

Opfriskuur voor je lesuur!

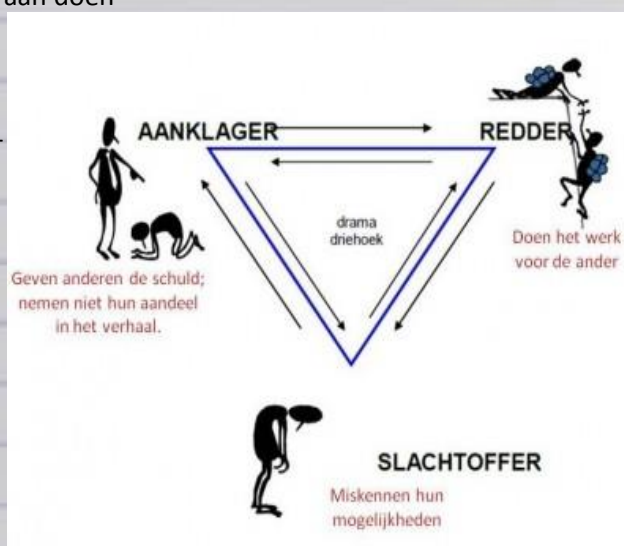
Deze week:

“Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek”

“Ze moeten altijd mij hebben”, “Hij kan ook nooit eens een compliment maken”, “Ik zal het zelf maar weer doen, want die collega vergeet het toch”. Hierboven staan een drietal kreten die te maken hebben met rollen die zich bevinden in de dramadriehoek. Deze dramadriehoek behoort tot de transactionele analyse, die wordt gebruikt voor een persoonlijkheidstheorie. De rollen binnen deze driehoek zijn: aanklager, slachtoffer en redder. Kenmerkend voor alle rollen in de dramadriehoek is dat niemand de verantwoordelijkheid draagt voor zichzelf. De aanklager communiceert, omdat hij of zij ergens ontevreden over is en een ander de schuld geeft. De aanklager is boos, verwijtend, oordelend en is door zijn boosheid niet in staat te vertrouwen op het kunnen van de ander. De redder draagt continu oplossingen aan voor anderen en neemt de problemen van anderen hoog op. Redders helpen vaak ongevraagd, ze lossen nog liever de problemen van anderen op dan dat ze een conflict aangaan of iemand op zijn verantwoordelijkheden wijst. Uit dit gedrag blijkt dat de redder niet erkent dat de ander het vermogen heeft om voor zichzelf te denken en op te komen. Het slachtoffer voelt zich het mikpunt van vrijwel alles in zijn leven. Slachtoffers halen zichzelf naar beneden, zijn passief en voelen zich minderwaardig. ‘Ja, maar’ en ‘Daar kan ik niets aan doen’ zijn uitspraken die bij het slachtoffer passen.

Het ‘probleem’ van deze drie vormen van communiceren is dat, zoals eerder genoemd, niemand zijn of haar eigen verantwoordelijkheid neemt.

Hiernaast een afbeelding van de dramadriehoek....



Vervolg "Van dramadriehoek naar winnaarsdriehoek"

Hoe zorg je nu dat je uit de rollen van de dramadriehoek blijft?

Allereerst is het belangrijk dat je herkent dat je een van de rollen inneemt en dat je daar op gaat anticiperen. Herken je het, dan kun je vervolgens actie ondernemen.

Je kunt dan proberen in de winnaarsdriehoek te komen, deze bestaat uit: Realisme, Feedback geven & vragen, en Helpen. Om in deze winnaarsdriehoek terecht te komen is zelfkennis en soms lef vereist. Het slachtoffer heeft realisme nodig om zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen in plaats van een andere als de schuldige aan te wijzen en daarnaast moet hij zelf op zoek gaan naar oplossingen. De aanklager kan zijn gedrag positief ombuigen door op een constructieve manier feedback te geven. Het aangeven van grenzen is een zeer belangrijk middel voor de aanklager om in de winnaarsdriehoek te komen. De redder kan zijn gedrag ombuigen in hulp door duidelijke afspraken te maken, zodat hij kan voorkomen dat er te veel hooi op zijn vork terecht komt en anderen misbruik van hem maken.

Het allerbelangrijkste voor alle communicerende partijen is dus eerlijkheid.

Wees eerlijk tegen anderen, maar vooral ook tegen jezelf. Op die manier kunnen we ons allemaal winnaars voelen in communiceren. ☺

