

OFFER, BØDDEL, REDDER STRUKTUR

FORMÅLET MED MODULET ER AT LÆRE DEN
KOMMENDE PSYKOTERAPEUT, AT FORSTÅ DYBDEN AF
SAMT TAGE HÅND OM OFFER, BØDDEL, REDDER
PROBLEMATIKKER. BÅDE NÅR DE LEVER I KLIENTEN, I
DET TERAPEUTISKE FELT SOM OVERFØRINGER ELLER
SOM TERAPEUTENS EGNE SKYGGER.

Overordnet mål & formål med modulet

- At opnå en dybere indblik i Karpmanns dramatrekant.
- At få et dybere kendskab til, hvordan offer-, bøddel-, redder-dynamikkerne grundlægges i os, når vi tidligt og massivt såres og giver slip på retten til at være kraftfulde, retten til autentiske grænser og/eller til ægte behov.
- At klæde den kommende psykoterapeut på til at kunne arbejde målrettet med disse dynamikker i klienten. Hvilke forsvar i klienten må forløses og hvilke oprindelige kvaliteter må generobres, så klienten igen kan eje sin kraft, sit ja, sit nej, sine behov og sin egenomsorg.
- At give eleven en integrativ forståelse af disse problematikkers kompleksitet og de mulige sjælelige årsager, systemiske årsager og de psykologiske årsager, samt relevante redskaber til hvert bevidsthedslag.
- At bevidstgøre den kommende psykoterapeuts kompetence såvel som eventuelle skygger i arbejdet med klienter, der er fanget i disse arketyper. Her sættes lys på mulige overføringer og modoverføringer i samarbejdet med netop offeret, bøddlen og redderen. Vi vil skærpe evnen til at genkende de modoverføringer, vi kan stivne i og træne sunde professionelle og autentiske modoverføringsresponses.
- I forhold til "redderen", sættes der særligt fokus på, hvordan denne kan leve som psykoterapeutens skygge i det professionelle arbejde. Og der sættes naturligvis også fokus på terapeutens egne offer-bøddel issues, som de lever i det private liv samt i forholdet til arbejdet som terapeut.

Formålet med modulet

- Formålet med modulet er at lære den kommende psykoterapeut, at forstå dybden af samt tage hånd om offer, bøddel, redder problematikker på alle planer af terapien.

Teori, metode, personligt & gruppedynamisk fokus

- **Teori:** Den grundlæggende teoretiske model er Karpmanns triangel/Dramatrekanten.
- **Metode:** Der arbejdes med eksternalisering/opstilling af klientens baggrundsfamilie for herigennem at få indblik i egne internaliserede mønstre og som afsæt for at kunne støtte klienten i at træde ud af dynamikken og hjem i sig selv. Der arbejdes med eksternalisering af de tre arketyper for at hjælpe klienten til at opdage egne mønstre intrapersonelt og interpersonelt. Herigennem arbejdes med hjemtagelse af kraft og skygger.
- **Personligt fokus:** Det personlige fokus er på egne mønstre, skygger og blinde vinkler ind i temaet.
- **Gruppedynamisk Fokus:** Der arbejdes med gruppens offer/bøddel/redder-dynamikker som de har bevæget sig i gruppen de sidste 3 år og som de udspiller sig nu.

EN STÆRK KERNE ELLER...

For at det lille barn kan udvikle en stærk og sund forbindelse til sin kerne må det mødes, ses og elskes i sin væren.

For at det lille barn kan bibeholde og udvikle modet til at eje sig selv og sin udadrettede kraft, må det ses, rummes og anerkendes i sin gøre. En respektfuld, kærlig og empatisk forældre-ledelse af barnet fører til sund vækst, selvværd og selvtillid.

Øvelse: Kom med eksempler på hvordan man som barn føler sig set, mødt og elsket i sin væren i de forskellige faser af udviklingen?

Hvorledes kan det sætte spor i form af offerrolleproblematikker i de forskellige af Lisbeth Marchers udviklingsfaser, hvis ikke barnet føler sig mødt set og elsket i sin væren?

Øvelse: Giv eksempler på hvordan et barn (spæd-teenager) kan opleve at føle sig kærligt og empatisk ledt , rummet og anerkendt i sin gøre?

Hvorledes kan det sætte spor der giver offerproblematikker i de forskellige af Lisbeth Marchers udviklingsfaser, hvis ikke barnet oplever en kærlig og respektfuld forælderledelse?

OFFERSTRUKTUREN

"Voldsoffer" som internationalt fastlagt begreb matcher kun en meget lille del af de klienter, der kommer i terapi hos os. Derimod rummer de fleste af vore klienter (og os selv) en grad af offer/bøddelproblematikker.

Offerstrukturen skabes i barneårene, på det tidspunkt, hvor vi er afhængige af at blive mødt, set og elsket af vores forældre og andre vigtige mennesker omkring os. Hvis ikke dette opfyldes begynder en tvivlen på os selv og en gradvis og delvis opgivelse af den vi dybest set er. Vi tilpasser os og underordner os, som en beskyttelse af os selv, samt ud fra et dybt behov for at føle os elsket.

Det er i denne opgivelse af os selv, at vi danner vores overlevelsesstrategier og vores delpersonligheder – her skabes plads for offerstrukturen eller andre overlever-strukturer. Det er i det fravær/tomrum der skabes, der hvor vi ikke tør fylde os selv ud at "offeret" i stedet kan occupere os.

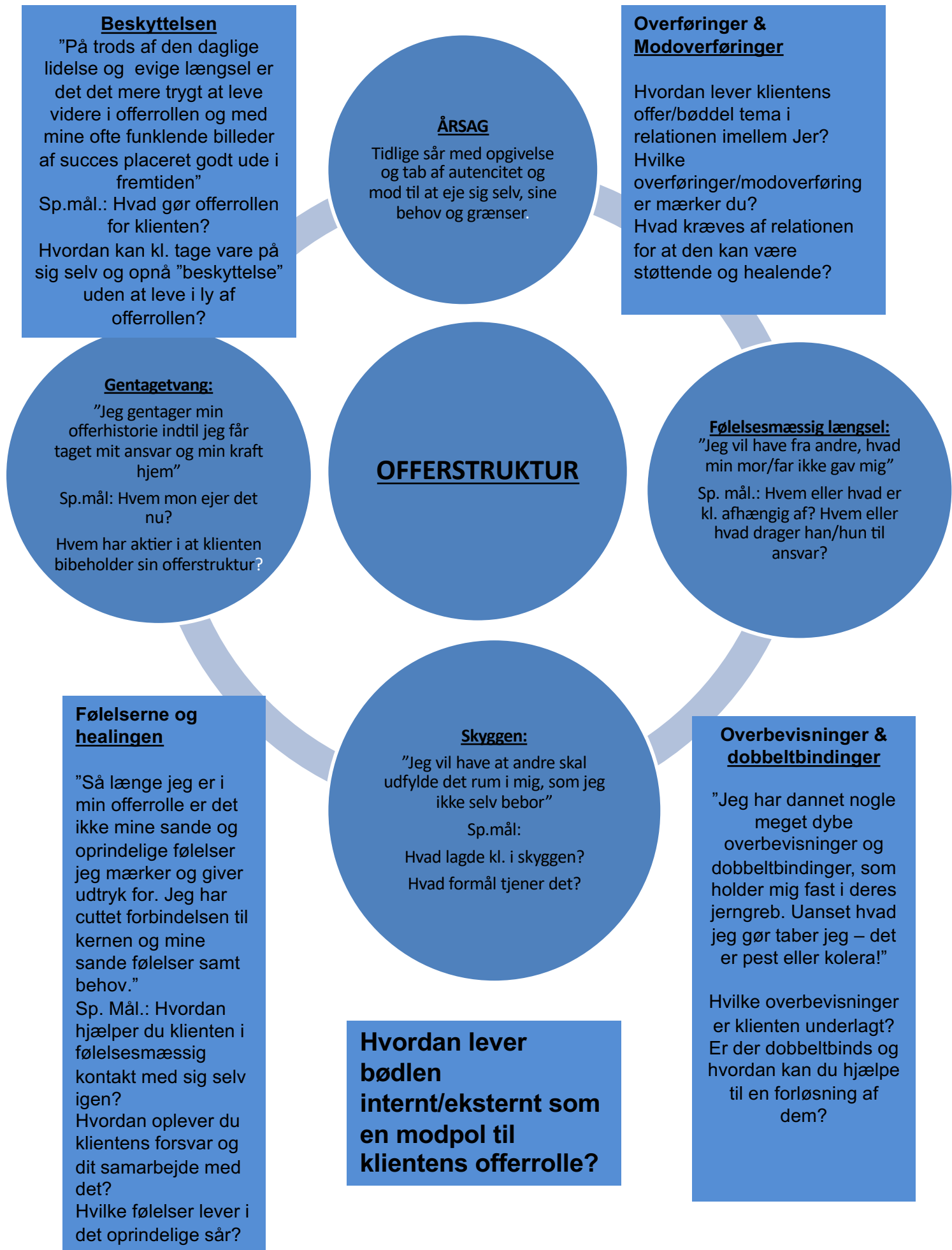
Når vi giver slip på vores kraft kommer vi til at leve i et ulige forhold med andre som vi oftest projicere denne kraft over på. Offer-Bøddel strukturen lever indeni os såvel som i vore relationer i højere eller mindre grad. Den adfærd, de overbevisninger, den krops- og energistruktur der udgør offerstrukturen vil variere i udtryk og styrke, alt afhængig af hvornår og hvordan vi rammes.

For mig har Lisbeth Marchers udviklingsteori i mange år givet meget stor mening og været ret præcis, i det praktiske arbejde med klienter. Det er tydeligt at høre i klientens sprog og se igennem adfærd og mønstre, på hvilke plan og i hvilke faser klienten har opgivet eller fraspaltet en del af sig selv: Om det er retten til eksistens, retten til egne behov, til egne følelser, vilje, handling, kærlighed og seksualitet, meninger eller individualitet/gruppeånd. En dybere snak med klienten vil også oftest påvise, at der er sket en uheldig prægning i klientens nære relationer, netop på tidspunkter, der svarer til faserne og til klientens eventuelle offerproblematik. Hvis en klient er gennemgående præget af offerstruktur tyder det på tidlige og markante skader såsom incest, fysisk eller psykisk vold over tid.

Øvelse: Lav en tidslinje og illustrer på den, din egen offerhistorie. Påtegn alle de hændelser og oplevelser du har haft i dit liv fra fostertilværelsen, hvor du enten objektivt set ved, at du har været "offer" eller subjektivt har følt dig som offer.

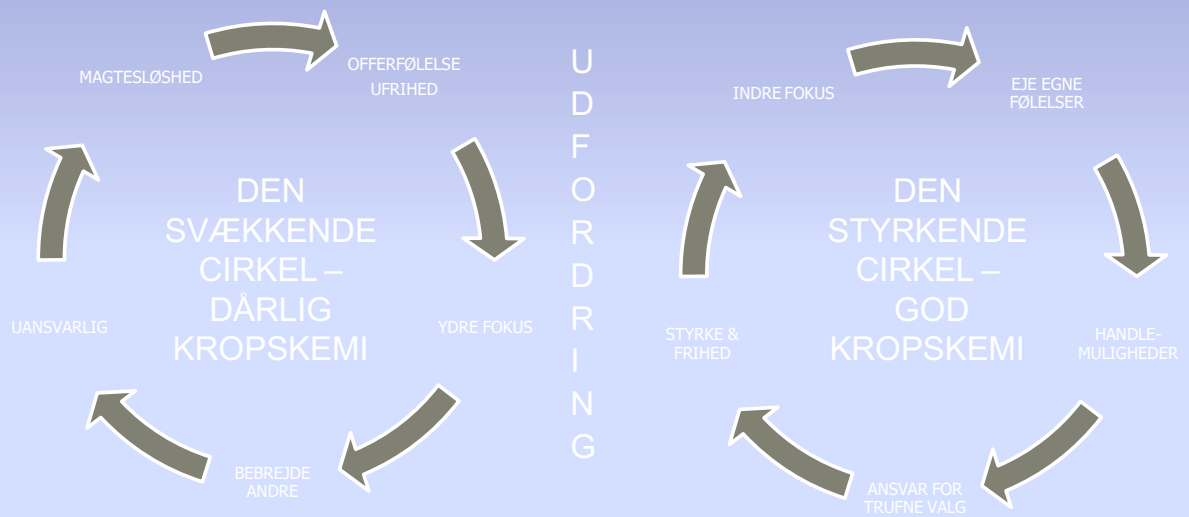
Hvad skete der? Hvordan tacklede du det? Hvilken overlevelsesstrategi blev vakt? Hvad opgav du af dit kerne-selv? Hvor befandt bøddlen sig? Hvordan lever en del af dig måske stadig med en flig af offerstruktur i dag?

OFFERSTRUKTUR OG NØGLEOMRÅDER



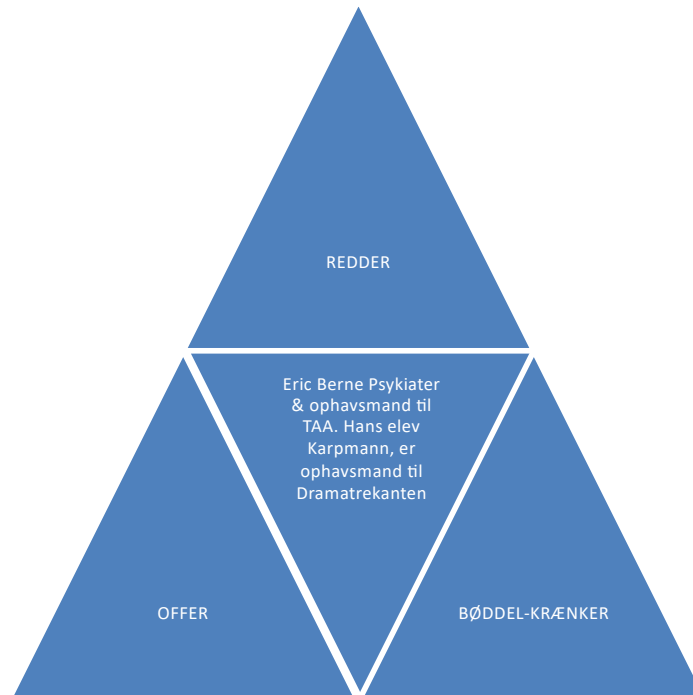
OFFERCIRKLEN

VALGSITUATIONER



Dine noter:

OFFER - BØDDEL – REDDER TREKANTEN



Offer-krænker –redder trekanten beskriver et mønster eller et gensidigt påvirkende liv/spil imellem tre væsentlige delpersonligheder. De fleste af os kender denne trekant i en eller anden grad fra vores eget liv. Mennesker med alvorlige tidlige sår, kender den i en grad, der kan være virkelig invaliderende i forhold til deres livsførelse og specielt i relationen til andre mennesker. Som Psykoterapeut er det vigtigt at være opmærksom på hvordan offer-bøddel-redder trekanten bliver aktiveret i feltet med klienten. Man bør også have styr på sin motivation for overhovedet at være terapeut:

Ligger motivationen og gevinsten i at redde andre?

Har man selv et indre offer som bare er for ubærligt at kigge på, således at man overføre sine egne egentlige behov for hjælp til andre "ofre"?

Har man kigget på sin egen indre bøddel, der i den grad kan komme uheldigt i spil i arbejdet med offer/bøddel problematikker

Kort om de tre forskellige poler:

Offeret har vanskeligt ved at mærke og udtrykke egne behov og følelser. De har svært ved at sætte grænser, og repeterer et mønster hvor de kommer til at føle sig magtesløse og forkerte.

Krænkeren/Bøddlen har svært ved at etablere tætte relationer til andre mennesker. De fraspaltes væsentlige dele af følelseslivet, specielt de dele som har at gøre med sårbarhed og nærhed.

Redderen har lagt sine egne sår – specielt dem der handler om omsorgssvigt – ned i skyggen og viser udadtil et overskud til andre mennesker. Redderen har tilsyneladende en stor evne til at mærke og tage vare på andres behov, de yder og yder for andre imens de "næsten ikke trækker vejret selv". Deres egne behov lever i skyggen og registreres ikke førend offeret måske begynder at titte frem bag overskudsmasken .



Aspekter i offerstruktur samt af helingen

ADFÆRD:

- 'Svaghed'
- ÷ retning / handlekraft
- Stagnation / træder vande
- Appellerer til Redder
- Lille Ego
- Opgivelse

BAG FORSVAR / SKYGGER:

- Angst for forladthed
- Angst for at stå med egen kraft, sit Nej, sit Ja, sin Krigerkraft, mv.
- ÷ grænser / egenomsorg

RELATIONELT:

- Mindre end
- Appellerende
- Afhængig
- Modtager
- (Kan blive martyr / Krænker)

AT BLIVE HEL:

- Se sit offer
- Tage ansvar for livs-bagage
- Blive kraftfuld
- Stå selv

Tilføj dine noter her:

Aspekter af bøddelstruktur samt af helingen

ADFÆRD:

- Krænkende
- Aggressiv
- Dømmende
- Kold
- Bebrejðende
- Handlekraftig
- Kontrol

BAGVED FORSVAR / SKYGGEN:

- Frygt – Offer – Sårbarhed
- Angst for overgivelse
- Angst for nærhed og kontakt
- Angst for at gå i stykker

RELATIONELT:

- Skræmmer andre
- Skaber Ofre
- Angst for nærhed
- Invaderer
- Grænseløshed
- Evt. afhængighed

AT BLIVE HEL:

- Turde stå i / åbne til sårbarhed, følelser, tilknytning
- Slippe kontrol + magt og finde sin sande styrke
- Empati

Tilføj dine noter her:

Aspekter af redderstruktur samt af helingen	
ADFÆRD: •Hjælpe •Redde •Blive helten / heltinden •Et "overskudsmenneske" •Uden behov selv og uden grænser ift. at give til andre	BAGVED FORSVAR / ADFÆRD: •Angsten for at modtage, mærke og stå frem med egne behov + behov for andres hjælp •Skygge: Sårbarhed, behov, at modtage, afmægtighed
RELATIONELT: •Kan fastholde offeret i Offerrolle •Afhængighed •Uligeværdighed •Manglende sandt møde	AT BLIVE HEL: •Eje egen sårbarhed •Følelser, behov, afmægtighed grænser •Egenomsorg + •Følelsen af at være noget uden at skulle redde

Tilføj dine noter her:

DOBBELTBINDING

Der ligger ofte dybe fastlåste overbevisninger under, særligt offerproblematikker, men også ofte under de øvrige to strukturer alt afhængig af graden af den underliggende angst.

En overbevisning er, som du ved, en konklusion som vi har draget om os selv, om andre eller om livet, og som bliver styrende for, hvordan vi agerer. En overbevisning har oftest dybe følelsesmæssige rødder.

En dobbeltbinding er to overbevisninger der understøtter hinanden og tilsammen skaber en tilstand af "intet valg" eller "pest eller kolera".

En dobbeltbinding kan være en stor udfordring for terapeuten og bestemt også for klienten, der føler sig låst på hænder og fødder. Her er et par eksempler på dobbeltbindinger fra enkelte af mine klienter:

"Jeg skal først have tabt mig 15 kg. for at fortjene min power, men uden min power er jeg ikke i stand til at gøre, hvad der skal gøres for at tabe mig"

"Jeg er nødt til at vælge mig selv fra for børnenes skyld, og når jeg fravælger mig selv er jeg ikke den mor jeg burde være!

"Jeg tør ikke gå i gang med at få klienter for jeg er for uerfaren og inkompetent og så længe jeg ikke får nogen klienter får jeg ingen erfaring og kompetence. Hvis jeg alligevel gør det vil jeg bevise min inkompetence og manglende erfaring...."

"Hvis jeg giver alt hvad jeg har i mig for at nå i mål, risikerer jeg alligevel at fejle, og hvis jeg fejler og har gjort alt hvad jeg kunne, har jeg mistet alt – selv håbet og drømmen!

Første skridt er at blive opmærksom på, at overbevisningen ligger der og på en nænsom måde hjælpe klienten til at se den og se hvad den gør ved hans/hendes livsudfoldelse. Næste skridt kunne være at arbejde med dens oprindelse. Hvem har klienten lært dette af? Hvem er dette en internalisering af? Dernæst kunne man arbejde med den angst eller de følelser der ligger i overbevisningen. Man kunne også hjælpe klienten til at tydeliggøre de mulige delpersonligheder giver liv til dobbeltbindingen og arbejde med dem som vanligt. Eller bede klienten se en metafor eller billede på konflikten i dobbeltbindingen og arbejde med metaforen som vanligt.

OFFERET I TERAPI

Træder vi ind i rummet som terapeut med en klient der er præget af store offerproblematikker, siger vi ja til en rejse, der kræver stor bevidsthed og vågenhed ift. den terapeutiske relation.

Er du klar til en tur på piedestalen og ned igen? en rundtur i bøddel-karusellen? Og en afvisning af den relation du troede I havde bygget op sammen?

Teksten ovenfor lyder måske skræmmende, og det kræver da også stor terapeutisk erfaring at arbejde med klienter med så store offerproblematikker som der relateres til her. Heldigvis har de fleste af vore "almindelige halvneurotiske klienter" rigeligt med offer/bøddelproblematikker, der kan give os erfaringer og ruste os til de lidt tungere klienter; dem med voldsomme og meget tidlige skader. De der selv har været udsat for en grov bøddel i opvæksten som de har internaliseret og er ofre for – og som *vil* blive spillet ud i rummet før eller siden. Vi må forstå at der under en sådan problematik ligger en meget stor angst for nære relationer og intimitet, så jo tættere vi kommer denne angst og kernen i problematikken, jo mere bliver bøddlen vækket til live som klientens bedste forsvar mod noget der er så skræmmende og alligevel så "savnet".

Disse overføringer/projektioner og forsvar er normale i feltet:

Idealisering – devaluering – had – misundelse – jalousi – forelskelse – symbiose – afhængighed – perfekte mor/far – onde mor/far – autoritet – kontrol –

Disse modoverføringer kunne man som terapeut typisk sidde med: redderen – grandiositet – angst – magtesløshed – afsky – vrede – grænseløshed – forvirring – en følelse af at blive testet eller klædt af

På næste side er en række udsagn fra nogle af mine klienter med stor eller lille grad af offer-problematik. Læg mærke til, hvad udsagnet er udtryk for hos klienten og mærk efter hvordan et lignende udsagn ville påvirke dig som terapeut.

Udsagn fra klienter med større eller mindre grad af offer/bøddel-problematikker

(Sagt i et furie af vrede rettet direkte mod terapeuten): "Du er jo smuk og slank og skeler ikke på det ene øje, så hvad ved du egentlig om hvordan det er at være mig"?

(Sagt i et furie af vrede rettet direkte mod terapeuten): "Du har jo både mand, barn, hus og bil og er jo ikke som mig en 37-årig jomfru, der aldrig har været i seng med nogen og ikke engang ved om jeg er til piger eller fyre. Jeg har jagtet en gammel kvinde på snart 70 i 10 år og får sgu ikke så meget som et kindkys. Det er fandme patetisk og du ved så godt som mig at det aldrig bliver anderledes. Eller hvad, sidder du bare og spiller skuespil???? Holder dig selv og mig for nar??? Det er fandme også patetisk??? (Sagt med en god portion afsky).

(Sagt af en 38-årig kvinde, der er vokset op med en mor på nervepiller og en far, der har misbrugt hende seksuelt siden hun var 4 år): "Du er det eneste menneske der forstår mig og kender mig. Bare jeg kunne blive født af dig og vokse op her sammen med din datter"

(Samme som ovennævnte klient, i øvrigt dybt spiseforstyrret, overvægtig og socialt afsondret): "Men du synes jo også at jeg er klam og ulækker – du får jo bare penge for at sidde her og holde mig ud"

(Samme som ovennævnte) "Du er fuldstændig ligesom alle andre mennesker; du lyver og du kan jo slet ikke lide mig. Du sidder her bare fordi du ikke kan smide mig ud, når jeg er din klient"

(Sagt af 30-årig mandlig klient med diagnosen skizofreni. Han benytter et meget kontrollerende tonefald) "Du burde virkelig have nogle æbler eller noget i dit venteværelse, så man kunne få noget at spise til hjemturen"

"(Samme som ovennævnte. Sagt med en kontrolleret men sydende vrede og magt i stemmen. Klienten insisterede på at få mig ind i et "drama" med Asger Lorentzen som jeg ikke engang kendte og hvis bog jeg ikke havde læst.): Jeg ved Søren H. er underviser på din skole og at han og Asger Lorentzen lige har skrevet en bog sammen. Hvordan vil du forklare det Asger skriver i sin bog om 3. indvielse? Og hvordan kan du vide at de to ikke arbejder for mørkets kræfter i ly under deres ord om lys og hjerteenergi?"

(Samme som ovennævnte): "Alle mine hidtidige terapeuter har været dårligt uddannede og enkelte har arbejdet for mørkets kræfter under dække af lyset. I starten er det gået fint, men så har de vist deres sande djævleansigt. Jeg tror virkelig du er den rette terapeut for mig. Hvad kan du sige om det?"

KLIENTUDFORSKNING

Gå sammen med en partner og del en af dine klienter, som du fornemmer har offer/bøddel/redder-problematikker. Gennemgå oversigten på side 4, for at definere de forskellige offerstrukturer, som din klient måtte rumme. Tal om, hvordan du kan møde dem og arbejde videre med dem. Reflektér også ind i hvilke følelser, stemninger og kvaliteter du mærker i feltet imellem Jer? Sidder du fast i en modoverføring? I så fald lad din partner hjælpe dig fri.

Dine opdagelser:

ØVNING EFTER MODULET

I færdighedstræning kan bruge både de kropsterapeutiske metoder samt øvrige metoder til at arbejde med klienters offer, bøddel, redder temaer. Og jeg kan varmt anbefale bogen "Drengen der voksede op som hund" af Dr. B. Perry, der giver en dyb forståelse af, hvad der sker i vores fysiologi/hjernen, når vi udsættes for bøddelkraft eller omsorgssvigt i barndommen.

Noter: