

El triángulo dramático

Psicóloga: Anna Campos Tomàs



El triángulo dramático de Karpman

Se trata de un un modelo para entender la interacción humana.

Fue descrito por primera vez

en el año 1968 por Stephen Karpman

en su artículo:

Fairy Tales and Script Drama Analysis.



A continuación se presentará un breve resumen de los diferentes papeles o juegos psicológicos del modelo.



Índice

- 1. Los tres papeles del triángulo.
 - 1. Salvador

Los problemas del papel de salvador

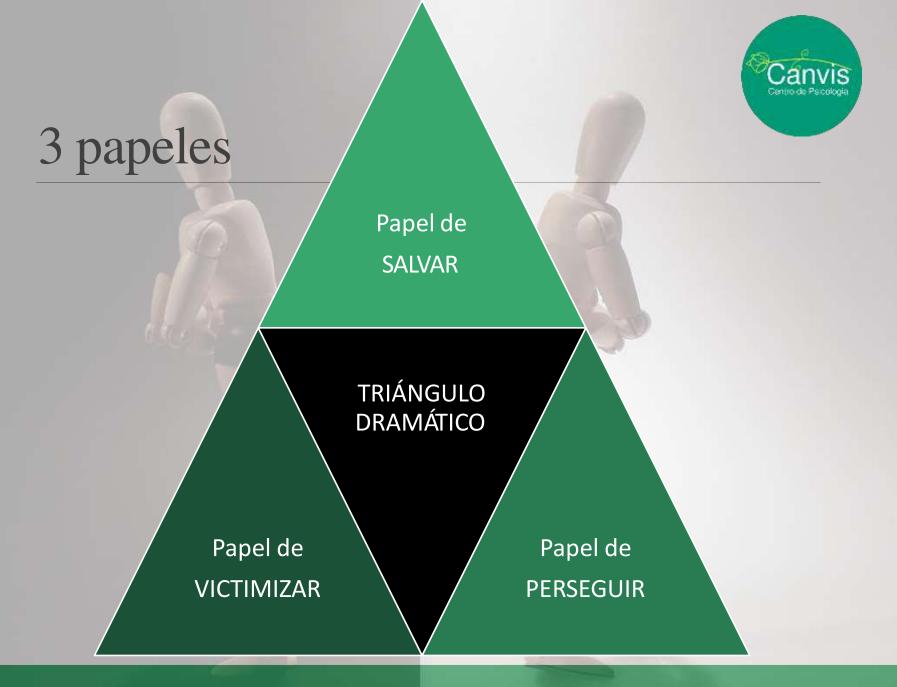
2. Víctima

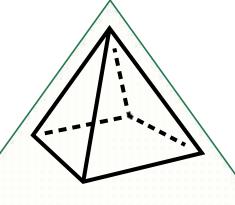
Los problemas del papel de víctima

1.2 Perseguidor

Los problemas del papel de perseguidor

- 2. Como salir del triángulo
 - 1. De rescatar a ayudar
 - 2. De victimizarse a responsabilizarse
 - 3. De la persecución a la asertividad







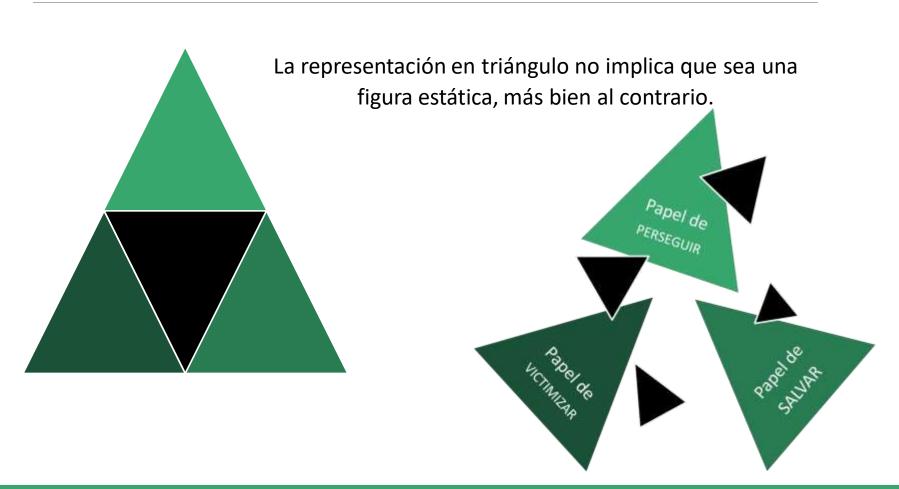
papeles psicológicos (o juegos de rol) que las personas adoptan habitualmente en diferentes situaciones sociales.

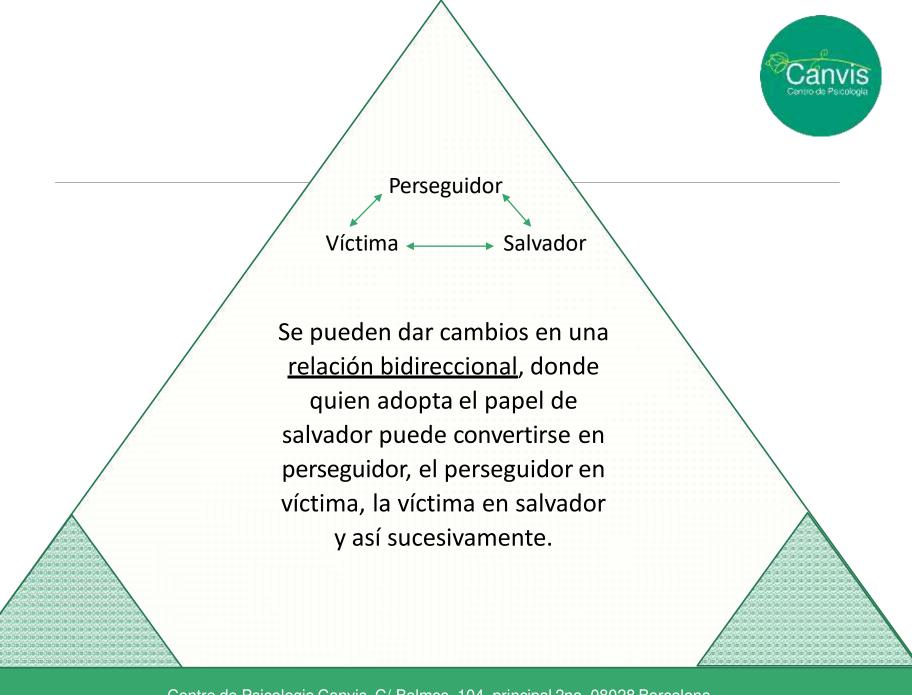
Estos tres roles dramáticos se desarrollan de manera inconsciente y repetitiva:

perseguidor – víctima – salvador



3 papeles







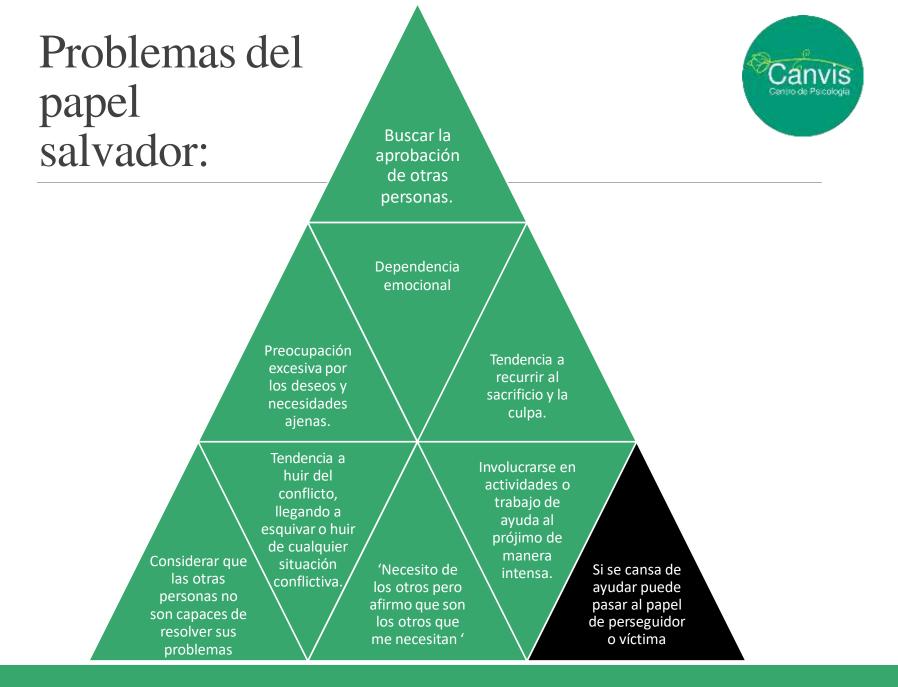
1.1 El papel de salvar

Se caracteriza por tener una empatía elevada. Desde este papel se realiza un gran esfuerzo para resolver la situación de manera favorable para otras personas.

A primera vista parece positivo, pero tiene implícito un sacrificio y desprendimiento de sí mismo para entregarse a los demás.

En el papel de salvador la persona puede ir por la vida ofreciendo ayuda sin descanso, a veces de manera obsesiva y con la creación de dependencia de los demás hacia sí mismo.

Esto no es más que una trampa. Quién cae en dependencia es el mismo salvador que necesita de sus víctimas para poder sentir que "existe".



Problemas del papel salvador: Si se cansa de ayudar puede pasar al papel de perseguidor o víctima Culpabiliza y recrimina a quien ha estado ayudando. Si surge la tristeza o Si surge la ira o rabia puede miedo puede convertirse en convertirse en perseguidor víctima



1.2 El papel de víctima

En este papel se suele desarrollar un comportamiento autodestructivo.

Se siente culpa, tristeza, miedo, inferioridad y un deterioro progresivo del amor propio.

Desde aquí es difícil responder o protestar.

De manera más o menos consciente la persona asumida en el papel de víctima se aporta dolor y humillación.

La vivencia de experiencias traumáticas puede magnificar la duración y el malestar asociados a este papel.







1.3 El papel de perseguir

Es una papel fuerte y con capacidad para la acción.

Se tiene una alta disposición para enfrentarse y oponerse a los demás, a veces con una energía agresiva.

Este papel busca satisfacer las propias necesidades actuando en interés propio.

En ocasiones esto puede conllevar poner al otro en situación de sufrimiento.

Parece necesitar perpetuar su dominancia.

Problemas del papel perseguidor: Menosprecia el valor de otros Manipulación emocional Persigue para Critica, juzga, revalorizarse a desprecia, sí mismo. castiga. Tendencia a Tendencia al hacer cumplir autoritarismo, cruelmente las control, normas o dominio y deseos agresividad. Considerar los propios. 'Tu Si se cansa de otros como ayudar puede responsables tienes la pasar al papel de conflictos de perseguidor culpa' por sus o víctima defectos

Problemas del papel perseguidor:



Si es consciente del mal generado puede pasar a salvador

Se siente mal consigo mismo y para a preocuparse por los demás.

Salvador si no respeta la capacidad de los otros para resolver problemas.

Víctima si conecta con la culpabilidad y el menosprecio de sí mismo ¿Cómo salir

del triángulo?



¿Qué papel estoy desarrollando en cada relación o en cada entorno?

Piensa en tus relaciones y trata de responder

¿Tiendo a posicionarme en un rol o por el contrario, cambio según el entorno?

¿Qué problemas me genera el desempeño de cada rol? ¿Cómo salir del triángulo?



CAMBIOS POSITIVOS EN LOS PAPELES:

De salvar a ayudar

De victimizarse a responsabilizarse

De la persecución a la asertividad

De salvar a ayudar Conciencia de necesidades y sentimientos propios Se preocupa y ayuda a los demás respetando su capacidad y decisiones Espera a que le pidan ayuda y Si deciden no pregunta para prestar ayuda no concretar sin hay culpabilidad suponer o adivinar lo que se requiere

De victimizarse a responsabilizarse



Comprensión de la vulnerabilidad humana que incluye problemes y sufrimiento

Se responsabiliza de solucionar sus problemas

Si se necesita buscar ayuda exterior no se bloquea ante la dificultad, sigue buscando soluciones.

Si no recibe la ayuda no se victimiza De la persecución

a la asertividad



Conciencia de necesidades y derechos propios sin castigar ni perseguir a otros.

Se autoafirma sin necesidad de ponerse por encima del otro

Pide lo que necesita. Dice lo que NO quiere hacer sin agresividad y utiliza la negociación en la solución de conflictos. Si la otra persona no está dispuesta a hacer cambios no agrede, sinó que busca otros métodos para satisfacer sus necesidades.



Referencias

Berne, E. "Juegos en los que participamos, la psicología de las relaciones. RBA libros, 2007.

Camino V, LL. El triángulo dramático de S. Karpman, aplicaciones prácticas. Barcelona, 1998.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional analysis bulletin, 7(26), 39-43.



Muchas gracias por vuestro interés