



## “Después de todo lo que he hecho por ti...”

Ana estudia 4.º de la ESO. Ha suspendido el último examen de Inglés y ella considera que el profesor le ha bajado la nota injustamente como consecuencia de una discusión que tuvieron la semana anterior. Ana cuenta a su padre, Koldo, que el profesor *me ha cogido manía* y éste decide acudir al instituto a hablar con el profesor porque *está claro que a mí me hará más caso que a mi hija*, aunque no lo comenta previamente con ella. Cuando Ana se entera de la iniciativa de su padre, se enfada y le acusa de *meterse en mis asuntos*. Koldo, ahora más indignado con Ana que con el profesor, concluye que *eres muy orgullosa y poco agradecida; ya verás lo que haré la siguiente vez que quieras contar conmigo para algún problema que tengas en clase...*

¿Qué ha pasado en esta historia?;  
¿qué ha ocurrido entre Ana y Koldo?;  
¿cómo ha sucedido el cambio de actitud y conducta en cada uno de ellos?

### El triángulo dramático: una manera de entender estas interacciones

Stephen Karpman, psiquiatra norteamericano, explicó estas situaciones que se dan en ocasiones en nuestra comunicación a través de un diagrama. Describió tres roles diferentes desde los que podemos relacionarnos con los demás:



Estamos utilizando un **rol de Perseguidor** cuando consideramos que la otra persona está en una posición de inferioridad y la atacamos y rechazamos (con críticas, insultos, descalificaciones...).

Desde un **rol de Salvador** también vemos a los demás con menos capacidades y conocimientos que nosotros mismos (sin que esto sea cierto) pero, al contrario que un Perseguidor, buscamos ayudarle porque creemos que la otra persona no podrá arreglárselas sin nuestra participación.

Finalmente, nos comportamos desde un **rol de Víctima** cuando nosotros mismos nos colocamos en una posición de inferioridad, restando valor a nuestra capacidad real para pensar, decidir o actuar.

Cuando en nuestra relación con otras personas adoptamos alguno de estos roles podemos “jugar” de

dos maneras diferentes. Hay ocasiones en las que, durante toda nuestra interacción con la otra persona nos situamos en un mismo rol (por ejemplo, en un rol de Víctima, buscando que la otra persona sea nuestra Salvadora y nos solucione todos nuestros problemas); y en otros momentos, puede que comencemos asumiendo uno de estos tres roles y posteriormente cambiemos a otro.

## ¿Cómo se reflejan estos roles en nuestras relaciones familiares?

Analicemos la historia de Ana y Koldo desde este esquema. Koldo parece ver a Ana en una posición de Víctima, sin capacidad para solucionar por sí misma el conflicto con su profesor, y decide salvarla: su intención es ayudarla pero, al mismo tiempo, está transmitiendo a su hija el mensaje de que no cree en sus capacidades. Cuando ésta responde con enfado, Koldo también se indigna y pasa a un rol de Perseguidor, desde el que critica y amenaza a Ana. Podríamos titular esta historia **“después de todo lo que he hecho por ti..., ahora arréglatelas tú sola”**. ¿Cuál es la consecuencia final? Padre e hija acaban enfadados el uno con el otro y el conflicto inicial sigue sin solucionarse.

Otro posible desenlace de esta historia: cuando Ana no acepta su ayuda, Koldo no se enfada, sino que se siente incompetente y se queja con tono de lástima **“yo sólo trato de ayudarte y mira qué mal me tratas”**. Aquí Koldo habría pasado de una posición de Salvador a un rol de Víctima. Cuando los adolescentes sienten que el padre o la madre les resta capacidad para solucionar sus asuntos (*tú todavía no sabes, yo te diré lo que es mejor para ti*), pueden reaccionar poniendo límites a los adultos, a veces asertivamente (*yo ya sé hacerlo*) y, en otras ocasiones, con mayor violencia (*déjame en paz!*). Si los adultos responden desde una posición de Víctima a este límite (sano), esto puede provocar culpabilidad en los jóvenes porque se sienten responsables del malestar de su padre o madre.

Los adolescentes también “juegan” utilizando estos roles. Veamos un ejemplo: Maite pide consejo a su madre sobre cómo vestirse para una fiesta a la que acudirá con sus amigas. Cada vez que su madre le sugiere algo, Maite rechaza su consejo con una frase del tipo *“sí bueno, pero...”*. Cuando, finalmente, su madre se queda sin más ideas, Maite acaba la conversa-



*S. Karpman amerikar psikiatruk joko psikologikoetan izaten diren elkarreraginetan buruzko gogoeta egin nahian, “triangelu dramatikoak” eskema planteatu zuen. Horretan pertsonak hiru rol joko dezakete: salbatzaile, jarraitzaile edo biktimaren rola. Rolak truka daitezke eta horrela harremanak are konplexuagoak egiten dira.*

*Artikulu honetan, horretan oinarrituta, egi-leak amen, aiten eta seme-alaba gazte-txoeren rola aztertzen ditu eta irizpide batzuk ematen ditu horien analisirako.*



ción criticándola: *¡Ya sabía yo que era mejor no preguntarte a ti, tú no entiendes de esto!* Maite ha pasado de mostrarse como una Víctima sin capacidad propia a Perseguidor a quien respondía a su solicitud de ayuda.

## Consecuencias y alternativas

En la comunicación entre padres e hijos, tanto los adultos como los jóvenes pueden colocarse en alguno de estos roles y, en un momento dado de la interacción, pasar a otra posición, tal y como muestra el diagrama. Todos los roles de este Triángulo dramático conllevan restar valor a las habilidades de las personas. Desde el rol de Perseguidor y Salvador se infravalora a los demás y la Víctima lo hace consigo misma. Cuando esto ocurre dentro de la familia, la consecuencia principal es un sentimiento de malestar en todas las personas que han participado en la relación, lo que suele provocar que padres e hijos se distancien en lugar de buscar una solución común a lo que están viviendo.

Algunas ideas para los adultos sobre cómo dejar a un lado estos roles y evitar así estas consecuencias:

1. Preguntar al adolescente si necesita nuestra colaboración y cómo antes de decidirlo por nuestra cuenta: *¿Quieres que te acompañe a hablar con el profesor? ¿Te doy alguna idea para la fiesta? ¿Qué necesitas de mí?*
2. Reconocer las capacidades que los adolescentes ya tienen, echarles una mano en lo que necesiten seguir aprendiendo en lugar de criticar sus errores.
3. Si nos descubrimos descalificándonos ante un problema, hagamos una lista de qué queremos conseguir, con qué capacidades contamos para ello y qué alternativas de solución se nos ocurren. Así daremos a los jóvenes un modelo de resolución de problemas sin victimizarse ni paralizarse.
4. Por último, si nos damos cuenta de estar actuando desde alguno de los roles, ¡usemos el humor para decirlo en voz alta y salir de él!: *¡Espera, estoy siendo un Salvador / Perseguidor / Víctima! ¡Vamos a volver a empezar esta conversación de otra manera!*

**Yarima Etxeberria**

Psicóloga - Psicoterapeuta