

En busca del vínculo genuino en las relaciones de acompañamiento

MATÍAS PODESTÁ CASTRO



LOS SERES HUMANOS ADOPTAMOS ROLES DE SUPERVIVENCIA EMOCIONAL FALSEANDO INCONSCIENTEMENTE NUESTRO YO EN VIRTUD DE SATISFACER LA FANTASÍA DE UN NOSOTROS MÁS SEGURO.

Como mamíferos gregarios poseemos una tendencia natural al agrupamiento, a la manada y, en consecuencia, a la interrelación. Necesitamos del contacto y del vínculo con el otro para subsistir. El ser humano se humaniza a través del contacto con el ser humano.

Dentro del espectro de nuestras necesidades básicas se encuentran, entre otras, las de abrigo, alimento, sensación de pertenencia o seguridad. Pero la alimentación no es solo fisiológica, necesitamos poder amar y sentirnos amados, nos nutrimos del vínculo con el otro para ser. Somos amor, somos vínculo.

Cabe entender que la salud en el vínculo, la salud en los lazos amorosos con los demás, condiciona nuestra salud como individuos.

Si bien existen diferentes tipos de vínculo determinados en función de la persona o el grupo con el que establecemos el mismo, en este escrito me referiré al vínculo que se establece entre las personas abocadas a las tareas de acompañamiento y sus pacientes como así también, a sus relaciones disfuncionales.

Irvin Yalom¹ plantea que, en una relación terapéutica de ayuda o acompañamiento, lo que sana es el vínculo, diciendo: *“El vínculo, la relación, . . . después vendrán las técnicas. Si priorizamos las técnicas dejamos de lado a la persona, si nos encontramos realmente con el hombre necesitado de ayuda, la técnica vendrá en el momento adecuado, no como la protagonista del encuentro”*

No hemos de olvidar que las personas dedicadas a las tareas de acompañamiento también somos seres humanos y, por ende, estamos expuestos a los juegos del inconsciente y la neurosis en el establecimiento de nuestras relaciones con los demás, incluidas las personas a las que acompañamos cada día en consulta. Es decir, que también somos susceptibles de adoptar roles disfuncionales de relación.

El Dr. Stephen Karpman², ganador en 1972 del Eric Berne³ Memorial Scientific Award por *“The Drama Triangle”*, plantea en su triángulo dramático a los siguientes roles disfuncionales: **El Perseguidor, La Víctima y El Salvador**. Analizaremos estos roles de supervivencia disfuncionales, la toma de consciencia de los mismos, su transformación a nuevos papeles y destacaremos su importancia en virtud de una mejor relación interpersonal que redunde en un marco más nutritivo para la prestación de servicios de acompañamiento.

1. Irvin D. Yalom, Psiquiatra y escritor estadounidense.

2. Stephen Karpman, Psicólogo estadounidense, creador de “El triángulo dramático”

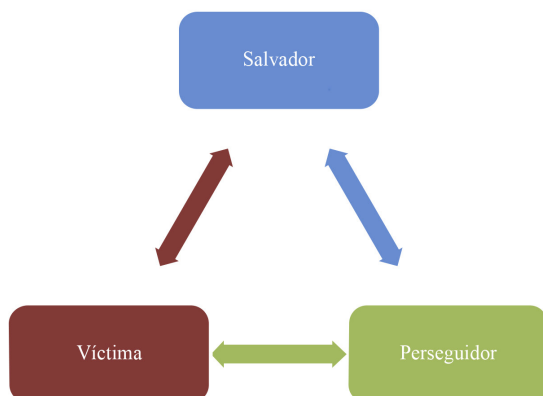
3. El Dr. Eric Berne (1910-1970), médico psiquiatra, fundador y creador del Análisis Transaccional.

Sería deseable que las personas abocadas a los servicios de ayuda y acompañamiento: Psicólogos, terapeutas, coaches, pedagogos, educadores, educadores sociales, asistentes sociales, etc., pudiésemos tomar consciencia de estos roles perturbadores para poder transformarlos en beneficio de nuestras relaciones ayudador-paciente. Del mismo modo que encuentro fundamental el poder reconocer en ellos, nuestros pacientes, el despliegue de los mismos.

El triángulo dramático de Karpman es un modelo psicológico y social de la interacción humana en el análisis transaccional, descrito por primera vez en el año 1968 en su artículo "*Fairy Tales and Script Drama Analysis*". En el mismo, propone tres papeles habituales psicológicos (o juegos de rol) que las personas solemos adoptar en diferentes situaciones. Estos son:

- La persona que se considera o acepta el papel de **víctima**.
- La persona que oprime a la víctima (**perseguidor**)
- El socorrista, rescatador o **salvador** que interviene con el aparente deseo de ayudar al más débil.

En este sentido, Karpman representa el concepto en este triángulo interrelacional.



El Triángulo Dramático representa tres roles diferentes que, a su vez, se desempeñan de manera inconsciente y repetitiva. No se trata de una figura estática sino que presenta cambios en una relación bidireccional, en donde el salvador puede convertirse en perseguidor, el perseguidor en víctima, la víctima en salvador y así sucesivamente.

Identificación de los roles

Rol "Perseguidor"

Desde una energía agresiva, el **perseguidor** busca satisfacer sus propias necesidades actuando en interés propio y poniendo al otro en situación de sufrimiento. Necesita en el otro a la complementariedad sumisa y victimista para poder perpetuar su dominancia. La víctima en sí no es importante pero es fundamental su existencia.

En un juego de palabras podríamos decir que el perseguidor busca a alguien que "no tiene lo que él tiene" para poder seguir poniendo en juego lo que "tiene". Se mueve bajo la premisa de que hay que cortar la cabeza a los demás antes de que se la corten a él.

Rol "Salvador"

El **salvador** va por la vida brindando ayuda con la falsa ilusión de crear y mantener la dependencia de los demás hacia sí mismo. Esto no es más que una trampa ya que el que cae en dependencia es el mismo salvador que necesita de sus víctimas para poder sentir que "existe". El salvador necesita víctimas y, si no las encuentra, se encarga de crearlas. Por tratarse de una ayuda de negociación, es decir no auténtica, la persona no halla completud en su rol y por ello se queja continuamente de sus esfuerzos al mismo tiempo que acaba por contactar con la insatisfacción.

Tiene la percepción interna de que los otros le necesitan y asume la responsabilidad de solucionar los problemas de la víctima pues cree que la víctima no puede resolverlos por sí misma.

Según Claude M. Steiner, doctor en psicología y discípulo de Eric Berne, el salvador hace por los otros más de lo que le corresponde priorizando las necesidades de los demás por encima de las suyas porque no tiene consciencia de lo que quiere realmente para sí.

El salvador actúa influido por la culpa y por la necesidad de sentirse superior. Haciéndose cargo de los problemas ajenos consigue escaparse y no contactar con su propio sufrimiento.

Rol “Víctima”

La **víctima** desarrolla un comportamiento autodestructivo. Siente culpa, tristeza, miedo, se siente inferior y posee una autoestima deteriorada. Emplea gran parte de su energía en fracasar, en no acertar, envía mensajes verbales, corporales y energéticos de indefensión porque un día aprendió que a través de este mecanismo podía llamar la atención / cariño de los demás. Se ocupa de aportarse dolor y humillación y finge desconcierto. La víctima permanece en una búsqueda constante de un salvador al que luego despreciará por anularle con su ayuda.

Al triángulo de Karpman también se lo conoce como el “triángulo de la supervivencia” en función de su importancia en edades tempranas. El niño determina su carácter entre los 0 y los 6 años de edad, dentro de esta etapa, y con el objetivo de ganarse el amor de sus padres o figuras de autoridad (profesores, tíos, abuelos, etc), o bien con el fin de defenderse de lo que entiende como agresiones, introyecta “verdades universales” que condicionarán su carácter y su rol. Introyectos del tipo “La vida es sufrimiento”, “¿Porqué todo lo malo me sucede a mí?”, “No se puede confiar en nadie”, “Primero están los demás” o “Hay que conseguir lo que deseas a cualquier precio”, posicionan al niño en un rol en el marco de sus relaciones interpersonales. La adopción

de estos roles no es otra cosa que una demanda disfuncional de afecto que, por ser inauténtica, conduce a la insatisfacción.

En la edad adulta, con más o menos consciencia, perpetuamos estos roles para protegernos de nuestras dolencias emocionales. Estos roles defensivos nos posicionan frente al otro en un vínculo de manipulación que nos priva del contacto genuino y transparente.

Desde estos roles, algunos tendrán la tendencia a cuidar a los demás ofreciéndose como **salvadores**, otros podrán dar salida a su resentimiento e impotencia convirtiéndose en **perseguidores** y otros permanecerán en la indefensión oficiando de **víctimas**.

En mi opinión, y como complemento al triángulo dramático propuesto por Karpman, sostengo que al tratarse de roles adoptados en una búsqueda disfuncional de aceptación que, en consecuencia, alejan al individuo de su esencia y del contacto con lo auténtico, por debajo de cualquiera de estos tres roles, subyace una víctima. No ya en función de una interrelación, sino más bien a víctimas en función de sí mismas y en detrimento de un sano desarrollo.

Karpman afirma que *“las personas que interpretan los roles del triángulo dramático acaban siempre por contactar con la insatisfacción, en consecuencia, tienden a cambiar hacia otro de los roles con la intención de mejorar”*. Pero un mero cambio de rol significa seguir permaneciendo dentro del triángulo, se trata solo de “reajustes” y, por tanto, volverán con el tiempo a recaer en la sensación de insatisfacción.

“Cuando una persona que está en posición de víctima es salvada por otra, se da perfecta cuenta de que está en inferioridad, de que el salvador le está manteniendo así, y de que le está imposibilitando para ser poderosa. Por lo tanto, la persona que ha tenido el rol de víctima, respecto a otra que la ha salvado, se pondrá furiosa. Entonces, cabe pronosticar que toda transacción salvador - víctima se convertirá en una transacción perseguidor - víctima”.

(Steiner, 1992, Los guiones que vivimos)

¿Cómo escapar al triángulo dramático?

Steiner propone que para salirse del triángulo dramático hay que crear nuevos papeles o roles. Habla de ello como la “alfabetización emocional” y cita en su libro, *Achieving Emotional Literacy*, (2003) lo siguiente:

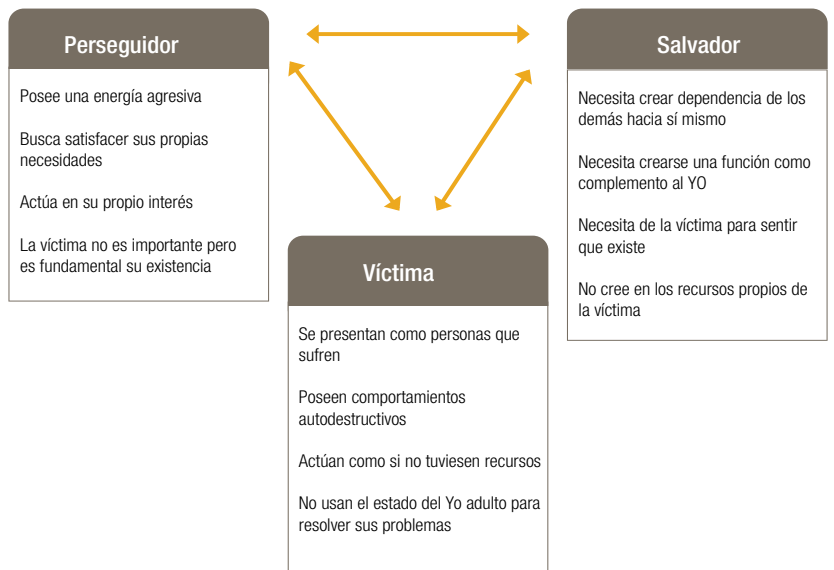
“Tener educación emocional es ser capaz de manejar las emociones de manera que mejoren tu poder personal y la calidad de tu vida y, con igual importancia, la calidad de vida de la gente a tu alrededor. La educación emocional ayuda a que las emociones trabajen para ti en vez de contra ti. Mejora tus relaciones, genera la posibilidad del cariño entre las personas, hace posible el trabajo cooperativo y facilita el sentimiento de comunidad.”

Dejando claro con esto que la educación emocional desplaza al individuo en dirección contraria a la adopción de estos roles de supervivencia disfuncionales.

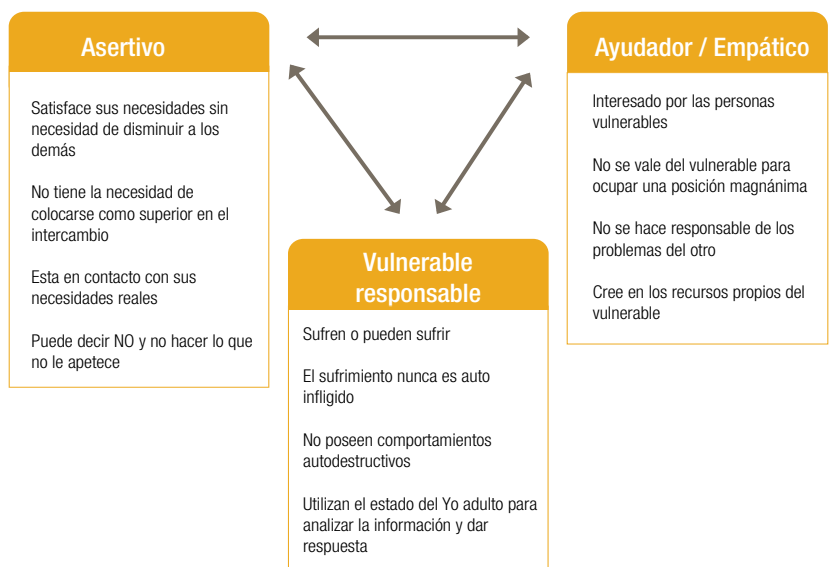
En 1984, en el marco de la Transactional Analysis Conference, Acey Choy presenta un escrito titulado el triángulo del ganador “The winner’s triangle”. En este triángulo, se presentan tres nuevos roles como sustitutos sanos a los roles propuestos por Karpman: El rol **Asertivo**, el **Ayudador Empático** y el **Vulnerable Responsable**.

Para poder interrumpir el desempeño de uno de los roles dentro del triángulo dramático es fundamental el darse cuenta (awareness). Solo a partir de allí es posible la creación de un nuevo rol mas sano fuera del triángulo.

El triángulo dramático (Karpman, 1968)



El triángulo del ganador (presentado por Acey Choy, 1990)



El rol Perseguidor vs. el rol Asertivo

“Cuando luchamos, lo mas importante es saber si lo hacemos para cambiar las cosas o para castigar”.
Ghandi.

En “El Triángulo del Ganador”, se presenta al **rol Asertivo** como sustituto del Perseguidor citando esta descriptiva y oportuna frase de Mahatma Ghandi, (abogado, político y pensador indio del siglo XIX y XX)

El perseguidor esta en y por sí mismo y buscará satisfacer sus necesidades por encima de los otros, mientras que el asertivo puede satisfacer sus necesidades y ofrecer su punto de vista sin necesidad de castigar ni disminuir a los demás. El asertivo utiliza la negociación en la resolución de sus conflictos interpersonales y no tiene la necesidad de colocarse como superior en el intercambio. El asertivo, a diferencia del perseguidor, esta en contacto con los límites y es mas consciente de sus necesidades reales. Puede decir NO y no hacer lo que no le apetece como así también pedir lo que necesita sin valerse de comunicación indirecta o manipulación.

El rol Salvador vs. el rol Ayudador empático

El **salvador** necesita a la víctima. Es en función de esta que reafirma su identidad salvadora, sin darse cuenta que es él mismo quien depende de la víctima y no al revés. El **ayudador empático**, por el contrario, no se vale del vulnerable para ocupar una posición magnánima, así como tampoco necesita reafirmación sobre el YO ya que se percibe seguro de si mismo.

Desde este lugar, puede sentirse libremente interesado por las personas vulnerables. El ayudador empático tampoco invade ni se hace responsable de los problemas del otro porque él si, a diferencia del salvador, cree en los recursos

propios y en la fortaleza de la persona que presenta el problema. No hacen mas de lo que les toca ni lo que no desean hacer. Cada “hacer de mas” y cada “sacrificio” mas allá de lo “pactado”, denotará mas un movimiento inconsciente orientado a cubrir una carencia o inseguridad propia que no una acción a favor del otro. El **ayudador empático** gestiona a conciencia los limites discerniendo entre lo suyo y lo del otro. Puede decir NO sin conectar con la culpa. Posee escucha activa y autoconsciencia. Mientras el salvador contacta con sentimientos de pena por el otro, el ayudador empático contacta con la compasión.

De esta manera y dentro del campo de las tareas vinculadas a la prestación de ayuda y acompañamiento, estarán dentro del marco del ayudador empático todas aquellas premisas pactadas entre los dos adultos en donde se establecen, por ejemplo, la duración de la ayuda, el alcance, la metodología, el precio a percibir a cambio de la ayuda, etc. y, dentro del marco del rol de salvador, todas aquellas cosas que excedan dicho acuerdo implícito o explícito.

El rol Víctima vs. el rol Vulnerable responsable

A diferencia del individuo instalado en la víctima, el **vulnerable responsable**, si bien sufre o puede sufrir, en ningún caso se trata de un sufrimiento auto infligido porque no lo necesita como una estrategia de manipulación para atraer la atención y cuidado de los demás. El vulnerable responsable tiene la capacidad de resolver sus propios asuntos y posee autoconsciencia. Utiliza el estado del YO adulto para analizar la información y dar respuesta.

Mientras la **víctima** se proporciona así misma situaciones que evidencien su indefensión y reafirmen su rol, el vulnerable responsable las sufre como una consecuencia natural aunque nunca auto provocada ya que no posee comportamientos autodestructivos.

Cuando un paciente llega a terapia, llega en el rol de víctima, pone al **terapeuta en función de salvador** y su perseguidor puede ser, entre otros, el mundo, la pareja, la madre, el padre, un compañero de trabajo, el hijo, el jefe o un amigo. Nuestro trabajo como terapeutas es poder realizar un trabajo de toma de consciencia y responsabilización con el paciente. Como mencionaba anteriormente, para que el profesional pueda acompañar libre de estos roles del triángulo dramático, ha de haber lo que el psicoanálisis ha dado en llamar “insight” y la psicoterapia Gestalt el “darse cuenta”, en otras palabras, una profunda toma de consciencia.

El proceso terapéutico es, en definitiva, **un camino al encuentro de la esencia**. Es a través del darse cuenta que el individuo logra transformarse en una mejor versión de sí mismo.

Es el acompañado, apoyado en un profesional, quien realiza el verdadero trabajo que le conduce a la transformación de lo que le sucede y no desea. Nuestro objetivo: remover obstáculos. Tal y como comenta Karen Horney⁴ en su libro “Neurosis and Human Growth”, el ser humano posee una fuerza interior que lo empuja hacia su auto realización, si removemos los obstáculos, el individuo se transformará por sí en un ser adulto, maduro y realizado de la misma manera en que una bellota se transforma en un roble.

Libres de estos roles disfuncionales, y parafraseando a Rogers⁵, seremos capaces de sentarnos frente a nuestros pacientes como quien se sienta a mirar un atardecer. Sin interpretar, sin pedir, sin controlar, sin juicio, con un profundo respeto, en un estado contemplativo y de admiración cautivados por la belleza del ser.



Matías Podestá Castro

Terapeuta Gestalt. Terapeuta Sistémico. Facilitador de Constelaciones, PNL, Coach. Postgrado en Gestalt con Niños y Adolescentes, Postgrado en Intervención Familiar, Postgrado en atención de Parejas y Master en Sexualidad. Tutor en grupos de formación de terapeutas. Formado en el programa SAT de Claudio Naranjo. Director de Inspira Gestalt, centro de terapia individual, terapias de pareja, terapia familiar y grupos de terapia. www.inspiragestalt.com

4. Psicoanalista alemana naturalizada estadounidense (1885-1952)

5. Carl Rogers, Doctor en Psicología, Estados Unidos (1902 – 1987)

BIBLIOGRAFIA

Yalom, Irvin D. *The Gift of therapy*, Piatkus, Londres, 2002.

Karpman, S. «Fairy Tales and Script Drama Analysis», *Transactional Analysis Bulletin*. 7. 26 (1968). 39-43.

Steiner, C. M. *Los guiones que vivimos*, Kairo's, Barcelona. 1992

Steiner, C. M. *Educación emocional*, Jeder, Sevilla. 201 I.

Horney, K. *Neurosis and Human Growth*, W. W. Norton, Nueva York, 199] [Hay versión castellana: *La neurosis y el desarrollo humano*, Psique, Buenos Aires, 1955.]

Rogers, C. *El camino del ser*, Kairo's, Barcelona, 1980.