

## ANÁLISIS DEL CONFLICTO: EL MODELO DE KARPMAN

**Pilar Feijoo Portero**

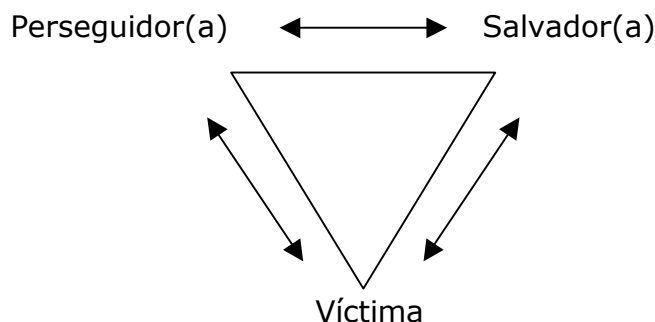
Los conflictos de relación pueden comprenderse mejor utilizando un modelo simple pero extraordinariamente útil para analizarlos: el "Triángulo Dramático de Karpman"<sup>1</sup>.

Para este autor, los conflictos manifiestos son el resultado de procesos latentes en los cuales las personas implicadas adoptan de manera semiinconsciente papeles poco legítimos frente a los demás. Consecuentemente, se sienten dolidos por lo que les hacen, pero no se responsabilizan del daño que pueden estar haciendo (o lo justifican a partir del daño recibido). De esta manera se vivencian mutuamente como víctimas de la situación y perciben al otro como el único culpable de la situación creada. El resultado de esta proceso es una escalada de hostilidades mutuas.

Para el análisis de cualquier situación conflictiva conviene observar la manera en la que los agentes participantes adoptan e intercambian entre sí tres papeles o roles básicos: el Perseguidor, el Salvador y la Víctima. Prácticamente, todos los conflictos incluyen hasta cierto punto esta dinámica interna, aunque ésta puede jugarse con diferentes niveles de intensidad: al igual que las quemaduras, un conflicto de primer grado dura poco y deja pocas secuelas. Los de segundo grado son más duraderos y hacen sufrir. Los de tercer grado pueden tener consecuencias desastrosas.

Conozcamos las tres posiciones por las que atraviesan las personas en sus procesos de conflicto con los demás:

### EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO DE KARPMAN



<sup>1</sup> Ver por ejemplo: ROMAN y otros (1983): *Análisis Transaccional: modelo y aplicaciones*. ceac. Barcelona

## **EL PERSEGUIDOR:**

Perseguir es aprovecharse de las debilidades o equivocaciones de los demás para descargar la rabia que uno lleva dentro. Perseguir es actuar para que los demás se sientan culpables, humillados y asustados. La persecución es un acto de venganza y de soberbia. Quien persigue abusa de su poder y se deja llevar por sus sentimientos hostiles. Resulta difícil admitir que uno está siendo controlado por sus deseos vengativos o simplemente con el fin de soltar rabia acumulada, por eso es frecuente autoengañarse con racionalizaciones del tipo "Él empezó primero" o "Se merece ser castigado". Aunque eso pueda ser cierto, también lo es el hecho de que a uno le viene bien esa situación para dar salida libre a sus resentimientos. Y también, que en el fondo se ataca porque se ve que el otro está en un momento débil y no puede defenderse.

Cuando alguien asume el rol de Perseguidor, transmite de manera no verbal un mensaje parecido a este: "Yo soy el bueno, tú eres el malo: te vas a enterar"

En el rol de Perseguidor se experimenta rabia contenida, desprecio y un cierto deseo de causar daño (de palabra o hecho).

## **EL SALVADOR**

Muchos conflictos estallan porque alguien, en su momento, no supo poner a tiempo unos límites adecuados y, con el fin de agradar o de sentirse útil, sobreprotegió a otros permitiendo que se volvieran cada vez más exigentes o desagradecidos.

Salvar es ofrecer una ayuda que ni es saludable ni es oportuna, pero se hace porque así uno puede mantener una autoimagen de bondad y entrega. Resulta difícil admitir que detrás de muchas ayudas "desinteresadas" hay una necesidad de hacerse necesario y un alto nivel de orgullo y autocomplacencia, por eso es fácil que pase desapercibido a la conciencia. Sin embargo, notaremos que ha habido un salvamento en lugar de una ayuda genuina porque el salvador, antes o después persigue a quien salvó. Mientras que la ayuda genuina se da gratuitamente y sirve para aumentar los recursos del ayudado (enseñar a pescar), el salvamento hace al ayudado más dependiente de la ayuda y más exigente con respecto al ayudador (dar peces)

Cuando ayuda y se interesa por los demás, el Salvador trasmite de manera no verbal un mensaje parecido a este: "Yo estoy bien por ayudarte, tu estás mal por necesitar mi ayuda" o a este otro: "Estando yo aquí no tienes que preocuparte de nada, yo lo haré por ti" ó: "Qué sería de ti sin mí".

Cuando alguien se sitúa en la posición de Salvador experimenta gran preocupación por los demás, se adelanta a sus necesidades, insiste en ayudar, aconsejar y orientar, se siente muy feliz de que le necesiten y le agradezcan sus afanes y, a pesar de que nota que algo no va bien o de que empieza a cansarse, sigue esforzándose y comienza a pensar que la gente es egoísta y desagradecida.

## LA VÍCTIMA:

Cuando alguien es perseguido o salvado, o cuando se topa en la vida con dificultades, tiene la posibilidad de adoptar un papel psicológico de víctima. La víctima psicológica no se siente responsable de dar respuesta a sus retos vitales ni de la actitud que adopta frente a ellos. Con respecto a un Salvador, la víctima se deja sobreproteger y se anula en la utilización y desarrollo de sus propios recursos frente al problema. Frente a un perseguidor, se apoca, se autocompadece y busca salvadores para que persigan y se venguen en su nombre. Quien se siente víctima, se siente con derecho a perseguir y vengarse.

La víctima psicológica se autocompadece de su suerte, sucumbe al desánimo y sufre porque sufre. Naturalmente, las desgracias e imprevistos alteran las emociones y son necesarios tiempo y apoyos para sobreponerse al dolor. Pero en todo proceso doliente se pueden diferenciar los aspectos de duelo y afrontamiento genuinos del victimismo psicológico, que puede acompañar al genuino o no hacerlo. Inconscientemente, la víctima se regodea en su propio dolor y le saca partido. Resulta difícil aceptar que hay rabia por debajo de la aparente debilidad de la víctima psicológica, pero la víctima psicológica, de una manera u otra, acaba persiguiendo.

La víctima psicológica transmite un mensaje no verbal del tipo: "¿No es terrible lo que me pasa?" y "pobre de mí"

## ALTERNATIVAS AL TRIÁNGULO

La riqueza de este modelo radica, en primer lugar, en que puede servir de toma de conciencia de las razones y motivaciones ocultas de actos aparentemente legítimos y "razonables". Ayuda a no engañarse: uno puede estar legítimamente enfadado y, además, tener ganas de perseguir. O puede estar ayudando y, además, estar salvando". O puede ser víctima de circunstancias adversas y, además "sentirse víctima".

La persecución, el salvamento y el victimismo psicológicos son síntomas de inmadurez de la personalidad, aspectos pendientes del crecimiento. Como los seres humanos tendemos al desarrollo, la mera toma de conciencia de esta realidad produce la progresiva liberación de estos aspectos limitantes del carácter y permite el afloramiento espontáneo de formas más sanas y eficaces de afrontar las relaciones con los demás.

La verdadera alternativa al triángulo consiste, pues, en tomar conciencia de su existencia y "pillarnos con las manos en la masa" cuando afloran en nosotros esas tendencias insanas.

Por otro lado, podemos hacernos una idea de lo que supone actuar desde fuera del triángulo y tomar igualmente conciencia de los momentos en los que a pesar de la rabia, del dolor o de la compasión, actuamos de manera limpia e intuitivamente sabia. Actuamos desde fuera del triángulo cuando espontáneamente:

### **a) EN LUGAR DE PERSEGUIR, PONEMOS LÍMITES Y PROTEGEMOS**

Es decir, expresamos clara y serena lo que nos molesta, canalizamos nuestra rabia o esperamos a que se nos pase antes de actuar, manifestamos nuestro enfado con palabras, hacemos peticiones firmes y concretas, y, en los casos en que resulta necesario reconvenir o sancionar a alguien, protegemos su dignidad y no abusamos de su vulnerabilidad. En resumen, tratarles como nos gusta ser tratados cuando actuamos mal o cometemos errores.

### **b) EN LUGAR DE SALVAR, PERMITIMOS**

Es decir, nos aseguramos de que al ayudar, estamos fomentando que la otra persona se sienta apoyada para actuar por si misma, explorar sus recursos y asumir la dirección de su propia vida. Dicho de otra forma, de que le estamos permitiendo crecer para que pueda hacer frente a las frustraciones y dificultades de su existencia. También supone aprender a decir no frente a peticiones poco razonables o inadecuadas para uno mismo o para la otra persona. Por último, supone dejar de ayudar cuando notamos que nos están entrando ganas de empezar a perseguir.

### **c) EN LUGAR DE VICTIMISMO, NOS POTENCIAMOS**

Casi nunca somos responsables de lo que nos toca vivir, pero de nosotros depende la actitud que adoptamos frente a las situaciones de la vida que escapan a nuestro control. Cuando una persona decide adoptar una actitud activa frente a las dificultades y elige utilizar sus recursos, comienza a experimentar su propio poder para hacer frente a las circunstancias más adversas. Quien se siente víctima, atrae a perseguidores y salvadores y entra en un circuito doliente, quien asume la dirección de su vida, aun en los momentos difíciles, encuentra apoyos y aumenta sus propios recursos de afrontamiento.