jou*menswees*

Verander die drama in jou lewe

Elkeen kan met die nodige dissipline, terugvoer en ondersteuning stelselmatig sy gedrag verander en ontsnap van die drama waarvoor hy in sy eie lewe verantwoordelik is.

deur René Pfaff
currentconsulting@vodamail.co.za

Baie mense bevind hulself oor en oor binne die een of ander groot drama, sonder om te verstaan hoekom dinge alweer op 'n ramp afstuur of hoekom daar alweer soveel trane en konflik in hul lewens is. Maar dikwels is dié mense onbewustlelik vasgevang in 'n dramatiese rol wat hulle heeltyd vertolk, waarin hulle later so gemaklik is dat hulle die rol nie eers meer herken nie.
Van die bekendste rolle wat mense vertolk, is die van die skurk, die slagoffer en die held. In die meeste groepe of sosiale kringe sal iemand gevind word wat een van dié rolle uitleef, wat dan vir baie drama sorg wanneer hulle in interaksie met ander mense is.

Maar, dit kan ook jyself wees wat een van die rolle speel! Geen van hierdie rolle bring egter op die lange duur tevredenheid en geluk nie – inteendeel, dit bring net frustrasie en konflik mee. Om uit die wurggreep en gewoonte hiervan te ontsnap, moet dit eerstens erken en die negatiewe impak daarvan verstaan word.
Dan sal dit ook help om uit te vind watter ervarings in jou verlede jou tot hier gelei het. Slegs dan kan jy begin let op jou gedrag en die tye wat jy in drama vasgevang is. Elkeen kan met die nodige dissipline, terugvoer en ondersteuning stelselmatig sy gedrag verander en ontsnap van die drama waarvoor hy in sy eie lewe verantwoordelik is.
Is jy dalk die skurk, die slagoffer of die held?

Die skurk

Vir sommiges is dit net te gemaklik om die heeltyd te baklei. Dit is die persoon wat altyd in 'n slegte bui is, wat mense aanhoudend kritiseer, skinder, negatief is of wat ander seermaak deur hul gedrag en woorde. Hulle tree dikwels op sonder om ander se behoeftes en gevoelens in ag te neem en word selfs soms die swartskaap van die familie genoem.

Hoekom speel iemand dié rol?
Dikwels is dit mense wat al baie seergekry het en daarom ander liewer op 'n afstand wil hou. As mense nie maklik met jou oor die weg kom nie, hoef jy ook nie te na aan hulle te kom nie, en kan jy dus nie seerkry nie. Die skurk kan selfs baie opgehoopte aggressie en woede in hom hê as gevolg van seerkry in die verlede, dat hiérdie aggressie in sy optrede en woorde gesien kan word. So kry hy dan die wêreld terug vir wat ander aan hom gedoen het.

Die slagoffer

Mense wat altyd die rol van die slagoffer inneem, lewe van die een verskoning tot die volgende. Daar is altyd iets of iemand anders wat te blameer is vir sy eie omstandighede, of wat hom te na wil kom. Sy lewe is altyd so swaar, dat hy altyd op ander mense moet steun om tog net te oorleef.

Hoekom speel iemand dié rol?
Die slagofferrol gaan gepaard met 'n gemaksone. As ander die skuld kry vir die slagoffer se eie mislukkings of swaarkry, hoef hy tog immers nie self daarvoor verantwoordelikheid te neem nie. Hy hoef ook nie so hard te werk om 'n sukses van sy lewe te maak nie, want as hy misluk sal mense mos verstaan dat dit nie sy skuld is nie. Die "arme ek"-rol beteken ook simpatie en aandag van ander.

Die held

Dit is die een wat altyd die redder van enige situasie is – almal kan maar op sy knoppie druk, want hy gebruik sy talente, tyd en bydraes om dinge vir ander makliker te maak al is dit ten koste van homself. Hy spring in as ander nie kan funksioneer nie. Hy sal selfs agteroor buig om ander tegemoet te kom en te vergewe vir hul optrede.

Hoekom speel iemand dié rol?
Mense met dié persoonlikheid hou nie van konflik nie: daarom sê hulle eerder "ja" vir alles, om sodoende tog net konflik te vermy. Hulle hou van die erkenning wat hulle kry, en voel waardevol as hulle dink hulle kan iets vir ander beteken, al besef hulle nie dat ander dit dikwels nie waardeer nie en later daarvan misbruik mag maak.

René Pfaff is 'n Geregistreerde Sielkundige en besigheidseienaar van Current Consulting wat individue en spanne help om hul volle potensiaal binne en buite werksverband te bereik. Sy konsulteer by 'n verskeidenheid maatskappye in die areas van leierskapsontwikkeling, spanontwikkeling en besigheidsetiek. Kontak haar op 082 875 4584, stuur 'n faks na 086 537 8328 of 'n e-pos na currentconsulting@vodamail.co.za.