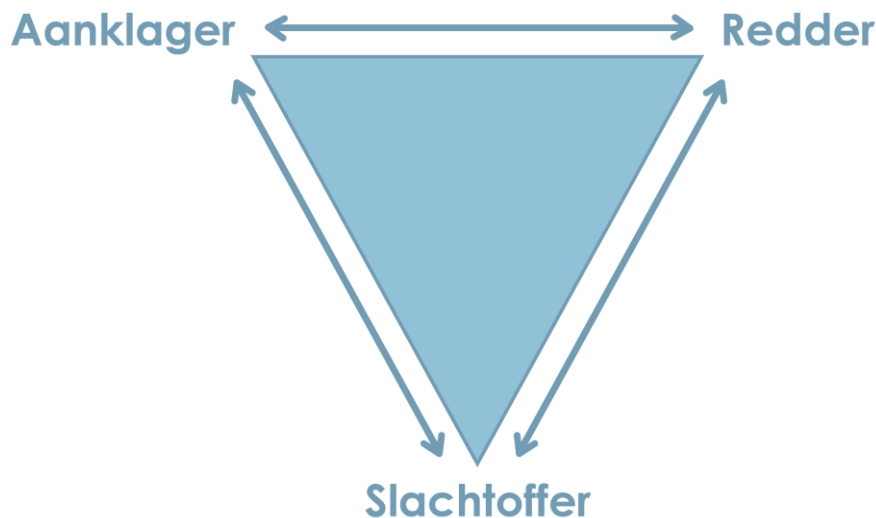


## Wat is de dramadriehoek?

De dramadriehoek, ontworpen door Stephen Karpman, is een visuele weergave van communicatiepatronen tussen mensen. De dramadriehoek kenmerkt zich door het feit dat je er als het ware in 'gevangen' wordt en dan steeds de keuze hebt uit drie mogelijkheden, namelijk: het aannemen van de rol van de Redder, de Aanklager of het Slachtoffer.

Deze drie sociale rollen vullen elkaar aan en leveren in de communicatie vaste patronen op. Het merkwaardige van deze drie rollen is dat de betreffende personen zich niet bewust zijn van de wijze waarop zij zichzelf en de ander als het ware 'gevangen' houden in een negatief emotioneel spel en hiermee gezond en adequaat gedrag vermijden.

Het slachtoffer roept 'help' maar wil niet echt gered worden, de redder wil redden en de aanklager geeft de redder of het slachtoffer de schuld dat het niet goed gaat. Mensen die vanuit deze posities met elkaar communiceren, zullen niet doelgericht en efficiënt met elkaar praten. Zij hebben regelmatig het gevoel dat ze niet verder komen en dat ze op bijna voorspelbare wijze met elkaar een patroon herhalen.



## Hoe herken je het slachtoffer in de dramadriehoek?

Het slachtoffer is geneigd te doen alsof diegene het zelf niet kan. Deze persoon stelt zich machteloos en afhankelijk op, gelooft niet in zijn eigen kracht en weigert verantwoordelijkheid te nemen. Typische uitspraken van het slachtoffer luiden: "ik kan er niets aan doen", "ik weet/kan het niet", "ik geef het op, hoor" of "ja, maar..." Kortom, het slachtoffer klaagt, jammert en eist. Maar, een slachtoffer zal alle reddingspogingen vakkundig om zeep helpen. Gered worden zou immers betekenen zelf verantwoordelijkheid nemen en dat is niet de bedoeling.

## Hoe herken je de aanklager in de dramadriehoek?

De aanklager is degene die altijd boos reageert, verwijten maakt en bestraffend klinkt. Die persoon voelt zich beter dan de ander. Kenmerkende uitspraken voor hen zijn: "als jij er niet was" of "kijk eens wat je hebt veroorzaakt". De aanklager is degene die graag de schuld bij de ander legt. Hij schept er genoeg in de ander te pakken op de zwakke plek of met schuldgevoelens op te zadelen. Hij reageert niet in het belang van zichzelf of de ander. De basisemotie is boosheid.

De boosheid kan zich richten op zowel de redder als het slachtoffer. Een aanklager is iemand die andere mensen naar beneden haalt, ze kleineert.

### **Hoe herken je de redder in de dramadriehoek?**

De redder helpt ongevraagd, heeft altijd goede oplossingen en voelt zich tegelijkertijd ook verheven boven de ander. Je herkent ze aan uitspraken als: “ik probeer je alleen maar te helpen”, “wat zou je zonder mij moeten?” of “waarom doe je niet...?” De redder staat altijd klaar voor de ander en geeft gevraagd én ongevraagd advies. De redder maakt en houdt anderen door zijn hulp afhankelijk. Hij denkt, voelt en handelt voor de ander zonder dit eerst met de betrokkene te overleggen. Hierdoor bevordert hij de passiviteit van de ander, maakt zichzelf uiteindelijk onmisbaar en ontleent hier zijn status en identiteit aan.

### **Waarom is er een drama?**

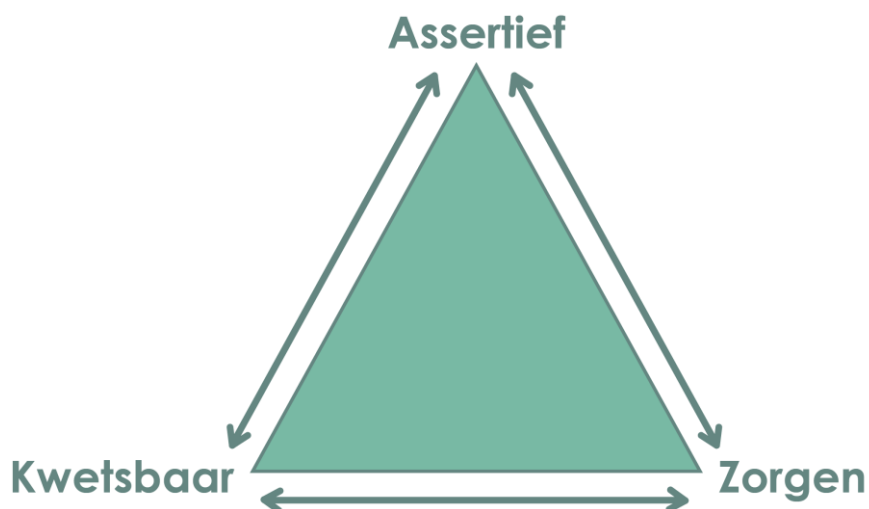
#### **Meer artikelen over communicatiepatronen vind je op onze online campus**

Alle hoofdrolspelers lijken op het eerste gezicht gebaat bij hun rol. Het slachtoffer hoeft niet na te denken, hoeft ook niet te kiezen, heeft geen verantwoordelijkheid en er wordt voor hem gezorgd. De aanklager treft geen blaam, is zelf niet verantwoordelijk, voelt zich beter dan de ander en houdt anderen op afstand. De redder maakt zichzelf belangrijk, maakt anderen afhankelijk, hoeft niet bij zichzelf te leven en kan laten zien hoe goed hij is.

Het drama ontstaat omdat er niet op een gelijkwaardige manier met elkaar gecommuniceerd wordt. Elk van de rollen in de dramadriehoek houdt namelijk een miskenning in. Zowel de aanklager als de redder miskent anderen. Het slachtoffer miskent zichzelf. De spelers in dit spel houden elkaar vast in een greep van machteloosheid en afhankelijkheid, niemand wordt er beter van. Niemand wordt namelijk werkelijk op zijn verantwoordelijkheid aangesproken, zodat daadwerkelijke persoonlijke groei en ontplooiingsmogelijkheden belemmerd worden.

### **Hoe doorbreek je de dramadriehoek?**

De eerste voorwaarde om de dramadriehoek te doorbreken is je te realiseren dat hij er is. Vervolgens is het van belang om na te gaan welke hoofdrol je zelf speelt en welke hoofdrol de ander speelt. Tot slot ga je voor jezelf na op welke wijze je uit de dramadriehoek kunt stappen en hoe je de ander hiertoe eveneens uit kunt nodigen.



### Praktische gedragstips om de dramadriehoek te doorbreken zijn:

- Let op wat en hoe je iets zegt en hoe iets gezegd wordt.
- Stel volwassen vragen en geef volwassen antwoord.
- Laat je niet uitnodigen tot dit rollenspel, ga na wat de ander echt wil en reageer hier volwassen op.
- Reageer positief en stimuleer de ander zijn verantwoordelijkheid te nemen.
- Spendeer geen tijd aan roddelen of 'tactisch' gedrag, maar aan wat je bereiken wil.
- Doe geen dingen voor iemand die dat best zelf kan.
- Heb respect voor de ander en spreek mensen aan op hun gedrag en niet op de persoon als het een negatieve eigenschap betreft.
- Spreek ergernis direct uit.

Het uitgangspunt is dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid en mogelijkheden heeft en dat iedereen gelijkwaardig is.

