

TRIÁNGULO RESCATADOR –VICTIMA -PERSECUTOR

Por Ignacio Jarero.

Actualizado al año 2013.

A continuación presentaremos la mecánica del triángulo rescatador- víctima- persecutor, en la que puede caer inadvertidamente, cualquier persona que tenga como vocación ayudar a otros.

Para obtener el mayor provecho de este documento, al leerlo reflexione, tanto en sus relaciones personales (esposo, novio, madre, hermanos, amigas, etc.), como en sus relaciones profesionales, con el fin de que usted pueda darse cuenta, de si está o no, atrapada en este triángulo.

PRIMERO ACTUAMOS COMO RESCATADOR/A.

- Pobre, debo darle más de mi tiempo.
- Debo llamarla/o varias veces al día para ver como está.
- Debo convencerla/o de que haga lo que yo le digo, pues yo se lo que le conviene.
- Debo ayudarla/o económicamente. Conseguirle un trabajo.
- Debo ayudarlo/a para que se supere.
- Debo ayudarlo a que se libere de su ex (novio/a, esposo/sa).
- Debo ayudarlo para que sea buen papá, mamá, hijo, esposo, etc.
- Debo estar siempre disponible para él/ella.
- Debo de aguantarla, a pesar de todo...es mi Cruz.
- Sufrir es mi destino.
- **Agregue usted, la forma en que actúa como Rescatadora.**

Nuestro sentimiento es de lástima hacia esa persona y nos sentimos ansiosos/as y preocupados/as por ella.

POSTERIORMENTE ACTUAMOS COMO VÍCTIMA.

- Pienso/siento que no he hecho lo suficiente por él/ella.
- Pienso que debo de darle más, o esforzarme más.
- Me da miedo que él/ella se disguste conmigo si no hago lo que quiere.
- Pienso/Siento que no valgo nada sin él/ella.
- Pienso/siento que es mi culpa que él/ella no cambie.
- Pienso/siento que me equivoco con él/ella todo el tiempo.
- Pienso/siento que no le doy suficiente tiempo, o dinero, o amor.

- Me da miedo que él/ella me deje...me abandone.
- **Agregue usted, la forma en que actúa como Víctima. Sugerimos le pregunte a alguien en quien confíe, si usted está actuando como víctima.**

Nos sentimos con miedo. Sufre nuestra autoestima.

FINALMENTE ACTUAMOS COMO PERSECUTOR/A.

- Él/ella es una estúpida.
- Él/ella es un abusivo.
- Él/ella es una malagradecida...tanto que le he dado...
- Tanto que lo aguanté a él/ella y a su parentela...
- Me enoja que no siga mis consejos.
- Si me hiciera caso, ya no tendría esos problemas.
- Por su culpa yo no soy feliz.
- Él es una rata de dos patas...lo odio y lo desprecio.
- Ella es una mujer desalmada...me pagó con una traición.
- **Agregue usted, la forma en que actúa como Persecutora.**

Nos sentimos enojados, irritados, frustrados.

El/la paciente/cliente/víctima del delito como Rescatador, Víctima y Persecutor.

PRIMERO ACTÚA COMO RESCATADOR/A.

- Tengo miedo de herir los sentimientos de quien está tratando de ayudarme.
- Tengo miedo de traumatizarla/lo con mi historia (frecuente en los menores de edad). Debo de esforzarme en hacer lo que él/ella dice.
- Pobre, se le nota cansado/a, no la debo de molestar con mis verdaderos sentimientos. No lo/la debo hacer enojar.

El/la paciente se siente preocupado/da y ansioso/sa.

POSTERIORMENTE COMO VÍCTIMA.

- No puedo hacer nada bien.
- Nada de lo hago es suficientemente bueno para complacerla.
- Mi auxiliadora (terapeuta, consejera, abogada), es el/la experto y debe de tener razón acerca de mí.
- Nunca voy a mejorar.

El/la paciente se siente triste, agobiado, derrotado. Su autoestima sufre más que antes.

FINALMENTE COMO PERSECUTOR/A.

Esta persona no me entiende. No me escucha. No está interesada realmente en mí. No me resuelve el problema. Es una incompetente. No sabe nada. Es una déspota.

El/la paciente se siente enojado, irritado y tiende a juzgar al terapeuta.

Como personas que tenemos la vocación de ayudar a otros, para evitar entrar, o para salir de este triángulo, necesitamos **notar cuando comenzamos a sentir ansiedad, enojo, frustración, lástima, o miedo.**

Es de ayuda mantener una “**atención flotante**” durante nuestro trabajo. Esto es, movemos continuamente nuestra atención del paciente/víctima del delito a nosotros y viceversa, checando nuestras **señales corporales** de emociones/sentimientos.

En el momento en que detectamos un afecto perturbador tomamos nota mentalmente de ello, y posteriormente lo podemos trabajar dentro de nuestro propio proceso terapéutico.

Acciones a tomar:

- Tener un grupo de consulta con otros colegas para tratar temas profesionales.
- Buscar apoyo de personas expertas en consejería o psicoterapia sistémica (de familia).
- Estar atentos/as, en como las historias o comportamientos de los otros, tocan nuestras heridas o cicatrices emocionales.
- Dejar de asumir lo que la persona necesita y mejor preguntarle.

Ayudar es diferente que rescatar.

Para ayudar efectivamente, solo debemos de seguir estos tres pasos:

- 1.- Preguntar a la persona si necesita o no nuestra ayuda.
- 2.- Si dice que sí, preguntarle que ideas tiene para solucionar SU Problema. Si una de sus ideas la consideramos desadaptativa o peligrosa (agresión hacia uno mismo u otros), hacerle ver las consecuencias que podría tener esa acción.
- 3.- Informarle en que SÍ, y en que NO le podemos ayudar.
Establecer límites muy claros y respetarlos.

En lo referente a nuestros pacientes/víctimas del delito, si detectamos que están dentro del Triángulo Rescatador-Víctima-Persecutor, debemos abrir y tratar este tema como parte de su tratamiento. Incluso podemos invitarle a que lea este artículo.

Es **importante** considerar que la urgencia que tenemos por rescatar a otros, puede estar relacionada a **que tan necesitados estamos nosotros mismos de ser rescatados/das.**

El deseo de auxiliar viene del amor en nuestros corazones.

La urgencia por rescatar, viene de nuestra propia necesidad de ser rescatados.