco ser vulnerable, querrá mantener el poder; pero cuando el vulnerable se percate de que puede retomar el poder; contraatacara hasta lograrlo; se convierte en una lucha por el poder en la que valen las justificaciones, culpar al otro, crear mitotes, investigar al otro hasta comprobar que se faltó a un acuerdo, los reclamos ante el incumplimiento de una promesa, ya sea importante o insignificante, esto serán motivos para gritar en voz alta el deseo de poder ante el otro. Esta lucha de poder entre la pareja trae la dominancia de una sobre el otro, es una manía principalmente, es como decir “Te amo, porque puedo influir en ti y me obedeces”. Los traumas y condicionamientos desarrollados a lo largo de la vida piden justicia. Crecieron ambos con un inmenso deseo de triunfar sobre los demás. Habrá chantaje como principal juego psicológico. Entre más nos adentramos a una relación, es muy posible que salgan a flote detalles que solo muestran que tan poco satisfechos nos encontramos con nosotros mismos, no estamos contentos con lo que está sucediendo. En lugar de confrontar, decidimos cubrir ello que sentimos con otras actitudes que nos convierten en la supuesta guía, gurú, maestro, terapeuta, madre o padre de la pareja, cuando hay dolor en la relación no puede haber conexión, en la lucha por el poder en la pareja, nadie gana, ambos pierden.

El poder afectivo

El poder afectivo lo tiene quien necesita menos del otro, cuando una pareja no tiene equilibrio el afecto, un de los dos necesita menos del otro, dejando al otro con la necesidad de aguantar, de sacrificarse, de humillarse en el último de los casos, ello con tal de tener al otro a su lado, es una dependencia desproporcionada, una confrontación de debilidades, entonces, el poder lo tiene quien menos necesita al otro, tomando ventajas en muchos momentos, el que no tiene el poder afectivo justifica todo en nombre de la pareja, en nombre del supuesto amor. Quien tiene el poder afectivo pasa mucho tiempo con faltas de respeto, mismas que con el tiempo normalizan la dinámica de pareja y se hace una presa fácil de abusos ya sean evidentes o sean micro manipulaciones.

Apego

El apego es la alteración afectiva más común en una sobreprotección como base de la relación; ya sea por un deseo de posesión sexual o emocional; el apego es una de las características del superhéroe que necesita a quien salvar; ello desarrollado de los apogos

que se vivieron en la infancia en particular al cuidador, como lo dijo John Bowlby, ello influye en el comportamiento con la pareja de adulto, al igual que Freud con el que coincide en que pensaban que el apego es un instinto intenso para sobrevivir, el apego está basado en el temor de perder la posición existencial; cuando el héroe interpreta sentimientos de indiferencia ajena; entonces inicia el chantaje emocional; este suceso llevan al héroe y su falta de resignación de perder al otro a una depresión; el héroe, por así decirlo, ya no tiene razón de existir, si el apego se desarrolla en la víctima; el héroe sentirá un gran placer y hará su supuesta función de servir al otro. El arquetipo de la madre y del caballero dorado se detonan en el individuo; y a su vez, si es que la pareja acepta tal mito, este se transformará en la contraparte vulnerable; el hijo que necesita a su madre; la princesa que necesita a su caballero dorado; el vulnerable no se percata fácilmente del control ejercido por el salvador para mantener firme el juego y así alcanzar el objetivo de ser necesitado.

Simbiosis

Este conflicto es un fenómeno inconsciente, la pareja intenta ser lo más funcionada posible, tiene la creencia de “tú y yo somos uno mismo”, cuando en la verdad absoluta es todos somos seres individuales y capaces, pero esta pareja no se creen seres completos, ser creen incompletos y fomenta la idea de la media naranja, tanto uno como otro no son una persona completa, cuando están juntos, ahora si son una persona completa, comúnmente esta fórmula solo sabotea el potencial de uno o del otro, aun así sin consciencia, pueden vivir todo su vida con tal creencia y siempre depender el uno del otro para las tareas desde la más simple hasta la más compleja.

¿Cómo saber si existe simbiosis en la pareja? Reflexiona sobre las siguientes preguntas y sus respuestas funcionales.

1. ¿Te haces responsable de la felicidad de tu pareja?

No. Cada uno es responsable de sí mismo.

2. ¿Sabes cómo se siente tu pareja sin preguntárselo?

No. No se puede saber lo que la otra persona siente.

3. ¿Si tu pareja es insegura o se molesta con una tarea, tú lo haces por ella?

No. Cada uno tiene sus obligaciones, sin embargo, puedes ayudarle si te lo pide o si lo necesita.

4. ¿Interrumpes cuando tu pareja está hablando?

No. Sería descalificar su personalidad. En sí, anularla que es un conflicto que ya vimos en párrafos anteriores.

5. ¿Contestas las preguntas que le hacen a tu pareja?

No. Sería anularla igualmente.

6. ¿Pides permiso para hablar u opinar a tu pareja?

No. Sería depender de su aprobación.

7. ¿Eres capaz de disfrutar una relación sexual, si tu pareja no tiene orgasmo?

Sí. Porque cada uno siente y expresa sus sensaciones, sin embargo, se puede colaborar.

8. ¿Te responsabilizas por las necesidades de tu pareja y en lugar de pedir directamente lo que quieres, le das la vuelta y haces comentarios como: “que padre sería si...”?

No. Porque se establece dependencia de ella, de la pareja.

9. ¿Piensas que tu pareja no podría vivir sin ti?

No. Eso no es posible, podemos sobrevivir sin la pareja, es una pena la pérdida, pero con un duelo saludable se puede solucionar esta situación, este quiebre.

10. ¿Subordinas los gustos de tu pareja?

No. Porque cada uno tiene derecho a disfrutar lo que le gusta; sin embargo, se puede algunas veces compartir gustos.

Odio – Amor

Es la relación donde la creencia de que ambos conceptos pueden sobrevivir, como un las bacterias en el cuerpo que también protegen en una armonía dentro del cuerpo, el odio y el amor; al menos el amor al que me refiera es la creencia más condicional que se va creando comúnmente en la cultura, de tal forma, nunca se llevará a transformar una relación adictiva a una relación iluminada, o como lo comenta Walter rizo en su libro “Manual para no morir de amor”; ni contigo ni sin ti, no puedo vivir contigo, pero tampoco sin ti, un opuesto, en sí es vivir en carne viva las canciones de Arjona donde todo es una guerra de opuestos, te extraño para estar contigo, te odio para amarte, cierro los ojos para verte, en sí, una serie de contradicciones constantes.

Violencia

El conflicto más grave de todos, esta desde la violencia más sutil hasta la violencia extrema. Este violentrómetro nos muestra cómo va creciendo los tipos de violencia en la vida en pareja.



A continuación, veremos una tabla en la cual se muestran ejemplos de cada uno de los conflictos mencionados anteriormente y su relación con la idealización, la manipulación y el sistema de conductas.

Conflictos / Variantes	Orgullo	La satisfacción imposible	Lucha por existir	Guerra de Sexos	Anulación	Lucha por el poder	Simbiosis	El poder afectivo	Odio - Amor	Violencia
Idealización	Eres persona con grandes virtudes	Que seas como mi papa o mi mama	Debes de saber que pienso y como me siento	Machismo y feminismo	Yo soy superior a mi pareja, ella no sabe más que yo	Siempre tengo la razón y por lo mismo yo mando en esta casa	Sentimos y pensamos igual	Mi pareja me necesita más que yo a ella	Nuestro amor es amor apache	Es mi cruz, lo hace por mi bien
Manipulación	Indiferencia actuada y violencia con silencio con gestos	Enfermarse para ser consentido	Tienes que hacerlo, yo soy tu pareja	Sedución en contra de voluntad	Te interrumpo para ayudarte	Siempre es como yo digo	Siempre hacemos todo juntos	Un día te alejaré.	Ni contigo, ni sin ti	Te voy a pegar, me estás haciendo enojar, ya sabes cómo me pongo
Sistema de Conductas	Rebelde sin causa.	Uno ve la figura paterna o materna en la pareja.	Si no te ayudo, nunca lo harás bien. No salgas, puede pasarte algo malo.	Bromas pesadas.	Eres un tonto, no sabes cruzar la calle. No sirves para nada, Siempre haces mal tus tareas.	Creencias de superioridad en matriarcado o patriarcado.	Creencias de "juntos para siempre" pese a todo.	Obedece sin razonar. No piensa en sí mismo.	Del odio al amor hay un solo paso. Amor apache.	Castigos

Juegos psicológicos

Un juego psicológico es una dinámica que realizamos sin darnos cuenta, siempre tiene un objetivo de conseguir por parte un integrante de la pareja una pseudo ventaja, esta dinámica se repite y se normaliza al grado de que los integrantes lo definen inconsciente y subconscientemente, como parte de la convivencia, se interpretan papeles y la contraparte sigue al pie de la letra su papel, el cual puede ser de la víctima o el victimario.

El ciclo del juego psicológico

Todo inicia con el papel del perseguidor, que es quien quiere drama, quiere conseguir algo del otro, atención, reafirmación, permiso, etc. Puede ser agresivo, por otro lado el papel de la víctima es mostrar la estima baja, es susceptible del otro, de los comentarios, se considera débil en todos los aspectos, incluso está en una posición existencial de nunca tener la culpa y acepta el castigo. Por último, está el salvador, es el papel de siempre tiene la razón, le encuentra una lógica al drama, quiere quedar con el héroe que le da un sentido a todo lo que sucede.

En resumen:

Víctima	Perseguidor	Salvador
<ul style="list-style-type: none">● Se queja.● Genera impotencia.● Se culpa.● Se siente ofendido, lastimado, con baja autoestima, traicionado, incomprendido.● Piensa que tiene de mala suerte.● Genera violencia.● Todo le pasa.● No dice que no.● Todo permite.	<ul style="list-style-type: none">● Critica.● Se castiga.● Destruye, sabotea el éxito de los demás y el propio.● Es cruel y despiadado.● Expresa violencia.● Vive angustiado por la preocupación.● Busca venganza.● Infunde temor, prepotencia.● Es controlador y manipulador.● Es arrogante.● Es celoso.● Sentirse más.● Vivir de la apariencia.	<ul style="list-style-type: none">● Justifica, historias.● Complaciente.● Busca excusas.● Esperar que todo mejorara.● Posterga.● Es cómplice de la mediocridad del robo de talentos.● Siempre tiene la razón● Es lambiscón y se autocompadece.● Protege u imagen.● Defiende de los demás y así mismo, busca aprobación.

Nota: Estos papeles pueden ir cambiando de integrantes de la pareja, algunas veces puede ser uno, en otras ocasiones será el otro y pueden variar de la situación que se esté viviendo. Todos tenemos los tres papeles internos, solo están esperando a ser detonados por una situación específica.

Intervención exprés:

1. Alejate de la queja de tu víctima interna.
2. Deja de defenderte, haz a un lado a tu salvador interno.
3. Deja de criticar, haz a un lado tu perseguidor interno.

Los elementos de los juegos psicológicos son cuatro y los puede utilizar cualquiera de los papeles anteriores, son los siguientes:

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. El cebo. | 3. Enganche. |
| 2. Debilidad. | 4. Cambio de rol. |

Primero está el deseo inconsciente de conseguir algo, una pseudo ventaja, se lanza el cebo (1), se escoge la trampa, es un estímulo dirigido a la debilidad (2), este es la flaqueza del otro, se sabe de qué pie cojea, cuál es su talón de Aquiles, entonces viene el enganche (3) que es la respuesta, la reacción o reactividad, misma que es el pseudo beneficio final. Por último, viene el cambio de rol (4), donde por fin sale a la luz el pseudo beneficio que se buscaba en un principio, que puede ser un rebusque en una emoción secundaria como la ira, que es nacida de una emoción primaria como lo es el enojo.

Ejemplo

1. Cebo: Esposo que se prepara para ir a trabajar le dice a su esposa “estoy cansado; pero tengo que ir a trabajar”.
2. Debilidad: La esposa siente necesidad de protegerlo y le contesta: “¿Por qué no te quedas en casa y descansas”.
3. Enganche. Respuesta: El esposo desde padre crítico: “como eres irresponsable; si no trabajo no comemos.
4. Cambio: hay silencio, hay triángulo dramático, el esposo pasa de víctima a perseguidor, y la esposa de salvadora a víctima.

Ejemplo de Pseudo beneficio final: El marido en su estado del niño rebelde negativo siente rabia, la esposa en su papel de niño sumiso siente tristeza; ambos se sienten incomprendidos.

¿Qué no es un juego y qué es si es un juego?

No es juego psicológico	Juego psicológico
<ul style="list-style-type: none"> • Esposa: ¿me quieres? • Esposo: Si mucho • Esposa: Me gusta mucho que me lo repitas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esposa: ¿Me quieres? • Esposo: Si, mucho • Esposa: ¡Bah! Para lo que me importa.

Lista de pseudo ventajas de los juegos psicológicos

a) Chantaje

- Para obtener caricias emocionales. Esto se puede dar en el poder afectivo.
- Para reafirmar posición existencial. Esto puede ser parte de una lucha por existir.
- Para reforzar mandatos de los padres. Esto puede ser parte de una lucha por el poder.

Otros juegos

- Si ... pero ...

Donde todo está condicionado, se empieza con un papel de salvador que quiere ganar en la lucha de poder, y que termina cambiando al perseguidor ganando la seudo ventaja que da como resultado tal condicionamiento.

- Tribunales...

En el mismo sentido de buscar poder, se busca a un tercero para que sirva de juez, poniendo al otro en evidencia para comprobar que se tiene la razón.

- Alboroto...

Donde se está en una lucha por existir, se hace lo que sea para llamar la atención del otro, incluso podría ser parte de una lucha por el poder también.

- Abrumado...

El orgullo o la satisfacción imposible en un integrante de la pareja es tan grande que desde el papel de la víctima, menciona que tiene muchas ocupaciones y que no puede hacer algo por lo mismo, cuando la pareja pregunta, sugiere o le hace caso, este consigue su atención. La seuda ventaja de hacer sentir mal al otro porque este no está tan ocupado, como diciendo "¿ves? Todo lo que hago por nosotros y no lo tomas en cuenta".

- Peleen entre ustedes...

Es usar a una tercera persona que comunica la que la otra dice, clásico ejemplo de no hablarle al otro por orgullo, aplicar la ley del hielo.

- Te agarré, desgraciado.

Uno integrante de la pareja acecha al otro esperando a que cometa un error y así justificar que este perseguidor tenga la razón para señalar al otro. Por ejemplo: revisar el celular del otro hasta encontrar un mensaje que compruebe la infidelidad. Es una lucha por existir.

- Arrinconado.

Un integrante de la pareja una vez que tiene una mínima o un reclamo justificado, insiste hasta el otro da su brazo a torcer, este no tiene salida ante el reclamo del otro.

- Yo soy más listo que tú

Una forma de anulación directa, cuando un integrante de la pareja constantemente hace ver que el superior en el aspecto intelectual.

- Solo trato de ayudarte

Igual a la situación anterior, pero ahora con una anulación indirecta.

- Mira cómo me he esforzado

La lucha por existir para el otro, con el reclamo y cobro de los servicios prestados hacia el otro. Se quiere ser tomado en cuenta para validar el supuesto sacrificio.

- Hacerse el estúpido

En esta auto anulación directa y una lucha por existir, este juego que comienzan desde el rol de víctima y termina con la pseudo ventaja de que el otro haga lo que uno es incapaz de hacer.

- Pata de palo

Similar al juego anterior, pero con una auto anulación indirecta, en la cual la persona realmente no ha desarrollado las capacidades para realizar determinadas tareas. Igualmente no tiene la voluntad para desarrollar competencias, de tal forma puede creerse una persona incompleta y que solo es un estandarte con el otro, una simbiosis clara.

- Miedo o culpa

Al conocer que le da miedo al otro, que le causa culpa, el que aplica el juego psicológico, utiliza tal información para conseguir pseudo ventajas.

- Soborno

Es tomar de forma desventajosa el miedo, la culpa ajena por un error, guardarla para cobrarla en algún punto específico, “me la debes”, “te la tengo guardada”, etc.

Intervención: ¿Cómo evitar entrar en juegos psicológicos?

Todo es eliminar la identificación. Mientras el ego continúe decidiendo que personas llegan al alrededor, siempre habrá miedo, suposiciones, envidia y entre otros conflictos originados por el prejuicio; prácticamente encerrando al otro en un concepto; que es tan violento como el racismo. Librarse de la identificación da espacio en ver la belleza en el otro; que realmente está emitida desde una nueva perspectiva interna; se ve la belleza en el otro porque se tiene la capacidad de hacerlo; entonces, las relaciones dejaran de ser contenido y comenzaran a ser más profundas; y se puede des configurar el implante mítico que se ha validado por años.

Claves para evitar entrar en juegos psicológicos:

1. Descubrir el juego desde el yo adulto e invitar al otro a aplicar el yo adulto.
2. Evitar el triángulo dramático.
3. Tomar conciencia del juego y no jugarlo.
4. Cambiar el tema dando caricias positivas a los que nos invitan a jugar.