

## 11. “Il Triangolo del Dramma Greco”



Il cosiddetto “Triangolo del Dramma Greco” (o **triangolo drammatico** - Karpman, 1968) è un’utile metafora per comprendere il tipo di relazioni che si instaurano tra individui ordinari (cioè non consapevoli a livello interiore) e come tale relazioni siano di norma controproducenti per tutti. Questo modello di riferimento prende il nome dai ruoli che costituivano la rappresentazione del dramma nella Grecia classica (\*), ma a ben vedere i medesimi ruoli sono ancora oggi ricoperti dagli attori del cinema moderno così come dai personaggi dei cartoon, in quanto **sono ruoli realmente universali**.

In ogni rappresentazione, infatti, troviamo una “vittima” (il cosiddetto “innocente”), un “cattivo” (il “**carnefice**” o “**persecutore**”) ed un “**salvatore**” (il cosiddetto “buono”). Ovviamente i ruoli non è detto siano limitati ad un singolo personaggio, il cattivo può essere una banda malavita (anche se c’è sempre un cattivo per eccellenza su **cui si concentra la nostra condanna e disapprovazione**), così come la vittima può essere un gruppo di persone, una comunità, una famiglia (ma non di rado è rappresentata da una donna, cioè “la dama da salvare” delle favole) ed infine non è raro trovare il salvatore incarnato in una coppia di eroi (uno dei quali è una “spalla”).

In ogni caso, ciò che per noi è interessante notare è **quanto questi ruoli siano intercorrelati e interscambiabili**: ad es. il “salvatore” può essere catturato nel tentativo di salvataggio (e dunque diventa “vittima”) e la causa diretta o indiretta di tale cattura può essere proprio la “vittima” originale (che quindi diventa “carnefice”), la quale però alla fine contribuirà alla liberazione del proprio soccorritore (diventando quindi, a quel punto, “salvatore”) infine ogni tanto anche il “carnefice” può avere uno sprazzo di compassione o di magnanimità (incarnando il “salvatore”) e può essere che sia diventato così cattivo a causa di un gravi torti subiti (dunque è anche una “vittima”), ecc...

Nelle favole, nelle commedie e nei film di azione si incarnano eventi eroici che di rado si verificano nella realtà, i ruoli archetipali sono quindi definiti molto nettamente, negli eventi della vita quotidiana, invece, i ruoli sono più sfumati perché più lontani dal piano dei **principi** e più vicini al piano dei **fatti**, eppure i ruoli che incarniamo sono sempre connessi alle tre figure del triangolo drammatico!

Se osserviamo le nostre relazioni vediamo subito che **abituamente ricopriamo preferenzialmente uno dei tre ruoli**: siamo “**salvatori**” se tendiamo ad essere **caritatevoli, protettivi e di sostegno verso gli altri**, “**vittime**” se siamo le pecore nere della situazione o gli eterni imbranati o **coloro che hanno spesso bisogno di aiuto e sostegno dall'esterno**, “**carnefici**” se tendiamo a essere **normativi, bastiancontrari, polemici od oppositivi nelle discussioni**. Nelle relazioni di coppia la situazione è emblematica, talvolta nelle discussioni si passa da un ruolo all’altro nel giro di pochi minuti: *“io ti accuso - tu ti difendi - ci resti male - mi scuso - tu allora contrattacchi con cattiveria - sono ferito - ti accorgi di aver passato il limite - tendi a minimizzare - io continuo a fare l’offeso - tu ti arrabbi portando a galla eventi passati - ecc...”* e non c’è più spazio per l’armonia e l’equilibrio. Per uscire da questi ruoli orizzontali che sono sempre controproducenti (in quanto si rincorrono eternamente **e l’uno genera l’altro per la legge del controbilanciamento della polarità**) è necessario comprenderne la dimensione verticale e sovraperonale (legata alla Coscienza) ed imparare a vivere tali ruoli in positivo.

### Dimensione sovra-emozionale del **SALVATORE**:

**donare il proprio aiuto solo nell’ambito stretto dei propri limiti** (energetici, affettivi, fisici, materiali, finanziari,...) e dopo aver provveduto ai propri bisogni. In ambito spirituale - ad esempio - è realmente essenziale prima evolvere a livello personale e solo in seguito insegnare e trasmettere ad altri ciò che abbiamo appreso (non a caso è scritto **“Crescete e moltiplicatevi”**). Inoltre sarebbe molto importante **essere disponibili a dare solo se vi è stata una richiesta specifica** a tale riguardo, senza autoproporsi, poiché in tal modo ci assumiamo personalmente la responsabilità della richiesta di aiuto mancante e togliamo forza all’altro (a questo proposito è stato detto *“Bussate e vi sarà aperto, chiedete e vi sarà dato”*). Per passare ad un livello sovraemozionale del ruolo del “salvatore” è indispensabile **pulire il bisogno di accettazione e stima da parte degli altri!**

### Dimensione sovra-emozionale della **VITTIMA**:

il ruolo di “colui che necessita” può essere ricoperto positivamente imparando a **riconoscere i propri bisogni e a chiedere aiuto in maniera diretta e responsabile**: Il posizionarsi nel ruolo della vittima, infatti, comporta spesso una **richiesta passiva** affinché siano i salvatori presenti nell’ambiente a intervenire (ad es. in una festa mi metto in un angolo, aspettando che qualcuno sia colpito dal mio stato di isolamento e venga a salvarmi), oppure una richiesta iperemozionale, petulante, ossessiva - come quella di un bimbo affamato che piange - e che determina nei più un senso di fastidio. Qui per raggiungere la dimensione sovraemozionale è necessario **pulire la sensazione di non essere all’altezza di sopravvivere da soli e di non avere ricevuto sufficiente nutrimento (materno)**, inoltre bisogna **imparare a chiedere aiuto**.

### Dimensione sovra-emozionale del **CARNEFICE**:

il “carnefice” in positivo interviene quando si **impara a dire di no** e a farci rispettare (se abitualmente non siamo in grado di farlo). Se invece la tendenza è quella di essere ipercritici possiamo imparare ad **essere oppositivi solo in seguito ad un’elaborazione consapevole** degli eventi, e a **criticare portando anche sempre almeno una soluzione**. A questo livello è necessario **pulire il proprio vissuto emozionale di rifiuto o abbandono**, altrimenti scatta la dimensione reattiva *“prima che tu mi rifiuti di nuovo ti attacco e ti rifiuto io”* e si cade nel ruolo persecutorio.

(\*) Il greco **drama** significa propriamente azione e deriva da **dran**, fare; in senso lato il termine indica qualunque componimento letterario destinato alla rappresentazione teatrale e comprende quindi, oltre al **dramma** propriamente detto, la **tragedia**, la **commedia**, la **farsa**.