

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

Redder

FRIHED



Krænker

Offer

DRAMATREKANTEN

Din indre dynamik – dans – rollespil

Dramatrekanten – offertrekanten – Karpmans trekant ja kært barn har mange navne. Jeg kan bedst lide at bruge udtrykket Dramatrekanten, da det ofte er sande dramaer, der folder sig ud lige foran os og inde i os.

Det er psykiater Stephen B. Karpman, der under sine studier i 1968 hos Ernest Berner transaktionsanalysens fader, lagde mærke til det drama der udspiller sig blandt andet i konflikter. Han lagde mærke til tre roller, vi mennesker ubevidst vælger at sætte os i, og det er netop det, jeg vil forsøge at udfolde.

De roller vi skal se på er:

- Offer rollen
- Redder rollen
- Krænker rollen

Min inspiration og interesse stammer fra perioden 2014–2016, hvor jeg i mit sexologstudie første gang stødte ind i ”Dramatrekanten – Offertrekanten”.

Under min research og mit videre studie stødte jeg på Jørgen Svenstrup, der faktisk bringer en fjerde og meget interessant rolle i spil nemlig ”Frihed”. Den frihed der opstår, når du har modet til at træde væk fra dramaet og ud i friheden. Det vil vi også se på.

Det, der interesserer mig aller mest, er det drama, som udspiller sig inde i hver enkel af os, og hvordan vi:

- har lært at behandle os selv
- taler til os selv
- håndterer vores følelser
- finder ud af at komme ud af dramaet på

”VI DEFINERER OS SELV I MØDE MED ANDRE”

DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H

For at Dramaet i Dramatrekanten kan udspille sig skal der være tre "skuespillere" eller tre roller der hver spiller sin part.

Hvis ikke det sker – ja så kan dramaet ikke leve længere, og korthuset falder sammen. Det gør det, fordi rollerne er afhængige af hinanden. Det betyder, at der blot skal én til at bryde ud af sin rolle – så kan magten eller dynamikken nemlig ikke længere leve i dén relation –det bliver i hvert fald svært.

Dramaer lever i parforhold, familier, skoleklasser, skolegården, på arbejdspladser – ja alle steder hvor mennesker er. Det kommer et sted fra, og det kan være dig! Det betyder, at inde i dig finder du alle tre roller, der udspiller sig. Det kan være i én indre dialog du har med dig selv:

EKSEMPEL:

Du vil gerne ændre en vane – det kunne være at slippe sukkerafhængigheden og komme i gang med at motionere. Det kunne også være noget andet du har drømt om at ændre længe, men nu går vi med det her eksempel.

Du siger til dig selv "På mandag er det slut med slik, is, kager og sodavand. Jeg vil være sund og stæk, og på mandag går jeg i gang". Du har taget en beslutning og er tilfreds med dig selv.

Mandagen kommer, du vågner og intet har ændret sig Mandagen starter som den "plejer", og du får spist og gjort som du "plejer". Den indre kritiker og nedladende indre dialog starter:

"Det er også for dårligt, jeg kan ikke engang overholde en aftale med mig selv" (krænkeren).

"Jeg duer ikke til noget, jeg er både tyk og grim, og der er ikke noget, der virker for mig. Jeg kommer aldrig til at slippe det"(offeret).

"Måske jeg kan finde en løsning på en anden måde" (redderen).

Den rolle, som du tilegner dig er en overlevelsesstrategi højest sandsynligt fra dengang, da du var barn.

DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H

Afhængig af hvilken familie du er vokset op i, kan det have været "farligt" at give udtryk for dine følelser, lyster og behov. Derfor forsøgte du på alle mulige måder at undgå den underliggende og ubevidste frygt – og nu begynder dramaet.

Det bliver med tiden et velkendt mønster, der udspiller sig for øjnene af dig, når dramaet først går i gang. Selv om det er uhensigtsmæssigt, bliver du låst fast i det, fordi det giver dig tryghed. Vi mennesker ELSKER tryghed mere end noget andet – for så "ved jeg hvem jeg er i forhold til dig", og det vil jeg gerne vide, da det er velkendt og dermed trygt. Derfor er alle tre rolle afhængige af hinanden for at kunne spilles.

Offeret er låst i sin magtesløshed, afhængighed og afmagt.

Redderen er låst i at overse, tilsidesætte og nedprioritere egne behov.

Krænkeren er låst i ikke at være i kontakt med egne følelser, uden nærhed med andre og har en hårdhed over sig.

Børn har brug for at blive set og mødt. Sker det ikke sker, finder de en måde at blive set på for at overleve i den familie, som de er vokset op i. I nogle tilfælde har det betydning, hvilket nummer du er i din søskenderække og, hvad du fik opmærksomhed på.

Var det, når du var syg, at du fik den sparsomme men tiltrængte kærlighed? Hvad gjorde du?

De strategier og følelser fra den gang er afgørende for, hvilken rolle du har taget helt ubevidst på et tidligt tidspunkt i dit liv, og den "kører" som en slags autopilot, når du indtræder i bestemte sammenhænge. Særligt i din familie vil du have en "favorit" rolle. Den måde du er vokset op på, kommer til at være afgørende for den måde, som du opfatter og ser verden ud fra.

De tre rollers typiske adfærd og karakteristiske træk er:

Offeret – svag og følsom

Redderen – hjælpsom og betydningsfuld

Krænkeren – stærk og hård.

DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H

Men men men det er vigtigt at huske på, at ALLE tre roller er ofre i sidste ende på hver sin måde! Det skyldes, at alle tre roller udspringer af FRYGT –de har alle frygt for at blive forladt, frygt ikke at være god nok, eller frygten for at være magtesløs.

Vi kan kalde det "manipulationsdansen"– for der er ingen af de tre roller, der på noget tidspunkt er ærlige omkring egne følelser, lyster og behov. Frygten for at blive udstødt og forladt er altid til stede. I den her "Dans" er det vigtigt at huske på, at rollerne meget hurtigt kan skifte således at:

- Offeret bliver Krænker eller Redder
- Redderen bliver Offer eller Krænker
- Krænkeren bliver Offer eller Redder

Det kan ske inden for ganske få sekunder afhængig af, hvilke følelser der er på spil, og hvad der virkede for dig tidligere i dit liv.

Man kan sige, at Offeret er låst i sin magtesløshed, afhængighed og afmagt, og at Redderen er låst i at overse, tilsidesætte og nedprioritere egne behov. Krænkeren er låst i ikke at være i kontakt med egne følelser og nærhed med andre og har en hårdhed over sig.

På den måde kan Redderen føle sig bedre end Offeret. Offeret føler sig svagere end Krænkeren, og Redder og Krænker kan se hinandens styrker, svagheder og adfærd – så der er ikke tale om ligeværdige relationer og kontakt med hinanden.

Hver rolle har nogle sekundære gevinster;

- Offer får opmærksomhed og "hjælp"
- Redder får anerkendelse
- Krænker får magt

I en samtale mellem to personer, eller blot med dig selv, kan rollerne skifte lige så hurtigt, som du kan nå at blinke med øjnene. Ofte når du ikke at opdage dét, fordi følelserne skifter så hurtigt. Du er ubevidst omkring mønstrene og kapret af dine følelser.

DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H

Det er vigtigt at huske, at alle "skuespillere" i dramaet er ofre i sidste ende, og at alle roller har en funktion. Det kan føles trygt at være i utrygge omgivelser, familier eller parforhold, da det utrygge er velkendt og derved føles livet trygt – lidt kryptisk, da det er et destruktivt mønster. Det er fordi der er tryghed i vaner, og vi mennesker elsker vaner:

**"Det plejer jeg jo at gøre
Kører samme vej på job hverdag
Samme venner, partner eller dårlige ægteskaber i årevis
Bliver i det samme job i 40 år – og har drømt om at skifte i 39 år"**

Vaner giver tryghed, og det er det, der får os til at fortsætte "noget", der ikke er godt – KUN fordi det er kendt. Det er de vaner der er med til at fastholde os i et uhensigtsmæssigt mønster, som Dramatrekanten er. For det er et drama – tre roller der ikke er særlige interessante og konstruktive at eje – ingen af dem. Dramatrekanten er et mønster, hvor alle roller er med til at fastholde hinanden.

Det betyder, at hvis én bryder ud af mønstret, må de andre forholde sig anderledes til vedkommende, der "tillader" sig at bryde ud. Enten ved selv at bryde ud eller ved at relationen "ofres". Dette kan komme til at betyde, at enten udvikler vi os sammen eller også slutter relationen, og det kan være meget smertefuldt at være i.

Det er her, at muligheden for at tage en beslutning kommer i spil, da det kræver beslutning og bevidsthed at bryde ud i friheden, som er på den anden side. Det kan dog være meget skræmmende. Det er fordi, at det er uvist, hvad der er på den anden side. Den frygt, der opstår, gør at mange bliver i et ufrugtbart og kærlighedsløst liv og ægteskab, selvom det ikke er gavnligt og kærligt.

De underlæggende følelser i Dramatrekanten er at;

- Offeret bærer på sorg og afmagt
- Redderen føler ensomhed
- Krænkeren bærer på vrede, indignation og magtesløshed

Alle rollerne er raffinerede og subtile på sin helt særegne måde.

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

VEJEN UD

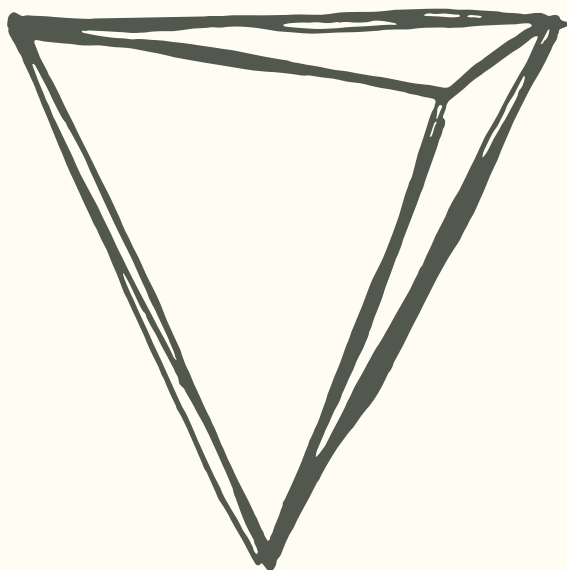
Der er en vej ud af dette drama. Det kræver mod og vilje og handler om:

- **BEVIDSTHED**
- Et **ØNSKE** om at ændre dit liv i en anden retning
- I høj grad om at **TAGE** en **BESLUTNING**
- At forstå din egen rolle og kende dine egne tendenser i dramaet.
- At være **ÆRLIG** overfor dig selv
- Og ikke mindst at **TAGE ANSVAR** for dit liv.

Det er en **BESLUTNING** at træde ud i **FRIHEDEN**. Det kræver, at du er ærlig overfor dig selv, at du tager ansvar og ikke lader andre mennesker definere, hvad der er rigtigt for dig, og at du gør det med bevidsthed. Tag et skridt ad gangen i en ny retning på 45 grader, så kommer du aldrig tilbage til der, hvor du kom fra.

Hvad gør du så med **ALLE** de følelser, der kan dukke op hen ad vejen?
Ja, dem tager du dig kærligt af med forståelse og omsorg for dig selv.

Dette kan gøres ved at anerkende, at følelserne i perioder kan være svære at rumme. Her er det godt at række ud til dem i dine omgivelser, som du har allermest tillid til. Sådan kan du få hjælp og støtte på din nye vej til at tage ansvaret tilbage til dig selv, eller ved at række ud efter professionel hjælp.



FRIHED

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

DE NÆSTE SIDER

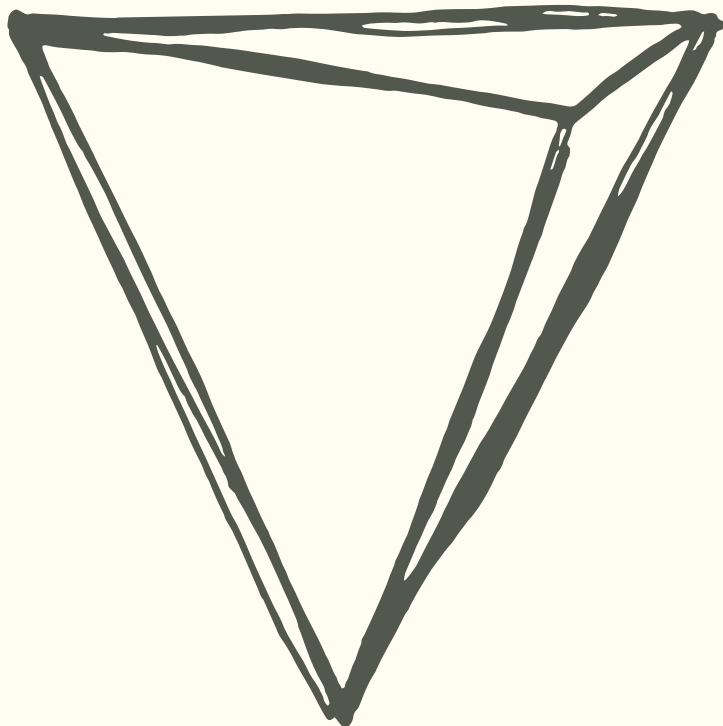
På de næste tre side finder du en række refleksions spørgsmål. De er i sin udformning ens, men når du læser dem, skal du læse dem ud fra den dynamik, der er i de enkelte roller.

Altså, hvordan du ville reagere ud fra perspektivet hos:

- Offeret, "det er synd for mig, det er ikke min skyld, du skal hjælpe mig, jeg kan ikke gøre for det, jeg kan ikke selv"
- Redderen, pleaser, vil redde situationen, vil redde dagen, påtager sig et kæmpe ansvar som ikke er ens eget, hjælper uden der er bedt om hjælp.
- Krænkeren, puster sig op, er hård og bedrevidende, taler i DU budskaber. er krænkende over kærester, børn og relationer.

Det interessante er, hvordan du reagerer, når du møder rollerne i dit liv, og hvor du selv kunne finde på at befinde dig.

RIGTIG GOD FORNØJELSE



DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H

O F F E R

Tænk over og mærk efter hvordan du umiddelbart reagerer på offerrollens adfærd. Det interessante er, hvad sker der i dig, når du møder en person med offerrollens tendenser.

Hvad bliver aktiveret i dig?

Hvordan vil du typisk reagere?

Bliver du selv Krænker/Offer/Redder?

Eller træder du ud og forholder dig neutralt i forhold til personen?

Her er lidt spørgsmål, der kan få dig på sporet af din egen indre opfattelse af offerrollen. Top op og giv dig god tid til at mærke og reflektere efter hvert spørgsmål:

Hvad aktiverer det af følelser og tanker i dig, når du møder mennesker med tendens til at "spille" offerrollen?

Hvad synes du om mennesker, der "sidder fast" i offerrollen?
Og hvad sker der i dig, når du møder dem?

Hvordan har du lyst til at reagere?

Hvordan reagerer du i praksis -hvad gør du?

Hvad får det dig til at overveje?

Hvis du enten selv er i offerrollen, eller har kontakt med mennesker der er, på hvilken måde kan du så genkende offerrollen i dit eget liv og i dine omgivelser?

Hvad får det dig til at tænke på om din egen måde at agere på?
Også i forhold til din partner? Bliver du selv Offer, Krænker eller Redder?

I hvilke situationer er du ikke direkte ærlig om dine behov? Og var der tidspunkter i din barndom, hvor du spillede bestemte roller for at få omsorg eller opmærksomhed?

Hvilke spørgsmål dukker op hos dig?

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

REDDER

Tænk over og mærk efter hvordan du umiddelbart reagerer på Redderrollens adfærd. Det interessante er, hvad sker der i dig, når du møder en person med Redderrollens tendenser.

Her er lidt spørgsmål, der kan få dig på sporet af din egen indre opfattelse af Redderrollen. Top op og giv dig god tid til at mærke og reflektere efter hvert spørgsmål:

Hvad aktiverer det af følelser og tanker i dig, når du møder mennesker med tendens til at "spille" Redderrollen?

Hvad synes du om mennesker, der "sidder fast" i Redderrollen? Og hvad sker der i dig, når du møder dem?

Hvordan har du lyst til at reagere?

Hvordan reagerer du i praksis, hvad gør du?

Hvad får det dig til at overveje?

Hvis du enten selv er i Redderrollen, eller har kontakt med mennesker der er, på hvilken måde kan du så genkende Redderrollen i dit eget liv og i dine omgivelser?

Hvad får det dig til at tænke på om din egen måde at agere på?
Også i forhold til din partner?

Bliver du selv Offer, Krænker eller Redder?

I hvilke situationer er du ikke direkte ærlig om dine behov?

Og var der tidspunkter i din barndom, hvor du spillede bestemte roller for at få omsorg eller opmærksomhed?

Hvilke spørgsmål dukker op hos dig?

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

KRÆNKER

Tænk over og mærk efter, hvordan du umiddelbart reagerer på Krænkerrollens adfærd. Det interessante er, hvad sker der i dig, når du møder en person med Krænkerrollen.

Her er lidt spørgsmål, der kan få dig på sporet af din egen indre opfattelse af Krænkerrollen. Top op og giv dig god tid til at mærke og reflektere efter hvert spørgsmål:

Hvad aktiverer det af følelser og tanker i dig, når du møder mennesker med tendens til at "spille" Krænkerrollen?

Hvad synes du om mennesker, der "sidder fast" i Krænkerrollen?

Hvordan har du lyst til at reagere?

Hvordan reagerer du i praksis, hvad gør du?

Hvad får det dig til at overveje?

Hvis du enten selv er i Krænkerrollen, eller har kontakt med mennesker der er, på hvilken måde kan du så genkende Krænkerrollen i dit eget liv og i dine omgivelser?

**Hvad får det dig til at tænke på om din egen måde at agere på?
Også i forhold til din partner?**

Bliver du selv Offer, Krænker eller Redder?

I hvilke situationer er du ikke direkte ærlig om dine behov? Og var der tidspunkter i din barndom, hvor du spillede bestemte roller for at få omsorg eller opmærksomhed?

Hvilke spørgsmål dukker op hos dig?

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

JEG HEPPER PÅ DIG!

TAK fordi du læste med. Jeg håber virkelig, at du er blevet klogere på, hvad dramatrekanten er for en størrelse, og hvordan du kan hjælpe dig sig selv, hvis du ønsker at bryde ud. Det er muligt- jeg er et godt eksempel på, at det kan lykkes. Så jeg ønsker dig alt det bedste på din vej. Det gælder om at tage ét skridt ad gangen, for til sidst at være gået den vej og lige derhen, hvor du drømmer om at være med de mennesker, der støtter og hepper på dig.

JEG HEPPER I HVERT FALD PÅ DIG – JEG VED, AT DU KAN, HVIS DU VIL!

LIDT OM MIG



Mit navn er Annette Dich, og jeg har firmaet www.annette-dich.dk. Jeg arbejder i Hillerød ved Psykologhuset med mennesker, der har angst, stress, følelser af ikke at være god nok – ikke at høre til – og som føler sig forkerte. Jeg har desuden også online hypnose sessioner. Jeg har flere forskellige ben, som min virksomhed står på, og det er fordi, at jeg elsker at samarbejde med andre terapeuter og behandlere. Du kan også se mere på [facebook](#)

Annette
Dich

Frederiksgade 2A, 2.tv – 3400 Hillerød
Tlf 2243 1230 – hillerod@shinhypnose.dk
www.annette-dich.dk

DRAMATREKANTEN

AF ANNETTE DICH

MINE FORLØB MED ANDRE:

BodySync uddannelsen.



Pia Maria og jeg har kropsterapeut uddannelsen BodySync, hvor jeg underviser i sexologi, dramatrekanten, skam, grænser og meget mere. Pia Maria underviser i alt om kroppen, hvordan kroppen husker alt og kost og kosten betydning. Det er en uddannelse, hvor vi når rundt om hele mennesket og i særlig grad dig, på den måde kan du stå på et stærk fundament, når du selv skal arbejde med klienter.

Pia Maria og jeg har også klienter sammen, hvor vi sammensætter vores kompetencer til behandlinger med hypnose og BodySync kropsterapi - således at du i en tilstand af hypnose får kropsbehandlinger.

Det er helt vildt, hvad der sker af positive forandringer både fysisk og psykisk!

SLIP DET! - Skab et liv uden overspisning.

Molie Dalsgård og jeg har forløbet "SLIP DET! - Skab en liv uden overspisning". Det er et forløb med hypnose, TRE® (Trauma And Tension Releasing Exercises), undervisning i Dramatrekanten, skam og grænser. Hvor vi hjælper dig med at få overspisning til at være fortid, og du er i stand til at slippe den indre kritiker, dommer, selvbebrejdelse og skam. Vi har facebooksidens, "Slip Det! - skabe et liv uden overspisning", hvor du kan læse mere.

Du kan læse om Molie og hendes "Barndomskriger" forløb.



Hvis du har spørgsmål, vil deltage i noget af det, som jeg laver, så hold dig ikke tilbage - jeg er kun et opkald væk og vil glæde mig til at tale med dig.

Vi høres ved ♥ Kærligst Annette

DRAMATREKANTEN

A F A N N E T T E D I C H



**Annette
Dich** 

Frederiksgade 2A, 2.tv – 3400 Hillerød
Tlf 2243 1230 – hillerod@shinhypnose.dk
www.annette-dich.dk