Il dolce tepore dell’essere vittime

scritto da Alessandro Fortis | 28 Dicembre 2020

Nel 1968 Stephen Karpman ha ideato uno strumento per mappare le relazioni conflittuali, drammatiche o nevrotiche.

Lo strumento si chiama **Triangolo Drammatico**.

In verità questa risorsa può essere utilizzata anche per osservare in quale ruolo e con quale approccio ci posizioniamo nelle diverse situazioni della nostra vita e del nostro lavoro.

In questo momento di crisi dei mercati penso che questo strumento ci possa essere di grande aiuto per prendere coscienza di alcune dinamiche e muoverci di conseguenza nel modo più adatto ed efficace possibile in relazione ai nostri obiettivi.

Il triangolo, come visibile nella figura a seguito dell’articolo, è composto da 3 ruoli:

1. **La vittima** è la posizione di chi si lamenta. Di colui

che dice: “Povero me! Sempre bistrattato e trattato come non dovrei”. Essa si pone con passività credendo di non poter cambiare nulla. Si sente perciò oppressa, impotente e senza speranza. Essa trova sempre un carnefice e cerca un salvatore pronto a proteggerla. Tipico di questo ruolo è il desiderio di attenzione e il crogiolarsi in un ruolo dove le responsabilità sono demandate agli altri.

2. **Il carnefice** è colui che incolpa, giudica, condanna e opprime. Usa l’affermazione “È tutta colpa tua!”. Egli bullizza le vittime mettendole in un angolo, imponendo regole e manipolando. Nei tratti del suo carattere troviamo la credenza di essere perfetto e la tendenza a incolpare invece che guardarsi. Questa modalità gli impedisce di venir incontro ai propri sentimenti e alle proprie paure.
3. **Il salvatore** riconosce in cambio di dipendenza. Egli è colui che dice “Lascia che ti aiuti” cercando sempre di soccorrere gli altri. Pur sembrando che la sua azione sia salvifica in verità, se reiterata, impedisce ai suoi interlocutori di attivarsi, crescere e rendersi autonomi, anche attraverso l’errore. Il suo intervento però non solo impedisce alla vittima di crescere ma permette al persecutore di continuare ad attaccare. Talvolta questo suo prodigarsi è figlio del non riuscire a fare la stessa cosa(aiutare) con se stesso.

Nella attuale situazione di smarrimento imprenditoriale penso sia comune ad esempio porsi nel ruolo della vittima, additando tutte le colpe alle chiusure, alla contrazione del mercato o ai vari politici di turno. Pur a ragione, pare chiaro che questa posizione crei uno stallo evidente, impedendo al soggetto professionale di prendersi la responsabilità di ciò che sta accadendo. Al netto del fatto che le sue considerazioni possono essere vere è evidente che su di esse non ci sia potere e controllo.

Lo slittamento deve perciò essere quello che va verso un locus of control interno, dove si percepisce che l'unico modo di cambiare le cose è cambiare se stessi.

Crediamo, nonostante non sia così per tutti, che questa crisi sia stata anche una cartina tornasole capace di far emergere vecchie inefficienze e inadeguatezze aziendali, che ora, in quest'ambiente avverso, si sono presentate in tutta la loro potenza. Il consiglio è quindi di prendere coscienza di questa posizione vittimistica, così come quella di carnefice assegnata ai mercati o a chi per esso, per chiederci cosa sia possibile fare di diverso.

Porsi domande intelligenti è oggi più che mai necessario:

- Cosa potrei fare di nuovo da domani?
- Cosa potrei invece smettere di fare?
- Cosa potrei fare in modo diverso?

Il triangolo di Karpman può altresì essere anche un ottimo strumento nella conduzione della propria leadership interna.

Facciamo un esempio: se mi pongo come salvatore in modo costante verso qualche collaboratore non faccio che rinforzare il suo ruolo di vittima. Un pò come il ruolo del **leader iperprotettivo** il quale invece che aiutate e guidare si sostituisce bloccando responsabilità e crescita del suo dipendente.

Altrettanto, se mi pongo come vittima in ogni occasione, è come se stessi dicendo agli altri che ho bisogno di essere salvato. Questi, se non coscienti della dinamica, potrebbero cadere nel tranello identificandosi nel ruolo di salvatore e magari additando qualcuno o qualcosa come carnefice. Oltretutto perderei di credibilità in quanto leader. E ancora, se mi pongo sempre come carnefice impedirò agli altri di esprimersi, cristallizzandoli nel ruolo di vittime in cerca di salvatori. L'esempio può essere quello del **leader troppo**

autoritario.

Gli intrecci sono molteplici e averne coscienza è un primo passo. La soluzione invece consiste in deliberati atti comunicativi volti a ripunteggiare le relazioni, cosa già più complessa o che può richiedere aiuto e sostegno esterno alla dinamica grazie al supporto di un professionista.

Insomma: il triangolo drammatico, pur nascendo in ambito terapeutico, già da queste prime battute si mostra nella sua duttilità e capacità di fornirci quadri d'analisi e intervento decisamente strategici e utili tanto alla risoluzione dei problemi quanto al raggiungimento degli obiettivi.

Vogliamo ancora essere vittime?