

Van dramadriehoek naar keuzedriehoek

Hoe je uit oude patronen stapt en kiest voor wat echt belangrijk is

Soms belanden we in een terugkerend spel zonder dat we het doorhebben. We voelen ons slachtoffer van omstandigheden, raken gefrustreerd en gaan klagen, of proberen juist alles voor een ander op te lossen. Deze rollen – slachtoffer, aanklager en redder – vormen samen de bekende dramadriehoek. Het zijn automatische patronen die vaak ontstaan uit angst, onzekerheid of oude pijn. Maar ze brengen zelden echt verbinding of groei.

Wat als er een manier is om uit deze driehoek te stappen? Om niet langer geregeerd te worden door oude reflexen, maar te kiezen voor een andere richting? In mijn praktijk werk ik vaak met een alternatief: de keuzedriehoek. Gebaseerd op inzichten uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) helpt deze driehoek je om met meer bewustzijn en veerkracht in contact te zijn met jezelf en anderen.

De dramadriehoek: vast in oude rollen

De dramadriehoek is een dynamiek waarbij we meestal heen en weer bewegen tussen drie rollen:

- **Slachtoffer:** “Ik kan er ook niks aan doen...”
- **Aanklager:** “Jij doet het altijd verkeerd!”
- **Redder:** “Laat mij het maar oplossen voor jou.”

Hoewel deze rollen begrijpelijk zijn (ze ontstaan vaak uit stress of behoefte aan controle), versterken ze vaak het probleem. Ze zetten anderen klem, versterken afhankelijkheid of afstand, en zorgen voor herhaling van gedoe.

De keuzedriehoek: van reageren naar kiezen

In plaats van automatisch te reageren, nodigt de keuzedriehoek je uit tot drie andere houdingen:

- **Openheid:** ruimte geven aan gedachten, gevoelens en ongemak zonder erin vast te lopen.
- **Aanwezigheid:** met aandacht in het hier-en-nu blijven, ook als het lastig is.
- **Toegewijde actie:** doen wat belangrijk is, zelfs in moeilijke omstandigheden.

Deze driehoek sluit naadloos aan bij ACT en geeft ruimte voor een ander soort gesprek. Niet: “Wie is hier schuldig?”, maar:

“Wat speelt er nu in mij? Wat vind ik echt belangrijk? En hoe wil ik reageren, in lijn met mijn waarden?”

Van slachtoffer naar zelfregie

In plaats van te blijven hangen in machteloosheid, leer je te vragen:

“Wat kan ik nu doen, hoe klein ook, dat klopt met wat voor mij belangrijk is?”

Het slachtoffer wordt zo geen zondebok, maar iemand die de regie herpakt.

Van aanklager naar assertiviteit

Je hoeft je boosheid of teleurstelling niet weg te drukken, maar je kunt deze wel leren uiten met respect en duidelijkheid.

“Dit raakt me, en ik wil graag dat...” Dat is kracht zonder strijd.

Van redder naar helper met grenzen

Ondersteunen mag. Maar niet ten koste van jezelf of de groei van de ander. Je leert te vragen:

“Wat heb jij van mij nodig?” in plaats van automatisch te fixen.

Conclusie: het begint met zien

Zolang we ons niet bewust zijn van deze patronen, blijven we erin gevangen. Maar met mildheid, inzicht en oefening kun je iets anders kiezen. Dat is waar de keuzedriehoek voor staat. Niet perfectie, maar bewustzijn. Niet controle, maar richting. ACT helpt je daarbij: door ruimte te maken voor je binnenwereld, en te kiezen voor dat wat echt telt, ook als het spannend is.