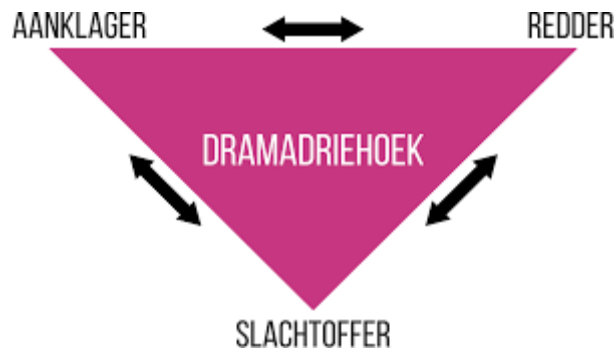




## De Dramadriehoek

De dramadriehoek in relaties bestaat eigenlijk uit een soort rollenspel, dat gespeeld wordt terwijl de partners zich er niet bewust van zijn dat ze acteren. Op het moment dat een partner de rol van aanklager inneemt, gelooft zij/hij de ander terecht aan te klagen, en is zich niet bewust van haar/zijn werkelijke bedoeling. Wel weet je dat het ergens niet goed voelt (...)



Kenmerkend voor het spel is dat de drie rollen, Aanklager, Redder en Slachtoffer, gemengd en gewisseld kunnen worden tijdens een gesprek/conflict. Zeker als er ook nog derden bij zijn betrokken. We willen immers niet 'afgaan'.

Elk van de rollen in de dramadriehoek is gebaseerd op ongelijkwaardigheid: eenieder vindt zich ofwel beter ofwel minder dan de ander. Daarnaast neemt niemand echt verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen gedrag, ieder wijst naar de ander. Alle drie rollen fixeren zich op de verantwoordelijkheid van de ander en leiden daarom de aandacht af van zichzelf. Het is vaak makkelijker om met de vinger te wijzen, te rechtvaardigen of aan te vallen dan naar de ander dan openlijk en kwetsbaar te zeggen hoe het werkelijk voelt voor jou, wat je verlangen is ipv je verwijt of verdediging

Belangrijk om te weten is dat dit gedrag vooral onbewust is. Met name wordt ontkend wat de eigen verantwoordelijkheid is. Het kan voor mensen heel moeilijk zijn dit te herkennen, laat staan dit toe te geven.

Dramadriehoek spelen betekent vooral negatief gedrag. Wat nodig is om hieruit te komen is:

- Kritisch zijn op eigen handelen
- Een voorstelling maken van wat eigen gedrag betekent voor anderen of voor de situatie.
- Wat is het effect? Vaak negatief voor beiden. Je staat alle twee met lege handen, er is niet veel opgelost. Het is niet verbindend.

Door op een andere manier acteren wordt het mogelijk te kiezen voor positieve gevolgen en een positieve benadering (zie ook; geweldloze communicatie) en kan een gesprek verbindend zijn (zie winnaarsdriehoek)

### De Slachtofferrol

Met slachtoffer wordt bedoeld dat iemand de slachtofferrol aanneemt, hij/zij de boodschap uitzendt te lijden aan de situatie of jou! Vaak roept het slachtoffer het gevoel bij anderen op geholpen te moeten worden. Het zelf niet (meer) te kunnen.

Situaties als:

Ik heb advies, hulp nodig want ik kan niet tegen mijn partner/de wereld op;

- Je partner die lange tijd wrokkig is, omdat je niet hebt gedaan wat hij/zij had gehoopt.
- Ik kan er toch niets aan doen .....
- Alles valt tegen.
- Ik heb ook altijd pech, de maatschappij etc.

Let wel; natuurlijk zijn er ook echte slachtoffers van het leven. Het gaat hier om de positie/rol die je aanneemt.

### **De Reddersrol**

Vanuit deze rol doe je van alles om het de ander (het Slachtoffer) naar de zin te maken. Dat kan je doen door:

- Je doet extra aardig
- Je bent heel behulpzaam
- Je adviseert (soms ongewenst)
- Je draagt oplossingen aan waarvan jij overtuigd bent dat deze zullen helpen.
- Je ontwijkt situaties, vergeet jezelf

Als de redder dit doet, zal hij tot zijn verbazing ontdekken dat zijn collega, vriend(in) of partner niet altijd staat te juichen of blij is met de oplossingen, maar zelfs weerstand biedt. Dan wordt de slachtoffer -rol losgelaten en kan de rol van de aanklagersrol ingenomen worden. Wat de redder dan weer heel ondankbaar vindt enzovoort...

### **De Aanklagersrol**

Er waren afspraken gemaakt, verwachtingen gewekt en er bleek niets te veranderen.

Een persoon kan in één gesprek meerdere keren van rol verwisselen. Wellicht onbedoeld worden de adviezen, oplossingen, et cetera, door de aanklager afgewezen met opmerkingen als:

JA MAAR.....

- "Je snapt niet werkelijk, waar ik mee zit...";
- "Jij hebt gemakkelijk praten, maar in mijn situatie....";
- "Zoiets heb ik al geprobeerd, en het heeft niet gewerkt".
- "Je hebt afgesproken dat, maar.."

De sfeer van de uitspraken is dus: "ja-maar...". Als de eerste ja-maar valt, zegt hij in feite "nee". De aanklager hoeft niet altijd wat te zeggen. Ook door niets te doen, ervaart de redder de boodschap dat hij het niet goed (genoeg) heeft gedaan.

De redder reageert soms op de aanklagersrol door nog meer te redden. Eerst doet hij dat vanuit liefde of betrokkenheid, daarna ontstaat irritatie, machteloosheid, en uiteindelijk moeheid.

In feite zitten zowel slachtoffer als redder in deze driehoek gevangen! De redder gelooft daadwerkelijk dat wat hij doet een positief effect heeft op het slachtoffer. Het slachtoffer voedt die overtuiging door zijn gedrag.

**Mogelijk gevolgen** voor je relatie als je blijft door 'leven' in de dramadriehoek kunnen onveranderlijk en dramatisch zijn. Het gedrag bestaat uit (negatief) drama maken. Afhankelijk van hoe "hard" er gespeeld wordt, kunnen de gevolgen ernstig zijn. Het gedrag heeft invloed op de relatie tot je partner, en ook op de relatie met jezelf. Het meest zal de dramadriehoek als patroon een rol spelen in langdurige (partner) relaties. Deze bieden meer kans om het 'spel' tot bloei te laten komen en zo steeds destructiever te worden. Dit omdat het spel onbewust gespeeld wordt, en even onbewust steeds 'beter' geleerd wordt.

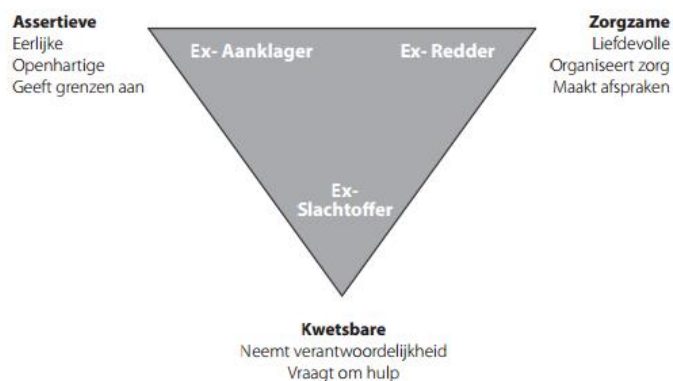
## Winnaarsdriehoek

Winnaarsdriehoek is eigenlijk geen driehoek om de simpele reden dat die dynamiek er niet is, laat staan die switch tussen rollen zoals bij de Dramadriehoek. We zetten het er tegenover als nieuw/alternatief gedrag, als oplossing. Hoe dan anders?

De Dramadriehoek zoals hiervoor beschreven is een driehoek die de dynamiek tussen de onderlinge posities duidelijk maakt. Als je eenmaal in een van de hoeken belandt dan 'zoef' je, voor je weet, langs de lijn van de driehoek naar een andere positie. De Redder wordt soms Slachtoffer. Het Slachtoffer neemt op zijn beurt de rol van Aanklager of Redder aan. Je switcht (voor je het zelf door hebt) van de ene rol naar de andere.

### Het alternatief!

De Winnaarsdriehoek daarentegen helpt je om door het 'ik ben OK, jij bent OK'-venster te blijven kijken. Dat betekent niet dat je het gedrag van de ander altijd zonder meer goedkeurt, maar wel dat je jezelf en de ander ten diepste kunt blijven zien als mensen die zelfstandig kunnen nadenken, veranderen en die het waard zijn om van te houden.



- In plaats van het hulpeloze Slachtoffer te zijn, durf je **kwetsbaar** te zijn. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen. Je ziet je eigen aandeel. Je trekt dingen in twijfel, doet geen snelle aannames.
- In plaats van de Redder te zijn, bied je **ondersteuning** aan. Je maakt duidelijke afspraken met de ander over wat zijn/haar bijdrage kan zijn. Je vraagt "hoe kan ik helpen" Vraagt wat jouw bijdrage is/kan zijn. Je doet dan wat is afgesproken.
- In plaats van Aanklager te zijn, houdt je door een **assertieve** werkwijze je eigen belangen en die van de ander in het oog. Je zegt wat je denkt, vindt en voelt zonder de ander te kwetsen.