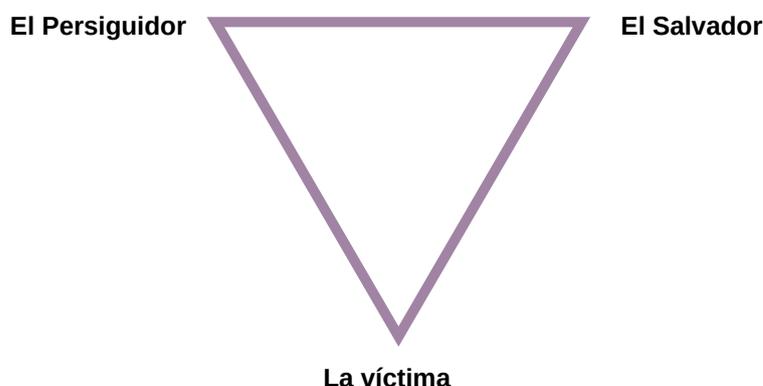


La geometría de las relaciones

A lo largo de mi vida me he encontrado con diferentes mapas y símbolos que me han ayudado a ponerle nombre a la profunda complejidad de nuestra humanidad, a comprender los vínculos que tejemos y a darle guía a la tarea de conocernos a nosotras mismas. Me gustaría compartir contigo mis aprendizajes y entendimientos y para esto he escrito tres entradas en un recorrido teórico y experiencial. Espero lo disfrutes y te sirva en tu proceso.

Parte uno: El triángulo dramático

Presentado por el psiquiatra Stephen Karpman en 1968, esta es una teoría interrelacional que busca describir el territorio donde las relaciones disfuncionales, dolorosas y tóxicas acontecen. Cada uno de los ángulos del triángulo representa un rol específico: El perseguidor, El Salvador, La víctima.



Antes de contarte qué significan estos papeles desde la perspectiva de Karpman, me gustaría invitarte a que notes lo que ocurre en ti cuando lees estos nombres, ¿qué significan para ti? ¿Qué viene a tu imaginario? De entrada, ¿ya te identificas con alguno?

Empiezo a explicarte cada uno de los roles.

El perseguidor

O también llamado El agresor, representa el lado sombra de nuestra energía masculina. Imagina todas las características amorosas de un padre, que te apoya, te guía y te da buenos consejos, y cuando fallas, te ayuda a levantarte e intentarlo de nuevo. El perseguidor es todo lo opuesto. Es el más temido de los jueces: critica, juzga, culpa, insulta, interroga, maltrata, humilla, acusa, violenta, etc .



Está siempre atento a los demás, listo a apuntar con su dedo acusador para avergonzar o desaprobar y hacer valer su verdad única, que, generalmente, recae en una forma rígida de ver el mundo en que las cosas son o blancas o negras. Por esto tiene poca capacidad de flexibilidad o negociación; y, quien no piense igual que él está equivocado o en su contra. Queda en evidencia su arrogancia y complejo de superioridad.

El Salvador

Representa el lado sombra de nuestra energía femenina. Es una madre sin límites, un "mártir héroe", un altruista sacrificado. El Salvador tiene una excesiva preocupación por los sentimientos y necesidades de los demás, inclusive en detrimento propio.

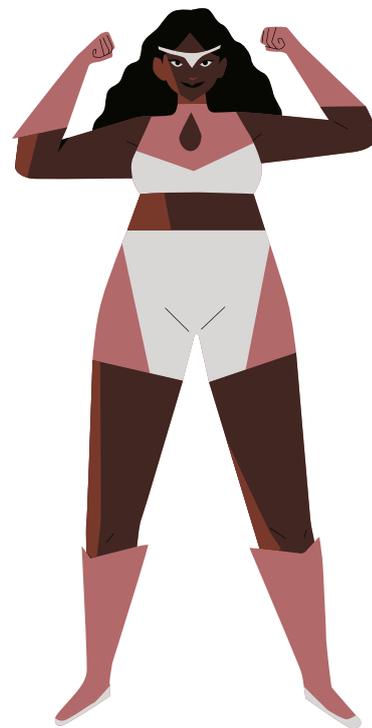
Le cuesta reconocer y exponer sus propias necesidades y sentimientos y, aún más, hacerlas valer. Se siente responsable por la felicidad de los otros, y si alguien a su alrededor se siente mal, hará todo lo posible para que la persona se sienta bien de nuevo, aunque esto a veces signifique sacrificar su propio bienestar.

Debido a la poca consciencia que tiene sobre sí mismo le cuesta mucho tomar decisiones y tiene la tendencia a decidir basado en lo que se espera de sí, o lo que no moleste a nadie. En otras palabras, es un complaciente por excelencia.

Las personas que asumen este rol tienen dificultad para poner límites, huyen del conflicto y no exteriorizan su enfado o verdaderas opiniones. Por eso muchas de ellas se perpetúan en relaciones o situaciones tóxicas y dañinas. Se le llama también la madre sombra porque representa una forma desvirtuada de querer, ya que pone a los

Ante todo, buscan el control y al sentir esta necesidad amenazada recurren a actuar desde la rabia o a criticar.

Hay una creencia en este rol y es que la vulnerabilidad es peligrosa, seguramente porque de niños sus emociones no fueron bien recibidas y posiblemente sufrieron diferentes abusos. Podríamos decir que en realidad se sienten frágiles e inseguros y pueden compensar valiéndose de este rol que les proporciona un efectivo caparazón contra el mundo.



otros en primer lugar en el nombre del amor, pero, sacrificarse por el otro no es amar. Lo que se refleja aquí es una baja autoestima que en su búsqueda de cariño se somete a ser bueno y entregado. Creen que solo son valorados por lo que hacen por lo demás y por eso buscan ser indispensables, ya que si no lo son se sienten rechazados y no queridos.

En esta complicada trama entonces El Salvador tiene una actitud paternalista: es incapaz de reconocer que las personas pueden cuidarse y que tienen recursos para responsabilizarse de sí mismos. Necesitará siempre de una víctima para poder salvar.

La víctima

También llamado el niño sombra. Este rol tiene una postura infantil que hace sentir a la persona indefensa, defectuosa y vulnerable. Se da cuenta que está sufriendo, pero no hace nada para resolver el conflicto. Por lo contrario, prefiere que este se perpetúe buscando ser compadecida y recurren constantemente a la queja.

Hay una tendencia a sentirse dolido, abandonado, derrotado incomprendido, y con pena de sí mismo, con una idea de pasividad absoluta, es decir toda responsabilidad es proyectada hacia afuera: Lo que pasó es porque "el afuera" lo hizo, y "el afuera" solo podrá salvarme.



Las personas identificadas en este rol mantienen una alta dependencia con quienes están a su alrededor. Se entienden como seres indefensos e incapaces de cuidar de sí mismos. Debido a su tendencia infantil, tienden a vivir en un mundo fantástico, esperando la varita mágica que les arregle la vida. Los salvadores refuerzan esta idea al intervenir constantemente en las dificultades que se les presentan, y los perseguidores, acentúan la sensación de indefensión al juzgar y criticar. No es gratis que el rol de la víctima esté en la punta de abajo, pues recibe todo el peso de los otros dos roles.



Te invito a que te des una pausa y realices un par de respiraciones profundas. Puede que tu mente esté bombardeándote con todo tipo de ideas, soluciones, culpas, etc. Por ahora, vamos solamente a nombrar estas tendencias, recordando que el mapa no es el territorio y, más que cualquier cosa aquí escrita, tu propia sabiduría y experiencia cuentan muy encima de lo que allí se dice.

"Entendamos estos roles como mensajeros que traducen algunas partes de tu alma"

Desde mi propia experiencia y siendo testigo de tantos otros procesos, puedo decir que todas en algún momento hemos estado en cada uno de los roles. Así que, si te pillas en sentimientos de culpa y vergüenza, abraza tu humanidad, y sé amable contigo. También te invito a ver cómo se manifiestan en ti cada uno de los roles, aunque probablemente haya uno con el cual te sientas más identificada. No pierdas la oportunidad de conocer cuáles de ellos aparecen en ti y cuándo.

Además, me gustaría regalarte la perspectiva de que cada uno de estos es neutro, no es ni bueno ni malo. Solo nos trae información de nosotras mismas. Entendamos estos roles como mensajeros que traducen algunas partes de tu alma.

Te invito a que notes tus senti/pensamientos al comenzar a identificar cómo otras personas importantes para ti asumen estos roles, pues esto también te darán información. Y expande tu imaginación, ya que muchas veces no solo las personas encarnan estos personajes. En algunos casos, puede ser el dinero, el gobierno, una enfermedad... etc

El siguiente paso después de haber tomado consciencia y pillarte en algún rol, y no juzgar es investigar desde la curiosidad y la compasión. De esto se trata la siguiente entrada. ¿te atreves a investigar más de ti?

*Quédate curiosa.
Ábrete a ti misma.
¡úntate de ti!*

Fuentes:

- Edwarda, G., (2020) *El Triángulo Dramático de Karpman. Como transcender los roles de perseguidor, salvador o víctima. Establece relaciones personales saludables.* Madrid. España. Ed. Gaia.
- Chevalier, J. (1991). *Diccionario de los símbolos* (3a. ed., 3a. reimp.). BARCELONA: HERDER.