

# De dramadriehoek

April 2024

## Inleiding

Als psychotherapeut sta ik graag stil bij relationele dynamiek en hoe deze inspeelt op psychische problemen. Dit komt waarschijnlijk mede door mijn achtergrond als psychodynamisch/psychoanalytisch therapeut. Ook maak ik wel eens gebruik van andere modellen ter aanvulling van mijn psychodynamische opleiding.

De transactionele analyse beschrijft een interactie patroon met anderen dat samenhangt met "drama" in relaties. Deze theorie kreeg de toepasselijke naam: "De dramadriehoek".

Een theorie kan erg goed een probleem omschrijven. De vraag blijft vaak: "Ok dit is het niet maar wat dan wel?"

Dit artikel bevat een korte uitleg omtrent deze rollen en een alternatief voor het drama: "De winnaarsdriehoek".

Nog meer lezen? De bronnen voor deze modellen vind je achteraan in het artikel.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

## Wat is de dramadriehoek?

Iedereen kan zich wel een voorstelling maken van "drama" in relaties. De dramadriehoek is een begrip uit de transactionele analyse. Het gaat hier over "het spel" dat mensen soms spelen. De dramadriehoek beschrijft communicatie-patronen en interactiestijlen. Wanneer men functioneert vanuit de dramadriehoek lopen interacties moeilijker en kan dit "Drama" geven in deze contacten. Het is mogelijk dat iemand wel vaker in dezelfde patronen terecht komt waardoor een "spel" onvrijwillig herhaald wordt. Binnen de dramadriehoek wordt er gereageerd vanuit een basisveronderstelling: ofwel ben ik niet ok ofwel ben jij niet ok.

### Drama Driehoek



Uitgangspunt van een (on)gezonde interactie: "Ik ben (niet) ok, jij bent (niet) ok".

De dramadriehoek beschrijft drie rollen die mensen kunnen aannemen in interpersoonlijke conflicten of problematische situaties: de Redder, het Slachtoffer en de Aanklager. Mensen weten niet dat ze in deze rollen zitten, ze weten alleen dat ze zich gekwetst, rot, triomfantelijk of gevoelig voelen.



# The drama triangle

April 2024

## Introduction

As a psychotherapist, I like to delve into relational dynamics and how they impact psychological issues. This is likely influenced by my background as a psychodynamic/psychoanalytic therapist. I also like to look into other therapeutic models as an addition to my psychodynamic education.

Transactional Analysis describes an interaction pattern with others that is associated with "drama" in relationships. This theory is conveniently named "The Drama Triangle."

While a theory can effectively describe a problem, the question often remains: "If not this, then what instead?"

This article provides a brief explanation of these roles and an alternative to drama: "The Winner's Triangle."

Want to read more? You can find the sources for these models at the end of the article.



Tanja Bervoets is  
psychotherapeut en  
praktijkhouder bij TB  
Psychologie te  
Maastricht.

## What is the drama triangle?

Everyone can imagine what "drama" in relationships looks like. The Drama Triangle is a concept from transactional analysis. It refers to the "games" that people play in relationships. The Drama Triangle describes communication patterns and interaction styles. When functioning from the Drama Triangle, interactions become more challenging, potentially leading to "drama". It's possible for someone to repeatedly fall into the same patterns, involuntarily repeating the same "game" over and over again. One core belief in this game is that thought that either you are not ok or the other person is not ok.

### Drama Triangle



The premise of a (un)healthy interaction: "I'm (not) okay, you're (not) okay."

The Drama Triangle describes three roles that people can assume in interpersonal conflicts or problematic situations: the Rescuer, the Victim, and the Persecutor. People may not realize that they are playing a role; they only know that they feel hurt, upset, triumphant, or vulnerable.



# De verschillende rollen

## De redder, de aanklager en het slachtoffer

### De redder



De redder neemt de positie in van degene die alles weet voor de ander of alles voor de ander zal oplossen. Hij neemt verantwoordelijkheid vanuit de boven positie. Hij heeft de behoefte om anderen te helpen of te redden, zelfs wanneer dit niet wordt gevraagd. De redder kan hierbij de neiging hebben om anderen te overheersen of te controleren onder het mom van hulp bieden. Het is belangrijk voor "redders" om zich bewust te zijn van deze neiging en om te erkennen dat anderen ook hun eigen kracht hebben om met problemen om te gaan.

### De aanklager

Mensen die de rol van de Aanklager aannemen, hebben de neiging anderen te bekritisieren. Hij wijst met de vinger naar anderen en beschuldigt hen van fouten, tekortkomingen of falen. Hij kan hierbij de eigen verantwoordelijkheid ontlopen. De aanklager kan zichzelf zien als superieur aan anderen. Hij kan een vijandige en veroordelende houding aannemen en anderen onder druk zetten om aan zijn verwachtingen te voldoen. Het is belangrijk voor "Aanklagers" om zich bewust te worden van deze neiging om anderen te bekritisieren, en de impact ervan op henzelf en anderen.



### Het slachtoffer



Het slachtoffer negeert zijn eigen verantwoordelijkheid. Hij zoekt hulp, steun en aandacht voor zaken die hij zelf kan of moet doen. Hij ziet zichzelf als machteloos en hulpbehoevend. Hij kan klagen, zichzelf neerhalen en zijn eigen vermogen om verandering teweeg te brengen minimaliseren. Deze rol kan leiden tot afhankelijkheid van anderen. De anderen zijn groot en het slachtoffer is klein. Het slachtoffer kan ook zowel zichzelf als anderen als waardeloos beschouwen. Dit kan dan weer aanklager gedrag bij anderen oproepen.

Het is belangrijk voor deze mensen om hun eigen vermogen te leren kennen om zo meer empowerment en controle over hun eigen leven te ervaren.

# De drama driehoek

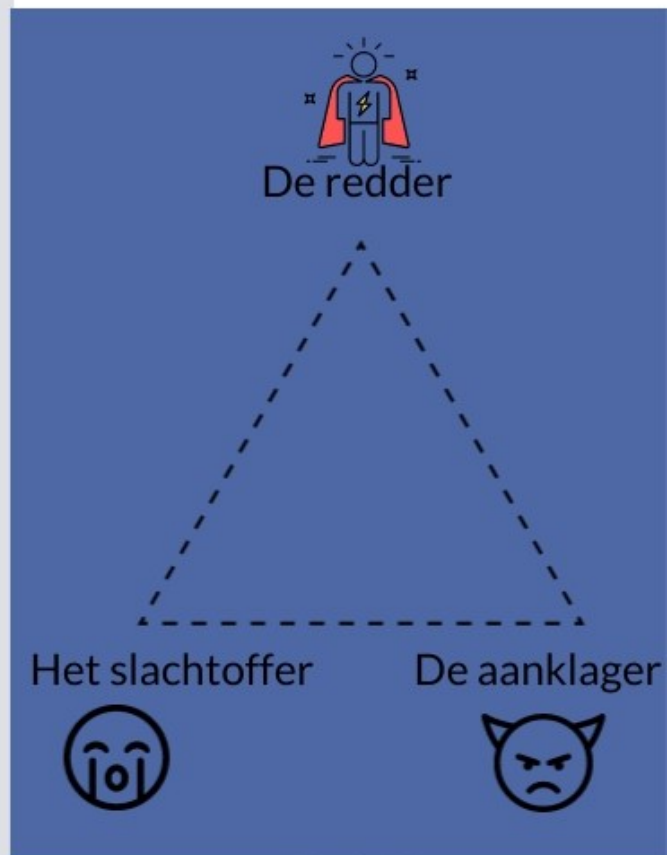
## Wederzijdse beïnvloeding

Je kan in een drama driehoek verschillende rollen aannemen en ook van rol wisselen. De rol van de ene zal ook het gedrag van de andere beïnvloeden.

Iemand in de rol van de aanklager kan bijvoorbeeld iemand anders tot zijn slachtoffer maken. Hierop kan misschien een derde te hulp snellen en deze persoon gaan redden. Het slachtoffer kan zich vervolgens steeds passiever en hulpelozer opstellen.

Je kan ook van rol wisselen. Iemand die langdurig in de rol van de redder zit kan zich bijvoorbeeld steeds gefrustreerder gaan voelen en uiteindelijk overschakelen naar de rol van de aanklager.

*De termen "slachtoffer", "redder" en "aanklager" worden hier gebruikt om een interactiepatroon te beschrijven. Dit is niet hetzelfde als bv. objectief slachtofferschap van een misdaad.*



# The different roles

## The rescuer, the victim and the persecutor

### The rescuer



The Rescuer assumes the position of someone who knows everything for the other person or will solve everything for them. He takes responsibility from the superior position. A rescuer has a need to help or rescue others, even when this is not explicitly requested. The rescuer may tend to dominate or control others under the premise of providing help. It's important for "rescuers" to be aware of this tendency and to recognize that others also have their own strength to deal with problems.

### The persecutor

People who take on the role of the Persecutor tend to criticize others. They point fingers at and accuse others of mistakes, shortcomings, or failures. In doing so, they may evade their own responsibility. The Persecutor may see themselves as superior to others. They can adopt a hostile and judgmental attitude and pressure others to meet their expectations. It's important for "Persecutors" to become aware of their tendency to criticize others and its impact on themselves and others.



### The victim



The Victim ignores their own responsibility. They seek help, support, attention for things they can or should do themselves. They see themselves as powerless and needy. A victim may complain, put himself down, and minimize his own ability to effect change. This role can lead to dependency on others. Others are big and the victim is small. The Victim may also view both himself and the other as worthless. This can elicit persecutory behavior from others.

It is important for "the victim" to recognize his own abilities in order to experience more empowerment and control over his own life.

# The drama triangle

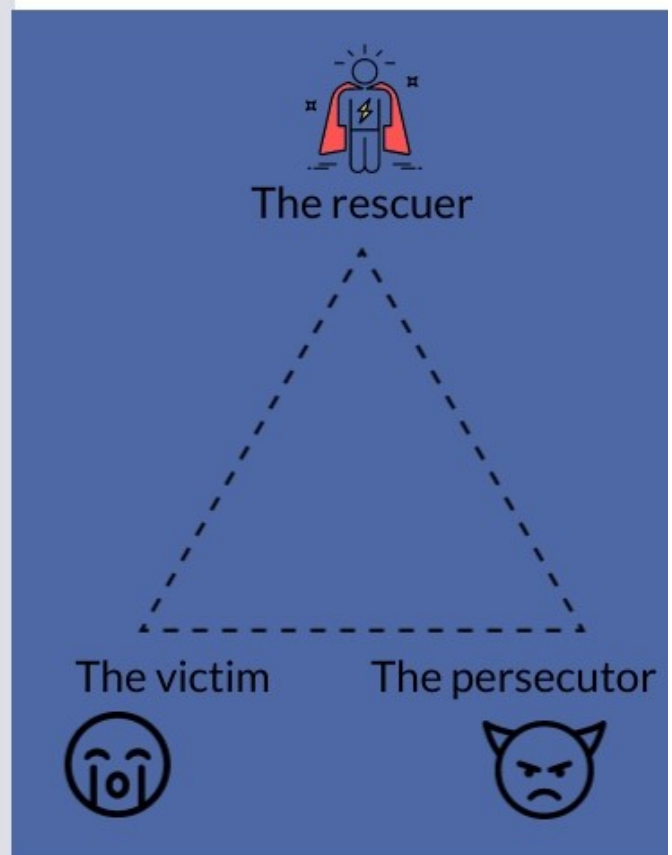
## Influencing each other

In a drama triangle, individuals can assume different roles and also switch roles. The role of one person will also influence the behavior of the others.

For example, someone in the role of the persecutor can make someone else their victim. In response, a third person might try to rescue this individual. The victim may eventually become increasingly passive and helpless in this dynamic.

It is also possible to switch roles. Someone who remains in the role of the rescuer for a long period of time may start to feel increasingly frustrated and eventually switch to the role of the persecutor.

*The terms "victim," "rescuer," and "persecutor" are used to describe a pattern of interaction. The use of this word is not the same as, for example, objective victimization in a crime.*



# De winnaarsdriehoek

## Een nieuwe balans

Een alternatief is de winnaarsdriehoek. Je behoudt hierbij de kwaliteiten van iedere rol maar gaat ook aan de slag met de elementen die bijdrage aan het relationele "drama".

In plaats van het hulpeloze Slachtoffer te zijn, durf je **kwetsbaar** te zijn. Je neemt hierbij verantwoordelijkheid op voor je eigen gedachten, gevoelens, behoeften en gedragingen.

In plaats van de Redder te zijn, bied je **ondersteuning** aan. Je maakt afspraken met de ander, stelt je grenzen en neemt het niet van hem over. Je doet niet meer of minder dan is afgesproken.,

In plaats van de Aanklager te zijn, ben je assertief. Je houdt rekening met je eigen belangen en die van de ander. Je zegt wat je denkt, vindt en voelt zonder de ander te kwetsen.

## Conclusie

De Winnaarsdriehoek helpt je om door het 'ik ben OK, jij bent OK'-venster te blijven kijken. Dat betekent niet dat je het gedrag van de ander altijd goedkeurt, maar wel dat je jezelf en de ander kan blijven zien als mensen die zelfstandig kunnen nadenken, veranderen en die het waard zijn om van te houden.

In een therapeutisch proces kan er stilgestaan worden bij deze patronen van communicatie om zo tot een nieuwe interactiestijl te komen. Een artikel is nooit hetzelfde als het aangaan van een persoonlijk traject, aarzel niet om hulp te zoeken wanneer dit nodig is.



Zorgend



Kwetsbaar/  
authentiek



Assertief



Bronnen: Transactionele analyse (Eric Byrne), Harris, T. (1967) *I'm OK - You're OK. A Practical Guide to T.A.*. New York, Harper & Row. Choy, A. (1990). *The Winners Triangle*. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), 40-46. Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. *TAB*, 7, 26, 39-43.





# The Winner triangle

## A new balance

An alternative is the Winner's Triangle. In this approach, you retain the qualities of each role but also address the elements that contribute to relational "drama."

Instead of being the helpless **Victim**, you dare to be vulnerable. You take responsibility for your own thoughts, feelings, needs, and behaviors.

Instead of being the **Rescuer**, you offer support. You make agreements with the other person and set boundaries. You do not assume control. You do neither more or less than what has been agreed upon.

Instead of being the Persecutor, you are assertive. You keep your own interests and those of the other person in mind. You express what you think, feel, and believe without harming the other person.

## Conclusion

The Winner's Triangle helps you maintain the perspective of "I'm OK, you're OK." This doesn't mean that you always approve of the other person's behavior, but it does mean that you continue to see yourself and the other as individuals capable of independent thought, change, and worthy of love.

A therapeutic process can focus on these communication patterns and help you develop a new interaction style. An article is never a substitute for engaging in a personal journey, don't hesitate to seek help when you need it.



caring



Vulnerable/  
authentic



Assertive



Source: Transactionele analyse (Eric Byrne), Harris, T. (1967) I'm OK - You're OK. A Practical Guide to T.A. New York, Harper & Row. Choy, A. (1990). The Winners Triangle. Transactional Analysis Journal, 20(1), 40-46. Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. TAB, 7, 26, 39-43.

