**Stop met het redden in relaties**

**(de dramadriehoek)**

**Als een relatie veel energie kost dan kan de oorzaak een destructief patroon zijn dat we de dramadriehoek noemen. De dramadriehoek kan voorkomen in zowel privé als zakelijke relaties. Ook in partner-relaties komt dit helaas veel voor. Er zijn drie rollen te onderscheiden: de redder, het slachtoffer en de aanklager. Hieronder leest u waarom deze rollen een goede relatie ondermijnen. En hoe het patroon kan worden doorbroken.**

De dramadriehoek is ontleend aan de Transactionele Analyse (TA), een benadering bedacht door Eric Berne in die jaren 50. Berne schreef het boek: ‘Mens erger je niet’. De TA is ook bekend geworden door het boek van Thomas Harris: ‘Ik ben OK, jij bent OK’. De driehoek wordt toegelicht aan de hand van twee praktijkvoorbeelden.

1. Een vader en moeder hadden een zoon die drugs gebruikte. Ze wilden er alles aan doen om hem op het goede pad te brengen. Ze hadden gemerkt dat hij geld stal en in huis rookte ondanks het verbod. Hij beloofde steeds beterschap. Het kostte vooral de moeder bakken met energie en ze was ten einde raad. Zij hadden al vaak gesprekken met hun zoon gehad waarin ze tot afspraken voor verandering waren gekomen. Maar keer op keer ging het mis en ontdekten ze dat hij toch weer gebruikte.

2. Tijdens de training Persoonlijke Effectiviteit bracht een cursist een conflict in dat hij met zijn collega had. Deze bemoeide zich steeds met zijn werk. Een groot deel van de groep droeg suggesties en adviezen aan. Ondanks dat deze goed waren, zei de cursist telkens dat hij zoiets weleens tevergeefs geprobeerd had. Bij elke advies benadrukte hij waarom het niet werkte. Het gevoel dat je op dat moment krijgt, is onmacht. De man had vaker om hulp in de groep gevraagd, maar nooit was er iets wezenlijks veranderd.

Zeker als u dit gevoel vaker bij iemand krijgt, moet u pas op de plaats maken en zich afvragen wat er werkelijk gebeurt. De dramadriehoek kent, zoals gezegd, drie rollen:

**De Slachtofferrol**

Het woord ‘slachtoffer’ klinkt niet sympathiek. Wat ermee bedoeld wordt, is, dat als iemand de slachtofferrol aanneemt, hij impliciet of expliciet de boodschap uitzendt dat hij lijdt. Vaak roept het slachtoffer het gevoel bij anderen op dat hij geholpen moet worden. U kent het vast:

* een vriend(in) die bij u om advies komt;
* een collega die worstelt met een conflict met een andere collega en u om raad vraagt;
* een partner die lange tijd wrokkig is, omdat u niet heeft gedaan wat hij of zij had gehoopt.
* In deze voorbeelden nemen de zoon en de cursist de slachtofferrol in, omdat zij beiden het gevoel opriepen ‘gered’ te willen worden.

**De Reddersrol**

Vanuit deze rol doet u van alles om het de ander (het Slachtoffer) naar de zin te maken. U kunt dat doen door:

* aardig te doen;
* behulpzaam te zijn;
* advies te geven en/of
* oplossingen aan te dragen waarvan u overtuigd bent dat deze zullen helpen.

Als de redder dit doet, zal hij tot zijn verbazing ontdekken dat zijn collega, vriend(in) of partner niet staat te juichen en blij is met de oplossingen, maar weerstand biedt. U ontmoet dan de aanklagersrol in de ander. Zowel de ouders als cursisten tijdens de training deden hun best om te helpen en aan te moedigen tot verandering. Dit leidde niet tot een enthousiaste reactie.

**De Aanklagersrol**

Ondanks de verwachtingen, bleek er niets te veranderen. Al waren er afspraken gemaakt, de zoon bleef gebruiken. Ook de cursist bleek niet tot een doorbraak te komen. De redder voelt zich vervolgens verantwoordelijk voor het doorgaan met helpen. Hoe werkt dat?

Aanklager en slachtoffer zijn in feite één en dezelfde persoon. Er is alleen sprake van een andere rol. Wellicht onbedoeld worden de adviezen, oplossingen, et cetera, door de aanklager afgewezen met opmerkingen als:

* “Je snapt niet werkelijk, waar ik mee zit.”;
* “Jij hebt gemakkelijk praten, maar in mijn situatie ...”;
* ”Zoiets heb ik al geprobeerd, en het heeft niet gewerkt”.

De sfeer van de uitspraken is: ” ja-maar...”. Als de eerste ja-maar valt, zegt hij in feite “nee” tegen wat u zegt. De aanklager hoeft niet altijd wat te zeggen. Ook door niets te doen, ervaart de redder de boodschap dat hij het niet goed (genoeg) heeft gedaan.

De redder reageert op de aanklagersrol door nog meer te redden. Eerst doet hij dat vanuit liefde of betrokkenheid, daarna ontstaat irritatie, machteloosheid, en uiteindelijk moeheid. Deze moeheid kan leiden tot burn-out klachten.

In feite zitten zowel slachtoffer als redder in een systeem gevangen. De redder gelooft daadwerkelijk dat wat hij doet een positief effect heeft op het slachtoffer. Het slachtoffer voedt die overtuiging door zijn gedrag.

**Maak een pas op de plaats**

Ondanks alle goede bedoelingen van de redder verandert er niets bij het slachtoffer. U moet zich als helpende partij afvragen: “Help ik de ander daadwerkelijk?” en “Verandert er echt iets?”. En als uw eerlijke antwoord 'niet', of 'nog niet' is, is de kans groot dat u in de dramadriehoek verstrikt bent geraakt. Het zit namelijk niet in de kwaliteit van uw advies, de aangedragen oplossingen, uw dienstbare houding, et cetera, maar in de houding van het slachtoffer. Er zit iets in de houding van het slachtoffer dat maakt dat datgene wat u probeert te bewerkstelligen, faalt.

Het probleem waar het slachtoffer mee worstelt, is niet dat hij of zij te weinig kennis heeft, of dat uw hulp niet deugt, maar dat hij bang is. Deze angst kan de angst zijn voor:

* verandering;
* verantwoordelijkheden;
* volwassen worden;
* de consequenties van keuzes.

1. De zoon had problemen met volwassen-worden en met het aankunnen van de verantwoordelijkheid. Omdat hij het moeilijk vond zijn angsten te hanteren, was het eenvoudiger om verslaafd te blijven. Verslaving was voor hem een vluchtweg.

2. In het voorbeeld van de training was de cursist in wezen bang voor het conflict. Hij geloofde dat het conflict zo kon ontsporen, dat hij zijn baan kon verliezen. En dat zou hij niet aankunnen.

Dit soort situaties ontstaan geregeld binnen groepen en tussen mensen. Het is belangrijk om ze te herkennen, al was het alleen maar voor uw energiehuishouding. Bij veel burn-out-klachten speelt de dramadriehoek een rol. Het is belangrijk om te weten waar het echte probleem ligt. Immers, als u over de angsten in gesprek kunt komen, kan er daadwerkelijk iets veranderen.

**U houdt het gedrag in stand**

Wat de redder niet ziet of kan zien, is dat door het helpen het gedrag juist in stand wordt gehouden. De redder beschermt het slachtoffer tegen (nog meer) pijn. U leert hem niet met pijn om te gaan.

In de rol van redder doet u ontzettend uw best, terwijl het slachtoffer als het ware alleen maar achterover hoeft te leunen en kritiek moet dulden. Het slachtoffer is in feite geen probleemeigenaar. Zolang de redder blijft redden, hoeft het slachtoffer niet in beweging te komen. Vanuit compassie of liefde is dat begrijpelijk, maar u zult voor uzelf moeten toegeven dat u van de twee het hardste werkt.

Vaak hoort u de redder dan ook uitspraken doen als:

* “Zolang ik hem nog kan beïnvloeden, is er hoop op verandering”
* “Als ik niet help, dan loopt het helemaal uit de hand”
* “Als ik niet meer help, stort hij in”
* “Als ik niet meer help, wordt hij helemaal ongelukkig”

1. Dit waren precies de zorgen die de ouders hadden. Zij begonnen in te zien dat hun zoon eigenlijk een luxe hotel bij hen thuis had. In feite hoefde hij alleen geregeld “sorry” te zeggen en beterschap te beloven en de gemoederen waren weer gesust. Hij hoefde niet te veranderen omdat er geen serieuze consequenties dreigden. De ouders werden zich ervan bewust dat ze hadden geloofd in een illusie, namelijk zijn verandering. Zij begrepen dat zij nooit in staat zouden zijn om de verantwoordelijkheid van het leven van hun zoon op hun schouders te nemen.

Ondanks hun pogingen konden ze hun zoon niet dwingen gelukkig te worden. Door inschatting van de daadwerkelijke gevaren van het stoppen met het redden te bespreken, konden ze realistischer naar zijn verslaving kijken. Hij moest leren op eigen benen te staan.

2. Tijdens de training kregen we als groep een gesprek over hoe het blijven adviseren en helpen onze deelnemer niet verder zou brengen. Het is spannend om conflicten aan te gaan. De groepsleden begonnen in te zien dat hun onmachtsgevoelens een logisch gevolg waren van de dramadriehoek. Daarmee kwam de focus van het gesprek te liggen op gevoelens die bij iedereen leven. Dit werkte voor de cursist confronterend. Ik kan niet = ik wil niet.

We kunnen nog zo ons best doen om de ander te helpen, de ander kiest uiteindelijk zelf voor of tegen de verandering, voor of tegen het leven. Wel kunnen we ons best doen om de ander te begeleiden en te ondersteunen op weg naar het probleemeigenaarschap.

Door de bestaande situatie in stand te houden, hoeft een slachtoffer zijn pijn en angsten niet onder ogen te zien en het heft in eigen handen te nemen.

We kunnen beter iemand met pijn leren omgaan dan hem daartegen te blijven beschermen. De pijnlijke ervaringen in ons leven zijn onze grootste leermeesters.

In normale omstandigheden zou iemand die pijn en ongemak ervaart niet passief blijven. Er zou constructieve boosheid ontstaan in de trant van: "Ik ben het zat, ik ga er nu wat aan doen!"

**De Aanklager protesteert**

Als u stopt met redden, moet u voorbereid zijn op protest. De aanklager zal alles uit de kast trekken om niet te hoeven veranderen. De voorspelbare reacties zijn:

* “Dit kunnen jullie me niet aandoen”;
* “Ik zal instorten”;
* “Ik dacht dat ik jou kon vertrouwen”;
* "Jij bent de enige die mij gelukkig maakt";
* “Ik dacht dat jij mijn vriend was”

Deze uitspraken lokken vaak discussies uit die de redder ertoe kunnen verleiden aan zichzelf te gaan twijfelen. Zolang dat gebeurt, hoeft het gesprek niet te gaan over het werkelijke probleem: de angst voor verantwoordelijkheid, volwassen worden, etc. Niet dat iemand doelbewust de slachtofferrol kiest. Meestal is er geen sprake van opzet. De slachtofferrol komt vaak eerder voort uit het niet bewust zijn van de eigen kracht en mogelijkheden.

**Emotioneel eerlijk-zijn is de oplossing**

In de dramadriehoek gaan zowel redder als slachtoffer geen echte verbinding met elkaar aan. Beide partijen zijn niet open over hun ware gevoelens. In een eerlijk gesprek is het mogelijk om het communicatiepatroon bespreekbaar te maken. Het is een soort dans waarin beide partijen elkaar gevangen houden. Het slachtoffer wordt daarbij overigens ook soms de redder, de redder wordt soms een slachtoffer.

U kunt leren om tegen elkaar te zeggen hoe u zich voelt; dat u zich beiden op een doodlopende weg bevindt en dat u wilt dat dit verandert. Echt contact wordt mogelijk als u beiden emotioneel eerlijk wordt. De redder moet dan toegeven dat hij het redden zat is en dat hij grenzen moet trekken. Het slachtoffer moet op zijn beurt toegeven dat hij onvoldoende probleemeigenaar is geweest.

Emotionele eerlijkheid betekent dat beiden leren praten over hun diepste gevoelens en behoeften. Bij gevoelens denk ik aan teleurstelling, boosheid, angst, pijn, verdriet, en schaamte. De moeilijkste uitspraak in een relatie is om te zeggen: "Ik heb je nodig". Pas als deze uitspraak vanuit gelijkwaardigheid wordt gedaan, is een echte ontmoeting mogelijk.

Zo'n gesprek kan alleen in verbinding plaatsvinden, dat wil zeggen dat u elkaar daadwerkelijk ruimte geeft om te vertellen wat u op uw hart heeft, terwijl de ander volledig met zijn aandacht beschikbaar is. Nadat de één alles heeft verteld, worden de rollen omgedraaid, en kan de ander zijn hart luchten.

**De afloop**

U vraagt zich misschien af hoe is het met die zoon is afgelopen? Heel goed! De ouders hebben hun zoon verteld dat ze wilden dat hij het huis uitging en dat ze hem zouden helpen bij het vinden van de juiste hulp voor zijn drugsprobleem. Zoals te verwachten, trok hij alles uit de kast om de situatie ongewijzigd te laten. Hij verweet hen slechte ouders te zijn, dat hij op straat terecht zou komen en dan zou het hun schuld zijn; hij zei ook: “Zijn jullie nu christen?”

Ze hebben voet bij stuk gehouden omdat ze wisten dat ze hem hiermee het beste zouden helpen. Met hun hulp is hij uiteindelijk bij een hulpverleningsinstantie terechtgekomen. Het is voor hem een moeilijke weg naar zelfstandigheid geworden, maar het is gelukt. Het contact tussen de ouders en hun zoon is door dit alles hechter geworden.

En de cursist uit de training? Hij leerde het risico te nemen om het conflict bespreekbaar te maken. Hij ontdekte dat de rampscenario's vooral spoken in zijn hoofd waren en dat het nodig was dat hij zichtbaarder werd in wat hij wel en niet prettig vond. In de trainingsdagen erna zag je hem groeien door steeds meer durf te tonen om voor zichzelf op te komen.