



Adri
van den Brand

CPC Centrum
Pedagogisch
Contact

Hoe blijf je uit de dramadriehoek?

Dagelijks voeren leerkrachten nogal wat gesprekken, met kinderen, hun ouders en met collega's. Soms lijken deze gesprekken plotseling te ontsporen. Je begint aan een gesprek met energie, maar dan gebeurt er iets waardoor je het gevoel krijgt dat je vast zit en in kringetjes om elkaar heen loopt. Je hoort jezelf anders reageren dan je had verwacht en je voelt de ballast van de relatie met de ander die als een steen op je maag ligt. Je bent dan de dramadriehoek binnengetreten.

Gesprekken voeren met collega's

Jij staat samen met je duopartner Janneke op een groep. Janneke is een enthousiaste denker die vol ideeën zit. Bij het bedenken van een nieuw thema voor de klas moet jij het onderwerp nog bedenken terwijl Janneke al een thema compleet uitgewerkt heeft, met hoeken erbij, materialen en activiteiten. In het begin vond je dat best prettig en bewonderde je Janneke om haar snelle geest. Maar nu, na twee jaar intensief samenwerken, begin je je toch hieraan te storen. Je vindt dat ze veel met haar eigen creativiteit bezig is en nauwelijks oor heeft voor jouw ideeën. Het zit je behoorlijk hoog en je wilt een gesprek met haar.

Bovenstaande casus gebruiken we in de training 'Lastige gesprekken met collega's'. Veel leerkrachten herkennen zich in deze of een soortgelijke situatie die zij zelf inbrengen. De vraag die daarop steevast volgt, luidt: hoe pak ik dit probleem dan aan? Ons antwoord is dan: blijf uit de dramadriehoek. Veel mensen hebben de neiging om moeilijke gesprekken uit de weg te gaan. Ze praten dat voor zichzelf goed met dooddoeners als 'het levert toch niets op' of 'ik had er veel eerder iets van moeten zeggen' en 'nu heeft het geen zin meer'. Zo blijven conflicten onderhuids groeien en krijgen ze niet de kans om hun werk te doen: feedback en inzicht geven. Relaties hebben conflicten nodig om zich verder te ontwikkelen. Daarom adviseren wij teams om te zeggen wat je op je lever hebt. De kunst daarbij is om niet in de dramadriehoek terecht te komen.

Transactionele analyse

De dramadriehoek is een concept van Steven Karpman en komt uit de transactionele analyse. Transactionele analyse (kortweg TA) is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie die leidt tot persoonlijke groei en persoonlijke verandering. Als persoonlijkheidstheorie geeft de TA ons een beeld hoe we psychologisch in elkaar zitten. Hiertoe gebruikt TA het driedelige model van de egotoestanden. Dit model gaat ervan uit dat ieder mens drie egotoestanden in zich heeft: een ouder, een kind en een volwassene (zie de egotest in het kader).

Ouder-Volwassene-Kind

De Ouder bevat uitspraken van de eigen ouders en/of opvoeders uit de eerste levensjaren. Deze uitspraken zijn in de loop van de tijd vervormd tot overtuigingen, vooroordelen, waarden en normen. De Volwassene is altijd in het hier-en-nu en reageert niet vanuit opgeslagen emoties, maar vanuit gelijkwaardigheid en respect. Daardoor sta je objectiever in een situatie waarbij je zowel naar

Ego-test

Ga de afgelopen 24 uur van je leven eens na.

1. Waren er momenten waarop je je gedroeg, dacht of voelde net als je deed toen je een kind was?
2. Waren er momenten waarop je je gedroeg, dacht of voelde op manieren die je van je ouders of andere ouderfiguren hebt overgenomen?
3. En waren er momenten waarin je gedrag, je denken en je voelen eenvoudigweg een directe reactie waren op wat er op dat moment in de je omgeving gebeurde?

In het eerste geval reageerde je vanuit je Kind-egotoestand. In het tweede geval vanuit je Ouder-egotoestand en in het derde geval vanuit je Volwassene-egotoestand.

je eigen functioneren kunt kijken als naar het functioneren van de ander(en). Het Kind bevat onze primaire reacties op gebeurtenissen: alle emoties en gedragingen die daarbij horen. Typische voorbeelden zijn: ik heb honger, ik vind dit stom, wat geweldig van je, ik ben zo kwaad op haar.

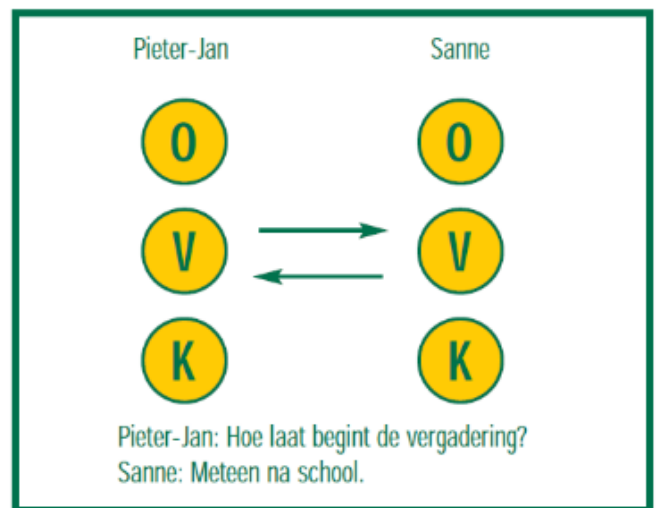
Transacties

TA gaat ervan uit dat mensen de hele dag door met elkaar communicatieve transacties uitwisselen. Deze transacties zijn vergelijkbaar met de 'boodschappen' uit het beroemde communicatiemodel: zender _ boodschap _ ontvanger. Alleen gaat TA een paar stappen verder. De zender communiceert altijd vanuit één van de drie ego-toestanden, maar de ontvanger doet dat ook. En wat blijkt nu? De aard van de boodschappen (transacties) bepaalt veelal vanuit welke egopositie de ander reageert. Zo sturen we vaak, zonder dat we ons ervan bewust zijn, de reactie van de ander.

Analysemodel

Hoe analyseer je nu communicatie tussen mensen? TA gebruikt daarvoor het onderstaande model.

Er zijn twee collega's: Pieter-Jan en Sanne. Beiden hebben ze drie egotoestanden van waaruit ze kunnen communiceren. Pieter-Jan stelt een vraag vanuit zijn Volwassene en Sanne antwoordt vanuit haar Volwassene. Als interpersoonlijke communicatie altijd tussen de egopositie van Volwassene gevoerd zou worden, zouden er weinig communicatieproblemen zijn. Maar we weten allemaal dat de praktijk anders is, omdat we in onze communicatie al onze ervaringen meenemen. Op de vraag van Pieter-Jan kan Sanne denken: daar gaat hij weer, hij heeft me weer eens nodig. Zij kan daardoor antwoorden: 'Schrijf zelf eens een keer je afspraken op!' Zij antwoordt dan vanuit haar ouderpositie, omdat ze Pieter-Jan ervan verdenkt dat hij niet zomaar een vraag stelt, maar dat hij er een verborgen bedoeling mee heeft. In TA-termen heet dat dan dat Sanne denkt dat Pieter-Jan een 'verborgen transactie' pleegt en dat ze beiden de dramadriehoek binnengaan.

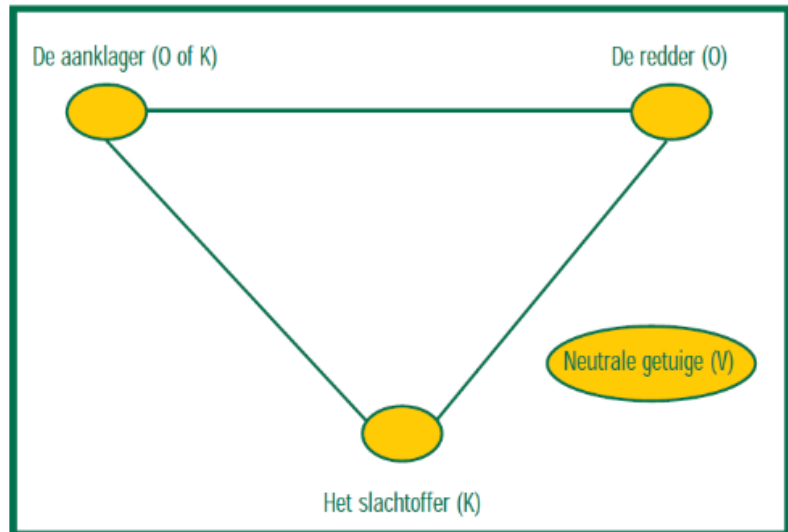


De dramadriehoek

Als er sprake is van een conflict of een gesprek 'dat niet lekker loopt', hanteren de gesprekspartners veelal vaste communicatiepatronen. Dergelijke patronen zijn te herleiden tot een van de drie posities uit de dramadriehoek: de aanklager, het slachtoffer en de redder. Deze drie rollen hebben een min of meer vaste relatie tot elkaar. Net als in de klassieke Griekse drama's vergaat het ook dit drietal op voorspelbare wijze: het eindigt altijd dramatisch.

De aanklager

De aanklager schept er genoeg in anderen te pakken op hun zwakke plekken om daarmee de schuld bij anderen neer te leggen. Zo zadelt hij de ander met een schuldgevoel op en reageert hij niet in het belang van zichzelf of de ander. Een aanklager creëert zo zijn eigen veiligheid: de moeilijkheden zijn aan anderen te wijten en niet aan hem. De aanklager communiceert vanuit zijn Ouder of Kind.



Het slachtoffer

Het slachtoffer is de positie van waaruit iemand zich hulpeloos gedraagt, uit angst voor het nieuwe, uit angst om risico's te nemen, om fouten te maken. Het slachtoffer kan op twee manieren slachtoffer zijn: op een zielige manier waardoor hij reddersgedrag uitlokt of op een irritante manier waardoor hij anderen uitlokt om hem aan te klagen (de aanklager). In beide gevallen communiceert het slachtoffer vanuit zijn Kind.

De redder

De redder is de positie van waaruit iemand veelal ongevraagd zijn hulp aanbiedt. Hij maakt anderen door zijn hulp afhankelijk. Hij denkt, voelt en handelt zonder dit eerst met de betrokkene te overleggen waardoor hij de verantwoordelijkheid van de ander overneemt. Hierdoor bevordert de redder de passiviteit van de ander en maakt zichzelf onmisbaar. Een redder kan pas als zodanig functioneren als hij een of meer slachtoffers heeft gevonden of heeft gemaakt. De redder communiceert vanuit zijn Ouder.

Wisselende rollen

In vrijwel alle lastige gesprekken of conflictsituaties doen deze drie dramaposities zich voor, waarbij het ook nog zo kan zijn dat gespreksdeelnemers tijdens het gesprek van positie veranderen. Zo kan de Redder opeens het Slachtoffer worden als de woede van de Aanklager zich op de Redder gaat richten. We laten ons hierbij veelal leiden door onze eigen interpretaties van het non-verbale gedrag van de ander. Als we op de een of andere manier door de ander geraakt worden, verdenken we de ander meteen van verborgen transacties. We lichten dit toe aan de hand van een voorbeeld tussen twee collega's. Door uit de situatie te stappen, bekijk je het gesprek op een afstand.

In de middagpauze zoekt leerkracht Pieter-Jan zijn collega Sanne op.

Pieter-Jan: Heb je dadelijk even tijd voor me?
(Hij stelt deze vraag vanuit zijn Volwassene, zonder bijbedoelingen.)

Sanne: Wat heb ik nou weer niet goed gedaan?
(Sanne wordt door deze opmerking geraakt en verdenkt Pieter-Jan van een verborgen transactie. Zij vat zijn vraag op als een reactie vanuit zijn Ouder en daarom reageert ze vanuit haar Kind en gaat meteen de dramadriehoek in door de slachtofferrol in te nemen.)

- Pieter-Jan: Helemaal niets, ik bedoel er verder niets mee. Waarom denk jij nu altijd dat jij het niet goed doet?
(Pieter-Jan accepteert het slachtofferaanbod van Sanne en gaat ook mee de dramadriehoek binnen. Hij reageert nu vanuit zijn Ouder en neemt de rol van aanklager aan.)
- Sanne: Omdat ik het altijd gedaan heb! Vorige week kwam je nog vertellen dat ik de computers niet goed had afgesloten.
(Sanne reageert nog steeds vanuit haar Kind, maar nu als aanklager.)
- Pieter-Jan: Ja maar, wat wil je dan dat ik doe? Niets zeggen? Ik weet soms echt niet hoe ik iets tegen je kan zeggen.
(Pieter-Jan reageert nu vanuit zijn Kind en neemt de slachtofferrol in.)
- Sanne: Ik weet wel dat je het niet zo kwaad bedoelt. Weet je, ik heb thuis nog een boekje liggen over communicatie. Misschien wil je dat eens lezen?
(Sanne reageert nu vanuit de zorgende Ouder en neemt de rol van redder in.)
- Pieter-Jan: Ik heb helemaal geen tips uit een boekje nodig! Bekijk jij die boekjes zelf maar eens! (En hij loopt boos weg.)
(Hij reageert eerst vanuit zijn Kind daarna vanuit zijn Ouder. In beide gevallen neemt hij de rol van aanklager in.)

Dit voorbeeld laat zien hoe we in communicatie voortdurend kunnen wisselen van ego-posities (kind-ouder-volwassene). Daarnaast laat het voorbeeld zien dat als we niet meer vanuit onze Volwassene aan het communiceren zijn, we meteen de dramadriehoek ingaan.

Neutrale getuige

In de tekening op de vorige pagina is te zien dat de dramadriehoek nog een vierde positie kent. Dat is de positie van de neutrale getuige die vanuit zijn Volwassene communiceert. Als je de positie van neutrale getuige inneemt, kun je communiceren vanuit betrokkenheid en zonder waardeoordelen. Je bent respectvol en nieuwsgierig, maar ook open en eerlijk. In de positie van neutrale getuige heb je het vermogen om voortdurend te schakelen tussen 'in en uit de situatie stappen'. Als je uit de situatie stapt, bekijk je het gesprek van afstand en zie je je eigen rol en aandeel én dat van de ander.

Door uit de situatie te stappen, bekijk je het gesprek op een afstand

Op het moment dat een van de gesprekspartners vanuit een andere egopositie (Kind of Ouder) gaat communiceren, is de kans groot dat alle gesprekspartners de dramadriehoek binnengetrokken worden.

Uit de dramadriehoek blijven

Moraal van het verhaal: laat je niet verleiden tot een van de rollen in de dramadriehoek. Je komt er namelijk niet uit en je wint er helemaal niets mee. Juist door uit de dramadriehoek te blijven, sta je onbevangen ten opzichte van de verschillende partijen en blijf je beschikken over de beste sturingsmogelijkheden. Je bent immers niet emotioneel betrokken. Blijf dus uit de dramadriehoek. Hoe doe je dat? Hieronder staan enkele tips.

Blijf neutrale getuige

Collega's spreken je aan op je leerkrachtrol en niet op je hele mens-zijn. Blijf onpartijdig communiceren vanuit je Volwassene. Word niet emotioneel (reageren vanuit het Kind) en laat oordelen en kritiek achterwege (reacties vanuit de Ouder).

Blijf kalm overzien

Misschien wel het belangrijkste advies. Blijf de communicatie overzien door af en toe uit de situatie te stappen en laat primaire reacties niet toe. Als mensen emotioneel zijn, kunnen ze soms beladen woorden gebruiken.

Sta open voor feedback

Op veel scholen is er een typische familiecultuur. Iedereen zorgt goed voor elkaar en is heel aardig voor elkaar. In een dergelijke cultuur is het vaak niet gebruikelijk om elkaar feedback te geven. Als je leert open te staan voor feedback, kun je echter veel van elkaar leren. Soms is hiervoor een verandering van de schoolcultuur nodig, want alleen in een veilige omgeving zijn mensen bereid feedback te ontvangen en te geven.

De positieve intentie

Bedenk dat ieder gedrag een positieve intentie heeft voor diegene die het gedrag vertoont. Als je het gevoel krijgt dat de ander je aanklaagt, wat is dan de positieve intentie van dit gedrag voor de ander? Welke feedback heeft de ander dan eigenlijk voor jou? Wat wil de ander zeggen over jouw manier van communiceren? Scheid intentie ('ik heb feedback voor jou') van gedrag (de manier waarop de ander dat duidelijk maakt). Accepteer deze intentie en geef eventueel feedback op het gedrag.

Stem opnieuw goed af

Weerstand (zowel vanuit de Aanklager als vanuit het Slachtoffer) is in feite feedback van de ander op jouw communicatie. Stem daarom weer goed af op de ander.

Wees hard voor de inhoud en zacht voor de relatie

In de wereld van onderhandelen geldt deze uitspraak als de gouden regel. Ga altijd respectvol om met de ander (wees zacht voor de relatie), maar zorg ervoor dat je zegt wat je op je lever hebt (wees hard voor de inhoud).

Wat levert het op?

De transactionele analyse laat zien dat wij vanuit drie egoposities communiceren. Zolang we vanuit onze Volwassene communiceren, verloopt de communicatie zonder al te veel problemen. Op het moment dat een van de gesprekspartners vanuit hun Ouder of Kind gaat communiceren, lopen alle gesprekspartners het risico in de dramadriehoek getrokken te worden. Door als neutrale getuige vanuit je Volwassene te communiceren, kun je uit deze driehoek blijven.

Maar daarmee zijn we er nog niet. We weten nu hoe communicatie soms kan vastlopen, omdat we in de vaste patronen van de dramadriehoek terechtgekomen zijn. We weten ook dat we vooral als neutrale getuige uit de dramadriehoek kunnen blijven. Maar nu terug naar de casus aan het begin van dit artikel. Hoe begin je nu een gesprek waarbij je vertelt wat je op je lever hebt? Daarover gaat het vervolg op dit artikel.

Literatuur

Stewart, Ian en Vann, Joines (1994) *Het handboek Transactionele Analyse*. Amsterdam, SWP.