

Bonus: Verdieping cirkel van 8

Miscommunicaties zijn aan de orde van de dag en vormen de hoofdoorzaak van verbroken relaties, ruzies en ergernissen in het dagelijks leven. Om hieruit te kunnen blijven kan de theorie over de dramadriehoek goed van pas komen. Grondlegger van de dramadriehoek is Stephen Karpman.

De dramadriehoek

Loopt een gesprek niet helemaal lekker, dan is de kans groot dat je in de dramadriehoek zit. In de dramadriehoek zijn drie rollen te herkennen, die van Aanklager, Redder en Slachtoffer.

Kenmerkend voor alle rollen in de dramadriehoek is dat niemand de verantwoordelijkheid draagt voor zichzelf. De rollen hebben ook een vaste, negatieve dynamiek ten opzichte van elkaar:

De Redder

Zo biedt de Redder graag veel en vooral ongevraagd hulp. 'Kom maar, laat mij het maar even doen.' Hij neemt de verantwoordelijkheid van een ander over waardoor hij anderen afhankelijk maakt en zichzelf onmisbaar. Hij draagt continu oplossingen aan voor anderen en neemt de problemen van anderen hoog op. Redders lossen liever de problemen van anderen op dan dat ze een conflict aangaan of iemand op zijn/haar verantwoordelijkheden wijzen. De Redder erkent niet dat de ander het vermogen heeft om voor zichzelf te denken en op te komen.

Het Slachtoffer

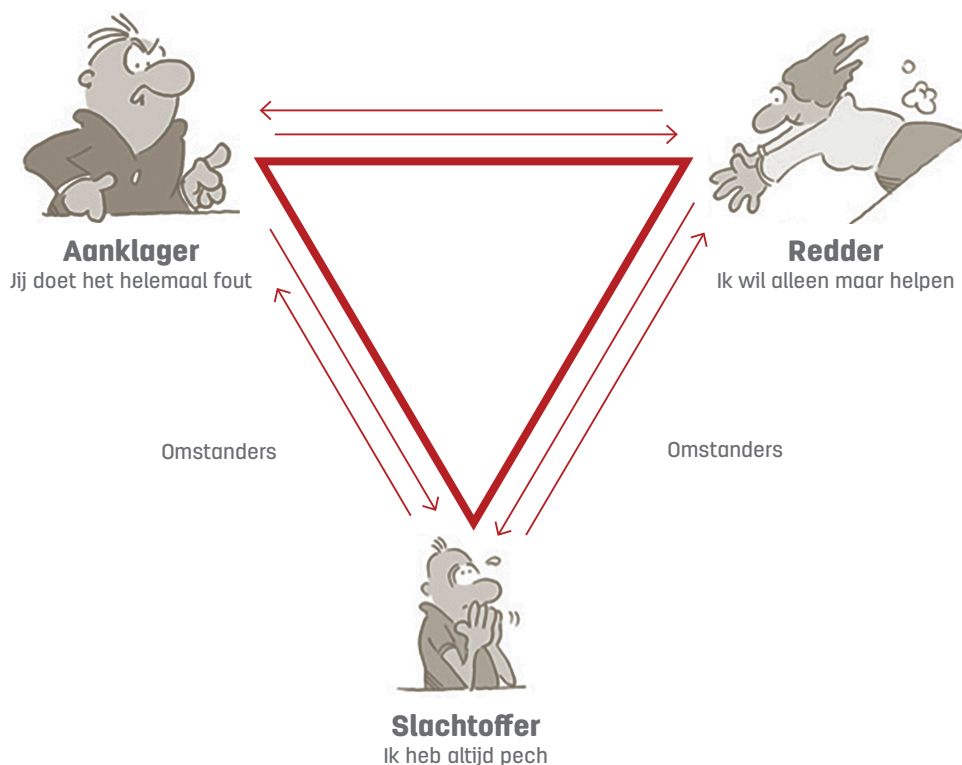
Het Slachtoffer gedraagt zich hulpeloos, reageert het liefst vanuit onmacht. 'Ze moeten altijd mij hebben.' Doet hij dat zielig genoeg dan voelt de Redder zich aangesproken. Roept hij irritatie op, dan wordt de Aanklager uitgedaagd. Het Slachtoffer voelt zich, zoals de naam al doet vermoeden, mikpunt van vrijwel alles in zijn leven. Slachtoffers halen zichzelf naar beneden en voelen zich minderwaardig. 'Ja, maar' en 'Daar kan ik niets aan doen' zijn uitspraken die bij de slachtofferrol passen.

De Aanklager

De Aanklager wijst om zijn eigen zwakte te verbergen anderen graag op hun zwakke plekken. 'Jij snapt er echt niets van hè?' De ander gaat zich dan schuldig voelen en zelf geeft het hem een gevoel van eigenwaarde. De Aanklager communiceert, omdat hij of zij ergens ontevreden over is en een ander de schuld geeft. De Aanklager is boos, oordelend en kan door zijn boosheid niet vertrouwen op de kwaliteiten en vaardigheden van de ander.

Uitwisselbaar

De rollen zijn uitwisselbaar. Voelt de Redder zich niet gewaardeerd, dan neemt hij de rol van Slachtoffer aan of van Aanklager. 'Nou zeg, ik wilde alleen maar helpen hoor.' 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.



'Ik dacht dat je me zou helpen, maar wat schiet ik hier nu mee op.' Naast uitwisselbaar zijn de rollen ook complementair aan elkaar, de één kan niet zonder de ander. Zo kun jij je op één en dezelfde dag in een gesprek met je geliefde opwerpen als Redder, terwijl je op je werk de slachtofferrol inneemt.

De Omstanders

De Omstanders in de driehoek zijn de toeschouwers die zich veilig en buiten schot wanen. Mensen die er zogenaamd niets mee te maken hebben, maar, ondertussen gooien ze wel olie op het vuur met steunende of opjuttende opmerkingen. Je kunt ze zien als de cheap seats en/of box seats uit de arena.

Een voorbeeld

Maandagochtend bij het koffiezetapparaat...

Er staan wat mensen te klagen (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 één pakt z'n koffie, mompelt 'goedemorgen' en verdwijnt. Twee anderen veranderen snel van onderwerp en de man die juist zijn koffie stond te tappen vraagt of ze een leuk weekend heeft gehad. Liesbeth weet wel dat ze het over haar hadden, ze heeft het al eerder gemerkt. Maar, toen ze het wilde bespreken, kreeg ze alleen ontwijkende antwoorden.

Ze voelt zich niet serieus genomen (Slachtoffer) en beklaagt zich erover tegen de directeur. De directeur (een echte Redder) gaat eens serieus met de afdeling praten. Hun gedrag is onacceptabel en dat laat hij ze weten ook. 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 ook. Van Slachtoffer wordt ze Redder van haar team en Aanklager van de directeur, die wordt uitgenodigd in de Slachtofferrol te stappen.'

Verbergen van echte gevoelens

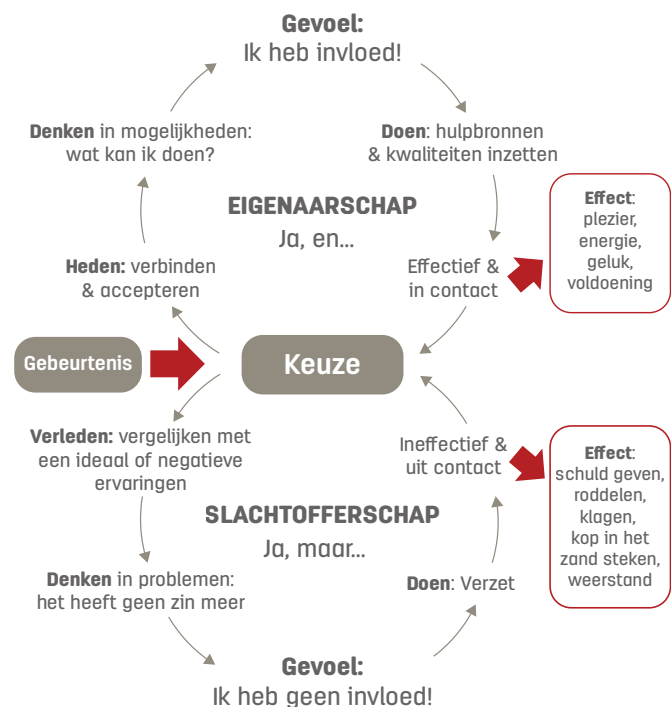
Bang als we zijn om de eigen kwetsbaarheid te laten zien, communiceren we vanuit een **Ik-ben-niet-goed-genoeg** gevoel over onszelf. Raar maar waar. In plaats van te zeggen wat ons dwars zit of wat we nodig hebben, stappen we – uit

zelfbescherming – eerder in de dramadriehoek. Dit doet iedereen en het gebeurt overal, op het werk, thuis, aan de kassa van de supermarkt, in de kroeg. Het dagelijks leven zit er vol mee. En dat niet alleen, films, soaps of sprookjes zonder dramadriehoek boeien niet.

De dagelijkse uitnodigingen om erin 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, dan spelen we onze rol in de niets oplopende dramadriehoek en stappen we in de onvolwassen communicatie. De dramadriehoek is namelijk niet constructief, hij:

- Kost energie
- Heeft een herhalend patroon 'daar gaan we weer'
- Bestaat uit ongelijke rollen, de één voelt zich 'meer of minder' dan de ander
- Is een spel van 'transacties' met bijbedoeling en verborgen boodschappen
- De uitkomst is voorspelbaar, na afloop zit iedereen met het 'bekende rotgevoel'

In de dramadriehoek neemt niemand de verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag. We moeten dus zorgen om uit alle rollen van de dramadriehoek te blijven. De eerste stap in het doorbreken van het patroon is, in situaties leren te herkennen dat je één van de rollen inneemt en hierop te anticiperen.



Volwassengedrag

Herken je de dramadriehoek tijdens de communicatie? Probeer dan naar het midden van de driehoek te gaan. Dit wil zeggen dat de spelers naar hun eigen gevoel moeten keren in de onderstroom om te beseffen om te beseffen waarom zij zich zo gedragen. De volgende stap is dan het nemen van eigen verantwoordelijkheden.

Je kiest dan voor de bovenkant van de cirkel van 8. Dit vraagt:

Kwetsbaar opstellen

Het alternatief voor hulpeloos slachtoffergedrag, is beginnen met verbinden door je kwetsbaar op te stellen. Niet door te klagen, maar door te vragen. Dit betekent betrokkenheid bij de ander én bij jezelf. Dan neem je verantwoordelijkheid voor eigen gedrag, gedachten, gevoelens en behoeften en vraag je: 'Wil je me even helpen?'

Assertief en behulpzaam zijn

Aanklagedrag stopt met een assertieve opstelling. De Aanklager kan zijn gedrag positief ombuigen door op een vriendelijke en constructieve manier de communicatiecirkel toe te passen. Het aangeven van grenzen is een zeer belangrijk middel voor de Aanklager om in de bovenkant van de 8 te komen.

De redder

De Redder kan zijn gedrag ombuigen in 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 anderen misbruik van hem maken.

Het allerbelangrijkste voor alle communicerende partijen is eerlijkheid. Pas de theorie van de Transactionele Analyse toe. Kies voor de bovenkant van de cirkel van 8 en kijk met volwassen ogen naar de situatie in het hier en nu. Wees eerlijk tegen anderen, maar vooral ook tegen jezelf.

