

De dramadriehoek



Inleiding

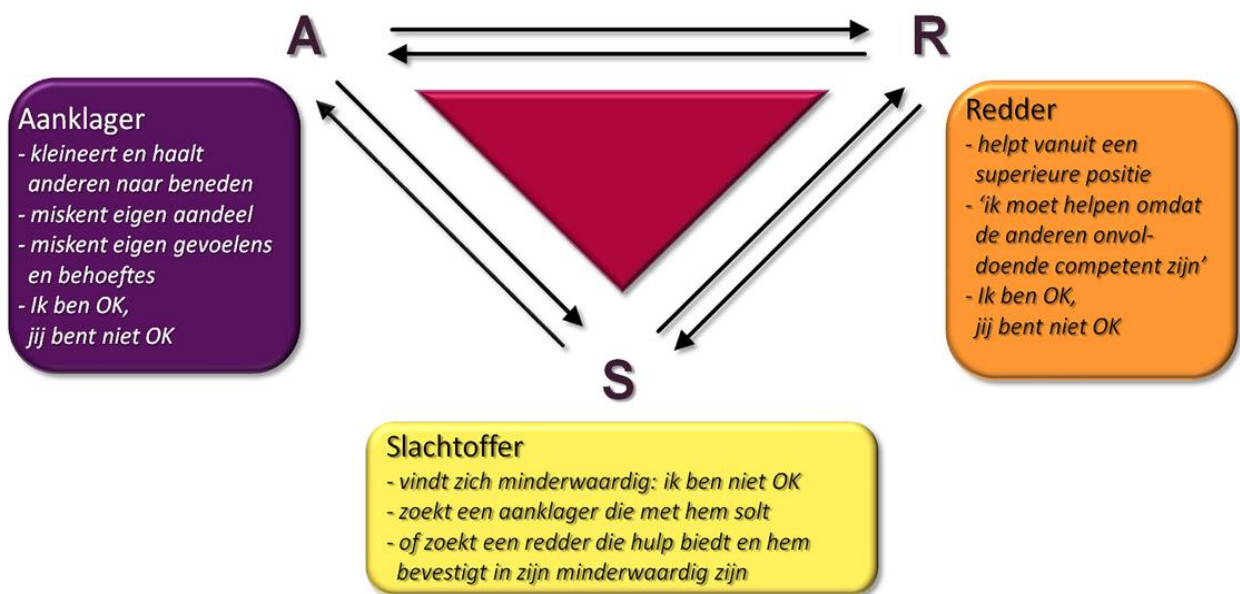
Herken je weleens dat je:

- Soms je frustratie afreageert op een collega door het geven van 'steken onder water'?
- Graag oplossingen voor anderen bedenkt en daarmee te veel verantwoordelijkheid op je schouders neemt?
- Klagend je werkdag begint omdat er iets tegen zit en je daardoor denkt dat de hele dag niets zal worden?

Dit zijn achtereenvolgens voorbeelden van aanklager-, redder- en slachtoffergedrag. Je zit in een rol die op lange termijn niet effectief is maar die vaak wel een tijdelijke voldoening geeft. Belangrijk om te weten is dat dit gedrag vaak onbewust is.

Steven Karpman, een leerling van Karl Jung, heeft dit in een praktisch en eenvoudig model verbeeld, een van de bekendste modellen uit de Transactionele Analyse. Het model maakt inzichtelijk wat er eventueel in de communicatie en de relatie mis gaat. Loopt een gesprek niet helemaal lekker, dan is de kans groot dat je in de dramadriehoek terecht gekomen bent. Hoe ziet die dramadriehoek er nu uit en hoe herken je de verschillende rollen bij jezelf of de ander? Maar vooral, wat kan je eraan doen om uit de drama driehoek te komen?

De dramadriehoek wordt schematisch als volgt weergegeven.



De rollen

Belangrijk in communicatie en interactie is verantwoordelijkheid nemen, voor jezelf maar ook voor de ander. Dat is nu juist waar de onbalans is als het de dramadriehoek aangaat.

In de dramadriehoek wordt ervan uitgegaan dat een mens tijdens disfunctionele interacties één (of meer) van drie rollen kan vervullen: de aanklager, de redder of het slachtoffer. In de dramadriehoek doet ieder iets richting de ander, manipuleert. Hij beschuldigt iemand, houdt hem hulpeloos, of roept medelijden op.

1. De aanklager

Een aanklager (ook wel dader genoemd) scheidt er genoeg in anderen te wijzen op hun zwakke plekken. Hij legt standaard de schuld en verantwoordelijkheid bij een ander. Aanklagers weten het altijd beter en plaatsen zich vaak boven de ander. Je herkent hem doordat hij wijst met zijn beschuldigende vinger. "Het is allemaal de schuld van het management, die hebben zitten slapen!" De aanklager behoudt afstand en hoeft daarmee niet zijn eigen zwakte te tonen. Hij is niet verantwoordelijk, kan daardoor ook niet de schuld krijgen.

De onderliggende behoefte is vaak begrip krijgen.

2. De redder

De redder helpt anderen te veel en te graag en neemt verantwoordelijkheden op zich die niet bij hem horen. Je lost te graag problemen van collega's op, vindt het moeilijk om te delegeren en houdt erg van harmonie. Redders gaan niet graag conflicten aan. De redder voelt zich vaak meer dan de ander, hij is tenslotte zo goed dat hij je komt redden! Een redder zet de ander naar zijn hand door de (echte of vermeende) 'gebreken' van de ander te 'repareren'. Hij neemt als het ware de verantwoordelijkheid over. Jij kan het tenslotte niet en hij geeft je met zijn

snel aangeboden hulp ook niet de kans om het te leren. Hij houdt je als het ware gevangen in je onvermogen. "Ik probeer je alleen maar te helpen, wat zou je toch zonder mij moeten?" De redder hoeft zich niet bezig te houden met zijn eigen ding (het kan vluchtgedrag zijn).

De onderliggende behoefte is vaak waardering krijgen.

3. *Het slachtoffer*

En tenslotte dan het slachtoffer. Hij wordt geholpen, hoeft niets te doen, dus ook niet te kiezen en heeft geen verantwoordelijkheid. "Ik kan er helemaal niets aan doen, maar ik ben ontzettend blij dat jij ineens langs kwam, zonder jou zou ik nergens zijn." Hij stelt zich hopeloos en geheel afhankelijk op. Het bekendste voorbeeld wat we kennen is Calimero: "ik ben zo zielig, ik ben machteloos, ik word altijd benadeeld, anderen zijn veel beter af." Het slachtoffer kan op 2 manieren de ander triggeren in zijn rol, namelijk door zich zielig voor te doen, dan spreekt hij de redder aan, of door irritatie op te wekken, dan krijgt hij geheid met de aanklager te doen.

De onderliggende behoefte is vaak steun krijgen, met behoud van autonomie.

Switchen van rol

Het bijzondere is dat het regelmatig voorkomt dat je tijdens een disfunctioneel gesprek van rol kan switchen. Voelt de redder zich bijvoorbeeld niet gewaardeerd, dan neemt hij de rol van slachtoffer aan of van aanklager. Wil de aanklager het goed maken, dan schuift hij op naar redder of wordt zelf slachtoffer. En als het slachtoffer vindt dat hij niet goed geholpen is dan schiet hij in de rol van aanklager.

Het gebeurt in gesprekken ook regelmatig dat je in 1 zin meerdere rollen aan kan nemen. Een voorbeeld: "Ik kan er helemaal niets aan doen, als Piet ook gewoon zijn ding had gedaan dan was het niet gebeurt".

Een voorbeeld van switchen tussen de rollen

Maandagochtend bij het koffiezetapparaat. Er staan wat mensen te mopperen (aanklagers) over de manier van leidinggeven van Liesbeth, de collega die nu afdelingshoofd is. Op het moment dat ze aan komt lopen stopt het gesprek en valt het groepje uit elkaar. De een pakt z'n koffie, mompelt "goedemorgen" en verdwijnt. Twee anderen veranderen snel van onderwerp en de man die zijn koffie stond te tappen vraagt of ze een leuk weekend heeft gehad. Liesbeth weet wel dat ze het over haar hadden, voelt zich niet serieus genomen en klaagt erover tegen de directeur (slachtoffer). De directeur gaat eens serieus met de afdeling praten (redder). Hun gedrag is onacceptabel en dat laat hij ze weten ook (aanklager). De afdeling voelt zich vervolgens onheus behandeld, want ze doen toch niets verkeerd. Van aanklager schuiven zij in de rol van slachtoffer. En wat doet Liesbeth als ze dit van 'haar' mensen hoort? Zij zegt: Hij had zich hier helemaal niet mee mogen bemoeien (redder) en dat zal ze hem wel eens even vertellen (aanklager). Van slachtoffer wordt ze redder van haar team en aanklager van de directeur, die nu vervolgens wordt uitgenodigd in de slachtofferrol te stappen.

In bepaalde situaties heb je vaak dezelfde voorkeur voor een rol. En de ene rol kan niet zonder de ander. Dus organiseer je vaak met elkaar ook een bepaald

rollenpatroon. Je kan je voorstellen dat een slachtoffer floreert in zijn gedrag bij de aanwezigheid van een redder.

Wat is het drama van deze driehoek?

In plaats van te zeggen wat ons dwars zit of wat we nodig hebben, stappen we – uit zelfbescherming – vaak in de dramadriehoek. We doen het allemaal. Het gebeurt overal, op het werk, thuis, aan de kassa van de supermarkt, in de kroeg. Het dagelijks leven zit er vol mee.

Gesprekken in de dramadriehoek kenmerken zich door ontevredenheid, kwaadheid, onmacht, irritatie, etc. Het zorgt ervoor dat je onvoldoende effectief bent. Je bent niet wie je werkelijk wilt zijn, je richt 'schade aan', wat destructief is voor anderen en jezelf. Is dat wat je wilt?

Het drietal heeft min of meer een vaste wijze in de omgang met elkaar. Net als in de klassieke Griekse drama's vergaat het ook dit drietal op voorspelbare wijze. In een drama wordt niet op een gelijkwaardige manier gecommuniceerd en met verantwoordelijkheid omgegaan. Uiteindelijk sta je daarmee elkaars ontwikkeling in de weg.

De verleidingen om in de dramadriehoek te stappen zijn groot. Want we geven altijd onze eigen betekenis aan woorden en gedrag van anderen. We denken al gauw te begrijpen wat de ander bedoelt. Worden we ergens door geraakt, dan gaan we al snel uit van 'foute' bedoelingen. En dan is de uitnodiging daar. Zitten we eenmaal in een spel, dan spelen we onze rol met verve in die niets oplossende dramadriehoek.

De dramadriehoek is niet constructief, want:

- Het kost energie
- Het heeft een herhalend patroon 'daar gaan we weer'
- Het bestaat uit ongelijke rollen, de een voelt zich meer of minder dan de ander
- Niemand neemt de verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag.
- Het is een spel van transacties met bijbedoelingen en verborgen boodschappen
- De uitkomst is voorspelbaar: na afloop zit iedereen met het 'bekende rotgevoel'

Hoe kom je uit de dramadriehoek?

Vaak voel je wel, dat er iets niet zuiver is als je in de dramadriehoek zit. Om effectief te kunnen communiceren of samen te werken moet je dus uit de dramadriehoek stappen en 'volwassen gedrag' gaan vertonen in plaats van 'ouder-' of 'kind gedrag'. Pas als je doorziet welke rol je inneemt en wat je werkelijk aan het creëren bent, kun je er mee aan de slag door verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag. Dit kan dus alleen als je heel eerlijk naar jezelf kijkt. Dat betekent in de praktijk dat je moet handelen op basis van gelijkwaardigheid.

Veroordeel jezelf niet om je gedrag. Het is juist goed als je het herkent en erkent.

Als je de dramadriehoek wilt begrijpen, zal je van bepaalde gedragingen moeten onderzoeken wat 'de winst' van dat gedrag is. Zowel van jezelf als van de ander. Dit

kun je onderzoeken door naar de intentie van het gedrag te kijken. Via de intentie kun je tot de kern komen waar het gedrag uit voort komt en adequaat hierop kunnen reageren.

Een aantal manieren om uit de dramadriehoek te blijven:

- Neem de tijd om stil te staan bij wat je voelt, denkt en doet
- Als je het idee of het gevoel hebt dat je uitgenodigd wordt om in de drama-driehoek te stappen, geef dan een onverwachte reactie
- Herken dat je de drama-driehoek bent ingestapt; dit is een belangrijk begin
- Indien je inefficiënt gedrag van jezelf constateert: stop er direct mee
- Geef op een positieve manier aandacht aan anderen, zeg wat je waardeert
- Besteed meer tijd aan gezonde en open relaties en minder aan allerlei politieke en strategische spelletjes
- Stop met energie in te zetten voor dingen die je zelf als negatief ervaart
- Geef en neem verantwoordelijkheid
- Sta open voor feedback (zowel het geven als het ontvangen)
- Streef naar volwassen communicatie, op gelijkwaardig niveau
- Let op de woorden die je gebruikt
- Ga na wat de ander echt wil en/of behoefte aan heeft
- Wees eerlijk tegenover de ander in je uitingen