

2 De Dramadriehoek

Spel ontwikkelt zich via vaste patronen zoals hierboven is beschreven. De Dramadriehoek is het stereotype patroon. De Dramadriehoek is een krachtig instrument om negatieve spelmatige patronen en blokkades in de communicatie te herkennen en te onderzoeken. Over het algemeen kunnen we stellen dat wanneer je je laat 'verleiden' tot een van de drie posities in de Dramadriehoek, dat samenwerken, communiceren, begeleiden of leidinggeven een frustrerende aangelegenheid wordt, die enorm veel energie kost. De kunst is om te gaan herkennen wanneer je in de Dramadriehoek stapt, zodat je er vervolgens uit kan stappen.

De eerste stap is dus het herkennen van de posities. Wanneer je in steeds terugkerende negatieve patronen terechtkomt, met steeds weer dezelfde afloop, kan je jezelf de vragen stellen: wat ging er mis? Wat deed ik en welke rol nam ik op me? En waarom deed ik dat? Wat doet de ander en wat is het effect daarvan op mij?

De Dramadriehoek laat de posities zien waarin mensen zich kunnen bevinden als contacten niet effectief zijn. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als je als begeleider in een energie verslindende situatie zit, waarbij je het gevoel hebt dat je ondanks alle moeite die je doet, niet verder komt. Of wanneer je deel uitmaakt van een team waar de samenwerking moeizaam blijft of waar het hele team zich verborgen afzet tegen de directie.

In de Dramadriehoek worden drie rollen gespeeld. Ter illustratie: je bevindt je waarschijnlijk in de Dramadriehoek wanneer je een van de volgende gedragingen of gedachten hebt:

- je neemt de ander het probleem uit handen (Redder)
- je wilt (te) graag de vertrouwensfiguur zijn (Redder)
- je wilt overduidelijk de ander op eigen fouten wijzen (Aanklager)
- je laat de ander vallen (Aanklager)
je denkt: 'Het ligt aan hen ...' (Aanklager)
- je denkt dat ze jou altijd moeten hebben, voelt je machteloos (Slachtoffer)
je werkt intensiever dan de ander (Slachtoffer)

Kortom, je speelt de rol van Redder of Aanklager of Slachtoffer. We schrijven deze sociale rollen met een hoofdletter om ze te onderscheiden van de gezonde probleemoplossende rollen.

Redder

De Redder wil altijd graag helpen. Hij wil zijn uiterste best doen en slooft zich uit. Hier haalt hij voldoening uit. Redders doen het werk voor anderen en lossen andermans problemen ongevraagd op. Ze doen meer dan hun deel van het werk en ze doen uiteindelijk ook dingen die ze eigenlijk niet willen. Reddergedrag is gebaseerd op de miskenning dat anderen hun eigen problemen niet op kunnen lossen. Daarmee neemt de Redder de basispositie Ik+/Jij- in. De Redder zet dit gedrag (meestal onbewust) in, vanuit de hoop dat hij erkenning krijgt voor zijn handelen.

'Ik ben er om je te helpen'

'Ik doe mijn best om het iedereen naar de zin te maken'

'Ik los het wel voor je op'

'Stort het leed van de wereld maar op mij.'

Aanklager

De Aanklager is boos op de wereld, verbitterd en wraakzuchtig. Hij verwijt en beschuldigt de buitenwereld: 'Het ligt (altijd) aan de ander'. Hij miskent eigen gevoelens als schuld en pijn. Zijn gedrag is gebaseerd op de miskenning dat het Slachtoffer niet telt en dat hij zich pas beter zal voelen als hij zijn gelijk heeft gehaald. Zijn basispositie is Ik+/Jij-. De Aanklager zet dit gedrag in, in de hoop de schuld buiten zichzelf te kunnen houden en er te mogen zijn als persoon. 'Het ligt niet aan mij.'

'Het is jouw schuld....!'

'Jij doet ook altijd..!'

'Waarom doe jij niet....!'



Slachtoffer

Het Slachtoffer is altijd de klos, die moeten ze voor zijn gevoel altijd hebben. Wanneer hij een probleem heeft voelt hij zich hulpeloos en ziet hij zijn eigen mogelijkheden en kracht niet. Slachtoffers doen alsof ze de middelen niet hebben om hun problemen op te lossen. Hij verwacht dat anderen het voor hem oplossen (anders gaat het niet goed) en denkt niet zelf na. Slachtoffergedrag is gebaseerd op de miskenning dat ze het onmogelijk zelf kunnen oplossen. Daarmee neemt het Slachtoffer de Ik-/Jij+ basispositie in. Het Slachtoffer zet dit gedrag in, om hulp "af te persen", om een gevoel van 'ik doe er nog toe' te creëren.

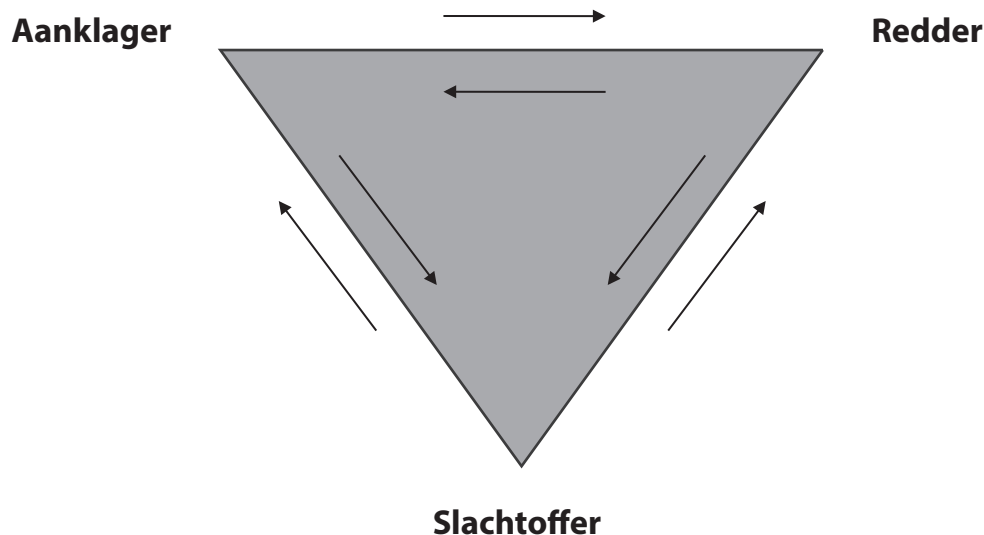
'Ik ben zielig, kijk mij nou'

'Ik heb je nodig, help me alsjeblieft'

'Ik doe zo mijn best, ik kan het niet veranderen'

'Ik krijg mijn werk niet af en kan er niets aan doen. Ik krijg teveel op mijn bord en niemand helpt mij.'

De drie rollen zijn alle drie symbiotisch van aard, omdat de één de ander op een ongezonde manier aanvult en ze niet zonder elkaar kunnen. Het vreemde ervan is dat de betreffende personen zich veelal niet bewust zijn van de manier waarop ze zich gedragen. Ze houden zichzelf en de ander gevangen in de symbiose. Ze ervaren hun gedrag juist als adequaat en gezond. Mensen die buiten de dramadriehoek staan, herkennen de rollen wel en noemen het gedrag onecht, manipulerend of spelmatig.



De rollen hebben elkaar nodig, er is sprake van een patroon op sociaal niveau. In dit patroon is de manier waarop het contact zal verlopen en de uiteindelijke situatie van de betrokkenen voorspelbaar: iedereen verliest, iedereen voelt frustratie en onmacht. Er is geen ruimte voor een gevoel voor eigenwaarde, voor zelfstandigheid, voor autonomie.

De Dramadriehoek is een dynamisch model. De personen in de dramadriehoek wisselen telkens van rol, ze zoeven als het ware langs de zijden van de driehoek. Zo zoekt een Redder een Slachtoffer, maar zal na een tijdje de rol van Aanklager aannemen, wanneer het Slachtoffer zich onvoldoende laat redden (*'Ik heb haar al 10 keer tips voor timemanagement gegeven, maar ze doet er niets mee!'*). De Redder ervaart dan emoties als frustratie en boosheid. Gevoelens die hierbij vaak meespelen zijn dat hij zijn best heeft gedaan, maar dat het Slachtoffer alle goede raad in de wind slaat. De Redder kan vervolgens via de Aanklager verder zoeven naar de rol van Slachtoffer (*'Ik doe het ook nooit goed, ik ben een begeleider van niks'*)

Ook het Slachtoffer kan Aanklager worden als hij zich niet begrepen voelt: *'Wat heb ik aan steeds dezelfde adviezen, snapt hij niet dat er gewoon werk af moet?!?'*

Uit de Dramadriehoek stappen

Hoe blijf je uit of stap je uit de Dramadriehoek? Een aantal tips:

- andere basispositie innemen (de positieve ik+/jij+)
- Volwassen ego-positie innemen, of een van de andere positieve ego-posities
- humor gebruiken
- omstandigheden veranderen (juiste tijd, juiste plek)
- geen verborgen agenda hebben, maar duidelijk vertellen wat je beweegredenen zijn om een gesprek te beginnen. 'Ik ben bang dat je...'
- benoemen van de gevoelens van de ander/ van jezelf
- het uiten van je behoeften
- open vragen stellen, LSD-en
- gevolgen van het gedrag van de ander op jou duidelijk maken
- besteed geen tijd aan roddelen of 'tactisch' gedrag.

De winnaarsdriehoek

Wanneer je vanuit een van de rollen van de Dramadriehoek bewust in de basispositie ik+/jij+ stapt, zijn er gezonde gedragingen mogelijk van de drie rollen. Door deze gedragingen in te zetten stap je uit het Spel, in de *Winnaarsdriehoek*. Het Slachtoffer heeft realisme nodig om zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen in plaats van anderen als de schuldige aan te wijzen. Verder kan het Slachtoffer zelf op zoek gaan naar oplossingen voor problemen. De Aanklager kan zijn gedrag positief ombuigen door op een vriendelijke en constructieve manier feedback te geven. Het aangeven van grenzen is een zeer belangrijk middel voor de Aanklager om in de winnaarsdriehoek te komen. De Redder kan zijn gedrag ombuigen in gezonde hulp door duidelijke afspraken te maken en nooit iets meer te doen dan dat. Zo kan hij voorkomen dat er te veel hooi op zijn vork terecht komt en dat anderen misbruik van hem maken.

Assertieve

Eerlijke
Openhartige
Geeft grenzen aan

Ex- Aanklager

Ex- Redder

Ex-
Slachtoffer

Zorgzame

Liefdevolle
Organiseert zorg
Maakt afspraken

Kwetsbare

Neemt verantwoordelijkheid
Vraagt om hulp

Spelen is zegels sparen

Een ander begrip uit de TA is het **sparen van zegels**. Wanneer we Spelen spelen, verzamelen we als het ware 'zegels' voor elke keer dat we de ons zo bekende oude (negatieve) gevoelens van pijn en afwijzing ervaren. Deze gevoelens horen eigenlijk niet bij de situatie in het hier en nu, maar worden als het ware op de huidige situatie 'geplakt'. We noemen deze onechte gevoelens Racketgevoelens. *Racketgevoel* is je favoriete rotgevoel. Dit rotgevoel is aangeleerd en ligt over een echt gevoel heen.

Voorbeeld:

Ik speel het Spel: 'Naar mij wordt niet geluisterd'. Tijdens vergaderingen probeer ik steeds mijn punt naar voren te brengen, echter mijn enthousiaste collega is me altijd te snel af. Uiteindelijk krijg ik nooit het woord. Nu is er besloten voor de invoering van een bepaald programma, waar ik helemaal niet achter sta. Ik overweeg me ziek te melden, mij missen ze toch niet.'

Als we in een Spel zitten is de afloop meestal bekend: *'Ik klaag net zolang tot mijn collega echt tegen me uitvalt.'*

