

## De theorie van de dramadriehoek

- è De dramadriehoek verwijst naar drie hoofdrolspelers
- è Dit drietal heeft min of meer een vaste wijze in de omgang met elkaar
- è Net als in de klassieke Griekse drama's vergaat het ook dit drietal op voorspelbare wijze
- è Het is altijd dramatisch



Welke rollen zijn dit?

En wie zijn de spelers?

- n Jij bent het vast niet
- n Hij of zij is het ook niet
- n Ik zal het toch zeker niet zijn
- n Ja zeker wel, je bent zelf één van de hoofdrolspelers

## Wat zijn een aantal kenmerken van deze spelers

### Boosheid

- t Bestraffend
- t Verwijtend

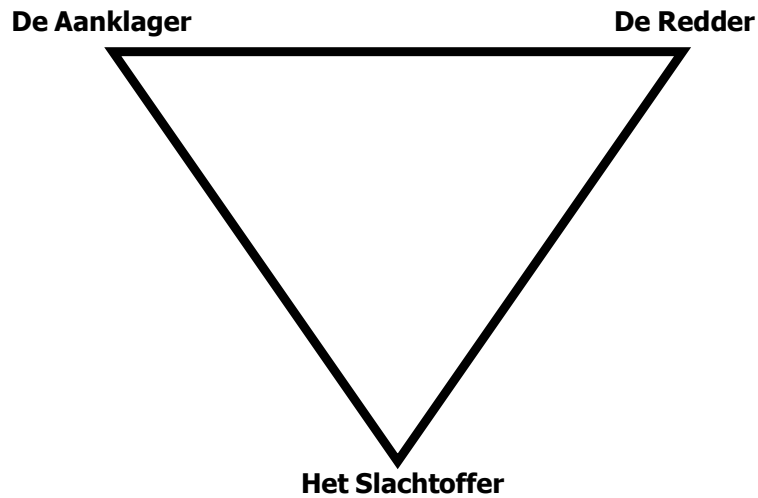
### Triomf

- t Ongevraagd helpen
- t Altijd goede raad en advies in de vorm van oplossingen

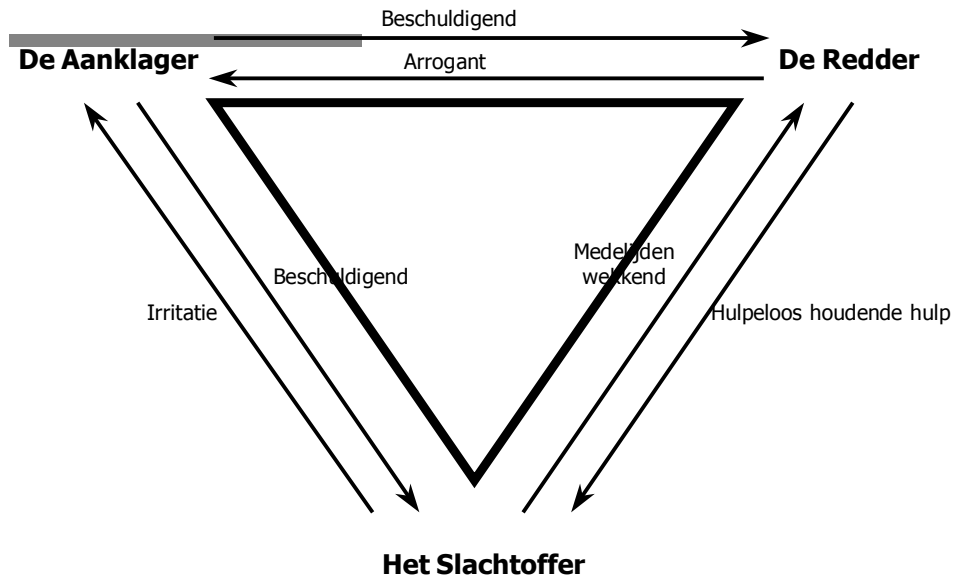
### Terneergeslagen

- t Passief en afwachtend
- t Toont zich hulpeloos

# Mag ik aan u voorstellen



# Hoe staan zij t.o.v. elkaar



# Het favoriete spelletje



## De Aanklager

- nu heb ik je ellendeling
- als jij er niet was
- schoonheidsfout
- jij ook altijd

- verkrachtertje
- in de hoek drukken
- kijk eens wat je mij aandoet



## De Redder

- graag gedaan hoor
- ik probeer je alleen maar te helpen
- waarom doe je niet .....
- wat zou je zonder mij moeten .....

- ze zullen blij zijn dat ze mij.....
- ik zal eens laten zien hoe goed ik ben
- psychiatrie

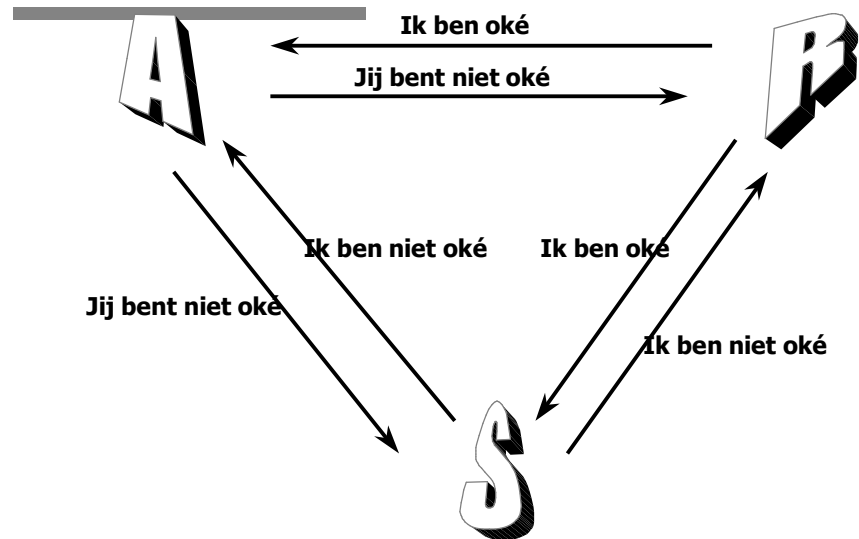


## Het Slachtoffer

- calimero
- ik kan er niets aandoen
- raad maar
- u bent geweldig dokter

- arme ik
- is het niet vreselijk
- ja maar .....
- mijn naam is haas

# Waarom leidt dit tot drama



# We zijn allemaal

# Oké

# Maar wat lijkt dan toch de winst

## Voor de aanklager

- treft hem/haar geen blaam
- is zelf niet verantwoordelijk
- voelt zich beter dan de ander
- houdt anderen op afstand (intimiteit)

## Voor de redder

- maakt zichzelf belangrijk
- maakt anderen afhankelijk
- hoeft niet bij zichzelf te leven
- kan laten zien hoe goed hij/zij is

## Voor het slachtoffer

- hoeft niet na te denken
- hoeft ook niet te kiezen
- heeft geen verantwoordelijkheid
- er wordt voor hem/haar gezorgd

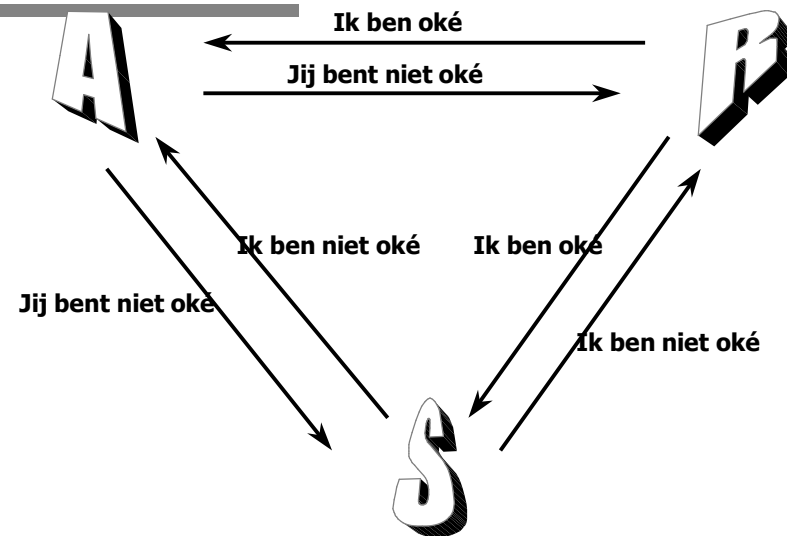
# Helaas

## Is dit geen winst

Hoe zo niet, ieder voelt zich er toch wel bij?

Kijk nog maar even mee

# Hierom leidt dit tot drama



# Het drama

## Houdt in

- Dat we niet op gelijkwaardige manier met elkaar communiceren
- Dat we de ander een (negatieve) persoonlijke waarde toekennen
- Dat we de ander niet werkelijk op zijn verantwoordelijkheid aanspreken
- Dat we de ander zijn persoonlijke groei c.q. ontplooiingsmogelijkheden in de weg staan
- Dat we, door eraan mee te doen, de ander in één van de rollen van deze zelfde dramadriehoek manoeuvreren

# Hoe blijven we uit de dramadriehoek

- n Door hem te signaleren
- n Door op te letten wat en hoe je iets zegt
- n Door op te letten wat en hoe iets gezegd wordt
- n Stel volwassen vragen en geef volwassen antwoord
- n Laat je niet uitnodigen tot dit rollenspel, ga na wat de ander echt wil en/of behoefte aan heeft en reageer hier volwassen op
- n Reageer positief en stimuleer ieder zijn verantwoordelijkheid te nemen
- n Spendeer geen tijd aan roddelen of "tactisch" gedrag, maar aan hetgeen je bereiken wil
- n Overdrijf niet over jezelf dit lokt de ander uit
- n Doe geen dingen voor iemand die dat best zelf kan
- n Wees eerlijk tegenover de ander in je uitingen
- n Heb respect voor de ander en spreek mensen aan op hun gedrag en niet op de persoon als het een negatieve eigenschap betreft
- n spaar geen zegeltjes, spreek ergernis direct met betrokken uit
- n zorg voor het juiste adres, spreek rechtstreeks met betrokkenen
- n Jij bent oké en hij/zij is oké

# Zelf !

