SCHEDA DEL MODULO

Conflitti che si ripetono: riconosci il triangolo di Karpman

Modulo adattivo | ~20 min

Secondo Cy Wakeman, il dipendente medio passa quasi 2,5 ore al giorno nel «drama» relazionale: tensioni, lamentele, conflitti che si ripetono. Il triangolo di Karpman ne è il meccanismo più noto: tre ruoli – vittima, persecutore, salvatore – che ognuno occupa a turno, a volte tutti e tre in una giornata, e ciascun ruolo offre un beneficio nascosto. Il modulo insegna a riconoscere il girotondo, negli altri come in sé stessi – tanto più che lo scritto, e-mail o chat, lo accelera.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere i tre ruoli dai loro segnali: la lamentela della vittima, il giudizio del persecutore, l'aiuto non richiesto del salvatore.

02 Comprendere il beneficio nascosto che fa entrare in ogni ruolo: esistere, avere ragione, sentirsi utili o amati.

03 Seguire il girotondo dei ruoli – il salvatore esausto diventa vittima, la vittima irritata persecutore – per coglierlo in tempo.

04 Raddoppiare la vigilanza per iscritto, dove il tono si indurisce e accelera i giochi relazionali – e dare un nome al gioco per non subirlo più.

DESTINATARI

Chiunque voglia decifrare le tensioni che si ripetono al lavoro, compresa la propria parte nella danza.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1 **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.

2 **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.

3 **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.

4 **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.

5 **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Triangolo di Karpman (vittima/persecutore/salvatore) – Stephen Karpman, analisi transazionale
- Vantaggio nascosto dei ruoli – metodo Afthonios
- Comunicazione scritta come acceleratore dei giochi relazionali – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Stephen Karpman – triangolo drammatico (vittima/persecutore/salvatore), formalizzato alla fine degli anni Sessanta nell'analisi transazionale, oggi un classico
- Cy Wakeman, «No Ego» – il dipendente medio dedica quasi 2,5 ore al giorno a «drammi relazionali» sul lavoro
- Acey Choy (1990) – The Winner's Triangle, alternative ai ruoli del triangolo drammatico
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026