مثلث الدراما

مثلث الدراما نموذجٌ يصف العلاقات غير الصحية، وقد طوّره الطبيب النفسي ستيفن كاربمان عام ألفٍ وتسعمئةٍ وثمانيةٍ وستين. ويبيّن النموذج ثلاثة أدوارٍ يتخذها الناس غالباً، دون أن يشعروا، في أوقات الخلاف أو الضغط: الضحية، والمضطهِد، والمنقذ. وكل دورٍ يبدو طبيعياً في لحظته، لكن الأدوار الثلاثة معاً تُبقي الدراما مستمرة. فتضعف الثقة، وتبقى المشكلات بلا حل، ويتباطأ العمل. والخبر الجيد أن هذه أدوارٌ وليست شخصيات، لذا يستطيع أي شخصٍ أن يخرج منها.

1. الضحية

تشعر الضحية بالعجز وقلة الحيلة، وبأنها عالقة. فالحياة تبدو وكأنها تحدث لها، وهي تنتظر أن يُصلح أحدٌ غيرها الأمر. وهي تشتكي كثيراً، لكنها تتجنب تحمّل مسؤولية المشكلة. وقد تبدو غير مؤذية، لكنها تستنزف طاقة الفريق كله. وشعارها: مسكينٌ أنا.

مثال: يرسب طالبٌ في اختبارٍ فيلوم المعلم، بدلاً من أن يسأل كيف يذاكر بطريقةٍ أفضل.

في العمل: يشتكي أليكس كثيراً من مواعيد تسليمٍ غير واقعية، لكنه لا يقترح أي حل. فيضطر الفريق إلى تغطية عمله، وتنخفض الروح المعنوية.

2. المضطهِد

يتحكم المضطهِد في الآخرين من خلال النقد أو اللوم أو التخويف. فهو يركّز على من أخطأ، لا على ما الخطأ الذي حدث. وهذا يزرع الخوف، فيُخفي الناس أخطاءهم ويتوقفون عن المجازفة. وأحياناً يكون المضطهِد محقاً في المشكلة، لكنه مخطئٌ في الأسلوب. وشعاره: كل هذا خطؤك.

مثال: يصرخ أحد الوالدين في وجه طفله بسبب كأسٍ مكسورة، قبل أن يسأل عمّا حدث.

في العمل: توبّخ مديرةٌ اسمها ليزا موظفاً اسمه مارك أمام الفريق كله بسبب موعد تسليمٍ فائت. فيشعر مارك بالخجل، ويتوقف الآخرون عن التعبير عن آرائهم.

3. المنقذ

يسارع المنقذ إلى حل مشكلات الآخرين، وغالباً دون أن يطلب منه أحد. والنية تبدو طيبة، لكنها تُبقي الآخرين ضعفاء ومعتمدين عليه. وكثيراً ما يقول المنقذون نعم لكل شيء، لأن حاجة الآخرين إليهم تُشعرهم بقيمتهم. ومع مرور الوقت، يشعر المنقذ بالتعب وبأن أحداً لا يقدّره. وشعاره: دعني أُصلح الأمر لك.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

مثال: يُنهي أبٌ واجبات ابنه المدرسية كل ليلة، فلا يتعلم الابن أبداً أن يؤديها وحده.

في العمل: تواصل مديرةٌ كبيرة اسمها سارة إنهاء مهام ميا، وتحميها من أي نقد. فلا تنمو ميا أبداً، وتتجه سارة نحو الاحتراق الوظيفي.

4. كيف تتبدّل الأدوار

الدراما لا تثبت أبداً، لأن الناس يتنقلون بين أركان المثلث. فالمنقذ الذي يشعر بأنه مُستغَل قد يتحول فجأةً إلى مضطهِد. والمضطهِد الذي يواجهه أحدٌ قد يشعر سريعاً بأنه ضحية. وكثيراً ما يؤدي الشخص نفسه الأدوار الثلاثة في يومٍ واحد. وهذا التنقل المستمر هو ما يجعل إيقاف الدراما صعباً جداً.

مثال: ذات يوم، تفقد سارة صبرها وتصرخ في وجه ميا. والآن أصبحت سارة هي المضطهِد، وتشعر ميا بأنها ضحية، ويسارع زميلٌ إلى إنقاذها.

5. مثلث التمكين

وللتحرر من المثلث، يمكن استبدال كل دورٍ من أدوار الدراما بدورٍ صحي، من نموذجٍ يسمى مثلث التمكين. فتتحول الضحية إلى مبدع، يتحمل المسؤولية ويسأل: ماذا أستطيع أن أفعل؟ ويتحول المضطهِد إلى متحدٍّ، يقدّم ملاحظاتٍ واضحة وبنّاءة ويضع معايير عالية. ويتحول المنقذ إلى مدرب، يدعم الآخرين بأسئلةٍ جيدة، حتى يجدوا حلولهم بأنفسهم.

مثال: يطلب الطالب من المعلم ملاحظاتٍ على أدائه، ويسأل الوالد بهدوءٍ عمّا حدث، ويسأل الأب ابنه أين توقف.

في العمل: يأتي أليكس بخطةٍ لترتيب أولويات مهامه. وتتحدث ليزا مع مارك على انفراد، وتسأله عمّا أعاقه. وتسأل سارة ميا: ما الخيارات التي فكّرتِ فيها؟

الخاتمة

وخلاصة القول، إن مثلث الدراما يفسّر لماذا تدور بعض الخلافات في حلقةٍ مفرغة. فالضحية والمضطهِد والمنقذ جميعهم يُبقون المشكلة حيّة، حتى مع النوايا الحسنة. وعندما تلاحظ دورك أنت، تستطيع أن تختار الخروج منه لتصبح مبدعاً أو متحدياً أو مدرباً. فالقادة العظماء لا يُنقذون ولا يلومون ولا يحملون العبء وحدهم؛ بل يساعدون الآخرين على النمو.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)