**DINAMICHE RELAZIONALI: IL TRIANGOLO DRAMMATICO**



**Il triangolo drammatico è un tipo di relazione interpersonale disturbata, che può coinvolgere 3, 4, 5 persone in un contesto familiare o lavorativo. Tre ruoli (vittima, persecutore e salvatore) vengono giocati alternativamente e con intento manipolatorio. Dopo una serie di transazioni ripetitive, si verifica un colpo di scena con uno scambio di ruoli, un senso di confusione accompagnato da uno stato d’animo spiacevole in termini di convinzioni negative su di sé, sugli altri e sul mondo. Il coaching può essere un aiuto prezioso per prendere coscienza di queste dinamiche.**

**Persecutore, vittima e salvatore: una dinamica ricorrente**

R, S, G e V lavorano all’ufficio acquisti di una importante multinazionale piemontese. Nonostante l’apparente serenità che il gruppo comunica all’esterno, i conflitti e le tensioni interne non mancano. Le liti si ripetono sempre uguali, con lo stesso schema di alleanze e accuse, ma soprattutto con i soliti ruoli.

R rimprovera spesso S di essere poco collaborativo, di pensare solo al suo orticello e di non avere a cuore il successo del team. G interviene in difesa di S, dando spiegazioni e cercando di placare R, ma viene a sua volta accusato da R e G di intromettersi dove non richiesto. Irritato e frustrato si alza e lascia la riunione. V. si sente frustrato dalla situazione e comincia a comportarsi in modo ostile con tutto il team, oscillando tra l’aggressività e la voglia di “mettere a posto le cose”. A quanti non è mai capitato di ritrovarsi in una dinamica simile? Chi non ha mai avuto la tentazione di trincerarsi dietro il ruolo della vittima, impotente e innocente e per poi di colpo ritrovarsi rabbioso ad accusare un altro delle proprie difficoltà?

**Eric Berne e la teoria dei giochi**

Eric Berne, fondatore dell’Analisi Transazionale, lo chiama **gioco psicologico** e lo definisce come “una serie di transazioni ulteriori ripetitive a cui fa seguito un colpo di scena con uno scambio di ruoli, un senso di confusione accompagnato da uno stato d’animo spiacevole come tornaconto finale, in termini di rinforzo di convinzioni negative su di sé, sugli altri, sul mondo”. Ogni qualvolta giochiamo dei “giochi” entriamo in uno di questi tre ruoli di copione: vittima, persecutore, salvatore. Tutti noi tendiamo ad affrontare la vita scegliendo di preferenza i giochi da una posizione favorita. Non è sempre chiaro, a chi lo interpreta, quale sia il suo ruolo preferito: non è raro, ad esempio, che una persona che si sente vittima perseguiti in realtà chi gli sta attorno (e che quindi sia in realtà un persecutore).

**Il triangolo drammatico ruota intorno al senso di colpa**

Stephen Karpman nel 1968 ha ideato uno strumento semplice e potente per analizzare i giochi: **il triangolo drammatico**. In questo schema, ad ogni vertice della figura geometrica, corrisponde un ruolo: vittima, persecutore, salvatore. Ognuno di questi ruoli permette a chi lo gioca di soddisfare alcuni bisogni egoistici, di volta in volta mascherati dietro a comportamenti apparentemente di segno opposto, tutti legati da una unica emozione di fondo: il senso di colpa. I tre ruoli si alternano tra i personaggi. Ogni ruolo è negativo perché si alimenta di debolezze, manipolazioni e svalutazioni. Da qualunque ruolo si inizi, si va inevitabilmente a finire in quello della vittima. Infatti il comportamento del salvatore o del carnefice crea dentro di noi paura sensi di colpa e inferiorità. Il che genera umiliazione, rabbia, e si sfocia nella vittima.

**Le armi del persecutore sono psicologiche**

Il **persecutore** (schema “è tutta colpa tua!”) è controllante, critico, oppressivo e giudicante. Si sente superiore e bullizza la vittima. In questo modo evita i propri sentimenti e le proprie paure. Egli assume potere sugli altri attraverso la forza, la minaccia e l’aggressività. Usando l’intimidazione e l’inquisizione, gioca un gioco manipolativo, che più che portare giustizia nel mondo, serve a creare una corte di persone sottomesse da dominare ed usare. L’aggressività non sempre è fisica, anzi spesso è verbale, morale e psicologica. Sarcasmo, critica, giudizi forti e taglienti, atteggiamento supponente, sono le sue armi. L’effetto che queste sortiscono è la confusione e la paura, in questo modo la vittima finisce per fare ciò che il persecutore gli ordina. Osservando da un punto di vista esterno, possiamo notare quanto il persecutore, nel momento in cui critica o diviene aggressivo, offende e ferisce, agisca proprio i comportamenti che rimprovera agli altri e dai quali dice di difendersi. Dietro un’immagine di forza e aggressività, il persecutore nasconde paura e debolezza

**La vittima sembra debole, ma nasconde una grande forza**

La **vittima** (schema “povero me!”) è la persona che ottiene attenzione, visto che sia persecutore che salvatore si concentrano su di lei. Inoltre, il ruolo di vittima permette di evitare l’assunzione di responsabilità e soddisfa il bisogno di dipendenza della persona; in altre parole, la vittima cerca di trovare assolutamente un capro espiatorio, qualcuno cui incolpare dei propri errori. I suoi sentimenti hanno a che fare con il sentirsi oppressa, accusata, senza speranza. Questa persona appare incapace di prendere decisioni, di risolvere problemi e trovare soluzioni. In realtà, la vittima non è sempre realmente vittima, ma agisce come tale; dietro un atteggiamento addolorato e debole nasconde una grande forza e una notevole attitudine manipolatoria. tende a lamentarsi e non a chiedere direttamente. È in continua posizione d’attesa e di pretesa dagli altri e rimane stupita e offesa quando gli altri non comprendono i suoi bisogni, quando non capiscono i suoi desideri inespressi. La vittima è ipersensibile nell’interpretare gli avvenimenti come congiure della sorte contro di sé, come ingiustizie che “tutti” fanno nei suoi confronti. Da questa posizione di grande disagio psicologico si passa facilmente al ruolo di persecutore attaccando e accusando persone e avvenimenti per mettere ordine di fronte a tanta ingiustizia.

**Un aiuto dato in risposta a un proprio bisogno**

Il **salvatore** (schema “ti aiuto io!”) accorre in aiuto della vittima; preoccupandosi dei bisogni altrui, di fatto aiuta gli altri in quegli ambiti in cui essi, farebbero bene ad aiutarsi da soli. Egli aiuta la vittima, ma le permette di restare vittima, assumendosi responsabilità per cose di cui essa dovrebbe prendersi carico da sé e allo stesso tempo consente al persecutore di continuare ad attaccare. Egli si aspetterà dagli altri gratitudine e riconoscenza e il non riceverle, potrebbe trasformarlo in persecutore verso quelle stesse persone che ha aiutato. Accorrere in aiuto della vittima avrà il duplice effetto di farlo sentire moralmente superiore e allo stesso di sollevarlo dall’affrontare le proprie difficoltà. Nel giocare il ruolo del salvatore la persona trova un apparente momentaneo sollievo alla propria solitudine, al proprio isolamento creando l’illusione di vivere una relazione affettiva. Il salvatore esprime bontà e interesse, ma in realtà nasconde bisogni personali e solitudine. Si crea così il paradosso di un aiuto dato per il proprio bisogno, in cui l’aiuto non richiesto può essere colto come un’invasione, una prevaricazione soffocante. La paura di non valere, di non avere diritto ad esistere, di non essere riconosciuto, proprio da chi avrebbe avuto il dovere di farlo scatena una rabbia focalizzata verso il proprio interlocutore: è così che il Salvatore finisce per assumere il ruolo del Persecutore.

**Col coaching è è possibile uscire dal triangolo drammatico**

Non è facile interrompere questo tipo di relazione, nella quale ognuno è inconsapevole di cosa sta accadendo, prova sensazioni molto sgradevoli ed è confuso dall’intercambiabilità dei ruoli. Se il tutto avviene in un contesto aziendale, in un team di lavoro dal quale dipendono produttività e opportunità di business, è particolarmente importante individuare un percorso di presa di coscienza e sviluppo di dinamiche alternative. Infatti dove si gioca il triangolo drammatico i risultati non si raggiungono, i problemi non si risolvono e tutti sono insoddisfatti e vivono male.

Un lavoro di coaching può essere di grande aiuto a prendere coscienza di ciò che accade e esplorare nuovi schemi di comportamento. Se è vero, come sostiene il coaching ontologico, che esistono tante realtà quanti punti di osservazione, lavorando in team su una visione condivisa delle relazioni e dei modi di comunicare, si potranno migliorare le performance del team apprendendo a comunicare in modo non patologico.