

De dramadriehoek omgedraaid

In het artikel 'Het drama van de professional' dat Ed de Jonge in april 2011 in *Maatwerk* schreef, beweerde hij dat de maatschappelijk werker de laatste tien jaar in de positie van slachtoffer zit. Hij deed dit aan de hand van de dramadriehoek. Wij zijn van mening dat maatschappelijk werkers ervoor kunnen zorgen dat ze uit die positie komen en blijven door de dramadriehoek om te draaien. Dat hebben we ge oefend in een workshop tijdens de NVMW-conferentie in november.

door Sietske Russchen & Wilma Boer

Het overgrote deel van onze communicatie verloopt non-verbaal. In het contact met anderen drukken we ons uit met ons lichaam, onze houding, bewegingen en onze ademhaling. Dit aan den lijve ondervinden is de kern van lichaamsgerichte training en coaching. Zonder lijf, zonder *body* ben je *nobody*. Wanneer je iets aan den lijve hebt ondervonden, beklijft het pas echt. Inzichten die je op die manier opdoet, werken langer door. Deze manier van werken biedt bovendien veel ruimte voor plezier en creativiteit.

Wij zijn beiden afgestudeerd als maatschappelijk werkers en als lichaamsgericht therapeut. Op het NVMW-jaarcongres in november 2011 verzorgden we de workshop 'De dramadriehoek omgedraaid'. In dit artikel staan we stil bij deze workshop.

Werkwoorden

In de lichaamsgerichte workshop wordt gewerkt met de dramadriehoek. De dramadriehoek is een concept van de Amerikaanse sociaal psycholoog Steven Karpman. De dramadriehoek laat zien welke rollen mensen kunnen spelen en kent drie 'dramaposities': de redder, het slachtoffer en de aanklager. Alle posities in de dramadriehoek worden gekenmerkt door de verantwoordelijkheid bij een ander te leggen. Er is een sterke neiging tot het denken in termen van schuld. En een ander kenmerk is de rolwisseling, de verschillende posities lokken elkaar uit.

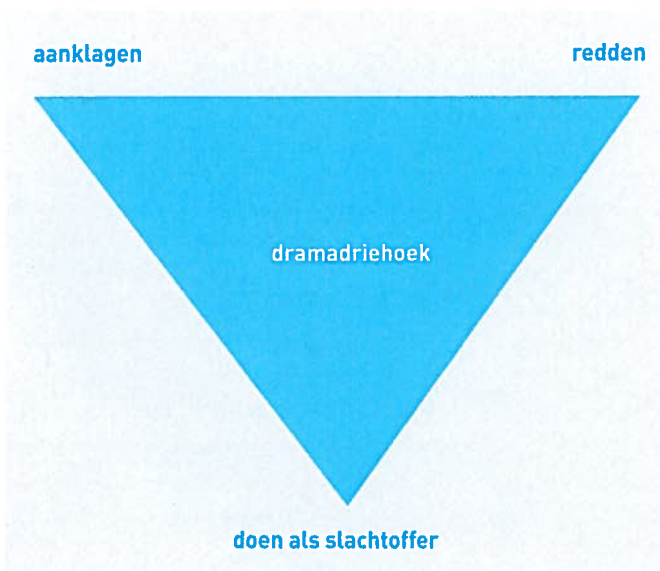
Het is belangrijk om te laten zien dat het om gedrag en gedachten gaat en niet om de persoon. Daarom formuleren we de klassieke posities als werkwoorden: 'redden', 'aanklagen' en 'doen als slachtoffer'. Onze lichaamsgerichte workshop verloopt in 5 stappen.

Stap 1: warming up

De dramadriehoek is met behulp van een stuk touw uitgelegd op de grond. Tijdens een actieve warming-up wordt er gedanst op swingende muziek. Voor de meeste deelnemers is het wennen om met een groep vreemden op deze manier contact te maken. We dansen om de ademhaling te verdiepen en doen oefeningen om de schouders, het hoofd en het bekken losser te maken en met beide benen op de grond te komen staan.

Stap 2: de dramadriehoek

De houdingen en bewegingen die passen bij het gedrag van 'doen als slachtoffer', 'aanklagen' en 'redden' worden onderzocht. Hoe ga je staan als je doet als slachtoffer, hoe ziet het eruit als je iemand of iets aanklaagt? Dat is de opdracht in deze tweede





stap. De verschillen zijn goed zichtbaar in hoe iedereen door de ruimte beweegt. 'Het karakter van de mens zoals dit zich uit in zijn typische gedragspatroon, wordt op somatisch niveau gekenschetst door de vorm en bewegingen van het lichaam.' (Lowen, 1996).

Bij het doen als slachtoffer nemen de deelnemers weinig ruimte in, blijven de armen lusteloos langs het lijf hangen en is de energie zwak. Het komt voort uit de overtuiging: 'Ik ben niet oké, de ander is het wel'.

Bij het aanklagen nemen de deelnemers veel ruimte in, de borstkas en het hoofd komen omhoog en met een beschuldigende vinger en een minachtende houding wordt de ander iets verweten. Dit is de basispositie van iemand met een agressieve benadering van het leven. Hij of zij gebruikt spieren als een schild om zijn of haar kwetsbaarheid te verbergen (Free, 1997). De overtuiging is hierbij: 'Ik ben oké, jij bent niet oké'.

Het redden leidt tot een rusteloze en actieve houding, de armen naar voren en altijd op zoek naar iemand om te redden. Dit is te zien in hilarische en ongevraagde kledingadviezen en actieve bemoeienis met de ander. De overtuiging is: 'Ik ben oké, de ander is niet oké'. Mensen die redden praten veel over de behoeften van anderen, maar zelden over die van henzelf. Ze zoeken hun levensrechtvaardiging als hulpverlener in het helpen van anderen. Dat werkt natuurlijk niet, met burn-out als gevolg (Van Noortwijk & Leijten, 2000).

Stap 3: posities nader bekeken

Alle professionals kennen de valkuilen van de dramadriehoek en het is moeilijk eruit te blijven. In de derde stap van de workshop worden de verschillende posities van de dramadriehoek mondeling verkend. Hoe gedraag ik mij als maatschappelijk werker in het contact met mijn cliënt, in mijn verhouding tot collega's binnen of buiten de organisatie, of in de samenleving? Herken ik de positie die ik het liefst inneem?

De meeste maatschappelijk werkers herkennen de positie van redden. Ze helpen anderen veel en graag en nemen gemakkelijk de verantwoordelijkheid over. Conflicten worden uit de weg gegaan, het streven is harmonie. Het gedrag van redden gaat gepaard met uitspraken als:

- 'Laat mij het maar doen.'

- 'Ik probeer je alleen maar te helpen.'

Langdurig verblijf in deze positie kan ertoe leiden dat je jezelf uitgeput, oververmoeid raakt of een burn-out krijgt.

De positie van doen als slachtoffer is in eerste instantie het minst populair. Toch herkennen de deelnemers dit gedrag, alleen is het lastig onder ogen te zien. Er rust een taboe op en er kleven sterke oordelen aan als eigen schuld, je bent zwak, een loser. Er hoort een klagende toon bij en opmerkingen als:

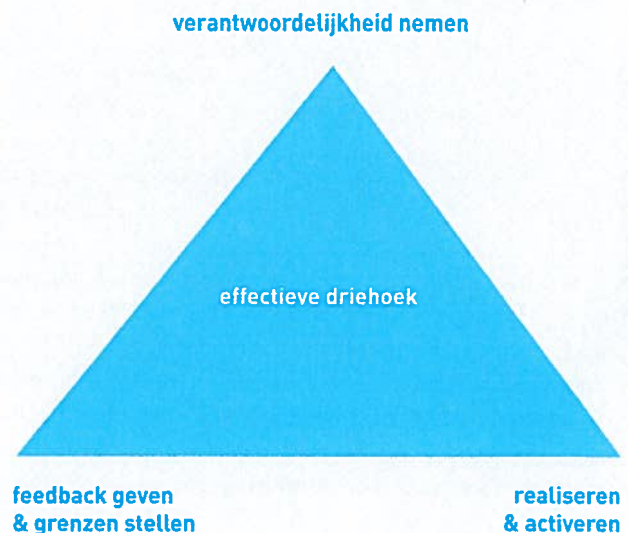
- 'Ja maar, ...'
- 'Ik ben nou eenmaal zo.'

Het langdurig innemen van deze positie kan leiden tot depressieve gevoelens.

Bij aanklagen wordt de ander aangevallen met zinnen als:

- 'Alweer te laat?'
- 'Aan jou heb ik ook niks.'
- 'Ik irriteer me enorm aan jou.'

Anderen ervaren dit gedrag vaak als irritant. Langdurig aanklagen leidt daarom tot een geïsoleerde positie. Door de dramadriehoek letterlijk te doorlopen en stil te staan bij alle posities word je je bewust hoe je van de ene in de andere positie terecht kunt komen. >



Van drama naar blijspel: een beknopte ervaringsreflectie

door Ed de Jonge

Deelnemen aan de workshop van Sietske en Wilma was een wonderlijke ervaring. Blijkbaar heb ik hen geïnspireerd tot een activiteit die ikzelf niet alleen nooit had kunnen bedenken, maar die ook voor mijzelf bijzonder inspirerend was om te ondergaan. De kracht van hun workshop is volgens mij vooral gelegen in de geslaagde combinatie van doen en beleven, van actie en reflectie. Dat werd voor mij – als leek met beperkte ervaringsdeskundigheid – vooral duidelijk tijdens de opdracht op die plek in de dramadriehoek te gaan staan die je grootste valkuil is. Iedereen weet onmiddellijk welke plek dat voor hem of haar is, maar er gebeurt erg veel voordat eenieder daadwerkelijk die eigen positie heeft ingenomen. Deze aarzeling hangt ook samen met het paradoxale besef: ik neem deze positie in, ik doe het dus zelf en draag er in die zin ook de verantwoordelijkheid voor.

Een nadeel is wel dat een workshop in korte tijd met een grote groep eigenlijk niet volledig recht kan doen aan de potentiële kracht van hun benadering. Binnen een trainingsachtige opzet zou hun aanpak haast kunnen uitgroeien tot een inwijdingsritueel in de wereld van de grote mensen, van volwassen professionals die de verantwoordelijkheid voor hun eigen beroepsmatige leven op zich nemen. Dan zou er bijvoorbeeld ook meer gebruik kunnen worden gemaakt van de symboliek van het bewegen in de ruimte van de driehoeken en zou ook meer ruimte kunnen worden gecreëerd om gezamenlijk te reflecteren op de persoonlijke en professionele ontwikkeling. Zo'n training zou mijns inziens uitstekend passen in het laatste jaar van de beroepsopleiding, als brug tussen de rijke schat aan stage-ervaringen en startbekwame professional.

Stap 4: winnaarsdriehoek

Wanneer je je er bewust van bent in één van de drie rollen van de dramadriehoek te zitten, kun je er ook uitstappen. Het is van belang om de tijd te nemen om open en eerlijk stil te staan bij gevoelens, gedachten en handelingen. Belangrijk is daarbij om de signalen van je lichaam serieus te nemen. Wat vertelt mijn lijf mij? Wat merk ik aan mijn ademhaling?

Zo kun je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en behoeften, en leren op een constructieve en volwassen manier te communiceren.

Je stapt dan in de winnaarsdriehoek, onder meer beschreven door Roos Ikelaar, professionele coach en trainer. Een effectieve driehoek met constructieve gedragingen, waarin:

- redden vervangen wordt door helpen: actief luisteren, vragen stellen, coachen, de ander activeren en verantwoordelijkheden teruggeven;
- aanklagen verandert in iemand feedback geven en grenzen stellen;
- en doen als slachtoffer verandert in gedrag van rechtstreeks hulp vragen, de eigen rol onderzoeken (zelfreflectie) en verantwoordelijkheid nemen.

Uitgangspunt van de winnaarsdriehoek is: 'Ik ben oké en jij bent oké'. Je werkt vanuit kracht en kwaliteit waardoor de samenwerking met cliënten en collega's verbetert.

Stap 5: een volgende stap

De deelnemers onderzoeken hoe ze zich in de toekomst willen laten zien, handelend vanuit de hierboven genoemde posities. Wat kan ik doen om zichtbaarder te zijn of beter te functioneren? In het midden van de driehoek op de grond liggen inspiratiekaarten. Alle deelnemers pakken de kaart die hen het meest aanspreekt en lopen daarmee letterlijk de driehoek uit. Ze kiezen een actie waarmee ze zich in de toekomst willen profileren: deskundigheidsbevordering aanbieden, een constructief gesprek aangaan met hun leidinggevende, stagiaires begeleiden, meer aandacht voor zelfzorg of actief zijn binnen de NVMW zijn een aantal van de opties. Daarmee sluiten we de workshop af. <

Sietske Russchen en Wilma Boer verzorgen lichaamsgerichte trainingen en workshops, zie: www.sietskerusschen.nl en www.inz-outz.nl



Bronnen

- Free, P.J. (1997), *De wijsheid van je lichaam*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Jonge, E. de (2011), 'Het drama van de professional. Hoe de publieke opinie over professionals in de afgelopen eeuw veranderde', in *Maatwerk* nr. 2, pp. 22-25.
- Lowen, A. (1996), *Handboek Bio-energetica*. Utrecht: Servire.
- Noortwijk, A. van & M. Leijten (2000), *Lichaamsstructuur en karakter*. Dwingeloo.