

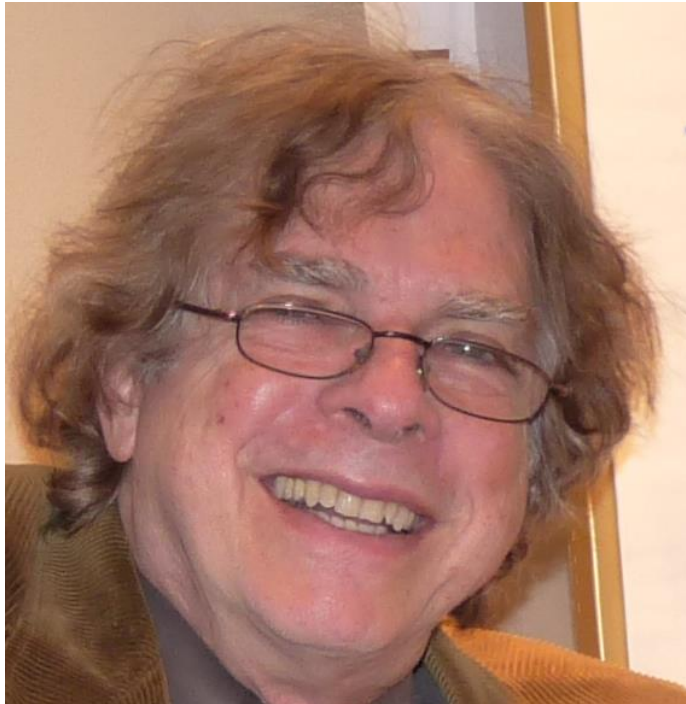
EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO DE KARPMAN APLICADO A LAS ADICCIONES



Amelia Zamora
Psicóloga colaboradora



¿Quién era Stephen Karpman?



Stephen Karpman es un psiquiatra y psicoterapeuta estadounidense conocido por desarrollar el «Triángulo Dramático» o «Triángulo de Karpman»

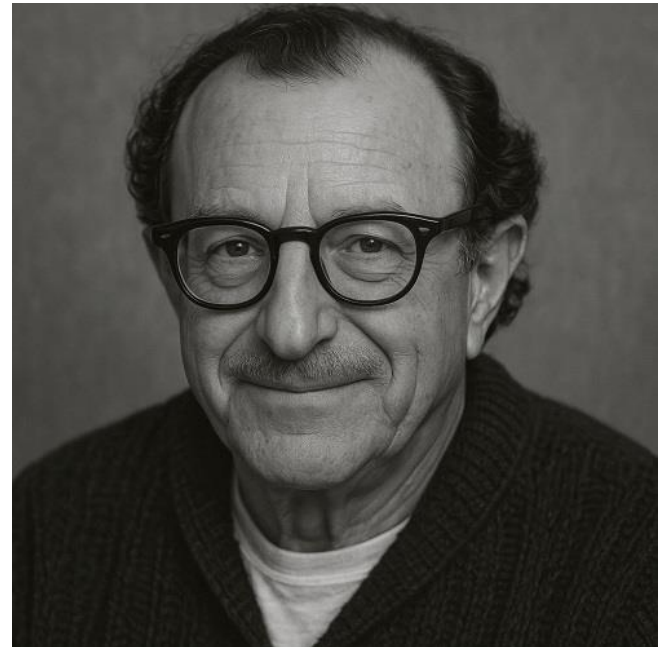
Este modelo psicológico de la interacción humana, enmarcado dentro del análisis transaccional, fue descrito por primera vez en su artículo de 1968: "**Cuentos de hadas y análisis de guiones dramáticos**".

¿Qué es el análisis transaccional?



El análisis transaccional es una teoría humanista de la personalidad, las relaciones humanas y la comunicación que fue creada por el psiquiatra canadiense Eric Berne (1910-1970).

Es un enfoque integrativo que pone el foco en la comunicación humana, y sus transacciones, como fuente de sufrimiento psíquico pero también como oportunidad para alcanzar el bienestar personal y social.



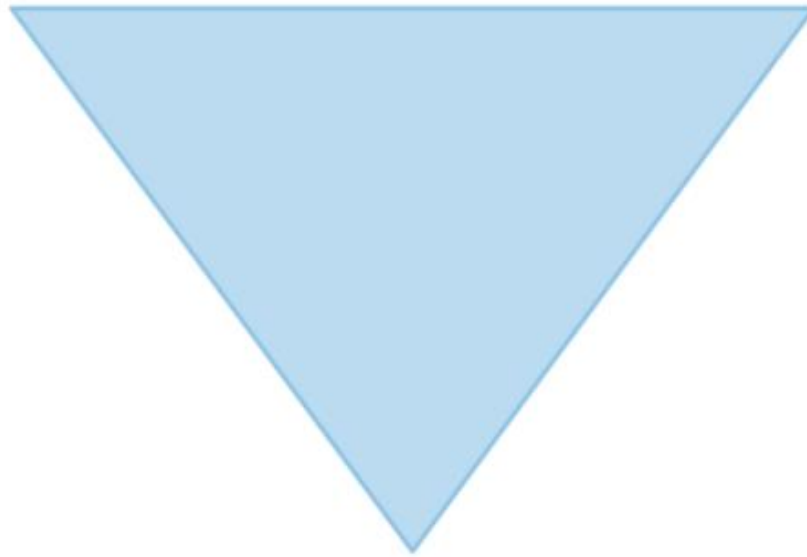
¿Qué es el triángulo dramático?



En nuestras relaciones, a veces nos encontramos atrapados en un juego invisible moviéndonos entre tres roles:

Perseguidor

Salvador



Víctima

¿Qué es el triángulo dramático?



El Triángulo dramático describe una “dinámica tóxica”

Sin darnos cuenta, repetimos estas dinámicas una y otra vez, en un bucle interminable

Aunque a priori tienen la intención de ayudarnos a sobrevivir...

- **agotan nuestras relaciones**
- **perpetúan el conflicto**
- **nos alejan del equilibrio emocional**



El triángulo dramático



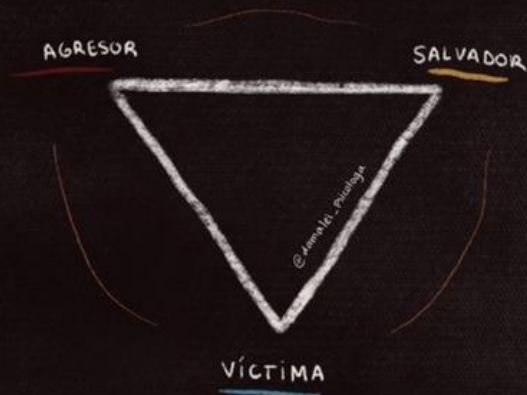
Nos colocamos en el triángulo dramático cuando:

- Asumimos uno de los tres roles de un modo que no encaja con la realidad de la situación
- Cuando la recompensa emocional que obtenemos, o que buscamos, al interpretar el papel es más importante que las consecuencias objetivas y prácticas de ello
- Cada vez que damos más vida a personajes lastimados del pasado en lugar de dar una respuesta adecuada a las circunstancias presentes

¿Qué es el triángulo dramático?



Cada personaje tenía un ROL,
aunque los tres solían moverse
por todo el triángulo



El rol comprende:

- **Conductas**
- **Emociones (sentimientos sobre sí mismos y sobre los demás)**
- **Percepciones**
- **Creencias y valores**

Aunque cada persona tiende a un rol concreto, estos roles no son estáticos sino dinámicos y fluctúan dando lugar a dramas y sagas.

El rol de víctima



El rol de víctima



A las víctimas les pasan cosas sin tener capacidad de actuar ni poder alguno.

Se sienten atrapadas, impotentes, desamparadas y sin capacidad para cambiar su situación.

Busca que otros la rescaten o hagan las cosas por ellos.

Piden ayuda sin necesitarla realmente

El rol de víctima



Se quejan constantemente y se lamentan de su mala suerte, pero no hacen nada para cambiar su situación o si hacen algo es de forma insuficiente

Se ahogan en un vaso de agua y viven con mucho miedo

Son hipersensibles a determinadas señales o muestras de desprecio

Utilizan sus enfermedades o desgracias para justificar su falta de movimiento y de responsabilidad.



El rol de víctima



Siempre tienen excusas para todo y si **ESTÁN ASÍ DE MAL ES POR CULPA DE LO QUE OTROS HACEN**

Los beneficios de interpretar este rol pueden ser:

- Puede brindar control sobre los demás a través de la manipulación y la culpa
- Pueden recibir atención y apoyo
- Puede proporcionar una vida más cómoda y con menos cargas
- No se hacen responsables del daño que ocasionan

El rol de salvador



El rol de salvador



Son las personas que acuden al rescate.

Se sienten responsables de arreglar los problemas de los demás, incluso cuando no les han pedido ayuda.

Asumen una responsabilidad exagerada sobre el bienestar de las otras personas.

Se sienten imprescindibles.



El rol de salvador



Se preocupan de modo excesivo por los demás sin reparar en que eso afecta a su propia vida y pueden acabar ignorando las necesidades de quienes les rodean.

Sienten el impulso de decir que sí pero en muchas ocasiones no tienen tiempo, ni conocimiento, ni ganas para hacerlo.

Aquí pueden surgir **resentimientos...** y acaban culpando a los otros por no poder tener la vida que desean.

El rol de salvador



Necesitan sentirse y que les vean como buenas personas. Llegan a presentarse como personas virtuosas que sacrifican su vida por ayudar a los demás.

Necesitan agradecimiento y reconocimiento.

Buscan relacionarse con gente vulnerable que necesita ser salvada y generan vínculos de dependencia impidiendo que las personas puedan salir adelante por su propio pie.

Rechazan la ayuda externa y tienden a no confiar en las capacidades de los demás.



El rol de salvador



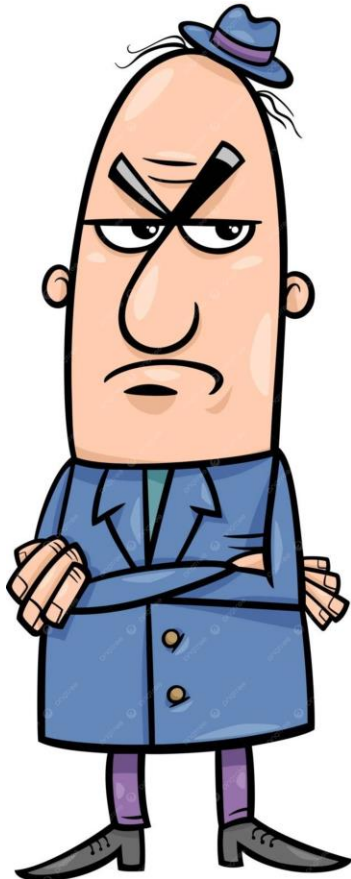
Los beneficios de interpretar este rol pueden ser:

- Puede brindar control sobre los demás a través de la dependencia
- Pueden recibir admiración y mejorar su autoestima
- Pueden sentirse importantes e imprescindibles
- No se hacen responsables del daño que ocasionan

El rol de perseguidor



El rol de perseguidor



Es la posición que resulta más hostil ya que en la relación con ellos, nos da la impresión de estar en una batalla constante y que debemos tener cuidado.

El perseguidor siempre está pendiente de los demás, pero para buscar el fallo, lo incompleto o lo mal hecho.

Busca controlar y cambiar al otro a través de intimidar u hostigar.

Cree que tiene siempre la razón y no suele admitir sus errores, ni se mira a sí mismo.

El rol de perseguidor



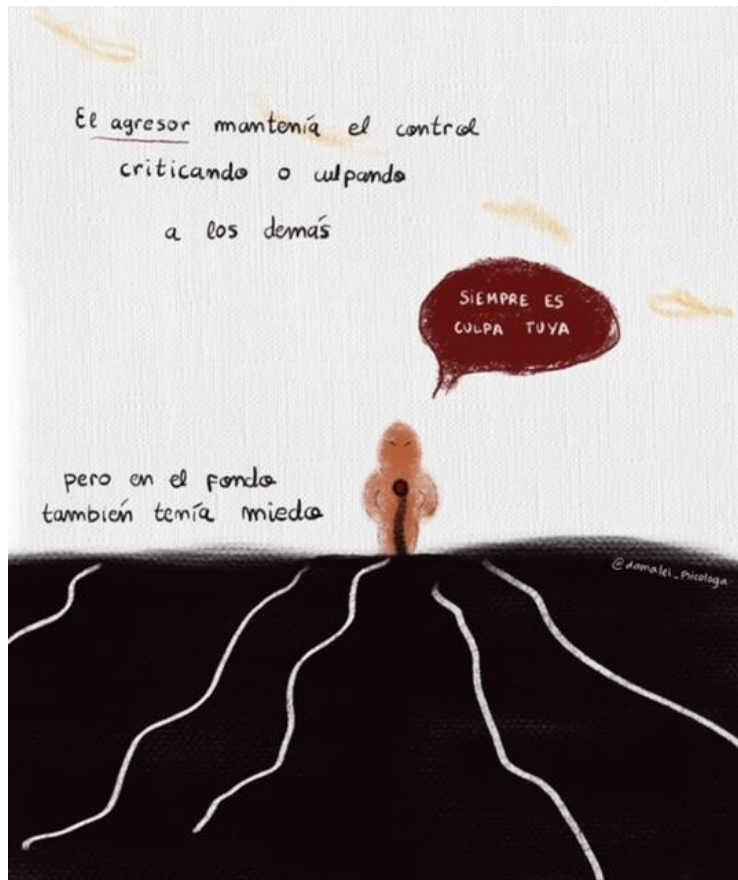
Es probable que a las personas que se colocan fácilmente en este rol se las haya animado a expresar ira, agresividad y arrogancia.

Este aprendizaje y su reforzamiento puede darse de forma vicaria.

Socialmente se refuerza por el culto a las personas duras y fuertes o la creencia de que las relaciones son una batalla en la que hay ganadores y perdedores.



El rol de perseguidor



Los sentimientos que predominan en ellos son la rabia y el enfado, pero debajo puede haber vergüenza y miedo, de ahí que actúen tratando de controlar y de poner el defecto en los demás y no en ellos mismos.

LA CULPA DE SU MALESTAR ES DEL OTRO

El rol de perseguidor



Los beneficios de interpretar este rol pueden ser:

- Puede brindar control
- Puede alimentar nuestra autoestima
- Puede colocarte en un lugar de superioridad
- Sienten que su ira está justificada y se permiten decir o hacer cosas inapropiadas o hirientes. No se hacen responsables del daño que ocasionan.



El rol de perseguidor



También se puede acabar en el rol de perseguidor desde el miedo: si el mundo es un lugar peligroso, será mejor parecer fuerte e insensible.

Creencias:

“A las malas personas les va mejor la vida”

“A los tontos ni Dios los quiere”

Esos miedos, sin duda, vienen de alguna parte. Es posible que el entorno en el que creció señalara la empatía y la sensibilidad como un atributo negativo asociado a la debilidad y a la probabilidad de ser usado, avergonzado, despreciado, etc.

¿Por qué acabamos interpretando estos roles?



¿Por qué acabamos interpretando estos roles?



Durante la infancia se nos anima a expresar determinadas emociones, y por tanto se nos da permiso para experimentarlas, y a reprimir otras:

- Si expresamos aquello que se espera somos premiados, halagados y llenados de amor y atención: ¡Ese es mi chico! ¡Qué buena es mi niña!
- En cambio, otras emociones son reprobadas y expresarlas conlleva consecuencias negativas como la ridiculización, la retirada de la atención o de la admiración.

¿Por qué acabamos interpretando estos roles?



No solo quienes nos crían nos entrenan para desempeñar determinados roles. También son fuerzas poderosas las amistades y la cultura.

Además, las cosas que nos pasan o que les pasan a nuestros seres queridos o cercanos pueden programarnos de forma importante para adoptar determinados roles.

¿Por qué acabamos interpretando estos roles?



Todos podemos asumir uno de estos roles en diferentes momentos, generalmente como una respuesta automática a emociones no resueltas o **patrones aprendidos**.

Si crecimos en ambientes donde estos roles eran comunes, es probable que los reproduzcamos en nuestras relaciones adultas.

Es la forma en aprendimos a que nos validaran y nos quisieran.

Es la forma en la que aprendimos a ser vistos

Es la forma en la que aprendimos a mantener el control

Cualquiera de nosotros puede estar en alguno de estos roles en algún momento de nuestra vida, pero no siempre nos quedamos entrampados en ellos.

¿Por qué acabamos interpretando estos roles?



Si además, no hemos aprendido a entrar en contacto con nuestras emociones, asumir estos roles nos permite desviar la atención de nuestras propias inseguridades o conflictos internos, enfocándonos en las dinámicas externas.

Nos permiten EVITAR VER AQUELLO QUE NO NOS GUSTA DE NOSOTROS MISMOS.

Estos roles crean dependencias y patrones de interacción que, aunque perjudiciales, **resultan familiares y difíciles de romper.**

PERO... ¿A QUÉ PRECIO MANTENGO ESTOS ROLES EN MÍ Y EN MIS RELACIONES?

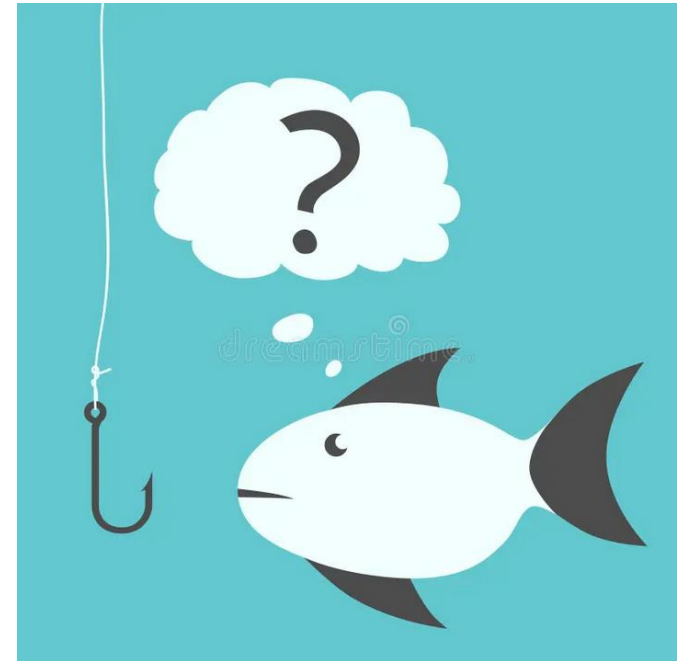
El inicio del drama



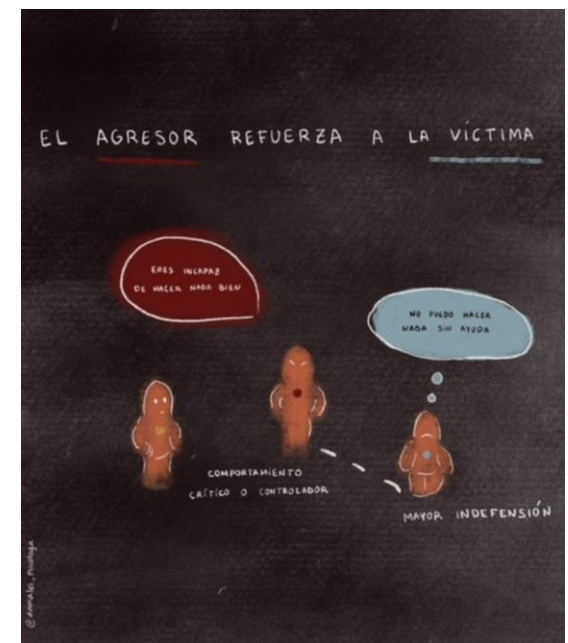
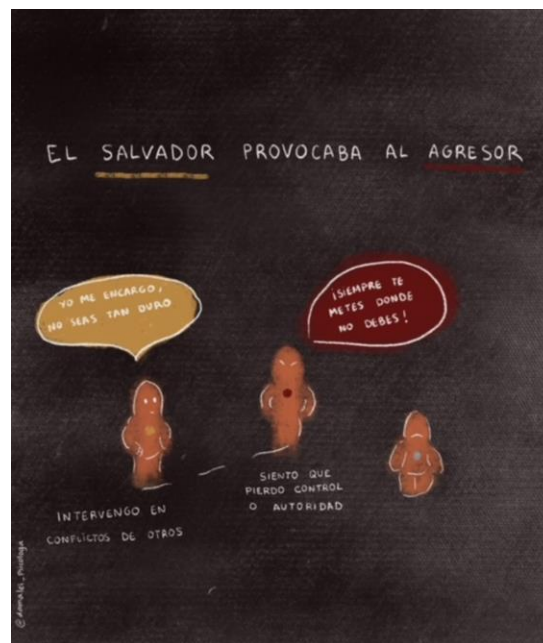
1ª: La persona iniciadora ofrece una invitación a entrar en el juego.

2ª: La invitación hace saltar el resorte de la persona que cae en la trampa de forma poco reflexiva.

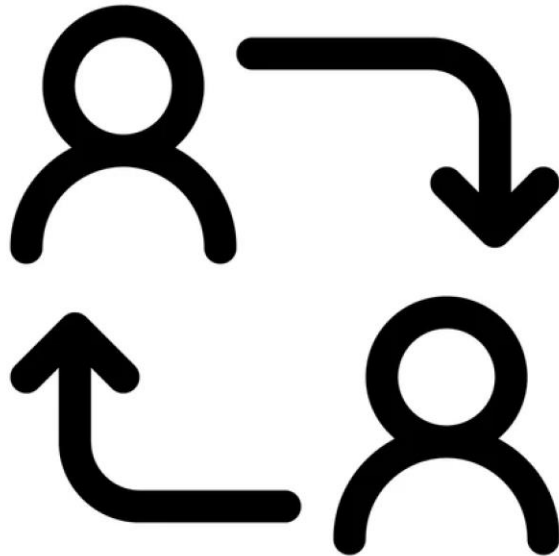
3ª: La persona acepta participar en el juego, se adhiere a él y empieza a representar también uno de los roles del triángulo. HA MORDIDO EL ANZUELO.



Dinámica del drama



El cambio de roles

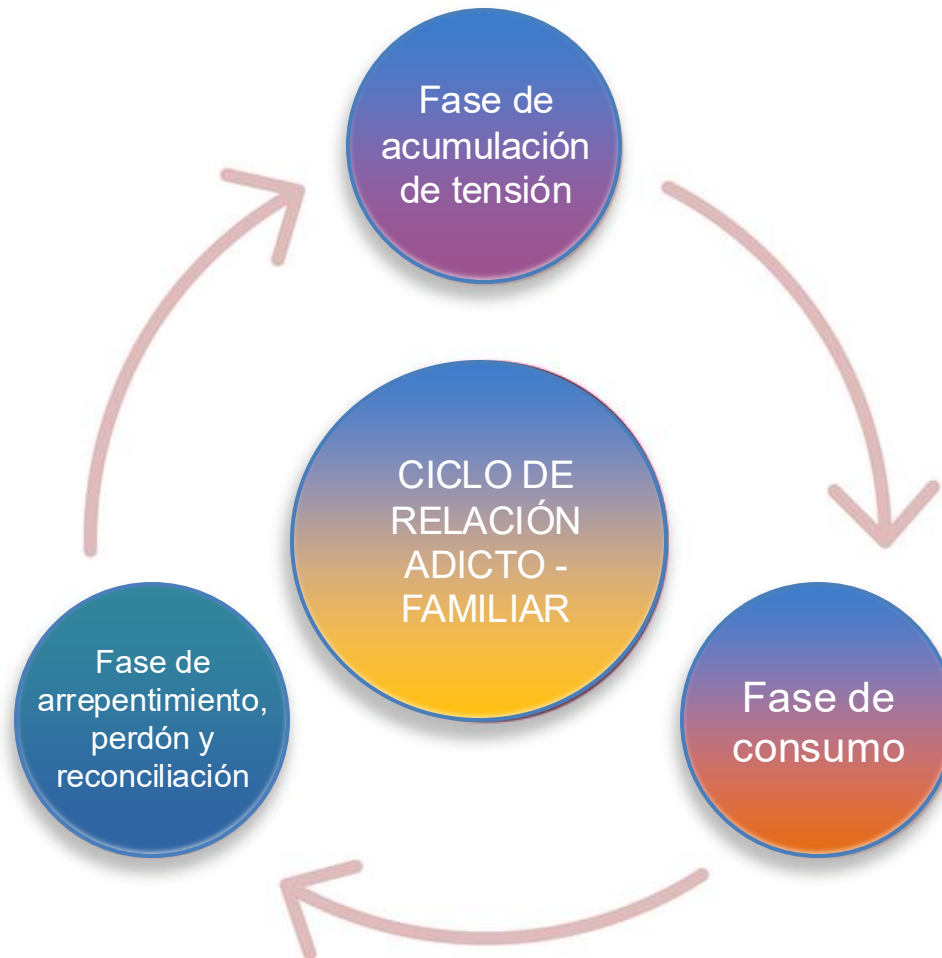


El cambio de roles es donde radica toda la fuerza del drama.

El drama puede alargarse hasta el infinito e incluir numerosos cambios de roles. A esto se le conoce con el nombre de **sagas**.

Este ciclo no tiene un “villano” como tal: cada rol alimenta al otro, creando una dinámica destructiva en la que todos terminan perdiendo.

El cambio de roles



¿Qué podemos hacer?



¿Es posible ponerle punto y final a una saga?

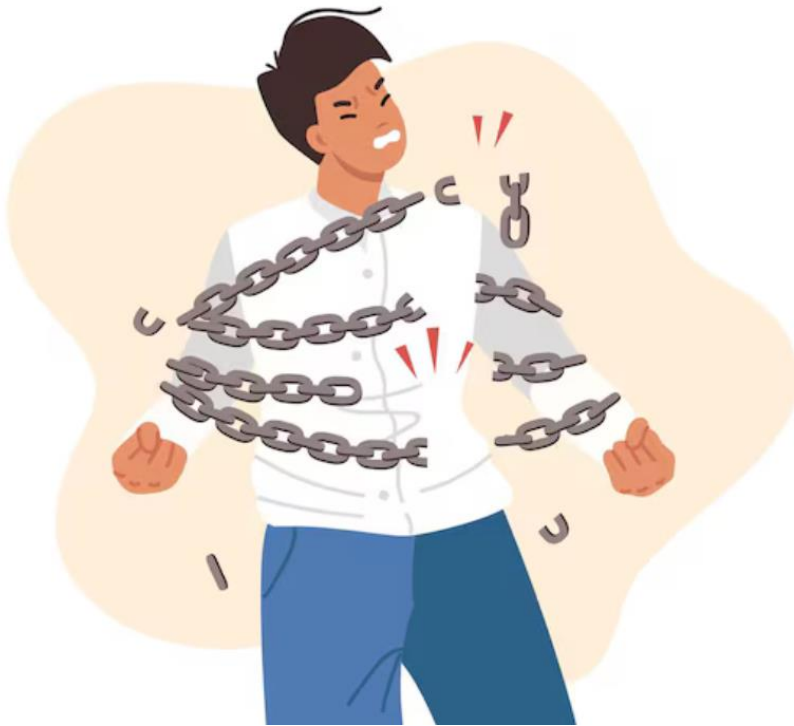
Claro que sí, pero no siempre es un final feliz:

- o se rompe por daño
- o alguien se retira

Si las personas no toman conciencia del drama pueden estar condenadas a repetirlo en todas sus relaciones



¿Cómo romper el triángulo?



Salir del triángulo requiere un cambio interno profundo que posiblemente requiera de un acompañamiento psicoterapéutico.

Todos los roles, pueden aprender de los demás: A verse a sí mismo, a ver a los demás...

Aquí tienes tres pasos clave:

1. Autoconciencia



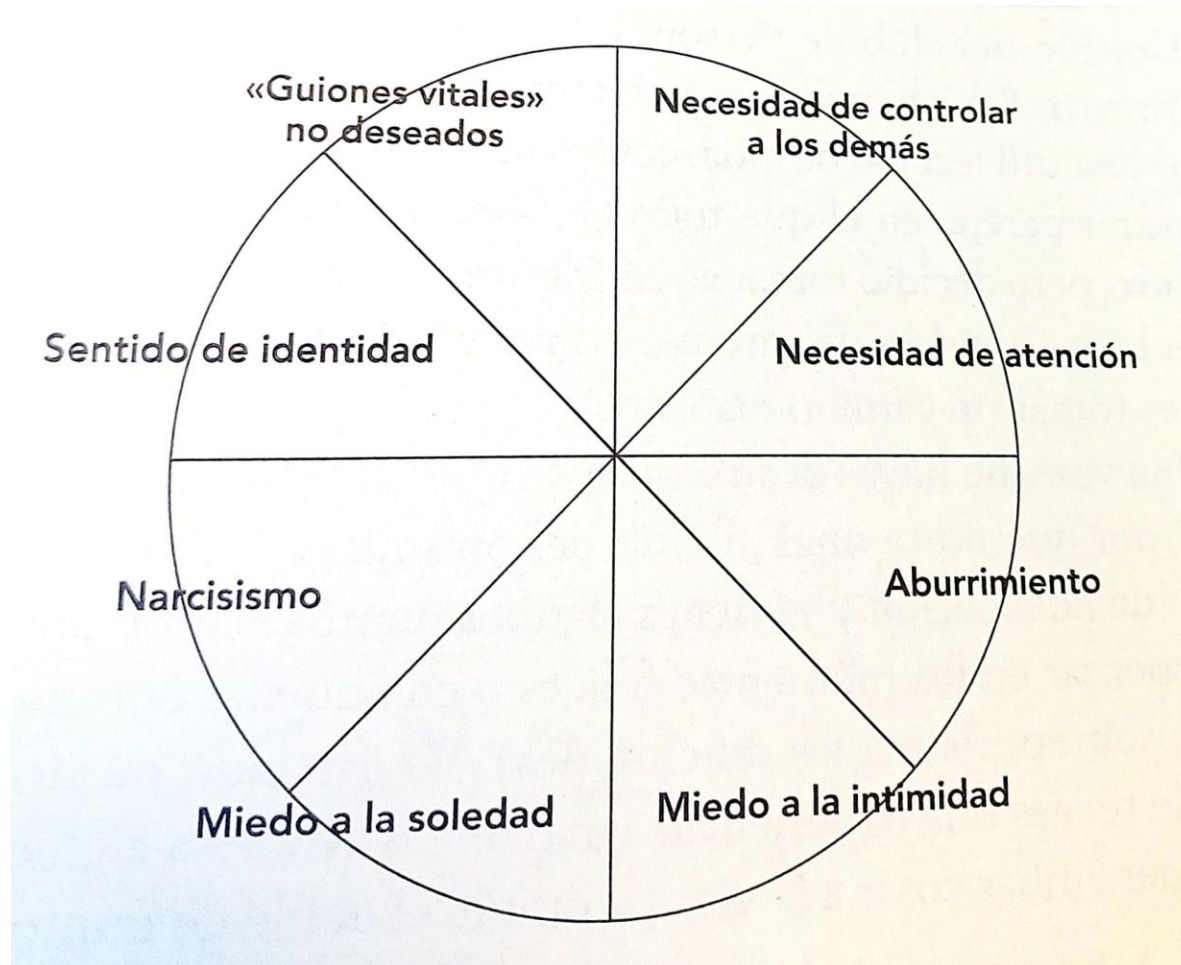
El primer paso es identificar el rol que estás jugando.

Pregúntate:

- **¿Me siento impotente y espero que otros me ayuden?** (Víctima)
- **¿Estoy asumiendo problemas ajenos para sentirme útil e importante?** (Salvador)
- **¿Me siento atacado o necesito dar una respuesta agresiva a la situación?** (Agresor)

Reconocer estas dinámicas es fundamental para interrumpir el ciclo dramático.

1. Autoconciencia



2. Responsabilidad personal



A cada rol tiene la oportunidad de aprender una lección o sanar una herida para salir del triángulo:

- **La víctima** → conectar con **SU PODER y SU CAPACIDAD**, asumiendo la responsabilidad de su vida y reconociendo que tiene poder para cambiar.
- **El salvador** → conectar con **SUS NECESIDADES Y SU CAPACIDAD PARA PONER LÍMITES**, entendiendo que no es su trabajo, ni su responsabilidad “arreglar” la vida de los demás.
- **El agresor** → permitirse **LA VULNERABILIDAD y EXPRESARLA**, abrazando su miedo y sus heridas y conectando con sus emociones y sus necesidades, para expresarlas de forma asertiva, sin recurrir a la crítica o la agresión.

2. Responsabilidad personal



Perseguidor

COMUNICADOR ASERTIVO

- Se expresa con respeto
- Regula su ira y asume su responsabilidad
- No juzga ni castiga
- Aprende de los errores y se disculpa



Salvador

ACOMPañANTE EMPÁTICO

- Sabe poner límites y ayuda si puede
- Adopta una actitud amable pero no resuelve
- Deja espacio para que el otro crezca
- Aprende de los errores y se recoloca en sus relaciones



Víctima

APRENDIZ PROACTIVO

- Asume su responsabilidad con los problemas
- Adopta una actitud activa
- Asume el riesgo y toma decisiones
- Aprende de los errores y lo vuelve a intentar

3. Aprender nuevas formas de relacionarnos



La sanación ocurre cuando dejamos de jugar roles y nos relacionamos desde la autenticidad.

Algunas estrategias incluyen:

- **Practicar la comunicación asertiva**
- **Respetar las decisiones y procesos de los demás**
- **Cultivar la autocompasión y el autocuidado**
- **Asumir la responsabilidad desde un YO ADULTO**

Cuando rompemos con el triángulo, abrimos la puerta a relaciones más equilibradas, horizontales y conscientes, basadas en la:

Empatía
Colaboración
Autonomía
Respeto
Integridad

Crecer y trascender



El proceso no es fácil, sin embargo es profundamente transformador

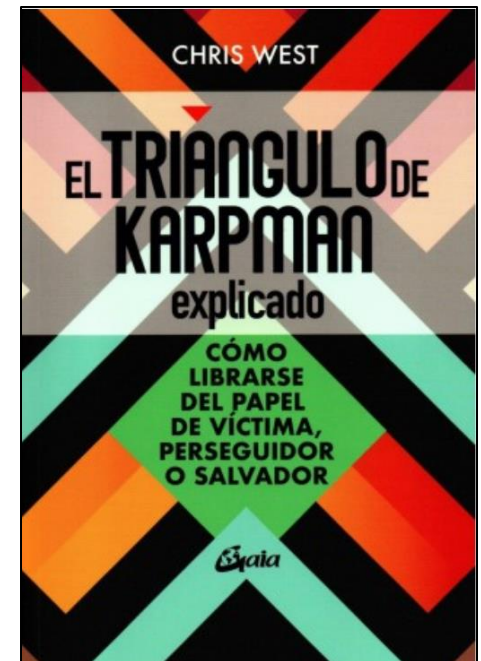
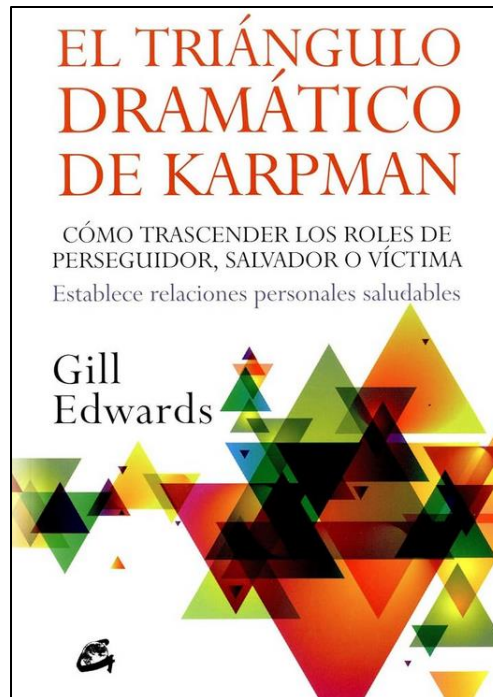
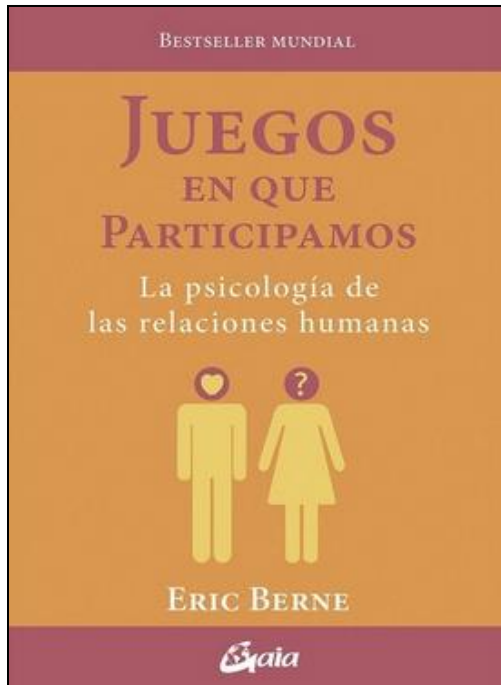
El triángulo dramático nos enseña que las dinámicas tóxicas no son casuales; son patrones que podemos aprender a reconocer y cambiar.

Salir del triángulo no solo mejora nuestras relaciones con los demás, sino también con nosotros mismos.

¿Te identificas con alguno de estos roles?

La buena noticia es que siempre puedes elegir salir del ciclo, crecer y construir vínculos más sanos.

Si queréis seguir aprendiendo sobre este tema



Muchas gracias por vuestra atención



"Somos lo que hacemos para
cambiar lo que somos"

Eduardo Galeano

- No veo razones
para ser optimistas,
¿qué nos traerá el
futuro?
- Yo creo que traerá
flores
- ¿sí? ¿por qué?
- Porque estoy
sembrando flores



ESPACIO DE
PSICOLOGÍA

605 82 70 03

www.espacioclinicaysalud.com

