

Van Dramadriehoek naar Groeidriehoek

door Herberd Prinsen

In de Transactionele Analyse worden de interacties tussen mensen bekeken vanuit de verschillende rollen die mensen kunnen vervullen. Aldus treden er verschillende 'rollenspellen' op. Eén daarvan staat bekend als de 'dramadriehoek' vanwege het feit dat zodra je één van de rollen inneemt het meestal een 'drama' wordt.

In de dramadriehoek komen 3 rollen voor.

1. De 'Redder'

Dit is degene die helpt, die verantwoordelijkheden overneemt (ik doe dit voor jou).

Het is een soort helpen vanuit de (onbewuste) overtuiging te weten wat goed is voor de ander.

De redder denkt vaak dat de ander (nog) niet in staat is zelf het probleem aan te pakken.

Het

kenmerk van de redder is dat hij of zij in de relatie degene is die het hardste werkt.

De redder geeft

ongevraagd advies of te snel antwoord op de vraag: "wat moet ik doen?"

Het gevolg is dat de ander automatisch als slachtoffer wordt behandeld. De ander bevindt zich hoe dan ook in een onderliggende positie: er is geen gelijkwaardigheid. Een redder krijgt dankbaarheid zolang het goed gaat. Een redder wil graag helpen, zijn uiterste best doen, zich uitsloven, de ander het probleem uit handen nemen. Hij maakt de ander afhankelijk, en wil vertrouwensfiguur zijn. Hij kijkt niet of de hulp adequaat is. Voor een redder is het meestal moeilijk afscheid te nemen van het 'applaus'. Als het redden mislukt, geeft dit vaak frustratie of zelfs kwaadheid.

2. Het 'Slachtoffer'

Dit is degene die "iets niet kan", die geen verantwoordelijkheid kan of wil dragen. "ik kan er niets aan doen" is de meest kenmerkende zin. 'Slachtoffers' ventileren klachten over wat er allemaal niet deugt of over 'wat hen is overkomen'. Ander slachtoffergedrag kan zich voordoen in de vorm van: 'anderen of bepaalde omstandigheden zijn er de oorzaak van dat ik me zo voel, dat ik iets niet kan doen'. Een 'slachtoffer' kan een ander in de omgeving proberen zo ver te krijgen dat die hem of haar helpt of iets oplost. Hij heeft het gevoel dat hij altijd de klos is, dat ze hem altijd moeten hebben. Hij ziet zijn eigen kracht niet. Een slachtoffer toont dan 'dankbaarheid'. Als de 'redder' het niet goed doet, zal het 'slachtoffer' (stille) verwijten maken. Het slachtoffer gaat dan de rol van 'aanklager' vervullen. Meestal zoekt het 'slachtoffer' dan een nieuwe redder. Wat vaak kan leiden tot 'shoppen'.

3. De 'Aanklager'

De aanklager beschuldigt, wijst de ander op zijn fouten en spreekt in verwijten: jij bent lui of ongemotiveerd, dus ik steek geen energie in jou. De aanklager onderneemt acties om de ander proberen te elimineren (bijvoorbeeld leerling definitief verwijderen, niet vanwege ernstige feiten maar vanwege het niet opvolgen van adviezen) of te straffen. De aanklager wil winnen en gelijk krijgen. Om dat te bereiken kan hij of zij het slachtoffer blijven achtervolgen met klachten. Hij is boos op de wereld, verwijt, is verbitterd, neemt wraak. Hij miskent zijn eigen gevoel van schuld en pijn. Net als de redder is ook hier geen sprake van gelijkwaardigheid: het slachtoffer moet boeten, excuses aanbieden, zich gaan gedragen zoals de aanklager dat wil: *jij moet* veranderen!

Na verloop van tijd kan er rolwisseling optreden. Als de docent/coach/leerlingbegeleider bijvoorbeeld als redder begint en heel veel tijd en energie steekt in een leerling, maar gefrustreerd raakt doordat de leerling/trainee niet de gewenste gedragsverandering laat zien, is de kans groot dat hij vervolgens de rol van aanklager gaat vervullen.

De persoon die zich verzet tegen zijn redder omdat hij zich ingeperkt voelt als slachtoffer (ik moet doen wat hij mij voorschrijft, terwijl ik zelf wil kiezen) gaat ook vaak de rol van aanklager vervullen. Het slachtoffer dat moet veranderen van de aanklager, vlucht of vecht terug en wordt dan zelf vaak aanklager waardoor de oorspronkelijke aanklager meestal slachtoffer wordt.

Aanklager

Redder

Slachtoffer

Het 'drama' bestaat uit conflicten, teleurstelling en frustratie en het gevoel door de ander niet werkelijk gehoord en gezien, dus niet echt serieus genomen te zijn.

Uiteindelijk leidt het niet zelden tot een verbroken contact: een wederzijdse uitsluiting.

Mensen die buiten de dramadriehoek staan, herkennen de rollen vaak wel, Zij ervaren het vertoonde gedrag als onecht en manipulerend.

Je kunt van de dramadriehoek in de Groeidriehoek stappen door:

1. De ander verantwoordelijk te laten blijven voor zijn keuzen en/of leerproces. Een goede begeleider/coach vraagt door op wat de leervraag precies is en welke keuzes de ander wil maken en welke concrete acties de ander van plan is te ondernemen.
Van redden naar zorgen, zonder de ander het probleem uit handen te nemen.
2. Verwijten om te zetten in behoeften; "je luistert niet naar mij" wordt bijvoorbeeld: "ik wil graag dat je naar me luistert". Van aanklagen naar assertief door je eigen grenzen bewaken en ook rekening houden met de ander.
3. Enkel gevraagd advies te geven en te checken bij de ander wat deze van plan is daarmee te gaan *doen*, Dat betekent dat de ander concreet uitspreekt wat hij werkelijk gaat doen. Dat is iets anders dan een intentie zoals; 'ik ga proberen om' of 'ik ga beter mijn best doen'.
4. Van aanklagen naar assertief door je eigen grenzen te bewaken en dan ook rekening houden met de ander.
5. Je steeds af te vragen: "Waarom zit ik in die rol? En wat levert het me behalve boosheid en frustratie op aan positieve gevoelens?" Wat doe je als je hulp aanbiedt, is het gevraagd of ongevraagd?

Wanneer je op deze wijze in de groeidriehoek opereert, ontstaan er optimale kansen op een dialoog, die mensen instaat stelt zich te ontwikkelen.

In het bijgaande schema zijn de rollen in de dramadriehoek weergegeven, evenals de manieren om vanuit de dramadriehoek in de groeidriehoek terecht te komen.

Door binnen de rollen van redder, aanklager en slachtoffer naar de kwaliteiten te kijken in plaats van de valkuilen, kun je als mens de waarde ervan erkennen en de hier bijbehorende verantwoordelijkheden scheiden.

Het is als lopen op een pad. Je kunt het in twee richtingen afleggen: achterwaarts in de richting van verstarring en stagnatie, verlies aan contact of voorwaarts in de richting van dialoog, groei en ontwikkeling door je met de ander te verbinden. Telkens is er de keus uit de rollen in de dramadriehoek te stappen in de rollen van de groeidriehoek.

Herberd Prinsen heeft een trainings- en adviesbureau (www.hpc.nu) onder andere op het gebied van mentoraat, leerlingbegeleiding en management. Verder heeft hij een eigen praktijk voor psychotherapie (met name voor pubers en docenten) en is hij auteur van diverse boeken.

Bronnen;

- **Transaktionele Analyse in Nederland** Maarten Kouwehoven