Juegos Mentales

EL JUEGO DE LAS RELACIONES MODERNAS

"¿Alguna vez sentiste que estabas en una relación donde las reglas siempre eran confusas?

Bienvenido a los juegos mentales de las relaciones modernas:

el tablero del 'casi algo', el 'breadcrumbing' o el 'ghosting etc'.

Un juego donde, mientras tu meta es conectar, la otra persona solo busca validarse, controlar, evadir, ejercer poder sobre ti, o simplemente obtener un beneficio propio sin compromiso, ni responsabilidad afectiva "

ANDREA DI GIACOMO

LA ARQUITECTURA
DE LOS JUEGOS MENTALES

"Como en todo juego —ya sea el ajedrez, el póquer o un videojuego—

Nadie tira una carta al azar.
En los juegos mentales de las relaciones modernas.
Cada movimiento responde a un sistema estructurado:"

LA META (El Objetivo Oculto)
Es la necesidad que el jugador quiere satisfacer.
Ejemplos: Sentirse deseado/a (validación), no quedarse solo/a, tener el control total o evitar dar explicaciones

LA ESTRATEGIA / TÁCTICA (El Plan de Juego)
Es el enfoque general que elige el jugador para alcanzar su meta.
Ejemplo: Si su meta es evitar la responsabilidad afectiva , su estrategia será confundirte, decir una cosa y hacer otra, distorsionar la realidad etc.

LA ARQUITECTURA DE LOS JUEGOS MENTALES

ALGUNAS JUGADAS

Estos son ejemplos de algunos movimientos que tú experimentas en el vínculo, con las "cartas" que tira sobre la mesa:

Love Bombing: Te llena de atención tanto al inicio como para *convencerte* de una reconciliación, con el objetivo de engancharte rápidamente.

Breadcrumbing: Te da pequeños impulsos de atención *(migajas)* solo cuando siente que te estás alejando, o puede perder el acceso.

Gaslighting: Te hace dudar de ti misma, de tu memoria o percepción para no asumir su culpa.

Triangulación: Te informa de que está *compitiendo* con otras, que no eres la única, para desvalorizarte o que te esfuerces por su atención.

Ghosting: Desaparece de repente para evitar el conflicto, dar explicaciones o porque de momento *no te necesita*.

LA ARQUITECTURA
DE LOS JUEGOS MENTALES

LA DINÁMICA

(El Bucle de juego o Core Loop)
Es el ciclo repetitivo que mantiene a la otra persona atrapada en la partida:

Carnada (jugada) tira la carta:
Te envía un mensaje cariñoso, te da atención, *reaparece o vuelve*

Recompensa para ti (dopamina): Te ilusionas, idealizas, te sientes deseada y *elegida*.

Intermitencia o distanciamiento *Breadcrumbing / Ghosting. (descarte):* Te quita la atención, ya no hay tanto interés o ninguno.

Tu reacción: Sientes *ansiedad*, dudas sobre ti mismo/a o buscas su aprobación; te baja la autoestima

Recompensa para el jugador (meta): Gana, ya que obtiene la *validación* o el control que buscaba. Lo alimentas con tu energía cada vez que lo necesita a base de tu inestabilidad emocional

Reinicia el ciclo: Se aleja hasta que vuelve a necesitar otra "dosis" de alguien disponible. Hola como estas?...)