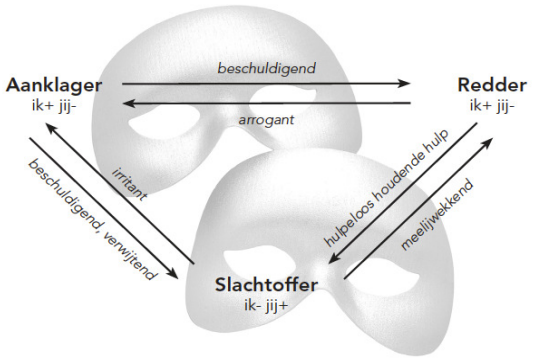
Dramadriehoek

De dramadriehoek is een concept van Stephen Karpman en komt uit de Transactionele Analyse (TA). Mensen die vastzitten in de dramadriehoek, spelen een Psychologisch Spel in het omgaan met elkaar. M.a.w. ze communiceren niet echt en authentiek met elkaar, maar communiceren vanuit hun script. Ze vervallen steeds in één van de drie scriptmatige rollen: Aanklager, Redder of Slachtoffer. Als mensen een van deze rollen op zich nemen, dan reageren ze meer op het verleden dan op het hier-en-nu. Ze gebruiken oude scriptmatige strategieën waartoe ze als kind besloten of die ze overnamen van hun ouders. De dramadriehoek is een visuele weergave van communicatiepatronen tussen mensen. Deze driehoek kenmerkt zich door het feit dat men er als het ware in "gevangen" wordt en dan steeds de keuze heeft uit de drie rollen.

Binnen de Transactionele Analyse noemt men de communicatie binnen deze driehoek spelmatig. Mensen die vanuit deze posities met elkaar communiceren zullen niet doelgericht en efficiënt met elkaar praten. Zij hebben regelmatig het gevoel dat ze niet verder komen en dat ze op bijna voorspelbare wijze met elkaar een patroon herhalen.

Welke rollen zijn er en hoe herken je ze?



Een Aanklager is iemand die er genoegen in schept om anderen op fouten te wijzen om daar een positief gevoel van eigenwaarde aan over te houden. Ze halen graag andere mensen naar beneden en kleineren ze. Een aanklager is vaak beschuldigend en oordeelt snel. Een Aanklager beschouwt anderen als minderwaardig en als niet-OK.

Een Redder is iemand die zich pas prettig voelt als hij iemand kan redden. Maar door zijn hulp houdt hij de ander in de Slachtofferrol. Een Redder neemt ongevraagd de verantwoordelijkheid van een ander over en toetst niet of dat gewenst is. Hij reageert door hulp aan te bieden vanuit een superieure positie, maakt zichzelf daardoor onmisbaar en dat geeft hem een goed gevoel. Eigenlijk denkt hij: “Ik moet anderen helpen omdat ze niet competent genoeg zijn om zichzelf te helpen”. Een redder biedt vaak hulp in daden, door acties over te nemen. Een basiseigenschap van de redder is hulpvaardigheid. Een Redder beschouwt anderen als minderwaardig en niet-OK.

Een Slachtoffer is iemand die reageert vanuit onmacht en onvermogen. Het Slachtoffer doet alsof hij niets kan, in de hoop dat een ander de verantwoordelijkheid overneemt. Daardoor wordt hij nooit alleen gelaten en is hij verzekerd van levenslange hulp.
We onderscheiden twee soorten Slachtoffers:

1. het zielige Slachtoffer dat een appel doet op de Reddersrol bij de ander;
2. het irritante Slachtoffer dat een appel doet op de Aanklagersrol bij de ander. Voor een

Slachtoffer geldt, dat hij zichzelf minderwaardig en niet-OK vindt. Hij stelt zich hulpeloos op, zit vast en schept allerlei voorwaarden (alibi) als belemmeringen om tot actie te komen. Een basiseigenschap is vaak passiviteit en afhankelijkheid, met onderliggend… onzekerheid.
Wanneer iemand zichzelf **overschat**, dan geeft hij zichzelf het recht of de plicht om anderen ongevraagd te beschuldigen of te redden. Hij is dan Aanklager of Redder. Wanneer iemand zichzelf **onderschat**, dan zal hij zich gedragen als Slachtoffer.

Van de rollen in de dramadriehoek houdt een miskenning in, van zichzelf én van de ander:

- Aanklager en Redder miskennen anderen.
- Slachtoffer miskent zichzelf en beschouwt zichzelf als iemand die het verdient afgewezen en gekleineerd te worden.

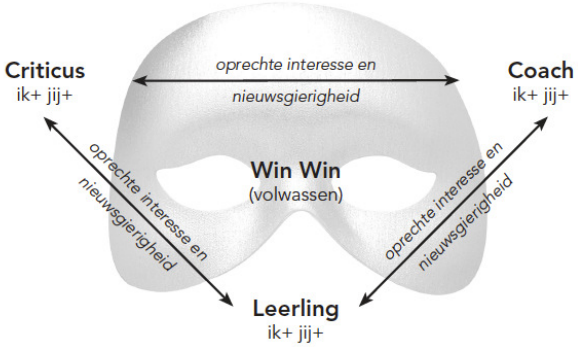
Hoe blijf je uit de dramadriehoek?

De drama driehoek kost vooral heel veel energie en de pay off is altijd negatief! Om dit te voorkomen is het goed om WIN- WIN te denken. Wat kun je er wel aan doen en hoe zou je iets kunnen doen? Denk ook aan ik OK jij OK. Zo blijf je gelijkwaardig aan elkaar en kun je het gesprek open houden.
De aanklager wordt " criticus" hij stelt kritische vragen, omdat hij oprecht wil weten hoe iets bedoeld is of wanneer er iets gedaan of gebeurd is. Dit kan hij doen door minder te oordelen en meer nieuwsgierig te zijn naar wat de ander drijft en wat de situatie is. De redder wordt " coach" en wil wel helpen, maar wel vanuit het oogpunt dat de " leerling" (het slachtoffer) iets leert en groeit. Dit doet hij door minder met daden te helpen en de ander vertrouwen te schenken dat hij het zelf kan, eigen initiatief te stimuleren en daarbij mee te denken als hulpvorm. Het slachtoffer wordt dus een leerling en wil graag ontwikkelen in plaats van alleen maar geholpen te worden en zelf niets geleerd te hebben. Dit doet hij door te bewegen van passief naar eigenaarschap. De coach stelt vragen die de leerling uitnodigen tot groei en ontwikkeling. Vragen die de coach kunnen helpen zijn: waar heb je last van? Hoe heb je er last van? Hoe zou je willen dat het was? En heel belangrijk: wat kun JIJ daar zelf aan doen? Zo leg je de verantwoordelijkheid bij de leerling. Deze zal hiermee aan de slag gaan en tot een bepaald inzicht en tot een oplossing komen.

De ***winnaarsdriehoek*** geeft een aantal richtlijnen om werkelijk probleemoplossend te begeleiden:

- Ken je eigen voorkeursrollen en reactiepatronen!
- Herken de situaties en de valkuilen van de dramadriehoek, bij de ander én bij jezelf! Hoe?
  - Door op te letten wat en hoe je iets zegt en hoe je reageert.
  - Door op te letten wat en hoe de ander iets zegt en hoe die reageert.
- Laat je niet verleiden tot dit "rollenspel"! Leer scheiden en onderscheiden.
- Onderken de wederzijdse grenzen: wat zijn je eigen gevoelens, behoeften en problemen en wat zijn die van de ander.
- Verwar ze niet met elkaar. Herken racketgevoelens en behoeften en voorkom dat je erin meegaat.
- Schep duidelijkheid. Mensen in de driehoek maken graag mist. Vraag je af, hoe ze dat doen en je hebt een ingang om duidelijkheid te scheppen.
- Vraag om contact, oogcontact. Mensen in de driehoek willen steeds 'uit contact', dat zie je aan de lichaamshouding, aan de ogen die wegdwalen.
- Reageer positief en stimuleer dat de ander zijn verantwoordelijkheid neemt. Realiseer je wat de ander echt zelf kan en wat niet. Doe dus geen dingen die een ander best zelf kan.
- Spreek anderen aan op hun gedrag en niet op hun persoon als het een negatieve eigenschap betreft.
- Toon respect voor de onderliggende behoeftes die aan de driehoek ten grondslag liggen.
- Geef de ander ruimte voor zijn verhaal en beleving. Ruimte geven betekent echter niet, dat je de ander de gelegenheid geeft om in zijn patroon vast te blijven zitten. Door niet in te gaan op de "uitnodiging" van de ander, stimuleer je de eigen verantwoordelijkheid en autonomie. Daarmee geef je respect, een ander soort 'ruimte geven'.
- Ga iemand niet aanklagen dat hij in de driehoek vastzit (dan zit je er namelijk zélf ook in!).
- Benader de situatie (ook) met humor. Dat werkt in de driehoek heel goed.

- Wees dichtbij én veraf. De twee uitgangspunten bij coaching zijn: meevoelen en meeleven én objectiviteit en afstand nemen. Hanteer ze beiden.
- Denk aan het 'voordeel' van de driehoek. Het levert mensen 'winst' op om in de driehoek te blijven zitten. Mensen in de driehoek hebben een belang bij hun gedrag. Dat maakt het ook zo lastig het te hanteren en eruit te stappen.

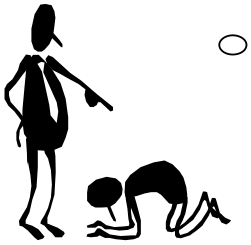


- Jij bent OK en de ander is OK. → Denk WIN-WIN

BUREAU EmerGO
HR ADVIES & BEGELEIDING

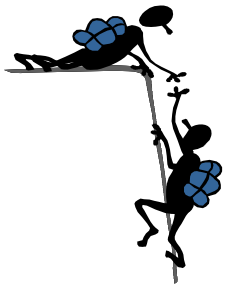
Wanneer zit je in de " dramadriehoek" ?

AANKLAGER



Nu heb ik je, ellendeling .
Als jij er niet was dan .
Als je niet doet wat ik zeg .
Aan jou heb ik ook niks .
Je bent een slechte collega .
Als jij/de wereld anders was .
Ik heb je gewaarschuwd .
Kijk eens wat je MIJ aandoet!

REDDER



Waarom doe je niet, zou je niet
Wat zou je zonder mij moeten.
Ik probeer je alleen maar te helpen.
Ze zullen blij met me zijn!
Het is in je eigen belang .
Laat mij het maar doen .
Ik zal laten zien hoe goed ik ben.
Graag gedaan hoor!

SLACHTOFFER

Ja, maar
Ik kan het niet, ik snap het niet,
Ik weet het niet .
Het is zo moeilijk .
Ik kan er niks aan doen
Schop me .
Stank voor dank .
Arme ik .
Calimero

Voor de Aanklager	Voor de Redder	Voor het Slachtoffer
- Hem/haar treft geen blaam - Houdt anderen op afstand (intimiteit) - is zelf niet verantwoordelijk - Voelt zich beter dananderen	- Maakt zichzelf belangrijk - Maakt anderen afhankelijk - Hoeft niet bij zichzelf te blijven - Kan laten zien hoe goed hij/zij is	- Hoeft niet na te denken - Hoeft ook niet te kiezen - Hoeft geen verantwoordelijk-heid te dragen - Er wordt voor hem/haar ge-zorgd

De Eik 39 6941 XB Didam - 06-19807749 – www.bureauemergo.nl - martine.wenting@bureauemergo.nl