SCHEDA DEL MODULO

Triangolo di Karpman: tre strategie per uscirne

Modulo adattivo | ~20 min

Una frecciatina in riunione, una lamentela insistente, un aiuto imposto: ognuno è un invito a entrare nel Triangolo di Karpman – e a sfinirsi lì dentro. Il modulo offre tre strategie per uscirne: riconoscere l'amo senza abboccare, riportare lo scambio sul concreto con una domanda, poi trasformare il proprio ruolo. Perché ogni posizione del triangolo ha il suo equivalente sano, descritto da Choy ed Emerald: il persecutore diventa assertivo, la vittima creatrice di soluzioni, il salvatore coach.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere l'amo – la frase o il tono che invita a un ruolo – e rispondere con i fatti invece di abboccare.

02 Chiarire con le domande: «cosa ti aspetti da me, concretamente?», la domanda che fa uscire lo scambio dal lamento o dall'attacco.

03 Trasformare il proprio ruolo nel suo equivalente sano, secondo il triangolo vincente di Acey Choy e l'approccio di David Emerald.

04 Scegliere di essere i primi a lasciare la danza, per offrire agli altri la possibilità di uscirne a loro volta.

DESTINATARI

Chiunque voglia mantenere una posizione adulta negli scambi tesi e riportarvi anche gli altri.

- **Prerequisito:**
  Conflitti che si ripetono: riconosci il triangolo di Karpman

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
- Triangolo vincente (Winner's Triangle) – Acey Choy, analisi transazionale
- The Empowerment Dynamic (TED) – David Emerald
- Riconoscere l'amo / chiarire attraverso le domande – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Stephen Karpman – ideatore nel 1968 del «triangolo drammatico» (vittima/persecutore/salvatore), concetto fondante dell'analisi transazionale
- Acey Choy, «The Winner's Triangle», Transactional Analysis Journal, 1990 – equivalenti sani dei tre ruoli
- David Emerald, «The Power of TED* (The Empowerment Dynamic)» – la vittima diventa creatore, il persecutore challenger, il salvatore coach
- Eric Berne (1961) – Analisi transazionale e psicoterapia

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026