

Cobouw verschijnt deze weken in zomertenuue, waardoor de frequentie van de Opiniëpagina verandert naar eens per week. De reguliere columnist kregen vrijaf, twee gastcolumnisten nemen hun plaats in. Deze week Mirjam Molenaar.

COLUMN

Het onbewuste spel – de dramadriehoek

“S chuijft Bert dan vanuit omgevingsmanagement bij ons overleg aan”, vraagt de uitvoerder. De projectdirecteur: Ja, prima idee! De omgevingsmanager – en baas van Bert – schudt het hoofd al, maar dat wordt niet opgemerkt. “Oké, dat is dan besloten.” Frappant hoe in dit team de projectdirecteur het team volledig op sleeptouw neemt en knopen doorhakt. Terwijl we nog wat napraten – de projectdirecteur is al vertrokken – wordt duidelijk dat de teamleden zich niet bij machte voelen om daar iets tegenin te brengen. Een geval dramadriehoek? Vaak sluipen er patronen of spellen in de samenwerking binnen een team. Effectieve, maar ook minder effectieve. Je krijgt het gevoel dat je vastzit, je draait in kringetjes om elkaar heen. In dit team zie je het spel terug bij zowel de projectdirecteur die zich ongevraagd als redder opwerpt, als de teamleden die dit onbewust aanmoedigen door hun eigen rol onvoldoende te pakken. In de dramadriehoek stellen zij zich op als slachtoffer. Is de projectdirecteur er niet bij, dan schuiven ze van slachtoffer naar aanklager en klagen over zijn gedrag. Wat gebeurt maakt Stephen Karpman duidelijk in de dramadriehoek. Hierin biedt de redder

ongevraagd zijn hulp aan. Door zijn hulp maakt hij maakt anderen afhankelijk en neemt verantwoordelijkheid over. Hierdoor bevordert de redder de passiviteit van de ander en maakt zichzelf onmisbaar. De aanklager wijst anderen op hun zwakke plekken en legt de schuld bij hen neer. Zo zadelt hij de ander met een schuldgevoel op en reageert hij niet in het belang van zichzelf of de ander. Het slachtoffer reageert hulpeloos of passief. Dit kan op een zielige manier, waardoor hij reddersgedrag uitlokt of irritant waardoor hij uitlokt om hem aan te klagen. Om van de dramadriehoek een winnaarsdriehoek te maken, geeft Karpman alle drie actoren een tip. Tip aanklager: wees assertief maar houd het bij jezelf. Tip redder: erken de verantwoordelijkheid van de ander. Vraag of je hulp gewenst is. Tip slachtoffer: erken je eigen mogelijkheden. Vaag om specifieke hulp, niet om te worden gered. Kortom een dramadriehoek creëer je samen. Je staat de ander toe om met zijn onbewuste spel door te gaan. Op het moment dat je het spel doorziet, kun je het doorbreken.

Mirjam Molenaar
Teamcoach/consultant
Motion Consult, Amersfoort