

### 3 Dramadriehoek, winnaarsdriehoek en omstanders

Kun jij de patronen herkennen die zich in de samenwerking met anderen kunnen afspelen waardoor het stroef blijft verlopen of wellicht zelfs vastloopt?

De dramadriehoek van Karpman beschrijft vaker voorkomend gedrag waardoor communicatie en samenwerking stevig belemmerd kunnen worden.

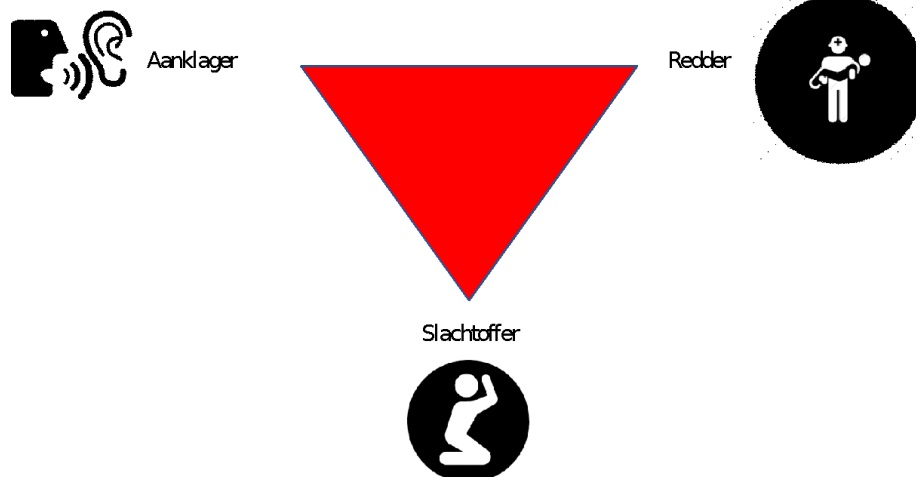
In de dramadriehoek wordt ervan uitgegaan dat een mens tijdens menselijke interactie één (of meer) van drie posities kan innemen: de **Aanklager**, de **Redder** of het **Slachtoffer**.

De dramadriehoek is een methode om bijvoorbeeld discussies, meningsverschillen en ruzies te analyseren en is daarmee dus bij uitstek geschikt voor zogeheten metacommunicatie, met elkaar de communicatie zelf bespreken. Je bespreekt dan met elkaar hoe het contact tijdens de samenwerking in het voorliggende geval verloopt, wat er werkelijk gebeurt en hoe het verbeterd kan worden.

Wat er gebeurt wordt weergegeven in de dramadriehoek.

Hoe het verbeterd kan worden zie je terug in de winnaarsdriehoek.

#### Dramadriehoek



#### Aanklager

- jij kunt weinig
- je bent niet integer
- ik oordeel
- ik ben boos of geïrriteerd
- ik ben wellicht agressief

#### Redder

- jij kunt niet voor jezelf denken
- ik ben behulpzaam
- ik offer mijzelf op
- ik wil graag nodig zijn

#### Slachtoffer

- ik haal mijzelf naar beneden
- ik voel mij onderdrukt
- ik ben hulpeloos
- niemand ziet mijn behoefte

Als je een van de drie posities in deze driehoek inneemt in de communicatie en de samenwerking dan kan het drama zich voltrekken. Het gevolg is dan conflict, teleurstelling, frustratie, zich niet serieus genomen voelen. Dit kan ook niet anders als je kijkt naar de basishouding van de spelers.

- |             |  |
|-------------|--|
| Aanklager   | - jij bent minderwaardig en daarom niet OK |
| Slachtoffer | - ik ben minderwaardig en daarom niet OK   |
| Redder      | - jij bent minderwaardig en daarom niet OK |

Het drama ontstaat omdat er niet op een gelijkwaardige manier met elkaar gecommuniceerd wordt.

