



“Tutto il mondo è un palcoscenico e tutti, uomini e donne non sono che attori. Hanno le loro entrate ed uscite; ciascuno nella sua vita recita diverse parti.” Shakespeare

Stephen Karpman ha elaborato questo strumento, il triangolo drammatico, per analizzare i giochi psicologici cioè una serie di transazioni effettuate da due persone in modo inconsapevole che conducono le stesse, in modo ripetitivo e reciproco, a vivere emozioni spiacevoli.

Egli afferma che ogniqualvolta noi effettuiamo un gioco psicologico entriamo in uno dei tre Ruoli:

- Il **SALVATORE**: si prodiga nell'aiutare gli altri, spesso sostituendosi ad essi, quindi svalutandone le capacità di agire, pensare e gestirsi in modo autonomo (confermandone così il senso d'impotenza e d'inadeguatezza). Si attribuisce valore nella misura in cui è utile agli altri (evitando così di sentirsi Vittima). Ha bisogno di Vittime intorno a sé per continuare il Gioco.
- Il **PERSECUTORE**: per evitare di sentirsi Vittima invita gli altri ad assumerne il ruolo. Lo realizza attaccandoli, criticandoli, sminuendoli, giudicandoli, condannandoli, svalutandoli.
- La **VITTIMA**: si sente inferiore agli altri, svaluta la propria capacità di pensare e di agire. Va alla ricerca di un Persecutore o di un Salvatore che la assecondi nella sua posizione.

Ogni Ruolo comporta una svalutazione. Salvatore e Persecutore svalutano gli altri, la Vittima svaluta se stessa. Sono tre Ruoli non autentici, non basati su una posizione adulta e su un esame realistico di se stessi, dell'altro e della realtà. Sono la proiezione sul qui ed ora di strategie infantili, anacronistiche e disfunzionali, di affrontare la vita.

Di solito la persona che effettua un gioco parte da uno dei tre Ruoli per poi spostarsi ad un altro. Questo spostamento di ruolo è palese nel momento della **SORPRESA** che caratterizza il Gioco, momento in cui i due partners cambiano posizione e rimangono entrambi stupiti di ciò che è successo (sebbene ne colgano il ripetersi).

<http://sentieridellapsicologia.wordpress.com/2008/06/18/il-triangolo-drammatico/>

Il concetto del Triangolo deriva dalla Biologia, in particolare dalla Zoologia: in natura infatti alcune specie, nel cerimoniale di accoppiamento, seguono una logica conflittuale triangolare (...). Nel linguaggio narrativo il triangolo si identifica nel:

Protagonista, di solito la vittima che però diventerà Eroe/Eroina;

Antagonista, il cattivo persecutore che poi sarà punito/a;

Aiutante, Mentore, Mago, Saggio, Amico/a Alleato/a che corrispondono al Salvatore.

Nel conflitto a tre ci si identifica facilmente e si empatizza spontaneamente con le emozioni associate ai ruoli del triangolo. (...)

<http://www.paoloangeloni.it/triangolo.htm>

Perché questo bel discorso oggi?

Perché è necessario tenersi al di fuori del triangolo.

Per essere in armonia - o servire a qualcuno - è necessario vivere le situazioni collegandosi alle necessità profonde dell'altro, esprimendo le proprie in modo chiaro, assicurandosi che l'interlocutore abbia compreso e che noi abbiamo fatto altrettanto.

In questo modo i bisogni di ognuno vengono soddisfatti e non c'è bisogno di recitare uno dei tre ruoli.

« Lo sforzo disperato che compie l'uomo nel tentativo di dare alla vita un qualsiasi significato è teatro » (da un manoscritto di Eduardo De Filippo)

Data della prima pubblicazione di questo articolo: 7 novembre 2010