

INTERCAMBIOS DE ENERGÍA ENTRE LAS POSICIONES DEL TRIÁNGULO DRAMÁTICO

Edward M. Gurowitz

Freud introdujo la noción de energía psíquica, que consideraba como fuerza motriz a la vez del desarrollo y del funcionamiento de la personalidad. Concibe su rol por analogía con el de la energía física en el cuerpo. Su descripción es pasablemente oscura, pero para él, los dos tipos de energía son intercambiables y obedecen a las mismas leyes.

En su reflexión a propósito del principio de placer (FREUD, 1930), postula que la energía psíquica de cada persona está continuamente conducida por mecanismos homeostáticos alrededor de un nivel óptimo que se le puede llamar “nivel de tensión mínima”. Toda variación frente a este último, es decir, todo aumento o disminución de la energía psíquica se siente como una tensión. El organismo busca entonces reducirla y vuelve por él mismo a ese nivel. Esta idea se inscribe en la perspectiva general de Freud, para el que el organismo humano es un juguete esencialmente pasivo de los instintos y de la naturaleza.

Entre los post-freudianos, es Reich (REICH, 1949) quien desarrolló más este concepto de energía. Abandonando la distinción entre energía física y energía psíquica, considera a una y a otra como formas de una bioenergía universal, presente en toda materia viviente. Para él, cuando el organismo está integrado, es decir, física y emocionalmente sano, la energía circula libremente tanto en el cuerpo como en el psiquismo. Una gran parte de su obra está dedicada a describir cómo, por el contrario, las personas enfermas bloquean su energía en su cuerpo. Las terapias que se inspiran en ello, se asignan como objetivo liberar el flujo.

La teoría del guión puede traducirse en términos energéticos: toma y modifica las ideas de Freud y de Reich. La idea freudiana del nivel de tensión mínima plantea un problema mayor. Nadie negará, seguramente, la existencia de tensiones y la necesidad de reducirlas; sin embargo, realmente los momentos en que cada uno permanece en este nivel de tensión mínima parecen raros y breves, incluso si existen. Por el contrario, muy pronto en la vida, se percibe un cierto nivel de tensión cada vez más habitual y familiar, mientras que una expansión más profunda parece insólita y desagradable. Esto explica la dificultad de relajarse y la necesidad de técnicas especiales, como la medicación o el biofeedback.

En esta perspectiva, aparece un aspecto de la decisión de guión. Como precio a su supervivencia, la persona carga sobre ella un nivel determinado de tensión: “Hace bastante tiempo que yo..., yo estoy bien”. Por lo tanto, es en este nivel que yo me siento “en mí”. Para mantenerlo, utilizo mis músculos para bloquear la energía, como lo describe Reich. En estos términos ¿qué significa “cumplir el guión”? La persona, lo hemos visto, se fija un nivel propio de tensión, es decir, una variación preferencial con relación al nivel de tensión mínima y, por tanto, elige unas transacciones apropiadas para mantener esta variación. Dispone a estos efectos de dos medios principales, que se

inscriben ambos en el triángulo dramático (KARPMAN, 1968: 39-43): “rackets”, donde ella toma o cede el poder a los demás, y los juegos. Estos son movimientos aparentemente destinados a relajar la tensión, pero en los que un alivio provisional desemboca en una vuelta al nivel de tensión fijado por el guión.

Aquel cuyo nivel de tensión es elevado se siente mal, pues tiene excedentes de energía. Para descargarla, se vuelve hacia el exterior y tiende la mano y/o el puño. Físicamente la energía de estas personas se extiende a la superficie del cuerpo; su contacto con el suelo y con su centro es débil. En el plano que Reich llama el esquema muscular, permanecen “en suspenso”: se manifiesta muy claramente por las tensiones musculares de las espaldas, de la nuca, de las mandíbulas y del cuero cabelludo. Tienden a actuar sobre el mundo y a dispersar la energía; en el triángulo dramático son Perseguidores o Salvadores. Inversamente, si el guión prescribe un nivel de tensión e inferior al nivel de expansión, su persona la manifiesta con su energía a un nivel demasiado bajo y está igualmente mal; pero esta vez, su déficit de energía la impulsa a recibir. Su posición será pues: “No puedo hacer nada” o “Estoy sin recursos”. Físicamente, su energía permanece en el interior del cuerpo que aparece contraído. Su esquema muscular la hace “retenerse”o “concentrarse en sí misma”. En el triángulo dramático ocupa el rol de víctima.

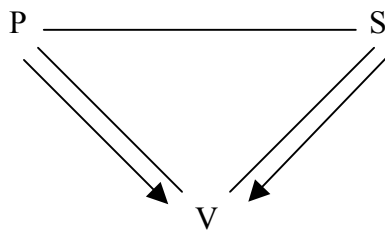


Figura 1. Intercambios de energía en el triángulo dramático.

Si lo comprendemos así, podemos leer el triángulo dramático de Karpman, que es un diagrama estructural, simultáneamente como un diagrama funcional que representa el flujo de energía deslizándose de arriba abajo como un embudo. En las transacciones de “rackets”, pasa poca energía y se mantienen las posiciones. En los juegos, la cantidad de energía, transmitida, a menudo en un tiempo muy breve, es considerable: de aquí el reequilibrio del sistema al final del tratamiento. Desde esta perspectiva, el cebo y el motivo egoísta o flaqueza consisten en una información recíproca sobre los niveles de energía iniciales: “Estoy sin recursos” quiere decir “Mi energía está baja”; “Voy a ayudarte” significa “Mi energía está alta”. El contrato implícito concluido de este modo trata, socialmente, de igualar los niveles de energía; psicológicamente, comporta una cláusula adicional, según la cual, después de intercambiar energía, caricias, etc..., se restablece el estado inicial. En el curso del juego, la energía pasa; el cambio sorprendente es el reajuste de los niveles esperados de esta forma, y el beneficio es la confirmación de la vuelta al nivel de tensión prescrito por el guión.

Un ejemplo

En un juego simple de los personajes y una sola inversión de roles, es fácil la dinámica energética. De este modo, en “Haz algo por mí” y su complementario “Sólo trato de ayudarte”, el primer jugador entra como Víctima. A menudo, se sirve como cebo de una transición simbiótica a partir de una posición “sin recursos”: “No sé verdaderamente que hacer para que mi patrón me firme la paz”. La energía correspondiente está baja: cuando un Salvador, cuya energía está elevada, entra en contacto con ella, su punto débil es acercarse para jugar a “Sólo trato de ayudarte”. Esto puede llevar, por ejemplo a una especie de transacción de “Sí, pero...”. En cada una de ellas, una cantidad determinada de energía pasa del Salvador a la Víctima.

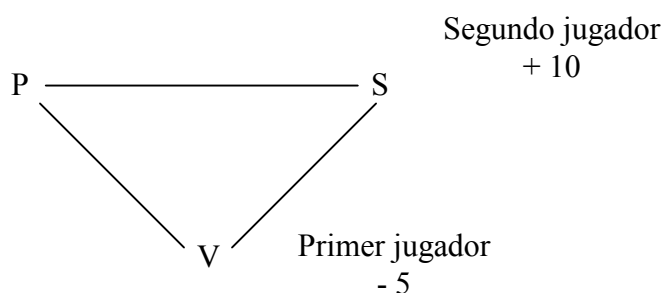


Figura 2. Distribución inicial de la energía.

Tomemos la situación de la figura 2. Supongamos que la Víctima empieza el juego al nivel prescrito por su guión; digamos, arbitrariamente, -5 unidades por debajo del nivel de tensión mínimo. El Salvador comienza con un excedente de +10. Después de quince transacciones de “Sí, pero...”, la situación es esta:

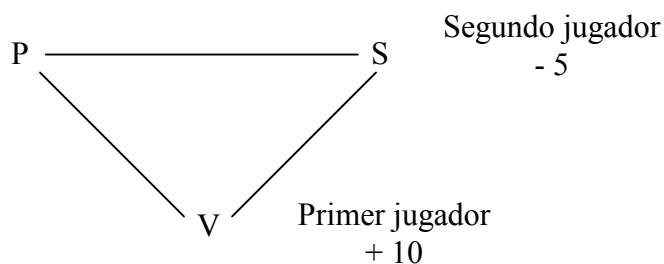


Figura 3
Distribución de la energía después de quince transacción de
«Sí, pero...»

En el presente, cada uno de los dos jugadores se encuentra en un estado de tensión insólita e incómoda. Se necesita una descarga para que vuelvan a la situación correspondiente a su guión: éste es el cambio sorprendente (fig.4), donde cada uno se sirve primeramente de su energía para cambiar de posición. Seguidamente, de su posición de Perseguidor, el primer jugador “fusila” a su compañero y se encuentra de nuevo en déficit de energía; al otro, por el contrario, le sobra.

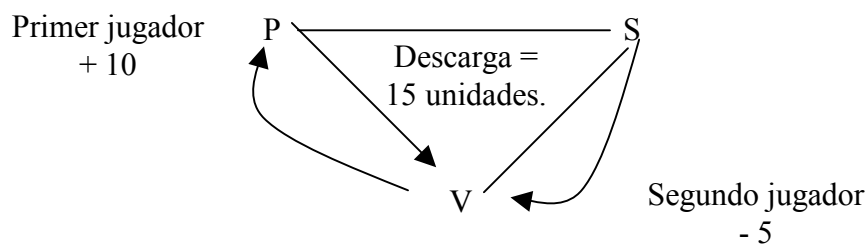


Figura 4
Distribución de la energía y posición después del cambio sorprendente.

Este modelo nos invita a reflexionar ante el problema de la responsabilidad en los juegos. Bajo la influencia de la Gestalt, los transaccionalistas admiten tácitamente que cada uno de los dos jugadores es igualmente responsable de haber jugado y que nadie está “atrapado” sin haberlo querido. Creo que con esto no está dicho todo. A menudo, la persona cuya energía es alta se siente “aspirada” o “succionada” en presencia de un cebo de energía muy baja: éstos son los propios términos de los pacientes, pues hace mucho tiempo que utilizo intuitivamente unas metáforas energéticas al hablar de los juegos. Esta “succión” puede reflejarse en la postura física, sobre todo cuando la persona, sentada, inclina su busto cada vez más hacia delante. Es más grande la diferencia de energía entre los jugadores, pues les resulta difícil permanecer centrados y evitar ser “aspirados”. Seguramente la persona cuya energía está alta es responsable en último término de dejarse, o no, “succionar”; sin embargo, le resulta a menudo muy malo evitarlo.

El concepto de nivel de tensión mínima es estático; resulta a mis ojos menos útil que la idea dinámica del flujo de energía entre las posiciones del triángulo. Los terapeutas conocen bien un aspecto: muy frecuentemente, un Salvador sometido a un control puramente social pasa a la posición de Perseguidor. Esto es normal, pues un cambio

conductual sin redecisión no modifica los esquemas energéticos (GOULDING y GOULDING, 1976: 41-48).

“Energy Considerations in Treatment of the Drama Triangle”. *Transactional Analysis Journal*, VIII, 1, enero 1978: 16-18: I.T.A.A.

CITAS

FREUD, S.: *Civilization and its Discontents*, Londres Hogarth Press, 1930.

GOULDING, R.: “Injunctions, Decisions and Redecisions. En: *T.A.J.*, VI, 1976, pp. 41-48.

KARPMAN, S.: *Fairy Tales and Script Drama Analysis*. *T.A.B.*, VII, 1968, pp. 39-43. También en *Articles of the T.A.B.*, pp. 51-56.

REICH, W.: *Character Analysis* (3.^a ed.), Nueva York, Orgone Inst. Press, 1949.

Traducción: Casto – Martín. Revisión: Equipo de www.bernecomunicacion.net.