**Dramadriehoek in de praktijk**

Roos, talendocent op een middelbare school, eind twintig, kwam bij mij terecht voor een coachtraject. Ze had zoveel werk op haar schouders had genomen, dat ze er niet meer goed uit kwam. Ook had ze te maken met een conflict met haar direct leidinggevende. Daarnaast speelde er privé ook het een en ander. Roos’ moeder vond het logisch dat Roos, als alleenstaande, haar moeder vaak kwam bezoeken en ook moest ze chaufferen naar allerhande ziekenhuizen en doktoren. Dat laatste vonden haar broer en zus, wel met een gezin, trouwens ook handig.
Het viel mij op hoe boos Roos was, hoe ze steeds beschuldigende vingers uitstak naar haar moeder, haar broer en zus, haar directe vakcollega’s en tot overmaat van ramp had haar directeur haar ook nog eens ter verantwoording geroepen wegens het verzuimen van teamvergaderingen, waar ze, naar eigen zeggen, geen tijd voor kon vinden. Toen ik hierop doorvroeg, vertelde ze hoe zwaar ze het had, ze was altijd een van de laatste collega’s die naar huis vertrokken, vaak sloten de directeur en zij gezamenlijk de deur van het gebouw. “Juist hij zou toch moeten weten dat ik het veel te druk heb voor zoiets onbenulligs als een teamvergadering.” Nee, zij was altijd goed bezig, stond altijd voor leerlingen klaar, deed veel extra werk voor ze en dat kostte nou eenmaal tijd. Altijd stond ze voor collega’s klaar en boos vertelde ze dat ze het gevoel had als een soort prullenbak gebruikt te worden juist door diezelfde collega’s. Zij maakte extra proefweken, werkte vakwerkplannen uit, “Want ja, als niemand anders het doet…”. En nu vonden collega’s haar een zeur, en gingen ze haar steeds vaker uit de weg.
De dramadriehoek, dacht ik. Roos wijst, als aanklager, steeds naar anderen die ervoor zorgen dat ze zich in een slachtofferpositie terecht laat duwen. Ze voelde zich duidelijk miskend, niet gezien en zat vast in een patroon. Daarnaast neemt ze ook vaak de rol van redder op zich, redder van haar leerlingen, redder van haar collega’s en redder van haar familie. De balans was zoek. Ik besloot dit op een wat onorthodoxe manier bespreekbaar te maken. Tijdens eens van Roos’ litanieën over haar collega’s en directeur, zei ik “ Je bent eigenlijk best zielig hè? “
Verbijsterd keek Roos me aan. Volledig van haar stuk gebracht. En plots barstte ze in lachen uit. “Jee, zeg, je hebt gelijk, ik ben wel aan het zeuren!”.

Dit klaarde de lucht en toen legde ik haar de theorie van de dramadriehoek uit. Hoe je door een bepaalde rol aan te nemen in deze driehoek, bepaalde reacties en relaties in stand houdt.

Aanklager Redder

**drama**

**driehoek**

slachtoffer

Roos herkende zich in deze verhouding en kon er zelf steeds meer voorbeelden bij halen. Daarna bekeken we hoe je door je eigen gedrag deze driehoek in stand houdt en anderen haast dwingt een bepaalde rol aan te nemen.

De complementaire driehoek van de dramadriehoek is de “winnaarsdriehoek” , een manier om de negatieve rollen en aspecten van de dramadriehoek om te zetten in kracht.

Assertief Zorgend

**winnaars**

**driehoek**

Kwetsbaar

De aanklager verandert naar assertief, voor jezelf opkomen zonder het belang van de ander uit het oog te verliezen. Je vraagt wat je nodig hebt, en durft constructieve feedback te geven en te ontvangen zonder de ander te kwetsen of je gekwetst te voelen. In Roos’ situatie uitte zich dit in beter voor zichzelf opkomen, naar collega’s durven zeggen dat ze geen extra taken meer van hen over wilde nemen, tegen haar broer en zus zeggen dat ze deze week geen tijd had om haar moeder te chaufferen, en vragen wie dat wel had. Daarnaast vond Roos tijd om weer te gaan sporten, en deze activiteit niet voor anderen opzij te zetten.
De tegenhanger van de redder is de zorger. Je kunt zowel voor jezelf als voor de anderen zorgen, zonder de anderen het werk uit handen te nemen. Je doet wat nodig is, maar schiet hier niet in door. Roos bleef wel voor haar moeder zorgen, maar kon haar moeder duidelijk maken dat ze zelf ook een eigen leven had, en ook tijd voor zichzelf nodig had, ook zonder gezin. Opmerkelijk genoeg begreep haar moeder dit heel erg goed.
De tegenhanger van slachtoffer zijn tenslotte, is kwetsbaar zijn. Je durft aan te geven wat je nodig hebt, je neemt je eigen gevoelens en gewaarwordingen serieus. Je probeert je problemen op te lossen vanuit een zelfbewuste positie. Roos kon bij zichzelf steeds beter herkennen welke eigen behoeftes ze had, en hoe ze in haar reactie dicht bij deze behoeftes kon blijven, zonder anderen daarmee gevoelsmatig voor het hoofd te stoten.

De dramadriehoek is een patroon, je neemt in reageren steeds een bepaalde rol op je. Door je bewust te zijn van deze rol, kun je ervoor kiezen in de krachtige rol te stappen. Dit kost tijd. Een patroon dat je jarenlang ontwikkeld hebt, is niet binnen een dag verdwenen. Bewustwording van het patroon helpt je al. Onlangs sprak ik Roos, ze vertelde dat ze er soms nog wel eens in haar oude patroon schiet, maar, lachte ze,” ik herken het nu, en kan het vaak meteen en soms achteraf anders benaderen en relativeren. Dit inzicht heeft mij letterlijk meer tijd, maar vooral meer lucht gegeven!”