Åh alle disse tåbelige og farlige spil vi har for
med hinanden og oftest bevidstløst leger med os selv.

Set ud fra en synsvinkel, er vi alle skuespillere på livets scene, hvor vi spiller vores roller så godt, som vi hver især evner og formår i vores daglige omgang med andre mennesker. **Og det er oftest ok**. Det gør os nyttige, civiliserede, checkede, lovlydige - og forudsigelige.

Problemet er desværre ofte, at folk stivner i een af deres "favorit" roller og en dag tror at de kun **er** deres rolle. Det kan så let ende i det samme tåbelige skuespil dag ud og dag ind. at det kan ende i den rene kedsomhed, tomhed og tomgang - eller i vold og vanvid, hvis spillet bliver hårdt nok og det hele bare blindt får lov at gå helt bananas.

Hvad betyder det at gemme sig bag en rolle?
F. eks. er du meget usikker på dig selv og føler dig let ængstelig,
Du får måske så et job, hvor du lærer at føre dig "rigtigt" frem og på jobbet kan du overbevise andre om, at du har hår på brystet og er betydelig mere checket og selvsikker, end du reelt føler dig inden i. Du lærer dig en ny rolle - og den er bedre end den gamle. Men i privatlivet, og da især i kærlighedslivet - er du der stadigvæk kun dit gamle jeg?

I starten på jobbet kan det godt føles lidt som at spille med i et skuespil eller i en film, men det giver jo pote, og du gør dig endnu mere umage med at være, sådan som een i dit job forventes at være. Al den snak om "bare at være sig selv og være ærlig" er sjældent nok til at få sig et job idag, endsige at avancere opad der ude på arbejdsmarkedet.
Du lære dig altså at spille og siden være din arbejdsrolle godt.
Det er jo det, du får din løn for, som de siger

Men alt det der med at gemme sig selv bagved en maske,
blive en persona, en rolle og prøve at leve op til et eller andet **image,** er ikke en ny kunst for langt de fleste af os. Allerede i skolen lærte vi, hvordan vores lærere helst ville have os til at være . Hvilken type skoleelev var du? Hvilken rolle spillede du i **din** gamle skoleklasse? Kan man sige næsten det samme om dig - nu i dag, når du er på arbejde?

I skolen lærte vi udover lektierne
også at kunne sidde stille, føle os dumme, høre efter og indordne os under en mere eller mindre fornuftig og kedelig lærer "chef", der altid fik det sidste ord og altid havde ret. Dengang fik vi vores "løn" i form af karakterer og vurderinger af vores **præstationer**. Hvem vi reelt er som unikke individder er underordnet. Godt kammeratskab, hjertelighed og hjælpsomhed blev ikke bedømt eller værdsat. Det var kun de målelige præstationer, der talte i karakterbogen.
Måske er det derfor at nogle kun ser på, hvor meget de tjener og kontant blot måler deres selvværd i kroner og ører?

Ser vi på livsindstillinger og måder at være dig og mig på
dvs de roller, vi som voksne optræder i, når vi er sammen med andre mennesker, så ser vi alt for ofte, at det er forbløffende lidt, vi hver især i grunden har forandret os, siden dengang vi gik i skole. Det gør det ret underholdende for en psykolog at deltage, når ens gamle skoleklasse holder 25 års jubilærum. De fleste er ganske, som de var dengang. Kender du også den oplevelse?

Hos par og familier opdager vi ligeledes, at det der med at have lært sig at spille en rolle, din grundindstilling til dig selv og livet, at den **rolle** blot er en vidreførelse af din placering i din gamle barndomsfamilie. At "i grunden" er du stadigvæk den samme.

Nogle af os siger dette med glæde og stolthed
og andre siger det med et suk og tror det er deres skæbne.

En gang storesøster/bror - altid storesøster/ bror,
og som den mindste fik du også mere lov til at lege og gøre
lige som du selv ville. Du var "den lille" og ligesom "fredet."

Der er skrevet mange gode analyser om hvordan storebrødre,
som voksne let påtager sig et lederjob og den yngste i familien flagrer
fra job og studie til job og studie – og forbliver mere "barnlige."
Og midter-børnene der er mere diplomatiske og empatiske.
Mønstret hjemmefra bliver en del af dig.
Du bliver din tillærte rolle, siger de.

Dengang og især i dit barndomshjem, **lærte** du
grundtrinene i de dramaer og den dans, du senere kommer til at danse med andre,
som du er afhængig af - og holder af. Det kan meget let **reducere** dig til, kun at være sådan,
som de dengang kunne lide dig og som du derfor følte dig tvunget til at blive
- og være, eller rettere forblive sådan som andre forventer, at du er.

Det kan foregå på såvel en kærlig, vindende og positiv selvforstærkende facon,
Lige som det kan fastholde dig på en ulykkelig, selvundertrykkende
- og måske tragisk kurs.

Det kan sammenlignes med,
at du dengang fik et slags manuskript i hånden
og igennem dine første 18 år fik din grundlæggende træning i
hvordan du skal - og bør "spille din hovedrolle" - eller "birolle" - her i livet.

Hvis den rolle er livsbekræftigende og passer fint til dig, så tillykke!
Så har du sandsynligvis også lært **kunsten at skabe din rolle ud fra dig selv**
- og forhåbentlig også lært dig, **at du er langt mere mangfoldig som menneske**,
end dine præstationer og de forskellige roller du efterhånden kan "spille".
Og som du kan gå ind i - og ud af, som du selv har lyst til og vælger.

Det er desværre ikke os alle,
der blev set, hørt, værdsat og elsket for, hvem vi reelt var - og stadigvæk er?
Nogle bliver mere eller mindre dramatisk og pinefuldt presset ind i en skæv livsrolle,
der i grunden slet ikke passer til dem. En rolle, som egentlig ikke giver dem den glæde
og den kærlighed, som vi alle fortjener - alene fordi det er livsvigtig, som lyset og luften.

Hvis du opdager hvor pinligt forudsigeligt du og eller andre opfører sig?
Ok - kender du dit eget grundlæggende "manuskript" fra barndommen?
Kender du din barndoms historie? dit livs hoved og biroller?
Hvordan føles de roller for dig?

Du kan læse mere om disse roller og spil her
og hvordan du kan bryde ud af den rolle, andre helst vil se dig I, her
http://www.psykoweb.dk/kontakt/5.htm

Her I dette oplæg til en diskussion om et svært emne
vil jeg prøve at beskrive et andet af de basale grundspil,
der meget let også kan gøre os til mindre mennesker,
end du og jeg behøver at være.

Det klassiske drama:

Er du et offer eller en skurk?
Eller har du det bedre som en redder?

Kender du nogle mennesker, der er inde i **en opløftende positiv spiralproces** - og andre, der sidder fast i **en rutschebane, som kun skruer dem dybere og dybere ned i afmægtighed?** Undrer du dig så ikke over, hvilken stor en forskel der er på deres livsindstillinger?

Det "spil", som jeg her vil beskrive og prøve at forstå bedre, er et sådant **afmagts-spil**, som i Transaktions-Analytisk sjagon hedder Offer-Redder-Forfølger. Det er et klassiske drama, som går igen og igen i en masse film. Den ene cowboy f. eks. har en hvid hat på og så ved du, at han vil redde den smukke heltinde, der er hjælpeløs og fanget af ham den onde med den sorte hat på. Vi har en redningsmand, et stakkels offer der oftest er ganske uskyldig - og en afstumpet farlig skurk. Og så ved vi, hvad der sker.

Mindre kendt er det, at en masse ellers uforståelige dramaer i hverdagen med fordel kan forståes ud fra **denne klassiske drama-trekant**. Omend det i praksis kan være lidt mere rodet at hitte ud af, hvem der egentlig er offer for hvilken skurk, og om der overhovedet er nogen, der vil lege med som redningsmand?

På livet scene kan de, der elsker dette drama endvidere skifte over og spille **alle** de 3 grundliggende roller. Traditionelt skælder far ud og er skurken, derhjemme, mens mor glatter ud, undskylder og redder børnene, der så let bliver ofre for de hjemlige chock, skænderier og slagsmål. I terapigrupper kan du høre hårrejsende eksempler på, at børn bliver behandlet værre end hunde og andre barske "opdragelses- metoder".

Lad os undersøge, hvordan det
både kan være ret harmløst -og ende med at blive ondt.

F. eks. kender du måske selv denne scene?
Manden føler sig forfulgt af sin kone og råber anklagende mod hende:
"Du ved, at jeg hader at gå i en blå skjorte. Og så går du fandme igen ud og køber sådan en."
Hertil svarer hun, som nu føler sig som et meget uretfærdigt behandlet offer, tilbage:
"Du siger da heller aldrig tak. Jeg gør aldrig noget, som er godt nok."

Datteren prøver at være redningsmand og blander sig ved at sige:
"Åh, kan I nu ikke lade være med at skændes om sådan noget pjat.
Far! tag da den hvide på, som du plejer og du mor, lad dog være med at købe tøj til ham.
Det må han da selv kunne finde ud af." Det skulle hun aldrig have sagt.
Fra at være "en fornuftig redder", bliver hun nu det forfulgte offer:

Fordi nu vender Fars vrede imod hende: "Åh, du skal bare holde kæft og blande dig udenom. Du har selv sådan en rædselfuld smag. Det må du have efter din mor!"
Nu forvandler mor og datter sig til en fælles front imod denne skurk og inden længe farer han ud af døren - og føler sig som et forfulgt offer for 2 urimelige og vanskelige kvinder, som "også altid er efter mig og simpelhen ikke er til at tale med." Og de to kvinder sidder tilbage og føler sig total misforstået, fordi "vi prøvede da bare på at hjælpe."

Måske opsøger de en dag en psykolog, som godt vil hjælpe dem ud af dette spil.
Men inden længe føler han sig også som en misforstået redningsmand, der ender med at skælde dem ud, forfølge - eller selv føle sig forfulgt af to afmægtige utilfredse kvinder, der i deres samspil har behov for en fælles skurk. Måske sidder psykologen så også bare afmægtig en dag tilbage, og siger: "Suk, men jeg prøvede jo bare at hjælpe."

Det spil ses igen og igen hos socialrådgivere, psykologer, hjælpere og blandt venner.
Det starter med, at en gør eller siger noget, som helt oplagt medfører, at en anden pludselig får en voldsom lyst til at sparke ud efter, skælde ud på eller irettesætte denne skurk, der så i løbet af ganske kort tid måske føler sig som en skurk. - Og i den rolle kan du så enten vælge accepten, sige undskyld, eller retfærdiggøre dig - eller slå og lange ud efter den, der ih så helt urimeligt totalt har misforstået det hele og slet ikke forstår dig.

Og så er scenen klar til redningsmandens indtog.
Hvis nu redningsmanden vikler sig ind i en mislykket eller en urealistisk redningsplan, ja så bliver han selvfølgelig afvist, og inden længe vil han føle sig uretfærdigt behandlet og begynde at skælde ud på disse tåber, som intet forstår. Og ende op med at beklage sig med livs-manuskript-udsagnet: "**Ja, men** jeg prøvede jo bare på at hjælpe."

Nogle specialiserer sig især i **en** af de 3 alt for forudsigelige og tragiske "hovedroller":
F. eks. i rollen som "Er det ikke synd for mig? Se, hvad jeg får ud af det - efter alt det, som jeg har gjort for dig!" (Martyren),

"Jeg kan da heller aldrig gøre noget godt nok/eller rigtigt!",
"Jeg er så skrøbelig, svag og håbløs." "Det er min skæbne, suk." "**Alt** er min egen skyld."

Eller i skurkens rolle,
hvor du altid kan finde et eller andet at kritisere og udsætte på
de andre. Måske leve ud fra mottoet: "Jeg er ok, du er aldrig ok." og "Det er din skyld!"
Eller du kan specialiserer dig i redningsmandens rolle, hvor du prøver på at bryde ind i et urgammelt ufærdigt regnskab i mellem disse 2 kampfæller. I lang tid prøver du helt **alene** på at holde håbet og optimismen oppe. Og opdager, at du ender med at stå alene.
Fordi du er slet ikke interesseret i at få løst konflikten, men kun i at vinde den.

Det farlige er, at det hos nogle af os kan gå hen og blive til et livs-spil.
Nogle er vældig gode til at gå ind i dette spil, og så kan de 3 personer holde dette spil gående i årevis. Alle skifter hele tiden imellem at spille den ene eller anden af de 3 roller. Prøv at se dig omkring blandt dine venner og bekendte. Se på dine kollegaer, se det i tv, eller prøv at forstå dit eget barndomshjems dramaer ud fra denne model.

Ingen forandrer sig i grunden – alt gentages og alt forbliver det samme.
Alle bliver måske blot endnu dygtigere til at køre deres favoritrolle af på de andre.
Det kan være yderst underholdende og virksomt, og så er det ret umuligt at forandre på, men det ender i praksis oftest med, at de alle 3 blot kører hinanden lige lukt ned
i en endnu større **fælles afmægtighed**. Den er en melodi de er fælles om.

Når du har fået øje på dette klassiske og urgamle menneskelige drama, så skal det tilføjes med eftertryk, at **der også er reele og ægte ofre. F. eks. er børn altid reele ofre.**

Selvfølgelig er der også **ægte voksne ofre** for katastrofer, arbejdsløshed og magtmisbrug, og folk, der vitterlig fortjener at bære den hvide hat. Både på det lille og på det store plan.
Der er ægte ofre, der fortjener at blive reddet, og som bliver glade for at få hjælp og støtte.
Så er det ikke en uærlig rolle, de spiller, men **en beskrivelse** af et tragisk ulykkesoffer for en ulykkelige situation, ja ond skæbne? Her er der behov for en regulær redning.
Vi kan alle blive ofre for omstændigheder, som vi reelt er afmægtige overfor.

Og der er **reelt** nogle virkelig dæmoniske psykopatiske skurke, der går rundt og nyder at forvolde andre regulær smerte. De elsker den magtfølelse, de kortvarig får derved.
Det er blot ikke disse tragedier, katastrofer og åbenlyse kriser, jeg her taler om.

Som voksne har vi oftest helt andre valgmuligheder, end børn har.
Derfor hører du ofte, at vi psykologer går op imod disse usunde livsindstillinger, som der kan ligge i at være "det evige offer", "den evige skurk" eller "den store Moder", En rødekors søster, ridder og redningsmand. Der er nogle, som siden barnsben har lært sig, at "jeg er afmægtig og et lille offer for andre mere magtfulde skurke", eller "jeg er umulig", "jeg er håbløs og hjælpeløs" og "ingen kan elske eller lide mig.". Eller måske er de låst for fast i rollen som "altid at være det sorte får i familien", "en værre skurk", "en, der altid har succes og er ovenpå". "En der altid kan klare alting selv" eller "ingenting kan klare selv." Eller du føler: "Jeg skal altid føle et kolosalt ansvar for alle de andres humør og behov." Det kan så let blive en alt for snæver og stivnet selvopfattelse. En rolle.

Som gamle Satre udtrykte det: "Javist er jeg et offer for min barndom og fortid. Det interessante spørgsmål for mig er nu: Hvad gør jeg så ved mit liv ud fra det, som de har gjort mig til?" Hvordan kan jeg i dag selv skabe mit liv anderledes?

F. eks. hvis du er et uelsket og usynligt barn, incestoffer eller barn af alkoholiske forældre er det en 180 drejning, at begynde at opfatte dig selv, som **en person, der har overlevet** en voldelig, rædselfuld, måske ret vanvittig og umulig barndom. Du opdager din styrke.

I starten af en terapi er det ofte de tillærte hoved- og biroller, som du spiller her i livet, der kommer i focus. Her støder vi meget hyppigt ind i, at "den, der lider og føler sig som et offer", forunderlig nok også lever sammen med en skurk, altid er superkritisk, alt for udskældende eller skyldgivende - og inden længe fremstår denne, som den rene skurk.

Hvis vi så opfører os, som rødekors-terapeuter, eller kommer riddende ind på scenen med vores gode hjerte og hvide hat på snur, så må vi lære at le af os selv og stoppe det, som er uærligt spil i dette. Desværre opfattes vi oftest som "reddere" af "ofre" og "skurke" Nogle "behandlere" er ved at segne under at prøve at leve op til **kun at være reddere**.

Udfordrer vi ikke dette klassiske trekantsdrama, så ender det alt for ofte blot ud med, at den **afmægtighed**, der i grunden ligger bagved, som en tung melodi i dette triste drama, at netop den grundfølelse vinder over det forløb, som vi alle så let kan lade os vikle ind i.

Så i stedet for at prøve på "at hjælpe", sætter en gestaltterapeut mere focus på:
Hvordan bar du dig egentlig ad med at overleve i den familie? Hvad blev styrket hos dig?
Hvordan forholder du dig egentlig til den rolle, som du så ofte kommer til at spille?
Hvordan tænker du på dig selv? - Saboterer eller spænder du ben for dig selv?
Hvordan er egentlig din livsholdning, din indstilling til det, som sker/er sket?
Og har du selv nogle ideer til, hvordan du lettest kan bryde ud af den rolle?"
Vejen ud af din gamle forældede rolle starter med, at du tager det 1. nye skridt.

En effektiv terapeut
er ikke en redder, men mere en slags underviser I at leve livet.

Hele denne måde at analysere et kompliceret, rodet og indviklet menneskeligt drama på, er især nyttigt, når du møder dem, der **tvangsmæssigt** sidder fast i denne drama trekant, og **hvor det i grunden mest handler om, at få sin vilje på en ufin lusket måde.**
Det virkelige "spil" – det der virkelig betyder noget - kører under bordet.

Hvis det er blevet en tragisk karakteristisk rolle, er det rollen, der er gal, ikke dig.
Og "Redderen" kan måske ikke selv bede om hjælp og er selv i svære vanskeligheder, når der ikke mere er nogen "at redde." Vi ser f. eks. meget ofte, at den person, der føler sig så "overansvarlig for de andre", selv i forrygende grad er uansvarlig overfor sit eget liv, humør og velbefindende. Og har så utrolig svært ved at lade andre træde hjælpende til.

Eller "ofret" beklager sig over at være helt uskyldig, total hjælpeløs og umulig,
men inden længe opdager du, at vedkommende egentlig godt kan gøre meget selv.
Og **også** er en forfølger, der sender mange små giftige pile ud og holder "skurken" fast
i et væv af dårlig samvittighed og skyldfølelse, som "skurken" føler sig som et hjælpeløst
offer overfor. Eller, efter at have kørt sit "offer" helt ned, forvandler "skurken" sig måske
til "en redder", der nu ihærdigt arbejder på, at "gøre det godt igen" og få tilgivelse og ros.
Eller "ofret" tilgiver - og er selv ved at dø af selvforagt, skam, selvmedlidenhed og tårer
og "ofret" prøver via trøst, pyller og kærlighedens lange arm, at redde "skurken",
- måske i et lønlige håb om, at denne derved vil forvandle sig til "en redder"?

Det er meget usundt at sidde alt for fast i disse 3 roller her i livet.
Strindbergs "Dødedans" handler også om spillet imellem en forfølger, et offer for skyld
og forskellige frustrerede reddere. Ja alle skifter imellem disse 3 roller stykket igennem.
Da husvennen, den rare doktor, kommer ind i rollen som Redder, får spillet fart
og bliver til dødelig alvor. De borer sig blot alle 3 endnu dybere ned i rollerne.

Pointen er, at udover vores roller har vi et såkaldt **existentialisk medansvar for vores liv**.
Det er jo i sidste ende altid os selv, det går ud over, hvis vores liv mislykkes og gør ondt,
ligesom det i sin konsekvens er os selv, som opnår det, vi stræber efter her i livet.

I livets dans er der mange forskellige former for spil og hovedroller.
Nogle mennesker danser alt for stift og uvarieret - og det bliver så derefter.
Andre danser mere varieret ud fra sig selv og hænger mindre fast i deres roller.

I par-terapi får vi ofte kontakt med mennesker, der danser alt for stift,
eller som slet ikke danser. I deres færden her i verden synes de at nøjes med at lede efter
at finde sig bedre tilrette i een af de 3 ovennævnte roller. Og vi opdager igen og igen, at det
blot fører dem dybere ud i angst, kedsomhed, tomhed, ulykkelighed og afmægtighed.
Bl. a. derfor er det vigtigt at kende denne treklang og arbejde ud fra denne model.

F. eks. kan jeg udbryde: "Det slår mig, at du igen og igen forklarer alt, hvad du gør
og ikke gør, føler og ikke føler, ved at henvise til noget, som din mand/hustru har,
eller ikke har gjort. **Det er altid noget ydre, der bestemmer over, hvad du gør og føler.**
Enhver, som altid ser sig selv som et hjælpeløst uskyldigt offer, gør sig selv dummere
og dummere - og lukker øjnene for sine reele valg i situationen - og det er ikke sundt.
Årsag og effekt er aldrig alene din eller den andens skyld. Så enkelt er du og livet ikke.
Du har altid nogle valg. Hvis du focuserer mere på dem, så bliver du stærkere.

Hvordan spiller du selv dine kort?"
Det kan resultere i, at du i stedet for afmagt, føler magt over dit eget liv.
Ja det kan virke meget befriende at holde op med kun at se sin egen adfærd,
sine egne reaktioner og sine egne følelser op imod en andens handlinger og ord.
At holde op med **kun at reagere** på "skurken" /"ofret", eller som redder kun at opleve
sin funktion som værende "at redde" denne person eller dette par ud af kaos-mosen.
At turde være rollefri, blive medansvarlig og medbestemmende, i det, som sker.

F. eks. blev en 4o årig kvinde slået voldsomt af sin mand. Det var sket en 10 - 20 gange.
Hun havde gået i **selvhjælp' s gruppe**, og havde der lært betydningen af: at sige Nej!,
at hævde sine egne grænser og sige fra. I praksis betød det, at hun holdt op med
at være hans tjenestepige og opvarter. Hun holdt op med kun at definere sig
selv op imod hans behov og luner. Hun turde sige Nej! til ham ind i mellem.
Fint nok, men så faldt slagene – yderst forudsigeligt.

Det lykkes kun at få manden til at gå med til psykolog een enkelt gang,
så ville han ikke mere. I den session lagde han hele skylden på hende bl. a. ved
gentagne gange at fortælle hende: "**at du får mig til** at slå!", "**du** skulle lade være med
at provokere mig, når jeg er fuld.""**Du** skulle skamme dig over altid at beklage dig,
du, som har alt. Og så kan **du** ikke engang gøre dit og dat for mig." "**Du** ved da godt,
at jeg elsker dig - og at når jeg har det sådan, så skal **du** bare lade mig være i fred."
Hun sad, som blev hun pisket og nikkede beroligende til ham. Som sædvanlig.

Jeg fik ondt i maven af at overvære dette ukonstruktive forløb, så jeg afbrød ham
og prøvede at redde hende ud af kniben ved at spørge ham, om han da var helt uskyldig
og intet valg selv havde i den situation? Og så vendte han bare sine modangreb imod mig
og vi kørte hinanden op I et sænderi. Jeg, i min frustration over ikke at kunne hjælpe,
følte mig lige så afmægtig som han sad fast i sin følelse af at blive misforstået.

Hun kom alene nogle gange efter denne ret mislykkede session.
Her spurgte jeg hende bl. a.: "Blev du også slået som barn?" Det viste sig, at hun endog
meget tit var blevet slået som barn. Og at dette var sket helt forudsigeligt af 2 lunefulde
afmægtige forældre. Det havde været ret umuligt for hende som barn at blive klar over,
hvornår de "var søde", og hvornår øretæverne svævede frit i luften med hende som fast
endemål. Hun havde der, udviklet en teknik med at være exstra sød og artig, når hun ville
opnå noget - ellers oplevede hun sig selv, som værende "helt forkert", "uartig eller for vild?"
"Håbløs i skolen - og i livet." synes der at stå på hendes T-shirt, i det gamle manuskript.

Når som helst, der sker et eller andet uventet, så reagerer hun ved at tænke:
"Det er jo nok min skyld.", "Hvad gjorde jeg nu galt?", "Åh, jeg er da også så umulig."
Hun lægger lynhurtigt skylden på sig selv, uanset hvem, der reelt gjorde hvad.

Kunsten at køre sig selv ned
- og derved undgå at tabe en konflikt, en direkte konfrontation, eller blot at gå væk
var godt indlært og havde dengang i barndomshjemmet nok været hendes eneste udvej.
Hvis du gemmer dig væk og er helt stille, så kan du også lettere undgå at blive opdaget.
Dengang var hun **et ægte offer** for 2 lunefulde "voksne", der sad fast i deres sandkasse.
Hendes tragedie var, at hun blot fortsatte blindt ud i livet, som hun var dengang.
Konsekvensen af denne gamle livsindstilling var selvfølgelig afmagts raseri
- og at hun næsten hele tiden følte sig afmægtig, ulykkelig og bange.

Men hvad gør jeg med mig selv, sådan som I har gjort mig til?
Den udfordring havde hun aldrig før taget stilling til. Så gav så problemer:
Hendes tidlige oplevelser sammen med sin mor var ganske få, men sigende:
1/ Hendes mor holdt da vist meget af hende. Det sagde mor jo hele tiden.
2/ Fotos af hende som barn, der viste hende som Mors lille udklædte dukke.
3/ En familieanekdote om, at hendes mor engang satte hende i en stol og sagde,
at hun skulle blive siddende der, mens mor lige gik et smut i byen. Der sad hun såmæn
stadigvæk, da mor dengang kom sent hjem om aftenen efter at have mødt nogle veninder
og gået i byen med dem. Og så fik hun en masse knus og is til gengæld.
Passiviteten og artigheden blev kort sagt belønnet.

Jeg prøvede støttende at sige: "Det lyder sørme skide **uhyggeligt** i mine ører.
Det lyder, somom du meget tidligt er blevet vænnet til at blive terroriseret til at være,
netop som din mor og din far ønskede sig, at du skulle være. Sådan blev du ikke født.
Sådan opfører et sundt glad barn sig ikke, men kun et meget bange og overset barn."
Hun græd da og følte afmagten igen fra dengang.
Men hørte hun betydningen?

Som 4 årig var hun blevet sat af på et børnehjem
og psykologisk set glemt, fordi hendes far og mor blev skilt og skændes som tosser.
Hun tabte kontakten med faderen, da mor hentede hende tilbage og så ham ikke mere.
"Det vil ikke være godt for dig at lære det dumme svin (læs: skurk) at kende!", sagde mor.
Men tævene og overgrebene på hendes integriditet holdt ikke op, bare fordi far var væk
- og hun levede nu alene med sin mor, og hendes undertiden ret voldelige mænd.
Moderen havde jævnligt uddelt lussinger og slået hende hårdt over hænderne.

Og alligevel havde hun gået i skørterne på hende og altid spurgt denne tyraniske mor,
hvad hun skulle gøre. Det var stadigvæk lidt af et problem for hende, som voksen
at sætte grænser for sin mor. Hendes mors far var alkoholiker - og han slog også,
når han var fuld. Hendes mor var også den fuldendte martyr og sad i den rolle
og manipulerede i en ret utrolig grad rundt med de fleste i sin omgangskreds.
Jeg fik et surrelistisk indre billed af en sort edderkop midt i et spindelvæv,
der engang havde forpuppet og kvalt en lille levende pige.

Jeg så hende som sagt kun nogle få gange, så holdt hun op med at komme.
Her er det, som jeg desværre ikke fik lejlighed til at fortælle hende,
og som jeg i dag kan sige bedre, end jeg kunne dengang:

Din historie med "at elske en skurk og derfor blive slået af en, som du elsker",
det kender du jo godt fra din egen mors historie, og fra din egen, i en uendelighed.
De livsroller og det dårlige tv-soupoperaskuespil fik du med dig i arv hjemmefra,
hvor de glemte at give dig tryghed, tro på dig selv og styrke din selvstændighed.

Det gode ved at erkende dette er, at så behøver du faktisk ikke at bebrejde dig selv!
Du kan tage et nyt look i spejlet og spørge dig selv, om du vil gå videre i dette fodspor,
…. eller om du vil prøve at gøre noget andet og helt utraditionelt og nyt i din familie,
nemlig opdage, at der også rent faktisk <u>er</u> parforhold med kærlighed uden vold.

Begynde at lede efter en anderledes måde at leve dit liv på, alene, med en veninde
i et bofælledskab, eller sammen med en helt anden og ny slags mand, som du selv
nu skal øve dig i at finde, kontakte, vælge og få - uden at blande kærlighed og glæde
sammen med terror, frygt og skræk. Dvs. lede efter en helt ny type mand.

Det, som gør ethvert trin ud af dette gamle mønster så svært, er,
at du har så forbandet let ved <u>at bebrejde dig selv alt, hvad der går galt.</u>
Du tror, at du ved at være endnu sødere og endnu mere forstående, overfor "skurke",
kan forandre såvel dem eller dette drama. Det fungerer simpelhen ikke. Du bliver ofret.
Der skal altid 2 til en forandring i et parforhold - og vil han ændre på noget som helst?

Din mor stjal din evne til at tage beslutninger fra dig.
Nu må du selv tage denne magt, denne evne tilbage og træne dig i **selve det**
at sevalg, kunne vælge og **tage beslutninger**, som du ikke aner, hvor fører dig hen,
og som du selv er stolt over og ansvarlig for. Dvs. lære at tage bedre vare på dig selv.

Angående kærligheden, så er din tragedie, at den stærkeste følelse din mor og far gav dig
med hjemmefra var vrede og skuffelse. Og bagved disse tillige en masse utryghed og angst.
Derfor blander du nu kærlighed sammen med vrede, vold, skuffelse, terror og angst.

Det, som giver energi til at holde dette 3 treklangsdrama igang, er din lynhurtige **refleks**
med "straks at give dig selv skylden" - og at rejse en storm af selvbebrejdelser, som står,
som en granitmur og et skjold imellem dig og enhver anden, som vitterlig prøver på
at række dig en hånd. Men den anden og hånden får du da vist aldrig øje på?

POLITIKEN • Søndag 2. januar 1972

Er dette i virkeligheden og dybere set den eusommes problem?
Hvis det er rigtigt, hvad har så gjort hende eller hun sådan?

Noget andet vi skulle have arbejdet på, er **at lære dig at turde føle din vrede, sætte ord på dine forventninger, dine skuffelser og din frygt for at vise, at du er vred**.
For i dag er vrede en følelse, som du kun tør føle og udtrykke mod dem, som ikke slår igen,
Eller kun, hvis du er 100% sikker på, at du har al mulig god grund til at blive vred,
og du føler dig passende uskyldig, ja så tør du måske godt føle og udtrykke den?

Ellers har du blot travlt med at prøve at skjule, hvor vred "slem og umulig du er."
Jeg tror, at det er meget usundt, i hvert fald fører det kun til angst og ulykkelighed,
hvis du yderlig bestræber dig på at overspille den der søde og artige lillepigerolle.

Jeg ser dig, som en halv Voksen kvinde, der ligesom ikke har opdaget,
at du ikke mere bor hjemme hos din mor. Det er på tide, at du flytter bedre
ind i dine egne tanker og din voksne kvindekrop og fylder den ud med dig,
som den på vej til at blive selvstændige kvinde, du også er, et sted inden i.
At du smider barneskoene og træder ind i en ny mere selvstøttende rolle
her i livet **som dig selv, sådan som du er på vej til at blive**.

Jeg tror, at det er **en forstyrrelse af din udfarende kraft,** der holder denne treklang igang.
Der, hvor du har brug for at tage et initiativ, stole på dig selv og holde exstra meget af dig,
der bebrejder du dig selv - og **det** svækker dig. Måske foretrækker du at blive slået, lide
og søge skjul, fremfor at søge adskillelse, føle din sorg og ensomhed og derved vove
at tage en selvstændig beslutning? Du må øve dig i at vælge og tage beslutninger."
Sådan"en kærlig skideballe" og opsang, brændte jeg inde med.

Du er ikke “syg”, “dum og håbløs” Det vil blot styrke din Offer-bevidsthed,
ligesom en Redningsmand blot vil “gøre det, du selv skal lære at gøre” for dig
Du har ganske enkelt brug for at lære noget af alt det, som du ikke lære hjemmefra.

At turde tage skridt ud af et selvudslettende livs-mønster:

Lisa havde lidt mere livsmod i sig. Hun var med på et af vores sommerkursus.
Da hun blev hovedperson, sad hun længe og vidste ikke rigtig, hvad hun ville snakke om.
Else Marie foreslog hende "at tage en runde", dvs. sige en vigtigt personlig sætning til os,
een efter een, som vi så bagefter skulle sige tilbage til hende, så hun kunne mærke efter
i sin krop og sine følelser, hvilke af disse sætninger der var mest kød på og energi i.
Det er oftest der, hvor det er den største parathed til forandring.

Hun sendte følgende sætninger rundt til os:
"Jeg har utrolig svært ved at koncentrere mig og farer altid så nervøst og rastløst rundt."
"Jeg taler for meget uden at sige noget, og når jeg vil sige noget, så kan jeg ikke tænke."
"Jeg er blevet mere og mere glemsom efterhånden.", - "Jeg ligner min mor for meget."
"Jeg lider af en alt for stor skyldsfølelse og føler mig alligevel fuldstændig uskyldig."
"Jeg er bange for ikke at være til.", "Jeg blokkerer, så jeg ikke kan tænke klart mere."
"Jeg udnytter ikke de muligheder og evner, som jeg godt et sted ved, at jeg har."
"Jeg overreagerer, når folk er vrede på mig, eller når de er alt for søde ved mig."
"Jeg føler, at jeg lever mit liv i en sæbebobbel eller er det en slags glaskugle?"

Der var mange arbejdspunkter i disse udsagn, men der, hvor Lisa følte mest var
da udsagnet: "**Jeg ligner min mor**" og "**Jeg lever i en sæbebobbel**." blev nævnt.

Hun fortalte så lidt om sin mor. Det mundede ud i følgende konklusion:
"Mor havde brug for, at jeg havde brug for hende. Ellers ville hun være helt alene.
Det fornemmede jeg godt, og jeg var også bange for at stå helt alene, så vi holdt sammen."

Else Marie: "Ok, og lad os så nu lave en sæbebobbel"
De andre i gruppen rejste sig op og lavede en menneskekuppel omkring hende,
så Lisa sad inde i en hule. Else Marie satte sig udenfor og lavede en åbning ind til hende.
Else Marie rakte en hånd ind til hende og spurgte: "Hvordan har du det der inde Lisa?"

Lisa: "Jeg føler mig lidt mast, men her er trygt og varmt."
Else Marie: "Hvis du virkelig ville, tror du så, at du kunne komme ud?"
Lisa: "Ja, det kan jeg godt. Men jeg er bange for, hvad der så vil ske med mig derude.
Hvis nu verden derude er helt anderledes, end jeg tror, at den er, kan jeg så klare den?
Jeg er bange for, at hvis jeg står derude, så kommer jeg til at stå helt ensom.

Og lidt efter kom dette interessante **udsagn:**
"I andre skal se på, at jeg er der. Ellers ved jeg ikke, om jeg er her."
Et eksistens tema, der en anden gang, var god grund til at undersøge nærmere.

Else Marie: "Kan du nævne 3 gode grunde til at forblive i denne beskyttelsesbobbel?"
Lisa sidder længe stille inde i hulen: "Her ved jeg, hvad der kan ske. Det er velkendt.
Her er der tryk og modtryk. Skubber jeg udad, så føler jeg et skub igen den anden vej.
Det er en slags helle, fristed, hvor intet ondt mere kan ramme mig og gøre mig ondt.
Herinde føler jeg mig tryg – omend det også føles trykket og ufrit."

Else Marie: "Så du føler dig tryg derinde? Prøv lige en gang til at mærk efter
om det nu også passer. Føler du dig tryg, eller trykket? Hvad føler du der inde Lisa?"
Lisa: "Nu, hvor du spørger, ja så hamrer mit hjerte - jeg føler mig også bange."

Så i stedet for at træne sig selv op til at kunne sætte klare grænser omkring sit eget liv
og derved skabe sig selv en plads og rum til at leve, så krøb hun sammen inde i en alt for
lille livscirkel, hvor hun kunne lukke sig selv inde i en selvbeskyttende psykisk bobbel.
Selvfølgelig kunne hun ikke flygte væk fra sin livsangst og sig selv på denne facon.
Angsten sad jo inde i hende selv – den var ikke udenfor.

Else Marie: "Kan du også give mig 3 grunde til at du vil ud til os andre herude?"
Lisa: "Det er så kedeligt i det lange løb at sidde her. Jeg føler mig ensom. Og jeg ved
godt, at når jeg kommer ud, så er det for det meste også sjovere, end det er herinde.
Men jeg tør ikke." Else Marie: "Hvor gammel føler du dig lige nu derinde Lisa?"
Lisa: "Jeg føler mig, somom at jeg er en lille pige på 3 - 4 år."

Senere i forløbet, **efter** at Lisa havde kæmpet og slidt i det for at komme ud til os andre
og det var lykkes for hende at bryde ud igennem vores ben og kroppe, sad hun og pustede.
Da den udfarende kraft blev mobiliseret, brød hun ud af boblen og blev nærværende igen.
Som hvis Tornerose vågner op af sin lange søvn og selv kæmper sig ud af tornekrattet.
Angst er liv, der ikke leves - og adrenalinet kan forvandles til initiativ og engagement.
Dette har vi set så tit, at vi tror, at nøglen til at bryde ud af spillet ligger der.

Ude hos os andre fortalte hun om, hvordan moderen ofte ville have,
at hun gjorde noget, som hun ikke havde lyst til. Og hvis hun skældte ud
og gjorde oprør, ja så troede Mor lynhurtigt, at hun ikke mere kunne lide sin mor.
Og uden illusionen om mors evige kærlighed, følte hun sig fortabt. Dengang.

"Gjorde jeg noget imod mor, så existerede jeg ikke. Så jeg troede, at det var mine
følelser og mig, der var forkert. Jeg turde ikke se i øjnene, at hun gjorde noget forkert."
Else Marie: "Så gør du A, er det forkert - og gør du B, er det også galt. Er det låsen?"
Det var det. Så vi øvede hende i mulighed C, nemlig selv **at vælge**.

Et digt fra en, der kæmpede sig ud og som det lykkes at skabe sig et nyt liv.

Jeg tænkte: Hvilke onde magter leger med mig?
Vil de da aldrig give mig fred? Holder dette mareridt aldrig op?
Jeg krøb sammen og ventede på en redningsmand eller et mirakel, der ikke kom.
Jeg så tilsidst for mit indre blik, at jeg krøb sammen i min kiste og bare ønskede at dø.
Vil jeg da hellere dø - end vove at gøre noget, som tror, jeg er bange for at dø af?

Jeg har opdaget, at jeg har utroligt svært ved at vælge og tage en beslutning.
Ok. Hvilke muligheder har jeg? Hvilke valg og skridt må jeg da øve mig i at tage?
1. Valg: Vil jeg leve mit eget liv, eller ende med at blive et offer for min historie?

Trives jeg virkelig kun ved at kunne lide med en anden? Græde i kor?
Den form for samhørighed kender jeg bedst - og i den, er jeg ikke så alene.
Sådan har jeg hidtil levet mit liv, men er det den eneste måde?

Skal jeg da gøre mit hjerte hårdt og betragte mine medmennesker med kolde øjne?
Skal jeg glemme min medfølelse, min forståelse og min følsomhed? Mit hjerte?
Skal jeg bare le af dem, der styrter, fordi de bærer på for tunge byrder?
Det ville være at tage et skridt baglæns. Det vil jeg simpelhen ikke.

Træder jeg frem, som jeg er, vil andre måske kunne se og mærke mit had og min vrede og uha, jeg kan ikke, som før, regne ud eller forudse, hvordan de andre reagerer på mig.
Jeg kan også stå helt stille og dagdrømme om, hvordan det burde være at være derude.
Eller stivne og stille uret i stå. Bare sidde meditativt og opleve det at sidde fast her.
"Det er for farligt", tænker jeg. Men ønsker jeg virkelig at leve så roligt mere?
Er medfølelse og medlidenhed i grunden det samme?

Det er det, jeg gør nu, der tæller. Jeg skriver et digt. Jeg føler, at det er det, som jeg vælger at gøre nu. Det giver en forskel. Jeg kan selv gøre en forskel.
Nu mærker jeg mig selv stærkere igen. Så jeg fortsætter …

2. valg: Hvilken betydning vil jeg give "det at vælge" i mit liv?
Valg er aldrig for evigt. Valg koster. Valg er ikke 100% åbne eller lukkede.
Et valg er blot at begrænse de mulige veje, der er at gå videre på - og det betyder, … at så er der så meget, jeg ikke mere behøver at overveje og bekymre mig om.
Valg gør at noget lukker sig bag mig - og noget nyt og andet åbner sig forude.

Ondskab er oftest klodsethed, dumhed og bevidstløshed, ikke forsætlig.
Hvis jeg tør leve med åbne øjne og tør udtrykke, hvad jeg ærligt føler og er, så kan andre ganske rigtigt såre mig, afvise mig, le af mig og gøre andet ondt.
Men de kunne jo også klappe i hænderne og sige: "Nå, der er du endelig!"
Der er styrke i selve det at turde vælge med åbne øjne.

3. valg: Vil jeg have trøst eller en udfordring nu? Hvad har jeg mest brug for?
Folk, der altid er på smertens vej, søger trøst og forståelse, Noget, der kan lindre smerten.
Folk, der går på glædens vej søger efter noget andet. De søger efter det, som der er liv i.
Smerten er blot en sten i mit vandløb. Jeg behøver ikke al den trøst og forståelse.
Jeg vil i stedet for prøve på at få stenen ud af vandløbet. Måske er den i min sko?

Hvad er der næring i for mig? Hvad er der krudt og proteiner i for mig?

Det er jeg helt uvant med at spørge mig selv om, så der vil jeg starte med at søge, hvad der gør mig stærkere. Hvad giver mig mere appetit på livet og tro på mig selv?

4. valg: Det hurtige fix - eller vinde den langvarige gevindst?

Ret hurtigt opdager jeg, at der åbner sig 2 nye muligheder.
Det velkendte hurtige fix - og det mere besværlige og endnu uvante?
Vælge det jeg plejer at gøre og tænker, eller afprøve det nye og ih så total umulige, som jeg nu skal til at lære mig, som en nysgerrig nybegynder?

Bagved dette handler det også meget om at lære mig selv at være mere tålmodig, især med mig selv. Og turde vise min irritation og blive mere utålmodig udadtil overfor andre. Og ja, det er svært at lære, hvis man som jeg, aldrig har fået øvet den evne, som barn.

Utål-mod er at miste modet og håbet i min smerte. Ikke at kunne tåle.
Selve det igen at turde håbe på at noget kan lykkes for mig, er et vigtig trin
Tålmod er at kunne tåle det og have mod til at puste ud og føle ordentlig efter, hvad der gemmer sig af rastløst ubrugt liv omme bagved angsten for mig selv.

I sidste ende handler det måske blot om dette eksistentielle valg:
At turde se og sanse, skabe og handle, leve og elske, tænke i løsninger versus at forblive blind, bange og ensom - og blot drømme om det, som jeg dybest inde alligevel aldrig tror bliver til noget?

Min vrede og kreativitet kan blive mine venner og mine værste fjender.
Det er rart og godt at være mig, når jeg lever mit liv ud fra mine egne behov og lyster.
Det er hårdt, skræmmende og giver mig smerte,
når jeg lever mit liv blot for at glæde andre.

Enten **er** jeg vred og kreativ,
eller også forbliver jeg bange og trist.
Enten gemmer jeg mig væk fra mig selv, andre mennesker og livet,
eller også vover jeg mig ud på Kierkegårds 70 tusinde favne hav og vover vælge turde at leve mit eget liv og holde op med at tro, at andre en dag skal og altid vil rose og belønne mig for, ja elske mig for, at jeg er så sød og forstående.
Udadtil – og ulykkelig inde i.

Tør jeg droppe det falske billed af mig selv?
Tør jeg opfatte mig selv som en ufærdig person der
lidt sent, begynder at øve mig i alt det, som jeg ikke fik lært dengang
hvor jeg var fanget i et afmægtigt familiesliv og ofte følte mig meget lille og hjælpeløs. En, der ikke kunne styre med i og få det jeg have brug for?
Tør jeg bryde ud af afmagtens klør og genvinde min styrke og magt
til at kunne noget, som jeg tidligere troede var umuligt?

Har jeg egentlig noget valg?

Ebbe Scheel Krüger, Cand. Psych.
Email: ebbe@psykoweb.dk

http://www.psykoweb.dk/

Frihed?
"Det er det, du gør ved det,
der er blevet gjort ved dig." Jean-Paul Sartre