

Stephen Karpman

# TRIUNGHIUL DRAMATIC

## NOUA ANALIZĂ TRANZACȚIONALĂ A INTIMITĂȚII ȘI A FERICIRII

Traducere din limba engleză de  
Ruxandra Rădulescu



# Cuprins

- 13 **INTRODUCERE**
- 13 Cum merg relațiile tale?
- 16 Cum m-am întâlnit cu dr. Eric Berne și cu Analiza Tranzacțională și cum mi-au influențat întreaga viață
- 17 Cum brainstormingul și baschetul m-au inspirat în privința Triunghiului
- 19 Cum de este triunghiul dramatic atât de popular astăzi?
- 20 Triunghiul dramatic de-a lungul timpului
- 21 Triunghiul outsiderului
  
- 25 **PARTEA ÎNTÂI. DINAMICA DRAMEI**  
**Jocuri și triunghiuri**
- 27 **1. ȘI TOTUȘI, CE SUNT JOCURILE?**
- 27 Se joacă cu mingea?  
O minge poate avea oare forma unui triunghi?
- 27 O formulă de bază a tuturor jocurilor
- 28 Jucătorii și rolurile lor
- 30 Persecutor, Salvator, Victimă — cele trei roluri principale din acest joc
- 32 De ce joacă oamenii/jucăm noi jocuri psihologice?

6	35	Câteva exemple de jocuri în care se câștigă și se pierde
	35	Exemplul #1. Jocurile victimei
	39	Exemplul #2: Jocurile escrocului
	44	Exemplul #3. Jocurile în care este abuzată persoana vârstnică
	46	Exemplul #4. Jocurile mincinoșilor
	48	Exemplul #5. Jocurile proprietarilor de apartamente față de chiriașii lor
	50	Exemplul #6. Jocuri psihologice la serviciu
	52	Exemplul #7. Jocuri sexuale
	56	Exemplul #8. Jocuri disfuncționale în familie
	58	Dineul disfuncțional
	59	Trei jocuri clasice ale unei familii disfuncționale
	60	Exemplul #9. Triunghiul familial al „pacientului desemnat”
	63	Exemplul #10. Jocurile familiei alcoolicultului
	64	De la bancurile de cârciumă la bancurile din sufragerie
	65	Piramida alcoolicultului
	67	Caruselul familiei alcoolicultului
	70	Triunghiul familiei alcoolicultului
	71	Triunghiurile copiilor adulți ai alcoolicultului
	72	Este nevoie de alcool pentru a juca jocurile unui alcoolicult?
	72	Este vina cuiva?
	74	<b>2. CUM AJUNGE UN TRIUNGHI SĂ FIE DRAMATIC?</b>
	74	O invitație de nerefuzat de a juca jocuri psihologice
	76	Triunghiurile victimei
	76	Triunghiul „Îmi e frică să vorbesc cu oamenii”
	78	Cum sună primele replici dintr-un triunghi dramatic?
	81	Triunghiurile romantice... Jocurile îndrăgostiților
	86	Comutările Victimei
	87	Comutările Salvatorului
	87	Comutarea Salvatorului #1. Comutarea trădării
	89	Comutarea Salvatorului #2. Comutarea neajutorării
	89	Comutarea Salvatorului #3. Comutarea escaladării

- 90 Drama începe prin comutarea între roluri
- 97 Cele trei reguli ale haosului (pentru jucătorul abil din triumghiul dramatic)
- 98 Jocurile haosului
- 100 Jocurile haosului în cadrul jocurilor din familia alcoolicii
- 107 Rolurile din familia alcoolicii
- 108 Triunghiurile semnelor de întrebare
- 113 Triunghiurile dramelor interioare
- 114 O dramă interioară poate să se învârtă în sensul acelor de ceasornic
- 115 O dramă interioară poate să se învârtă în sensul invers al acelor de ceasornic
- 117 Triunghiul adicției
- 121 Cele trei niveluri ale dramei de care trebuie să fim conștienți
- 123 Diagnosticarea jocurilor și tricourilor
- 130 **3. TRIUNGHIURILE POZITIVE OK**
- 130 Un triunghi OK (un flux bun de energie fluidă)
- 132 Triunghiul soluției de 10%
- 133 Regula #1: Există cel puțin 10% intenție pozitivă în fiecare joc
- 134 Regula #2: Există cel puțin 10% adevăr în fiecare idee exprimată
- 136 Regula #3: Cel puțin 10% dintre oameni ar fi reacționat la fel
- 136 Regula #4: Atunci când jucăm un joc, cel puțin 10% din ce spunem este fals
- 137 Regula #5: În orice joc, o persoană joacă cel puțin 10% din fiecare rol (PSV) în același timp
- 138 Un prim pas important în direcția Triunghiului Compasiunii
- 140 Jocurile pot fi reparate prin metoda „opțiunilor dramatice”
- 142 Triunghiurile dramei interioare „Mă urăsc fără încetare”
- 145 Exersați-vă discursul pozitiv interior

- 8 147 Triunghiul compasiunii. Puntea dintre dramă și fericire
- 150 Triunghiul compasiunii reprezintă o metodă excelentă de a ieși dintr-un joc
- 151 Folosirea abordării centrate pe compasiune în terapia pentru cupluri
- 153 Practicați „Compasiunea în șase puncte” în viața voastră personală
- 155 Ce se vede și ce nu se vede
- 157 Triunghiul înțelepciunii
- 164 Triunghiul compasiunii în sala de judecată
- 167 Scopul nostru este compasiunea automată
- 168 O nouă perspectivă cu privire la trei jocuri populare din cartea lui Eric Berne *Jocurile noastre de toate zilele*
- 168 Triunghiurile Victimei
- 170 Triunghiul Salvatorului
- 171 Triunghiurile Persecutorului
- 173 Combinarea triunghiurilor compasiunii externe și interne
- 175 Folosirea triunghiului compasiunii pentru a preda profunzimea emoțională, cu exemple dintr-un curs de actorie și de scriere creativă
- 176 Compasiunea ar trebui să fie automată și în politică
- 178 **4. APROFUNDAREA TRIUNGHIURILOR PSIHOLOGICE**
- 178 Ce nu știm noi din ce se întâmplă?
- 179 Jocurile de la nivelul social (ceea ce putem vedea)
- 181 Sentimentele parazite de la nivelul psihologic (ceea ce nu putem vedea)
- 183 Sentimentele parazite nocturne — jocurile insomniei
- 190 Nivelul inconștient: Triunghiurile scenariilor
- 192 Formula J a scenariului

- 198 Formula P3 a scenariului
- 201 Etapa #1. Cei trei P ai poziției scenariului (PPP1)
- 204 Etapa #2. Cei trei P ai promovării scenariului (PPP2)
- 206 Etapa #3. Cei trei P ai permisiunii scenariului (PPP3)
- 207 Triunghiul existențial
- 207 Un triunghi al întăririi scenariului, format din patru niveluri
- 211 Triunghiul redeciziei
- 213 Triunghiurile transferului
- 216 Triunghiuri bazate pe teoria scenariilor multiple
- 218 Triunghiul dramatic freudian
- 221 **5. TEORIA MODELUL DE JOC UNIVERSAL CU TREI LATURI**
- 221 Triunghiurile de la conversație la evoluție
- 224 Teoria întregului
- 224 Triunghiul celular de la nivelul biologic
- 226 Triunghiul genetic de la nivelul biologic (ADN)
- 227 Triunghiul nivelului darwinian
- 229 Diagramele experimentale ale triunghiurilor dramatice
- 229 Triunghiul energiei trivalente din fizica particulelor
- 230 Triunghiul insightului psihoterapeutului excepțional
- 233 **PARTEA A DOUA — MODALITĂȚI DE IEȘIRE DINTR-UN JOC  
ȘI O VIAȚĂ FĂRĂ JOCURI PENTRU TOATĂ LUMEA  
Metode de comunicare utile pentru a nu te lăsa prins în  
triunghiul dramatic**
- 235 **1. TU ȘI VIAȚA TA SĂNĂTOASĂ**
- 235 Cum învățăm în ce fel să ne eliberăm de jocuri?
- 236 Trei pași spre îmbunătățirea abilităților de a trăi fără jocuri
- 238 Cinci decizii de luat

- 10 243 Triunghiul dramatic. Ieșirea prin metoda OK Corral
- 245 Aisbergul informației
- 249 Aisbergurile triunghiului compasiunii
- 250 Adăugați-vă reflexul compasiunii pe lista bunelor obiceiuri
- 253 Cele trei scale de evaluare a ascultării
- 255 Cele trei scale de ascultare
- 256 Cele trei scale ale vorbitorului
- 257 Două scale situaționale
- 257 Cercurile de sprijin
- 260 Opțiunile, un instrument pentru rezolvarea rapidă a conflictelor, în scopul sănătății relaționale
- 262 Tu și stările eului tău
- 266 Părintele critic, sediul opiniei, angajamentului, contractului și cadrului de lucru
- 267 Părintele grijuliu este centrul atenției față de cealaltă persoană, al sprijinului, al solidarității și al ajutorului
- 269 Adultul, centrul gândirii clare, al analizei și al faptelor
- 270 Copilul liber, centrul reacțiilor spontane și al emoțiilor
- 271 Copilul adaptat, centrul flexibilității și obedienței
- 273 Stările eului din triunghi
- 273 Cinci opțiuni de ieșire pentru a monitoriza și a întări stările pozitive ale eului
- 275 Cele cinci contracte ale încrederii
- 278 Ce se întâmplă când contractele sunt încălcate?
- 281 2. AS, DS, FD: TREI REGULI ALE DESCHIDERII PENTRU RELAȚII SĂNĂTOASE, BAZATE PE ÎNCREDERE
- 281 Regula #1 — Abordează subiectul
- 281 ABCDEF — Cum abordăm problema

- 288 Scala intimității: Devino interesant!  
299 Morișca personalității: Implică-te!
- 305 Regula #2 — Discută despre subiect DS  
305 Cum se blochează și se deblochează discuțiile  
307 Blocaje ale intimității: CASE  
310 Blocajul condescendent  
311 Blocajul abrupt  
313 Blocajul rezervat  
315 Blocajul evaziv  
317 Blocajele intimității și buclele intruzive  
317 E-R-A  
325 SDD, bucla pierzătorului din punct de vedere sexual  
329 Bucla câștigătorilor în sfera intimității  
334 Bucla câștigătorilor ERA+  
337 SIVA, Bucla celor care știu să asculte  
341 BMV, Bucla câștigătorilor bineveniți  
342 SDD, Bucla câștigătorilor în sfera sexualității  
343 Alte greșeli în etapa de discutare a subiectului  
344 Analiza unei discuții în contradictoriu: două formule pentru a analiza procesul DS  
346 O formulă pentru a analiza conținutul actului de a discuta  
347 Triunghiul „Eroarea din e-mail”
- 348 Bucla pierzătorilor prin erorile din e-mail  
350 O formulă pentru a repara conținutul unei discuții  
352 Ca să ai o discuție bună, fii atent la agenții provocatori
- 364 Regula #3 — Finalizează discuția  
365 20 de sugestii pentru a finaliza discuția și a merge apoi într-o altă direcție  
369 Bucla responsabilității ADS: asumă-ți responsabilitatea, dă crezare și fă schimbări  
371 SCR — Bucla scuzelor și mai puternice  
375 Cinci motivații ale schimbării  
377 Cei șapte P ai asumării responsabilității

12	381	Examenu final al celor care lucrează cu triunghiul compasiunii
	391	3. O FORMULĂ A FERICIRII
	395	<b>APENDICE</b>
	395	1. Scurtă istorie
	397	Cum stabilim regulile pentru crearea unor noi teorii
	399	Cele trei reguli esențiale ale lui Berne cu privire la crearea unei noi teorii
	401	Cele trei reguli ale oricărui seminar
	403	Reguli pentru desenarea triunghiului
	407	Mulțumiri
	409	Indexul articolelor
	413	Denumirile jocurilor din triunghi

# INTRODUCERE

## Cum merg relațiile tale?

Există atât de multe feluri în care relațiile se pot strica și există un număr infinit de moduri în care intențiile bune devin proaste și ne strică viața. Cât de atenți și de vigilenți ar trebui să fim? Și totuși, dacă ar fi mai simplu decât credem? Dacă am reuși să întrerupem ciclul aparent complex al conflictelor folosind un instrument extrem de simplu, cu trei laturi? Oare nu ar merita să vedem care ar fi acesta?

Vom explora în această carte trei modalități de a avea relații minunate și de a evita situațiile neplăcute. De cele mai multe ori, nu vrem să facem ce ajungem să facem. Lucrurile se desfășoară atât conștient, cât și inconștient. Nu este rolul nostru să judecăm. Ne aflăm aici pentru a găsi soluții și modalități pozitive de a scăpa din conflictele ocazionale, de neînțelegerile și situațiile stresante la care m-am referit mai sus.

Vom încerca să înțelegem ce se întâmplă atunci când relațiile noastre se deteriorează sau situațiile o iau razna. Vom explora motivul pentru care acest lucru se întâmplă. Iar în unele situații,

14 pentru a salva o relație promițătoare, vom insista și ne vom strădui cu optimism să rezolvăm problemele apărute. Iată în ce fel îți va fi de ajutor această carte, dragă cititorule.

În primul rând, vom observa ce se întâmplă. Nu voi folosi jargonul meu de psihoterapeut. Singurele lucruri care ne interesează aici suntem noi — tu, eu, prietenii noștri și familiile noastre. Ți voi propune modalități simple, dar eficiente de a folosi compasiunea și instrumente lipsite de jocuri pentru a îmbunătăți viețile noastre împreună.

Vreau ca aceste instrumente și explicații să fie accesibile oricui. Vom aduce în discuție situații ce se întâlnesc în viața de zi cu zi, la serviciu, acasă, în spațiul public sau în spațiul privat.

Procesul de descoperire se desfășoară pas cu pas:

Pasul unu: Observăm și denumim ceea ce observăm în cadrul relațiilor.

Pasul doi: Simplificăm drama printr-o diagramă pe care am numit-o „Triunghiul dramatic”. Tot ce vom discuta în această carte va fi prezentat sub forma unui desen simplu, ușor de înțeles de către orice cititor.

Pasul trei: Folosim instrumente și exerciții pentru a rezolva conflictele și relațiile complicate care par sortite eșecului.

Scopul, importanța și intenția acestei cărți sunt de a:

- a) explora această lume complexă a Triunghiurilor, progresând de la unul la celălalt, pentru a reuși să înțelegem din ce în ce mai bine ce se întâmplă;
- b) explora noi modalități de a folosi Triunghiul, pe lângă cele utilizate de obicei în cadrul unei relații sau de către psihoterapeuți ori de către manageri în companiile lor.

După ce vă voi prezenta istoria din spatele modelului Triunghiului, vă voi spune tot ce este de spus despre Triunghiul dramatic și despre acea modalitate triunghiulară mult prea familiară de a sabota o relație.

Vom începe de la elementele cele mai simple, ajungând la elemente mai complicate pe parcursul acestei călătorii în lumea dramelor de zi cu zi, iar această călătorie va deveni din ce în ce mai incitantă cu fiecare etapă parcursă!

Cea de-a doua parte a acestei cărți vă va oferi un set întreg de instrumente practice pentru a evita dramele și conflictele fără sfârșit. Acolo veți vedea și cum veți putea folosi compasiunea într-o situație dramatică, precum și jocurile pe care oamenii le joacă și, de asemenea, pentru a rezolva conflicte. Această carte constituie rezultatul a 40 de ani de cercetare întreprinsă de mine personal în acest domeniu.

Scopul ultim îl reprezintă, de fapt, *o comunicare fără jocuri și relații fără jocuri*. Veți găsi, prin urmare, un set de instrumente practice pentru a aborda și a aduce în discuție tot ce trebuie discutat, lăsând toate lucrurile nespuse în pragul ușii ce blochează comunicarea, pentru a vă bucura de o comunicare matură și constructivă.

Care este contractul relațional pe care îl aveți dumneavoastră cu persoanele dragi? Este totul clar? Emoțiile și gândurile dumneavoastră cele mai de preț sunt puse pe masă sau rămân nerostite? Știți ce să faceți ca să fiți interesant? Sunteți implicat în mod autentic în relațiile cu persoanele dragi, iar ele știu acest lucru? Și, dacă tot a venit vorba, de câtă dragoste aveți parte? Și ce mai puteți face în acest sens?

Aici veți găsi răspunsul la aceste întrebări-cheie, și nu numai, iar dacă veți citi până la sfârșit, veți afla și formula mea pentru a obține fericirea.

## Cum m-am întâlnit cu dr. Eric Berne și cu Analiza Tranzacțională și cum mi-au influențat întreaga viață

Numele meu este Stephen Karpman și sunt medic. Totul a început pe vremea când lucram ca psihiatru în Marina americană, unde am avut șansa să îl întâlnesc pe dr. Eric Berne și să lucrez cu el. Eric Berne este fondatorul Analizei Tranzacționale și una dintre cele mai strălucite minți ale vremurilor noastre.

Devreme în viață am luat trei hotărâri majore, care m-au adus în acest punct al călătoriei mele: în copilărie îmi doream să fiu inventator, medic, om de știință, artist.

Așa am ajuns ca, într-o bună zi, să desenez un triunghi cu șase săgeți de legătură. A purtat mai multe denumiri. Eu l-am numit Triunghiul dramatic. Eric Berne îi spunea „triunghiul lui Karpman“. Celei mai recente variațiuni de triunghi pe care am creat-o i-am dat numele de „triunghiul compasiunii“, pentru că întotdeauna este vorba despre compasiune. Insightul izvorât din compasiune se petrece atunci când ne dăm seama că toate cele trei roluri dintr-un joc sunt jucate de fiecare jucător în același timp, pe față sau în secret. Toate aceste roluri pot fi apoi discutate și rezolvate unul după celălalt.

Acest Triunghi a ajuns să fie foarte popular, indiferent de denumire. A început să fie introdus în școli. A fost folosit în centrele de reabilitare. A devenit de-a dreptul faimos. Cartea pe care o aveți în mâini spune povestea acestui Triunghi și a modului în care a creat schimbări în viețile multor oameni, inclusiv în viața mea.

## Cum brainstormingul și baschetul m-au inspirat în privința Triunghiului

În tinerețe am jucat baschet mult timp. Am fost coordonator de joc, adică pasam mingea către jucătorii care urmau să arunce la coș. A fi coordonator de joc este un rol interesant în baschet, pentru că trebuie să observi poziția fiecărui jucător și să-l alegi pe jucătorul căruia să-i pasezi mingea astfel încât echipa ta să înscrie puncte.

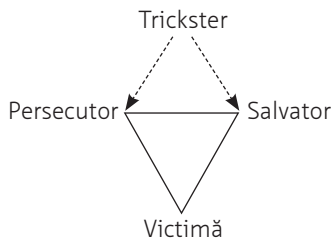
Într-o bună zi, pe când mă aflam în California, m-am apucat să desenez diagrame ale tuturor opțiunilor pe care mi le putem imagina într-un joc de baschet. Am început să analizez punctele slabe și strategiile adversarilor. Voiam să descopăr asemănări între fentele și strategiile din baschet și fotbal. Am ajuns să desenez mai mult de 30 de pagini de diagrame sportive, ceea ce a dus la o analiză complexă a tuturor modalităților de a păcăli adversarul. La început, nu mi-am dat seama că eram pe cale să fac o mare invenție. Mânat de pasiunea mea pentru sporturi și artă, eu doar mă distram creând ceva nou. Până la urmă, din aceste 30 de pagini de desene cu scheme de fente s-a născut Triunghiul dramatic.

În aceeași perioadă din viața mea participam la seminarele „202” de marți seara pe care Eric Berne le ținea în San Francisco. Am fost inspirat de regulile sale cu privire la generarea teoriilor — prima regulă era „Nu spune nimic ce nu poți pune într-o diagramă”, a doua regulă fiind Briciul lui Occam (adică, explicația cea mai simplă este probabil și cea mai bună explicație). M-am folosit de acele reguli pentru a analiza mișcările din baschet. A treia regulă era aceea de a scrie totul într-un limbaj accesibil tuturor. Acum, că stau să mă gândesc mai bine, am folosit

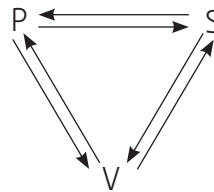
18 toate aceste trei reguli pentru a construi Triunghiul astfel încât oricine să-l poată înțelege.

Tot lucrând la aceste diagrame, am simplificat (am folosit Briciul lui Occam) și, din cele 30 de diagrame, am ajuns la o singură formă de triunghi alcătuit din săgeți de legătură (figura 2). Și iată-l! Triunghiul original. P înseamnă rolul persecutorului. S înseamnă rolul salvatorului. V înseamnă rolul victimei.

La un moment dat a existat și un al patrulea colț, Tricksterul, cel care a creat jocul și i-a distribuit pe jucători (figura 1), pe care l-am încorporat mai târziu în săgețile cu dublu sens din figura 2.



Tricksterul, versiunea care  
a precedat triunghiul  
**Figura 1**



Primul triunghi dramatic  
**Figura 2**

Au trecut doi ani până am făcut legătura între cercetările mele din domeniul sportului și ceea ce învățasem cu privire la Analiza Tranzacțională<sup>1</sup>, după care i-am arătat lui Eric Berne creația mea. I-a plăcut imediat. I-a dat numele de „Triunghiul Karpman“, făcând legătura în mod amuzant cu Triunghiul Hesselbach (un

<sup>1</sup> A.T. – Analiza Tranzacțională

triunghi anatomic al mușchilor abdominali folosit pentru a localiza punctul de intrare în operația de hernie inghinală). Denumirea a avut succes. Eric Berne mi-a spus să scriu rapid un articol pentru jurnalul *The Bulletin* și mi-a făcut o promisiune care era, de asemenea, și un avertisment: „Oamenii te vor cita 200 de ani de acum încolo, deci ar fi bine să ai dreptate de prima dată”.

Au trecut deja 50 de ani. Oare cum a știut ce va urma?

## Cum de este triunghiul dramatic atât de popular astăzi?

În 2005 am căutat pe Google cuvintele Triunghi plus Karpman. Am obținut zeci de mii de rezultate. Atunci mi-am dat seama pentru prima dată că Triunghiul depășise sfera Analizei Tranzacționale. Eram atât mândru, cât și intrigat. În acest moment sunt peste 200 000 de referiri la Triunghi pe Google. Are și o pagină întreagă pe Wikipedia, iar pe site-ul meu am lunar 60 000 de vizitatori: [www.KarpmanDramaTriangle.com](http://www.KarpmanDramaTriangle.com).

Unii au adus dezvoltări excelente ale triunghiului dramatic și l-au descris în mod excepțional; alții mi-au interpretat ideile într-o notă mai poetică și nu foarte precisă.

Am știut atunci că venise momentul să-mi prezint din nou teoria. Triunghiul era creația mea și eu trebuia să o dezvolt pe mai departe. Fac acest lucru în cartea de față, pe care o ofer generațiilor viitoare în speranța că, după cum a prezis dr. Eric Berne, „voi mai fi citat și peste 200 de ani”.

Deși inițial m-am orientat spre aplicabilitatea teoriei jocurilor în psihoterapie, am descoperit curând că, pe lângă jocuri,

20 inventam și alte modele comunicaționale. În acest fel am inițiat un nou domeniu, pe care l-am intitulat „analiza intimității”.

Am prezentat aceste noi modele de comunicare într-un curs înregistrat pentru International Transactional Analysis Association în 1997, numit „Comunicare fără jocuri pentru cupluri”. Am pus aceste idei pe site-ul meu, unde am mai încărcat și zece pagini din „noile triunghiuri dramatice”. Precum Triunghiul dramatic, aceste modele de comunicare și intimitate se aplică tuturor oamenilor, atât în momente de tensiune, cât și de relaxare. Vom explora aceste idei mai târziu în cartea de față.

Modelul celor trei roluri din triunghiul dramatic a fost folosit și de actori, formatori, profesori și scriitori de ficțiune pentru a înțelege situații și personaje complexe. Mă mândresc cu faptul că cercetările mele au permis colaborarea dintre artă și știință. Acesta este mottoul meu de ani buni.

## Triunghiul dramatic de-a lungul timpului

*Și mai multe triunghiuri:* S-au făcut atât de multe desene ale triunghiului în cărți, broșuri și pe internet, încât n-am putut ține pasul cu toate. Triunghiul a fost întors cu susul în jos și a fost desenat în enorm de multe feluri, care păstrează totuși dinamica originală.

Cele trei nume au fost schimbate; uneori e vorba de un Erou sau un *Enabler* (S) sau de un Agresor ori Răufăcător (P) ori Victima este plasată în vârf, controlând tot ce se întâmplă în triunghi. Mai putem vorbi și de *bully* (P), laș (V) și *bystander* (martor) (S). Acest *bystander* nu devine un rol din triunghiul dramatic până nu simte ce se întâmplă în celelalte roluri — până nu simte suferință

(V), dorința de a ajuta (S), însă nu poate (V) să ajute sau nu va ajuta (P).

*Triunghiurile pozitive:* Există și versiuni pozitive ale triunghiului, însă niciuna nu seamănă cu Triunghiul Compasiunii. David Emerald (Emerald 2006), în cartea sa *The Power of TED (The Empowerment Dynamic)*, folosește rolurile PSV în felul următor: P — Provocarea/Provocatorul, S — Coach și V — Creatorul. Lynne Forrest (Forrest, 2008) atrage atenția asupra conștiinței Victimei — atunci când triunghiul e cu vârful în jos, el se numește Triunghiul Victimei; când e cu vârful în sus, Forrest îl numește „Triunghiul pozitiv al Realității“, în care rolurile PSV sunt P — Asertiv, S — Grijuliu și V — Observator. Lewis Quinby are un Triunghi pozitiv al Durabilității pe site-ul său — [www.TA-tutor.com](http://www.TA-tutor.com), în care vârfulurile sunt: P — a persevera, S — a deschide comunicarea și V — a fi vulnerabil.

Au apărut o serie de articole în revista noastră trimestrială *Transactional Analysis Journal* (din 1970), inclusiv un articol de Acey Choy (1990), în care prezintă un Triunghi al Câștigătorilor, cu vârfulurile: Asertiv, Grijuliu și Vulnerabil. Mellor și Schiff (1975) vorbesc despre o dinamică cu șase roluri în articolul „Redefining Hexagon“, cuprinzând rolurile: Furios îndreptățit, Furios agresor, Plângăreț îndreptățit, Plângăreț agresor, Harnic și Îngrijitor. Despre triunghiul dramatic se vorbește în multe alte articole.

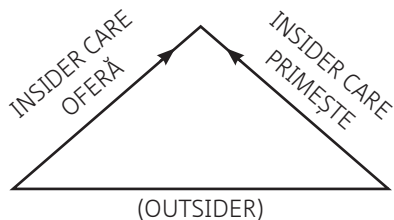
## Triunghiul outsiderului

Kaye, sora mea mai mare, a citit ce am scris despre triunghiul dramatic și a propus trei roluri de familie pe care apoi eu le-am aranjat într-un triunghi al outsiderului, care nu este un triunghi dramatic, dar se bazează pe aceeași dinamică familială pe care

22 am mai întâlnit-o și care, de asemenea, poate să fie un Triunghi Freudian Oedipian (figura 3). Persoanele cu statut de insider tranzacționează întreaga atenție, iar outsiderul (un frate, o soră sau un părinte) este lăsat pe dinafară, ignorat, exclus, ajungând uneori în postura „oii negre”. De exemplu, un copil nou-născut, frate sau soră, poate să fie noul insider. O soră mai mare poate să fie atât de bună la ceea ce face, încât familia o lasă să se descurce singură, deci ajunge să fie ignorată și să se simtă ca un outsider. Există multe combinații. Unele situații care apar mai târziu în viață pot să ducă la reunirea familiei, iar altele pot să ducă la și mai multă izolare și la apariția mai multor outsideri. Această dinamică poate să apară și la serviciu, acolo unde o persoană este outsider sau se simte în acest fel, ori provoacă o asemenea situație. Această persoană se înfurie crezând că ceilalți sunt favorizați, ceea ce o face să se simtă exclusă. La școală, un outsider se enervează din cauza persoanele de tip insider, percepute a fi „cool”.

Conform teoriei freudiene a complexului Oedip (în cazul băieților) sau complexului Electrei (în cazul fetelor), tatăl și mama au o conexiune foarte puternică, iar copilul, gelos pe ei, se simte exclus, se simte ca un outsider, mai ales dacă acest copil tocmai a fost de față la „scena primară” sexuală, după cum e descrisă de Freud. În analiza transferului din terapia de grup, un pacient, de exemplu, poate să se simtă ca un outsider și să se angajeze în jocuri ca urmare a „compulsiei la repetiție” astfel încât să ajungă să fie un outsider. Sunt multe aspecte de explorat în triunghiul outsiderului. Acest triunghi seamănă cu triunghiul dramatic, pentru că are trei roluri clasice. Rolurile din unghiul outsiderului sunt:

1. Insider care oferă
2. Insider care primește
3. Outsider



Triunghiul outsiderului  
(de asemenea, un triunghi oedipian freudian)

**Figura 3**

De acum încolo vă invit să intrați în lumea triunghiurilor și cercurilor create de mine cu scopul de a ne elibera de aceste jocuri.

Nu uitați: dacă există trei modalități de a eșua în comunicare, există și trei modalități de a reuși. E simplu, aveți de numărat până la 3!

Partea întâi

## **DINAMICA DRAMEI**

Jocuri și triumphiuri

Întotdeauna există trei fațete ale fiecărei povești

Trei laturi ale fiecărui joc

Trei laturi ale fiecărei drame