

Altijd winnen en niemand verliest. Wablief? (deel 2 van 3)



Samenvatting van deel 1, deel 2 en deel 3:

Als mens worden we mens onder de mensen.

We hebben mensen nodig om mens te zijn.

Maar in communicatie en samenwerking kan ook veel misgaan.

De dramadriehoek is een manier om te analyseren welke disfunctionele communicatie en samenwerking er is in een situatie, of organisatie.

Wat wel helpt is vertrouwen op jouw

innerlijk kompas en werken aan je bewustwording.

Als jij nog hinder hebt van je moederwond dan is dat lastiger, maar niet onmogelijk.

Gezonde en effectieve communicatie en samenwerking ontstaan als je gebruik maakt van de winnaarsdriehoek.

Hoe zit dat dan? Altijd winnen en niemand verliest?

Dit is deel 2. Hierin lees je over je innerlijk kompas en wat daar zo handig aan is.

De extra hindernissen om te ontsnappen uit de dramadriehoek door je moederwond worden besproken.

Tot slot is er al een voorproefje van waar het om draait in de winnaarsdriehoek.

Daarover meer in deel 3 (verschijnt begin januari 2018).

Eerst nog even terug naar de dramadriehoek

Als de dramadriehoek tot leven komt, worden communicatie en samenwerking belemmert.

De dramadriehoek verhindert communicatie en samenwerking.

De dramadriehoek houdt mensen gevangen in rollen die niets met verantwoordelijkheid, vrije keuzes, openheid en wederzijds begrip te maken hebben. Het houdt mensen gevangen in een

rollenspel dat destructief is.

In de dramadriehoek bestaan 3 rollen. Dat zijn: de Aanklager, de Redder en het Slachtoffer.

[Hier kun je meer lezen over de dramadriehoek \(deel 1 van 3\)](#)

De werking, de dynamiek, van de dramadriehoek bestaat uit die drie rollen.

Een persoon kan een van deze drie rollen hebben.

Maar het is ook mogelijk om te wisselen tussen rollen.

Een Aanklager kan de rol van de Redder op zich nemen of een Slachtoffer worden.

En dan de rol weer veranderen naar bijvoorbeeld de Aanklager.

Goddank heb jij ook een innerlijk kompas

Doordat we een innerlijk kompas voor heelheid en groei hebben, is de dramadriehoek te herkennen aan de gevolgen ervan. Het geeft geen plezier. Je voelt je niet gewaardeerd.

Er komt niet echt iets tot stand. Je komt niet uit de verf binnen het stramien van de dramadriehoek.

Er is geen waardering voor je kwaliteiten en talenten.

Er is frustratie, boosheid en angst.

Dat komt door de negatieve bedoelingen in de dramadriehoek.

En doordat de rollen in de dramadriehoek een ander nodig hebben om de negatieve rol te kunnen spelen.

Daardoor is er alleen maar afhankelijkheid, geen zelfstandigheid, laat staan verantwoordelijkheid.

En juist ons innerlijk kompas voor heelheid en groei is in staat autonomie, eigen integriteit, waardering, openheid en respect te ervaren.

De sleutel om uit de gevangenis van de dramadriehoek te ontsnappen is aandacht te geven aan hoe het voor jou voelt.

Aandacht te geven aan je eigen gedachten en je eigen gedrag.

En je bewust worden van je onbewuste bedoelingen.

Hindernissen door je moederwond

“Het wordt toch nooit wat”, is een overtuiging die een van mijn cliënten aan het kwijtraken is. En makkelijk is dat niet, want de overtuiging “het wordt toch nooit wat” is met de paplepel ingegoten.

Het is namelijk de overtuiging van de moeder van mijn cliënt. Van jongs af aan was er blootstelling aan deze onmacht en depressieve overtuiging.

Doordat kleine kinderen bijna als een spons gedrag en overtuigingen van hun ouders en verzorgers in zich opnemen is het heel lastig je te ontdoen van overtuigingen en gedrag die jou geen stap verder brengen.

De reden dat het zo lastig is?

Jij was nog in de maak als mens, terwijl je werd blootgesteld aan negatieve overtuigingen en gedrag, die jouw groei tot evenwichtige volwassene nooit stimuleerde.

Je was te klein om deze overtuigingen en het gedrag te analyseren en te beoordelen.

Je hersenen konden dat nog helemaal niet.

Dus werd het deel van jou, omdat je er nooit kritisch tegenover kon staan.

Bovendien was je voor je leven en voortbestaan afhankelijk van je ouders en verzorgers.

Overleven telde zwaarder dan authentiek leven, zeker als jouw ouders en verzorgers door hun eigen schade en pijn niet voor authenticiteit en werkelijke groei open stonden.

Als kind ben je afhankelijk. Door je moederwond blijf je afhankelijk.

De kern van je overtuigingen is:

- Er iets mis is met mij
- Ik moet eerst iets aan mezelf veranderen voordat anderen me kunnen waarderen of van me kunnen houden.

Als je niet weet of en hoe je moet oplossen dat je het gevoel hebt dat er iets mis is met jou, dan zul je onbewust met de vinger naar de ander gaan wijzen, of de ander gaan redden om maar te kunnen redderen of anderen manipuleren jou te redden.

Als je het gevoel hebt dat je eerst iets aan jezelf moet veranderen voordat anderen jou kunnen waarderen houd je jezelf afhankelijk van het oordeel en reactie van de ander.

En afhankelijkheid kenmerkt nou juist alle rollen in de dramadriehoek.

Je bent een 'sitting duck' om in de uitzichtsloze dramatiek van dit negatieve rollenspel terecht te komen.

De kans is levensgroot dat je de rollen in de dramadriehoek niet herkent.

Door je moederwond ben je als het ware er al op getraind om onbewust je toevlucht te nemen tot de dramadriehoek.

Doordat je die ongezonde kernovertuigingen in je hebt duurt het langer duurt voordat je je eruit kan losmaken.

Het is dan dus lastiger, maar het is niet onmogelijk omdat jij ook een innerlijk kompas voor heelheid en groei in je hebt.

De winnaarsdriehoek

Wat wel heel goed werkt is de winnaarsdriehoek.

Het werkt goed voor jou omdat je op een positieve manier kijkt naar waar de mogelijkheden wel liggen.

Het werkt goed voor de onderlinge communicatie doordat alle betrokkenen als bekwame volwassenen worden gezien en behandeld.

Het enige tegengif voor de dramadriehoek is het tegendeel: gelijkwaardigheid,

en het besef dat er uiteindelijk enkel verantwoordelijkheid

voor je eigen handelen en gevoelens bestaat.

Daarover lees je meer in deel 3 (verschijnt begin januari 2018).

[Deel 1 kun je hier lezen.](#)

Wil je reageren?

Op welke manier(en) heb jij te maken met de dramadriehoek?

Op welke manier(en) ben jij overgestapt naar de winnaarsdriehoek?

Wat zijn jouw ervaringen?