

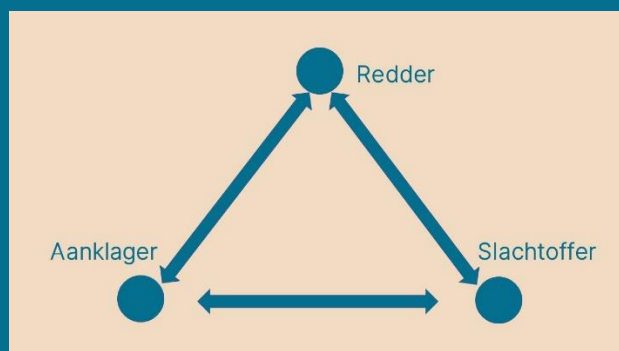
Van Dramadriehoek naar Winnaarsdriehoek

Heb jij wel eens gesprekken die niet effectief verlopen? Kun je dat voorkomen? En zo ja, hoe dan?

Heb je ook ervaringen met gesprekken die niet lekker liepen en dat je jezelf de vraag stelde: 'Wat gebeurde er nu dat het zo fout liep?' Of dat je iemand hebt geholpen en dat diegene vervolgens toch niet tevreden was? Wellicht ken je van die mensen die veel klagen, en wat je ook doet, ze verzinnen weer wat anders waarover ze kunnen klagen. De energie in zulke gesprekken daalt per minuut. Hoe komt dat nou?

Dramadriehoek uitleg

Mijn ervaring is dat elk gesprek dat niet lekker loopt of escaleert een gesprek is waarin je beide in de Dramadriehoek zit. Vaak ga je dan beide met een slecht gevoel uit het gesprek. Vandaar de naam: Dramadriehoek.



De Dramadriehoek bestaat uit: een Aanklager, een Redder en een Slachtoffer. Dat zijn minder effectieve, niet-gelijkwaardige rollen waarin je terecht kunt komen in de communicatie.

Het volgende komt vaak voor: Redders zoeken Slachtoffers. Want wat zou een Redder moeten zonder iemand die gered wil worden? Veel mensen denken dat ze een ander helpen terwijl ze eigenlijk aan het redden zijn. Je kunt jezelf dan de vraag stellen: 'Kan deze persoon dit zelf oplossen?' 'Heeft diegene die ik aan het adviseren ben aan mij een hulpvraag gesteld of geef ik ongevroegd advies en tips?'

Iemand helpen zonder dat diegene een echte hulpvraag heeft gesteld, is redden. Alles wat je voor een ander doet dat diegene prima zelf kan, is redden. 'Ja, maar is dat fout dan?', is een vraag die hierover veel gesteld wordt. Het gaat niet om fout.

Als beide blij zijn met de oplossing en het gesprek liep effectief dan is dat prima. Alleen is het vaak zo dat het anders uitpakt en je bijvoorbeeld als redder toch op weerstand stuit of passief gedrag van de ander.

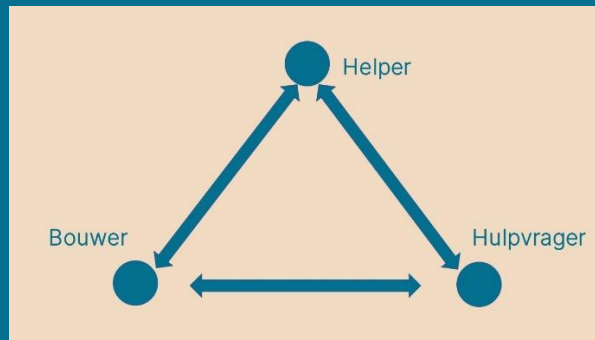
Ben je iemand met een groot verantwoordelijkheidsgevoel dan herken je je misschien in de rol van Redder. Alleen dat inzicht geeft al een keuze in het geval je de neiging hebt iets op te pakken dat eigenlijk niet je verantwoordelijkheid is. Nog mooier is het als iemand zich bewust wordt waar reddergedrag ontstaan is, waar het nodig was, en wat het geeft en dat iemand tot een herbesluit komt, zoals: 'Vanaf nu vraag ik door om de situatie en behoefte van de ander in beeld te brengen en stimuleer ik de ander en geef ik de ruimte om zelf tot oplossingen te komen in plaats van dat voor de ander te doen. Dat is pas echt helpen en voor anderen iets betekenen.'

Andersom is ook vaak waar: Slachtoffers zoeken Redders. Voor mensen met een voorkeur voor de slachtofferrol is het fijn om met mensen in contact te zijn die graag anderen van dienst willen zijn. Soms ook wel even lekker om de slachtofferrol te pakken en geen verantwoordelijkheid te hoeven nemen, toch? Alleen het vervelende is dat een slachtoffer vaak vindt dat hij of zij niet goed genoeg geholpen is. Voorbeelden van reacties die je kunt krijgen als je bent gaan redden: 'Tja jij begrijp me toch niet.', 'Jij hebt makkelijk praten.' en 'Ja, maar jouw situatie is anders dan die van mij.'

Wat is dan de rol van Aanklager? Zodra ik iemand of een situatie benader vooral vanuit kritiek en oordeel dan zit ik in de rol van Aanklager. Dit hoeft niet direct heel duidelijk en expliciet te zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ik vriendelijk een vraag stel waarmee ik impliciet, in de onderstroom, de ander afkeur, zoals: 'Zal ik dit maar oppakken? Lijkt me meer iets wat ik goed kan.'. De ander voelt dit feilloos aan en reageert daarop door veelal ook in de dramadriehoek te stappen. De ander kan dan de slachtofferrol innemen en bijvoorbeeld denken: 'Zie je wel dat ik hier niet goed in ben.'.

Winnaarsdriehoek uitleg

Dit proces is vast herkenbaar. En dan volgt de vraag: Hoe kom ik dan uit de Dramadriehoek? En beter nog: Hoe blijf ik uit de Dramadriehoek? De eerste stap hiervoor is bewustwording. Door hebben wat er gebeurt en begrijpen wat jouw rol en aandeel is in het geheel. Een persoon die op een dergelijke, volwassen manier naar zichzelf kijkt en verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn/haar gedrag noemen ze de Volwassene vanuit de Transactionele analyse. Door zo naar jezelf te kijken, ontstaat de keuze om vervolgens van de Dramadriehoek naar de Winnaarsdriehoek te schakelen en hierin te blijven.



In plaats van redden, zet ik me in om de ander te helpen zelf zijn of haar probleem in beeld te krijgen en op te lossen, en verantwoordelijkheid te nemen. In plaats van slachtoffergedrag vertonen, ga ik anderen concrete hulpvragen stellen en zelf tot actie komen en mezelf committeren aan het bereiken van reële doelen die voor mij van belang zijn. En in plaats van aanklagen, ga ik meedenken en bouwen aan een betere situatie voor mezelf en anderen.

Ik gebruik deze modellen zelf ook regelmatig om naar mijn eigen gedrag te kijken. Mijn neiging is om te gaan redden of kritisch te worden op mensen die klagen of in mijn beleving hun verantwoordelijkheid niet nemen. Dan uit de Dramadriehoek gaan en in de Winnaarsdriehoek blijven, en zaken bespreekbaar blijven maken, is de kunst. Ik gebruik deze modellen niet alleen in mijn werk maar ook privé.