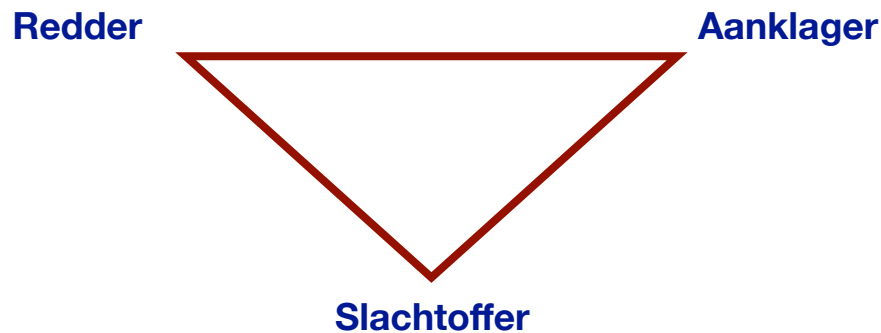


Dramadriehoek (Stephen Karpman).

In stoeve gesprekken of gesprekken waar je met een 'raar' gevoel uitkomt is er vaak sprake van de Dramadriehoek. Een gesprek vanuit de Dramadriehoek kan eenvoudig escaleren. Belangrijk dus om te begrijpen wat er gebeurt zodat je uit deze negatieve spiraal kunt blijven.



Dramadriehoek

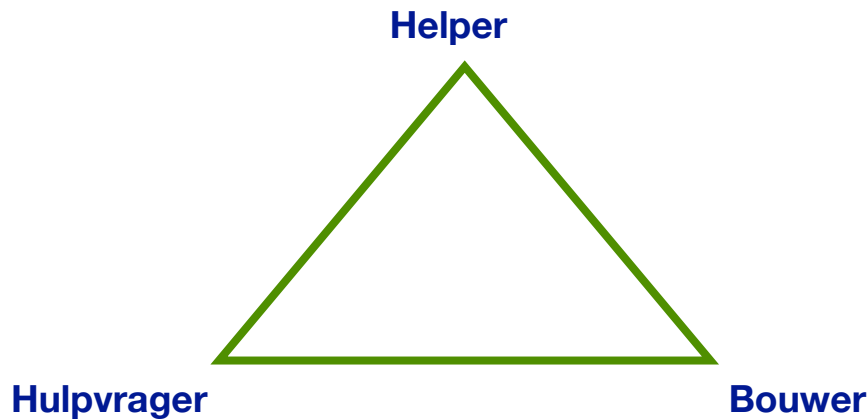
De Dramadriehoek bestaat uit: een Aanklager, een Redder en een Slachtoffer. Dat zijn ineffectieve en niet-gelijkwaardige rollen. We schrijven ze met een hoofdletter om ze te onderscheiden van daadwerkelijke redders, slachtoffers en aanklagers.

Voor de Dramadriehoek is in samenwerking van alle deelnemers nodig, dus een Redder zoekt Slachtoffers om z'n spel te kunnen spelen. Iemand helpen zonder dat diegene een hulpvraag heeft gesteld, is redden. Je doet iets wat die ander zelf kan en geeft onbewust de boodschap mee dat die ander het niet (zo goed) kan. De ander kan daarmee in een passieve of ontwijkende rol terecht komen of in de weerstand schieten. 'Ja maar, dat werkt toch niet'. Als je niet zeker bent van welke rol je inneemt vraag je dan af of je ongevraagd helpt en of die persoon het zelf kan of kan leren. Kan jij de verantwoordelijkheid bij de ander laten liggen?

Een Slachtoffer zoekt op zijn beurt een Redder. Het kan heerlijk zijn om geen verantwoordelijkheid te hoeven nemen. Een Slachtoffer is echter moeilijk tevreden te stellen. De aangeboden oplossingen worden afgewezen, meestal zonder daadwerkelijk argument. 'Wat weet jij er nou van'. 'Jij begrijpt me niet'. 'Nee dat helpt toch niet'

De Aanklager kleineert anderen en beschuldigt, dat kan zowel direct als heel subtiel zijn. 'Laat mij maar, ik doe dat beter'. 'Het is hier ook altijd hetzelfde liedje.'. De ander stapt mee in de Dramadriehoek en neemt een van de andere posities aan.

De posities in de Dramadriehoek kunnen in een gesprek elkaar afwisselen. Een Slachtoffer kan draaien naar de Aanklager waarna de Redder opeens tot Slachtoffer wordt.



Winnaarsdriehoek

Je kan uit deze Dramadriehoek stappen en blijven door de verschillende posities te herkennen. Daar kan je ervaring mee opdoen door gesprekken en situaties te observeren. Soaps lenen zich daar erg goed voor, na enige tijd ga je dan ook subtielere varianten herkennen. Termen als altijd, nooit, niemand, iedereen zijn een sterke indicatie voor Dramadriehoek.

Daarnaast kun je je eigen gedrag, opmerkingen e.d. in de drie posities leren herkennen. Als Redder kun je je afvragen of je gevraagd of ongevraagd te werk bent gegaan, heb je je werkelijk verdiept in het probleem en de ander? Ben je jouw oplossing aan het geven of bied je iets aan waar die ander mee uit de voeten kan? Kortom, ben je aan het helpen of aan het redden? Je kunt ook je onderliggende gedachten onderzoeken, vind je die ander bijvoorbeeld capabel?

Je eigen Slachtoffer kun je herkennen aan gevoelens van onvrede, machteloosheid en zelfverwijt. Twijfelen aan je eigen capaciteiten is een veelvoorkomend kenmerk. In plaats van slachtoffergedrag te vertonen, richt je je op passende oplossingen. Je stelt anderen daarbij gerichte en concrete hulpvragen, komt in actie en streeft reële doelen na.

Aanklagen zit in oordelen en beschuldigingen. Van persoonlijke aard tot 'de hele wereld'. In plaats daarvan kijk je welke opbouwende rol je kan vervullen en ben je je bewust van opdoemende oordelen.

Door zelf uit de Dramadriehoek te stappen moet de ander reageren en zal hoogstwaarschijnlijk ook uit het spel komen. De kern van de winnaarsdriehoek is authentiek reageren door te zeggen wat je voelt, denkt en wilt. De communicatie is daarmee positief, direct, verbindend en echt. Iedereen is in staat om verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen.

In mijn coaching en workshops besteed ik regelmatig aandacht aan de Dramadriehoek. Als je hier meer over wilt weten of interesse hebt om een keer deel te nemen kan je met mij contact opnemen: info@marjanwillemsen.nl of telefonisch 06-46196182