

Drama triangle

Als een relatie veel energie kost dan kan de oorzaak een destructief patroon zijn dat we de dramadriehoek noemen. De dramadriehoek kan voorkomen in alle relaties en kenmerkt zich door drie sociale rollen die elkaar aanvullen.

De betreffende personen zijn zich meestal niet bewust van de wijze waarop zij zichzelf en de ander als het ware 'gevangen' houden in een negatief emotioneel patroon en hiermee transparante en eerlijke communicatie vermijden. Zij hebben regelmatig het gevoel dat ze niet verder komen en dat ze op bijna voorspelbare wijze met elkaar een patroon herhalen.

Het slachtoffer roept 'help' maar wil niet echt gered worden, de redder wil helpen zonder dat de ander hulp heeft gevraagd en de aanklager geeft de redder of het slachtoffer de schuld van wat niet goed gaat. Mensen die vanuit deze posities met elkaar communiceren, zullen niet doelgericht en efficiënt met elkaar praten. Noch nemen ze verantwoordelijkheid op voor hun eigen stuk.

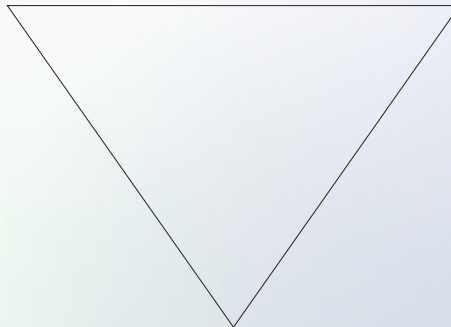
Als men gevangen zit in de dramadriehoek is men niet in staat om écht te verbinden. Vaak laagt aan de basis van deze driehoek oude emotionele pijn die getriggerd wordt tijdens de communicatie. Omdat die trigger pijn doet schieten we soms bewust of onbewust in één van de posities en zo brengen we een cyclus op gang die nergens naartoe gaat. Op deze manier gaan we voorbij aan de werkelijke pijn die we voelen en gaan we uit verbinding met onszelf en met de ander.

Vast zitten in de dramadriehoek vraagt veel energie en put ons uit. Bovendien is het een patroon dat ons nergens brengt, vooruitgang in de weg zit en authentieke verbinding verhindert.

Merk je op dat je in de dramadriehoek zit, ga dan eerst na in welke positie je zit. Vervolgens ga je op zoek waarom je daar zit door te spiegelen en ga je de diepere pijn die aan de basis ligt doorvoelen.

Aanklager

- Boos, klaagt aan
- Gaat fysiek, verbaal en energetisch ten strijde
 - Oordeelt
- Negeert, trekt zich terug
 - 'Jij ben niet oké.'



Redder

- Opofferend
- Extreem behulpzaam
- Wil graag nodig zijn
- Grenzeloos, neemt geen verantwoordelijkheid
- Heeft ongevraagd advies
- 'Ik ben oké. Jij niet.'

Slachtoffer

- Voelt zich onderdrukt
 - Hulpeloos
- Klaagt over niet ingevulde behoeften
- Vind excuses om geen verantwoordelijkheid te nemen
 - 'Ik ben niet oké.'

