

# DRAMATREKANTEN

## – Hvilken rolle spiller du i dit parforhold?

Kender du følelsen af magtesløshed, når du for syttende gang har bedt din kæreste om at gøre noget, og det bare ikke sker?

Her fortæller psykoterapeut Gitte Olesen dig om begrebet dramatrekanten, der kan fortælle os noget om de uheldige dynamikker, vi i vores parforhold kan sidde fast i

**B**akker han dig ikke op, når du har brug for det? Tager han ligefrem sin mors – eller din fars – parti, når de er åbenlyst kritiske over for dig? Gør han dig jaloux eller på anden måde trist og ked af det igen og igen?

Det er frustrerende og sårende, når vores partner handler på en måde, vi ikke forstår eller bryder os om. Du synes måske, at det burde være indlysende for ham, hvad du har brug for. Eller du tror måske, at der er noget galt med dig, siden han ikke vil opfylde dit behov.

Det kan være rigtig hårdt at sidde fast i et mønster, hvor man gang på gang støder på grund og ikke kan se sin vej ud af det. Det er som om, intet ændrer sig, ligegyldigt, hvor mange gange man gentager sig selv. Hvis du indimellem har lyst til at kaste håndklædet i ringen og simpelthen ikke kan forstå, hvordan I kan blive ved med at gentage samme konflikt uden udvikling, så er du ikke alene med den fornemmelse.

### Vi lærer det i barndommen

Alle mennesker kan blive fanget i uheldige dynamikker i alle deres relationer, og parforholdet er måske det allermest udtalte sted at falde ind i roller, der ikke tjener os. Og det er nogle roller, vi vokser op med. Som helt små børn lærer vi allerede i familien at udfylde nogle bestemte roller, der har en særlig

funktion. Det sker ubevidst og helt naturligt, som en måde at tilpasse sig omgivelserne på, for at få kærlighed og anerkendelse. Senere får vores automatiske mønster betydning for vores måde at forholde os til vores partner på. Ret ofte passer vores rolle på en af disse tre kategorier: Offer, Redder og Krænker.

### De tre mulige roller

#### Offer = Magtesløshed:

“Det er synd for mig, det er nok min egen skyld. Hvad skal jeg gøre?” Du ved, du er endt i offerposition i en situation, når du føler den anden har gjort dig uret, du er blevet svigtet eller du er skuffet over livet eller din kæreste.

#### Redder = Jeg har løsningen:

“Jeg tager ansvaret for dit problem, nu skal jeg vise dig...” Du ved, du er på vej ind i en redder-rolle, hvis du føler behov for at redde din kæreste, hvis du oplever, han har brug for dig for at rette op. Hvis du er hans trofaste hjælper, får tilskyndelser til eller føler dig tvunget til at fikse hans problemer eller lave en plan for ham.

#### Krænker = Jeg har ret:

“Det er de andres skyld, jeg skal lære dem skal jeg!” Du er på vej ind i en krænkerrolle, hvis du sætter dine behov over din kærestes og forsøger at overtale eller manipulere ham til at skifte retning.

De tre roller virker nærmest som en magnet på hinanden. De fleste mennesker har

en “yndlingsrolle”, og det vil sige, at de har en rolle, som de oftest befinder sig i, mens kæresten har en af de andre. Man har altså ikke begge to den samme rolle, på samme tid. Det er nærmest som plus- og minuspolen på en magnet: de to modsætninger drages af hinanden og vupti, så sidder man der igen.

### Når det går galt

Når vi putter de forskellige roller ind i situationen, ser det sådan ud: Kender du f.eks. det, at du bare trænger til at slappe af og hygge med kæresten i weekenden? Du glæder dig til endelig at have et pusterum, ligge i arm, have god tid til elskov, mens børnene er på weekend, og så har kæresten gudhjælpemig lavet en aftale om at tage i byen med gutterne!

Krænker: “Nu ødelægger han min weekend. Godt så! De er åbenbart vigtigere end mig,” tænker du vredt.

Offer: “Han elsker mig ikke nok”. I din frustration og afmagt ringer du til din gode veninde, som straks tager dit parti og fortæller dig alt det, hun synes du skal gøre.

Redder: Nu skal jeg fortælle dig, hvad du skal gøre. Og så prøver du for alt i verden at fikse problemet.

Mønsteret med de tre roller: Offer/ Redder/ Krænker, kalder man for *Dramatrekanten*.

### Skiftende roller

Selv om man som udgangspunkt har en ►

## DU HAR ALTID 4 MULIGHEDER, NÅR DU VIL ÆNDRE EN SITUATION

1. Forsøg at ændre situationen
2. Acceptér situationen
3. Fjern dig fra situationen
4. Ændr din måde at forholde dig til situationen



rolle, man oftest tyer til, så vil man ved nærmere eftersyn opdage, at man cykler lidt rundt imellem de tre roller i forskellige sammenhænge. Faktisk kan det skifte ret hurtigt. Både med ens sindsstemninger i en bestemt situation, men også hvis man kigger på det lidt udefra. Fra forskellige vinkler kan det se lidt forskelligt ud, nærmest som at kigge i et kalejdoskop. Drej lidt på det, og så har mønstret et nyt udtryk. Lad os tage det samme eksempel som før, men denne gang set fra kærestens side:

Du trænger til en rigtig sjov aften i byen med gutterne og glæder dig til en delig at have et pusterum, drikke et par øl og få et godt grin, mens børnene er på weekend, og så har kæresten gudhjælpemig en forventning om, at du skal blive hjemme og gøre alt muligt andet!

Krænker: "Nu ødelægger hun min weekend. Godt så! Hun vil bestemme og jeg skal bare levere," tænker du vredt.

Offer: "Hun presser mig". I din frustration og afmagt tager du alligevel i byen, men har lovet at komme tidligt hjem. Din Kloge-Åge ven tager straks dit parti og fortæller dig alt det, han synes du skal gøre.

Redder: "Nu skal jeg fortælle dig, hvad du skal gøre". Og så prøver du at fikse problemet.

Tror du, det er dét kæresten har brug for at høre fra sin ven? Nej, vel? Ingen mand gider høre, at han er under tøflen og træffer forkerte valg. Det er ingen støtte! Han får det kun værre end han havde det til at starte med. Nu er han presset både af kæresten, der venter derhjemme, og af vennerne, der synes han er vattet. Nu har du set situationen fra flere vinkler, og dermed ser du nok, hvor komplekst det med rollerne er. Men hvad kan man så gøre for at komme videre?



## EKSPERTEN

Gitte Olesen er ID-Psykoterapeut & Mentor og rådgiver samt holder oplæg om frihed gennem at tage ansvar for sit eget liv. Læs mere på: [www.gitteolesen.dk](http://www.gitteolesen.dk)

## At tage ansvar for de mønstre, du er fanget i, er første skridt til at blive kaptajn og sætte kursen i dit eget liv

### Sådan bryder du mønstret

Først og fremmest gælder det om at opdage, hvornår du står i en af de situationer igen, hvor du føler dig magtesløs, frustreret eller ked af det. Prøv engang virkeligt at mærke, hvordan det er. Dine kendetegn er, at det er, når du synes, den anden gør noget forkert i forhold til dig – eller måske når du føler, du må gøre noget særligt for at komme din partner til undsætning. I stedet for at gøre som sædvanligt, så vær lidt langsom denne gang, så du ikke reagerer forhastet. Nøglen er at mærke og få øje på dit inderste behov. Du må simpelthen gå på opdagelse i, hvilket ønske, der ligger allerinderst.

Se på situationen med kæresten igen. "Jeg har brug for, han bliver hjemme og hygger og ligger i arm med mig," tænker du måske.

Spørg dig selv hvorfor. Hvad vil det mon give dig? Hvad er det, du gerne vil mærke?

Gå kærligt og nysgerrigt til værks, når du spørger dig selv. Gå på opdagelse i dit eget indre landskab, og du vil opdage sider og kroge i dig selv, du ikke har set før. Måske vil du på et tidspunkt mærke, at det du dybest set har brug for, er at føle dig elsket og anerkendt og mærke fysisk nærhed og kontakt med den, du elsker. Hvordan ville det være, uden forventning, uden anklage, men simpelthen fra hjertet at sige til ham: "Jeg savner at mærke dig. Jeg har virkelig brug for en dag tæt sammen med dig. Vil du være med til det snart?".

Der er ingen garantier for et bestemt resultat eller udfald fra kærestens side, men du står ved dig selv på denne måde. Du tager ansvar for dit eget behov, du er omsorgsfuld over for både dig selv og din partner. Du handler respektfuldt, og har taget første skridt i en helt ny retning! Hvis du vil have et andet resultat, end du er vant til, så må du gøre noget andet, end det du plejer. Det er det, der skal til, for at du bryder mønstret.

### Hvad nu, hvis han ikke ændrer sig?

I starten vil det nok skabe forvirring og måske frustration, at du gør noget andet, end du plejer – vi mennesker er vanedyr, og skifter den ene part i et par adfærd, tvinges den anden til at

## DRAMATREKANTEN – DEN SUNDE UDGAVE

### Behovsundersøgelse: "Jeg vil gerne have, han bliver hjemme hos mig fredag aften". Hvad er det allerinderste ønske?

- Så jeg kan føle mig elsket.
- Jeg har brug for bekræftelse.
- Jeg har brug for at føle mig værdsat.

### Ansvar: "Jeg tager selv vare på mit behov".

- Jeg siger det kærligt og direkte til ham og spørger, om han vil blive hos mig.
- Jeg inviterer ham på en date næste lørdag.
- Jeg ønsker ham en god tur i byen og ser selv en god film.

### Omsorg: "Jeg behandler både mig selv og min partner respektfuldt og kærligt".

- Jeg ønsker ham en god bytur, og siger jeg elsker ham, inden han tager afsted.
- Jeg anerkender mig selv for at spørge ham direkte og for at acceptere, at han stadig tager af sted.
- Jeg giver mig selv en fodmassage og ser min yndlingsfilm for 7. gang.

## DRAMATREKANTENS FORSKELLIGE ROLLER:

### Krænkeren:

- Kritiserer og finder fejl hos sin partner
- Truer, beordrer og forlanger
- Har ofte en meget højroset stil
- Tager ikke nej som et svar
- Har altid ret og manipulerer med ord og adfærd
- Føler sig bedre end og hævet over andre
- Tror at han/hun har retten til at straffe
- Belærer, prædiker, udspejler, angriber og hævner
- Angriber, hvis vedkommende føler sig forurettet

### Offeret:

- Føler at andre er ansvarlige for deres situation
- Bebrejder omgivelserne sin sorg eller ulykke
- Føler sig ofte brugt og misforstået
- Hvordan ku' du gøre det, efter alt det jeg har gjort for dig?
- Siger ofte ja, men mener i virkeligheden nej
- Søger en der vil redde
- Vil ofte skifte til anklager, på grund af vrede og frustration

### Redderen:

- Siger ofte ja, selv om vedkommende mener nej
- Gør ting mod deres vilje for at opnå anerkendelse
- Tager ansvar for partnerens ve og vel
- Søger at løse partnerens konflikter uden dennes accept
- Gør det meste i de projekter, der ellers var fælles
- Prøver at skåne partneren ved at tilpasse sig
- Tænker og taler for den anden
- Udtrykker sjældent egne ønsker og behov
- Ser partneren som offer, og tror ikke denne kan klare sig selv

## HVAD ER DRAMATREKANTEN

Dramatrekanten, også kaldet Offertrekanten, er en psykologisk model, der skal fortælle noget om den måde, vi som mennesker reagerer på hinanden. Den amerikanske psykiater og psykoanalytiker, Stephen B. Karpman (pioner inden for transaktionsanalysen), forsøgte ved hjælp af dramatrekanten at beskrive dynamikken i dysfunktionelle relationer. Dramatrekanten illustrerer, hvordan dramaet udspilles, blandt andet i et dysfunktionelt parforhold og består af tre roller; offer, redder og krænker.



gøre det samme. Du har altid fire nye ansvarlige valgmuligheder i den nye situation. Du kan:

1. Forsøge at ændre situationen (sig lige ud, at du savner nærvær).
2. Acceptere situationen (Ja, han tager af sted, det er faktisk okay).
3. Ændre din måde at forholde dig til situationen (han skal ud med drengene, jeg bruger aftenen på at tage ud med pigerne).
4. Fjern dig fra situationen (jeg flytter fra ham, så han ikke kan skuffe mig mere).

Du kan ikke ændre andre mennesker. Men hvis du lægger ud med at bryde mønstret, vil det typisk forbedre den måde, du er sammen med din partner og andre mennesker på, så der er færre konflikter og mere livsglæde.

### Det starter med dig

Mærk dit behov. Tag ansvar. Hav omsorg – for andre, men også for dig selv. Det kan være svært i starten, fordi vi jo netop er vant til noget andet, og dine gamle reaktioner vil

sidde i dig som en automatik, der bliver udløst af det input, du får fra kæresten. Alting kræver øvelse. Hvis du har brug for hjælp til at få øje på dine egne mønstre eller konkrete måder at ændre det på, så prøv en psykoterapeut eller mentor. Det behøver ikke nødvendigvis at være parterapi for at ændre på forholdet. Du kan starte med dig selv. At tage ansvar for de mønstre, du er fanget i, er første skridt til at blive kaptajn og sætte kursen i dit eget liv. ■