



DE DRAMA'S VAN DE DRAMADRIEHOEK

"Een simpele uitleg over de dramadriehoek en oefeningen om eruit te kunnen komen."

CHANGE OF HEART

INLEIDING

Een ander de schuld geven is het makkelijkste wat er is. Welkom in de dramadriehoek. Toch is er altijd maar één iemand verantwoordelijk en dat ben jij. Zelfs als iemand anders iets naars tegen je zegt ben JIJ verantwoordelijk.

Daarmee wil ik natuurlijk niet zeggen dat het jouw schuld is als diegene iets vervelends zegt. Dat is de verantwoordelijkheid van die ander. Waar jij wèl verantwoordelijk voor bent, is hoe jij je voelt als de persoon in kwestie jou raakt met zijn of haar woorden. Jij LAAT je namelijk raken.

Dit inzicht was voor mij een enorme eye-opener. Ik kon (en kan nog steeds af en toe) mezelf volledig onderdompelen in [de slachtofferrol](#). Lekker wijzend met mijn vingertje naar de ander. De ander verantwoordelijk maken voor wat ik voel.

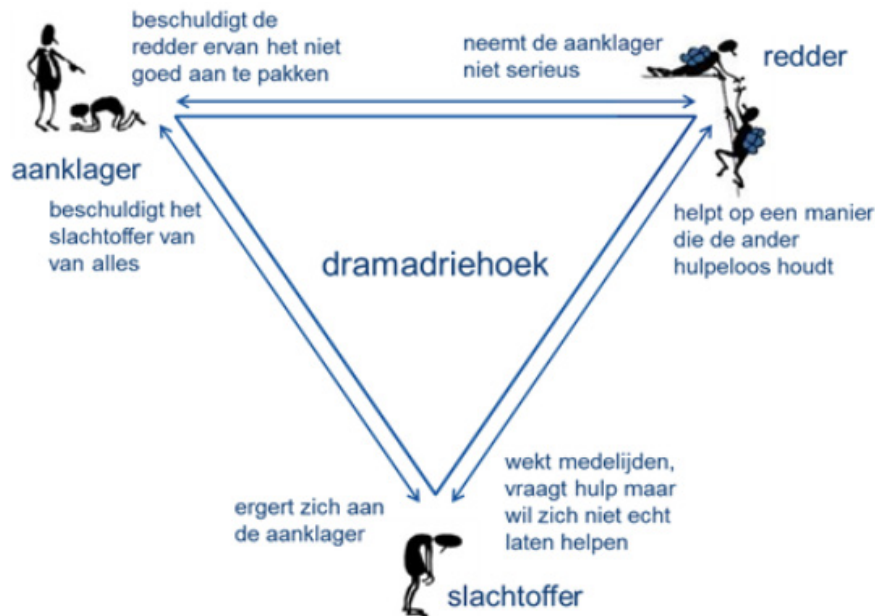
Oh zo makkelijk....maar oh zo stom om te doen.

Als je dit doet blijf je namelijk hangen in dat [negatieve gevoel](#). Daar word je voor niemand een leuker mens van. En voor jezelf al helemaal niet.

Het lastige is dat mensen in de slachtofferrol vaak denken dat ze 'recht' hebben op deze rol. Er wordt hen wat aangedaan dus ze vinden dat ze recht hebben om zich als slachtoffer op te stellen. Ze zien alleen niet dat ze vooral zichzelf tekort doen in deze positie.

DE DRAMADRIEHOEK

Voordat ik in ga op hoe je uit deze rol kan stappen of je er überhaupt niet in laat meeslepen, leg ik eerst kort uit wat de dramadriehoek is. De slachtofferrol is namelijk onderdeel van deze driehoek.



De dramadriehoek is een van de bekendste modellen uit de [Transactionele Analyse](#). Dit is een praktische theorie over gedrag en communicatie. De dramadriehoek is een driehoek met de punt naar beneden. Als je merkt dat je een gesprek hebt (met wie dan ook) wat niet helemaal prettig verloopt is de kans groot dat jullie in de dramadriehoek terecht zijn gekomen.

De dramadriehoek geeft inzicht in interactiepatronen. Deze patronen zijn een soort van spel tussen de drie genoemde rollen: aanklager, redder en slachtoffer. Deze rollen hebben een vaste negatieve uitwerking op elkaar en kunnen niet bestaan zonder elkaar.

DE AANKLAGER

De aanklager wijst om zijn eigen zwakte te verbergen, anderen graag op hun zwakke plekken. Jij snapt er echt niets van hè. Zij gaan zich schuldig voelen en zelf geeft het hem een gevoel van eigenwaarde. Stel. Je beste vriendin is een paar kilo aangekomen en voelt zich daar niet zo fijn over. Jijzelf bent net lekker in shape. Stiekem vindt ze dat heel vervelend en voelt ze zich niet fijn. Om dat te verbloemen gaat ze jou wijzen op dat je doorslaat in je gezonde gewoontes en dat je ongezellig bent dat je geen taartje mee eet.

Door te focussen op wat de ander (jij) 'niet goed' doet zal zij zich beter voelen. Jij zal je op jouw beurt waarschijnlijk schuldig voelen over je eigen gedrag en neemt zo de rol van slachtoffer aan.

HET SLACHTOFFER

Het Slachtoffer gedraagt zich hulpeloos, reageert het liefst vanuit onmacht: 'ze moeten altijd mij hebben'. Doet het Slachtoffer dat zielig genoeg dan voelt de Redder zich aangesproken. Roept hij irritatie op, dan wordt de Aanklager uitgedaagd. Als het Slachtoffer niet gehoord wordt en dus niet als slachtoffer behandeld wordt, zie je vaak dat het Slachtoffer verandert in de Aanklager.

Hier is het vooral grappig om naar je eigen relatie te kijken. Welke rol neem jij vaak aan en hoe reageert jouw partner hier op?

DE REDDER

De Redder geeft graag veel en vooral ongevraagd hulp. 'Kom maar, ik doe dat wel even.' Hij neemt de verantwoordelijkheid van een ander over waardoor hij anderen afhankelijk maakt en zichzelf onmisbaar. Wat je vaak ziet is dat de Redder wèl graag 'dankjewel' wil horen voor alles wat hij doet. Hij wil graag de credits hebben. Krijgt hij dit niet is de kans groot dat de redder verandert in 'slachtoffer'.

DE ROLLEN ZIJN INWISSELBAAR

Deze drie rollen zijn niet per sé gekoppeld aan drie personen. Iedereen heeft deze drie rollen in zich en de rollen zijn inwisselbaar. Als het Slachtoffer niet geholpen wordt kan hij bijvoorbeeld veranderen in de Aanklager: 'ik dacht dat je me een beetje zou helpen maar ik kan het net zo goed zelf doen'. De aanklager kan op zijn beurt veranderen in de Redder of het Slachtoffer als hij merkt dat zijn tactiek niet werkt.



HELP! HOE KOM IK UIT DIE DRAMADRIEHOEK?

Allemaal heel erg grappig en om te zien als je het door hebt. Bij een ander kun je vaak eerder zien wat er gebeurt dan bij jezelf. Als je midden in je rol zit vergt het aardig wat zelfreflectie en controle om te zien dat je er midden in zit en om er vervolgens uit te komen. Onderstaande dramadriehoek voorbeelden en oefeningen gaan je hier zeker bij helpen.

DRAMADRIEHOEK DOORBREKEN? 3 OEFENINGEN DIE HELPEN

OEFENING 1: HERKEN JE EIGEN PATRONEN

Voordat je uit de dramadriehoek kan stappen zal je toch eerst door moeten hebben wanneer je er in zit. Ga eens lekker zitten met een kop thee of een glas wijn en haal de situaties voor de geest waar je altijd tegen aan loopt. In je relatie heb je ongetwijfeld een bepaald punt waar jij en je partner iedere keer weer in vast lopen.

Zo heb ik jarenlang [strijd gehad met mijn lief](#) over wie op moest staan voor de kinderen. Hilarisch als ik daar nu aan terug denk. Op het moment zelf vond ik het verschrikkelijk en vond ik mezelf heel zielig en mijn lief een lul.

Bedenk dus voor jezelf de dingen waar je tegen aan loopt en zoom in op hoe jij reageert. Je zal zien dat je geneigd bent om steeds met je vingertje te wijzen naar de ander. Terwijl er in dat geval altijd drie terug wijzen. Jij bent namelijk [verantwoordelijk](#) voor hoe jij je voelt. Wil je lekker zwelgen in zelfmedelijden? Zeker doen. Mij maakt het niet uit en je tegenspeler in de dramadriehoek heeft je precies waar hij of zij je hebben wil.

OEFENING 2: LACH OM JULLIE TONEELSPEL

Het is makkelijk gezegd maar als je vol in je emotie zit is het best moeilijk om er uit te stappen. Wij mensen zijn namelijk geneigd om ons gelijk te willen krijgen. En daar willen we ver voor gaan. Daarnaast krijg je het gevoel dat de ander er makkelijk mee weg komt als jij uit de situatie stapt. Want de ander heeft iets gedaan of gezegd waar jij niet blij mee bent. De ander moet daarvoor 'straf' krijgen.

Dus ga je uren lang zitten [sikkeneuren](#), gooien met de dure borden, je een stuk in je kraag zuipen of drie dagen je mond houden. Heb je dan echt niet door dat jij uiteindelijk de enige bent die daar last van heeft?

Dus probeer te lachen om het gedrag dat je vertoont. En dan bedoel ik ook hard op lachen. Door dat te doen schiet je direct uit de dramadriehoek en kun je weer relativëren. Is het nou allemaal echt zo erg? Of maak je er gewoon een enorm ding van omdat je je gelijk wil hebben?

No hard feelings natuurlijk. Been there, done that. En nog steeds af en toe. Ik ben ook maar een mens.



OEFENING 3: DOE HET TEGENOVERGESTELDE

Patronen zijn patronen omdat je steeds hetzelfde doet. Als X gebeurt zal jij als Y reageren en krijg je Z. Zo logisch is het. Als je wil dat de uitkomst anders is, zul je iets moeten veranderen. Aangezien je de ander niet verandert is het enige wat je kan doen, juist ja, je eigen gedrag veranderen.

Zit je lief te zeuren (Aanklager) dat jullie alweer nasi eten? Ga hier dan niet in mee door boos te worden of door sorry te zeggen en uit te leggen waarom je daarvoor gekozen hebt. Dan kom je namelijk in de dramadriehoek terecht. Doe eens iets wat normaal nooit doet.

Zeg bijvoorbeeld dat als hij (of zij) braaf zijn bordje leeg eet zonder zeuren, er vanavond een verrassing wacht in bed. En ga dan over op een ander onderwerp. Wedden dat er niet meer gezeurd wordt? Later kun je er altijd nog voor kiezen of je gaat voor een lekkere vrijpartij of dat je een extra bord nasi op zijn kussen zet.

Of benoem het zelf als je hoort dat je weer aan het zeiken bent over alles wat je partner wel of niet doet. Zeg: "Hè gadver, nu ben ik weer op je aan het zeiken. Dat doe ik wel vaak hè? Sorry." Vervolgens geef je je lief een dikke knuffel en gaat iets anders doen.

JE GEEFT AUTOMATISCH DE ANDER RUIMTE

Door niet mee te gaan in de dramadriehoek geef je je partner ook de ruimte om eruit te blijven. Zo krijgt je relatie een hele andere dynamiek. Uiteindelijk zul je zelfs merken dat er niet meer gezeurd wordt om wat je op tafel zet. En je kunt er donder op zeggen dat je lief allemaal klusjes uit zichzelf gaat doen. Gewoon omdat hij (of zij) jou een plezier wil doen.

Bovenstaande tips vergen wel wat van je. Uit de rol stappen waar je je hele leven al in stapt is niet makkelijk. In het begin ga je vaak nog gewoon mee die driehoek in. Wees dan niet te streng voor jezelf en zie het als een lesje in bewustwording. Je kan pas [bewust bekwaam worden](#) als je bewust onbekwaam bent.

DE DRAMADRIEHOEK PAST OVERAL

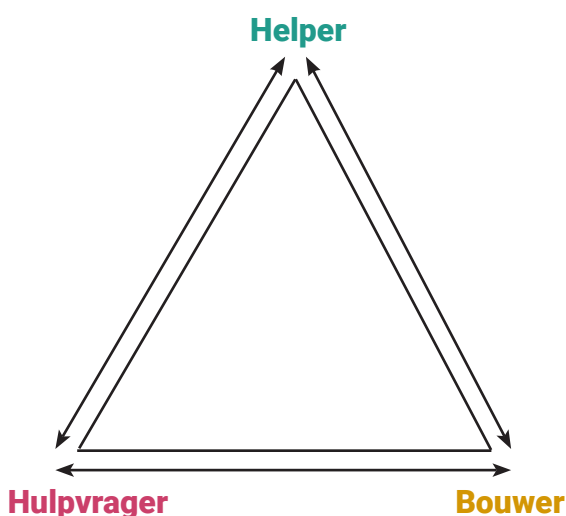
Ik heb het hierboven trouwens steeds over de dramadriehoek in de relatie maar dit geldt voor alle contacten. Ook op je werk, met je ouders of je vrienden.

DE WINNAARSDRIEHOEK

Wanneer je concreet aan de slag wilt met de dramadriehoek op je werk is het volgende stuk over de Winnaarsdriehoek erg helpend. Hier wordt inzichtelijk gemaakt hoe je de shift kunt maken van de 'verkeerde' rol naar de rol die helpend is.

VAN DRAMADRIEHOEK NAAR WINNAARSDRIEHOEK

Het tegenovergestelde van de dramadriehoek is de winnaarsdriehoek. Uit de winnaarsdriehoek kun je opmaken hoe je zou moeten handelen als je je beseft dat je in de dramadriehoek bent beland.



Wanneer je merkt dat je in de Reddersrol terecht bent gekomen is het niet de bedoeling dat je alles gaat oplossen voor de ander. In plaats daarvan word je een Helper en help je de ander inzicht te krijgen in het probleem dat hij of zij heeft en hoe hij of zij dit ZELF zou kunnen oplossen. Je laat de verantwoordelijkheid dus bij de ander.

Dus waar jij geneigd bent om de rapportage af te maken voor de collega die tot zijn nek aan in het werk zit, probeer je betreffende collega het inzicht te geven WAAROM hij of zij tot aan zijn nek in het werk zit. Een cursusje timemanagement zou uiteindelijk bijvoorbeeld een stuk meer helpend zijn.

Zit je in een situatie waar je je gedraagt als het Slachtoffer? Dan is het de kunst om je niet als slachtoffer te gedragen maar juist of zelf hulpvragen te gaan stellen. Je wordt dus een Hulpvrager in plaats van een slachtoffer. Door dit te doen krijg je inzicht in de situatie en kun je handvatten krijgen van de persoon tegenover je zodat je ZELF gerichte actie kan ondernemen om de doelen te bereiken die je graag zou willen.

Deze situatie is dus eigenlijk de tegenovergestelde situatie als die van hierboven. Jij bent in deze situatie dus degene die nieuwe inzichten nodig heeft die leiden tot structurele oplossingen in plaats van een ander JOUW rommel te laten opruimen.

En als laatste, als jij merkt dat je in de rol van Aanklager zit, ga dan niet zitten zeiken van een afstandje maar denk mee in hoe je de situatie SAMEN beter kan maken voor iedereen. Wanneer je dit doet verander je van Aanklager in Bouwer.

Dus in plaats van in jouw projectteam vanaf je ivoren toren alleen maar kritiek te hebben op alles dat niet lekker loopt, probeer je als GELIJKE samen met je collega's de moeilijkheden in kaart te brengen en tot concrete oplossingen te komen.

OVER BREGTJE

“Mijn hobby werd mijn passie. Mijn passie werd mijn werk. Volg waar je energie van krijgt en durf je eigen pad te bewandelen. Daar vind je jouw geluk!”

DIT BEN IK

Ik ben moeder, partner, dochter, zus, schoonzus, vriendin én coach. Ook ben ik een levensgenieter, een schrijver, een HSP'er, een helper met een groot luisterend oor, een regelaar en bovenal gefascineerd in het gedrag en de hersenspinsels van mensen.



Dit tezamen maakt dat ik het roer heb omgegooid, mijn hart heb gevolgd en als coach mijn eigen praktijk ben gestart. Mijn andere passie is overigens schrijven maar ik denk dat dit al wel duidelijk was...

DIT GELOOF IK

Ik ben er van overtuigd dat je alles kunt bereiken in je leven wat je wilt. Zo lang je je hier maar bewust van bent, kritisch naar jezelf durft te kijken en de juiste acties onderneemt. Dat wil niet zeggen dat het makkelijk is om er achter te komen wie je bent en waar je voor staat. En al helemaal niet dat deze weg zonder hobbels verloopt.

Ik heb aan der lijve ondervonden dat je er zonder de juiste motivatie en inspiratie niet komt. Graag help ik je 'jouw pad' te vinden en te volgen. Met vallen en vooral weer met opstaan. Heb je na aanleiding van dit e-boek een vraag? Of wil je wat anders kwijt? Stuur mij dan een e-mail: info@changeofheart.nl

WIL JE MEER VAN MIJ HOREN EN LEZEN?

Meld je dan aan voor de GRATIS [Change of Heart community](#) of Like mijn [Facebookpagina](#). Natuurlijk kun je ook mijn blog in de gaten blijven houden op www.changeofheart.nl.