

I Triangoli relazionali

“Per capire ciò che avviene tra due persone è sempre bene allargare il contesto di osservazione fino a comprenderne almeno tre e più si allarga il contesto più la comprensione è affidabile”

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

Assioma fondamentale della **Psicologia Relazionale** è che per comprendere appieno ciò che avviene nella relazione tra due persone è sempre bene allargare il quadro di indagine fino a comprenderne almeno tre (cioè un triangolo di relazioni).

Facciamo un semplice **esempio**: immaginiamo un figlio che è sempre arrabbiato *con uno* dei genitori. Un **pensiero lineare** che consideri come quadro di osservazione solo la loro relazione potrebbe portare a pensare che, se tale figlio è così arrabbiato con quel genitore avrà i suoi buoni motivi personali, le cui radici affondano nella loro esclusiva relazione. E forse è proprio così, ma potrebbe anche non essere così o solo così!

Infatti, quando si allarga solo di poco lo sguardo di indagine fino a comprendere per esempio anche l'altro genitore (ecco il triangolo!) le cose si fanno più complesse... Per esempio tale figlio dell'esempio potrebbe essere il confidente di uno dei due genitori, il quale gli racconta quanto sia infelice per colpa del suo matrimonio, etc. Oppure, senza che sia “messo su” dal genitore, potrebbe stare male per il rapporto conflittuale e di tensione od “infelicità” tra i suoi genitori (“infelicità” ai suoi occhi, si intende) e “sentenziare” nella sua testa (spesso distorcendo la realtà delle cose) chi è “il carnefice” e chi la “vittima”.

Così ergendosi a “paladino” di quello che percepisce come il più indifeso esprime per lui e contro l'altro, tutta la rabbia di cui questo non è capace e devia al contempo il conflitto tra i genitori (espresso o non espresso che sia) su di sé (in tal modo placando al sua ansia che tale conflitto possa portare ad una rottura).

Ovvio che di queste dinamiche non se ne può parlare in tali famiglie perché altrimenti si risolverebbero “rompendo il triangolo”. Invece quel che accade è che le si agisce. Inoltre vi sono tante situazioni in cui le emozioni agite sono inconsce, cioè se si chiedesse al figlio dell'esempio perché ce l'ha con il genitore ci darebbe una risposta confusa o non compatibile con tutto quel livello di rabbia.

E fin qui la nostra analisi ha coinvolto solo due generazioni: genitori e figli. Ma i triangoli relazionali possono essere **trigenerazionali**: allora per esempio potremmo avere sui tre vertici del triangolo il figlio, il genitore e il nonno. Qui il figlio potrebbe avercela con il proprio genitore perché questo a sua volta vede in maniera ostile il suocero, nonno del ragazzo, che per lui è una figura affettiva straordinariamente importante (o avercela invece con il nonno perché non ha mai accettato il genero, padre del ragazzo).

Bene, mi limiterò solo a questi due esempi, ma potete immaginare che si possono fare tutte le configurazioni relazionali possibili con le relazioni triangolari... Quali implicazioni? Questo modo “triangolare” di pensare ci invita a considerare che le reazioni emotive

(anche inconsce) che abbiamo verso un'altra persona possono avere a che fare con ciò che accade nella **rete di relazioni** di cui sia noi che quella persona facciamo parte e pertanto essere distorte e condizionate dai **conflitti di lealtà** che ci sono nella rete, per esempio tra "un clan familiare" e l'altro: per esempio si può "odiare" o evitare uno zio anche se non ci ha fatto personalmente niente, "solo perché" i nostri genitori lo odiano e poi scoprire molti anni dopo che ci piace stare con lui e non è poi così male come lo dipingevano.