

Mistificación y juegos de poder en la terapia de pareja

José Luis MARTORELLA YPIENS.
Psicólogo Psicoterapeuta.

Juan Tragaderas se alimenta exclusivamente de lentejas mezcladas con barro, lo que le produce tremendos dolores de estómago. El terapeuta al que Juan acude puede pensar que su demanda es dejar de comer lentejas con barro y acceder, pongamos por caso, al mundo de la paella y el escalope. Pero es posible que la terapia no avance y Juan y su terapeuta se vayan descorazonando o desesperando. Quizá la razón esté en que no se afrontó, para lo que primero hay que descubrirla, la auténtica demanda de Juan (tal vez una demanda no muy consciente): Juan quiere que le deje de doler el estómago, pero sin dejar de comer sus lentejas con barro, son su comida, a pesar de todo le alimentan, y boicotará cualquier intento que le haga pensar que puede quedarse sin comer, a menos que sea esta cuestión —la creencia de Juan de que sólo hay para él lentejas con barro— el centro de la acción terapéutica, y a esta cuestión sólo se accede a través de la demanda real.

Como en el caso de Juan, cualquier modalidad de terapia, sea individual, grupal, de todo el sistema familiar o de la pareja, plantea, entre las primeras cuestiones a las que el terapeuta ha de dar respuesta, la siguiente: ¿qué vienen a hacer a la terapia esa o esas personas?; es decir, aclarar cual es la demanda real de las personas implicadas en el proceso terapéutico más allá de la demanda que verbalicen en el primer contacto o en la primera sesión, más allá del motivo explícito por el que acuden a terapia.

En la terapia de pareja esta cuestión cobra especial importancia por lo siguiente: no sólo es que la demanda real pueda ser esencialmente diferente de la demanda verbalizada, sino que también, y sobre todo, la demanda real de uno de los miembros de la pareja puede ser diferente e incompatible con la demanda real del otro. En román paladino: cada uno pretende una cosa de la terapia, y si uno gana, el otro pierde.

Para adentrarnos en el tema, vamos a distinguir en la pareja que solicita terapia dos niveles en sus demandas: el externo y el interno.

En el nivel externo la pareja se presenta como un sistema con una relación cooperativa: hay una situación que amenaza la estabilidad y la convivencia de la pareja y conjuntamente se aprestan a resolverlo. Este nivel externo de cooperación es defendido por la pareja sea como sea que hayan llegado los dos a sentarse con el terapeuta: tanto si se presentan los dos juntos, como si uno impulsa al otro a terapia porque «está mal» y acepta quedarse, a iniciativa suya, del terapeuta o del cónyuge, como si es el que «está mal» el que pide que venga el otro, como si es el terapeuta el que pide la presencia del miembro de la pareja que falta, o como si es el miembro que no está acudiendo el que pide incorporarse en sesiones de pareja ante determinados cambios que de un modo u otro le inquietan, los dos miembros de la pareja sostendrán que están empleando sus energías, su tiempo y su dinero acudiendo a terapia para cooperar en encontrar una solución a la situación de inestabilidad, crisis, amenaza o sufrimiento que están viviendo. Es cierto que emplean energía, tiempo y dinero en la terapia, pero la deducción a partir de esta realidad de que están *cooperando* para encontrar una solución quizá sea harina de otro costal. De hecho en el nivel interno, el ámbito de las demandas reales, la situación es en la mayoría de los casos la contraria (en seguida precisaremos lo que entendemos por mayoría): la pareja está enganchada en una relación de poder, lo que quiere decir que cada uno aspira a una solución que excluye la del otro y por tanto no cooperan sino que pugnan. El modo en que se establece y desarrolla esta pugna es el tema central de este texto. La primera observación, derivada de la experiencia con parejas en terapia, que puede hacerse sobre esta pugna es que la relación de poder de la que es consecuencia es asimétrica, es decir, el poder (la capacidad de conseguir que otro haga lo que yo quiero, prescindiendo de que él lo quiera o no) no está repartido en dos mitades iguales. Es teóricamente postulable una pareja con una relación de poder simétrica, cada uno con la mitad del poder (obsérvese que hablamos de poder, no de cooperación, pactos o concesiones mutuas y libres), sin embargo, yo no he visto ninguna; puede que existan y que no experimenten la necesidad de acudir a terapia.

Esta desigualdad en la posesión del poder (uno tiene básicamente el control y el otro no lo tiene o sólo ocasionalmente) en los miembros de la pareja determina la esencia de sus demandas reales, más allá de los contenidos concretos que cada pareja particular ponga sobre la mesa en la terapia. La propuesta que aquí se presenta es la siguiente: cuando una pareja está en terapia, haya llegado a ella como tal pareja por un camino u otro entre los que más arriba hemos visto, las demandas reales de cada uno de sus dos miembros (a los que llamaremos A y B) son estas:

- A quiere que se mantenga la misma situación en la que ha venido

viviendo la pareja, el único cambio que quiere es que *B* se acople a la situación de un modo no conflictivo.

— *B* quiere otra situación, pero no tiene poder para cambiar la actual.

Algunos datos más: *A* ha venido teniendo el poder real en la pareja, la crisis —por la que se vino a terapia— amenaza ese poder. *B* es con más frecuencia, *pero no siempre*, el que está «enfermo», «neurótico», «desequilibrado», «está de los nervios», etc.

Este es el entramado interno del sistema de la pareja tal como se presenta en terapia la mayoría de las veces. Aclaro lo que quiero decir con mayoría:

- 1) que no tengo la certeza de que esto suceda el 100 % de las veces;
- 2) que tengo la evidencia, obviamente limitada a mi experiencia, de que sucede, al menos, la mitad más una de las veces, lo que la convierte en la hipótesis más probable, y, por tanto, la primera a comprobar cuando una nueva pareja acude a terapia.

Es decir, y de un modo resumido, el trasunto más usual en una terapia de pareja es el siguiente: uno teme perder el control que ha venido teniendo sobre la situación y que ésta cambie, y el otro quiere que la situación cambie pero siente que no tiene el control sobre dicha situación y ésta se le impone una y otra vez. Veamos dos ejemplos reales de parejas en terapia:

La primera pareja, a los que llamaremos Ronald y Nancy, tienen ambos unos cuarenta años, llevan dieciséis casados y tienen hijos. Desde hace cuatro años deciden constituirse en pareja abierta, es decir, que cada uno se sentirá libre para ir con personas del otro sexo. La propuesta es de Ronald pero realmente aceptada por los dos. Siempre a propuesta de Ronald, la situación va variando hasta llegar a que cada uno participa en la relación del otro y su preja ocasional. Poco a poco Ronald deja sus parejas y sólo quiere ir con Nancy y la suya, esto empieza a crearle tensiones a Nancy y se niega. Durante este período de tensión Ronald tiene dos intentos de suicidio. Nancy cede pero al cabo la situación vuelve a crear tensión. En este punto deciden venir a terapia. Ambos vienen a encontrar una solución que satisfaga a los dos, pero veamos, tras las primeras sesiones, cuales son las demandas reales:

- Ronald quiere que la situación siga como en los últimos años: él, Nancy y el amante de ella, pero con Nancy pasándolo bien «como siempre se lo ha pasado».
- Nancy quiere vivir en pareja con Ronald, libremente pero excluyendo amantes y relaciones paralelas.

Obsérvese que las dos demandas suponen que la pareja siga existiendo, pero de dos modos radicalmente diferentes.

Ronald está en la posición *A*, quiere mantener la situación, él es quien tiene el poder en la pareja, es quien ha podido hacer que el otro

haga lo que él quiere, si bien cada vez ha tenido que recurrir a jugadas más duras (los intentos de suicidio), su poder y el control que ejerce sobre Nancy están amenazados.

Nancy está en la posición *B*, quiere cambiar la situación pero no tiene poder ni control suficiente, sólo lo justo para inquietar a *A*.

La segunda pareja la componen Mijail y Raisa, también andan ambos sobre los cuarenta años, sin hijos, se conocen desde hace unos cinco años pero aún no se deciden a vivir juntos. A raíz de la terapia individual de Mijail acceden ambos a la de pareja. Tienen frecuentes choques, algunos muy violentos, que nacen en la sensación de Mijail de ser puesto en segundo lugar por Raisa frente a otros hombres a la hora de valorar su opinión, o en la sensación de que Raisa coquetea constantemente en su vida social (claramente más intensa que la de Mijail). Ambos verbalizan que vienen a «entender el punto de vista del otro» y trabajar para alcanzar una relación de pareja estable y casarse. Si esto además de ser cierto en el nivel externo, como muestra de un deseo o de la buena voluntad de la pareja, fuera cierto también en el nivel interno, implicaría que ambos están abiertos a la posibilidad de ser uno mismo el que realice algún cambio (esto y no otra cosa es lo que supone comprender al otro). Pero de hecho esto no es así entre Mijail y Raisa en las primeras sesiones de terapia. Sus demandas reales son las siguientes:

- Raisa quiere que la terapia ayude a Mijail a comprender sus conductas (las de ella) como «espontáneas y vivas» y que, por tanto, no sufra ni se sienta dado de lado (es decir, que cambie Mijail).
- Mijail quiere una reestructuración del tiempo de la pareja, que Raisa esté más con él y, sobre todo, por él (es decir, que cambie Raisa).

De nuevo, ambas demandas postulan la pervivencia de la pareja, pero de dos modos diferentes. No es descubrir la pólvora decir que en un conflicto de pareja cada miembro cree que es el otro el que debe cambiar, sin embargo, no siempre resulta tan obvio el hecho de la distribución asimétrica del poder. Algunos planteamientos terapéuticos o de orientación en las parejas fracasan por buscar un hipotético punto medio entre dos posturas contrarias (por ejemplo, que Raisa valorase y atendiera «más» a Mijail y que éste fuera «menos» paranoico con la vida social de Raisa) lo que podría ser afectivo en una situación simétrica, pero dada una distribución asimétrica del poder el punto medio siempre cae de un lado. De hecho, el punto medio habría que alcanzarlo en cuanto al poder —con lo que, en realidad, se pasaría del poder a la cooperación—, no a los contenidos, pues éstos variarían (a veces, sorprendentemente) una vez alcanzado aquél. En la pareja que estamos presentando Mijail, ocasionalmente, acepta que es él quien tiene que cambiar, con propósitos de «buen chico» pero una y otra vez se «emparanoia» (la expresión era la suya, asimilada de la de Raisa) y vuelve a las broncas (de las que luego él es quien se disculpa).

Raisa está en la posición A, quiere mantener la situación con Mijail acomodado a ella. Tiene el poder de hacer sentir a Mijail que él es quien está mal.

Mijail está en la posición B, quiere otra situación, pero no tiene poder para lograrla. Las broncas de queja provocan que se sienta culpable y que haga «buenos propósitos».

Hasta aquí se ha propuesto un planteamiento de la terapia de pareja atendiendo a las demandas reales que cada uno de los miembros hacen en la terapia y a la distribución del poder entre ellos, mayoritariamente asimétrica que sustenta y explica el entramado interno y la forma concreta de la crisis (es decir, de la amenaza de disolución) de la pareja. Vamos a ver ahora cómo y con qué mecanismos relacionales aflora esta situación entre las personas cuando forman una pareja. Son importantes porque sobre ellos pivota y se explicita el problema, porque surgen de un modo concreto en la sala de terapia y porque la solución a la crisis pasa por afrontarlos. Estos mecanismos relacionales son la *mistificación* y los *juegos de poder*; cuando la situación se da tal como la hemos descrito en las páginas anteriores aparecen siempre («siempre» quiere decir que no hemos visto un caso en que no hayan aparecido). Los definimos a continuación.

La mistificación consiste en dar una explicación *plausible* pero *falsa* de algún aspecto de la realidad, bien sea algo que está pasando, algo que se hace, o algo que una persona siente, percibe o es. La mistificación siempre oculta o niega algo (algún aspecto de la realidad) y siempre pretende algo (forzar la realidad en un sentido concreto). Más adelante veremos ejemplos de mistificación en las parejas que hemos presentado. El concepto de mistificación, aplicado a la psicología, fue primeramente definido y utilizado por Laing quien descubrió que las familias esquizofrenógenas utilizan la mistificación como un mecanismo para controlar las amenazas de conflicto (Laing, 1965). En el contexto que aquí nos ocupa atendemos a la mistificación no en el sentido de las que los padres hacen a los hijos sino en el de las que un miembro de la pareja hace al otro. La mistificación está ligada al mantenimiento del poder y al poder mismo, pues es básicamente una mentira, de apariencia impecablemente razonable, con la que una persona mantiene una situación logrando que otro haga o no haga, piense o no piense, sienta o no sienta.

Los juegos de poder son una modalidad de Juego psicológico. Un Juego es, típicamente, una serie de comportamientos (entendidos en sentido amplio: cualquier modo con el que una persona entre en comunicación con otra) entre dos personas, que se da siempre del mismo modo, una y otra vez, con una motivación oculta (que es inconsciente) y que termina siempre igual, dejando sentimientos negativos. Las personas metidas en Juegos expresan algo así como: «siempre nos pasa igual, empezamos así, seguimos así y terminamos así, una y otra vez». La Teoría de los Juegos psicológicos es parte del Análisis Transaccional, y fue formulada por Eric Berne (Berne, 1964). Los juegos de poder

(Steiner, 1974) son un tipo de Juego en el que el primer jugador busca que el segundo jugador haga algo que éste no quiere hacer. Esta relación es repetitiva (sucede siempre igual), compulsiva (sienten que no pueden dejar de hacerlo) e intensa (los juegos se juegan en lugar de tener relaciones auténticamente íntimas, tanto porque éstas se temen como porque no se sabe cómo llegar a ellas), en este sentido es igualmente importante para ambos: no es «más» jugador el primero que el segundo. El que hemos denominado primer jugador puede lograr su objetivo desde «arriba» o desde «abajo». Por ejemplo, si expreso rabia e ira ante algo que otro hace y esto le impulsa, por miedo, a dejar de hacerlo, he jugado desde «arriba», pero si ante la misma acción del otro expreso, con amargos suspiros, abatimiento y esto provoca que el otro cese en su acción porque siente culpa, he jugado desde «abajo». A veces, el que más grita o más puñetazos da en la mesa no es el primero sino el segundo jugador.

Obsérvese que tanto la mistificación como los juegos de poder tienen de común que ocultan algo y que tienden a forzar la realidad en beneficio de alguien. Tanto una como otros son directamente tratables y de ahí el interés en manejarse con ellos en terapia. Vamos a ver ahora, para ejemplificar lo expuesto, las mistificaciones y los juegos de poder de Ronald y Nancy y de Mijail y Raisa.

En la primera pareja la mistificación central parte de Ronald. Esta mistificación central es siempre coherente con la demanda real (no sólo en el caso de Ronald, sino en cualquiera). Recuérdese esa demanda real y compárese a la explicación que Ronald da a Nancy sobre aspectos de la realidad que están implicados en la crisis. La realidad tal como Ronald se la transmite a Nancy es así:

- «Los matrimonios, después de un cierto tiempo de relación, caen en el desánimo, en la rutina y la vida común se vuelve poco atractiva.»
- «La relación, mutuamente consentida, con otras personas evita el tedio y el aburrimiento, y enriquece a la pareja.»
- «A las mujeres les es más fácil ligar que a los hombres: "más tiran dos tetas que dos carretas". Los hombres o son guapos o si no invitan no ligan y eso cuesta dinero. Yo ni soy guapo ni tengo dinero.»

Como se ve, estas aseveraciones pueden ser parcialmente ciertas en determinados contextos o en situaciones concretas, por lo que pueden pasar por explicaciones plausibles de la realidad, pero son esencialmente falsas tal como las generaliza y, sobre todo, las concatena Ronald. Obsérvese que la demanda real de Ronald queda justificada una vez mistificada la realidad de este modo. Dos cuestiones importantes que, aunque aplicadas aquí a esta pareja, son extensibles a todas aquellas que participen de la misma situación, son:

a) Ronald está también enredado en su propia mistificación, es decir, que con respecto a la mistificación el objetivo no es sólo que Nancy

pueda confrontarla con éxito sino que también pueda salir de ella el propio Ronald.

b) Nancy siente que la demanda real de Ronald es inaceptable pero queda confundida por la mistificación que la sostiene. En ocasiones, puede confrontar algunos aspectos de la mistificación por separado, pero en bloque y como argumentación coherente *internamente*, termina por quedar enredada en sus contraargumentos y aparece la confusión. Por ejemplo, Nancy contraargumentaba que cualquier persona, hombre o mujer, puede ligar con otra y que, por tanto, no era cierto que estuviera en inferioridad frente a ella en ese aspecto; Ronald contestaba que eso era verdad sólo en el cine y que él proponía una apuesta: cada uno solo y sin dinero en una esquina distinta proponiendo a personas del otro sexo plan, a ver quien ligaba más; Nancy, que intuía que sería ella, sentía confusión, y, generalmente, pasaba a otro punto del argumento mistificador, como podía ser decir «si lo que yo quiero es estar sólo contigo», lo que para Ronald era darle la razón: «claro, porque soy un pobrecito que no puede ligar solo, pero tú añorarías lo que tienes ahora», Nancy podía negarlo, pero Ronald preguntaría que por qué entonces les fue mal antes, o que ella rápidamente aceptó la proposición de liberalizar la pareja, o cualquier otro punto de la mistificación que provocaba que Nancy cada vez estuviera más confundida.

Una vez establecida la mistificación aparecen los juegos de poder (en la época en que una pareja va a terapia se dan simultáneamente, pero metodológicamente conviene pensar en la mistificación como previa a los juegos de poder). Repetimos aquí la definición de poder: la capacidad de lograr que otro haga lo que yo quiero, independientemente de que él lo quiera o no. Podrían establecerse de un modo general dos proposiciones respecto al tema que estamos tratando:

- 1) La mistificación es el marco cognitivo en el que se inscriben los juegos de poder.
- 2) Los juegos de poder vehiculan la conducta de uno (A) y manipulan la del otro (B) hacia los objetivos que se infieren de la mistificación.

Los juegos de poder son, pues, algo así como el brazo ejecutor de la mistificación. Veámoslo en el caso de Ronald y Nancy.

Una vez dada la situación central, ya descrita, por la que van a terapia, encontramos que se dan entre ambos, básicamente, dos juegos de poder. El primero es inherente a toda situación mistificadora y el segundo es propio de Ronald y Nancy. En otras parejas se pueden dar ese mismo u otro diferente. El primer juego podría definirse como «si no puedes demostrarme que estoy equivocado, haz lo que yo te digo», como se ve la propia mistificación es el argumento del juego. Es un juego porque hay un nivel aparente «vamos a discutir un tema» y otro oculto, el verdadero objetivo del juego, «boicotearé todos tus contraargumentos», y porque entre dos personas se da de un modo repetitivo y compulsivo. En nuestro ejemplo los juegos de poder los inicia Ronald

por las razones que ya se han descrito (es importante en este punto tener muy presente que no es «más» jugador quien los inicia que quien los sigue, esto debiera estar escrito con tinta indeleble sobre la mesa de trabajo del terapeuta porque si no cuando vaya al purgatorio al que van los terapeutas incompetentes, las brujas y duendes que allí habitan se lo recordarán insistentemente mientras le pellizcan las nalgas). Pero este primer juego, que surge de la naturaleza misma de la mistificación, aunque puede ser suficiente para mantener el poder durante un cierto tiempo suele ser insuficiente a la larga y deja paso a juegos de poder más duros en cuanto que pasan del plano de las argumentaciones al de los hechos. En el caso de Ronald y Nancy, Ronald comenzó a iniciar juegos de poder desde la posición del de «abajo»: cuando Nancy vivía libremente su vida, Ronald se quedaba en casa y se mostraba deprimido, decaído e incluso lloraba con lo que explotaba la culpa en Nancy, que, una vez más confundida, cedía a las peticiones de Ronald. El juego se mantuvo básicamente de la misma manera, pero a medida que Nancy lo iba evitando, fue escalando en intensidad: primero, además de deprimirse, se emborrachaba y, más adelante, aparecieron los intentos de suicidio, de los que Nancy recibía puntual notificación previa. Nótese que el juego cumple su objetivo --que Nancy haga lo que Ronald quiere--, si bien cada vez precisa de mayor intensidad, porque Nancy siente culpa, y siente culpa porque está mistificada (más adelante hablaremos de lo que las personas en un papel como el de Nancy añaden a la situación para que ésta sea como es). Mientras Ronald siga iniciando juegos de poder y Nancy siga engancharse en ellos la realidad de la pareja estará más cerca de la demanda real de Ronald que de alguna otra posibilidad.

Pasemos al caso de Mijail y Raisa. Aquí la mistificación central es impuesta por Raisa. Según ella, la realidad tal como se la transmite a Mijail es así:

- «Las personas "espontáneas y vivas" se interesan por otras personas y no se reprimen en demostrarlo cuando encuentran a alguien interesante, sea hombre o mujer.»
- «Las personas "vitalmente muertas" no se interesan por los demás.»
- «Hay muchos hombres interesantes y yo que soy "espontánea y viva" les dedico mi tiempo y atención. Esto no es coquetear porque no me acuesto con ellos.»
- «Mijail está "vitalmente muerto", por eso tiene celos. Tiene que aprender a ser "espontáneo y vivo" y los dos estaremos muy bien.»

De nuevo estamos ante una interpretación de la realidad plausible, pero falsa en el modo en que, al igual que en el caso anterior, se generalizan y concatenan los argumentos. En este caso, además, aparecen *atribuciones de modos de ser*, muy queridas por los mistificadores: yo me atribuyo ser espontáneo y, *a partir de esto*, mis conductas quedan

explicadas por lo que soy, como lo que soy es «bueno» mis conductas son «buenas»; igualmente, yo te atribuyo que estás «vitalmente muerto» y tus conductas quedan explicadas, y *calificadas*, a partir de esa atribución. En nuestro ejemplo, si Mijail dice que se ha sentido dejado de lado por Raisa, esto es que tiene celos, lo que es indefendible porque significa que está «vitalmente muerto», pero tampoco puede confrontar que está «vitalmente muerto» porque el tener celos es una prueba de ello. En esta tela de araña, sin poderla explicitar tal como lo acabamos de hacer, está Mijail (y también Raisa). De hecho, Mijail fue el primero en ir a terapia, lo que fortalece la idea de Raisa (y de Mijail) de que tiene algo «malo» que cambiar, situación que Raisa, en el momento de venir ella a terapia de pareja, no acepta para ella misma, lo que convierte a Mijail en carne de atribuciones negativas.

En este caso, los juegos de poder con los que la mistificación es vehiculada hacia su objetivo son jugados por Raisa desde la posición de el de «arriba». El juego típico entre Mijail y Raisa se da de la siguiente manera: en una reunión Raisa queda encandilada por alguien, siempre un hombre, se sienta junto a él, generalmente lejos de Mijail (quien hurañamente tampoco se acerca), su actitud es la de mostrar interés y valorar todo lo que de interesante y valorable tenga ese hombre; cuando la reunión termina Mijail echa una bronca a Raisa por lo que ha hecho, discuten fuertemente, ambos dicen —o gritan— que «no se puede vivir con alguien como tú y lo mejor será dejarlo», cada uno se va por un lado. El juego no concluye ahí, sino uno, dos o tres días después cuando Mijail llama por teléfono a Raisa para disculparse (lo que significa que promete ser «bueno»). Este final del juego —juego que puede darse como lo hemos descrito, o cuando Raisa cuenta a Mijail una situación en la que éste no estuvo presente, o cuando recuerdan algo similar que sucedió en el pasado— es plenamente coherente con la mistificación en que vive la pareja: la amenaza de Mijail es falsa, abandonar a alguien porque es «espontáneo y vivo», y, por tanto «bueno» es un farol con las cartas al descubierto, pero la de Raisa es auténticamente intimidatoria, abandonar a alguien porque está «vitalmente muerto», y, por tanto, es «malo». Este es un juego de poder en el que se intimida directamente al otro jugador, «haz lo que quiero o te dejo», a diferencia del iniciado por Roland, que utiliza más el control pasivo de la situación, «si tú no haces lo que yo quiero, mira lo mal que me haces pasarlo y debes sentirte culpable».

En ambas parejas, un tema interesante y muy revelador es que las personas en la posición B (la posición con déficit de poder), inician contrajuegos, y no es raro que lo hagan muchas veces, casi tantas como las que entran en los juegos, que inicia A; esto puede confundir, haciendo pensar que existe alguna suerte de equilibrio de poder. Pero no es así, tanto Nancy como Mijail iniciaban contrajuegos *desde posiciones complementarias* con las de Ronald y Raisa. Así, si Ronald jugaba desde «abajo» Nancy lo hacía desde «arriba» (intimidando, persiguiendo, in-

sultando, amenazando), y si Raisa jugaba desde «arriba» Mijail lo hacía desde «abajo» (deprimiéndose, mostrando su lamentable estado, quejándose). Pero aunque la cantidad de juegos iniciados pudiera ser similar, la diferencia estriba en que el fin encubierto de los juegos de poder —que otro haga lo que yo quiero, lo quiera él o no— sólo se cumplía en los que iniciaban Ronald y Raisa. Si generalizamos lo anterior, como creemos que podemos hacerlo, a cualquier pareja nos queda una proposición como la siguiente.

— Cuando entre dos personas se da una relación mistificada, ambos pueden iniciar juegos de poder, pero sólo llegan a su fin último los del mistificador, y no así los del mistificado.

Y la misma moneda vista por su otra cara:

— Cuando en una pareja se dan juegos de poder, pero sólo cumplen su fin último los de una persona (A) y no los de la otra (B), podemos suponer que, en algún aspecto esencial de la realidad, A mistifica a B.

Parece que, si nuestra argumentación es correcta, los objetivos terapéuticos deberán orientarse a afronta las mistificaciones y los juegos de poder en los que la pareja como sistema está atrapada. Vamos a hacer ahora algunas consideraciones sobre esta cuestión: la práctica psicoterapéutica.

Aunque ya hemos señalado que en el momento de iniciar la terapia se dan simultáneamente las mistificaciones y los juegos de poder, desde un punto de vista práctico el primer paso a dar es afrontar las mistificaciones existentes, porque en torno a ellas se justifican y explican las conductas y sentimientos que han llevado a la pareja a terapia. Ya hemos hablado anteriormente de la estrecha relación que existe entre las demandas reales y las mistificaciones, no vamos a repetir la argumentación aquí, simplemente señalar que la terapia eficaz pasa por identificarlas —las demandas reales y las mistificaciones— y entenderlas como tales. Y esto puede no ser nada fácil. La dificultad estriba en que el terapeuta puede ser también objeto de la mistificación y sucumbir a ella; el lector puede repasar las mistificaciones que realizan Ronald y Raisa y pensar con cuantas de esas aseveraciones podría llegar a estar de acuerdo según como se las presentasen; después de hacer esto puede estar seguro que serán esas y de ese modo las aseveraciones que el miembro de la pareja que mistifica le presantará. Recuérdese además que una mistificación puede ser tal por el modo en que sus contenidos son generalizados y concatenados unos con otros; los ejemplos que se han presentado en este texto muestran las generalizaciones y las concatenaciones completas, pero se comprende fácilmente que ni Ronald ni Raisa las expresan completas cada vez, ni de modo tan escueto, ni tan limpias de florituras verbales, sino fragmentadas, entrelazadas con otros argumentos y en medio de una mayor hojarasca verbal, condiciones tales que contribuían a la mayor confusión de la persona mistificada, y que también pueden confundir al terapeuta. Tener en

cuenta esta dificultad es prudente, y para vencerla es útil atender a las proposiciones teóricas que hemos hecho a lo largo del texto: relación entre demandas, poder y mistificación, con lo que podemos realizar hipótesis de dónde, en quién, sobre quién y en qué área sospechar que existe una mistificación, y es claro que es más fácil encontrar algo sabiendo lo que se busca (el control por parte del terapeuta de las propias tendencias paranoicas para no dejarlas ir más allá de un grado de sospecha razonable, pertenece al ámbito del análisis personal y excede, por más interesante que sea, los propósitos del presente texto).

Una vez identificada la mistificación debe ser entendida existencialmente, es decir, entender la función que cumple en la vida tanto del mistificador como del mistificado. En este punto hay una norma, de aplicación general, que es la siguiente:

— Toda mistificación trata de evitar un conflicto en el que el sujeto siente, generalmente de un modo inconsciente, que saldrá malparado.

Este conflicto, que está sustentado por las debilidades, temores y fantasías catastróficas que siente la persona, es accesible a través de esta pregunta: *¿qué tendría que afrontar esta persona si no mistificara la realidad?* En nuestros ejemplos, Ronald tendría que afrontar, entre otras cosas, su sentimiento de no tener nada que ofrecer, y, por tanto, la expectativa catastrófica de ser rechazado, y sus tendencias homosexuales, y Raisa su necesidad de provocar admiración y celos para sentirse valorada, proveniente de un grado alto de inseguridad (y estamos presentando sólo el nivel más superficial de lo que sucede). De un modo general, una persona que siente como algo naturalmente a su alcance la obtención de afecto, caricias y seguridad suficiente de su pareja, no mistifica, y tampoco, y este es un tema importante, es fácil que sucumba a la mistificación de otro. Esto último nos da pie para hablar, como habíamos anunciado que haríamos, de las personas en la posición B: hay en ellos también una inseguridad existencial, en cada persona debida a sus propios y particulares fantasmas, que de un modo muy frecuente se traduce en la sensación angustiosa, anclada profundamente, de que en el plano afectivo quedarán solos y desatendidos si pierden a su pareja, sensación que puede pensar más que lo insatisfactorio de su relación actual. Esta inseguridad existencial hace a las personas carne de mistificación.

Existe, por tanto, una doble vía de ataque terapéutico en una situación mistificada:

- 1) La confrontación sistemática de la mistificación propiamente dicha.
- 2) La iluminación de las zonas temidas de cada persona y oscurecidas por la mistificación, así como el proporcionar a la persona los permisos, la potencia y las protecciones necesarias para afrontarlas.

No abundamos más en el segundo punto pues es común a todos los

enfoques terapéuticos de orientación dinámica. Pero el primer punto, la confrontación sistemática de la mistificación, lo ampliamos algo más: confrontar la mistificación ayuda a lograr el segundo punto permitiendo un acceso a éste mucho más rápido y efectivo; en muchas ocasiones, los fracasos en solventar con éxito el segundo punto se deben a que no se confrontó la mistificación. La confrontación de la mistificación comprende los siguientes pasos:

a) Identificar. b) Entenderla existencialmente. c) Estar atento y ser hábil para verla aparecer en la sesión y no ignorarla o verse enredado en ella. d) Exponer la propia opinión firmemente cada vez que aparezca.

El punto «d» es la confrontación propiamente dicha. Para ser eficaz debe ser lo que en A. T. se conoce como *confrontación nutricia* que es una confrontación en la que cuidadosamente se evita la *persecución* (el terapeuta persigue, cuando cae en ella, a la persona en A) y el *rescate* (el terapeuta salva a B). Una confrontación nutricia tiene típicamente la siguiente forma (con la infinita variedad que el desarrollo de la terapia, el estilo y los reflejos del terapeuta y el nivel de la pareja permite):

— «Yo pienso de un modo diferente que tú (no "tú mientes" o "es mentira lo que dices") y lo pienso por estas razones..., sin embargo, creo que tú piensas eso porque tienes tus razones y podría ser útil hablar de ellas.»

Sería largo desarrollar los mensajes, lo que se dice, lo que no se dice y las opciones que se abren con una frase con esta estructura, pero creemos que basta lo dicho para distinguir una confrontación nutricia de una persecución (vencer a otro) o un rescate (actuar suponiendo que el otro es un ser indefenso).

Cuando en la terapia se avanza en el tratamiento de las mistificaciones, obviamente se han ido tocando ya los juegos de poder, pues, como se ha visto, están fuertemente imbricadas con aquéllas; pero hay un momento, idealmente en la etapa media de la terapia, en que deben ser afrontados como tales juegos. Hacerlo precipitadamente puede ser contraproducente y es siempre inútil, pues es más fácil desmontar un juego (culpabilizar a las personas por entrar en él) que sustituirlo por un modo de relación sano. Para entender mejor esto, repitamos alguna característica de los juegos: los juegos se juegan tanto por la imposibilidad de tener una relación auténticamente íntima como por el temor de tenerla; esa imposibilidad sentida y esos temores están hondamente ancladas en las personas que los tienen; las mistificaciones evitan el afrontarlas a cambio de situaciones precariamente sostenidas por el poder; hasta que estas mistificaciones y lo que ellas ocultan no son afrontadas el camino hacia la intimidad está cerrado y los juegos siguen teniendo su justificación y su función dentro de un sistema de poder. Pero cuando esto ya se ha hecho entonces es cuando directamente se puede incidir sobre las conductas repetitivas y compulsivas que son el corazón de los juegos. Retomando el símil con que se inició el texto,

Juan Tragaderas tirará a la basura sus lentes con barro cuando, como mínimo y aceptando algún riesgo, el aroma de un solomillo llegue nítidamente desde la cocina.

Para terminar resumiendo el sentido de lo aquí expuesto, cuando una pareja acude a terapia es un sistema de poder, cuando la abandona (con éxito) es un sistema cooperativo. El camino que va del poder a la cooperación es el camino que va desde el desvalimiento y el miedo a la seguridad y la sensación de dignidad personal. Las implicaciones de esa realidad exceden el ámbito de la pareja. Pero eso ya es otro artículo.

BIBLIOGRAFIA

- BERNE, E. (1964): *Juegos en que Participamos*. Diana. México, 1974.
LAING, R. D. (1965): *Mistificación, confusión y conflicto*. En «La otra locura». Tusquets. Barcelona, 1976.
MARTORELL, J. L. (1983): *¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis Transaccional en la familia*. Marsiega. Madrid.
STEINER, C. (1974): *Libretos en que Participamos*. Diana. México, 1980.
STEINER, C. (1981): *The other Side of Power*. Grove Press. New York.

AUTOR:

Donoso Cortés, 55, 1.º 4. 28015 Madrid.

RENOVACION DE SUSCRIPCIONES:

Enviamos el presente número a todos los que han sido suscriptores durante 1987 aunque no hayan renovado la correspondiente a 1988. Esperamos confiadamente en que al recibir este número todos volverán a renovar la confianza en nosotros y en la aventura que supone el mantenimiento de la idea. Con la ayuda de todos será posible superarnos. Gracias anticipadas. En otro lugar aparecen los costos y el mejor procedimiento para la RENOVACION 1988.