

## **TITOLO DEL CORSO: I QUATTRO RUOLI PSICOLOGICI E IL CRITICO INTERIORE**

### **Docenti del corso**

**MURARO STEFANIA (Counselor Olistico Trainer)**

### **Durata del corso**

numero di ore complessivo 32 di cui: teoriche 18 - pratiche con supervisione 14

### **Argomenti trattati**

- Il triangolo drammatico di S. Karpman
- Il quadrilatero di Alman
- I 4 ruoli psicologici
- Il Critico interiore / Il Giudice interiore
- Il senso di colpa

### **Didattica**

- Lezioni frontali teorico-pratiche (anche con analisi delle dinamiche relazionali)
- Esercitazioni esperienziali di consapevolezza

### **Testi di riferimento**

Hal Stone e Sidra Stone	Il critico Interiore	Macro Edizioni
Louise Hay	Il potere è in te	Armenia Ediz.
Susan Forward	Il senso di colpa	Tea Ediz.
Jerald Janpolsky	Addio sensi di colpa	Essere Felici Ediz.

### **Descrizione**

#### **I 4 RUOLI PSICOLOGICI**

Il modulo presente tratta e sviluppa le dinamiche relazionali dei 4 RUOLI PSICOLOGICI che sono stati individuati e studiati dall'Accademia dell'Essere.

Prendendo spunto dal famoso “triangolo drammatico di S. Karpman”, le 3 figure da lui descritte sono state integrate con una quarta figura, il Giustiziere.

La teoria di base descrive che nelle relazioni, anche se i membri sono due, interpretano, però, quattro ruoli diversi: il Salvatore, il Persecutore, la Vittima e il Giustiziere. La loro relazione è di reciprocità in quanto la presenza dell'uno implica giocoforza quella degli altri. Nella codipendenza uno dei due membri della relazione può assumere anche due ruoli diversi, contemporaneamente.

La persona che si immedesima nel ruolo del **Salvatore** avverte la necessità di aiutare l'altro, anche se questi non ne ha effettivo bisogno. Egli ritiene che l'altro sia bisognoso del suo aiuto, mentre, invece, è lui che ha bisogno di sentirsi utile perchè sono presenti sensi di colpa o insicurezza ed inferiorità. Il Salvatore si preoccupa soltanto di sè e l'aiuto offerto agli altri gli serve per sentirsi accettato e amato. Una persona che assume tale tipologia di comportamento non deve essere fermato, perchè potrebbe sentirsi tradito e diventare un Persecutore, ma deve essere aiutato a valorizzare la sua persona piuttosto che le sue azioni, al fine di sentirsi riconosciuto ed amato dagli altri a prescindere dall'aiuto che può fornire loro. Tale tipologia di persona è attratto da chi soprattutto tende ad assumere il ruolo di Vittima, cioè da chi valuta sè e i suoi comportamenti sempre in modo negativo, con il conseguente atteggiamento di forte inferiorità nei confronti degli altri. Egli esercita una forte attrattiva sia nei confronti del Salvatore, dal quale riceve attenzioni esagerate e talvolta inutili, sentendosi così aiutato a risollevarsi dalle sue frustrazioni, sia nei confronti del Persecutore, il quale, criticandolo e maltrattandolo, lo convince sempre di più della sua inferiorità e delle sue insicurezze.

La **Vittima** non deve essere assecondata nelle sue frustrazioni, cosa questa che giustificherebbe le sue paure inconsce, ma deve essere aiutata a valutare se stessa a prescindere dal giudizio degli altri e dall'aiuto che questi potrebbero offrirgli. Deve, inoltre, capire e convincersi che ha dentro sè tutto ciò che serve per cavarsela da sola. Per fare ciò deve essere spinta a provare concretamente le proprie azioni ed esperienze per modificare il rapporto negativo che ha con sè e con il mondo.

E' **Persecutore** colui il quale nutre disperazione e rabbia che lo spingono ad assumere un atteggiamento punitivo e vendicativo nei confronti di tutti. Per aiutare il Persecutore bisogna invitarlo ad assumere con sè e con gli altri atteggiamenti carichi di tenerezza, facendogli conoscere un differente modo di porsi nei confronti degli altri. La tenerezza è un sentimento che è utile a dosare nella giusta misura amore ed odio.

E' **Giustiziere** colui che, non riconoscendo in sé emozioni di rabbia o aggressività, sfoga queste emozioni “per una giusta causa” (a difesa dei deboli e dei bisognosi), senza rendersi conto di non avere il coraggio di esprimersi direttamente nei confronti dei reali bersagli della sua rabbia e di aver bisogno di avere una maschera di valore ed apprezzabilità per non sentirsi “cattivo o colpevole”. Egli si considera realizzato se riesce a

far giustizia, a prescindere dalle richieste e dai bisogni effettivi degli altri e nasconde gioia e soddisfazione nel perseguire gli altri dietro i suoi sentimenti di giustizia e di onestà.

Ognuno dei personaggi che assumono i diversi ruoli pensano di agire in funzione del bene dell'altro, invece agiscono solo in funzione di ciò che è bene per se stessi, e questo porta ad incomprensioni e a rapporti patologici.

Per ovviare a ciò l'individuo deve prendere consapevolezza del suo comportamento e dei bisogni inespressi sottesi ad esso; per fare ciò egli deve assumere un atteggiamento logico e razionale, al fine di chiedersi il perchè dei suoi comportamenti e di quelli degli altri componenti. Solo così egli potrà sostituire i comportamenti automatici con quelli dettati dal buon senso e dalla ragionevolezza. In una relazione disfunzionale di questo tipo, ciascuno degli interlocutori deve innanzitutto chiedere all'altro che cosa si aspetta da lui per concordare insieme un percorso comune e per soddisfare attese che in altro modo rimarrebbero insoddisfatte. Il dialogo e la negoziazione sono necessari per fondare rapporti sani e costruttivi.

Nella codipendenza si assumono, alternativamente, i ruoli di salvatore, persecutore e vittima. Si è salvatore nel momento in cui il pensiero di salvare l'altro diventa l'obiettivo principale della propria vita, una vera e propria ossessione. Proprio quest'ultima caratteristica rivela anche il ruolo di persecutore. Infatti l'ossessione di "salvare" se spinta all'eccesso e in modo duraturo nel tempo, assume la forma di una vera e propria persecuzione. Persecuzione che si manifesta col rigido controllo dell'altro, col colpevolizzarlo di ogni azione che compie e via dicendo. Nel momento in cui si fallisce sia nel ruolo di salvatore che di persecutore, ecco che si diventa vittima. Vittima di una persona che si ritiene sia la causa di tutti i nostri mali, che nonostante il nostro "altruismo" ci ha "respinto" al punto da farci sentire vittima. Questo è il gioco perverso della codipendenza.

## **II CRITICO INTERIORE / GIUDICE INTERIORE**

Nel seminario si porta consapevolezza e comprensione alla struttura del Giudice Interiore che crea e mantiene in vita credenze e condizionamento, idee che abbiamo su noi stessi e sulla realtà. Si apprendono modalità intelligenti per uscire dal conflitto che ci tiene nella dimensione del bambino che reagisce ai genitori, per sperimentare una vita libera nell'essere se stessi.

Tutti abbiamo a che fare con il condizionamento, non è qualcosa che appartiene al passato, al tempo dell'infanzia e della crescita, è qualcosa che ci portiamo dentro e che ci impedisce di entrare nella maturità vera.

Come è attivo nel presente il condizionamento? Che cosa comporta in termini pratici nella vita, ora, essere condizionato? Conosci la sensazione di essere inadeguato e di non valere abbastanza? Percepisci, a volte, un senso di ansia quando ti devi esporre, parlare in pubblico, o semplicemente avvicinarti a una persona che ti piace? Senti improvvisamente vergogna o un senso di colpa pungente ripensando a un'azione che hai fatto o a una frase detta giorni prima?

Ansia, vergogna, paura, senso di colpa, collasso dell'energia, tensione fisica, sono solo alcuni dei sintomi che ci indicano l'attivazione del condizionamento e la presenza del Giudice.

Nell'infanzia abbiamo gradualmente interiorizzato mamma e papà in particolare, insieme a tutte le figure di autorità che sono state significative. Questo è il **Giudice Interiore** o **Super Ego**.

Tuttora i genitori sono dentro di noi a darci indicazioni comportamentali ben precise che ci richiamano continuamente al dover essere, spesso senza che ce ne accorgiamo.

Si crea un conflitto interno tra il Giudice o Critico Interiore, fatto di codici comportamentali dettati dal passato e quello che vorremmo veramente per noi nel momento.