

De Drama Driehoek en Psychologisch Spel:

Binnen TA praten we over Spel en Spelmatige gedrag, (Berne, E. 2016 "Games People Play")

Eric Berne de oprichter van TA, definieerde in 1964, een (psychologisch) "Spel" als een reeks van transacties met bijbedoelingen die leiden tot een voorspelbare negatieve uitkomst en eindigt met rotgevoelens voor beide.

Dit gebeurt feilloos, keer op keer, buiten onze bewust zijn om.

Eric Berne, de grondlegger van TA zei "the first thing children learn is to obey their parents and they spend the rest of their lives doing just that"

Dramadriehoek (Karpman, S)

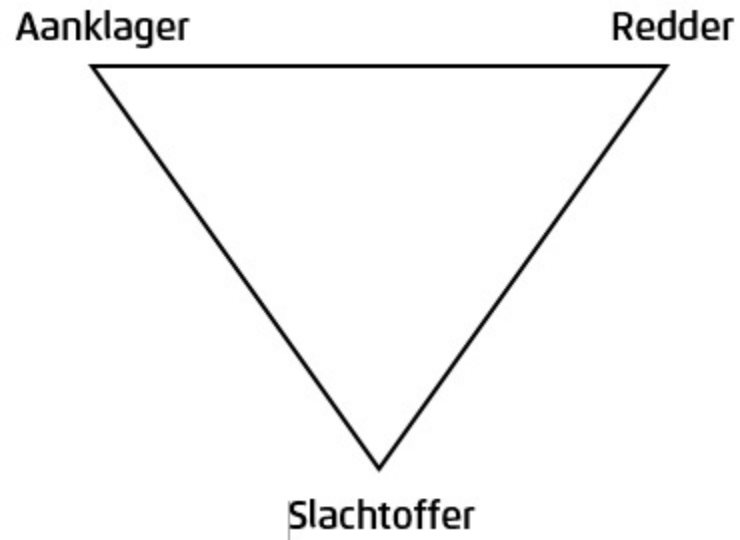
In elk Spel komen de drie rollen van de dramadriehoek voor:

- Het Slachtoffer
 - De Redder
 - De Aanklager.
-
- *Het Slachtoffer* ontkent zijn eigen verantwoordelijkheid, vraagt hulp, steun en aandacht voor dingen die ze eigenlijk zelf kunnen, mogen, durven of moeten doen.
 - *De Redder* neemt het aan of over voor degene. Hierdoor bieden ze een oplossing, zonder af te stemmen en ontnemen ze de autonomie en leermoment van het slachtoffer weg.
 - *De Aanklager* verwijt de ander dat ze het niet aankan of dat ze een aandeel aan de dynamiek bijdraagt. Hiermee vermijden ze ook hun eigen aandeel en ontkennen ze daarmee de eigen verantwoordelijkheid.

Wat is jouw lieveling "Rotgevoel"?

Maak deze zin af: "zie je wel, maak niet uit wat ik doe,!"

Welke rol pak jij, tot nu toe, meestal, onbewust aan?



Als je je in de Drama Driehoek bevindt, vertoon je eigenlijk niet autonoom gedrag:

Autonomie volgens TA is je gedragen, denken en voelen in respons op de werkelijkheid in het hier-en-nu, in plaats vanuit scriptovertuigingen (Stewart 1996). Scriptovertuigingen zijn de "vroeger beslissingen, onbewust genomen, over hoe het leven geleefd zal worden" die we blijven volgen,

Berne beschreef autonomie als:

- Bewustzijn: het vermogen om jezelf, anderen en de wereld te ervaren zonder interpretaties.
- Spontaniteit: het vermogen om geschikte uiting te geven aan gevoelens en gedachten in het hier en nu, zonder jezelf te censureren uit ouwe opgelegde geboden of verboden.
- Intimiteit: het vermogen om wat binnen in afspeelt, naar een andere toe kunnen verworden

Om uit de Drama Drie Hoek te kunnen blijven, maken we gebruik van de "**Compassie of Winnaars Driehoek**"

Hiermee oefenen we met ons als:

Assertief en niet als aanklager opstellen

Ondersteunend, in plaats van als redder optreden

Kwetsbaarheid tonen en behoeften aangeven in plaats van het (onuitgesproken) te verwachten van buitenaf te als slachtoffer

In alle drie nieuwe rollen is afstemmen binnen in jezelf en met de ander van belang. Dit is wel te leren en te oefenen binnen een therapeutische relatie.

WINNAARSDRIEHOEK

mogelijkheid voor echte ontmoeting

(A. Lee / A. Choy)

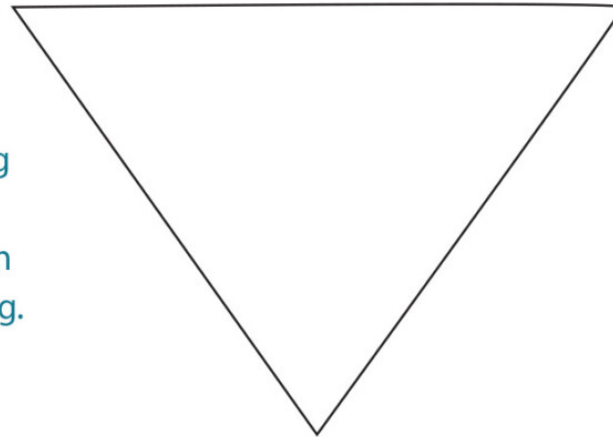


TA academie

verdiept, verrijkt & verrast

Assertief

Accepteer andermans
kunde en integriteit.
Vraag wat je wilt en zeg
wat je liever niet wilt.
Geef feedback en neem
initiatief tot een dialoog.



Ondersteunend

Accepteer dat de ander
voor zichzelf kan denken.
Check wat de ander van jou
nodig heeft.
Doe geen dingen die je niet
wilt doen.

Kwetsbaar

Accepteer je kwetsbaarheid.
Deel je gevoelens en/of gedachten.
Vraag wat je nodig hebt.

