

Øvelse til at mærke Offer, Bøddel og redder-rollen

Læg parprierne (offer, bøddel, redder) så de former dramatrianglen på gulvet.

Start med at stille dig på det papir hvis rolle du føler dig mest hjemme i. Din partner kan nu stille dig følgende spørgsmål for at hjælpe dig til at mærke og identificere arketypen/rollen:

Hvad kommer du umiddelbart i kontakt med, når du står her som x?

Hvad sker der i din krop – din holdning, dine muskler, din vejrtrækning osv.?

Er der en "bevægelse", retning på energien du står i, et udtryk i krop eller stemme, som ville være naturlig for dig lige nu?

Hvordan forsvarer du dig i denne rolle mod din omverden – mærk forsvaret?

Hvad gør du helt konkret for at forsvare dig/skærme dig?

Hvilken følelse eller smerte er det du forsvarer dig imod at mærke?

Hvilke følelser eller behov er specielt forbudte for dig at mærke?

Hvordan er din relation til de to andre arketyper?

Hvad skulle der til, for at hele dine bagvedliggende sår?

Hvilke skygger måtte du i så fald tage hjem?

Hvordan ville det være lige nu, at stille dig i midten af trekanten og mærke at du kan stå her både med kraft/styrke og sårbarhed uden at blive trukket ud i denne arketype?

Hvad er det du så kan?

Hvem er du her?

(Gennemgå samtlige arketyper på denne måde)

Kærligst Lene Ince/Tobias-Skolen