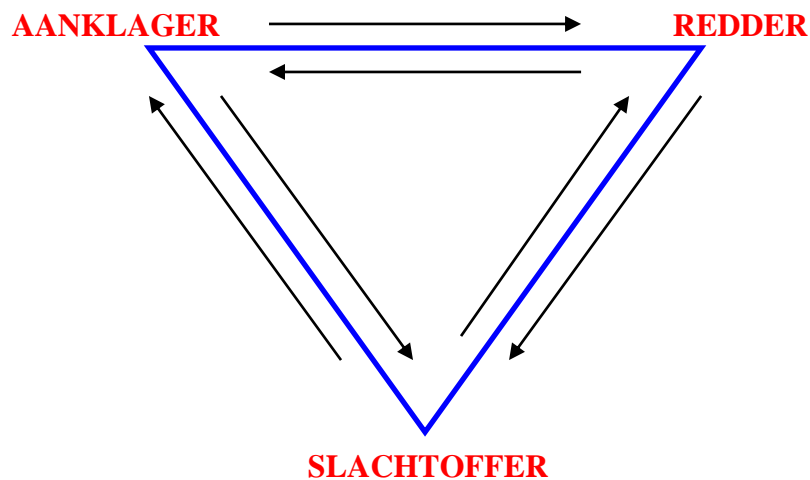


# De Dramadriehoek

Ria Freijssen – mei 2004



Het begrip “dramadriehoek” kom je o.a. tegen in TA (Transactionele Analyse) en in NLP (Neuro Linguistisch Programmeren). Mensen die een Spel spelen \*) in het omgaan met elkaar (die dus niet “echt” en authentiek met elkaar communiceren), vervallen steeds in één van de drie scriptmatige rollen: **Aanklager, Redder of Slachtoffer**.

Een **Aanklager** is iemand die andere mensen naar beneden haalt en ze kleineert. Hij beschouwt anderen als minderwaardig en als niet-OK.

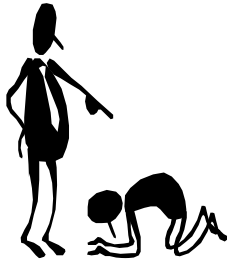
Ook de **Redder** ziet anderen als minderwaardig en niet-OK. Maar de Redder reageert door hulp aan te bieden vanuit een superieure positie. Hij denkt: “Ik moet die anderen helpen omdat ze niet competent genoeg zijn om zichzelf te helpen”.

Voor **Slachtoffer** geldt, dat hij zichzelf minderwaardig en niet-OK vindt.

Elk van de rollen in de dramadriehoek houdt een **miskennis** in. Zowel de Aanklager als de Redder miskennen anderen. Een Slachtoffer miskent zichzelf. De drie rollen zijn **niet authentiek**. Als mensen één van deze rollen op zich nemen, dan reageren ze meer op het verleden dan op het hier-en-nu. Ze passen **oude scriptmatige strategieën** toe waar ze als kind toe besloten hebben of die ze als kind overnamen van hun ouder(s).

Gewoonlijk begint iemand die een Spel speelt op één van de drie posities en schakelt dan over op één van de andere posities. Deze verschuiving in de dramadriehoek vindt plaats op het moment van de Omslag in de Spelformule. Vastzitten in de dramadriehoek betekent, dat iemand niet kan kiezen, maar “automatisch” van de ene in de andere rol schiet. Pas wanneer men zich bewust wordt van zijn scriptpatroon en de rollen die hij kiest, kan een fundamentele verandering plaatsvinden.

## AANKLAGER



### Kern

Handelen uit eigen belang  
(om jezelf goed te kunnen voelen)

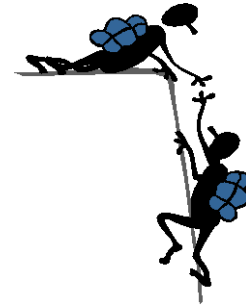
### Kenmerken

De ander tot slachtoffer maken  
De ander bestraffen, beschuldigen  
Wraak, revanche nemen op de ander  
De ander terechtwijzen

### Miskenning

De ander deugt niet  
Ik kan me pas goed voelen als de ander zal boeten

## REDDER



### Kern

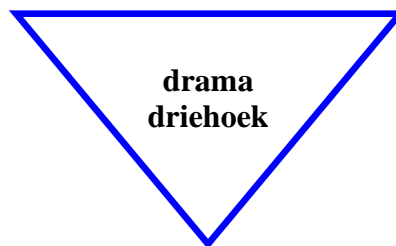
Handelen om de ander te helpen  
(om jezelf goed te kunnen voelen)

### Kenmerken

Andermans problemen oplossen  
(ongevraagd)  
Meer doen dan nodig is  
Dingen (ongewild) tóch doen

### Miskenning

De ander kan onmogelijk zijn eigen  
problemen oplossen



## SLACHTOFFER



### Kern

Niet handelen (niet kunnen, niet willen, niet durven)

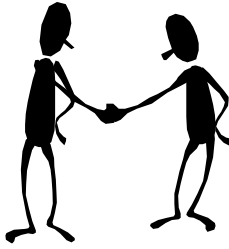
### Kenmerken

Doen alsof je niet bij machte bent problemen op te lossen  
De schuld ligt bij de ander als dingen niet lukken  
Medelijden opwekken, zielig zijn  
Geen eigen verantwoordelijkheid nemen

### Miskenning

Het eigen vermogen om problemen op te lossen

## ASSERTIEF



### Kern

Eigen en andermans belang in het oog houden

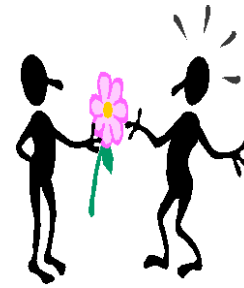
### Kenmerken

Vragen wat je nodig hebt  
Bedanken voor wat je niet wilt  
Nee kunnen en durven zeggen  
Feedback geven en ontvangen  
Veranderingen aan kunnen brengen

### Vaardigheden

Zeggen wat je denkt, vindt en voelt,  
zonder de ander te kwetsen

## ZORGEND



### Kern

Zorgen voor jezelf én voor de ander

### Kenmerken

Denken voor jezelf, niet voor de ander  
Anderen het werk niet uit handen  
nemen (tenzij dat wordt gevraagd)  
Doen wat nodig is (en meer niet)  
Geen dingen doen die je niet zelf wilt

### Vaardigheden

Luisteren  
Zelfbewust optreden



## KWETSBAAR



### Kern

(potentiëel) noodlijdend zijn

### Kenmerken

Je kwetsbaar durven opstellen  
Vanuit Volwassen ego-positie problemen oplossen  
Je bewust zijn van eigen gevoelens en die serieus nemen

### Vaardigheden

Problemen oplossen vanuit zelfbewustzijn

**Vragen die je kunt stellen aan jezelf:**

Wat is jouw voorkeursrol in de dramadriehoek?

Hoe uit zich jouw voorkeursrol, in gedrag en in je gevoel?

Welke gedachten heb je over jouw voorkeursrol, wat vind je ervan?

Waar zit je onmacht of je angst?

Welke situaties lokken jou uit om de dramadriehoek in te gaan?

Hoe uiten de andere rollen zich vervolgens wanneer jij in jouw favoriete rol gaat staan?

Wat triggert jou om van rol te veranderen? Hoe gebeurt dit?