

Salvador, Víctima o Acusador, ¿qué papel te es más afín?

En el último encuentro para Personas Altamente Sensibles hicimos un ejercicio que se llama el “Triángulo Dramático”, también conocido como el “Triángulo de Karpman”. Se trata de una herramienta que proviene de la Análisis Transaccional.

Había elegido este tema como uno de varios de los que creo que pueden ser beneficiosos para los PAS en su camino de autoconocimiento, un camino del que estoy convencida que es clave en la vida de la persona altamente sensible que quiere aprender a encauzar su sensibilidad, convirtiendo aquello que en muchos casos es un lastre, en algo positivo – vamos, en el don que es.

El Triángulo Dramático, ¿qué es?

Básicamente es un juego, un baile, entre tres roles, tres comportamientos que las personas podemos tener: el comportamiento de la *víctima*, el comportamiento del *salvador* y el comportamiento del llamado *acusador* o perseguidor.

Vamos a ver. Tienes una conversación con alguien y de repente te das cuenta que no avanzas nada, que la conversación se estanca. O te das cuenta que los interlocutores se están repitiendo de manera negativa. O te das cuenta que tu manera de reaccionar no coincide con tus intenciones.

Si esto pasa, es probable que tú y tu interlocutor habéis entrado en el “triángulo dramático”. Si el tono de la conversación ha dejado de fluir, si el tono ameno ha cambiado a un tono agresivo o conflictivo, es más que probable que los interlocutores estén manejando patrones fijos de comunicación. Dichos patrones se basan en una de las tres posiciones del triángulo: las posiciones de la víctima, del salvador y del acusador.

Cada rol es promovido por una emoción, los tres roles siguen un patrón más o menos fijo del cual cuesta salir, ya que el comportamiento de uno “invita” el comportamiento del otro, y viceversa.

El acusador

El comportamiento del acusador, también llamado perseguidor, se basa en un sentimiento de rabia, de enfado. Lo que busca es castigar y reprochar. Es más: se siente justificado para castigar. Los patrones que utiliza, o sus frases típicas, son, por ejemplo: «Si no fuera por ti, ya lo habríamos solucionado, acabado, etc». «Y eso, ¡después de todo que he hecho por ti!» «De mi no esperes nada. Te había advertido». El acusador suele utilizar los puntos débiles de los otros para poder culparles.

El salvador

Es este un papel que para la mayoría de los PAS es fácil de reconocer. El salvador quiere ayudar, quiere salvar y quiere solucionar los problemas de los demás. Suele intervenir sin haber recibido ningún tipo de pregunta: percibe un problema, una carencia, y se apresura a remediarlo. Claro, para que pueda entrar en este rol, necesita

una víctima. El salvador utiliza frases como: «Tengo la solución, pero no me escuchas.» «¿Por qué no haces A, B o C?» «¿Dónde estarías sin mí?» «Ya les enseñaré lo bueno que soy.»

El salvador cree saberlo todo, y con su comportamiento se asegura de la dependencia de la víctima. En el fondo se siente superior.

La víctima

Lo interesante del papel de la víctima es que el triángulo existe gracias a él. También es un rol que los PAS suelen conocer muy bien. La víctima suele caracterizarse por su postura pasiva y triste, y reacciona desde la posición del indefenso: tiene miedo (hasta pavor) a todo – a lo nuevo, a cometer errores y a arriesgarse de la manera que sea. El miedo le puede paralizar y le puede causar ataques de pánico.

Es interesante observar que puede jugar su papel de dos maneras, como “el pobrecito” –con lo cual invita el rol del salvador– o como “el irritado o el pegado” –con lo cual invitará el rol del perseguidor.

De la víctima conocemos frases como: «No puedo.» «Es terrible, ¿no te parece?» «Pero no encuentro más gente como yo.» «Si, pero...» «O, Sr. Doctor, ¡es usted maravilloso!» (Poner la gente –el Salvador– en un pedestal).

La interacción

Imagínate que el Salvador –S– decide ayudar a Víctima –V–. V está contento y espera que S le resuelva la vida. Tarde o temprano llega el momento en que S se cansa porque V se engancha de él y no mejora ni sigue los consejos que le da. Si esto ocurre, se cambiará el paso del baile, de manera que S cambia de rol y se coloca en el rol del Acusador –A–. «¡Cómo esperas mejorar si nunca me haces caso!» Incluso es posible que S se coloca en el rol de V: «No puedo más. He hecho todo para ayudarte. Te he dado todo. Me siento utilizado».

Con esto, V no puede quedarse en su rol, y también tendrá que cambiar de posición en concordancia con el nuevo papel asumido por la persona que empezó como S.

Este tipo de juego o baile vamos encontrando en cada relación. Es más, cada relación tiene su propio patrón. La pregunta lógica sería:

¿Qué saca cada uno del juego?

El **Acusador** evita involucrarse. Nunca tiene la culpa de nada y no se responsabiliza. Tal vez lo más importante es que puede mantener a todo el mundo a una distancia segura, con lo cual nadie llega a conocerle.

El **Salvador** se puede sentir importante, y hace que los otros dependen de él. Mientras se puede ocupar de la vida de los otros, tiene la excusa perfecta de no mirarse a sí mismo. Esto es uno de los motivos porque el PAS se siente cómodo en este rol, y encima puede demostrar al mundo que es muy, pero muy buena persona. La mala noticia es que, mientras que se involucra a salvar a S, se va agotando. Tarde o

temprano tendrá que tirar la toalla y cambiar de rol, simplemente porque físicamente no puede continuar como Salvador.

¿Y la **Víctima**? La Víctima no tiene que pensar, ni tiene que tomar decisiones o asumir la responsabilidad. Si no fuera porque S se cansa de cuidarle, probablemente siempre se quedaría en la comodidad del papel de Víctima.

¿Por qué se llama el Triángulo Dramático?

Hablamos de “drama” porque, como en el clásico drama griego, este juego tiene un desarrollo previsible y siempre es negativo. El problema está en los actores no se hablan como iguales, sino que en cada diálogo siempre hay un rol que se siente superior, y otro que se siente inferior. Un factor añadido es que especialmente el Salvador le niega a la Víctima su propia responsabilidad y, por eso, le quita la posibilidad de crecer.

Aun así es muy importante tener en cuenta que se trata de roles basados en sentimientos, en actitudes: Uno NO ES Salvador, Acusador o Víctima, sino, que durante el juego se comporta como tal.

También es importante saber que una persona puede jugar varios roles a la vez.

¿Cómo puedes evitar entrar en el juego?

Ante todo es importante tomar nota del juego y entender su mecanismo. Luego hay que ser capaz de ir identificando tu manera de participar en juegos de este tipo, sabiendo que, como PAS, tienes cierta tendencia a los roles del Salvador y de la Víctima.

El conocimiento de tus características como PAS y de la manera en que el Triángulo se puede perpetuar, puede ayudarte a simplemente no entrar, sino de verlo venir. Esto te permite reaccionar de forma adulta, honesta y positiva, al mismo tiempo que tomes responsabilidad de tus actos, palabras, pensamientos y emociones.

Es importante no exagerar sobre ti mismo, no generalizar y mantener tus mensajes claros y específicos. «*Nunca* me comprenden» no es lo mismo que «*Esta vez* X no me comprende».

No ataques, no acuses. Si hay un problema, no lo tragues pero háblalo lo más rápido posible con la persona responsable; evita por tanto el cotilleo. Recuerde, los problemas no desaparecen con ignorarlos; a contrario, se hacen más grandes...

El Triángulo es un tema fascinante con muchas capas. Solamente os he pintado la primera por no complicaros la historia demasiado, y por no saturaros. Si te interesa investigar más, hay mucha literatura sobre el tema. Aun así puede ser un buen ejercicio el de ir observando los triángulos en tu vida para ver cómo se desarrollan y como se siguen perpetuando los roles hasta que alguien hace algo por salir de su rol (cualquiera de los tres) con lo cual el baile acaba.