

## Hoe moet ik het dan zeggen? (Dramadriehoek in de praktijk)

Wanneer mij iets ellendigs overkomt heb ik twee reflexen:

1. kan ik de schuld aan een ander geven?
2. kan ik ervan leren?

Op die eerste reflex ben ik niet trots. Toch denk ik wel dat het voor meer mensen op gaat dat het prettig is wanneer je ellende niet jouw eigen schuld is. Al kunnen we hier ook de draak mee steken. Zo werd er bij ons thuis altijd hard gelachen als mijn vader een scheet liet en dan heel verontwaardigd mijn broer aankeek.

Alle gekheid op een stokje, het kan pijnlijk zijn om te erkennen dat je zelf ook een rol had in je echtscheiding, ontslag of familieruzie. Makkelijker is het om de schuld te geven aan je ex, je baas of je broer dan dat je toegeeft dat je zelf misschien ook beter had kunnen luisteren of meer je best had kunnen doen.

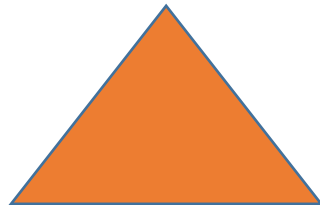
Aan de andere kant is het niet fijn om je een slachtoffer te voelen. Het kan verlamrend zijn, en kan je gevoel van onveiligheid vergroten. Als reactie op het slachtoffergevoel willen mensen nog wel eens in de aanval schieten en de ander verwijten maken. 'De overheid had zich veel beter moeten voorbereiden op een pandemie!' Het is makkelijk om zo'n verwijt aan een anonieme instantie kunnen maken. Het wordt lastiger als het dichterbij komt: 'Je had nooit zo'n hoog eigen risico in de ziektekostenverzekering moeten nemen!' Het kan makkelijk tot een ruzie leiden.

Hoe voorkom je nou dat de ellende zich zo vergroot?

De **dramadriehoek** (Transactionele analyse) geeft hier handvatten in.

De Dramadriehoek bestaat uit drie posities:

**Redder:** wil graag nodig zijn en denkt dat de ander het niet alleen kan. Onderschat de kwaliteiten van de ander (slachtoffer) en door het over te nemen houdt de redder het slachtoffer op zijn plek. Zegt: 'kom maar, zal ik het voor je doen?'



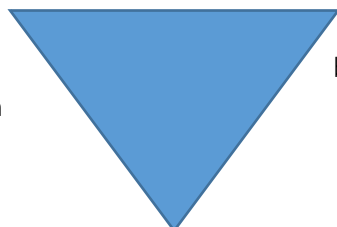
**Slachtoffer:** voelt zich onbegrepen en niet bij machte om de situatie te verbeteren. Zegt: 'daar kan ik toch niets aan doen?'

**Aanklager:** onderschat de kwaliteiten van de ander en is verwijtend. Zegt: 'wat doe je nou? Wat jij had moeten doen is...'

Zonder slachtoffer geen drama en je kunt wisselen van positie. Iedereen valt wel eens in de dramadriehoek en het is fijn om te weten wat je kunt doen om eruit te komen.

Dat vind je terug in de **winnaarsdriehoek**:

Erken je eigen rol, en accepteer je gevoel. Je mag hierin kwetsbaar zijn



Stel je grenzen en indien nodig vraag om invulling van je behoeften, je mag hierin assertief zijn.

Stel je vragen en luister. Help anderen indien gevraagd.  
Je mag hierin uitnodigend en afwachtend zijn.

Mijn tweede reflex bij ellende is om te leren van de situatie. Voor mij is de les: er kunnen dingen gebeuren waar ik geen invloed op heb maar die wel een grote invloed op mij kunnen hebben. Dat maakt me soms bang en boos. In mijn zoektocht naar meer grip op wat er in mijn omgeving speelt heb ik vragen gesteld en geluisterd naar de antwoorden. Hierop heb ik mijn keuzes gebaseerd en mijn grenzen aangegeven. Bijvoorbeeld: ik coach mensen graag. Ik spreek af wanneer mensen geen klachten hebben, en in deze tijd ga ik zoveel mogelijk naar buiten en houd minimaal op 1,5 meter afstand. Ik heb ook mijn gezin gevraagd om hier rekening mee te houden.

Wil jij ook in balans blijven in uitdagende situaties? Neem contact met me op!