

El síndrome del salvador

Olga Pujadas

Todos sabemos que hay personas, sobre todo mujeres, que viven siempre ocupándose y preocupándose por los demás (familia, pareja, cuestiones sociales, animales...). Personas que se embarcan en todo tipo de cruzadas y por lo que, en principio, podrían parecer admirables, pero que, vistas con ojos psicodinámicos, no lo son. Por eso las llamamos "salvadoras". Porque se trata de neuróticos/as afectados por una especie de "síndrome del salvador".

Lo primero que observamos en ellas es que tienden a olvidarse de sí mismas, no muestran contacto con su interior, con sus verdaderos sentimientos y necesidades. Suelen expresarse con dificultad porque ignoran lo que sienten, y también sufren una gran inseguridad inconsciente por miedo al abandono. Por eso toda su vida es una representación, son como creen que los demás esperan que sean. Este priorizar las necesidades ajenas sobre las propias, aunque aparentemente les proporciona una cierta paz y bienestar, en el fondo también les genera un gran resentimiento. Como sus exagerados sacrificios (que inconscientemente van contabilizando) nunca son lo bastante correspondidos, su rencor no disminuye.

Las personas salvadoras necesitan prestar ayudas, que a menudo nadie les pide, para crear dependencias. Son neuróticos sobreprotectores que se anticipan a los deseos de los demás, que asumen responsabilidades por ellos, etc..., buscando así ser valorados, queridos, afirmar su ego, su narcisismo, etc. Dicho de otro modo, intentan comprar amor. Pero, a pesar de las apariencias, son personas que no dejan crecer a sus "protegidos", porque los necesitan frágiles y desvalidos para seguir anestesiando sus malestares íntimos con ese hiperactivo "altruismo".

El salvador, con su inagotable generosidad y sin saber atender sus propias carencias ni pedir ayuda para sí mismo, tiende a establecer relaciones íntimas disfuncionales con otras personas aún más débiles que ella, para "rescatarlas". Por eso habitualmente se relacionan e incluso se emparejan con personas infantiles, adictas, atormentadas... Sin embargo, como decíamos, las saboteará inconscientemente si tales personas intentan crecer. Para el salvador es vital sentirse necesitado. No perder su rol de "imprescindible".

El origen del síndrome del salvador, como el de toda neurosis, lo hallamos en la infancia. Comienza cuando algún familiar (madre, padre, hermano, etc.), por distintos motivos conscientes o inconscientes, empuja al niño a comportarse de un modo u otro como adulto, a responsabilizarse de tareas que no le corresponden, a asumir los cuidados por el bienestar físico y/o emocional de aquél, etc. El niño se ve obligado entonces a renunciar a sí mismo, a "adaptarse" a las necesidades de los demás si quiere ser aceptado, sin recibir él mismo las atenciones y amor que tanto necesita... Se convierte, en otras palabras, en una víctima de violencia invisible. Alguien a quien le han robado la infancia.

Por eso el salvador tiene muy baja autoestima y hondos sentimientos culpa. Se siente culpable cuando no consigue "hacer feliz" al otro. Tiene miedo de ser rechazado o castigado si no hace lo que debe a los ojos de los demás (que ha convertido en los suyos propios). Y, aunque necesita muchísimo afecto y reconocimiento, como no cree merecerlos, aunque sí los encuentre le resultará muy difícil aceptarlos y disfrutarlos. Y en muchas ocasiones incluso les incomodará... El salvador es un hambriento que no sabe comer.

Por tanto, de nada sirve repetir a los salvadores -esos grandes enfermos de esperanza- que dejen de esforzarse en exceso por los demás. Es como insistir a los adictos que dejen de consumir sus drogas, etc. ¡Tales son precisamente las únicas formas que, al menos temporalmente, conocen para aliviar sus carencias! En psicoterapia es fundamental que el salvador llegue a descubrir que sus agotadoras y frustrantes relaciones "salvador-rescatado" no son fruto de la casualidad o la mala suerte, sino una repetición de lo que ya hizo en su infancia, cuando luchó desesperadamente por conseguir el amor de su familia tóxica mediante sacrificios que nunca le correspondieron. Sin esta comprensión profunda, y las decisiones prácticas que puedan derivarse de ella, todo lo demás no será sino un círculo sin fin de quejas y sufrimientos.

fuentes: <https://olgapujadas.blogspot.com/2016/09/el-sindrome-del-salvador.html>