

Terapeutisk øvelse til undersøgelse og bearbejdning af offer, bøddel, redder temaer

1. Bed klienten stille stole op for hver af familiemedlemmerne (eller andre implicerede parter i eksempelvis en konflikt). Stolene stilles i forhold til hinanden (afstand og retning) så det giver mening i forhold til dynamikken i systemet.

Du og klienten sidder udenfor systemet og betragter det og taler om de forskellige medlemmers rolle ift. offer, bøddel, redder. Der lægges en seddel med primærrollen (evt. sekundære roller) på hver stol.

Undersøg energien i systemet; er den hektisk, farlig, iltfattig, stillestående og hvad gør det ved klienten?

2. Bed nu klienten indtage sin plads i systemet på sin egen stol. Undersøg hvordan det er at være her, hvad får han/hun lyst til (evt. at flytte sig, synke sammen, blive vred mv.) – og gå med de bevægelser og impulser du og klienten får.
3. Når klientens egen position er rimelig klar, undersøg de andre stole/roller i systemet. Er der evt. kvaliteter, kræfter, arketypiske kvaliteter/kræfter i de enkelte stole som klienten kan få mere fat på og integrere i sig? Hvordan i så fald skal disse udtrykkes? Giver det evt. dybere indsigter, større forståelse, forløsning af skyld, vrede, ked af det hed eller andet, at gå i 2. position med de forskellige medlemmer af systemet?
4. Når alt er undersøgt arbejdes der med "løsningen". Hvad skal der til for at klienten kan træde ud af dramatrekanten? Hvordan føles det at træde ud? Hvilke andre livssituationer kan evnen til at træde ud af dramaet, komme til gode?
5. Da det er vældige kræfter der er på spil her både indeni og udenfor klienten vil det være godt at give tilpassede støttende opgaver med hjem. Eksempelvis meditation/centreringsøvelser ind i forskellige kvaliteter, Ting der skal udtrykkes til nogen eller blot for klienten selv via brev eller verbalt osv.

Med håbet om at du samt dine klienter må træde ud af dramatrekanten med både sårbarhed, grænser og kraft intakt!

Lene Ince & Tobias-Skolen