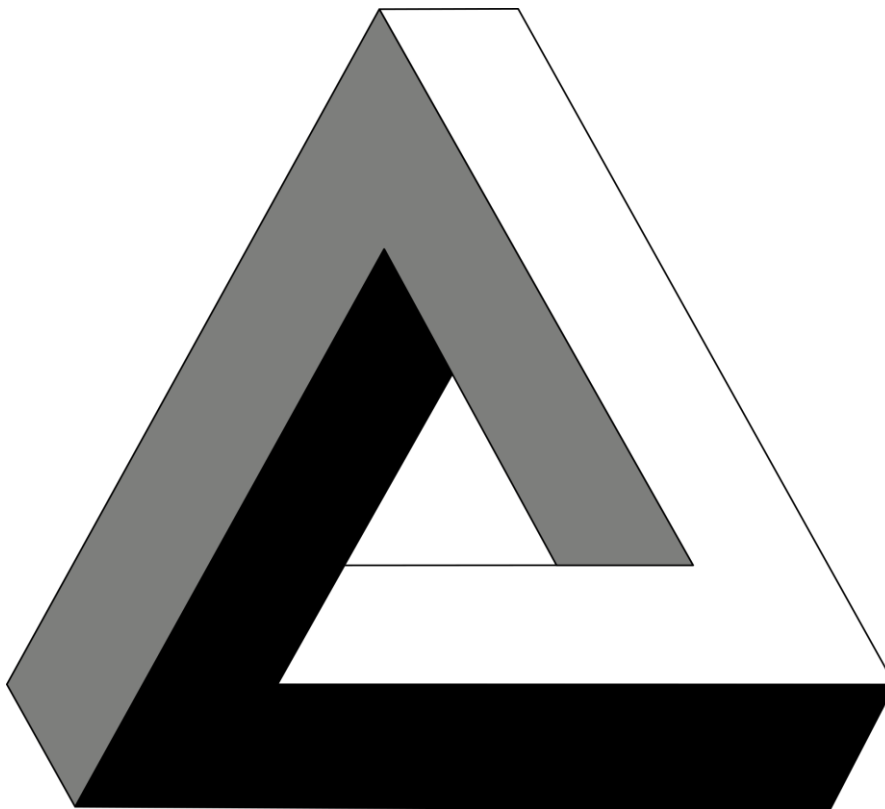


Hand-out:

Van Dramadriehoek naar Winnaarsdriehoek

Door Margit Sleuwenhoek, Perpetuum Mobile.





Perpetuum Mobile

Inleiding

In deze hand-out wordt de dramadriehoek beschreven, een concept ontwikkeld door Steve Karpman in 1968 (Karpman, 1968). De dramadriehoek is een eenvoudig doch doeltreffend diagram uit de Transactionele Analyse (Berne, 1957) waarin wordt geanalyseerd hoe mensen op elkaar reageren. De dramadriehoek toont wat er gebeurt wanneer ons samenspel niet doeltreffend of oplossingsgericht is. We blijven dan hangen in oude patronen die we ooit hebben aangeleerd. Dit kan leiden tot situaties waarin we gelijk willen hebben, een machtsstrijd vertonen, spelmatig gedrag, elkaar af willen troeven en waar oud zeer gaat meespelen. Een oplossing hiervoor kan gevonden worden in de winnaarsdriehoek, waarin een efficiënte manier van interactie wordt beschreven. Acey Choy (Choy, 1990) ontwikkelde dit concept dat een ontsnappingsroute uit de dramadriehoek biedt!

Psychologisch spel

Een psychologisch spel noemen we de wijze van interactie wanneer er sprake is van onbewuste patronen en automatisme. Dit spel is gebaseerd op miskenningen, op verkeerde inschattingen en het ontbreken van eigen verantwoordelijkheid, waarbij de Volwassen ego positie ontbreekt. Bij deze vorm van communiceren beland je in een dysfunctioneel communicatie patroon waarin geen win-win situatie mogelijk is. De reden hiervoor kan vaak herleid worden uit de ontwikkelingen van vroeger. We stonden toen onder de invloed van ouders, opvoeders en andere belangrijke personen en gebeurtenissen. Toen al maakten we bepaalde keuzes die van invloed waren op onze persoonlijkheid. De meeste van die keuzes hebben ons goed gedaan, sommige van die keuzes echter staan onze authenticiteit in de weg. We pasten ons aan aan de eisen en de no go area's, om toch aan onze plusjes, liefde, waardering en erkenning te komen. Dit gebeurde op onbewust niveau, wat leidde tot de vorming van onze karakterstructuur en ons gedrag. Dit nemen we mee de volwassenheid in, waardoor we ons goed aan kunnen passen maar ons ook onbedoeld aan onze eigen interne kaders van vroeger willen aanpassen, tonen we maskers en niet ons ware zelf. We miskennen in plaats van te erkennen en spelen zo ons eigen spel. Met onze eigen favoriete uitkomst, datgene wat we herkennen. Dat staat vaak gelijk aan datgene wat we hebben geleerd over onszelf, de ander en de wereld. Zo houden we datgene wat ons bekend is in stand en herhalen we dezelfde patronen, valkuilen en eindresultaten. We doen dat trouwens niet voor ons plezier, ook al lijkt het daar soms wel op. Meestal ben je je niet bewust van eigen gedragingen en de effecten ervan. Vaak ontbreekt in het heden de kennis of het vertrouwen om het contact vanuit echtheid, vanuit authenticiteit te laten verlopen.

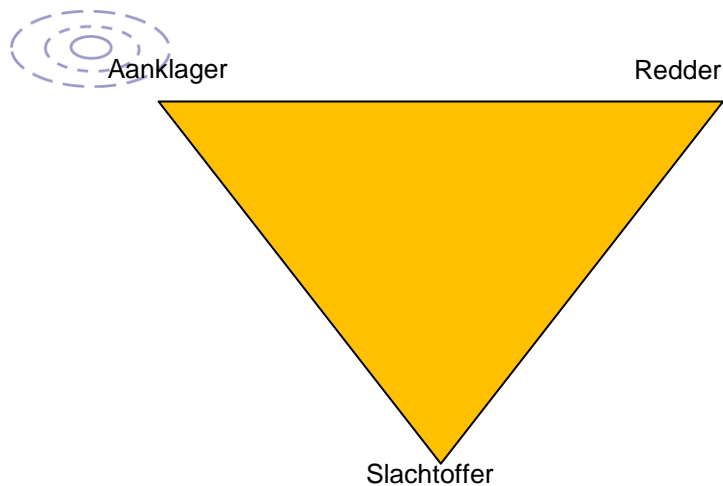
De dramadriehoek

De drama driehoek is dus een concept dat over dyscommunicatie, onprettige relaties of samenspel kan worden gelegd, waaraan twee of meer mensen deelnemen.

Wanneer mensen in een dramadriehoek verward raken, zitten ze in één van de drie posities:

- Aanklager
- Redder
- Slachtoffer.

Perpetuum Mobile



Deze posities worden met een hoofdletter geschreven om zo onderscheid te maken met ware redders, heuse aanklagers en werkelijke slachtoffers.

De drie rollen van de dramadriehoek zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Iemand die in dit spel verwickeld zit, start gewoonlijk vanuit een bepaalde positie en zal naderhand terechtkomen in (of overstappen naar) een andere rol.

Kenmerken van de dramadriehoek

- De rollen zijn afhankelijk van elkaar, het contact is niet gelijkwaardig
- Er is altijd sprake van een rolwisseling
- Je speelt het spel met minimaal twee personen
- Het heeft een oneigenlijk karakter, elke hoek houdt één of andere vorm van miskenning in
- Het contact leidt niet tot werkelijke oplossingen maar tot een "zie je wel"
- De start kan vanuit alle drie de hoeken komen en iemand zit vaak beurtelings in meerdere rollen

De rollen

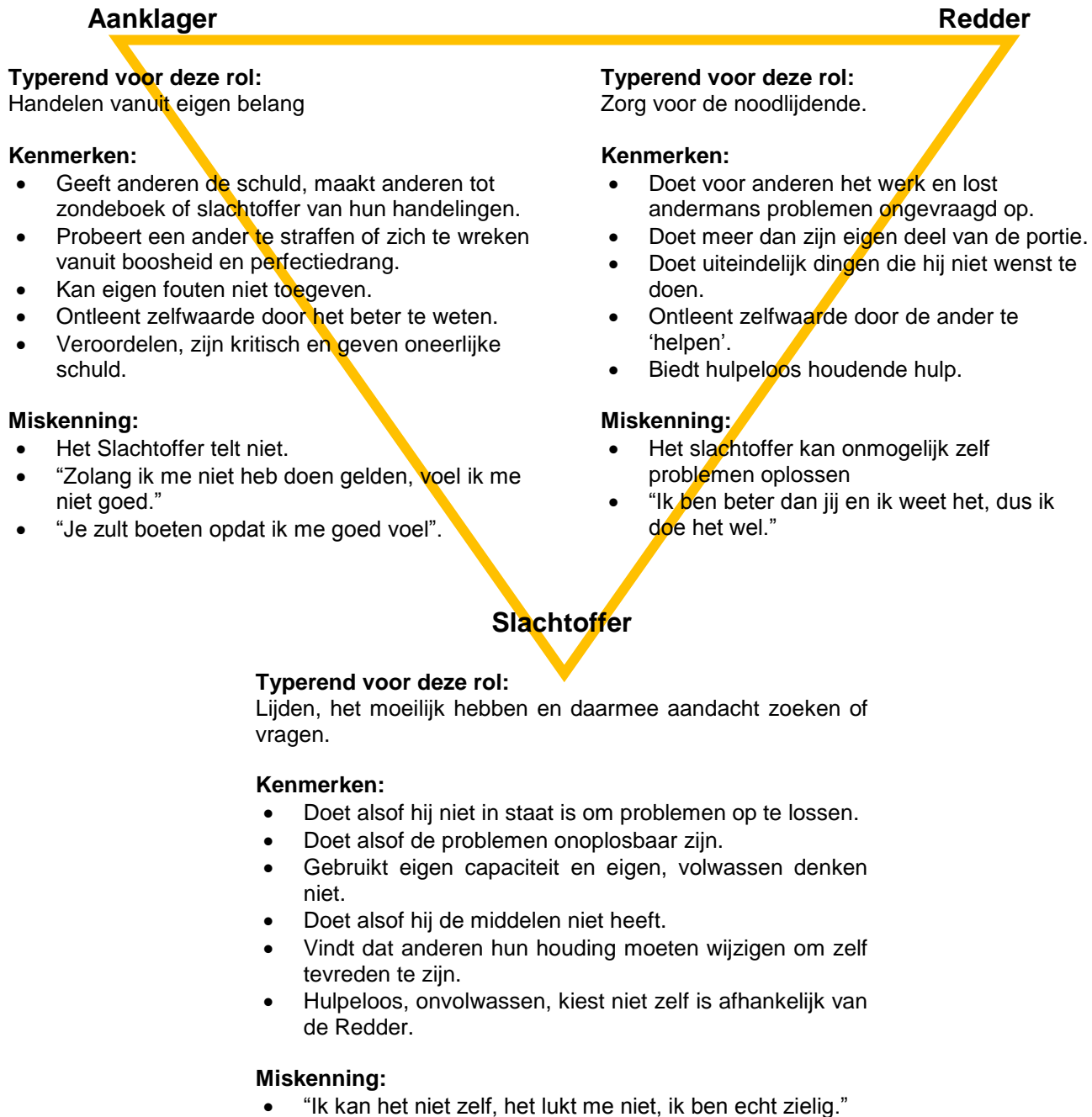
De Aanklager houdt geen rekening met de behoeften van anderen en heeft als doel om in eigen behoeften te voorzien. De bekende betweter, die vindt dat alles moet gebeuren op de manier zoals hij vindt dat het moet, en anderen in de min zet om zelf meer macht te hebben. Een Aanklager is iemand die de bijdrage van anderen kleineert en beschouwt anderen als minderwaardig. Om zijn verontwaardiging of boosheid te uiten, zoekt hij een zondebok en creëert hij een Slachtoffer. Hij miskent de waarde en waardigheid van anderen en gelooft er daadwerkelijk in dat wat hij denkt of bedenkt, beter of belangrijker is dan wat anderen kunnen.

Redders willen aan hun eigen behoefte om superieur te zijn voldoen door Slachtoffers te redden. De Redder helpt graag anderen en haalt daar een gevoel van 'waardevol zijn' uit. Ook ziet de Redder de anderen als hulpbehoevend en minderwaardig. Hij reageert door hulp aan te bieden vanuit een superieure positie. Hij denkt anderen te moeten helpen omdat ze niet competent genoeg zijn om iets zelf te kunnen, daardoor miskent hij de competentie(s) van anderen.

Slachtoffers denken dat ze vanwege hun eigen onvermogen niet in staat zijn goed te handelen. Voor het Slachtoffer geldt dat hij zichzelf minderwaardig vindt en is niet tevreden met zichzelf. Hij gedraagt zich hulpeloos en onzeker en vraagt om bevestiging of (on)bewust om afwijzing. Ondanks dat hij wel om hulp vraagt, wil hij vaak niet echt geholpen worden. Hij miskent eigen capaciteiten en overschat de capaciteiten van anderen. Een 'ja maar' is hem niet onbekend, waardoor datgene wat aangereikt wordt verdwijnt.

Perpetuum Mobile

Dramadriehoek



Onderlinge afhankelijkheid

Soms zal een Slachtoffer een Aanklager zoeken om hem naar beneden te halen en met hem te laten sollen. Andere keren zoekt hij juist een Redder om te worden geholpen, een persoon die hem bevestigt in zijn eigen overtuiging dat hij niet capabel is. Hij zal zich dan steeds kleiner voelen omdat hulpeloos houdende hulp niet probleemoplossend werkt.

Een Redder kan pas iemand Redden als er een Slachtoffer is. Een Redder maakt een Slachtoffer door iemand aan te klagen of kan in de buurt van iemand die aanklaagt een Slachtoffer vinden. Deze voorbeelden geven duidelijk de onderlinge afhankelijkheid weer van de verschillende posities.

Gewoonlijk begint iemand het Spel op één van de drie posities en schakelt dan over op een andere. Hieronder worden voorbeelden van deze rolwisseling beschreven.

- **Aanklager wordt Slachtoffer**

De kritiek van de Aanklager wordt de ontvanger teveel, hierdoor krijgt de Aanklager een fikse afwijzing waardoor diens gebreken zichtbaar worden. Dit verandert zijn rol van Aanklager naar Slachtoffer. "Als jij er niet was, zou ik..." bestaat uit de miskenning van eigen verantwoordelijkheid nemen. Degene die dat steeds roept, kan opeens bang blijken te zijn en dan Slachtoffer worden. Een andere optie is de situatie waarin de Aanklager er alleen voor staat, de Redder zal dit als "zielig" beschouwen en hem Slachtoffer-makende feedback geven, zoals "Voor jou is het ook niet makkelijk, je bent eenzaam op jouw manier, ik begrijp jou wel". Hierdoor verandert de Aanklager in een Slachtoffer.

- **Aanklager wordt Redder**

De Aanklager uit zijn kritiek en stelt zich zo ongelijkwaardig op dat dit de minderwaardige gevoelens van het Slachtoffer versterkt. De Aanklager verandert vervolgens in Redder en zegt toe het probleem van het Slachtoffer op te lossen.

- **De Redder wordt Slachtoffer**

De Redder kan veranderen in een Slachtoffer omdat hij zijn grenzen niet bewaakt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer hij constant het volgende spel speelt: 'Ik probeer je alleen maar te helpen!'. Hierdoor raakt hij uitgeput en gaat zelf onderuit. Omdat de hulp niet wordt geaccepteerd en de Reddingsactie wordt afgewezen zal de Redder zich ongezien of niet gewaardeerd voelen. Hij zal zelf tekort komen door zijn drang om anderen steeds te pleasen, waardoor hij in de Slachtoffer rol beland.

- **Redder wordt Aanklager:**

"Kijk eens hoe goed ik voor jou mijn best heb gedaan, je bent ondankbaar". Redders veranderen in een beschuldigende Aanklager als er een verontwaardigdheid bij komt: "Ik heb alles voor je gedaan en je kunt het nog steeds niet, wat heb ik dan aan jou?".

- **Slachtoffer wordt Aanklager**

Wanneer een Slachtoffer het ineens beu is kan hij vanuit zijn opgespaarde boosheid plotseling een grens laten zien. Met een 'ja maar' vraagt het Slachtoffer eerst om raad en wimpelt vervolgens alle adviezen weg. Als de Redder geen adviezen meer heeft en geen antwoorden meer weet, klaagt het Slachtoffer zijn Redder aan. Hierdoor veranderen meerdere posities in het Spel: het Slachtoffer wordt Aanklager en de Redder wordt hierdoor het Slachtoffer.

- **Slachtoffer wordt Redder**

Het Slachtoffer klaagt de ander aan en gaat vervolgens die zelfde persoon redden.

Perpetuum Mobile

Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek

Het Spel stopt wanneer de miskenning wordt geweigerd, wat kan resulteren in een oplossing, een helder geschetste (probleem)situatie of in verwarring. Het gebrek aan ruimte voor miskenningen is de essentie van het probleem. Dit kan leiden tot een vervelende situatie waarbij er een appèl wordt gedaan op het Spel, maar waarin niet alle spelers meespelen.

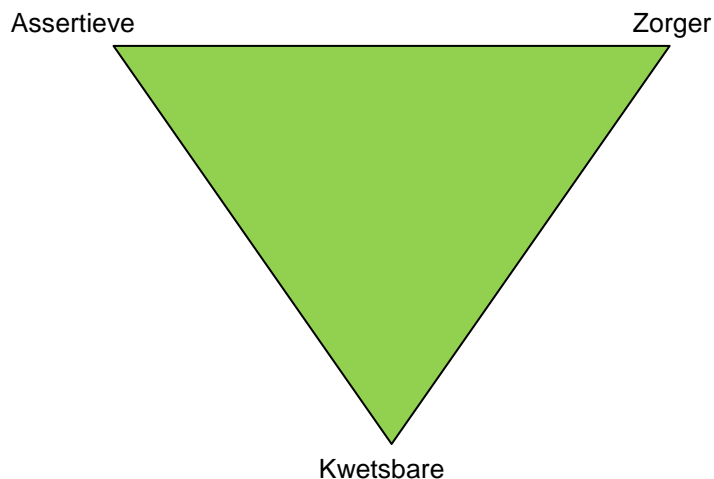
Het antwoord op de dramadriehoek bestaat uit het nemen van verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en uit het confronteren met miskenningen. Erkenning van datgene wat er is en niet is biedt een opening en ontspoor het Spel.

Het Psychologisch Spel eindigt waar de erkenning van de realiteit begint. Dan is er geen ruimte meer voor miskenningen en kan er geen negatief eindbesluit meer worden bevestigd. Een manier van communiceren en van goed en echt met elkaar en met jezelf omgaan is weergegeven in de winnaarsdriehoek van Acey Choy (Choy, 1990). In de winnaarsdriehoek zijn drie andere rollen aanwezig. De overstap naar andere rollen vraagt het nemen van verantwoording en het ontwikkelen van vaardigheden. In de winnaarsdriehoek neem je een probleemoplossende en constructieve houding aan en werk je samen. Hieronder gaan we daar verder op in.

De winnaarsdriehoek

De winnaarsdriehoek kent wederom drie posities:

- de Assertieve
- de Zorger
- de Kwetsbare.





Perpetuum Mobile

Kenmerken van de winnaarsdriehoek

- De rollen zijn afhankelijk van elkaar, het contact is gelijkwaardig.
- Je bent met minimaal twee personen.
- Het heeft een eigen karakter, elke hoek houdt één of andere vorm van erkenning in.
- Het contact leidt tot werkelijke oplossingen tot een prettig eindresultaat of tot een realistisch eindresultaat.
- De start kan vanuit alle drie de hoeken komen.
- Iemand zit eventueel in meerdere rollen.

De rollen

De Assertieve speler is anders dan de Aanklager

De Assertieve gebruikt zijn energie om voor eigen behoeften en rechten op te komen. Ook wanneer dit hemzelf of anderen ongemakkelijk maakt of confronteert. De Assertieve stelt grenzen en geeft feedback om het goede te bewerkstelligen. Een Assertieve is bereid om te vechten voor... in plaats van te vechten tegen.

De Zorger is anders dan de Redder.

Een Zorger respecteert de mogelijkheid dat de Kwetsbare zelf kan nadenken en de mogelijkheid heeft om problemen op te lossen. Een Zorger neemt het niet over van de ander maar doet en leeft hooguit mee. Ze blijven zichzelf en van eigen behoeften bewust en gaan niet over eigen grenzen heen om de ander te helpen. Een Zorger vindt een ander niet sneu of zielig maar toont wel medeleven. Bovendien is een Zorger zelfverzekerder dan een Redder. Daardoor is er bereidheid tot gelijkwaardigheid en tot vragen stellen en echt luisteren, in plaats van "het voor de ander wel even te weten".

De Kwetsbare is anders dan het Slachtoffer.

Kwetsbare personen blijven namelijk toegang bewaren tot de volwassen logica en gaan niet bij de pakken neerzitten. Daarbij maken ze gebruik van de mogelijkheden en opties die aangereikt worden. Ze houden rekening met eigen gevoelens als bron van gegevens. Bovendien blijven ze ook zelf nadenken. Ze zijn bereid zichzelf te laten zien en nieuwe dingen te durven, in plaats van zich te verschuilen.

Winnaarsdriehoek

Assertieve

Typend voor deze rol:

Handelen vanuit eigen of gemeenschappelijk belang.

Kenmerken:

- Vraagt wat hij nodig heeft.
- Bedankt voor wat hij niet wil en kan nee zeggen.
- Geeft feedback en onderhandelt.
- Brengt de nodige veranderingen aan.
- Is een dorzetter.
- Is kritisch en vecht voor het goede.

Erkenning:

- De kwetsbare heeft het moeilijk.
- Ik wil iets bereiken en daar zet ik me voor in.
- Gelijkwaardigheid.

Vaardigheden:

- Assertiviteit, kritisch opbouwend.
- Direct, helder, feedback geven, begrenzen.
- Onderhandelen.

Zorger

Typend voor deze rol:

Zorg voor de kwetsbare persoon

Kenmerken:

- Denkt mee met anderen.
- Neemt geen werk uit andermans handen maar ondersteunt.
- Doet wat hij zelf wil en is betrokken bij wat een ander wil.
- Is zorgzaam en is goed voor een ander.

Erkenning:

- De kwetsbare kan zelf denken en handelen.
- Gelijkwaardigheid.

Vaardigheden:

- Luisteren, empathisch, zelfbewust,
- Betrokkenheid.
- Zorg geven.

Kwetsbare

Typend voor deze rol:

Kwetsbaarheid, het moeilijk hebben, iets moeilijk vinden.
Anderen nodig hebben (tijdelijk of op deelgebied).

Kenmerken:

- Gebruikt eigen kennis om problemen op te lossen.
- Is zich bewust van eigen gevoelens en houdt daar rekening mee.
- Durft zich kwetsbaar op te stellen.
- Zoekt naar een oplossing.
- Neemt risico's.

Erkenning:

- Ik vind het moeilijk maar kan het wel.
- Ik heb (wellicht) ondersteuning, support of hulp nodig.

Vaardigheden:

- Probleemoplossende vaardigheden.
- Zelfbewustzijn.

Vaardigheden voor de Assertieve, Zorgverlener en Kwetsbare

Assertieve vaardigheden voor de Assertieve:

- Kom op voor jezelf zonder de ander te beschuldigen of te bestraffen.
- Vraag wat je wenst in plaats van het te eisen.
- Zeg nee op dingen die je niet wenst of die je niet ziet zitten en leg dit uit.
- Geef feedback op gedrag dat een probleem veroorzaakt.
- Geef uitleg over jezelf en je gehanteerde grenzen.
- Geef aan hoe en wat je anders wilt.
- Onderhandel over een haalbaar plan.
- Indien de ander niet veranderen wil, zoek door naar een probleemoplossende methode.
- Erken dat de ander zijn behoeften en wensen ook belangrijk zijn, net als die van jou.

Luistervaardigheden voor de Zorgverlener:

- Luister, laat de Kwetsbare spreken en uitspreken.
- Stel vragen die open zijn.
- Biedt geen hulp aan of reik geen oplossingen aan.
- Ga in op dat wat er gezegd wordt en vraag door.
- Spiegel en reflecteer de essentie.
- Verduidelijk samen de onderliggende emotionele betekenis.
- Vraag wat de ander van jou wil, wat hij nodig heeft.
- Heb respect en toon het voor onthullingen.
- Besteed niet méér energie aan de Kwetsbare dan hij aan zichzelf besteedt.
- Geef feedback volgens de feedbackregels
- Geef informatie.

Probleemoplossende vaardigheden voor de Kwetsbare:

- Gebruik probleemoplossende formules.
- Definieer het probleem helder en kort.
- Wees duidelijk in de doelstelling.
- Ga brainstormen over mogelijkheden zonder rem.
- Raadpleeg je gevoelens en wees open daarin.
- Verzamel gegevens en feiten en zet die naast de (soms irrationele) gevoelens.
- Wees bewust van de onderliggende eigen behoefte.
- Vraag een rondje suggesties nadat het probleem is geschetst.
- Wees open over je innerlijke conflict.
- Stel je kwetsbaar op, geef informatie over jezelf.
- Vraag hulp en blijf je waardig gedragen en voelen.
- Wimpel Redders vriendelijk doch duidelijk af en geef aan wat je echt nodig hebt.

Tot slot

Je hebt altijd de mogelijkheid te veranderen, er is altijd een keuze. In deze hand-out krijg je een aantal opties om tot oplossingen te komen die voor meerdere partijen en in verschillende situaties bevredigend zijn. Maar veranderen vraagt moed en doorzettingsvermogen, terwijl mensen eerder nigen naar het bekende. De support en waardering van anderen dragen bij aan de haalbaarheid van gewenste doelen. Een randvoorwaarde is eigen bewustwording en inzet.

Referenties

- Berne, E. (1957). Ego states in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 11, pp. 293-30.
- Choy, A. (1990). The Winners Triangle. *TA Journal* 20(1), 40-46
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Titelpagina afbeelding: Tobias R., n.d. The penrose triangle. Gevonden op 7-12-2014, van pagina: http://en.wikipedia.org/wiki/Penrose_triangle