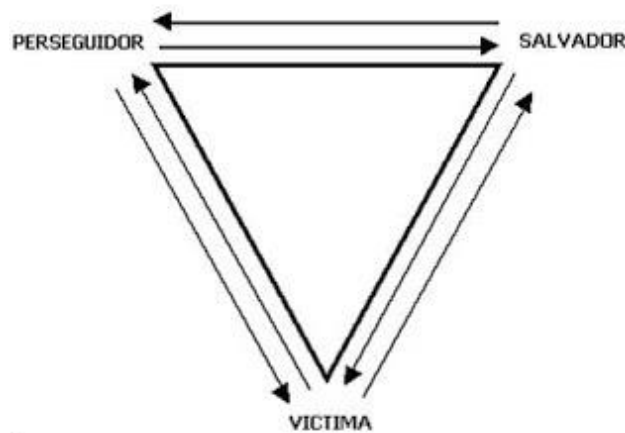


Triángulo Dramático o de Manipulación Berne – Karpman

El Triángulo de Berne - Karpman es un juego de manipulación que proviene del Análisis Transaccional. Los Juegos Psicológicos que describiremos tienen similitudes por una parte, con los juegos matemáticos, vinculados con la estrategia y toma de decisiones. Por la otra, con los juegos de salón, como el póker. Como éstos, comparten una serie de reglas, con su comienzo, desarrollo y final, terminando con el ajuste de cuentas y beneficios.

Sin embargo, lo que caracteriza a los Juegos Psicológicos es que tienen propósitos encubiertos, si bien inconscientes.

Tres roles interactúan para crear la relación dramática ilustrada por el Triángulo de Karpman: el Perseguidor, el Salvador y la Víctima.



El Triángulo Dramático representa tres roles diferentes: Salvador, Perseguidor y Víctima. Estos son roles que se ejercitan de manera inconsciente y repetitiva. Se producen mediante intercambios verbales y no verbales. A estas transacciones comunicacionales del Triángulo Dramático se les llama juegos psicológicos o de relación; éstos se aprenden durante la infancia en el seno de la familia y escuela y se utilizan para confirmar los mitos existenciales de cada uno. Por ejemplo, en la vida se ha venido a sufrir... o no te puedes fiar de nadie, también ¿por qué siempre me ocurre lo mismo?. También se utilizan para manipular a los demás, es decir, para que los otros hagan algo sin pedírselo directamente y para evitar la intimidad, pues los juegos del Triángulo distancian de forma conflictiva a las personas, alejándolas de tener encuentros abiertos y sinceros.

El Triángulo Dramático, también ha sido llamado el Triángulo de la Supervivencia, pues durante la infancia asumimos estos papeles para poder sobrevivir emocionalmente. Cualquier niño empieza por sentirse Víctima, porque es imposible que todas sus necesidades sean satisfechas, y sobretodo, la necesidad básica de sentirse amado incondicionalmente. El niño no siempre puede decir No, pues depende de los adultos. El niño que se siente Víctima en casa pasa a ser un Perseguidor en el colegio,

con sus compañeros/as. Lo mismo ocurre en la etapa adulta, cada persona escoge una manera de protegerse de su propio dolor emocional, unos tendrán tendencia a cuidar a los demás haciendo de Salvadores, otros descargarán su resentimiento sobre los otros haciendo de Perseguidores y unos terceros seguirán como niños indefensos e impotentes en el papel de Víctimas.

Clave: Los tres roles del Triángulo son un intento errado de conseguir afecto. A veces, se prefiere recibir reproches como una forma de recibir amor. El Salvador actúa bajo el influjo de la culpa, la Víctima bajo el influjo del resentimiento, mientras que el Perseguidor bajo el influjo de la agresividad.

La Víctima es la que domina el juego en el Triángulo Dramático.

Se tiende a confirmar creencias fundamentales sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la vida. Por ejemplo, "son todos iguales", "nunca hay que confiar en los demás", "nunca lo conseguiré", "nadie me entiende" y "son todos incapaces".

Creencias existentes que generan la aparición del Triángulo Dramático

- Hay seres humanos buenos y malos
- Tengo que ayudar a otros que no pueden por sí mismos
- Yo puedo más que los demás
- Necesito ayuda para poder

Diferenciación entre roles auténticos y roles ‘falsos’

Rol	Auténtico	Falso, distorsionado
Perseguidor	Policía persiguiendo a un delincuente Padre reprendiendo a un hijo que golpeó al hermanito menor	Marido que rebaja a su mujer cuando ésta pretende aprender a manejar. Profesor autoritario, severo
Salvador	Un médico pediatra preserva la vida de un niño gravemente enfermo. La embajada da refugio a un perseguido político	La madre le hace los deberes a su hijo. Un terapeuta ‘aconseja’ sistemáticamente, en vez de enseñar a pensar a sus pacientes
Víctima	Al cruzar la calle con cuidado, es atropellada por un conductor que no respetó la luz roja. Perseguido por la raza, religión o sexo	Una esposa se queja de su suegra, sin tomar ninguna decisión. El chico se siente solo, la molesta, ella le grita y él se va llorando. Al crecer y casarse, repite lo mismo con su esposa.

Características de los roles

La VÍCTIMA se las arregla para no acertar en hacer bien las cosas; envía mensajes verbales y/o no verbales quejándose, de su indefensión; su comportamiento es autodestructivo, y provoca su humillación o sufrimiento y finja estar desconcertado.

La actitud de la Víctima suele ser: *“Yo estoy mal, tú estás mal y vamos arreglárnosla para que yo esté peor o yo estoy mal, tú estás bien y quiero que te hagas cargo de mi malestar”*.

La Víctima siente culpa, inferioridad, tristeza y tiene una baja autoestima. Su sentimiento básico es de resentimiento contra la vida que le hace sufrir y contra los Salvadores que siguen incapacitándola con su ayuda.

En términos generales, podríamos decir que un niño depende de los adultos y, por tanto, puede ser una auténtica Víctima; por el contrario, la persona adulta tiene capacidad de decisión y es responsable de cambiar su situación.

Víctima:

- Se siente indefensa, débil, sumisa, no tienen control sobre las circunstancias.
- Buscan ayuda y apoyo en otras personas.
- No asumen responsabilidad.
- Tiende a estar anclada en el pasado.
- Manipula con la culpa.
- Se equivoca y comete errores para que la persigan o la salven.
- Utilizará sus problemas para buscar a un perseguidor mostrando su miedo o a un salvador mostrando su tristeza.
- Creencias Limitantes: ‘Los otros son mejores que yo porque tienen la solución que yo no tengo’

Perseguidor:

El PERSEGUIDOR se comporta bajo el influjo de la agresividad, quiere satisfacer sus necesidades y actúa en interés propio, poniendo a los demás en situaciones difíciles o de sufrimiento. Su lema es “pisa antes de que te pisen”. Su juego preferido se llama te pillé.

El juego de Perseguidor establece unas pautas de comportamiento rígidas, por lo estrictas o por lo poco prácticas; exige que se cumplan a rajatabla y suele cebarse en personas dotadas de una personalidad vulnerable, aquellas se complementarán con el Juego que marque el Perseguidor, haciendo de Víctimas.

Existen tres clases de comportamiento Perseguidor:

- Activos, actúan para satisfacer sus necesidades, pero pasando por encima de los otros.

- Vengativos, su propósito es castigar a los otros y tener la sensación de triunfo, de haber ganado.

Perseguidor:

- Percibe a los otros como inferiores.
- Actitud crítica, acusadora, agresiva. Maltrata.
- Persigue, proclive al control.
- Necesita que le teman.
- Interés por ser visto perfecto (no vulnerable).
- Quiere que sigan sus deseos.
- Manipula con temor.
- Hace que las reglas se cumplan a rajatabla.
- Creencias Limitantes: 'Yo soy el que sabe y el otro tiene que hacerme caso'

Salvador:

La persona SALVADORA va por la vida prestando ayuda, a cambio de mantener la dependencia de los otros hacia él. Por una parte, necesita Víctimas y, si no las encuentra, las crea; por otra, al ser ayuda inauténtica, se queja continuamente de sus esfuerzos. Suele decir siempre se aprovechan de mi generosidad.

La percepción interna del Salvador es que los otros le necesitan y asume la responsabilidad de solucionar los problemas de la Víctima, pues cree que la Víctima no puede pedir ayuda ni resolver su situación.

Según Steiner el Salvador hace por los otros más de lo que le corresponde y, a menudo, se obliga a sí mismo a hacerlo, aunque sienta que no quiere hacerlo. Prioriza las necesidades de los demás por encima de las suyas, porque no tiene conciencia de lo que quieren realmente.

El Salvador actúa bajo el influjo de la culpa y por la necesidad de sentirse superior. Lo que consigue haciéndose cargo de los problemas de los demás es evitar sentir su propio sufrimiento: ojos que no ven, corazón que no siente.

- Ve a los demás como inferiores y no aptos por lo que propone su ayuda desde una posición de superioridad.
- Se inmiscuye en la vida de los otros.
- Se responsabiliza del bienestar de las otras personas.
- Sobreprotector, 'me necesitan'.
- Necesita que lo necesiten (busca reconocimiento)
- No quiere que la víctima se salve.
- Ofrece una ayuda falsa con el fin de conseguir dependencia.
- Hacen algo que no quieren hacer y/o hacen más de lo que les corresponde.
- Creencias Limitantes: 'Yo tengo la razón y el otro me necesita'.

Si llevásemos la actuación de cada rol al dramatismo máximo, podríamos decir que el Perseguidor puede ser un homicida, la Víctima. puede llegar a suicidarse y el Salvador puede llegar a enfermar psicológica o físicamente por cuidar a los demás.

Cómo se inicia

El triángulo aparece cuando:

- Una persona, en posición de víctima, busca a otra persona, en posición de salvador, para resolver una situación, en vez de enfrentarse al problema ó a quien lo causó
- Cuando una persona, en posición de salvador, interviene en una situación, aunque no lo llamen, dado que piensa que otra persona, a quien pone en situación de víctima, no es capaz de resolver el problema por si mismo.
- Cuando una persona, en posición de perseguidor, acciona para demostrar que es más que el otro, criticando y hostigando a una persona, a quien pone en posición de víctima

Cómo se sustenta y mantiene

El triángulo se sustenta y sostiene dado que cada rol confirma su creencia previa:

- El salvador, con su intención de ayudar, genera que la víctima confirme que no puede solo y que necesita otra persona para resolver su problema.
- El perseguidor, confirma a través de la aparición del salvador, que la víctima no es ‘capaz’, por lo que fortalece su crítica inicial.
- La víctima, con su pedido de ayuda inicial, confirma la creencia del salvador de que lo necesitan.

Intercambio de Roles

Como las personas que interpretan los roles siempre acaban sintiéndose mal, comienzan a dar vueltas al triángulo, intercambiando los papeles, pero sin conseguir salir de él.

- El Salvador cuando se cansa de salvar, comenzará a perseguir a la víctima.
Ejemplo: una madre que siempre ha sacado a sus hijos de todos los conflictos, puede empezar a criticarlos y a ser inflexible con ellos, cansada de su papel de salvadora.
- La Víctima, cansada de su pasividad, empezará a perseguir al Perseguidor o al Salvador.
Ejemplo: los hijos pueden echar a sus padres la culpa de todo lo sucedido en su vida y dejar de visitarles o dejar de hablar con ellos.
- El Perseguidor acaba teniendo mala conciencia y acaba haciendo de Salvador.

Ejemplo: un padre abusivo, tenderá a querer sobreproteger a sus hijos al sentirse culpable y los defenderá ante los demás.

Cuando una persona que está en posición de Víctima es Salvada por otra, se da perfecta cuenta de que esté en inferioridad, de que el Salvador la está manteniendo así, y de que la está imposibilitando para ser poderosa. Por lo tanto, la persona que ha tenido el rol de Víctima respecto a otra que la ha Salvado, también se pondrá furiosa. Entonces, cabe pronosticar que toda transacción Salvador - Víctima se convertirá en una transacción Perseguidor - Víctima. (Steiner, 1992, Los guiones que vivimos)

Las personas atrapadas en el Triángulo Dramático intentan cambiar su situación, pero sólo logran reajustes, no salen del sistema del Triángulo Dramático, sólo cambian de roles. Es una comunicación patológica que se autoperpetúa basada en la inmadurez emocional.

Salir del Triángulo Dramático consiste en salir del sistema creando nuevos papeles, lo que Acey Choy denominó el Triángulo del Ganador (1990) o lo que Steiner (1980) llamó Alfabetización emocional.

Herramientas para evitar entrar en el Triángulo de Manipulación

Algunas preguntas a realizarse para reducir el riesgo de caer en alguno de los 3 roles:

Salvador:

- He recibido un pedido claro, una demanda bien hecha?
- Dispongo de la competencia para dar la respuesta esperada?
- Dispongo de las herramientas y condiciones para aportar lo que se me está pidiendo?
- Conseguiré una remuneración a la altura del servicio que estoy a punto de ofrecer? (aunque sólo se trate de un sencillito ‘gracias’)?

Perseguidor:

- Tengo autoridad suficiente para intervenir?
- Me entregaron el poder o la autoridad suficiente para intervenir?
- Qué probabilidad existe de que mi intervención sea correctamente utilizada?

Víctima:

- Necesito realmente una intervención externa?
- He agotado mis conocimientos y aptitudes?
- De qué manera pediré ayuda?
- Hacia quién resulta indicado dirigir mi demanda?

Cómo salir del triángulo?

Quiénes Somos no tiene que ver con el Rol que actuamos

Perseguidor

Si la persona ya ocupa el papel de perseguidor, es que le falta asertividad y no logra formular su necesidad en un pedido claro. Para salir de ese rol, tiene que pasar de su posición actual de 'yo soy el que sabe y el otro tiene que obedecerme' para que adopte una posición 'yo soy válido y el otro también' y hacer que exprese su demanda.

Clave: Las preguntas nos las podemos hacer a nosotros mismos cuando distinguimos que estamos en ese rol o tenerlas presente para efectuarlas ante un interlocutor que está asumiendo alguno de estos roles.

Preguntas útiles:

- *Qué necesitas pedir?*
- *A quién?*
- *Cómo sabes que esta persona podrá satisfacer tu demanda?*
- *Cómo sabes que esta persona puede responder a tu demanda? En qué te basas?*
- *Qué necesitas puntualmente?*

Víctima

Si la persona está en un papel de víctima, necesita salir de la posición tipo 'los otros son mejores que yo porque tienen la solución que yo no tengo y no puedo arreglármelas sin ellos'.

Preguntas útiles:

- *Qué puedes hacer para salir de esta situación?*
- *Cuáles son tus opciones?*
- *Cuál es tu decisión y cuándo piensas ponerlas en práctica?*
- *Con quién? Dónde? Cómo?*
- *Qué puedes hacer? (condiciones de satisfacción).*
- *Qué habilidades y capacidades necesitas desarrollar?*
- *Buscar recursos anteriores.*
- *Conoces a alguien que haya resuelto una situación así? Que hizo puntualmente? Que información podrías pedirle?*
-

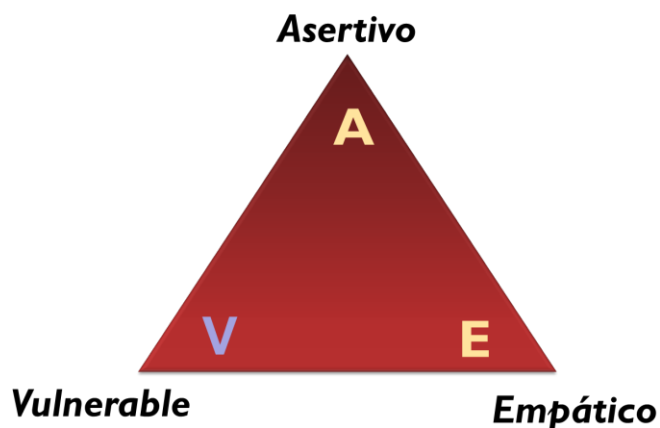
Salvador

Si la persona está en el papel de salvador, tiene que salir de su posición 'yo tengo la razón y el otro me necesita' y mostrar empatía hacia el otro.

Preguntas útiles:

- *Qué actitud puedo adoptar para ayudar a esa persona a resolver por sí misma el problema?*
- *Qué necesito para mantener mi distancia con el problema y con la emoción que suscita?*
- *Si necesito reconocimiento, cómo puedo conseguirlo de otra manera?*
- *Qué es lo que el otro está diciendo?*
- *Hay un pedido directo? Ese pedido es a mí?*
- *Soy yo necesariamente el único que puede cubrir esa necesidad?*
- *En qué me baso para creer eso?*
- *Si necesito reconocimiento, de qué otra forma puedo conseguirlo?*
- *Qué actitud puedo tomar para ayudar a esa persona a que solucione por sí misma esta situación?*

Triángulo del Ganador



Todos estamos metidos en algún que otro triángulo dramático y no hay ningún rol más culpable que el otro, ya que todos sostenemos el juego psicológico que lo produce. La única manera efectiva de salir del triángulo dramático es crear nuevos personajes sanos a través del propio crecimiento personal y la autoconciencia, lo que Acey Choy denominó el Triángulo ganador.

Vulnerable

Hacernos responsables de nuestros problemas desde una posición adulta es el mejor antídoto para la posición de víctima. Aunque no encuentre ayuda es capaz de seguir buscando solución a sus problemas, no depende de los que le rodean. La persona vulnerable/responsable no provoca sus problemas de forma consciente o inconsciente, es una "víctima" real de lo que le sucede y pone en marcha mecanismo para encontrar soluciones.

Algunos consejos:

- Autoayuda a través de libros, cursos, ideas creativas, etc.
- Buscar ayuda profesional.

- Pedir ayuda a un amigo o allegado sin delegar la responsabilidad en él.

Rol Vulnerable:

- Se da cuenta de que puede sufrir o tener problemas causantes de sufrimiento.
- Se hacen responsables de sus problemas desde una posición adulta para analizar la información y resolver problemas.
- Usan sus sentimientos como datos para resolver problemas.
- Aunque no encuentre ayuda es capaz de seguir buscando solución a sus problemas, no depende de los que le rodean.
- Piensa acerca de las opciones que tiene y evalúa las posibles consecuencias de escoger cada una de ellas.
- Pone en marcha mecanismos para encontrar soluciones: auto-ayuda, buscar ayuda profesional; pedir ayuda a un amigo o allegado sin delegar la responsabilidad en él.
- Habilidad: auto-conciencia, capacidad de resolver problemas o conflictos.

Empático

Para hacer la transición del Salvador al ayudador empático, hay que practicar conscientemente el NO. "No me voy a hacer cargo de tus problemas" y poner claramente los límites que uno necesita. El Ayudador Empático solo ayuda cuando su ayuda es requerida y puede rechazar ayudar o poner sus límites personales sin culpa. El ayudador empático respeta la capacidad de los demás de solucionar sus problemas.

Algunos consejos:

- Preguntar al otro si necesita tu ayuda,
- Preguntar al otro qué es exactamente lo que necesita
- Poner tus necesidades en tu punto de mira, ¡son importantes!.
- Aceptar un NO por respuesta.
- Nunca hacer más de lo que el otro pide
- Desarrollar la capacidad de escucha sin dar consejos, si no los piden, simplemente escuchar.

Rol Empático:

- Interesado en las personas vulnerables.
- Respeto la capacidad de las personas vulnerables para pensar y resolver problemas y pregunta por lo que él o ella quieren.
- No asume responsabilidad (hacerse cargo de algo) a menos que se le pida y desee hacerlo.
- Utilizan sus capacidades de auto-conciencia para reconocer sus propias necesidades y sentimientos. Esto les permite decidir responsablemente si ellos están o no disponibles para ayudar a las personas vulnerables en alguna demanda específica.
- No hacen más de lo que les toca.
- No hacen lo que no quieren hacer.
- Brinda apoyo en lugar de hacer las cosas por los otros.

- Habilidad: escucha, auto-conciencia.

Asertivo

La persona con autoridad interna pone su empeño en cubrir sus necesidades y conseguir sus derechos y su espacio pero sin castigar o humillar a los demás. La negociación es su manera de solucionar conflictos.

Algunos consejos:

- Pedir lo que uno necesita,
- Decir no a lo que no se quiere hacer
- Decir a la otra persona qué conducta está causando el problema y cómo se puede solucionar y estar abierto a otras opciones y opiniones
- Si existe un conflicto con otra persona se busca un pacto y si la otra persona no está dispuesta a hacer cambios, se busca la satisfacción de las necesidades por otras vías sin causar daños.

Rol Asertivo:

- Utiliza su energía para satisfacer sus necesidades y hacer respetar sus derechos, sin castigar o perseguir a nadie.
- Esto requiere:
 - Preguntarse por lo que quieren otros.
 - Decir No a lo que no quiere.
 - Dar feedback sobre la conducta que está causando un problema y explicar por qué constituye un problema.
 - Negociar un plan de trabajo con la otra persona siempre que sea posible.
 - Cuando no llega a acuerdos con otros, provoca cambios para satisfacer sus necesidades sin perseguir.
- Es directo y claro, expresa sus emociones y opiniones, define límites.
- Habilidad: asertividad.

‘Lo importante cuando luchamos es saber si lo hacemos para cambiar las cosas o para castigar’

Gandhi

Ejemplo cómo convertir una interacción limitante en una habilitante

Interacción 1 (Rol A disfuncional)

A: “Estoy totalmente trabado.” (víctima)

B: Hazte a un lado. Déjame hacerlo a mí en tu lugar.” (Salvador)

A: “¿Qué te hace pensar que lo puedes hacer mejor que yo?” (perseguidor)

B: “Empezamos de nuevo. Cada vez que quiero ayudarte, me apartas.” (víctima)
A: “Eso es porque tu ayuda no es realmente útil y yo no aprendo nada.” (perseguidor)
B: “Bueno, si escuchas, aprenderás.” (perseguidor)
A: “Siempre es mi culpa. Siempre soy yo quien me equivoco. Entiendo.” (víctima)
B: “Ya es suficiente. Con este tipo de actitud negativa, nunca aprenderás”.(Perseguidor)

Interacción 2 (Rol A: cambio a rol funcional)

A: “Estoy totalmente trabado.” (víctima)
B: Hazte a un lado. Déjame hacerlo a mí en tu lugar.” (Salvador)
A: Gracias por ofrecer tu ayuda. Me gustaría intentarlo yo así puedo aprender mejor. Igualmente, sería genial si me pudieras aconsejar así aprendo más rápido.” (asertivo)
B: Bueno. Como quieras. No me digas después que no te ofrecí ayuda.” (perseguidor)
A: Realmente te lo agradezco. ¿Puedo hacerte una pregunta sobre esto?” (asertivo)
B: “¿Para qué? No me hiciste caso la última vez que te ofrecí ayuda.” (víctima)
A: Lo sé, pero hiciste esta tarea muchas veces ya y yo soy nuevo y estoy aprendiendo. Tu consejo sería muy valioso para mí, porque realmente quiero aprender a hacerlo bien.” (asertivo)
B: “Ok, Ok. Esto es lo que necesitas hacer.” (empático)

Contexto de Coaching

La distinción de los 3 roles del Triángulo Dramático es clave a la hora de brindar sesiones de coaching, a los efectos de evitar caer en alguno de estos roles disfuncionales.

El proceso de coaching consiste en vernos como pares e iguales que los coachees. No creemos que tenemos más poder que ellos, no creemos que nosotros somos ‘buenos’ y ellos ‘malos’. Por el contrario, creemos que los coachees tienen todos los recursos, son completos. Es por esto, que cualquiera de los roles que asumamos representan una relación de desigualdad, y por lo tanto, nociva para el vínculo y para el funcionamiento del proceso de coaching.

Debemos estar atentos a no caer en el rol de Salvadores, con la creencia de que tengo que ayudar al coachee, a quien considero que no puede y me necesita.

Los 3 mandamientos de Karpman

1. El primer mandamiento de Karpman es no rescatarás a personas que puedan valerse de sí mismas. Si lo haces, les estarás librando de sus responsabilidades y les impedirás que tomen sus propias decisiones y encuentren su camino.

Gracias a nuestra naturaleza empática estamos siempre dispuestos a ayudar a las personas que se encuentran indefensas y que no pueden valerse por sí mismas. Esta condición es uno de los valores más bellos de nuestra especie. Sin embargo, cuando lo hacemos con personas que no lo necesitan les estamos haciendo daño, pues caemos en una trampa de codependencia en la que hacemos cosas que no queremos hacer y hacemos más cosas de las que nos corresponden. Y esto generará sentimientos de ira y frustración tanto en el Rescatador como en la Víctima a la que aspira a rescatar.

2. El segundo mandamiento de Karpman es no ejercerás de Víctima, salvo que realmente no puedas valerte de tí mismo y necesites la ayuda y el rescate de los demás.

Cuando asumimos el rol de la Víctima, al igual que sucede con el rol de Rescatador, acabamos albergando sentimientos de ira y frustración. Estos sentimientos se disparan porque la Víctima se siente degradada y tratada como un caso de caridad. O, tal vez, porque se siente humillada y resentida. O, simplemente, porque toma consciencia de la ira y el desprecio del Rescatador.

3. El tercer mandamiento de Karpman es no Perseguirás. Los sentimientos de ira y frustración que experimentamos desde el rol de Víctima o de Rescatador nos llevan a enfadarnos con el otro y a asumir el rol del Perseguidor.

Perseguimos cuando juzgamos y criticamos a los demás, cuando predicamos lo que deberían hacer y cuando les castigamos. Cuando perseguimos lo hacemos desde la superioridad, desde el sentimiento de que las demás personas están en un plano inferior. Y podemos hacerlo tanto desde la frialdad y la sutilidad como desde la violencia y la agresividad.

Si no cumples los tres mandamientos de Karpman entrarás, como penitencia, en un triángulo dramático. Tú y las personas que te acompañan os veréis arrastrados en una dinámica por las que ireis rotando, de manera aleatoria, por los papeles de Rescatador, Perseguidor y Víctima.

Thomas Gordon “Mis relaciones con los demás”

Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente, con sus propias necesidades y el derecho a satisfacerlas.

Cuando tengas dificultades para resolver tus problemas, trataré de escucharte cordialmente y ayudarte, con el objeto de que tu encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías.

De la misma manera trataré de respetar tu derecho a elegir tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes a los míos.

Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para la satisfacción de mis necesidades, te comunicaré abierta y honestamente cómo me afecta tu conducta, confiando en que tú me comprenderás y ayudarás en lo que puedas.

De la misma manera, cuando alguno de mis actos te sea inaceptable, espero que me comuniques con sinceridad tus sentimientos.

Te escucharé y trataré de cambiar.

En las ocasiones en que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades de otro, reconozcamos que tenemos un conflicto que requiere solución.

Comprometámonos, entonces, a resolver cada uno de esos conflictos, sin recurrir al uso del poder o la autoridad para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro.

Yo respeto tus necesidades, pero también quiero que respetes las mías.

Esforcémonos siempre para encontrar una solución que sea aceptable para ambos, tus necesidades serán satisfechas y también las mías. Ambos venceremos y ninguno será derrotado.

De esta forma, tú podrás continuar tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades y yo también podré hacerlo; nuestra relación será lo suficientemente positiva para que en ella, cada uno de nosotros pueda esforzarse para llegar a ser lo que es capaz de ser y podremos continuar relacionándonos el uno con el otro con respeto, amor y paz mutuos.