

How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness

Por Santiago Madrid Liras

Autores: Barry K. Weinhold, Ph.D. y Janae B. Weinhold, Ph.D.

Publicado por CICRCL Press en 2013.

ISBN: 978-1-882056-19-4

Sobre los Autores

Barry y Janae son psicólogos, formadores de larga trayectoria y autores prolíficos de libros de autoconocimiento. Ambos fueron profesores en la Universidad de Colorado-Colorado Springs. Fundan en 1987 el *Colorado Institute for Conflict Resolution Creative Leadership* (CICRCL), una institución sin ánimo de lucro. Tras varios años de retiro en distintos lugares de EEUU, regresan a Colorado y a esta institución, desde donde relanzan algunos de sus títulos clásicos y desarrollan la que dan en llamar “*Developmental Systems Theory*”. Han publicado más de 60 libros sobre co-dependencia, contra-dependencia, resolución de conflictos, counseling familiar y trauma del desarrollo, donde han pretendido acercar la psicología al público en general, con especial atención a las relaciones humanas de dependencia.

Sobre el Análisis Transaccional y los Juegos

En la obra reseñada, revitalizan estos autores, y aproximan al gran público, el famoso juego relacional del Triángulo Dramático, de Steven Karpman.

El concepto de juegos fue desarrollado por el autor del Análisis Transaccional (en adelante A.T.), Eric Berne, cuya mejor obra al respecto es “Juegos en que participamos”, donde llama la atención sobre cómo prácticamente tres de cada cinco interacciones sociales que se producen no son auténticas e íntimas¹, sino juegos, vías indirectas para obtener de los otros “caricias”² o para expresar emociones socialmente castigadas (ira, superioridad, resentimiento), que parecen legítimas.

Estos juegos permiten ocultar las auténticas motivaciones, a través de lo que en A.T. se conoce con el término de racket: “*el racket puede considerarse como un sentimiento aprendido, carente de autenticidad, utilizado para adaptarse y preservar intacto el amor de los otros y, en particular, de los parientes o allegados. No es auténtico, pero procura un sentimiento de placer y una satisfacción: la de verse reconocido por sus padres*” (Chandezon y Lancestre, 2001, p. 89). “*A los juegos se entra para buscar beneficios; beneficios sucedáneos, pero beneficios*” (Sáez Alonso (2011, pp. 119). Por ello, el juego es considerado una forma de tergiversar para

¹ Para Berne, la intimidad es una “relación libre de juegos, sincera, con un mutuo dar y recibir sin explotación” (1975, p. 45).

² Caricias es el término tradicional del A.T., con el que Berne, más allá de su definición literal de contacto físico íntimo, hace referencia a “*cualquier acto que implique reconocimiento de la presencia del otro*” y, por tanto, se emplea como la unidad fundamental de acción social (Berne, 1964)

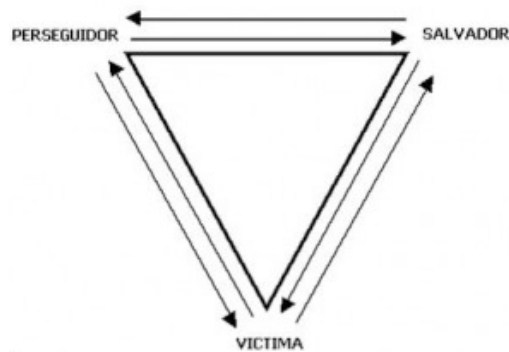
lograr algo. “El recurso al juego es para extorsionar caricias, ante la imposibilidad o dificultad de obtenerlas por otra vía o con métodos menos destructores, es algo adquirido” (Sáez Alonso (2011, pp. 121). El problema es que nos aleja de vías adecuadas de relación.

De ahí la importancia de la toma de conciencia del cliente-paciente de su uso del juego para obtener esas “caricias” como uno de los primeros pasos para poder salirse de él y buscar formas más directas, sanas y positivas de obtener estas caricias, y relaciones auténticamente íntimas.

Sobre el Triángulo Dramático

Steven Karpman, discípulo de Berne, es quien desarrolló y llamó la atención sobre un juego específico, el llamado Triángulo Dramático (en adelante T.D.), al que el propio Berne llamaba el “Triángulo de Karpman”, y que ganó el Eric Berne Memorial Scientific Award en 1972³. El T.D. es una dinámica de comunicación interpersonal que conlleva una serie de transacciones, recíprocas y complementarias, y que incluye una rotación de roles y movimientos⁴. Es el T.D., acorde a los autores de este libro, posiblemente el más importante de los juegos recogidos en el A.T. Como veremos, la consecuencia de este T.D. es que las personas quedan atrapadas en un estado de victimismo.

El Triángulo tiene 3 componentes, como podemos ver en el gráfico ya clásico de Karpman: el Salvador, el Perseguidor y el Víctima⁵.



Los tres son roles⁶ que todos jugamos en distintos momentos, ya que los tres tienen sus beneficios secundarios.

- El rol de Perseguidor permite sentirse omnipotente, poderoso, especial, legitimado para dominar al resto. En actitud de Perseguidor, se justifican las emociones negativas sentidas y lanzadas contra otros, o se permite imponer limitaciones a los demás. Permite asumir un autoritarismo y una opresión al otro vestidos de “no me queda otra opción que actuar así”. Actúan como el Padre crítico del A.T. y se corresponde con la actitud posicional “yo estoy ok, tú no estás ok”. Estos autores señalan como ejemplo de juego del perseguidor uno al que llaman: “Ya te tengo, hijo de puta”. Sería un juego cuyo objetivo es la venganza o la dominación. Descubrir el error del otro nos coloca en un estado de superioridad sobre él y nos permite reaccionar con ira y volvernos más exigentes en nuestras demandas hacia éste. De ahí, el juego de buscar fallos en otros.

3 Referencias del propio Berne a este T.D. aparecen en su última obra: “¿Qué dice usted después de decir ‘hola’?”.

4 “Un juego psicológico desarrolla una serie de Movimientos que lo hacen predecible” (Sáez Alonso (2011, pp. 119)

5 En el presente texto vamos a referirnos a Víctima en masculino. Pese a que en castellano, esta palabra se escribe en femenino, consideramos que la referencia al uso del masculino para dos actitudes como la de Salvador y Perseguidor y el empleo del femenino para el rol de Víctima no hace sino seguir reforzando un discurso dominante en nuestra cultura, que coloca a la mujer en papel de debilidad (“el sexo débil”) y al hombre en papel de fortaleza, el hombre como salvador de la mujer. Por ello, como vamos a referirnos a roles, emplearemos en todo momento el masculino para los tres roles.

6 En la visión de estos autores, que no así de su autor original, se refieren habitualmente a estos componentes o interacciones como roles; e incluso en algún momento, para ciertos casos más instaurados, llegan a hablar en términos de estilos más fijos de personalidad. E insisten en hacer referencia a ellos en términos de roles, al explicar que también los encontramos en las distintas voces de nuestros diálogos internos: voces internalizadas de los padres.

- El Salvador nos permite mantener una buena imagen social y satisfacer a nuestro ego al sentirnos importantes, competentes, fuertes, superiores a aquel al que ayudamos, que es más débil que nosotros; superior a aquel del que le protegemos, ya que nos sumamos en caracterizarlo negativamente como perseguidor; e incluso superior a todos los demás, que no hacen nada, que no salvan. Actúan como el Padre nutritivo del A.T. (nutritivo, pero padre, es decir, colocándose por encima del otro) y se corresponde también con la actitud posicional “yo estoy ok, tú no estás ok”. Conlleva, al igual que el perseguidor, una actitud de dominancia sobre el otro, aunque aquí más encubierta. “Sólo intento ayudar” sería un juego del Salvador para inmiscuirse en las tareas o vida de otro aún cuando su ayuda no ha sido solicitada, que le permite sentirse superior.
- Weinhold y Weinhold desean hacer una diferencia entre dos estilos de Víctima:
 - El Víctima Patético, el que se muestra apagado, desamparado, con actitud de “pobre de mí”.
 - El Víctima Enfadado, que pretende ser poderoso a base de usar la culpa y la vergüenza para lograr que los otros sientan pena por él.

Plantean que el Víctima es el que se lleva el doble premio:

- Por un lado, desde su momento Víctima Patético, consigue que haya un tercero que acuda a ayudarle, a satisfacer sus deseos o a realizar las acciones que a él le correspondería (el Salvador). Eso requiere que haya una razón para que el Salvador actúe, que haya una causa de la que salvarle, requiere que haya alguien (o algo) a quien culpar (un Perseguidor) de sus sentimientos y de sus problemas, para justificar su actitud y lograr que el Salvador cuide de él. Si responde al juego, asumirá el rol que se espera de él, y el juego continuará adelante hacia un resultado concreto: El Salvador toma la responsabilidad de la solución y el Víctima puede retirarse. Es esta una de las dos recompensas que han motivado todo el juego.
- Por otro lado, al colocar la responsabilidad de sus acciones o estados emocionales en el Perseguidor, se quita toda culpa, todo deber de actuar, toda responsabilidad. Para ello, apelará a las 3 Reglas del Caos: hacer de cualquier situación posible un juego, negar toda responsabilidad y atribuírsela a los demás hasta colocarles a la defensiva. Esa tarea del Víctima de evidenciar al Perseguidor para que el Salvador entre en escena, coloca a éste en un determinado lugar para que tome partido y actúe a su favor. Es curioso que al acusar al otro, cambia el rol propio y permite a los otros dos también cambiar de rol: el Perseguidor está ahora a la defensiva y el Víctima ataca; asume el rol de Víctima Enfadado, pero en realidad se ha producido un cambio de rol: el Víctima persigue ahora al Perseguidor, que es el nuevo Víctima. También puede atacar al Salvador por no haberle defendido adecuadamente, por lo que podría ser que fuera a éste al que coloque en el rol deseado de Víctima, quien aparece ahora agraviado y débil, victimizándose con lo de “sólo pretendía ayudar”.

Es al rol de Víctima al que dedican más atención los autores, por dos motivos:

- Todo el juego gira alrededor de quién logra colocarse en el papel de Víctima, el más beneficioso porque permite que se cubran sus necesidades sin tener que solicitarlo. De hecho, el juego seguirá con las actuaciones estratégicas de todos los participantes para colocarse en ese rol de Víctima. Afirman estos autores: ¡El rol de Víctima es el premio! En dicho juego y lo que provoca el drama es que generalmente se va produciendo una rotación de roles. Cuanto más rápido cambian los roles, más aumenta el drama⁷.
- Cuando asumimos un rol de Víctimas, tanto lo bueno como lo malo ocurre por causas ajenas a nosotros mismos, por lo que no colocamos en el no hacer nada para cambiar nuestras situaciones vitales desagradables. Nos quedamos en la queja. Por tanto, quedamos colocados en un estado de Victimización que, tiene como consecuencia, un abandono de la proactividad necesaria para resolver nuestras dificultades vitales. Y además, nos vuelve dependientes de Salvadores que actúen por nosotros, y de Perseguidores a los que responsabilizar.

⁷ Tenemos un buen ejemplo del T.D. en la película “¿Qué fue de Baby Jane?”, donde las hermanas protagonizadas por Bette Davis y Joan Crawford, saltan de un rol a otro y mantienen un perverso juego constante, donde la que aparece como Salvadora, salta a colocarse al momento siguiente en el rol de Víctima o en el de Perseguidora. Desde estas páginas, recomendamos su visionado desde esta óptica.

Sobre los orígenes del T.D.

Como planteábamos al inicio, Weinhold y Weinhold son autores de una teoría del desarrollo. Por ello, van a prestar especial atención al momento en que se genera el uso de estas estrategias indirectas de recibir “cari-cias”. Según ellos, se adquieren durante nuestro crecimiento, principalmente en los primeros 3 años de vida, por observación y posterior participación de los juegos presentes en la familia. “*Aprendimos a usar la manipulación y vías indirectas para obtener lo que deseábamos*”, plantean los Weinhold, y señalan como ejemplo cómo nos ponemos enfermos para obtener consuelo. Desde el nacimiento hasta los 36 meses, se producen las etapas evolutivas de co-dependencia y contra-dependencia. El origen, en los casos más traumáticos, lo atribuyen al trauma en estas fases (entendiéndolo como el inadecuado paso de ver el mundo en términos de Buenos y Malos, en término de esto o aquello, a verlo en términos de esto y aquello, de *Ambos* –Buenos y Malos- son viables), lo que puede acabar provocando que la persona quede atascada en un posición de victimismo⁸, en una permanente lucha por demostrar su bondad a través de encontrar la responsabilidad del otro: demostrar que “yo soy el bueno” parece dominar sus interacciones. En esta línea, plantean que el T.D. es justamente un juego de Buenos vs. Malos, de Dominadores/Dominados.

Sobre el libro reseñado: comentarios y conclusiones

Son muchas más las reflexiones y las propuestas que hacen estos autores sobre este juego, que no corresponde aquí sino señalar, para que lector se anime a abrir el libro y disfrutar de su lectura. Todas ellas nos ayudan a entender un poco más cómo funcionamos los humanos en nuestras interacciones sociales. Frente a la visión del T.D. como algo que ocurre en familias disfuncionales, estos autores observan y llaman la atención sobre el hecho de que el T.D. es una forma bastante común en todos nosotros de relacionarnos. Y eso nos devuelve una responsabilidad a los lectores y muy especialmente a los psicólogos: abandonar la excusa de que eso del T.D. es sólo algo que ocurre ocasionalmente a un tipo concreto de paciente, y mirarnos a nosotros mismos en busca de esas actitudes que a menudo usamos, esas vías de pequeña manipulación diaria que nos ahorran solicitudes más claramente asertivas y contactos con el otro más sinceros y auténticos. Los autores nos animan a observar a nuestro alrededor los T.D. de los demás, en la calle, en la TV, en nuestros próximos, pero también en cómo nos lo hacemos a nosotros mismos. Hay que mirarse –proponen-, detectarse, tomar conciencia de cómo entramos y/o provocamos ciertos juegos, como paso previo para poder salir de ellos⁹.

Valoramos enormemente la tarea de difusión del conocimiento que obras sencillas como ésta aportan, al explicar de manera clara estos juegos relacionales en los que las personas nos entrapamos, a menudo sin ser conscientes. Entendemos que textos así pueden ser una buena herramienta para los psicólogos clínicos y psicoterapeutas; herramienta en la que apoyarse para la toma de conciencia y el fomento del cambio que pueden requerir nuestros pacientes. Proponen 5 pasos para liberarse del T.D. que no dejan de ser sino una declaración de intenciones o propuestas de trabajo. Incorporan pequeños cuestionarios, algunos ejercicios de auto-reflexión e incluso algunas propuestas de intervención, que más que novedosas, parecen recoger de aquí y de allá, en un cierto popurrí de técnicas. Bien sabemos los profesionales que las frases grandilocuentes habituales en las redes sociales del tipo “pregúntate directamente qué es lo que quieres” pocos cambios acaban generando, y que una psicoterapia es mucho más que dar clases magistrales al paciente sobre en qué ha fallado y qué tiene que hacer a partir de ahora, claves simplistas que aportamos desde un rol de Salvador a nuestro victimizados

8 El problema de quedarse en posición de Víctima es que la persona queda a la espera de que algo malo ocurra, y el que busca, encuentra. Desesperanza, desconfianza, inacción, derrotismo, serán consecuencias secundarias terribles de esta actitud vital.

9 En esta línea, el ya mencionado Rafael Sáenz Alonso, en su interesante repaso a la terapia transaccional, propone sobre la intervención: “*En la psicoterapia transaccional se trata de que los jugadores se den cuenta de que participan en un juego, de la motivación que impulsa a establecer los juegos, para que descubran su elemento oculto, analicen los papeles que rotan en sus juegos preferidos, identificando con exactitud los movimientos de cada jugador y detallando las pseudoventajas que satisfacen sus necesidades y sobre todo, se programa un cambio para evitar los juegos*” (Sáenz Alonso, 2011, p. 121).

pacientes. Sí, una psicoterapia es más, mucho más que eso. Ahora, todo apoyo para el conocimiento, la introspección y el análisis son (casi) siempre bienvenidos.

Valoramos positivamente que la obra de Weinhold y Weinhold vuelva a poner sobre la mesa un tema tan interesante para la práctica clínica como es el Triángulo Dramático. Ese es quizás su mayor valor. Pero el propio Karpman ha seguido su trabajo de actualización. Para más información sobre Karpman, acceso a sus últimas publicaciones y para profundizar en los cambios que se han producido en su visión del T.D., recomendamos visitar la web: <http://karpmandramatriangle.com/>.

Referencias

- Berne, E. (1964). *Games people play. The Psychology of Human Relationships*. Nueva York: Ballantine. [Traducción española: *Juegos en que participamos*. México: Diana, 1968].
- Berne, E. (1975). *What Do You Say After You Say Hello?* London: Corgi Books. [Traducción española: *¿Qué dice Vd. después de decir Hola?* Barcelona: Grijalbo, 1974].
- Chandezon, G. y Lancestre, A. (2001). *El análisis transaccional (3ª edic.)*. Madrid: Morata.
- Sáez Alonso, R. (2011). *Terapia Transaccional. Una psicología satisfactoria y sorprendente de las relaciones humanas*. Madrid: CCS.