***36º***

***El Juego que Todos Jugamos***

*Hay veces en que deseo sinceramente*

*que Noé y su comitiva*

*hubiesen perdido el barco.*

*- Mark Twain*

Desde muy niños aprendimos algo: cuando te sientas aburrido, juega para que se te quite. El bebé que lloraba, bastaba que se le acercara una maraca y se jugara con él para que suspendiera el llanto de inmediato (bueno, por lo menos en ciertos casos). Pero ¿qué pasa cuando ese bebé o ese niño crece? Cuando entramos a la adolescencia nos empezamos a volver expertos en determinados juegos. Y ya de adultos, auténticos “masters” en juegos que eliminen nuestro aburrimiento. Pero hoy, con Nueva Conciencia, quiero compartirte una reflexión que va mucho más allá de lo que quizá estés pensando, porque no estoy hablando de optar por jugar fútbol, o dominó o algún otro juego de mesa o deporte. No. Hoy voy a comentarte un juego psicológico que debes conocer.

            Sucede que en los últimos meses de mi vida he visto una cantidad de juegos psicológicos que me inspiraron a escribir este capítulo. Sé que te ayudará mucho. Verás que te dará una gran luz. Cambiarás al terminar de leer esto, me lo dice algo en mi interior. Mira, si existe algo desafiante para muchos es el arte de las relaciones humanas, el convivir. Y el desafío está en detectar lo más rápido posible si estamos entrando en un juego o no. En eso estribará la gran diferencia entre sentirte extraordinariamente bien o sentirte muy, muy mal.

            El juego psicológico que te voy a comentar hoy se llama “Triángulo Dramático (TD)”. Es un auténtico drama (género mixto entre tragedia y comedia) sucedido en un juego que se realiza comúnmente entre tres, aunque muchas veces bastan dos para empezar a jugar. Los participantes de este juego son tres jugadores: la Víctima, el Perpetrador y el Salvador. El papel de Víctima es el que elige sufrir casi inocente por la culpa de otros; el Perpetrador es que elige cometer una culpa grave, el que persigue, el que elige hacer daño; el Salvador es el que elige librar del sufrimiento y hacer justicia. Esos son los tres célebres personajes que arman el triángulo dramático (TD), un juego psicológico que solo produce desgaste, resentimiento, alejamiento, envidias, coraje, odio, enemistad, rencor, y un sin fin de etcéteras que se pueden englobar en algo más sencillo: sentirse mal, muy mal. Te pondré un ejemplo de la vida real que escuché ayer con una de mis pacientes. Primero te describiré los hechos y luego te explico el juego.

Los hechos: Mujer de 28 años (a quien llamaré Inocencia) que tiene una reciente amiga muy querida (a quien llamaré Dolores) y decide hablarle por teléfono para saludarla. Al contestar Dolores, ésta de inmediato le dice en tono un poco despectivo: “¿Ahora qué es lo que necesitas?”. En ese instante Inocencia se consterna por el modo y le dice: “¿Qué?”. Y ya un poco molesta Inocencia, antes que pedirle explicación ni nada, decide aplicarle la juvenil y le sigue diciendo: “Bueno, ahora que lo dices, necesito mis aretes que te presté el otro día y no me has devuelto”. A lo que Dolores le dijo que luego se los regresaría con gusto. Inocencia sin decir más, colgó molesta. Se dejaron de hablar poco más de tres días cuando se hablaban diario. Inocencia habló luego con su novio y le comentó los hechos, a lo que el novio contestó: “Voy a hablar con esa amiguita tuya..., ¿qué se cree?, y tú siendo tan buena con ella”. Inocencia al día siguiente fue a consulta y, dentro de otras cosas más importantes, me pedía consejo para salir de esta situación que le parecía embarazosa y que la verdad no entendía.

            Ahora mi explicación: Inocencia habló con la mejor intención para saludar a su amiga. La amiga Dolores le contestó de mala forma y en ese momento, Inocencia entró al juego del Triángulo Dramático y se sintió auténtica “Víctima”, es decir, eligió “sufrir” la forma en que le contestó. ¡No podía creer el maltrato que su amiga le profería con esa forma tan ruda de contestar! La amiga, también sin saber, jugaba el juego de “Perpetrador”. Y es que no existe víctima sin perpetrador. Dolores le hizo sentir mal exprofesamente con su forma ruda de contestar, y sus motivos tendrá. Y luego Inocencia fue con su novio quien empezó a jugar el papel de “Salvador”. El triángulo dramático se cerraba perfecto. Le expliqué a Inocencia los papeles que cada quien eligió jugar y me miró con ojos de admiración al ver tan claro el juego.

            Otro ejemplo: la mamá que le compra una camisa rosa muy fina y hermosa (según ella) a su querido hijo. Cuando el hijo llega a casa, la mamá le enseña su regalo sorpresa y el joven no sabe qué decir. Le agradaba recibir un regalo pero no le gustaba la idea de recibir una camisa rosa. La mamá notó la falta de emoción en su hijo y “eligió” interpretarlo como un desdén. En ese momento le expresó a su hijo: “Claro, a ti nunca te gusta lo que yo te doy. No fuera esa niña con la que andas porque se lo festejarías”. La mamá se dio media vuelta y salió de la recámara. Cuando la mamá vio que pasaron unos minutos y el hijo no salía de su recámara, le gritó: “¿Qué? ¿No me vas a decir nada hijo? ¿Ni disculpas? (nótese que la víctima cuando no quieren jugar con ella, insiste con este tipo de preguntas para arrancar el juego). Cuando más tarde llegó el papá, la mamá, antes que nada, le urgía platicarle lo sucedido. El papá dijo: “Entiéndelo..., es hombre y no le ha de gustar esa moda”. La mamá contestó: “¡Caray! Gracias por tu apoyo, mejor dime que soy tonta y no sé que es lo que le gusta a nuestro hijo”. El padre dijo: “No, no. No es para que te pongas así mi amor. Nunca quise decirte eso. Es más, voy a hablar con nuestro hijo ahora mismo para informarle que quizá le faltó tacto”. La madre se quedó esperando (con actitud de víctima, pero ahora también empezando un poco el papel de perpetradora). El padre subió a ver al hijo y le comentó: “Hijo, debes ser más agradecido con tu madre. Quizá no te gustó el color o algo así, pero es un regalo y te recomiendo que vayas y se lo agradezcas”. El hijo contestó: “Ni loco papá. Lo que pasa es que mi mamá la trae conmigo desde hace días y le tiene como envidia a mi novia o no sé qué, y con este regalo solo me quiere molestar”. El papá comentó: “No hijo, no es así”. El hijo respondió: “Claro que lo es. Además tú qué sabes si nunca estás aquí”. El papá ya molesto: “Está bien, como siempre, haz lo que se te pegue la gana”. El papá salió de la habitación y regresó a hablar con la mamá: “Oye, ¿qué traes algo con la novia de nuestro hijo?”. “¡Qué!? ¡A mi esa chamaquita ni me importa!”...., y así se podría continuar el juego por horas, días, semanas o años.

Si ves con atención, ahora que con Nueva Conciencia sabes que existe este juego, el triángulo dramático, puedes ver clarísimamente cómo todos eligen jugar uno de los papeles y luego, hasta intercambiarlos. La madre elige sentirse víctima por no ser festejada por el hijo frente al regalo. (De hecho, la madre nunca dio un regalo sino lanzó un anzuelo de reconocimiento, mismo que cuando no picó la carnada, la misma madre al lanzar el anzuelo preparó la condición necesaria para elegir sentirse víctima). El hijo con su aparente desdén era el perpetrador (quien cometió una falta según el juego), y el papá llegó como salvador. Pero luego, el hijo eligió ser víctima al creer que su mamá lo ataca con ese regalo, y el papá siendo salvador, por un momento eligió también eligió ser víctima y prefirió salirse de la habitación molesto por la actitud del hijo. En el instante en que el papá volvió con la mamá, volvió a elegir ser salvador y ahora le pedía cuentas a la madre a quien él veía como posible perpetradora, pero la madre continuó con su papel de víctima y así sucesivamente.

            ¿Te suenan familiares algunas de estas escenas? Pues porque es el juego que todos jugamos cuando no sabemos de Nueva Conciencia. Todos podemos elegir cualquiera de estos papeles, que de hecho los solemos elegir todo el día, todos los días. Pero en Nueva Conciencia existe otra opción. La otra opción: elegir no jugar. Punto. Así de fácil y sencillo y de hermosas consecuencias. Y además, por no jugar, ¡no nos aburrimos! Sino que permanecemos bien, extraordinariamente bien. Y permanecemos así, para frustración de los que quieren seguir jugando.

            Mi alma gemela hace unos días estaba hablando por teléfono en su oficina con una querida amiga suya. Al lado de mi alma gemela se sienta una compañera de trabajo que escuchaba la conversación a lo lejos y cuando mi alma gemela colgó luego de risas y sonrisas, su compañera de lugar le dijo así como así y de la nada: “¡Oye... no voy a tolerar que andes secreteándote así con alguien al lado mío!”. Se lo dijo en tono verdaderamente molesto. Mi alma gemela, como experta en Nueva Conciencia, se le quedó mirando y se remitió a decir: “No. Nada que ver. Pero bueno, hasta mañana”. Se levantó y se fue a su gimnasio. Se acabó el pleito. O mejor dicho, nunca sucedió ninguno. ¿Por qué? Por la gran inteligencia y amor propio, manifiesto cuando alguien decide no jugar. En camino a su gimnasio, me habló mi alma gemela y me comentó el hecho. La tenté diciéndole: “¿Y por qué no le dijiste nada?”. A lo que me respondió como una experta: “Ay, qué flojera. Ni al caso perder el tiempo frente a un absurdo”. ¡Esa es mi alma gemela! Así lo hacen los grandes. No existe el menor caso para explicar lo que no requiere explicación. Y de inmediato la mente para adelante. Para lo que sigue. Esto se hace cuando se elige concientemente estar extraordinariamente bien.

            Yo tuve una novia hace muchos años que ahora recuerdo y algún día me dijo: “En verdad te debes sentir muy orgulloso de mí”. “Claro, pero por qué lo dices”- contesté. Y me dijo: “Pues porque tienes una novia extremadamente autosuficiente. He notado que cuando me molesto contigo, en verdad me encolerizo, luego me dan ganas de hacerte algo que te moleste, y más adelante, decido perdonarte y volverte a amar. Y me he dado cuenta de que cuando paso por todas estas etapas, ¡tú ni te das cuenta! ¡De ninguna! Y ya al final te sigo amando y yo solita me sentí, me enojé, te perdoné y tú ni enterado. Ya vez, yo solita hago todo”. Terminábamos riendo y sí, efectivamente yo nunca veía diferencia en ella. Hoy que han pasado tantos años, efectivamente ella solita era autosuficiente para jugar el triángulo dramático. Y yo ni enterado. Yo desde hace muchos años elegí no jugar y he demostrado que esta es una fuente poderosísima para sentirse extraordinariamente bien todo el tiempo.

            Hace unos meses recibí una llamada por chat de un querido amigo y me decía que tenía una película que me gustaba. Le comenté que me encantaría me la diera de inmediato. A lo que comentó: “Qué interesado eres, heee”. Por supuesto que percibí su broma y le contesté con otra: “No te muerdas la lengua”. En ese momento mi amigo me contestó: “¿Estás diciendo que soy interesado?”. A lo que le dije: “No, solo dije que no te muerdas la lengua”. Contestó: “Pues yo no me siento interesado”. Le dije: “Eso es lo que verdaderamente importa, lo que tú pienses de ti. Y de esa forma qué te importa lo que piense yo o nadie”. Dijo: “Pero tú si estás diciendo que soy interesado y creo que no te conviene tener a un interesado en tu vida”. Contesté: “Ya, ya..., ¿cuándo me vas a dar la película?”. Me contestó: “Ya te dije, no creo que sea bueno que tengas a un interesado en tu vida. Mejor hasta aquí la dejamos. Fue un placer conocerte y te agradezco todo lo que hiciste por mí. Bye”. En ese instante se desconectó del chat. Me sorprendió y juro que todo el tiempo pensé que bromeaba pero no. Desde aquel día nunca más nos volvimos a hablar. Llevaba casi dos años de conocerlo y platicar con él muy seguido. Siempre le ayudé, siempre. ¿Por qué no lo busqué o por qué no le hablé? Porque decidí no jugar el triángulo dramático desde hace muchos años. A la víctima le encanta que la busquen y hace todo lo necesario para que se dé la búsqueda, pero cuando uno decide no jugar, simplemente no busca y pacíficamente a lo que sigue. Fue impresionante cómo se enfocó mi amigo, bueno ex amigo, en su papel de víctima. ¡Yo estaba bromeando en consecuencia a la broma que él inició! Pero tal parece que “presioné el botón” y se activó la víctima. De hecho, si repasas el diálogo, yo ya estaba preguntando por la película (otro tema) y él en su mente seguía con su actitud de víctima, seguía con el tema del interesado. ¡Increíble que la gente elija jugar tanto tiempo! Pero así suele ser el papel de “víctima”, siempre elige seguir sufriendo aunque todo se haya arreglado incluso rápido. Y si analizas más, existe una de las más dramáticas incongruencias en su proceder, se molesta porque sintió que le dije interesado (algo que deliberadamente eligió percibir) y luego afirma encolerizado que no lo es. Pero al final me afirma que lo mejor es que un interesado no exista en mi vida y se fue. ¿Entonces es o no es interesado según él mismo? En fin, este tamaño de absurdos existen en la vida y quien juega el triángulo dramático, nunca se da cuenta de los absurdos. Este es otro rasgo del juego.

            Tengo una conocida que cada vez que ve a mi alma gemela, le comenta: “Oye, no te he visto en estos días por aquí, ¿qué se pelearon?”. A lo que mi alma gemela (sonriendo por dentro), solo repara en decir: “No, para nada. Tengo muchos pendientes y por eso no me habías visto”. Mi conocida pelea (juego TD) con singular frecuencia con su pareja. Y algo que se aprende en el juego, es que si juegas con frecuencia, crees que los demás también juegan. Y no, no es así. Se confirma también en este juego que tú solo ves lo que llevas dentro. Se confirma el juego que todos jugamos, basta con dar pie para que el otro se divierta y siga el juego. Pero aquí se aprende algo valioso del juego: este sólo y exclusivamente sucede si otro quiere jugar, de otra manera, es imposible.

            Cuando alguien intenta ofenderte, te está invitando a ser víctima e iniciar un juego. Con Nueva Conciencia observa a una ofensa como un regalo. Y qué pasa cuando no aceptas un regalo. ¿De quién es entonces? De quien te lo quiso dar y de ahí no pasó. En esta metáfora, cuando no aceptas el regalo significa que ante una ofensa no haces nada. Absolutamente nada. Eso es no aceptar el regalo y permitir que siga en posesión de aquel quien te lo quiso dar. Debes comprender que el mal solo es combatido con el mal. El bien no combate. En el instante que quieras combatir, incluso justificado por dignidad o buena causa, en ese instante deja de ser el bien y te enfilas en la oscuridad de mal. Te repito, solo el mal es combatido con el mal. El bien no combate, el bien ni siquiera sabe qué es combatir. Despierta. Por ejemplo, date cuenta de uno de los más grandes absurdos a los que ha llegado el hombre: ¿Cuál es el objetivo de una guerra? Respuesta: buscar la paz. ¿Quéeee? Pues sí. ¿Pero no hubiera sido mejor no hacer la guerra para ese objetivo? Pues sí. Pero entonces no hay juego.

            En toda esta larga nota he intercalado enseñanzas que creo muy valiosas para saber de este debilitante juego. Sin embargo, aquí te daré 12 reglas que he observado de este absurdo y oscuro juego:

1.      El origen del juego es falta de amor.

2.      Se requiere vivir un vacío existencial activo con su falta de amor interior para iniciar

 el juego; ya sea iniciarlo como víctima, como perpetrador o como salvador.

3.      Siempre quien inicia el juego necesita tentar a otras personas para arrancar el

 juego formalmente y por el tiempo que sea necesario, para así sentirse unida a una

 persona, unida a través del juego aunque sea.

4.      El juego puede iniciar con el más mínimo o sutil comentario, incluso con una mera

 actitud o leve mirada, siempre y cuando haya otro que quiera jugar.

5.      El tiempo del juego es indefinido. Desde unos cuantos minutos hasta toda la vida.

6. El juego debe producir dolor, en cualquiera de sus manifestaciones, tanto

 emocionales como físicas. De hecho, así está diseñada la logística del juego.

7.      Si se ha decidido ser un jugador formal y constante, el juego no se acaba nunca, ni

 con la muerte de uno de los participantes, ya que de inmediato se puede elegir otro

 jugador o incluso se puede jugar con la memoria del fallecido.

8.      Una vez que se elige un papel en el juego (Víctima, Perpetrador o Salvador), se

 puede cambiar a otro papel en cualquier momento y a voluntad, para continuar

 jugando todo el tiempo.

9.      Con la práctica y la habilidad aprendida para jugar, se pueden jugar varios de estos

 a la vez.

10.  Si el juego (o los juegos) parece que se acerca a su final, se pueden volver a

 intercambiar los papeles para que el juego continúe o se puede iniciar otro juego con

 nuevos participantes.

11.  El juego lo puedes jugar consciente o inconscientemente.

12.  En este juego nadie puede ganar nunca.

Pues bien, estas son las reglas del juego que todos jugamos cuando así lo elegimos. Creo que es valioso habértelas nombrado y quizá te haya puesto a pensar profundamente. Ojalá  así sea. Se trata de salir del juego. Ahora bien, ¿te gustaría que te diera trascendentes recomendaciones para no jugar este juego? ¿Sí? Pues anota en tu corazón la más poderosa recomendación que te doy:

1.      Elige no jugar. Punto.

Es todo. No hay más trascendentes ni más poderosas recomendaciones para salir del dolor en cualquiera de sus variantes. Te daré algunas otras como “plus”, como valor agregado:

-         Reconoce qué papel juegas mejor: víctima, perpetrador o salvador. El simple

 hecho de que hoy, con Nueva Conciencia, reconozcas tu papel preferido, puede

 debilitar su aparición.

* Reconoce, con lo que has aprendido hoy, la apabullante y enorme cantidad de

 ocasiones en un día que tienes para jugar. Vas a recibir miles de invitaciones en un

 solo día. Varias de ellas las podrás hacer tú. Darte cuenta de esto gracias a Nueva

 Conciencia, también puede generar un menor interés en jugar.

-         Reconoce que cuando sientes que te falta amor, tienes ganas de jugar. Darte

 cuenta de esto quizá ayude a que en lugar de jugar, elijas amor.

-         Reconoce que cuando falta sentido en tu vida, tienes ganas de jugar. Darte cuenta

 de esto puede ayudarte a buscar sentido en lugar de jugar.

-         Reconoce que cuando viste el juego muchas veces en tu casa, te dan ganas de

 jugar ya como experto. Darte cuenta de esto puede invitarte a saber que existe la

 opción de una Nueva Conciencia donde puedes hacer cosas que no viste en tu

 casa.

* Aprende que cuando permites que Dios esté dentro de ti, pierdes el interés en jugar.

Estas son algunas recomendaciones que me surgieron darte ahora. Créeme que si alcanzaste a leer hasta aquí, tu vida ha cambiado en este momento. Ya te diste cuenta de que existe un juego y eso ya es gran motivo de cambio. Y quizá ya te diste cuenta de que lo juegas. Eso es otro motivo de cambio y más poderoso aún. Hacer conciencia de que existe un error es el primer paso para tener la posibilidad de eliminarlo.

            Mi más sincero deseo es que este conocimiento mostrado en mi versión, te sirva para seguir en el apasionante subir tu autoestima y alcances una nueva conciencia. Para que entiendas que sin jugar el TD, es como es nuestro estado natural de ser. Lo normal es estar bien. Y solo cuando eliges jugar es cuando empiezas a sentirte mal. Quizá, cuando pases más y más tiempo sin jugar, descubras una impresionante verdad: no hay que decir nada. Nada. Es cuando comprendes que un poderoso origen de la paz interior es la aceptación.

Todo está bien. Y si no te sientes bien, acepta que las cosas suceden como suceden y simplemente aléjate de aquella persona o circunstancia que te afecta. Pero nada más. Sin decir nada, sin de hacer alharacas, sin quejarse (eso es aceptación). Simplemente retirarse y seguir tu propio camino de amor. Pronto sabrás el porqué de tantas frases mías que gravitan sobre este concepto de no jugar. Pronto sabrás que ni frases hay que decir. Pronto sabrás que en el silencio hay total ausencia de este juego. Pronto sabrás que hay un silencio tal en donde ni tú ya te dices nada a ti mismo. Nada. Ese lugar existe. Esa paz existe. Ahí se suele uno encontrar con Dios y créeme que es infinita fuente de

***Emoción por existir.***