

# **ESCAPE THE DRAMA**

## **Dramatriangeln och offerskapet**

Uppsats av Maria Wigg-Stone, Psykosyntesterapeut

Psykosynteshuset 2018

## Innehåll

INLEDNING	3
BAKGRUND	3
SYFTE	4
METOD	4
DISKUSSION	5
Dramatriangeln	5
Lynn Forest	5
Positionerna i dramatriangeln	6
Förövare	6
Hjälpare	7
Offer	7
Hur funkar dramat	7
Start positioner	7
Identifiera din startposition	8
Andra sätt att se triangeln	9
Den ”nya” triangeln av Karpman	9
DDT och TED	9
De nya rollerna i TED’s triangel	11
Skaparen	11
Utmanaren	12
Coach	12
Hur gör jag för att förändra mönstret enligt TED?	12

## INLEDNING

I film och teater är drama med dess intriger, konflikter och antagonister en förväntad ingrediens för att hålla publiken fångad ända till handlingen kulminerar i klimax. Vi identifierar oss med de olika karaktärerna i filmen, känner med dem - deras rädsla, sorg och glädje. I verkliga livet skyr vi förmodligen drama och är samtidigt inte medvetna om att vi själva ständigt agerar i ett drama i stort sett hela tiden. Det är i Karpmans Dramatriangel som vi intar våra roller; hjälpare, förövare och offer. Hur är det möjligt att vi agerar utifrån dessa tre roller utan att veta om det?

Det har jag valt att fördjupa mig inom genom att studera Dramatriangeln. Dramatriangeln har jag valt av både personliga och professionella skäl. Jag finner den intressant och den har genomsyrat hela min utbildning inom psykosyntes och känslöclearing. Ämnet är även ett aktuellt problem hos mig och mina medmänniskor. Jag vill göra tydligt att detta inte är en akademisk text utan en personlig sammanfattning av vad jag lärt mig samt en del egna reflektioner från litteraturen.

Offerskap är så allmängiltigt i vårt samhälle att ingen lyfter på ögonbrynet om någon till exempel drar en nödlögn. Även om alla vet att det är en lögn går vi med på det eftersom vi alla är medspelare i samma spel. Att klaga eller skylla på yttre omständigheter och andra människor binder oss samman. En gemenskap bildas där en främling kan nås då en bro byggd i samförstånd för oss närmare varandra, om blott för en stund. Vad vi inte ser är att beteendet egentligen för oss isär och skapar separation eftersom det är baserat på en lögn.

## SYFTE

Jag är fortfarande fast i drama triangelns dragningskraft, trots att jag vetat om dess existens i flera år. Jag är numera mer medveten och kan observera mig själv i dramat. Ibland kan jag till och med välja om jag ska dras med i den eller om jag ska förhålla mig icke-reaktiv.

Mitt syfte med denna uppsats är att:

- Beskriva och analysera dramatriangeln.
- Förklara varför människors interagerande i så stor utsträckning styrs av dramatriangeln.
- Tydliggöra sätt till förändring - Hur lämnar vi offerskapet som dramatriangeln präglas av?

## BAKGRUND

Jag är massageterapeut sedan 1991 och är nu även färdigutbildad psykosyntesterapeut. Under studietiden har jag kommit i kontakt med modellen om dramatriangeln vid flera tillfällen men det är först nu som jag har fascinerats av den. Jag har mognat och insett hur involverad jag själv är i de olika offerrollerna och hur svårt det är att ta sig ur dem. Jag söker insikt och en metod eller metoder som kan hjälpa mig att bli en friare individ. Jag vill stå stark i mig själv och leva levande. Att vara i dramatriangelns grepp, innebär att jag inte lever i nuet utan lever som en sömngångare i en illusion. Jag har ett reaktivt mönster vilket leder till att jag inte själv väljer mitt beteende. Istället reagerar jag ofta utan eftertanke på vad någon annan har gjort eller sagt eller en situation jag ställts inför – vilket är jag ställts inför vilket är ett ansvarslost sätt att leva.

Det känns lite konstigt att sätta ”jag” i ovanstående meningar eftersom jag numera är så medveten om dramatriangeln att jag idag faktiskt väljer. Alla väljer hela tiden men vi är kanske inte medvetna om valen vi gör i alla situationer. Jag känner att jag tagit tjuren vid hornen för att göra en förändring inom mig. Förändringen har jag redan påbörjat och den kommer att fortgå. Det finns ingen återvändo när jag inser det höga priset av att inte leva medvetet och med ansvar. I första hand gör jag denna resa för att befria mig själv men ser att jag kommer att ha nytta av det i min praktik med klienter och det blir bara lättare om jag själv påbörjat resan. I förlängningen vill jag hjälpa andra i min omgivning samt i min praktik med klienter med samma problematik.

Syftet är att bringa fram dramat och göra det mer känt för allmänheten. Triangelns existens har funnits länge men det finns inte mycket skrivet om den. Modellen är uppskattad och används flitigt inom psykologin men jag vet inte riktigt hur den används praktiskt i arbete med klienter. Denna text kan förmedla insikt och även inge hopp, om att det går att släppa offerrollerna i dramatriangeln.

## METOD

I sökandet efter material så inser jag att det finns mycket som hänger samman med vår identitet som offer: brist på självkänsla, medberoende etc. Således är det inre arbetet att befria sig från offerrollen inte bara ett steg eller en väg, utan bör angripas utifrån olika plan av självkänedom. Allas väg och utveckling är helt individuell.

Jag har inte hittat många böcker i ämnet. Den litteratur jag använt mig av är den som finns på Internet om dramatriangeln och Stephen Karpmans Dramatriangel, Karpmans nya triangel, Lynn Forest ”The three faces of victim” samt ”Signs of victimhood” och hennes veckobrev.

Boken ”The power of TED” by David Emerald, har jag fokuserat mycket på då han har en mer konkret väg ur dramatriangeln. Jag har också läst andra böcker såsom ”En ny jord” av Eckhard Tolle, ”Det var inte mitt fel! -om konsten att ta ansvar” av Ann Heberline som även de har ett samband med dramatriangeln.

Förutom rapporten från Dr Stephen Karpman, upphovsmannen bakom dramatriangeln är de jag funnit av störst intresse Lynn Forest och David Emerald. De är i mina ögon de mest inflytelserika och intressanta individer som utvecklat arbetet med dramatriangeln i deras arbetssätt och i kontakt med klienter. Det är Lynn Forest och Emerald med TED de som jag främst fastnat för.

Jag vill reda ut vad dramatriangeln är som modell men även hur den kan användas konstruktivt i livet (TED) och främst hur en individ tar sig ur den (Lynn Forest och TED).

## DISKUSSION

### Vad är dramatriangeln?

Dramatriangeln eller offertriangeln (Lynn Forest) är en modell som ”uppfanns” av Dr Stephen Karpman M.D. 1968. Modellen visar en nedåtppekande triangel vars spetsar representerar tre olika positioner eller roller i ett skådespel, dvs. dramat. De olika positionerna är; förövare, hjälpare och offer. Dramat utspelar sig i våra intima relationer men även i interaktionen med andra människor och med livet i stort. Det är nämligen så att vi omedvetet befinner oss i dramat då vi inte tar ansvar för oss själva och våra känslor. Det som sker som i autopilot är ett reaktivt mönster, en del av våra försvarsmekanismer som vi utvecklade i våra tidigaste relationer; dvs. familjen. Om jag tror att allt som händer i mitt liv är något som händer mig utan min egen påverkan så innebär det att jag blir offer för livet, andra människor och yttre omständigheter. Jag har själv inget ansvar, eller ytterst lite. Vi har alla lärt oss ett sätt att samverka i våra familjer och då oftast i ett drama tillsammans. Dramat finns inte bara i familjen utan det finns runt omkring oss hela tiden. I media är det mycket säljande. Den dramaturgiska modellen finns i alla uppsättningar, tv serier och filmer. Vad vore livet utan lite drama?

### Fast i dramat?

Enligt Lynn Forest, som skrivit ” The three faces of victim” samt ”Signs of victimhood”, finns det 8 tecken på att vara fast i triangeln;

1. När vi mår dåligt. Vid känslor som ledsamhet, att vara nere, känna oro, ängslan, ilska m fl finns det en stor chans att vi befinner oss i dramat. De är ofta inte händelserna som sådana, utan vad vi tänker om händelsen och hur vi värderar händelsen i sig.
2. När vi klagat och dömer oss själva och/eller andra. När vi känner att ”det inte är rättvist”, när vi har ett motstånd till livet eller känner att livet är emot oss. Jag kan inte acceptera saker för vad de är.

3. När vi projicerar på andra. Vi pekar fingret på andra och skyller vårt mående på dem. Det vi dömer andra för är ofta sådant som vi tänker om oss själva med som vi sedan trycker undan och inte tar ansvar för. Det är lättare att se felet hos andra, själv är jag utan ansvar.

4. När vi hör oss själv säga fraser som; ”Det är inte rättvist...”, ”Jag ska allt visa henne...”, ”Han fick mig att...”, ”Jag klarar det inte...” är det exempel på livsbegränsande uttalanden vi gör om vi befinner oss i triangeln.

5. När vi lever i melodramat. När livet inte handlar om frid, möjligheter, kärlek och att vara lycklig utan handlar om att ha rätt och bevisa detta till andra - hur hemskt och kaotiskt livet är. Vi känner oss fast, så här kommer livet alltid vara!

6. När vi jämför oss själva med andra konstant så känner vi oss inte jämlika med andra. Vi känner oss underlägsna eller överlägsna andra där vi antingen är bättre respektive sämre än andra och agerar därefter. Vi tänker bra - dåligt, rätt- fel. Egot i ett offerskap älskar och formligen vältrar sig i den här sortens tankar och skulle känna sig hotad om personen ville ändra tankegångar. Negativa tankar, attityder och handlingar som egot njuter av som i sin tur skapar begränsade berättelser om oss själva, om andra, och om världen.

7. När vi skyller vår situation på andra så gör vi oss själva till offer.

8. När livet är för allvarligt för att ha kul - vi är upptagna med att bekräfta vårt eget lidande.

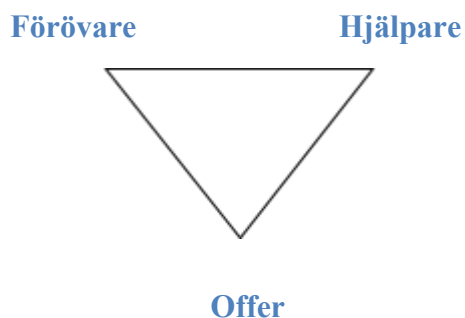
För att komma från dessa begränsande åtta tankar behöver individen först inse att denne cirkulerar mellan dramats tre positioner. Utan medvetenheten finns det ingen väg ut. Se på dig själv med empati och förståelse men bestäm dig för att ta ansvar för dig själv och ditt liv. Vanans makt har stor kraft och det är lätt att dras med genom att reagera på personer och händelser i sin omgivning.

### **Positionerna i dramatriangeln**

Positionerna är alla delar av offerrollen men uttrycket skiljer sig mycket ifrån varandra. Befinner du dig i dramatriangeln så är du i en offerposition oavsett i vilken av de tre positionerna du befinner dig. I de två övre spetsarna finns förövare och hjälpare, dessa två ser ner på offret som de båda anser sig själv vara överlägsna, men alla är de offer för dramat. Vi skiftar och byter roller ofta och snabbt, ibland så fort att vi på några sekunder kan ha gått igenom alla tre rollerna. Vi har dock alla en favoritposition i vilken vi känner oss mer hemmastadd. Denna roll har vi tagit tidigt i vår barndom. Det är vår s.k. startposition. Det är med denna position vi identifierar oss. – Kanske inte på ett medvetet plan men vi har starka föreställningar om oss själva som håller oss kvar i ”vår” position.

Tankar och föreställningar i offerpositionerna är alltid inskränkta och begränsande. Det är vårt egos sätt att försöka kontrollera oss. Egot står i vägen för oss för att vi ska kunna upptäcka vem vi faktiskt är. Om egot inte saboterade för oss skulle vi upptäcka att vi faktiskt är frid.

Eckhart Tolle förklarar att egot ställer till det för oss, egot spelar roller. Enligt Tolle är egot patologiskt och ser till att vi bär på ett inre missnöje som genererar begränsade, negativa tankar/känslor som maler på som ett invariant mönster. Egot strävar efter att upprätthålla vårt och andras lidande med dessa negativa tankar och eftersom vi identifierar oss med dem, blir de vår sanning. När vi kan uppmärksamma känslan av missnöje blir vi medvetna om och kan vara åskådare till egots negativa tankar - som just tankar och vi kan då avidentifiera oss från dem. Egot har därmed tappat sitt grepp om oss. Tolle menar att vårt inre syfte är att vakna, finna en närvaro eller medvetenhet som helt står utanför tankarna så att de är två separata ting. Tänkandet slutar därmed styra ditt liv och verkar istället i medvetandets tjänst. (En ny jord, s 104)



### **Förövare**

Förövaren ser världen som en farlig plats. Hen känner kanske omedvetet att människor och livet är emot en, att människor i grund och botten är dåliga och alla är ute efter att förstöra för förövaren. För att skydda sig från alla de upplevda farorna som hela tiden finns i antågande tar förövaren på sig en roll att vara i ständig beredskap eller i attack. Att attackera är det bästa försvaret anser hen. Förövare och offer är i symbios; den ena kan inte existera utan den andra. Förövaren är ofta en person men kan även vara en situation, sjukdom, händelse, naturkatastrof eller något annat offret känner sig drabbad av. Förövaren som person är dominant, manipulativ, skyller på andra, kritiserar och trycker ner andra. Förövaren vill inte känna sig svag.

### **Hjälpare**

Hjälparen ser sig själv som den som kan rädda offret från förövaren och träder in mellan offer och förövare. Hjälparen försöker lyfta bort eller minska rädsla eller andra negativa känslor som offret har. Hjälparen agerar i all välmening men det resulterar oftast i att förstärka ”stackars mig” känslan hos offret genom att tycka synd om denne. Istället för att hjälpa och stötta så ser hjälparen ner på offret och känner sig överlägsen och duktig. Med sitt agerande döljer hjälparen en egen rädsla av otillräcklighet eller att inte vara behövd och bekräftad.

## Offer

Även om alla tre positioner i dramatriangeln har inslag av offer, det vill säga de är alla offerroller, är offret dock störst av dem. I den här positionen befinner sig alla ibland. Har individen offerpositionen som sin startposition har man ofta vunnit något på att befinna sig där, exempelvis vid sjukdom. Det finns de som identifierar sig starkt med sin sjukdom då de exempelvis fått en slags vinst som uppmärksamhet och bekräftelse via denna. Det kallas sjukdomsvinst.

Det kan även vara ett starkt invariant mönster som kan vara omöjligt för personen själv att se, än mindre erkänna. Ett offer behöver ha en förövare av någon form. Offret upplever sig inte ha kontroll och skyller sina känslor av sorg, förlust, hopplöshet etcetera på förövaren. En händelse eller sjukdom har ingen personlighet men för offret känns det personligt. Offret kan även finna sin "hjälpare" i form av exempelvis droger, alkohol eller annat som dämpar känslorna. Beteenden som används som en slags flykt från dessa känslor är exempelvis överdriven träning, spelande eller tv-tittande.

Offret kan vara i försvarsställning, passivt aggressiv, kuvad, beroende av andra för sitt egenvärde, överkänslig, manipulativ, avundsjuk, bitter. Offret kan också känna sig ovärdig och skamfylld. I offerrollen ligger en dröm begraven där personen ofta har förlorat något som hälsa, frihet eller trygghet. Offret känner förlust av kontroll, hopplöshet och hjälplöshet vilket leder till att personen reagerar med depression eller skam och tycker synd om sig själv. Offret är alltid redo för nästa attack av smärta och ser allt som problem. Slutligen ilsknar offret till och blir arg, exempelvis på hjälparen och har då själv tagit sig över till förövarrollen.

## När är vi i dramat och hur funkar det?

Om vi inte tar ansvar för våra känslor så lever vi på ett reaktivt sätt. Vi reagerar på händelser eller personer i vår omgivning - på vad de säger, gör eller inte gör. När vi "tycker" och har åsikter om allt och alla. Hjälparen behöver ett offer att hjälpa, råda och fixa. Förövaren behöver ett offer för att inte tappa kontroll och själv bli offer, för ett offer vill förövaren aldrig mer vara. Offret i sin tur känner att hjälparen kan gå för långt och uppfattar denne därför som förövare. Om offret avvisar hjälpen eller råden från hjälparen så går denne in i martyrskap, ett annat ord för offer. Så länge det finns någon att hjälpa utan se att denne kan ta hand om sig själv, så känner hjälparen sig behövd. Genom att finnas till för andra motar hen på så sätt bort sin rädsla för att lämnas.

När jag är arg på någon för jag känner mig sårad av denne, så blir jag förövare i dennes ögon. Offret agerar ofta som förövare sett ur andras perspektiv. Förövare och offer agerar båda utifrån från rädsla, förövarna verkar orädda men de är före detta offer. De är rädda för att åter bli offer och mobiliserar sig därför. När du cirkulerar i dramat så kan det naturligtvis vara perioder av stabilitet i livet, alla är dock på sin vakt och det kommer alltid en ny händelse, där vi reagerar utifrån vår rädsla. Det är att likna vid ett sällskapsspel där vi oavbrutet befinner oss på någon av spelplanens tre positioner eftersom vi också ofta och gärna byter positioner med varandra. Det finns dock inget mål och heller ingen vinnare.



## Vilka är startpositionerna, och hur identifierar du din?

Positionerna är förövare, hjälpare samt offer. Alla är de roller som offer, bara olika synsätt, tankar och föreställningar. I vilken roll känner du dig mest hemmastadd? Den rollen är troligtvis den du tog tidigt i livet inom din familj, ofta som en slags överlevnadsstrategi. Lynn Forest kallar denna startposition ”starting gate”.

Det första steget är för personen att erkänna att denne faktiskt befinner sig i dramat och agerar utifrån de olika rollerna. Att hitta sin startposition är det andra steget i att göra sig själv fri från dramat. Vår så kallade startposition grundlades tidigt i vår familjekonstellation. Jag hade en mycket dominant och auktoritär pappa vilket ledde till att jag ofta fann mig själv i offerrollen, men jag var samtidigt en utjämnande faktor i hemmet. Vi ville vara till lags för att det inte skulle uppstå konflikter vilket skulle innebära bråk. Jag, min syster och min mamma var medberoende för att hålla skutan flytande. Oro och rädsla styrde oss i hög utsträckning. Speciellt hos min mamma uppfattades den som utmärkande, men endast i situationer där det fanns risk att min pappa kunde bli arg. Han kunde bli jättearg, inte så han slog men vi blev rädda. Jag identifierar mig i hjälparollen mer än offerrollen då jag ser på mitt liv i stort och de val jag gjort. Dessa val utmärker en hjälpare mer än ett offer även om jag också har en tendens till offerskap. Jag har även en förövarsida men det är en position där jag inte känner mig hemmastadd.

För att finna sin startposition kan det finnas behov av att titta tillbaka på barndomen med nya glasögon där minnen återupplevs mer objektivt genom att försöka se på dem likt en utomstående person snarare än en deltagare. För att komma till insikt i vilken position som favoriseras behövs det sällan en återblick långt tillbaka i tiden då mönstret ofta är tydligt.

I mitt fall är jag helt klart en hjälpare. Det kan jag se både i återblick på min barndom där jag fungerade som medlare och var mycket diplomatisk och charmerande. Jag stod upp för den som var svagare/yngre etc. Även om jag avskydde bråk, speciellt min fars verbala och psykologiska våld så kunde jag inte kuvas. Jag gjorde som han ville men inte som ett ”offer”. Jag kände mig inte som ett offer men visst fanns det tillfällen när jag var mycket upprörd och tyckte att jag behandlats mycket orättvist och kände mig som ett offer för någon annans vilja och beslut. Det är nog så barn kan känna sig, när de tvingas göra något, eller inte får som de vill.

Inte heller kände jag mig som offer för min sjukdom jag fick tidigt, juvenil reumatism. Det kan i hög utsträckning också bero på min ringa ålder då jag blev drabbad. Jag var då ett år, och jag hade sjukdomen aktivt tills jag var 14 år, med några få allvarliga återfall senare i livet. Jag lärde mig, tack vare min mammas oförtrytliga försök till helande, att jag själv kunde påverka hur jag mådde beroende på hur väl jag tog hand om mig själv. Främst var kosten avgörande. Jag valde tidigt att hjälpa handikappade redan i högstadiet i elevens val. Jag valde också att utbilda mig inom vården, först inom sjukvård och senare inom friskvård med massage och nu som terapeut inom psykosyntes. Jag vill dock påpeka att hjälpa andra är inte

fel, det är när jag hjälper för att själv må bra, för att fylla ett hål i mig själv och således får en egenvinst utav det.

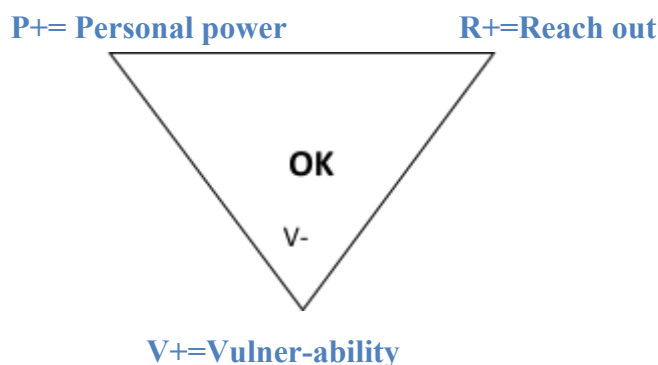
Att hjälpa andra är ett fint kall och kan verkligen vara det också om jag lämnar mitt ego utanför. Genom att vara ärlig mot sig själv går det att se om ens agerande är utifrån offerpositionen som hjälpare eller inte, när en handling utförs för annans räkning. Då jag befinner mig i hjälparpositionen medför det att jag som hjälpare får viss uppskattning och bekräftelse på att jag gör ett bra jobb; att jag behövs och är outhärlig. Det är det här som är avgörande - trivs jag att hjälpa utan den "betalningen" så är det frid och fröjd. Om jag däremot behöver höra, veta och känna uppskattningen så befinner jag mig säkert i hjälparrollen. Som hjälpare i dramat är det också ofta så att jag till slut kan känna att jag bara ger och gör för andra men ingen hjälper mig. Denna orättvisa gör att jag laddar upp mig till offer för den situationen och kan tycka väldigt synd om mig själv tills jag en dag får nog och slår näven i bordet och hoppar på den som på något sätt jag anser vara ansvarig och som borde hjälpa mig tillbaka. Jag har alltså blivit rejält uppretad och sedermera förflyttat mig i triangeln till förövarpositionen, den som jag minst av allt gillar. Här pyser jag ånga ett tag för att snart förflytta mig åter till offer eller hjälpare beroende på interaktionen med mina medspelare i dramat, som även de förflyttar sig.

Här finns en länk till ett test som kan ge en indikation om ens eventuella startposition;  
[http://www.lifecap.se/media/pdf/lifecap\\_Karpmans%20dramatriangel.pdf](http://www.lifecap.se/media/pdf/lifecap_Karpmans%20dramatriangel.pdf)

### Andra sätt att se triangeln

Jag har valt ett par åskådningar på dramatriangeln som för mig var utmärkande eftersom de ger en klar metod ut ur dramat.

### Den "nya" triangeln av Karpman



Figuren ovan är Karpmans nya triangel, som jag anser går hand i hand med Forest tankegångar och Emeralds TED. Jag nämner den bara här då Karpman också har en annan mer positiv triangel som motvikt till sin första, men skriver endast om de två sistnämnda (Forest och Emerald) som ger en faktisk metod ur dramat.

## DDT och TED

Alla modeller som jag undersökt, dvs Karpman, Emerald och Forest, menar att vi kan lämna dramatriangeln. Vi kan ändra vårt perspektiv på livet, ta mer ansvar för våra känslor och att leva alltmer medvetet och icke reaktivt. Här ska jag gå in närmare på boken TED och de hjälpmedel han ger för att bli mer medveten och lämna triangeln av offerskap genom att ersätta tankar och vanor med nya sätt att se.

DDT står för, förutom den sen länge förbjudna och giftiga substansen, också för ”The Dreaded Drama Triangle” och är den triangeln som Karpman illustrerat och som jag redogjort för tidigare. ”The Empowerment Dynamic” som förkortas TED är däremot ett motgift till denna och är framtagen av David Emerald. Han förklarar också att dramatriangeln handlar om offerskap i alla positioner och att när vi befinner oss i den cirkulerar vi som bekant mellan de olika rollerna. Att vara i offerrollen kan också medföra att jag exempelvis tar hjälp av ett glas vin, dataspelande, facebookande eller tvtittande som då agerar hjälpare. Jag slipper då känna det jag känner. Händelser som exempelvis sjukdom, att förlora jobbet, förlora sitt hem i en brand etc. kan på samma sätt agera förövare i triangeln. DDT är sprungen ur rädsla och alla roller reagerar utifrån rädsla; förövaren är rädd för att mista kontrollen, offret är rädd för att mista hjälparen som i sin tur är rädd för att inte vara behövd.

Förövaren kan vara en gråtande baby eller en tvååring som trotskriker i affären, hjälparen kan vara det där extra glaset vin eller kompisen som säger; ’Åh vad hemskt’ när du klagar över vad du varit med om. Genom att leva i de olika rollerna och reagera utifrån rädsla så har individen förlorat kontrollen, förlorat sitt syfte. Emerald menar vidare att det är lätt att projicera offerskap framåt i tiden då det antingen är en vana eller något individen är helt omedveten om. Det är som att köra sin bil framåt men bara titta i backspeglarna. Att leva livet så här leder till andlig fattigdom, din inre glöd och passion falnar och många blir deprimerade där de lever som en sömngångare i en mardröm som inte kan lämnas.

Vi tar rollerna i dramatriangeln tidigt i livet och betar oss som sömngångare, då vi är omedvetna om vilken makt våra tankar har och de blir i sig självuppfyllande. Exempelvis om en individ orienterar sig utifrån offerrollen så är dennes kompass satt på offerskap och när denne tänker på problem så känner de ångest och reagerar utifrån den känslan. Det skapar en cykel utan ände som följaktligen blir svår att bryta men det är inte omöjligt.

Emerald menar att vi alla har en inre kompass som visar oss vägen. När individen befinner sig i dramat så har denne dock kompassen styrd på sina rädslor och inte sina drömmar. Vi får mer av det vi fokuserar på och om kompassen då är styrd mot rädslor genereras istället mer av det oönskade. För att göra en förändring så behöver man byta ut gamla mönster och bestämma sig för att börja skapa och ta ansvar för sitt liv. Det gäller då att individen sätter ett fokus på något denne önskar och inte en rädsla. Vad personen fokuserar på genererar en inre känsla och denna inre känsla påverkar ens beteende på ett eller annat sätt.

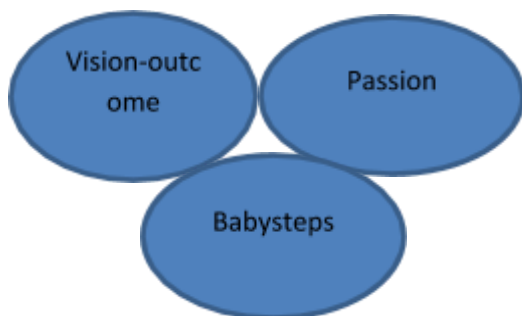
Exempelvis, om en person är svartsjuk så kanske denne bär på en rädsla av att bli lämnad. Rädslan kan komma av tidigare erfarenheter i livet, erfarenheter som antingen kan ligga nära i tiden eller så långt tillbaka som anknytningen till ens föräldrar. Om personen skulle bära på en rädsla för att bli övergiven och fokuserar på den så skapar det en inre känsla av oro och ångest. Som en reaktion på känslorna påverkas beteendet och personen kanske analyserar sin partner ingående för att avläsa om en liknande händelse är i antågande. Partnern upplever kanske beteendena som klängiga, svartsjuka och paranoida vilket gör att denne känner sig trängd eller förbannad. Det leder till att partnern drar sig undan alltmer och personen har i själva verket skapat det som denne är rädd för. Ångesten blir starkare och för att dämpa den reagerar personen genom att göra något åt den. Kanske pratar eller gör vi något tillsammans som gör läget tillfälligt lugnare och mera hoppfullt. Personen slappnar av och ångesten lägger sig tills cykeln återupprepar sig. Slutligen kanske det resulterar i att förhållandet tar slut och att dansen sedan börjar om med en ny partner. David Emerald menar att vi är lata till naturen. Känner vi inte ångesten så gör vi inte något åt problemen vilket innebär att cykeln aldrig bryts. I dramat är fokus hela tiden på offerskap. För att bryta måste vi kunna se igenom villfarelsen och det falska hoppet vilket kräver arbete och fokus på det jag vill ha.

Fokus på problem (person, läget, händelse) ger inre känsla av ångest/rädsla/skräck och resulterar i en reaktion/beteende. Önskvärt eller inte avgörs av fokuset.



Människan skapar hela tiden, vare sig vi vill eller inte. Allt som händer har vi inte skapat direkt utan snarare indirekt, eftersom de flesta är sömngångare genom livet och bara reagerar på allt som händer. Allt kan tas ifrån en människa men det sista en person ändå kan välja är hur denne ska förhålla sig till varje stund, i varje situation.

Det svåra är att faktiskt vakna upp till realiteten av våra liv, **skifta fokus** och jobba på att fortsätta vara vaken. Realiteten av att vi skapar vårt liv och vi har alltid ett val. Hur gör man då rent praktiskt?



## De nya rollerna i TED's triangel

### Skaparen

Offret är skaparens skugga. Att skapa är en inneboende medfödd kraft vi har inom oss. Tänk att skapa sitt liv och sikta högt dessutom! Skaparen behöver titta inom sig och hitta sin mening; det personen brinner och är passionerad för. När du funnit vad du vill och bestämt dig, deklarerar du för ditt hjärta, själ och sinne att du nu är en skapare istället för offer. Detta kan ta lite träning.

**Skillnaden mellan offer och skapare är att skaparen har fokus på sitt mål eller dröm, medan offret fokuserar, tänker på och pratar om sina problem i livet.** Att vara i offerskap innebär att du gör allt för att fly och komma bort ifrån problemen. Skaparen har satt en intention där siktet är inställt mot visionen, och tar sedan små steg i den riktningen. Skaparen ser istället problemen som utmaningar. Att skifta fokus ger inte färre eller lättare problem, utan de ses istället som lärdomar.

Att skifta från offer till skapare, dvs. den som tar ansvar för sitt liv och hur hen mår, kräver arbete och träning. Du behöver se på dig själv och andra med medkänsla och inse att de också är skapare i sina liv, oavsett om de själva vet det eller inte. Som skapare tar du ansvar för hur du talar till och betar dig gentemot dina medmänniskor. Du är medveten om att du bara kan ändra dig själv och ingen annan. Du kan däremot puffa och inspirera någon till förändring. Som skapare är du också givmild med uppmuntran och support till andra skapare genom att vara utmanare och coach, de andra två rollerna i TED.

### Utmanaren

Utmanaren har flera ansikten. Det kan vara en person, en relation, ett arbete eller en händelse - något som i offerorienteringen sågs som en förövare. Utmanaren är den friska rollen i stället för förövaren. Den får andra att agera genom att konfrontera, sporra och uppmuntra en medskapare att t ex. gå mot sina drömmar. Det kan röra sig om att exempelvis gå en utbildning eller läsa en viss bok som leder till förändring. Någon som på något sätt får dig att tänka till och inse ett och annat. Det kan vara en person som vill stötta, det vill säga en konstruktiv utmanare. Men det kan också vara en utmanare som en hemsk chef, en händelse som får dig att känna och behöva möta något inom dig som behöver helas och som därmed inte längre utgör ett hinder för att skapa din vision. Kanske får utmanaren dig att inse vad du

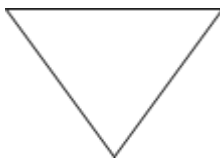
vill eller inte vill. Utmanare är även situationer som får oss att lära oss något, även om det i stunden är jobbigt. Belöningen är ändå att jag kan släppa genom att förlåta, och gå vidare i livet om jag inser att jag faktiskt lärt mig något av den utmaningen. Allt för att slippa behöva göra samma smärtsamma läxa igen. Här menar jag upprepade mönster i livet där vi drar till oss/skapar liknande händelser om och om igen. Ett exempel kan vara destruktiva relationer. Istället för att fokusera på hur jobbigt det känns så försöker jag se det händelsen vill lära mig. Jag kan då förhoppningsvis lämna situationerna bakom mig och se det som en "Blessing in disguise".

### Coach

Coachen får ta rollen som hjälparen hade i offerorienteringen. Coachen är dock någon som ställer de rätta frågorna och som lyssnar aktivt och alltid ser möjligheter. En coach kan vara en vän, en kollega eller en professionell coach. Hen ser alla andra i sin omgivning som skapare i sina liv, och vet därför att klienten både har kraft och alla svar inom sig för att göra sina förändringar - vilka små steg hen behöver ta. En utmärkande skillnad mellan en coach och en hjälpare är att coachen inte ser på skaparen som någon som behöver fixas, utan som en kreativ och kapabel individ. Coachen vill hjälpa dem att se styrkan inom sig själva och att våga gå mot/leva sin dröm. Att bevara i sin kraft och hålla fokus på sin vision är inte alltid lätt, ibland kan vi behöva en coach som hjälper oss finna vår inre riktning.

Utmanare

Coach



Skapare

### Hur gör jag för att förändra mönstret enligt TED?

I TED's metod ser man för varje dag över sin nuvarande situation. När och var kommer offerskapet upp? Är det utifrån gammal vana? Hur känns det att vara i sin skaparroll istället? Ta på så vis pulsen på dig själv och gå sen de små stegen du behöver göra näst. Dessa transformerar offerskap till något du skapar. Det är enkelt men inte alltid lätt. Du sätter ditt fokus på vad du vill, och återkommer till det om och om igen, genom att ge det kraft. Du sätter din intention med varje val du gör för att se vad du vill uppnå. Dessa två ageranden leder slutligen till ett varaktigt och önskvärt resultat, inte ett reaktivt och temporärt.

Tänk dig att du håller i ett gummiband med båda händer. Den vänstra handen är din nuvarande situation och den högra är din vision dit du vill. Om något händer som skapar ångest, tänk då att det sker en spänning i gummibandet. Det är samma ångest som jag nämnde tidigare, som får dig att reagera. Nu gäller det att stanna upp och välja, det vill säga inte

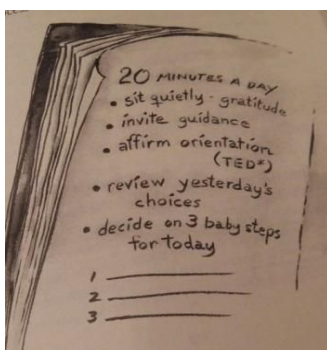
reagera från dina gamla mönster och göra något som bara tillfälligt löser spänningen och ångesten. Förmodligen är just detta ditt rent instinktiva första val, men skulle då leda till att du tar ett steg från din vision och istället håller dig kvar i offerrollen. Ta istället och gå med små steg mot din vision och dröm, trots ångesten. Ångesten är ändå bara en känsla, en känsla av rädsla.

Vad är då små steg? Det är något som är görbart och som kan genomföras av dig. Det är ett steg som ger en lärdom oavsett om det är ett steg framåt, bakåt eller ett jätteskutt framåt. Det finns aldrig några garantier att dina små steg leder hela vägen till din vision men kan på sikt få dig mycket nära. Som ung kom jag så nära en omöjlig dröm som jag kunde då jag arbetade som fotomodell i Japan med mina 168 cm. Där var det möjligt att få modelljobb för någon med min korta längd. Någon supermodell blev jag dock inte. Att nå sin dröm i sin helhet, eller som i mitt fall nå det bästa möjliga av drömmen, är bättre än att inte försöka. Det är ett mer levande och intressant sätt att leva sitt liv än att vara fast i offertriangeln.

### Vänd förövare till lärdomar

I alla motgångar som du möter så försök se den bitterljuva lärdomen de bär med sig. På så vis ger de dig en möjlighet till växande. Fråga dig själv, vad är det jag ska lära av den här situationen eller personen? Ett viktigt steg att ta sig ur offertriangeln är också att skriva ner alla förövare man har i minnet; händelser, situationer eller personer. Fundera på vad de har haft för dold lärdom eller gåva för ditt inre växande. Det som gjort dig till den du är idag. Försök hitta sju lärdomar för varje förövare. När du funnit svar på det, gå då lite djupare och försök se vilka insikter människorna eller händelserna gett dig. Ställ dig själv frågan; är du klar med dessa lärdomar, kan du förlåta, släppa och gå vidare? Genom att släppa gör du dina förövare till utmanare.

Du kan som skapare välja att vara coach eller konstruktiv utmanare för att stötta en medskapare, om denne vill. Om du väljer att gå in i utmanarrollen är det viktigt att ha koll på hur du tas emot. Tas du emot med en försvarsställning så är det viktigt att fokusera på intentionen bakom dina handlingar. Annars är risken att du upplevs som en förövare. Tänk på att alltid ge med en ”take or leave it” attityd. Att bli en konstruktiv utmanare är den svåraste rollen att lära sig eftersom mottagaren får göra som den vill. Personen är kapabel att fritt välja sitt liv, och du som skapare, coach och utmanare är medveten om det.



(Bild från "The power of TED" av D. Emerald)

## SAMMANFATTNING

Medvetenhet om dramatriangeln - hur funkar den, varför är vi så fast i den?

Vad är det som gör att jag reagerar och känner som jag gör? Varför mår jag så dåligt? Varför händer det här alltid mig? Varför blir jag alltid så arg, ledsen, sårad? Varför kan jag inte säga nej? Svaret till dessa frågor och fler finner vi i dramatriangelns rollspel. Det är att likna vid ett sällskapsspel där vi oavbrutet befinner oss på någon av spelplanens tre positioner eftersom vi också ofta och gärna byter positioner med varandra. Det finns dock inget mål och heller ingen vinnare i spelet.

Jag har med denna text medvetandegjort dramatriangelns existens och dess tre olika offerpositioner; förövare, hjälpare och offer. När jag vet om dramats existens och hur vi fungerar i den fås en förståelse för hur vi agerar i de olika positionerna och hur förbluffande snabbt vi förflyttar oss mellan dem. Med den förståelsen kan jag förhoppningsvis se hur indragen i den vi alla är och främst inse hur jag själv medverkar. Med medvetenhet kommer en möjlighet till förändring. Det är inte rimligt att förändra sitt sätt att agera och släppa taget om något man inte är medveten om att man ens är en del av, således lever de flesta av oss omedvetet kvar i dramat. Dessutom är vanans makt stor och det kräver arbete att bryta ett reaktivt sätt att leva.

Varför är det då så önskvärt att lämna dramatriangeln? Det beror förstås på vad man vill med sitt liv och hur man vill må och vart man vill nå. Vill jag leva medvetet och inte reaktivt? Vill jag ha ett liv som skapare och inte ett liv i offerskap så är det en god idé att göra förändringar och ta små steg mot sina mål.

### **Hur gör jag då en förändring, hur lämnar jag dramatriangelns offerskap?**

Vad som är viktigt för att kunna lämna dramat är först en medvetenhet och sedan att ta ansvar för sina känslor och handlingar samt att faktiskt välja hur jag reagerar till livet, i varje stund. Det låter lätt, och är det enligt källorna jag läst, men samtidigt medger samtliga att det är svårt i början. För mig var det intressant med TED och den hoppfulla triangeln där positionerna är ändrade till skapare istället för offer, coach istället för hjälpare samt utmanare istället för förövare och redan här låter de mer kraftfulla.

De individer som innehar dessa positioner har fri vilja att interagera medvetet med sikte på sin dröm. Det känns mer inspirerande och kreativt att vara skapare i mitt liv och försöka vara en konstruktiv utmanare och en bra och stöttande coach! Här är det bra att ha lärt sig var fallgroparna (i form av ångest, obehag) finns för att inte dras in i dramat av gammal vana utan medvetet skapa sitt liv och fortsätta ta sina babysteps mot sin vision. Genom att skifta intention och välja vart jag lägger mitt fokus kan jag på sikt transformera mitt liv. Jag fokuserar på hur jag vill leva - inte på det jag inte vill ha i livet. Jag litar på min inneboende kraft och mina egna svar och har modet att gå med små eller stora steg mot min vision.



Jag har i min utbildning och genom detta arbete fått flera verktyg där jag kan se problem som en möjlighet att lära mig något. Ett verktyg är att göra en lista på förövare, i form av människor eller händelser. Granska listan och försök se vad de har lärt mig och därefter förlåt, släpp och lämna. Kan jag förlåta och lämna så har jag transformerat mina förövare till mina utmanare i livet – det är kraftfulla saker!

## Litteraturförteckning

### Litteratur

Emerald, David (2009) ”The power of TED”

Tolle,Eckhard (2005) ”En ny jord - ditt inre syfte”

Heberline, Ann (2010) ”Det var inte mitt fel! - om konsten att ta ansvar”

### Internet

Karpman Stephen, (1968) Dramatriangel

Karpman Stephen, Karpmans Nya triangel

Forest Lynn, 2008, ” The three faces of victim”<https://www.lynnforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/>

Forest Lynn, 2008, ”Signs of victimhood”  
<https://www.lynnforrest.com/relationships-loved-ones/2009/02/the-victim-triangle/>