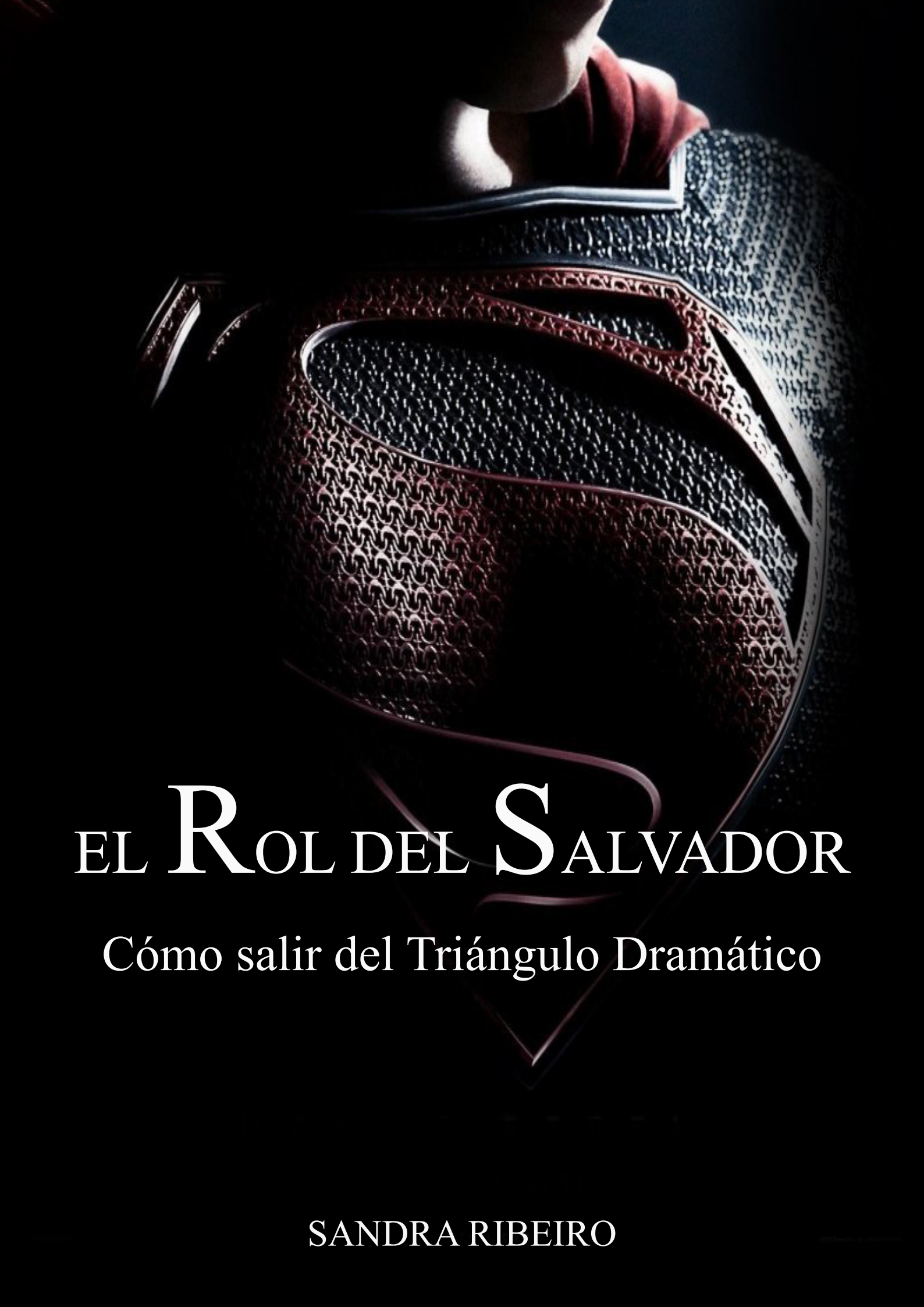




EL ROL DEL SALVADOR

Cómo salir del Triángulo Dramático

SANDRA RIBEIRO

Índice

- El rol del salvador: cómo salir del triángulo dramático
- El triángulo dramático
- Los roles del triángulo dramático
- El perseguidor
- La víctima
- El salvador
- El rol del salvador: características
- Origen del rol del salvador
- Creencias del rol del salvador
- ¿Ayuda sana o rol del salvador?
- La relación entre los diferentes roles
- Ejemplos de los roles del triángulo dramático
- Dejar de jugar al triángulo dramático
- Cinco preguntas para no entrar en el rol del salvador
- Pregunta a la persona que busca ayuda
- Sanación del rol del salvador
- Te invito a tomar conciencia



Sobre la **AUTORA**

Sandra Ribeiro es Psicóloga General Sanitaria colegiada en el Ilustre Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Además de directora del Centro de Psicología Sandra Ribeiro, es Profesora Asociada del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Profesora del Máster de Psicología General Sanitaria en la Universidad Villanueva y Responsable de Formación de nuevos psicólogos y Supervisora de casos clínicos en el Servicio de Psicología Aplicada también en la UNED.

Se graduó en Psicología con mención en Psicología de la Salud e Intervención en Trastornos Mentales y del Comportamiento, continuando su formación con el Máster en Psicología General Sanitaria, ambos por la UNED.

Es experta en trastornos de la personalidad, trastornos de la conducta alimentaria, terapia de pareja, trauma y apego, violencia de género, en Terapia Emocional Sistémica (familiar) y en Psicoterapia Breve con Niños y Adolescentes. Además de numerosas formaciones como técnicas terapéuticas ante la ansiedad, la depresión y el duelo, intervención en conflictos y maltrato en la pareja, dependencia emocional, ruptura traumática de pareja, relaciones tóxicas, conflictos familiares, baja autoestima, miedos y fobias, habilidades sociales, entre otras. Atiende, además, personas que desean asesoramiento psicológico y desarrollo personal.

El Centro de Psicología Sandra Ribeiro cuenta con profesionales especializadas que trabajan bajo una orientación Humanista e Integradora, adaptando la terapia a las necesidades de cada persona. Utilizan técnicas de las distintas corrientes de la Psicología tales como Humanista, Sistémica, Terapia Cognitiva-Conductual, entre otras. La intervención terapéutica del Centro está basada en tratamientos de eficacia comprobada, recogidos de las propuestas mundiales con evidencia científica y una relación humana basada en el respeto, la cercanía y la honestidad.

El rol del salvador

CÓMO SALIR DEL TRIÁNGULO DRAMÁTICO

¿Sientes que das más de lo que recibes? ¿Alguna vez has tenido la sensación de que se estaban aprovechando de ti? ¿Eres de las personas a las que les cuesta decir “no” cuando te piden un favor? ¿Te involucras tanto en los problemas de los demás que acaban siendo tus problemas? ¿Siempre estás disponible y dispuesto/a a ayudar?

Si has contestado con un rotundo SÍ a la mayor parte de estas preguntas, quizás te estés moviendo en el Rol del Salvador.



El TRIÁNGULO DRAMÁTICO

El Triángulo Dramático es un modelo psicológico de la interacción humana que genera comportamientos disfuncionales en las relaciones. Este modelo proviene del Análisis Transaccional de Eric Berne y fue desarrollado por Stephen B. Karpman, psiquiatra, profesor de Análisis Transaccional y discípulo de Berne.

En el Triángulo Dramático podemos observar tres roles comportamentales que Karpman sitúa en cada uno de los vértices del triángulo: Perseguidor/a, Salvador/a y Víctima. Se trata de un juego psicológico con motivaciones ocultas y generadoras de conflictos y malestar para todos los jugadores.

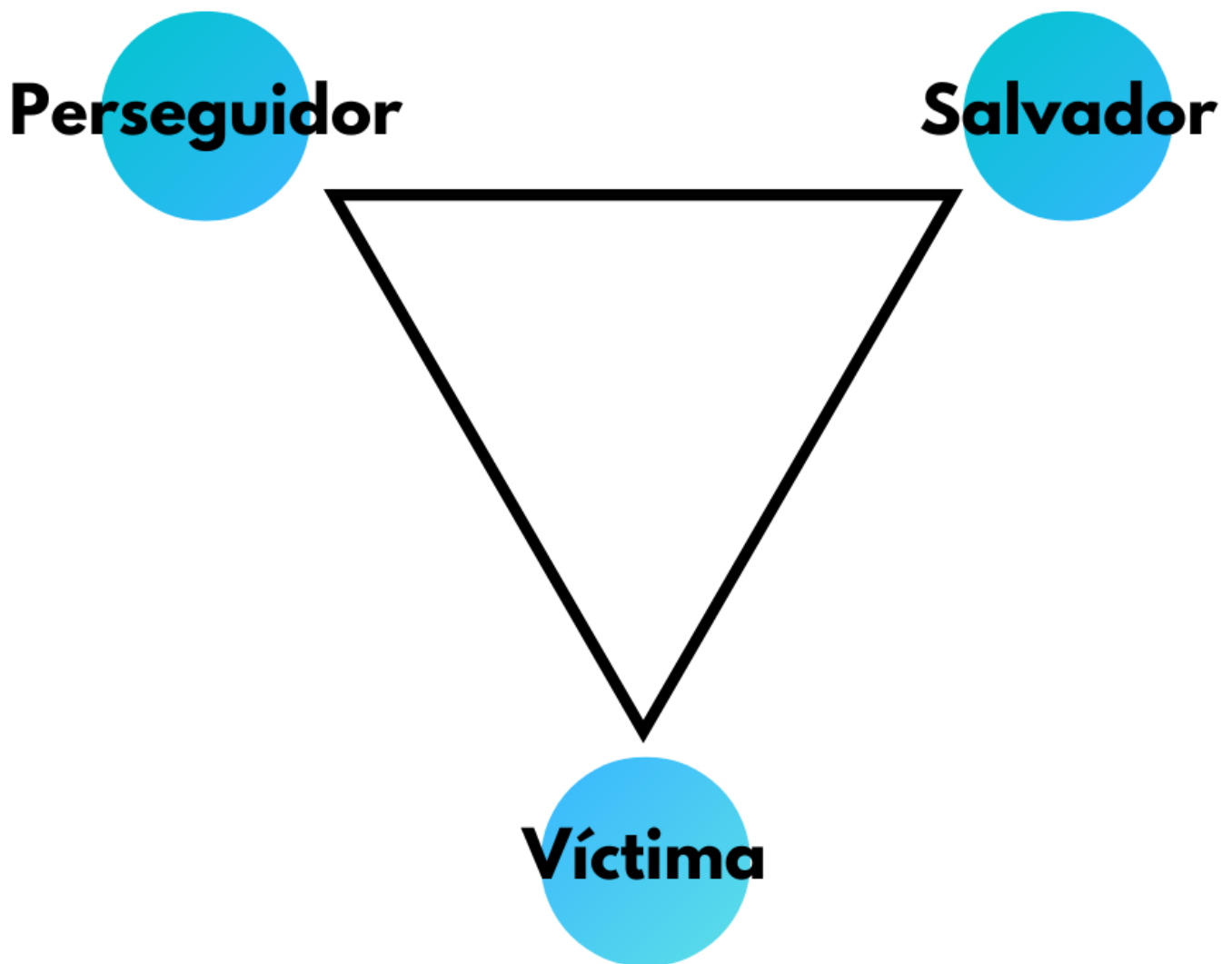
Es importante resaltar que, en el presente texto, respetaremos la nomenclatura utilizada por Karpman (Perseguidor, Salvador y Víctima), utilizando el masculino genérico, aunque nos estaremos refiriendo tanto a hombres como a mujeres.

En el Triángulo Dramático las elecciones de los tres roles están basadas en el Miedo, en la Obligación y en la Culpa. Una vez en el juego del Triángulo Dramático, en el mejor de los casos, las relaciones se mantendrán estancadas y, en el peor de los casos, las destruyen por completo.

Puede que te estés preguntando si son necesarias tres personas para entrar en el Triángulo Dramático. La respuesta es no. Para moverse en sus roles, basta con tener una relación como, por ejemplo, entre madre/padre e hija/o, jefe y empleado, amigos/as, pareja, marido y mujer, médico y paciente.

Las personas que están atrapadas en el Triángulo Dramático siempre están pasando por algunos de los roles disfuncionales en sus relaciones. Además, estos roles pueden intercambiarse incluso dentro de una misma situación. Estos roles se asumen de forma habitual e inconsciente y son, muchas veces, experiencias y aprendizajes de nuestra primera infancia que acaban determinando nuestra forma de relacionarnos como adultos.

El TRIÁNGULO DRAMÁTICO



Como podemos observar en la imagen, tanto el Rol del Perseguidor como el Rol del Salvador tienen una naturaleza parental, Padre/Madre Crítico/a y Padre/Madre Protector/a respectivamente, mientras el Rol de Víctima tiene una connotación filial, Niño/a Sumiso/a Adaptado/a. Si paramos para pensar, no existe la figura de “Adulto”. En otras palabras, en el Triángulo Dramático no hay relaciones horizontales (entre iguales), sino relaciones verticales (alguien asume un rol superior al del otro que, a su vez, asume una posición más débil).

Desde la perspectiva del Perseguidor o del Salvador, todos los que lo rodean son niños/as desprotegidos/as e inocentes o niños/as rebeldes y traviesos/as. Algunos necesitan protección y otros necesitan que les “tiren de las orejas”.

El Salvador suele partir de la premisa de que la Víctima es un/a niño/a desprotegido/a y frágil que necesita ayuda incluso sin pedirla. La supuesta Víctima puede que no esté necesariamente en el papel de Víctima, es decir, el Salvador muchas veces crea sus propias Víctimas para servir a sus propias necesidades de hacerse superior a los demás. ¿Y el Perseguidor? El Perseguidor ve una Víctima potencial en cualquiera: cualquier persona que da un pequeño paso en falso, que olvida algo, que dice algo que no quiere oír... El Perseguidor también crea sus propias Víctimas. Y cualquier razón vale: ya sea una ropa encima de la cama, un plato sucio en la encimera o una ventana que quedó abierta. Lo cierto es que al Perseguidor nunca le faltarán razones para actuar. Entonces, podemos deducir que la persona que asume el Rol de Víctima no siempre es Víctima por elección.



Los roles del **TRIÁNGULO DRAMÁTICO**

Aunque la intención de este artículo es hablar sobre el Rol del Salvador, cabe resaltar que nos podemos ver atrapados por ciertas dinámicas disfuncionales en la comunicación con los demás y acabar asumiendo uno u otro rol dentro del Triángulo Dramático. Por tanto, es importante que conozcamos un poco sobre cada uno de los tres roles.

EL PERSEGUIDOR

El Perseguidor menosprecia el valor de los demás. Se aprovecha de las debilidades y equivocaciones del otro para criticar, juzgar, reprochar y despreciar sus acciones. El perseguidor persigue para valorarse a sí mismo. Él sobrevalora sus propias necesidades, capacidades y poder utilizando el Rol del Perseguidor.

Ejemplo de mensajes del perseguidor:

“No sabes hacer nada bien”.

Necesidades y comportamientos del Rol del Perseguidor:

- Que le reconozcan su poder.
- Que le tengan miedo.
- Tener la razón.
- Actitud acusadora y condenatoria.
- Tendencia al control.
- Necesidad de ser visto como alguien perfecto.



La Víctima se menosprecia a sí misma. Se siente desvalida e impotente. Se instala en la queja y manipula para conseguir ayuda. La Víctima evita las responsabilidades para autodesvalorizarse y autocompadecerse.

En un inicio, la persona que adopta el Rol de Víctima se muestra agradecida, pero a la larga el sentimiento de inferioridad y baja autoestima se vuelven en contra de los demás y acaban expresando su rabia (Rol del Perseguidor), especialmente a quien le ha estado ayudando (el Salvador).

Ejemplos de mensajes de la Víctima:

“Creo que no soy capaz”, “No lo conseguiré”, “Pobre de mí”, “No valgo para nada”, “No le importo a nadie”.

Necesidades y comportamientos del Rol de Víctima:

- Que asuman por ella la responsabilidad de su vida.
- Que la humillen o la cuiden para confirmar sus creencias de que es incapaz.
- Busca la salvación o la persecución a través de los equívocos o errores que comete.
- Menosprecia sus propias capacidades y poder para solucionar los problemas.
- Sobrevalora la capacidad y poder de los demás.
- Sobrevalora sus necesidades.



EL SALVADOR

El Salvador menosprecia las habilidades de los demás. Se aprovecha de las debilidades del otro para mostrar su generosidad y mantener una imagen de bondad. El Salvador salva para transmitir al otro lo imprescindible que es: “Yo estoy bien por ayudarte, tú estás mal por necesitar mi ayuda”, “¿Qué sería de ti sin mí?”. Que le reconozcan su poder.

Ejemplo de mensajes del Salvador:

“No te preocupes, ya lo hago yo por ti”.

Necesidades y comportamientos del Rol del Salvador:

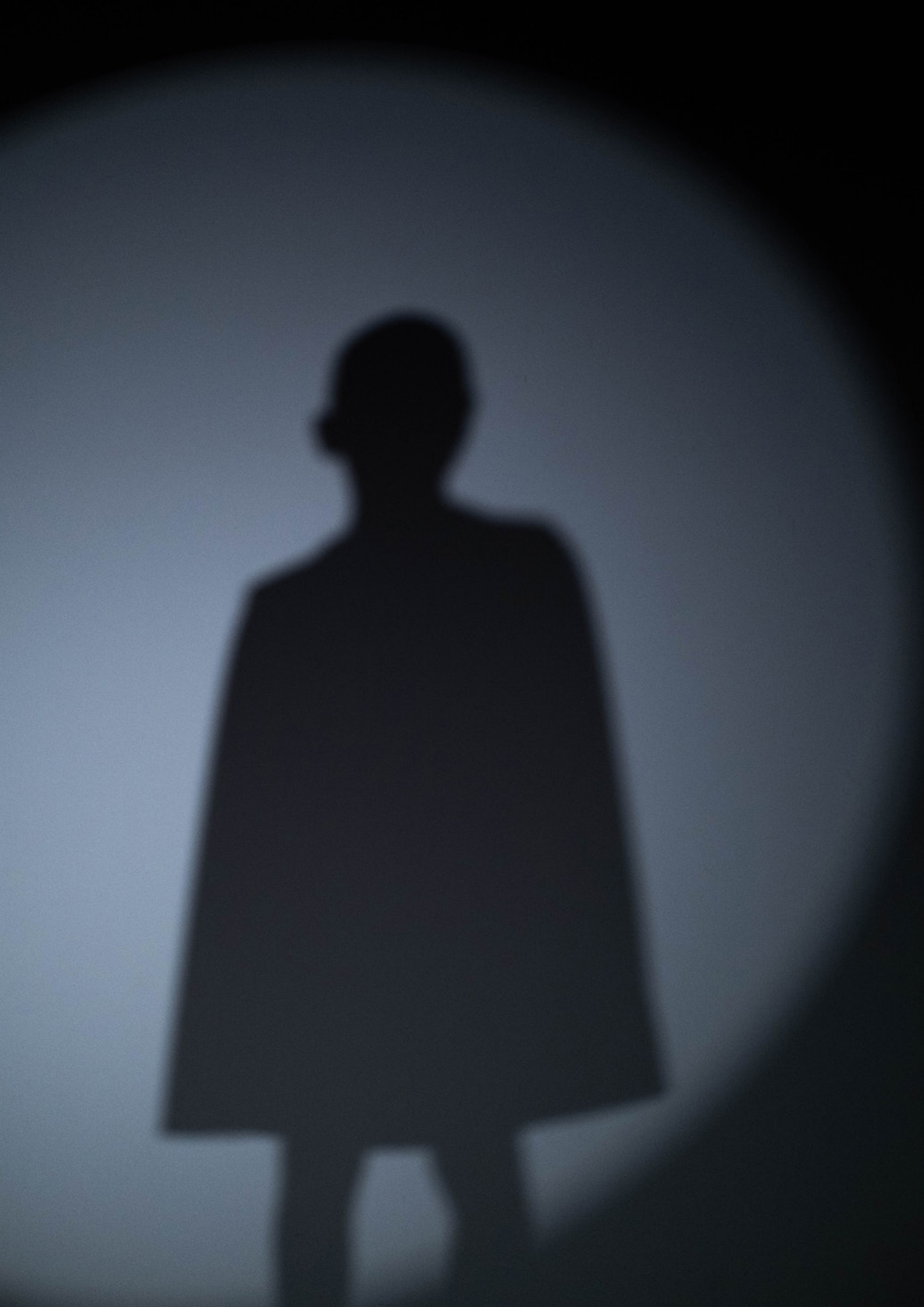
- Que lo necesiten.
- Que dependan de él. Para ello, utiliza la oferta constante de ayudar al otro.
- Minimiza o anula sus propias necesidades.
- Sobrevalora las necesidades de los demás.
- Menosprecia la capacidad de los otros para solucionar sus propios problemas.
- Sobrevalora su capacidad y poder.
- Confunde el hecho de que alguien esté pasando por alguna dificultad con que ese alguien sea débil o incapaz.



Muchas veces, partimos de uno de los roles, el que nos sirve para entrar en el juego. Sin embargo, una vez que empezamos a jugar, podremos pasar de un rol a otro en cuestión de minutos, depende de la necesidad que tengamos. Asimismo, es importante decir que hay un rol que nos caracteriza mejor y nos identificaremos con él con más claridad. Es el rol en el que nos sentiremos más cómodos/as.

Vamos jugando y jugando, y no nos damos cuenta que el Triángulo se va convirtiendo en un Círculo. Un Círculo Vicioso de Juegos Psicológicos donde predominan las comunicaciones ocultas y maliciosas, generando conflictos y más conflictos.

Las personas que están fuera del Triángulo Dramático no pueden entender por qué se perpetúa ese Círculo Vicioso y se transforma en un verdadero “Circo” de ofensas, insultos, gritos, agresiones morales y en algunos casos, incluso agresiones físicas.



El rol del salvador: **CARACTERÍSTICAS**

Ahora que ya nos hemos familiarizado con cada uno de los roles del Triángulo Dramático, vamos a profundizar en el Rol del Salvador.

La persona que adopta el Rol del Salvador asume un papel de padre/madre de personas con las que debería relacionarse desde una posición de igualdad como, por ejemplo, parejas, amigos, compañeros de trabajo.

El Rol del Salvador es aquel que vive cuidando a los demás. Está lleno de bondad y lleva el peso del mundo sobre su espalda. La prioridad siempre es el otro y cree que puede hacerse cargo de todo. A menudo la ayuda viene sin ser solicitada, adoptando un rol de “yo sé lo que necesitas”.

El Salvador ofrece su ayuda amablemente, aunque con una motivación oculta: conseguir la dependencia de los demás. Por tanto, difícilmente enseñará a solucionar el problema, sino que lo hará él/ella por el otro.

La ayuda que ofrece el Salvador no es auténtica, ya que se queja constantemente de los esfuerzos y sacrificios que hace por los demás. Aunque se sienta agotado en este rol, el Salvador seguirá obligándose a ayudar al otro, pero, al mismo tiempo, culpabilizará al otro de ser egoísta y desagradecido.

La persona que se mueve en el Rol del Salvador lleva un sentimiento inconsciente de inferioridad mezclado con culpa. Se obliga a hacer cosas por los demás, ya que así se siente algo superior, haciéndose responsable de un problema que el otro “no era capaz” y, aunque no le apetezca hacerlo, lo seguirá haciendo, ya que si no lo hace se siente culpable.

El Salvador verdaderamente cree que tiene compasión por los demás y se sacrifica por ellos, pero en lo más profundo está pidiendo a gritos amor y reconocimiento, y una forma de sentirse digno de amor es dejarse de lado por el bien del otro. Suele ser una persona muy querida por sus actos de sacrificio y esto hace que se mantenga en el rol.

La persona con el Rol del Salvador se siente responsable de la felicidad de los demás y hará todo lo posible por no defraudar y estar siempre disponible para el otro, tornándose cada vez más imprescindible.

El Salvador piensa que todo puede desmoronarse sin su presencia. “Yo sé cómo cuidarte mejor que tú mismo”. ¿Os dais cuenta de cuánta arrogancia hay en este pensamiento? No, eso no quiere decir que esas personas sean arrogantes. La supuesta arrogancia está en creer que los demás no son capaces de hacerse cargo de sus propios problemas y, para ello, ya estará el Salvador siempre disponible.

Muchas veces, el Salvador asume este rol porque, de hecho, no puede soportar el “difícil destino” o las “malas” elecciones de su amigo/a, pareja, compañero/a.

El Salvador no cree en la capacidad del otro para enfrentarse a la vida. Las personas “salvadas” se sienten pequeñas, infantilizadas, incapaces e indefensas. Se benefician de la “salvación” y acaban asumiendo el Rol de Víctima.

Lo que pasa es que llega un momento en el que la persona con el Rol del Salvador se cansa de ayudar y empieza a responsabilizar a las Víctimas de aprovecharse de su generosidad. Todo ello, genera rabia e ira en el Salvador que, en el mejor de los casos, acabará distanciándose de las personas a las que salvó y en el peor de los casos, asumirá el Rol del Perseguidor.

ORIGEN DEL

rol del salvador

Tener cerca alguien con el Rol de Víctima: cuando se ha tenido cerca a alguien que adoptaba el Rol de Víctima, es más probable que la persona entre en el triángulo adoptando uno de los dos roles que quedan. En el contexto familiar, por ejemplo, la persona con el Rol del Salvador necesita pertenecer y, muchas veces, lo hace por la necesidad de sentirse útil. Para que haya un Salvador o una Salvadora, debe haber otros roles, es decir, personas a salvar como Víctimas o Perseguidores.

Mandatos: los mandatos son mensajes repetitivos (normalmente implícitos, pero no siempre) que nos dan nuestras figuras de referencia (normalmente padres/madres, cuidadores) durante nuestra infancia.

En el caso del Rol del Salvador es muy normal encontrar mandatos como: hay que ayudar al otro, ser bueno es estar dispuesto a hacer sacrificios por los demás, ser buena persona es cuidar al otro y no ser EGOÍSTA (este término merece un artículo aparte).

Otros mandatos son tan invalidantes que hacen que minimicemos o directamente anulemos nuestras propias necesidades: ¿quién crees que eres? Tus necesidades no son tan importantes. ¡Eres un egoísta! ¡No llores, no es para tanto! Hay mucha más gente sufriendo en el mundo por cosas realmente importantes.

Inputs sociales: ¡Eres la persona más generosa y bondadosa que he conocido! No has pensado en ti en ningún momento. ¡Qué buena eres!

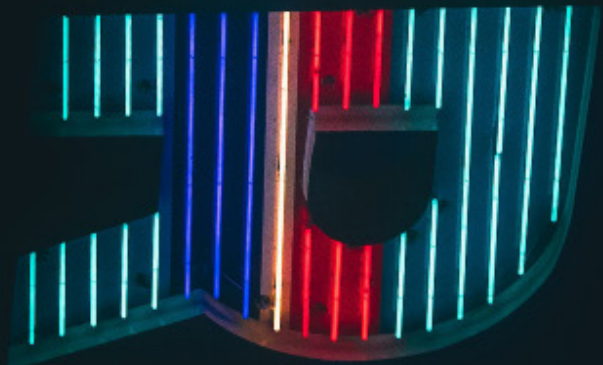
Es normal que con estos mandatos e inputs sociales la persona que adopta el Rol del Salvador casi nunca hable de sus propias necesidades y

sentimientos, y menos los deja prevalecer, más aún si es algo que ella cree que molestará a los demás. Evita entrar en contacto con sus asuntos íntimos y ocupa su tiempo con muchas tareas. Apenas habla de sus problemas y, por ende, siente que no es comprendida y que en sus relaciones no hay reciprocidad. Está tan ocupada con los problemas de otros que nadie llega a conocerle en profundidad.

La persona con el Rol del Salvador busca relacionarse desde la ayuda y de la salvación del otro, creando así relaciones verticales.

En las relaciones verticales existe una dependencia de uno de los miembros que se sitúa por debajo del otro (por ejemplo, relaciones de padres/madres e hijos/as).

En las relaciones horizontales lo que hay es una corresponsabilidad. No existe dominancia y se respeta la individualidad y las elecciones del otro (por ejemplo, parejas, compañeros de trabajo, amigos).



CREENCIAS DEL

rol del salvador

Adoptar el Rol del Salvador nos permite satisfacer algunas necesidades como, por ejemplo, ser reconocidos y amados. Algunas creencias de este rol son:

- Todo lo que hago es por amor: acabamos convirtiendo este rol en nuestra identidad (generosa, bondadosa, amigo/a de mis amigos, leal).
- No le puedo decir NO, me necesita: cuando adoptamos este rol, es muy fácil que el ciclo se perpetúe. Malacostumbramos a los demás con que estamos siempre disponibles y éstos esperan que nos mantengamos siempre ahí, porque es muy cómodo para el otro.
- Yo sé cómo hacerlo. Yo lo soluciono: con esta frase, el Salvador se hace responsable de los problemas de otros. Los demás le ven con una capacidad resolutive tremenda, con una escucha activa admirable, con un abanico gigantesco de soluciones... Vamos, ¡el Salvador es el mejor solucionando la vida a los demás!



¿AYUDA SANA O

rol del salvador?

El Salvador se convertirá, en algún momento, en Perseguidor de las personas a las que salvó (Víctimas).

Cuando la ayuda es sana, sirve para aumentar los recursos de las personas ayudadas. El Salvador “pesca el pez, pero no enseña al otro a pescar” (crea una dependencia en los demás).

“Regálale un pez a un hombre y comerá un día. Enséñale a pescar y comerá toda la vida” (Proverbio chino)

LA RELACIÓN ENTRE

los diferentes roles

Es importante decir que los roles del Triángulo Dramático se alimentan mutuamente, es decir, uno no tiene sentido si no es en base al otro.

La Víctima manipula al Salvador dejándose sobreproteger y ser ayudada, no haciéndose responsable de sus retos vitales. Respecto al perseguidor, la Víctima se autocompadece y se siente desvalida o humillada, y busca a Salvadores para que la protejan y persigan a sus perseguidores.

El perseguidor juzga de manera negativa el comportamiento tanto del Salvador como el de la Víctima.

El Salvador, a su vez, intenta salvar tanto al perseguidor como a la Víctima.

Ejemplos de los roles del **TRIÁNGULO DRAMÁTICO**

En la familia: Pedrito tiene una rabieta importante en el centro comercial. Cuando llega a casa, la madre le dice al padre “¡Qué vergüenza me hizo pasar Pedrito! Ha montado un espectáculo que no te lo vas a creer”. La madre, que está muy enfadada, asume un Rol del Perseguidora de Pedrito. Pedrito le dice al padre llorando que su madre no le ha dejado jugar en los juguetes del centro comercial (Rol de Víctima). El padre para apaciguar la situación habla con el hijo que la madre está estresada, que ha tenido un día complicado en el trabajo y le dice que la próxima vez le acompañará al centro comercial y el niño podrá jugar más tiempo (Rol del Salvador).

Es muy común encontrar el Triángulo Dramático en familias desestructuradas. Muchas veces, no saben comunicarse de otra forma que no sea a través de esa dinámica disfuncional.

En la relación de pareja: el miembro A de la pareja dice que no sabe hacer algo en casa - al mismo tiempo que dice esto, no pide ayuda (rol de Víctima). El miembro B de la pareja que le escucha, dice “tú nunca tratas de hacer nada, yo siempre hago todo en esta casa” (rol del Perseguidor). Aparece la suegra y dice “déjalo, ya lo hago yo, ya que fulanito/a (miembro A) nunca hace nada y tú (miembro B) haces todo el trabajo”. El papel del Salvadora, pero también del Perseguidora de la suegra hacia el miembro A, refuerza el papel de Víctima del miembro B (que antes asumía el rol del Perseguidor).

Otro ejemplo en la pareja: En una discusión de pareja, en la que María quiere hablar sobre un determinado comportamiento de José que le ha molestado. Es común observar que el propósito del miembro que asume el Rol del Perseguidor (en este caso, José) es quitar el foco del tema principal y

poner el foco en María. Así, en lugar de debatir sobre el tema, José empieza a debatir sobre la persona de María, denigrándola, menospreciándola, avergonzándola, ridiculizándola. De esta manera, José no necesitará cambiar su comportamiento, no necesitará mejorar, no necesitará reconocer que algo necesita ser discutido, entendido y mejorado. Ni siquiera tiene que tomar en serio a la persona que le está hablando, después de todo, ¿quién está hablando? ¿Una niña? ¿Una loca? ¿Una neurótica? Este es el *modus operandi* del Perseguidor.

En el trabajo: el Perseguidor siempre está corrigiendo a los compañeros/as, se pone como modelo a seguir y siempre critica a los demás. En el caso de la Víctima siempre está buscando un refuerzo externo, ya que no se cree suficientemente capaz de realizar su trabajo y se compara negativamente a los demás. El Salvador siempre está ofreciendo su ayuda y esperando que los demás le acepte y reconozca su bondad y sacrificio.

Lo que podemos sacar de estos ejemplos es que, muchas veces, cuando estamos bajo estrés o “secuestrados emocionalmente” no narramos los hechos de forma objetiva, sin atribuirles matices emocionales ni juicios personales. Lo que hacemos es sobredimensionar los conflictos, asumiendo uno de los roles del Triángulo Dramático y, de esta forma, no conseguimos averiguar sus causas y minimizar sus consecuencias.

También es importante resaltar que puede ser muy contraproducente delegar la solución del conflicto en otras personas (el otro progenitor, la suegra, el compañero de trabajo), ya que perderemos capacidad de resolución y autonomía, asumiendo muchas veces el Rol de Víctima.

Dejar de jugar al **TRIÁNGULO DRAMÁTICO**

Darse cuenta: el primer paso es tomar conciencia de que te relacionas desde ahí. Es muy importante identificar qué sentimientos y sensaciones te enganchan al juego.

Algunas pistas son:

- Perseguidor: “Necesito culpar a alguien”.
- Salvador: “Necesito sentirme útil”.
- Víctima: “Me siento incapaz”.

Tomar conciencia de que los demás son capaces: para no quedarse en el Rol del Salvador, es necesario permitir y tomar conciencia de que los otros pueden cuidarse solos. Esto solo es posible cuando el Salvador consigue ver la capacidad, la fuerza y, además, pueda respetar las elecciones de los demás.

Preocuparse por los demás no es lo mismo que solucionarles los problemas: ayuda solo cuando te lo pidan. Es necesario que el otro sepa identificar el problema y pueda buscar en sí mismo estrategias para solucionarlo. ¡No te anticipes!

Tomar conciencia de qué impacto tiene el Rol del Salvador en tu vida: ¿pasas mucho tiempo preocupado/a por los demás? Cuando no estás disponible, ¿te sientes culpable? ¿Te preocupa que el otro se enfade contigo cuando no le puedes atender?

Hay una gran diferencia entre mostrar empatía por el otro y fusionarse con él. Si muestras empatía, el otro sabrá que te tendrá ahí, que le entiendes, que estás para comprenderlo y escucharlo, pero que le das espacio y

respetar su dolor y sus decisiones. Cuando te fusionas con una persona, empiezas a responsabilizarte de su dolor. Asumes su vida como si fuera tu propia vida, sus problemas como si fueron tuyos, tomando decisiones como si el otro te perteneciera. En las relaciones fusionadas no hay libertad, solo hay necesidad.

¿Qué beneficios secundarios tienes con el Rol del Salvador? los demás te ven como una buena persona, que estás siempre ahí, te consideran (y tú te consideras) útil, los demás te buscan continuamente (aunque sea para hablarte únicamente de problemas). Ten en cuenta que, aunque no soluciones sus problemas por ellos, si estás ahí por si se caen o se equivocan como la buena persona que eres, te querrán igual.

Cuándo es bueno para ti y cuándo sufres: “muchas veces dejas de hacer cosas por ti mismo/a o por tu familia para ayudar a un amigo/a”, “estás muy cansado/a y necesitas descansar, pero el otro te necesita”.

Establecer límites: es importante mantenerte alejado/a de solucionar el problema del otro o darle todo hecho. Te sorprenderás las estrategias y capacidades que tiene una persona cuando lo único que le queda es solucionar sus propios problemas.



CINCO PREGUNTAS PARA NO *entrar en el rol de salvador*

Claude Steiner, psicólogo y también discípulo de Eric Berne, nos enseña cinco preguntas para no caer en la trampa del Rol del Salvador:

1. ¿Quiero hacerlo?
2. ¿Me corresponde hacerlo?
3. ¿Puedo hacerlo?
4. ¿Tengo una demanda clara?, es decir, ¿me han pedido ayuda?
5. ¿Hago menos del 50% del esfuerzo que debería estar haciendo el otro o hago todo el trabajo por él, es decir, el 100%?

PREGUNTA A LA PERSONA *que busca ayuda*

1. ¿Qué tienes pensado hacer con este problema?
2. ¿Qué opciones tienes para resolverlo?
3. ¿Con cuál de las opciones te sientes más cómodo/a?
4. En último caso, preguntar qué necesita el otro. Es importante no suponer o adivinar lo que el otro necesita.

SANACIÓN DEL *rol de salvador*

Gill Edwards, en su libro El Triángulo Dramático de Karpman, nos hace un resumen de cómo sanar el Rol del Salvador.

Hacerte cargo de tu propia vida.

No te desvivas por los demás, buscando su aprobación.

Es necesario conocer tus “líneas rojas” para poner límites claros en tus relaciones.

Es necesario aprender a decir “no”.

Aprender a expresar tu disconformidad y rabia de una manera saludable y constructiva.

Dejar tu afán compulsivo por ayudar y amparar.

Valora la felicidad y disfruta de la vida, en lugar de dedicarte a que te digan lo bueno y perfecto que eres.



Te invito a **TOMAR CONCIENCIA**

¿Te estás relacionando utilizando los roles del Triángulo Dramático?

Relacionarse desde alguno de esos tres roles es jugar al juego psicológico de las relaciones tóxicas. La buena noticia es que hay un arma que puedes utilizar para salir de ahí: el autoconocimiento. Con la realización de un buen trabajo de autoconocimiento, puedes identificar con mayor facilidad si te estás moviendo en el Triángulo Dramático y qué rol estás utilizando en cada momento y con cada relación.

Las personas que se mueven en el Triángulo Dramático pueden y deben salir de ahí, si quieren vivir con tranquilidad y calidad en sus relaciones interpersonales.

Cuando ya no nos relacionamos desde el Triángulo Dramático, empezamos a comunicarnos de una forma más asertiva, clara y honesta. Eso significa no jugar. Podemos expresar lo que sentimos y lo que necesitamos sin esperar que el otro lo advine por arte de magia. Podemos hablar con alguien que no esté de acuerdo con nosotros sin tener que reaccionar a la defensiva y sin imponer nuestra “verdad”. No esperamos que el otro perciba que estamos enfadados o molestos, podemos hablarle abiertamente e, incluso, reflexionar y esperar un mejor momento para abordar el tema. En resumen, adoptamos una comunicación saludable, directa y sincera.

Muchos tienen éxito, al menos la mayor parte del tiempo. Es verdad que, cuando hay un período de fragilidad emocional, podemos volver a entrar en el juego, caer en la trampa del Triángulo, pero si estamos atentos, sabremos salir rápidamente y rescatar la sana comunicación.

En cada familia, en cada relación, en cada momento difícil que se presenta en nuestra vida, también está la fuerza para afrontar y resolver lo que se nos presenta.



Bibliografía

Berne, E., & García, D. M. (2007). Juegos en que participamos. Integral.

Edwards, G. (2011). El triángulo dramático de Karpman. Gaia Ediciones. Madrid.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional analysis bulletin, 7(26), 39-43.

Martorell, J. L., & Martorell, J. L. (2011). El guion de vida. Editorial Desclée de Brouwer.

Steiner, C. M. (2011). Los guiones que vivimos: análisis transaccional de los guiones de vida. Editorial Kairós.



CENTRO DE PSICOLOGÍA

www.sandraribeiro.es

tupsicologa@sandraribeiro.es

644 633 100

C/ Puerto de los Leones, 1

3ª planta, puerta 315

Majadahonda

