



LOS JUEGOS DE PODER EN LA PAREJA

La concepción actual de la pareja está sustentada en creencias sociales y personales, estereotipos que llevan a las personas a buscar una pareja muchas veces, con expectativas poco saludables y mínimamente realistas de lo que puede generarse al interior de su relación.

Las películas, las canciones, las telenovelas, las revistas, las películas, la publicidad, la familia, los amigos y otras fuentes de información, afianzan dichas creencias con mensajes subliminales o directos que tienen su impacto en las personas y les llevan a identificarse o enunciar frases tan “románticas” pero altamente dañinas como: “Tú eres mi vida”, “Sin ti me muero”, “Tú eres la razón de mi existencia”, “Destruiste mi vida”, “Me engañaste”, “Te pertenezco”, “Eres mi media naranja”, “Si me quisiera haría...”, “Sin tí mi vida no tiene sentido”, “Lo eres todo para mí”, “No puedo vivir sin tí”, “Eres el aire que respiro”... La lista de frases es interminable, y seguramente habrá quienes las identifiquen como mensajes que prueban un amor profundo, real y envidiable.

Sin embargo, la experiencia y las investigaciones han mostrado que el tipo de relación que se obtiene sustentada en tales ideas, es muchas veces una relación tortuosa y altamente adictiva, muy lejos de ser un espacio para que el individuo se desarrolle y crezca; al contrario, los individuos se ven limitados, frustrados y a veces, como en un callejón sin salida ya que, por un lado, está la gran incomodidad que estas relaciones generan y por el otro, la necesidad de estar con la persona; no poder separarse de ella, aunque racionalmente, todo indique que es lo más conveniente.

Frases como las vistas anteriormente, tiene ciertos marcos de referencia, es decir, principios de vida que las rigen. Algunos de ellos son los siguientes:

- **El otro es responsable de mi bienestar o malestar.**
- **La soledad es indeseable y destructiva.**
- **Soy un ser incompleto.**
- **El amor verdadero duele, hace sufrir.**
- **Entre menos puedes vivir sin el otro significa que más lo amas.**
- **El amor implica sacrificios por el otro.**
- **El amor se acaba después de un tiempo.**
- **Sólo existe un amor verdadero.**
- **Yo puedo cambiar al otro.**

Indudablemente es necesario modificarlas, renovarlas, ya que son muestra de que quien así vive su relación amorosa, lo está haciendo bajo una estructura enfermiza, destructiva, dependiente y limitante del crecimiento y autonomía personal, con sus evidentes consecuencias para la autoestima, condición que impacta en todas las esferas de la personalidad.

Luego entonces, lo que pensamos guía lo que hacemos, y es en este contexto que surgen los llamados **Juegos de Poder**, que pueden definirse según Schaeffer (1992), como: “Conductas manipuladoras que mantienen a dos personas en una base desigual”, y éstas son conductas repetitivas.

Varias de ellas son identificadas por las personas también como verdaderas “pruebas o muestras de amor”, lo que delata la idea poco favorecedora acerca de la pareja que tienen muchos individuos.

Vale la pena, desde una evaluación personal, identificar aquellos juegos de poder que estemos practicando; como un ejercicio no de cuestionamiento del otro, sino como una forma de volver la mirada hacia nosotros mismos e identificar a través de ellos, lo que nos hace falta trabajar y superar, siempre y cuando nuestro deseo de construir una relación de pareja satisfactoria y que permita el crecimiento mutuo, sea genuino.

Puedes utilizar la siguiente guía de evaluación e identificar aquellas conductas que coincidan con tu manera de proceder al interior de tu o tus relaciones.

Este sondeo te dará una idea de tus conductas y tal vez, una idea del origen de algunas dificultades en tu relación actual o pasadas.

AUTOEVALUACIÓN DE JUEGOS DE PODER

Schaeffer (1992) establece los siguientes juegos de poder que aparecen a menudo en las relaciones caracterizadas por la adicción.

A la izquierda de cada juego escribe “sí” o “no” con base en las experiencias de ese síntoma en tu relación.

- dar consejos pero no aceptarlos.
- tener dificultades para pedir apoyo y amor.
- dar órdenes, exigir y esperar demasiado de los demás..
- enjuiciar, menospreciar el éxito de los demás... descubrir errores, perseguir y castigar.
- no ceder ante los demás, no darles lo que desean o necesitan.
- hacer promesas y no cumplirlas, ganarse la confianza de los demás y luego traicionarla.
- asfixiar o sobrealimentar al otro.
- tratar de forma protectora y condescendiente al otro, lo que lo coloca en una posición de inferioridad.
- tomar decisiones por el otro, desconocer su capacidad para resolver problemas.
- poner al otro en desventaja.
- intentar cambiar al otro (sin estar dispuesto a cambiar nosotros mismos).
- atacar al otro cuando es más vulnerable.
- mostrar una actitud “independiente” (más parecida a indiferencia “no te necesito”).
- intimidar y amenazar al otro.
- mostrar amargura rencor o chantaje.
- abusar de los demás física y verbalmente.
- ser agresivo y definirse como asertivo.
- necesitar ganar o tener la razón.
- resistirse empecinadamente o estar apegado a sus hábitos.
- tener dificultades para reconocer sus errores o pedir perdón.
- responder de forma indirecta o evasiva a las preguntas.
- defender cualquiera de las conductas antes mencionadas.

En nuestro trabajo con parejas, es importante buscar junto con la persona, sistemas de creencias que se manifiestan en estos llamados Juegos de Poder.

Esto permite valorar si se está viviendo una relación adictiva, lo que complementa el trabajo integral con el individuo, ya que es necesario, aunque el motivo de consulta sea el tema de pareja, realizar un trabajo personal individual.

Esto es, antes que mirarle como “pareja de...” habrá que acompañarle en el propio reconocimiento, descubrimiento y reconstrucción personal.



Si tienes dudas o deseas recibir atención, contáctanos.