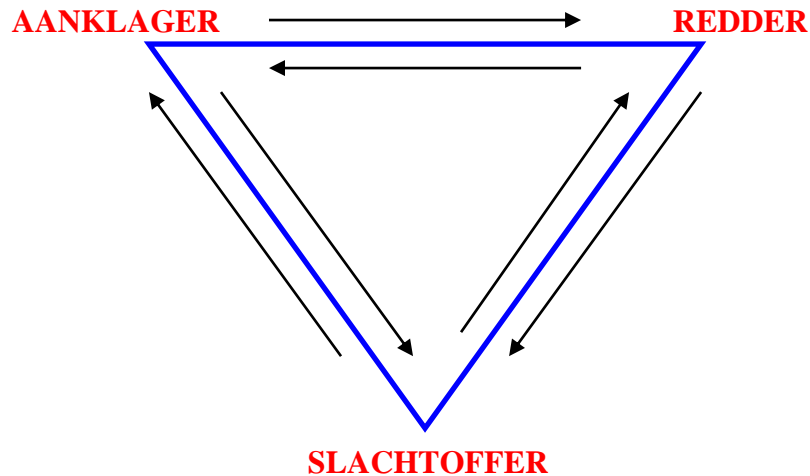




De Dramadriehoek

Ria Freijssen – mei 2004



Het begrip “dramadriehoek” kom je o.a. tegen in TA (Transactionele Analyse) en in NLP (Neuro Linguistisch Programmeren). Mensen die een Spel spelen *) in het omgaan met elkaar (die dus niet “echt” en authentiek met elkaar communiceren), vervallen steeds in één van de drie scriptmatige rollen: **Aanklager, Redder of Slachtoffer**.

Een **Aanklager** is iemand die andere mensen naar beneden haalt en ze kleineert. Hij beschouwt anderen als minderwaardig en als niet-OK.

Ook de **Redder** ziet anderen als minderwaardig en niet-OK. Maar de Redder reageert door hulp aan te bieden vanuit een superieure positie. Hij denkt: “Ik moet die anderen helpen omdat ze niet competent genoeg zijn om zichzelf te helpen”.

Voor **Slachtoffer** geldt, dat hij zichzelf minderwaardig en niet-OK vindt.

Elk van de rollen in de dramadriehoek houdt een **miskening** in. Zowel de Aanklager als de Redder miskennen anderen. Een Slachtoffer miskent zichzelf. De drie rollen zijn **niet authentiek**. Als mensen één van deze rollen op zich nemen, dan reageren ze meer op het verleden dan op het hier-en-nu. Ze passen **oude scriptmatige strategieën** toe waar ze als kind toe besloten hebben of die ze als kind overnamen van hun ouder(s).

Gewoonlijk begint iemand die een Spel speelt op één van de drie posities en schakelt dan over op één van de andere posities. Deze verschuiving in de dramadriehoek vindt plaats op het moment van de Omslag in de Spelformule. Vastzitten in de dramadriehoek betekent, dat iemand niet kan kiezen, maar “automatisch” van de ene in de andere rol schiet. Pas wanneer men zich bewust wordt van zijn scriptpatroon en de rollen die hij kiest, kan een fundamentele verandering plaatsvinden.



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie

AANKLAGER



Kern

Handelen uit eigen belang
(om jezelf goed te kunnen voelen)

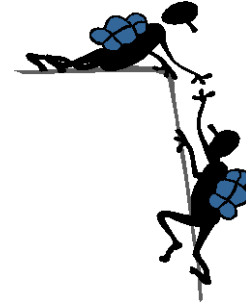
Kenmerken

De ander tot slachtoffer maken
De ander bestraffen, beschuldigen
Wraak, revanche nemen op de ander
De ander terechtwijzen

Miskenning

De ander deugt niet
Ik kan me pas goed voelen als de ander zal boeten

REDDER



Kern

Handelen om de ander te helpen
(om jezelf goed te kunnen voelen)

Kenmerken

Andermans problemen oplossen
(ongevraagd)
Meer doen dan nodig is
Dingen (ongewild) tóch doen

Miskenning

De ander kan onmogelijk zijn eigen
problemen oplossen



SLACHTOFFER



Kern

Niet handelen (niet kunnen, niet willen, niet durven)

Kenmerken

Doen alsof je niet bij machte bent problemen op te lossen
De schuld ligt bij de ander als dingen niet lukken
Medelijden opwekken, zielig zijn



MADO REMKES

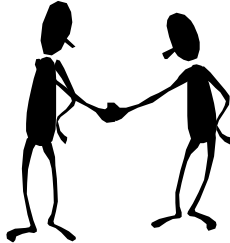
Coaching | Training | Supervisie

Geen eigen verantwoordelijkheid nemen

Miskenning

Het eigen vermogen om problemen op te lossen

ASSERTIEF



Kern

Eigen en andermans belang in het oog houden

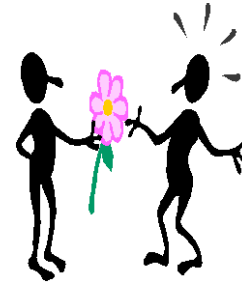
Kenmerken

Vragen wat je nodig hebt
Bedanken voor wat je niet wilt
Nee kunnen en durven zeggen
Feedback geven en ontvangen
Veranderingen aan kunnen brengen

Vaardigheden

Zeggen wat je denkt, vindt en voelt,
zonder de ander te kwetsen

ZORGEND



Kern

Zorgen voor jezelf én voor de ander

Kenmerken

Denken voor jezelf, niet voor de ander
Anderen het werk niet uit handen
nemen (tenzij dat wordt gevraagd)
Doen wat nodig is (en meer niet)
Geen dingen doen die je niet zelf wilt

Vaardigheden

Luisteren
Zelfbewust optreden



KWETSBAAR



Kern

(potentiëel) noodlijdend zijn

Kenmerken



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie

Je kwetsbaar durven opstellen
Vanuit Volwassen ego-positie problemen oplossen
Je bewust zijn van eigen gevoelens en die serieus nemen

Vaardigheden

Problemen oplossen vanuit zelfbewustzijn



MADO REMKES

Coaching | Training | Supervisie

Vragen die je kunt stellen aan jezelf:

Wat is jouw voorkeursrol in de dramadriehoek?

Hoe uit zich jouw voorkeursrol, in gedrag en in je gevoel?

Welke gedachten heb je over jouw voorkeursrol, wat vind je ervan?

Waar zit je onmacht of je angst?

Welke situaties lokken jou uit om de dramadriehoek in te gaan?

Hoe uiten de andere rollen zich vervolgens wanneer jij in jouw favoriete rol gaat staan?

Wat triggert jou om van rol te veranderen? Hoe gebeurt dit?