

Dialogoog versus dramadriehoek

In de Transactionele Analyse worden de interacties tussen mensen bekeken vanuit de verschillende rollen die mensen kunnen innemen. Eén van de settings waarin je terecht kunt komen staat bekend als 'dramadriehoek', waarin redder, slachtoffer en aanklager elkaar het leven zuur kunnen maken. Het onderwijs nodigt gemakkelijk uit om in dit 'drama voor drie' verzeild te raken.

In gesprekken met collega's, management maar ook in overleg met leerlingen en ouders laten partijen zich vaak (onbewust) verleiden tot het 'spel' dat behoort bij een van de rollen uit de dramadriehoek. Gesprekken die binnen die setting gevoerd worden leveren vaak averechts resultaat op. Wanneer je heel bewust blijft observeren wat er in een gesprek gebeurt, kun je het drama voorkomen.

De 'Redder'

Dit is degene die helpt, die verantwoordelijkheden overneemt (ik doe dit voor jou) en die vanuit zijn (onbewuste) overtuiging meent 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 redder mislukt, geeft dit vaak frustratie of zelfs kwaadheid.

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'.

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 te proberen de ander 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!"

Rolwissel

Na verloop van tijd kan er rolverwisseling 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.

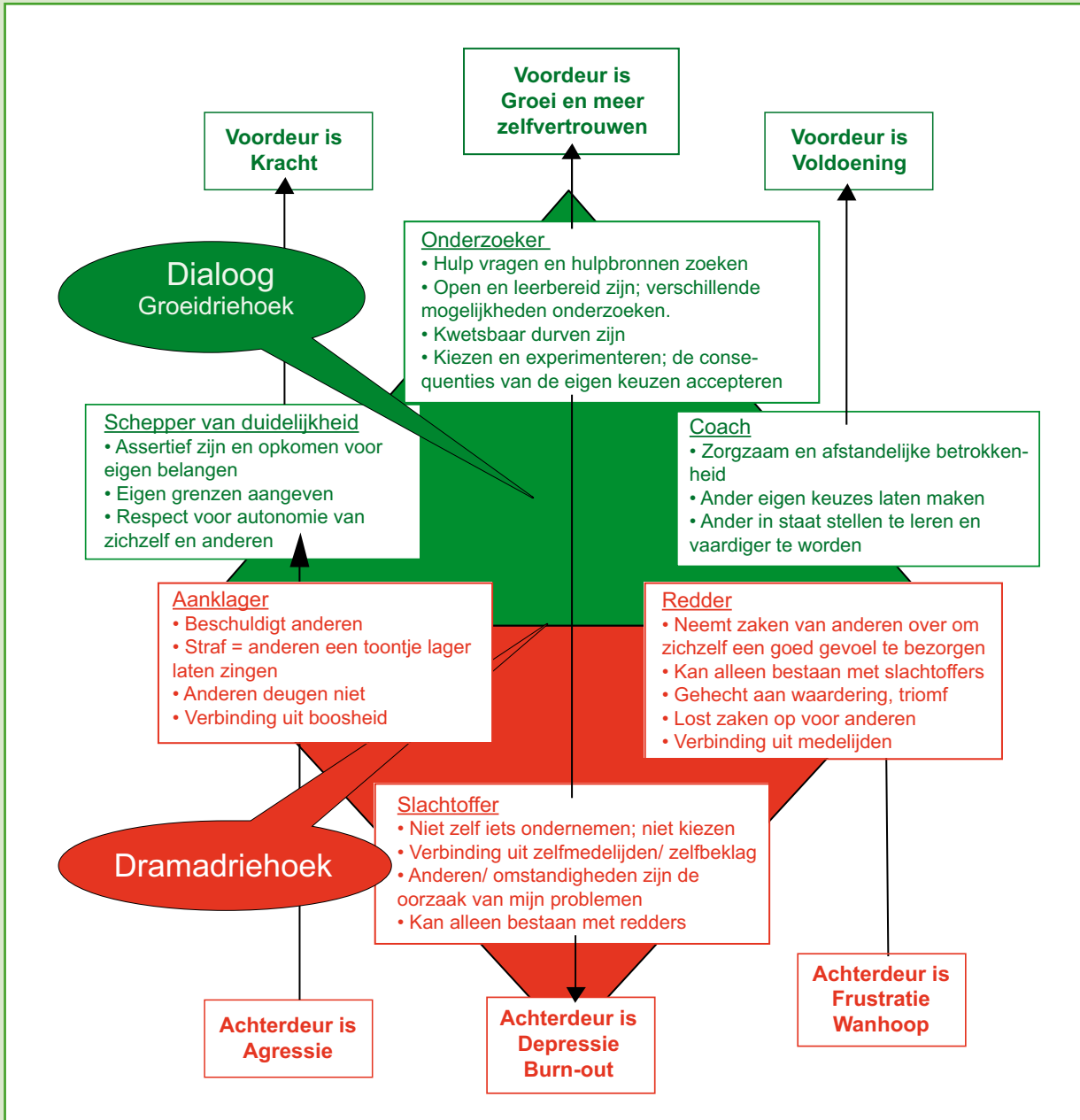
Het 'drama' bestaat uit conflicten, teleurstelling en frustratie en het gevoel door de ander niet werkelijk gehoord en gezien, dus niet echt serieus genomen te zijn. Mensen die buiten de dramadriehoek staan, herkennen de rollen vaak wel. Zij ervaren het vertoonde gedrag als onecht en manipulerend.

Groeidriehoek

De oplossing is om te voorkomen in de dramadriehoek terecht te komen. Mocht je toch in de val lopen dan kunt je uit de dramadriehoek in de groeidriehoek stappen door:

1. De ander verantwoordelijk te laten blijven voor zijn keuzen

Van Dramadriehoek naar Dialoog:



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 te 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 dient weliswaar essentieel anders te zijn dan het uitspreken van 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 het gesprek aangaat, 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.

Informatie: Herberd Prinsen (www.hpc.nl) is psychotherapeut en geeft evenals Klaas Jan Terpstra (www.osmoconsult.nl) trainingen en advies op het gebied van mentoraat, leerlingbegeleiding en management.