

Dramatrekanten

- **Når integritet-samarbejds-konflikten ikke bliver taget ordentligt hånd om**

-

Skrevet af Solveig C. Outsén

Kan jeg være mig selv, sammen med dig?

Når det er svært ”at være sig selv sammen” i vores familie, er det med andre ord svært for familiemedlemmerne at finde en tilfredsstillende måde at håndtere konflikten mellem at samarbejde med – og have værdi for - fællesskabet og samtidigt værne om egen integritet – at have værdi i sin egen ret (Hansen & Mortensen, 2017, pp. 217ff).

*Det kan fx være, at én af de voksne i familien har for travlt på sit arbejde, har udviklet et alkoholmisbrug, er alvorligt syg eller på anden vis mangler overskud og nærvær til kontakten med de andre i familien. For den voksne selv vil det i sådan en situation være svært at være og opleve sig tilstrækkelig over for **de andre** – altså at have værdi for fællesskabet. Og som regel vil det så medføre en skyldfølelse, som samtidigt gør det svært at være ved **sig selv** – og dermed svært at (få sig selv til at) værne om sin egen integritet, som jo indebærer at tage sig af sine egne behov og grænser. Den voksne kan altså føle sig så forkert, at det bliver svært at tage personlige ansvar for egen integritet (at stå ved sig selv) og tager **dermed** heller ikke det sociale ansvar (samarbejde) – som eksempelvis at stå ved: ”Jeg har alt for travlt lige nu, og det betyder, at jeg ikke rigtigt hører efter, når I fortæller om jeres dag i skolen”. Som barn i familien bliver det som følge heraf også svært at være sig selv sammen med den voksne – fx at udtrykke sin autentiske oplevelse af, hvordan det er for barnet, at den voksne lige i øjeblikket er så mentalt fraværende. Barnet vil begynde at oversamarbejde (gøre det, der skal til for at ”være sammen”) på bekostning af egen integritet. Fx gør ét barn i familien sig nem ved at skjule egne behov og følelser – og stopper fx med at fortælle om sin dag -*

*fordi far har nok at se til (og det har han ikke taget ansvar for, så dermed gør barnet det). Et andet barn bliver i stedet trodsig over for mor, når hun drikker, og siger måske: ”prøv at se på dig selv – synes du selv, du er en god mor lige nu?”. Hvilket bare er en spejlvendt måde at samarbejde på, en **reaktion** på både mors misbrug **og** hendes manglende ansvarstagen for det. Det er altså heller **ikke** at være sig selv og udtrykke sig selv (værne om egen integritet) – hvilket i stedet kunne lyde: ”Mor, jeg savner dig, og jeg bliver bange, når du drikker”. Hvis et barn skal have mulighed for at sige sådan, kræver det voksne, som kan lade barnet have sin egen oplevelse og sine egne følelser – altså være sig selv. Og samtidigt være til stede sammen med barnet som **sig** selv – hvilket kræver at tage ansvar for egne følelser. Det vil sige rumme egne følelser uden at give hverken sig selv eller barnet skyld i den forbindelse¹.*

Der kan være mange grunde til, at det kan være svært at stå ved sine følelser, behov og grænser over for de andre i sin familie. Og ikke mindst at det kan være svært at udtrykke dem på en selvfgrænset, autentisk - og dermed sårbar - måde. Hvor det altså er *sig selv*, man giver udtryk for. Hvor man lader de andre se sig - ”helt uden forsvar”, som Marie Key synger. Og hvor ens udgangspunkt samtidigt er den gamle læresætning om, at ”man har lov at bede om hvad som helst, når bare man ved, man ikke har *krav* på noget”. Det betyder jo, at man må stå i den sårbarhed, der er i at sige: ”Jeg ønsker mig det her fra dig – kan jeg få det?” – og risikere at få et ”nej”.

¹ Dét at placere skyld hos barnet ville svare til at gøre sig selv til offer og barnet til krænker i dén model, artiklen handler om. Det kan udtrykkes direkte eller indirekte og kan fx lyde: ”Du er efter mig hele tiden.” ”Kan du ikke se, jeg har det svært lige nu”. ”Må jeg nu ikke have det lidt godt (= at drikke min flaske vin)”, ”Jeg orker ikke at høre på dig hele tiden”, ”Der er godt nok nogen, der er blevet teenager” eller ”Lad mig nu være”.

Selv at tage skyld – hvilket netop træder i stedet for at tage *ansvar* – kan *også* være en måde at gøre sig til offer. Hvilket i stedet vil sætte barnet under pres for at træde ind i redder-rollen. Det kan fx lyde: ”Du må synes, jeg er en forfærdelig mor/far lige nu”, hvilket selvfølgelig også kan udtrykkes mere subtilt og endda ordløst ved hjælp af kropssprog (fx at ligne en slagen hund). Der bliver så et pres på barnet for at redde forælderen fra det ansvar, de lige nu viser, at de ikke kan tage. Fx ved i ord eller handlinger at betrygge forælderen om, at de er en god mor/far . Eller ved at kompensere for forælders manglende ansvarstagen og på den måde redde dem. Vend evt. tilbage til eksemplet, når du har læst om modellen senere i artiklen.

Så den vigtigste grund til, at det er svært, er først og fremmest, at det bare i sagens natur er sårbart. Helt alment menneskeligt sårbart.

Og hertil kommer så, at vi i vores oprindelige familier har forskellige erfaringer med det grundlæggende spørgsmål, der ligger bag sårbarheden: ”Risikerer jeg at miste dig, hvis jeg er mig?”. Altså risikerer jeg at miste en *god, tryk kontakt* med dig, hvis jeg *hele* mig. Det er klart, at når svaret for mange gange har været ”ja”, er ens erfaring med andre ord blevet, at der ikke kommer noget godt ud af at forsøge at være sig selv sammen. I stedet har man – når man har udtrykt sig – enten mistet kontakten med en forælder, der har trukket sig følelsesmæssigt fra én (følelsesmæssig kulde, ignorering, skammekrog/time-out, forsvinde væk i misbrug osv.), eller man har oplevet at kontakten er blevet utryk ved at forælderen har skruet op for egne følelser – uden at kunne rumme og tage ansvar for dem (vrede, skæld ud, kritik, fysisk afstraffelse osv.). Man mister troen på, at integritet-samarbejds konflikten kan løses på en måde, hvor man ikke er nødt til at oversamarbejde på bekostning af sin egen integritet.

Overlevelsesstrategier

Og det er selvfølgelig her vores overlevelsesstrategier bliver til. Vi skaber opfindsomme, alternative måder at opføre os i kontakt med vores forældre, så vi sikrer os at den livsvigtige kontakt med de andre er så tryk som mulig – samarbejder – samtidigt med at vi dermed forsøger at passe så godt som muligt på os selv – integritet: Hvis jeg lader være at vise min far, at jeg bliver bange for ham, slipper jeg for, at han bliver (skamfuld og dermed) endnu mere vred og kalder mig ting. Ved at samarbejde prøver jeg altså også at beskytte min integritet fra et verbalt angreb. Hvis jeg undlader at vise min mor, at jeg bliver ked af det over den måde, hun taler til mig på, slipper jeg for, at hun bliver hånlig og kalder mig nærtagende og sart. Igen tjener oversamarbejdet både til at passe på relationen (sikre en overfladisk harmoni/tryk) og mig selv.

Når vi må bruge overlevelsesstrategier for at værne om både samarbejdet og egen integritet, er det selvfølgelig en nødløsning, som ikke reelt tager sig godt af *nogen*

af delene. Det bliver en slags ubevidst rollespil, hvor vi hverken udtrykker os autentisk om os selv eller om, hvordan vi har det med den anden². *Det kan fx være, vi sluger kamelen, frem for at vise vores skuffelse over, at vores partner sidder med telefonen, mens vi spiser aftensmad. I stedet for at sige "jeg savner dig", forsøger vi at udstille det manglende nærvær ved at stille spørgsmål, den anden kun ville kunne svare på, hvis de havde lyttet med på snakken om bordet³. Eller måske går vi i en anden grøft og "beskytter" vores partner fra børnenes krav om opmærksomhed ved at sige at "stop lige med alle de spørgsmål – far/mor har haft en hård dag"⁴. Et andet eksempel kunne være, at vi skjuler vores sårbarhed ved at blive afvist seksuelt bag en kritik af partneren – så vi siger "du er efterhånden altid for træt" frem for at sige fx "jeg trænger til at være tæt med dig". Og "jeg bliver bange for, at du synes, jeg er blevet for tyk/tynd/gammel/kedelig"⁵.* Det bliver et samspil, som ikke tjener nogen af parternes selvfølelse godt. For vi går ud af (reel, autentisk) kontakt med både os selv (integritet/behov for at have værdi i egen ret) og den anden (samarbejde/behov for at have værdi for den anden). Det kan vi være nødt til at gøre som børn i vores oprindelige familier. Som voksne har vi mulighed for at bryde mønstret, stoppe med at gå ind i den tilpassede rolle/position/overlevelseshætte og begynde at gøre noget nyt og sundere for os selv og vores nuværende relationer.

At gøre noget nyt kræver først og fremmest, at man får øje på, hvad man lige nu gør. At man får øje på, hvilket mønster, man er en del af – og hvilken del, man selv er af det mønster, i den dynamik.

² Med rollespil mener jeg ikke skuespil, men at man frem for at udtrykke sig autentisk (om sine følelser, behov, grænser osv.) tilpasser sig til det, der er muligt i ens familie og dermed påtager sig den nødvendige rolle i familiedynamikken. Jeg taler altså med andre ord om overlevelseshætte. Dermed bliver man inkongruent, hvilket betyder, at ens inderside og yderside ikke matcher hinanden. Når man på denne måde ikke udtrykker sig autentisk, kan ens ydre adfærd derfor ses som en rolle, man "spiller" frem for at være sig selv. Dette er dog netop ikke et bevidst skuespil, men en (oftest) ubevidst tilpasning.

³ Hvilket svarer til en offer-rolle i den nedenstående model.

⁴ Redder-rollen i modellen.

⁵ Modellens krænker-rolle.

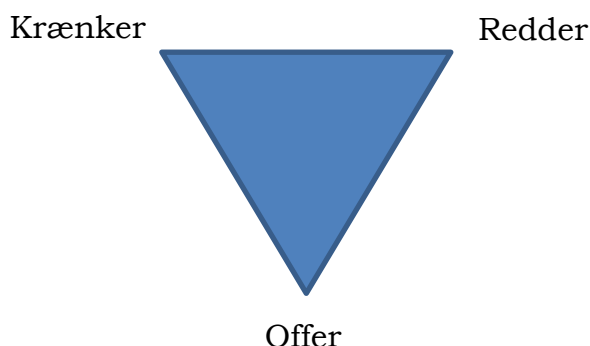
Dramatrekanten og formålet med dens forskellige positioner

Til det formål vil jeg beskrive et mønster, som typisk træder frem i en familie, når man opgiver at forholde sig til konflikten mellem integritet og samarbejde. Det er en måde at holde kontakten imellem medlemmerne uden at nogen vover at gøre sig synlige og sårbare over for hinanden. Det er med andre ord en løsning, hvor familiemedlemmernes integritet (på grund af utryghed) bliver opgivet for at opretholde samarbejdet. Og som samtidigt – jævnfør ovenstående om overlevelsesstrategier – er et forsøg på trods alt at få mest muligt godt og (pseudo)-trygt og mindst muligt utrygt og selvfølelses-skadeligt ud af relationen.

- Familiemedlemmerne går ind i forskellige roller/positioner, som har til formål at holde en slags balance imellem dem (samarbejde).
- Og de forskellige roller/positioner har samtidigt til formål at skaffe medlemmerne en slags erstatning for at få mødt de autentiske behov for at have betydning for hinanden (samarbejde) og for at have værdi i sin egen ret (integritet).
- Og udgør en alternativ måde at udleve sine følelser og grænser (en del af ens integritet) fra en beskyttet position (altså hvor man har sine forsvar i brug frem for at gøre sig sårbar).

Mønstret er oprindeligt døbt Dramatrekanten (Stephen Karpman, 1968) og er andre steder betegnet Offertrekanten (Steen Rassing, 2014). Den omtales også Offer-Krænker-Redder-trekanten, som er de tre hjørner, roller eller positioner i trekants-modellen.

Trekanten er blevet beskrevet af flere og med forskelligt udgangspunkt. Her skriver jeg den ind i DFTIs grundforståelse af relationer, hvilket således er udtryk for, hvordan man *kan* forstå og bruge den (og ikke nødvendigvis, hvordan den er "født"/tænkt).



Trekantens tre hjørner symboliserer altså roller eller positioner man kan *tage* i relationer med andre – i modsætning til at ”*være sig (selv)*”. Det vil sige, at man træder *ud* af en ligeværdig, gensidig kontakt, hvor hvert familiemedlem er autentisk sig selv og udtrykker sine autentiske reaktioner på det, den anden siger og gør såvel som sine ønsker/behov ifht. den anden. Og træder ind i, hvad man kunne kalde et (ubevidst) rollespil, hvor det er familiemedlemmernes overlevelsesstrategier, der er i kontakt med hinanden. Som i eksemplerne ovenfor fra middagsbordet og soveværelset. Det er nemlig netop utryghedsdrevet overlevelse (for familien og medlemmerne), der er målet. Frygten går som ovenfor nævnt på henholdsvis ikke at have værdi for de andre – i værste fald at blive forladt. Og henholdsvis ikke at have værdi i sin egen ret – man kan også tale om tiltro til sig selv, eget værd og egen kompetence (frit efter Schibbye, 2010, pp 210ff). Disse to forskelligrettede frygte (som jo knytter sig til de to forskellige poler i integritet-samarbejds-dilemmaet) fylder forskelligt for de familiemedlemmer, som er tilbøjelige til at placere sig i de forskellige positioner⁶:

⁶ Trekantens natur er netop, at når vi fanges ind af den, *skifter vi rundt* imellem rollerne/positionerne i samspillet med de andre. Men vi vil typisk have en rolle, vi er mere tilbøjelige til at tage. Jf. tankegangen om overlevelsesstrategier. Jf Rassing (2014). Det er til underbyggelse af dette til at få øje på, at nogle af positionerne matcher de forskellige utrygge tilknytningsstrategier/stile i højere grad end andre. Der er fx et bedre match mellem offerpositionen og den ængstelig overoptagede (utryg ambivalente) tilknytningsstil end der er med den ængstelig afvisende/undgående (utryg undgående) tilknytningsstil – som til gengæld matcher bedre med krænkerrollens selvbeskyttelsesstil. Se fx Daniel (2012) for en gennemgang af tilknytningsstilene.

Offerpositionen:

Den, der indtager offer-rollen, er først og fremmest drevet af frygten for at blive forladt (Rassing, 2014, location 317) og vil derfor med sin indtagelse af den afmægtige, hjælpeløse position forsøge at appellere til, at den anden træder ind i redder-rollen og dermed fastholdes i kontakten med "offeret".

Fra offer-positionen kan man fx sige: "Du kan ikke være bekendt, at du kommer så sent hjem – her har jeg stået og lavet din livret". Frem for den mere autentiske udmelding: "Jeg er (pisse) træt af, at du ikke skriver og fortæller, når du bliver forsinket. Jeg vil gerne vide, hvornår du kommer hjem, så jeg kan planlægge min tid".

Sidstnævnte budskab indeholder jo en direkte udtrykt vrede såvel som egne behov, som kan opleves farlige for en person, der frygter at blive forladt.

Redderpositionen:

Den, der indtager redder-rollen (også kaldt frelser), er drevet af blandt andet frygten for ikke at have værdi i sin egen ret. Hun skaffer sig sekundært oplevelsen af værdi ved at være noget for andre, som enten allerede er i eller bliver forsøgt placeret i offer-rollen (Rassing, 2014, location 674). Hermed er både kontakten til andre sikret og et selvbillede, hvor man har værdi.

Fra denne position kan man fx lytte til alle andres problemer, men aldrig dele sine egne. Med begrundelsen, at de andre har det jo hårdt nok i forvejen.

Man kan gøre alt følelsesarbejdet i en relation – dvs være den, der tager hele ansvaret for stemningen i rummet og dermed også for de andres følelser.

Eller rettere netop tager ansvaret for de andres følelser på bekostning af sine egne følelser, behov og grænser. Man kan for eksempel betrygge ens partner om, at hun er god nok og hvor meget hun betyder for én i stedet for at give udtryk for sine egne umødte behov fra hende eller i stedet for at fortælle hende, at hun lige overskred ens grænse.

Eller man bliver ved at stille op til at hjælpe sin misbrugende forælder, som vil låne penge. Med begrundelsen, at forælderen jo ikke kan styre sin økonomi og man jo er nødt til det – ellers får de jo ikke noget at spise.

Vurderingen af den andens manglende evne til ansvarlighed kan være rigtig nok. Men samtidigt kan det også være blevet den eneste måde, man kender til at skaffe sig oplevelsen af at have værdi. Så hvis man stoppede med redder-handlingerne, ville man føle sig værdiløs.

Krænkerpositionen:

Den, der indtager krænker-rollen (også kaldt bøddel eller mere neutralt forfølger), er på en spejlvendt måde også drevet af frygten for ikke at have værdi i egen ret - fordi hun netop er afhængig af denne værdi – af at klare sig selv. Man kan også sige det sådan, at frygten for at miste andre er erstattet af frygten for tæt kontakt med andre – og at denne frygt er drivkraften (Rassing, 2014, location 490). (Det er to sider af samme sag). Hun er altså afhængig af netop *egen* styrke – hvilket kunne se ud som om, hun i høj grad tror på egen værdi. Men det er en kompenserende strategi at agere stærk – endda magtfuld - fordi hun frygter ikke at have værdi (og kunne være tryk i relationer) *som hun er* - med hele sig – inkl sårbarhed og tilknytningsbehov. Så hvor ”offeret” har afskåret sig sin styrke, har ”krænkeren” afskåret sin sårbarhed og undgår derfor at have kontakt med egne følelser og behov. Sin styrke og oplevelse af værdi finder hun i sin egen handlekraft. Ved at indtage den krænkende position over for en anden, som dermed positioneres som den svage (i offer-rollen), kan ”krænkeren” bevare kontakten med andre uden at have kontakt med eget sårbare behov for kontakt. Det behov er så at sige uddelegeret til ”offeret”, som ”krænkeren” kritiserer for den hjælpeløshed, som inde i ”krænkeren” selv er så farlig og forbudt.

Det kan udmønte sig som i det tidligere eksempel med at kritisere den anden for at afvise ens seksuelle tilnærmelser frem for at mærke og udtrykke

sårbarheden ved at blive afvist. Eller at sige ”du er så sart” frem for ”det er jeg ked af”, hvis man har såret nogen med noget, man siger.

På den måde prøver hun at undgå selv at føle sig utilstrækkelig eller forkert. Fordi hun i virkeligheden har meget let til at føle sig ikke-god-nok og jo med denne strategi forsøger at skaffe sig selv oplevelsen af værdifuldhed (og dermed tryghed). Hun tager en magtfuld position, fordi hun i virkeligheden oplever stor afmagt ifht. regulering af de følelser, som opstår i kontakten med andre (ibid., location 519).

Prisen for at indtage de tre positioner – og hvordan man får mindre brug for dem

Prisen for trekantens pseudo-tryghed er, at medlemmerne *både* har opgivet deres personlige ansvarlighed for (i hvert fald dele af) deres egen integritet *og* har opgivet at få en egentlig gensidig næring ud af kontakten med den anden:

Offerpositionen:

Den, der indtager offer-rollen, har afskåret sig sin egen styrke og tiltro til sig selv (og er derfor⁷ forståeligt bange for at blive forladt af andre, som hun oplever sig afhængig af). Men uanset hvor meget hjælp, hun måtte modtage af en villig ”redder”, er der ingen næring i kontakten, da det jo ikke er ”rigtig”, gensidig kontakt. Der er reelt hverken en giver eller en modtager til stede. Det ville for modtageren kræve, at hun⁸ trådte ud af offer-rollen og tog kontakt med både sit sårbare *behov* for kontakt og sin egen *værdighed* til at modtage kontakten. (Og for giveren/redderen ville det kræve en

⁷ Oprindeligt er det som nævnt tidligere frygten for at blive forladt, der har været årsagen til, at man har skabt den overlevelsesstrategi, en offer-rolle er. Når jeg vender det om her, understreger det, hvordan mønstret bliver selvedligeholdende, hvis ikke man bliver bevidst om det. Altså at når man så først har lært at afskære sig sin tiltro til sig selv, vil man fortsætte med at opleve sig afhængig af andre og dermed bange for at blive forladt. Også i andre relationer, end dér hvor mønstret i sin tid opstod. Det vil sige også i relationer, hvor en offer-rolle-overlevelsesstrategi ikke er nødvendig. Hvilket den reelt set aldrig er, når man er blevet voksen med mulighed for at tage ansvar. (Det ansvar kan nemlig også bruges til at forlade en utryk relation med en person, der sidder fast i krænker-rollen frem for at passe på sig selv ved at gå i offer-position).

⁸ For nemheds skyld skriver jeg hun i alle eksempler. Det bliver for klodset at skrive han/hun/de hver gang. Og hvis jeg skifter imellem kønnene, risikerer jeg, at det fremstår som om, bestemte roller mere tilhører ét køn end andre.

kontakt med *egne* grænser, behov og følelser for at kontakten fra hendes side blev autentisk og ikke en aftvunget pseudo-kontakt).

I eksemplet ovenfor med partneren, der kom for sent hjem uden besked, ville "madlaveren" skulle turde mærke sit ønske om partnerens ligeværdige, respektfulde kontakt. Og hvis hun mærkede sin værdighed til at modtage dette, ville det blive muligt at udtrykke sit behov med kontakt til egen styrke - uden frygten for at blive forladt for at være for krævende⁹. For med kontakt til egen styrke og værdighed følger også tiltroen til sig selv uden at være afhængig af en anden.

Der er naturligvis en risiko for, at offerets frygt for at miste den anden går i opfyldelse, hvis hun begynder at stå mere ved sin styrke og sit værd. Men der er formentlig langt større risiko for, at hun med indtagelse af offer-rollen laver en selvopfyldende profeti og mister den anden. Fordi når hun ikke tager ansvar for sig selv, placerer hun det ansvar på den anden.

Hvilket i sig selv placerer en belastning på den anden - lægger pres på for, at de indtager redder-rollen. Derudover vil den indirekte måde at forsøge at få sit kontakt-behov opfyldt på nemt komme til at tage form som passiv-aggression (jf. fodnote 9). Så paradoksalt vil hun ved at "kræve" mere – altså forvente mere til sig selv, unde sig selv mere - opleves mindre krævende at være sammen med. Fordi hun ejer/tager ansvar for sine behov.

Det helende "offers" motto kunne være: "Man har lov at bede om hvad som helst, når bare man ved, man ikke har krav på noget" (Citat: Jesper Juul).

Redderpositionen:

Egne grænser, følelser og behov er det, vedkommende i redder-rollen, har afskåret sig kontakten til (eller i hvert fald bagatelliseret betydningen af).

Oplevelsen af værd er på betingelse af noget, man gør – for *andre* – og ikke i

⁹ Når man ikke føler sig værdig/værdifuld, kommer man nemt til at føle sig krævende. Paradoksalt følger der ofte af det, at man kommer til at udtrykke sine behov på en måde, der netop virker krævende. Forklaringen på dette er, at man forsøger at retfærdiggøre sit ønske/behov/krav for sig selv og den anden. Og det gør man ved at tydeliggøre, at det er et rimeligt krav. Hvilket så indebærer at fremstille den anden som urimelig. Og dermed indtager man offerpositionen.

kraft af dén man er (eller eksistentiaalistisk sagt: i kraft af AT man i det hele taget er). Og den er yderligere betinget af, at man samtidigt afskærer sig store dele af den, man faktisk er – fx i form af at ”gøre sig let” for andre ved netop at skjule sine behov, følelser og grænser. En redder sluger således mange kameler i kontakten med andre. ”Redderen” er altså heller ikke ”hjemme i sig selv”, og uanset hvor meget hun giver og gør, vil det aldrig give oplevelsen af egentlig kontakt eller værd – i betydningen selvfølelse. Den – og med den også trygheden i kontakt med andre - kommer først, når hun bevarer kontakten med sig selv og samtidigt vover at lade andre se hele sig – inkl. behov, følelser og grænser – så hun kan erfare, at hun er betingelsesløst værdifuld. Uanset andres reaktion i øvrigt – for det handler om at være ved sig selv. Når man er det, er der så *mulighed* for en gensidig kontakt med andre, der også kan dét – og for at afgrænse sig ifht. andre, der ikke kan eller vil indgå i en gensidig, nærende kontakt med én.

Eksempelvis kunne det betyde at begynde også at dele sine egne problemer og følelser med familie og venner frem for altid at lytte til dem.

Og udtrykke sine behov eller bare ønsker: ”Jeg vil hellere have rugbrødder til aften i dag, for jeg gider ikke lave mad. Hvis du vil have varm mad, er du selvfølgelig velkommen til at lave det”.

Og at stoppe med at tage ansvaret for andres følelser og behov.: Fx ved at udtrykke egne følelser, behov og grænser og ”lade det være den andens problem” at stille noget op med det. Altså at lade dem tage deres eget ansvar for både at rumme egne sårbare følelser af fx skyldfølelse, flovhed, ked af det hed eller andet, når hun fx konfronterer dem med, at hun blev ked af/vred/skuffet over noget, de sagde eller gjorde. Samt at lade dem tage deres ansvar for konsekvenserne af egne handlinger - fx at de må tage deres del af opgaven med at reparere kontakten eller at de endda må leve med, at hun vælger at bryde kontakten midlertidigt eller permanent.

Så får den tidligere redder muligheden for at opdage, at hendes værdi kommer af hendes væren og ikke er betinget af hendes gøren. Selv hvis hun

mister den anden (fordi vi jo ikke har evnen til at få andre til at ændre sig), har hun i sin behandling af sig selv handlet sig til selvværd.

En helende ”redders” motto kunne være: ”Hellere risikere at miste den anden, end at miste sig selv” (Citat mig selv – inspireret af Kirkegaards: ”At vove er at miste fodfæstet et øjeblik – ikke at vove er at miste sig selv”).

Krænker-positionen:

Den, der indtager krænker-rollen, har som nævnt afskåret sig kontakten med de sårbare sider af sig selv – især følelser og behovet for kontakt med andre. *Hendes* oplevelse af værd er dermed også meget betingelsesfyldt – nemlig af hendes styrke og handlekraft. Formentlig i endnu højere grad end redderen har hun mistet kontakten med sig selv, som jo igen er forudsætningen for egentlig gensidig kontakt med andre. Hun vil skulle lære at stå ved sin sårbarhed for dermed at opnå større, reel tryghed til både sig selv og i kontakten med andre. Forstået på den måde, at der ikke længere vil være forkerte/forbudte sider, som hun kan frygte, at andre skal se. Hun skal opdage, at hendes sårbarhed *ikke* er det modsatte af den styrke, hun jo er afhængig af for at føle sig tryk. Men at hun vil opnå en mere rodfæstet, autentisk styrke, når hun står ved sin sårbarhed. En del af dette er at begynde at være ved sit eget behov for kontakt med andre.

Som ovenfor nævnt kunne det eksempelvis vise sig ved at ”eje” sit behov for seksuel kontakt med sin partner og stå ved sin skuffelse og sårbarhed ved en afvisning.

Og for at få en gensidig kontakt, handler det også om, at hun finder modet til reelt at lade det gøre indtryk på sig, når den anden giver udtryk for deres behov og følelser ifht. hende. Og på samme måde hvis de sætter en grænse eller fortæller om en grænse, hun allerede har overskredet. Det vil sige, at hun i de situationer må øve sig i at lytte med åbenhed til den anden (uden at kontrollere eller vurdere det, de siger) OG samtidigt med åbenhed indad til de måske sårbare følelser, det vækker i én selv. Hvis fx hendes partner

udtrykker skuffelse over, at hun har glemt en mærkedag, at hun så tager det alvorligt uden at få sin partner til ikke at være skuffet ("Ej hold nu op, det er jo ikke en rund fødselsdag") eller uden at nedgøre partneren for at være skuffet ("Du er heller ikke nem at stille tilfreds, jeg havde blomster med hjem så sent som i fredags"). Hvis hun i stedet tog partneren alvorligt ("Du blev skuffet over, at jeg glemte at købe en gave"), kræver det af hende, at hun rummer de følelser (af fx flovhed eller endda skam), hun SÅ får kontakt med i sig selv. Altså den sårbarhed, der gør hende utryk, fordi hun tror, hun kun kan gøre sig fortjent til kontakt ved at være "rigtig" – nemlig stærk. Kun ved at tage mod til sig til at mærke og vise sårbarheden, vil hun opdage, at også hun er betingelsesløst værdig med hele sig til at "få kontakt". En kontakt der også først finder sted, når hun på denne måde faktisk møder op OG møder den anden, som denne faktisk er og har det.

En person i krænker rollen virker udadtil mindst sårbar af de tre roller. Som det måske fremgår, er det i virkeligheden bare et udtryk for, at hun af de tre er aller mindst i stand til at rumme sin – jo alment menneskelige – sårbarhed.

En helende "krænkens" motto kunne derfor være: "Giv mig modet til at møde og op lade andre se mig – når jeg ikke kan kontrollere udfaldet – og uden hverken at krympe mig eller puste mig op" (frit oversat og stykket sammen af et par citater fra Brené Brown: Brown, 2012 p. 2; Brown, 2010, pp. 53f)¹⁰.

En vigtig afsluttende pointe om de tre forskellige roller/positioner er, at blandt Dramatrekantens roller, er redder-rollen umiddelbart den mest socialt acceptable. Offer-rollen kan vække irritation og krænker-rollen fordømmelse. Det er vigtigt at holde sig for øje, at alle tre roller er forbundet med både lige stor personlig ansvarsfralæggelse og lige stort tab af den tryghed og livfulde trivsel, som indfinder sig, når det lykkes at være sig selv sammen.

¹⁰ Alle tre mottoer er universelle og gælder ikke kun de pågældende roller. Jeg har placeret dem ved de roller, hvor jeg tænker, de kan være særligt hjælpsomme at holde sig for øje. Især dette sidste kunne dog være selve mottoet for at træde ud af Dramatrekanten og ind i autentisk kontakt.

Overlevelsestrategier vs samspildynamik

Som det fremgår af brugen af begrebet ”overlevelsestrategier”, har vi typisk én rolle, vi er mere tilbøjelige til at falde i. Dramatrekanten er dog en beskrivelse af en dynamik i relationen mellem mennesker, og derfor er det også sådan, at når én person træder ind i trekanten, sætter de også samtidigt den anden med derind. Forstået på den måde, at hvis en person indtager offer-rollen, appellerer de også samtidigt til, at den anden indtager redder-rollen. Eller de positionerer sig som offer *for* en person, som de dermed placerer i krænker-rollen. Hvilket i øvrigt vil få mange til at skynde sig over i redder-rollen, fordi krænker-rollen er ubehagelig at få skudt i skoene. (Det samme gælder naturligvis, hvis en person indtager en af de to andre roller, som så kan presse en anden i offer-rollen, fordi de enten skal have nogen at redde eller nogen at krænke)¹¹. Man kan dermed pludselig være blevet ”sat” i en rolle, man ikke aktivt har taget, eller som slet ikke er ens ”foretrukne”. Der er en ret stor kraft i sådanne dynamikker, så der sker nemt det, at man pludselig udlever dén rolle, uden at man er blevet bevidst om det¹².

Det er derfor betydningsfuldt at kende Dramatrekantens dynamik, så man nemmere opdager, når man er en del af dét mønster. Og så man kan tage ansvar for at træde ud af det. For det er naturligvis altid ens eget ansvar, uanset ”hvem der starter”.

Dette gælder i øvrigt både i familier og andre relationer – inklusive den terapeutiske.

¹¹ Denne beskrivelse tydeliggør et endnu ikke nævnt aspekt af, hvorfor kontakt, der udspiller sig i Dramatrekanten, ikke er ligeværdig og gensidig – subjekt-subjekt. For når jeg indtager en rolle som offer, projicerer jeg også rollen som krænker over på en anden. Jeg objektgør således den anden som ”en krænker-af mig” vs et ligeværdigt subjekt (med sine egne intentioner, følelser osv, som ikke har mig som omdrejningspunkt). Eller jeg gør fx en anden til (offer-)objekt for min redder-rolle, som jeg har brug for at spille. Jeg *ser* faktisk slet ikke den anden. Således bliver der tale om en subjekt-objekt-relation. I virkeligheden objektgør jeg også mig selv, da jeg identificerer mig med en rolle og dermed ser mig selv udefra som ”et offer” vs at mærke mig selv indefra og desuden tage et subjekts ansvar.

¹² Der er en særligt stor sandsynlighed for at dette sker i kontakten med mennesker med personlighedsforstyrrelser, da positionerne i Dramatrekanten her kan være indbygget i personlighedsstrukturen frem for at være mere fleksible/lejlighedsvis overlevelsestrategier. Det er samtidigt vigtigt at understrege, at Dramatrekanten også ”bare” kan være ”flyttet ind i én” på grund af dynamikken i ens opvækstfamilie. Det er vigtigt for mig at sige, at jeg ikke lægger op til at bruge trekanten til at definere/diagnosticere mennesker. Den er bedst brugt som et refleksionsredskab til at forstå relationelle dynamikker *imellem* mennesker.

Dramatrekanten i det terapeutiske rum

Som familierapeut er der flere måder at møde Dramatrekanten i det terapeutiske rum.

Den kan naturligvis være en del af mønstret hos det par eller den familie, man taler med, som man så kan lægge mærke til "udefra". Så er det bare at gå i gang med helt almindelig familierapi med ønsket om at hjælpe familien til at opdage og dermed få mulighed for at ændre deres mønster. Det handler som altid om, at hver især (af de voksne) får øje på sin egen andel af dynamikken og dermed mulighed for at tage ansvar for at gøre noget nyt, som skaffer dem og familien mere af det, de har brug for.

Der kan også ske det, at man som terapeut selv kan blive inddraget via appeller efter, at man indtager redder-rollen (overtager ansvaret for at løse familiens problem). Eller ved at man opleves som "endnu en krænker" af en familie, der har dårlige erfaringer med eksempelvis det offentlige hjælpesystem, og fordi man ubevidst modtager budskabet "vi kan ikke bruge dig til noget", ender man med at netop blive krænkende ved at "spille med sine faglige muskler" for at komme tilbage på sikker grund (hvor man føler sig kompetent igen). Det kan man fx gøre ved at definere familien (eller nogen af dens medlemmer). Eller man kan reagere ved at gå i redder rollen for at prøve at bevise/genvinde sin oplevelse af værd på den måde.

Her er der brug for ens viden om trekanten samt ens evne til dobbelt opmærksomhed for at man ikke ubevidst "hopper på limpinden" og indtager den rolle, der projiceres over på én - men i stedet opdager påvirkningen fra familien og stadig kan blive i det, man måske kan kalde "den terapeutiske position". Hvor man bevarer sin selvafrænsning, så man kan sortere imellem, hvad der er ens eget og klientens/familiens.

Dramatrekanten kan også initieres af terapeuten, som eksempelvis kan indtage en offerrolle for en familie og sige (eller tænke) fx ”jeg kan ikke hjælpe jer, hvis I ikke vil hjælpes”.

Eller hun kan tage en af trekantens positioner ifht. et enkelt af familiemedlemmerne.

Det vil været et godt emne til supervision, når man tager sig selv i dette.

Eller terapeuten kan (uden at være reflekteret over, at det sker) trække en trekant ned over familien, hvor hun fx opfatter moren og børnene i familien som offer for en krænkende far, hvorfor hun selv indtager en redder-rolle og går i gang med at forsøge at ændre på faren. Så kører Dramatrekanten i terapirummet, indtil terapeuten opdager det og bruger sin viden om trekanten til at træde ud af den (og tilbage i den terapeutiske position) og hjælpe familien med at gøre det samme.

Dramatrekanten kan naturligvis også udspille sig i kontakten mellem klient og terapeut i individuel terapi. Eksempelvis kan en klient, der er uvant med at blive lyttet til og taget alvorligt, projicere dette over på terapeuten og dermed placere hende i en krænker-rolle og sig selv i en offer-rolle. Dette kan blive sagt direkte eller bare være fx en indre mistro til terapeutens intentioner, som kommer ud som en lukkethed ifht. kontakten med hende. Et eksempel – som godt nok ikke er fra individuel terapi – kunne være en ung mand, som oplevede, at jeg var manipulerende, da jeg skrev ”du vil blive savnet” som svar på hans afbud til gruppeterapi. Jeg blev for ham en krænker, der ikke respekterede hans afbud, men forsøgte at manipulere ham til at komme alligevel.

En klient, som er meget vant til redder-rollen, kan have svært ved at lade terapeuten tage ansvar for samtalen og også i terapien gøre sig for nem, fordi hun ellers synes, terapeuten bliver et offer for hendes umulige problemer eller besværlige følelser, som får hende til at føle sig krævende i kontakten med terapeuten.

Igen er der behov for, at terapeuten kan bevare den terapeutiske position ved hjælp af sin dobbelte opmærksomhed, sit kendskab til Dramatrekanten og sin

øvrige faglige viden om, at disse klienter kan have brug for noget andet, end de ”kaster bolden op til”.

Dramatrekanten kan altså optræde i terapirummet på et utal af måder. En sidste, jeg vil nævne, er det ret almindelige tilfælde, hvor man i individuel terapi taler om en klients relation med andre – eksempelvis deres partner. Her er der behov for en særlig opmærksomhed på, at klientens måde at fremstille dén relation på, kan være farvet af, at de selv oplever den gennem en af trekantens hjørner. En klient, som er tilbøjelig til at indtage en offer-position, kan således fortælle om sit forhold på en måde, hvor terapeuten efterlades med et billede af en meget krænkende partner. Uden en bevidsthed på dette, kan man komme til at bekræfte klienten i sin offerposition, og dermed ikke være hjælpsom for dem. Det er derfor altid relevant at bede om detaljerede, konkrete eksempler på kommunikation/samspil imellem klienten og den anden, så man kan danne sig sit eget indtryk med opmærksomhed på gensidigheden i dynamikken. Altså hvad *klientens* andel af mønstret er – for det er jo hende, man har i terapi.

Terapeuten kan principielt også selv have et behov for at være i fx redder-rollen og dermed fratage en klient ansvaret for og underminere handlemulighederne i eget liv. Det er et etisk anliggende, at det ikke finder sted og er en af grundene til, at egenerapi og supervision er et must for både terapeutstuderende og uddannede terapeuter.

At træde ud af Dramatrekanten

Måden at træde ud af en Dramatrekant, er ganske enkelt – men også ganske svært – at hoppe ud af *rollen* og udtrykke sig *authentisk* om sig selv i kontakten med den anden. Hvad vil man være med til eller ikke. Hvad er ens behov og følelser. Hvem *er* man lige nu og her. Sammen med dette andet menneske. At møde op og lade sig blive set af den anden.

Hvis den anden byder op til dans fra en af trekantens hjørner, er måden at holde sig ude af trekanten stadig den samme. At man *udtrykker sig om sig selv*. I stedet for at reagere på det, den anden siger - og dermed acceptere spillereglerne i den andens udspil. Man skylder ikke den anden at svare, da det nemt kan blive at *forsvare*.

Her er et eksempel på forskellen:

En mor med et alkoholmisbrug beder sin voksne datter købe vin med, da hun en lørdag skal til middag i sit barndomshjem. Datteren siger nej, og moren svarer: "Må jeg nu ikke slappe af i min weekend ligesom alle andre – du ved, hvor hårdt det er på arbejdet lige nu (offer). Det er altså egoistisk af dig (krænker)".

Hvis datteren hopper ind i Dramatrekanten ved at svare på morens udspil, kunne hun sige: "Mor, nu er du ikke rimelig. Jeg hjælper dig på alle mulige andre måder, fordi jeg GODT forstår, at du har det svært" (offer, måske krydret med lidt redder). Eller: "Synes du selv, en god mor drikker så meget, når hun er sammen med sin datter og børnebørn?"(krænker). Eller hun ender med at købe vinen med alligevel (redder).

Hvis datteren holder sig ude af Dramatrekanten, kunne hun sige fra sig selv: "Mor, jeg har ikke lyst til at være sammen med dig, når du drikker". Og eventuelt bare gentage samme udsagn, hvis moren kommer med yderligere udspil fra trekanten.

Et eksempel fra det terapeutiske rum:

Terapeuten: "Ved du, hvad du har brug for i den situation?"

Klienten: "Det ved jeg ikke, det er dig, der er terapeuten", sagt i et vredt tonefald (krænker).

Terapeuten *fra* trekanten: "Jamen, jeg tror du blev vred og ikke fik sagt fra. Nu skal du høre, hvad man (jeg) ved om det med vrede og betydningen af at sætte grænser...", sagt i et hektisk tempo (redder). Eller: "Jeg prøver faktisk at hjælpe dig", sagt med et spagfærdigt tonefald (offer). Eller: "Ja, og som terapeut er det

min opgave at lære dig til at tage ansvar for dine egne behov og følelser. Jeg kan ikke hjælpe dig, hvis du har modstand på”, sagt i samme vrede tonefald som klienten (krænker).

Terapeuten *uden for* trekanten: ”Du lyder vred lige nu – så jeg får fornemmelsen af, at mit spørgsmål presser dig - er det rigtigt opfattet eller...?” sagt i et åbent, undersøgende tonefald.

Som terapeut handler det at træde ud af Dramatrekanten altså også om at udtrykke sig autentisk – blot med den væsentlige tilføjelse, at det er fra en asymmetrisk, *fagpersonlig* position med det medfølgende mer-ansvar for at mødet bliver udviklingsbefordrende for den anden.

Så mødet handler ikke om terapeutens personlige følelser og behov. Men det er afgørende, at terapeuten via sin dobbelte opmærksomhed har adgang til disse for netop at kunne afgrænse sig i kontakten med klienten – at kunne sortere de to fra hinanden (se fx Schibbye, 2010, p 274). Så det bliver muligt at mærke klientens vrede/afmagt/... som netop klientens og sende den tilbage til hende – frem for at *reagere* på den - og dermed kunne bevare sin terapeutiske position.

Litteratur

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection – Let Go of Who You Think You’re Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden.

Brown, B. (2012). *Daring Greatly – How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead*. London: Portfolio Penguin.

Daniel, S. (2012). *Relation og fortælling – tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Hansen, R & Mortensen, P. (2017). *Oplevelsesorienteret familierapi – at være sig selv – sammen*. København: Gyldendal.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.

Også lokaliseret på <https://karpmandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>

Rassing, S. (2014). *Offertrekanten – den dysfunktionelle dans i parforholdet, i familien eller på jobbet*. [EPub], Selvudgivet.

Schibbye, A.-L. L. (2010). *Relationer - et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi*. 2. udgave. København: Akademisk forlag.