

ANALYSER KONFLIKTEN MED DRAMATREKANTEN

Når det trækker op til uvej i samarbejdet, er "Dramatrekanten" ofte sat i spil.

Den amerikanske forsker Stephen Karpman beskrev "Dramatrekanten" i 1968. Stephen Karpman var studerende under transaktionsanalysens grundlægger Eric Berne.

Det er en trekant, du finder i næsten alle konflikter og samarbejdsvanskeligheder. Den er dynamoen i mange konflikter og ikke mindst energien i sladder og mobning.

Dramatrekanten holder konflikten i et jerngreb og forhindrer en opbyggende løsning til fælles gavn.

Vi bliver fanget i Dramatrekanten, når vi reagerer med følelser og lægger ansvaret ud til de andre. Det beskrives som et drama, fordi vi spiller roller. Modellen indeholder tre roller, der kommer i spil i konflikter. Ingen af rollerne er drømmeroller.

De underliggende følelser hos alle tre roller er skyld og skam. Rollerne præsenterer tre almindelige, uhensigtsmæssige måder, følelsen af skyld og/eller skam kan komme til udtryk på: Offer, Redder, Bøddel. **Problemet er, at ingen klart og tydeligt udtrykker egne behov og følelser.**

Alle tre roller uddybes senere i dette kapitel.

Du kan have en yndlingsrolle. Den er opstået, fordi det er den, du gennem tiden har haft det mest komfortabelt i, eller den, der har været mest virkningsfuld for dig. Men rollerne skifter ofte i en konflikt. Du vil nogle gange opleve dem skifte lynhurtigt og flere gange i løbet af en samtale.

Når du læser om de tre roller, så husk, at alle reelt er ofre. De

fastholder hinanden i rollerne og giver ikke plads til mennesket bag masken.

Dramatrekanten er typisk i spil, når:

- Møder handler om at finde fejl og placere årsagen til fejlen hos nogen.
- Diskussioner er fyldt med underliggende vrede.
- Det til møder er bedre at holde mund end at sige noget.
- Møder dræner dig for energi i stedet for at give dig energi.

Der behøver ikke være direkte kommunikation mellem Bøddel og Redder. Spillet mellem dem foregår ofte via Offeret.

Spilleregler i Dramatrekanten

Når Dramatrekanten ofte er på spil, skaber det en uforudsigelig stemning præget af utryghed. Der opstår uskrevne regler som:

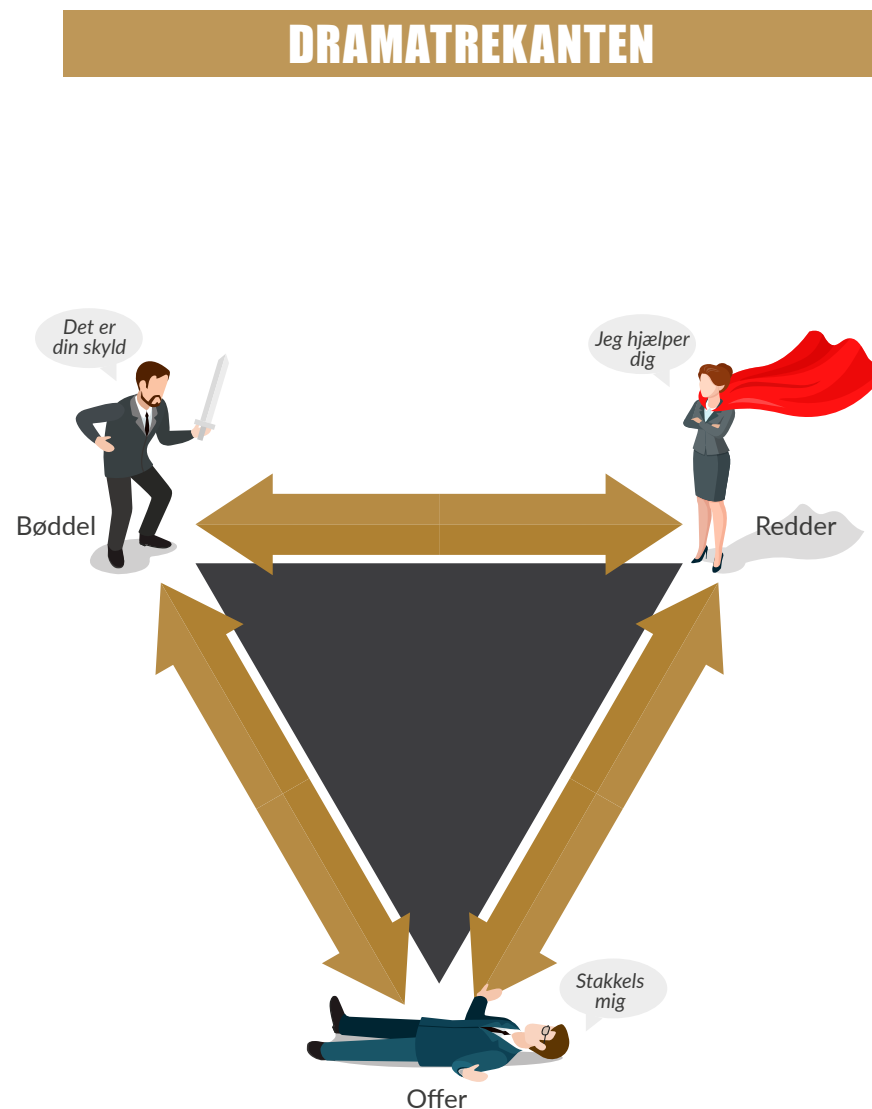
- Den, der beder om hjælp, viser svaghedstegn.
- Hold vigtige informationer for dig selv.
- Lad være med at udtrykke dine følelser og meninger direkte.
- Sladder/skyllerumssnak er o.k.
- Bliv i din vante rolle.
- Hold facaden.

Rollen som Bøddel – Begrænset og vred

Hvor mange gange var du bøddel i den sidste uge? "Ingen?" Jeg tror, du har været bøddel nogle gange.

Du har nok ikke stået iklædt hætte og økse. Men en moderne bøddel er mere raffineret. Det er en af de roller, der stikker hovedet frem i diskussioner, konflikter og ikke mindst sladder.

Sladder handler om at få dig selv til at se bedre ud. Ved at kri-



tisere andre danner du et glansbillede af dig selv. Desværre får vi energi af sladder. Når sladder bliver til mobning, er konflikten gået for langt og kan have alvorlige konsekvenser for både individet og trivslen.

Da Bøddlen fremstår mest tydeligt og negativt, er det nok den mindst populære rolle at se sig selv i, men den er lige så almindelig som de andre.

I Bøddel-rollen føler du, at de andre begrænser dig. Det fylder dig med vrede og irritation. De er ikke hurtige nok, de løser ikke opgaverne godt nok. De løber fra deres ansvar. Når du påpeger fejl, har de alle mulige søforklaringer.

Bøddlen ønsker selv at slippe for ansvar. Bøddlen er drevet af vrede og af at skubbe skylden over på andre.

Bøddlen

- Er kritisk, hånlig, sarkastisk.
- Har nul tolerance overfor fejl og mangler, især andres.
- Fremprovokerer konflikter for at få afløb for opsparede negative følelser.
- Skruer op for dominans og angreb, når han/hun er presset.
- Påpeger andres fejl og mangler.
- Ønsker at føle sig overlegen.
- Har en underliggende følelse af vrede og indignation.

Bøddlen, en mester i at påpege fejl og mangler

“Du kunne jo bare have gjort det ordentligt.”

Bøddlen kritiserer andre og andres handlinger. Der gives ikke råd, højst fastlåste meninger om, hvordan andre bør opføre sig eller løse problemer.

Bøddlen er også offer, fordi alle er enige i, at Bøddlen er urimelig og hård. Bøddlen dækker over egen utilstrækkelighedsfølelse og følelsen af svaghed.

Bøddlen har så travlt med at give andre skylden for alt muligt. Det gør, at konflikten tager over, og energien bruges på at skyde de andre ned i stedet for at blive brugt på at udtænke en løsning på problemet. Når du først kan genkende bøddlen, kan du dykke ned i værktøjskassen og få brudt Dramatrekanten.

Gode råd til at komme ud af Bøddel-rollen

- Ros andre både i skrift og tale.
- Lyt til andre.
- Giv personlig, specifik feedback uden at angribe, bebrejde og anklage.
- Anerkend dine egne følelser som: Sårbarhed, afmagt og behov for hjælp.
- Spring ud af sladderklister.
- Tal pænt til dig selv, og skru ned for selvkritikken.

Rollen som Offer – Fanget i et fængsel af afmagt og hjælpeløshed

Hvor mange gange i den forgangne uge har du syntet, at det var synd for dig, fraskrevet dig ansvaret og givet andre skylden for, at du ikke har nået en opgave eller ikke har holdt en aftale? Måske har du et billede af, at lige meget hvad du gør og siger, så nytter det ikke. En typisk tanke for et Offer.

“Ikke en eneste gang?” er måske dit svar på spørgsmålet. Jeg tror, du har gjort det nogle gange. Du har anbragt dig i rollen som Offer.

Når du er i Offer-rollen, føler du, at lige meget hvad du gør, nytter det ikke. Det er andre, der styrer, hvad der kan lykkes for dig. Din person og alt det, du gør, bliver kritiseret urimeligt. Dine muligheder for at påvirke din situation føles stærkt begrænsede. Følelsen af afmagt og hjælpeløshed er en af de mest stressende følelser.



Offeret ønsker at få opfyldt egne behov og blive fritaget for ansvar. Offeret er fanget i afmagt og hjælpeløshed.

Offeret venter på, at andre skal løse problemerne for ham/hende og venter på at få egne behov opfyldt af de andre.

Offeret

- Er ubehjælpelig, stakkels.
- Egen underlegenhed påpeges, når Offeret skal give feedback.
- Har mange bud på, hvorfor problemet skyldes udefrakommende årsager. "Jeg kunne ikke handle anderledes."
- Viser tydelige følelser som "ked af det", "utilstrækkelig" eller "opgivende".
- Giver udtryk for ikke at kunne løse opgaver. Manglende tid, kompetencer m.m.
- Ønsker at få andres omsorg/hjælp.
- Har en underliggende følelse af afmagt.

Offeret er mester i at få andre til at føle skyld

"Lige meget hvad jeg gør, så er det forkert. Alle er efter mig."

I diskussioner og konflikter påtager du dig skylden som det svage led, men forklaringerne indeholder ting, du ikke har kontrol over.

Gode råd til at komme ud af Offer-rollen

- Vær åben og ærlig om dine ønsker og behov.
- Tag ansvar, og forsøg aktivt at påvirke ting i den retning, du ønsker.
- Sæt grænser, og stå ved dem.
- Lyt til intentionen bag kritik, og hvis der er noget, du ikke forstår, så spørg.
- Lyt, når du bliver anerkendt og rost.
- Ros dig selv og din indsats, når tingene går godt. Hav fokus på din egen succes.

Rollen som Redder – Føler sig værdiløs uden nogen at redde



Som Redder fastholder du andre i enten Offer- eller Bøddel-roller. Hvor mange har du uopfordret hjulpet i den forgangne uge? Måske uden at modtageren havde brug for det endsige bedt om det. Hvor mange gange har du udpeget andre som "skurke"? "Ingen"? Jeg tror, du har gjort det nogle gange.

I rollen som Redder får du energi og en følelse af at være uundværlig ved at hjælpe andre. Er der ikke lige nogen, der udtrykker, at de har behov for hjælp, kan du finde på at pådutte andre din hjælp og støtte.

I diskussioner og konflikter siger du helst ikke din mening. Du siger ikke fra, når andre bagtales. Måske kan du endda finde på at bidrage med brænde på sladderbålet – "der er mange, der mener ...", "andre synes ...". På den måde holder du dig tilsyneladende udenfor; men kun tilsyneladende. Du putter også brænde på bålet.

Redderen leder med lys og lygte efter nogen at redde. I rollen som Redder lever du af at hjælpe andre. En dag, hvor du ikke har hjulpet nogen, er ikke en god dag. Når noget ikke lykkes, er det din skyld, du gjorde det ikke godt nok. Det er i hvert fald din tanke om det.

Redderen

- Fremstår empatisk og sympatisk, siger sjældent "nej".
- Har svært ved at give negativ kritik.
- Forsøger at glatte ud og at holde sig udenfor. Beder de andre om at løse problemet.
- Kan pludselig reagere med isnende kulde og tavshed.
- Giver råd og hjælp i tide og især i utide, uden at andre har bedt om det.
- Ønsker at føle sig uundværlig.
- Har en underliggende følelse af skyld over ikke at kunne hjælpe nok og ikke at gøre det godt nok.

Redderen er mester i at understøtte andre i deres offerrolle

"Det skal jeg nok ordne for dig. Hvad skulle du gøre uden mig?"

Redderen er nok den mest populære rolle at se sig selv i, fordi den fremstår som hjælpsom og den gode teamspiller. Redderen selv ønsker samme opmærksomhed og omsorg, som Redderen giver andre. Redderen ønsker inderst inde hjælp fra andre.

Gode råd til at komme ud af Redder-rollen

- Tilbyd ikke din hjælp, medmindre du bliver bedt om den.
- Lad være med at give gode råd. Spørg den anden: "Hvad kan du selv gøre? Hvad vil du selv gøre?"
- Bland dig ikke i andres problemer. Lad dem tage ansvar for løsning selv.
- Sig ikke ja, når du mener nej. Stå ved, hvem du er.
- Hjælp ikke andre i forventning om taknemmelighed, men fordi du har lyst til at hjælpe.
- Giv dig selv mindst lige så meget anerkendelse, som du giver andre.
- Tal pænt til dig selv. Det gør du til andre.

Når du som leder opdager Dramatrekanten

Nu kender du de tre roller. Dramatrekanten skal have alle tre roller besat for at kunne udspille sig.

De råd, der er angivet til at komme ud af rollerne, er lig den støtte, du skal give hver enkelt medarbejder. Når du giver en medarbejder mulighed for at træde ud af Redder-rollen, brydes Dramatrekanten. Det gør du ved at rådgive og skabe rum til adfærdsændring. F.eks. ved at støtte medarbejderen i at holde op med at ville løse andres problemer.

Uanset om du får Bøddel, Offer eller Redder ud af rollen, har du brudt Dramatrekanten i den pågældende konflikt.

Når du vil spinde guld, så husk:

- Alle er ofre i Dramatrekanten.
- Offer, Bøddel og Redder er indbyrdes afhængige.
- Man kan have en yndlingsrolle.
- Rollerne kan lynhurtigt skifte flere gange i løbet af en samtale.
- Du bryder Dramatrekantens magt ved at få én eller flere roller pillet ud.

Uløste konflikter er dit ansvar som leder. I næste kapitel kan du læse om, hvorfor din konfliktskyhed kan bremse din succes som leder.