

# KONSTEN ATT VARA VUXEN

LIVET I DRAMATRIANGELN



SVERKER WADSTEIN

# Innehåll

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b>Prolog</b>                                     | 5  |
| <b>1. Dramatriangeln i relationer</b>             | 7  |
| Det var inte mitt fel!                            | 7  |
| Klarsynt i konflikter                             | 10 |
| Ursprung                                          | 12 |
| Några klagöranden                                 | 15 |
| <b>2. Bakgrund och teori</b>                      | 18 |
| Vad är Drama?                                     | 18 |
| Olika grader av Drama                             | 23 |
| Rollerna                                          | 32 |
| <b>3. Självinsikt – första steget ut ur Drama</b> | 37 |
| Värdet av självreflektion                         | 43 |
| Ingång och rollskifte                             | 45 |
| Vanliga Dramer och rollskiften i vardagen         | 49 |
| Ingen är helt prestigelös                         | 53 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Att vara självmedveten                       | 61  |
| Fördelning av skuld eller ansvar             | 68  |
| Original och förvrängning                    | 70  |
| <b>4. Eko från barndomen</b>                 | 84  |
| Barn anpassar sig                            | 85  |
| Barns strategier är rationella               | 87  |
| Då-och-nu-sortering                          | 90  |
| Ge igen – ge tillbaks – återlämna            | 96  |
| Att ta emot hjälp                            | 99  |
| <b>5. När ilska och gnäll tar överhanden</b> | 103 |
| Grundkänslor                                 | 105 |
| <b>6. Konsten att vara vuxen</b>             | 115 |
| Inte snällt att vara Räddare                 | 116 |
| Ibland behöver man gå vidare                 | 124 |
| Förövaren – en liten och osäker människa     | 128 |
| Räddaren är en hal rackare                   | 134 |
| <b>7. Drama hör till livet</b>               | 136 |
| <b>Epilog</b>                                | 138 |
| <b>Lästips</b>                               | 140 |
| <b>Om författaren</b>                        | 144 |

## Klarsynt i konflikter

Den här boken handlar om vanliga människor, om dig och mig. Den tar sin utgångspunkt i vardagliga relationer på jobbet och hemma. Med hjälp av en teoretisk modell – som kallas Dramatriangeln (dess teori kan du läsa mer om i kapitel 2) – vill jag förklara hur det kommer sig att vi inte alltid är helt ärliga i vår kommunikation med andra. Hur lätt vi har att smita från det egna ansvaret och skylla ifrån oss. Eller hur vi anpassar oss till andra så till den milda grad att vi helt tappar bort vår egen vilja. Eller varför vi säger elaka och sårande saker till andra, fast vi egentligen är snälla och omtänksamma personer.

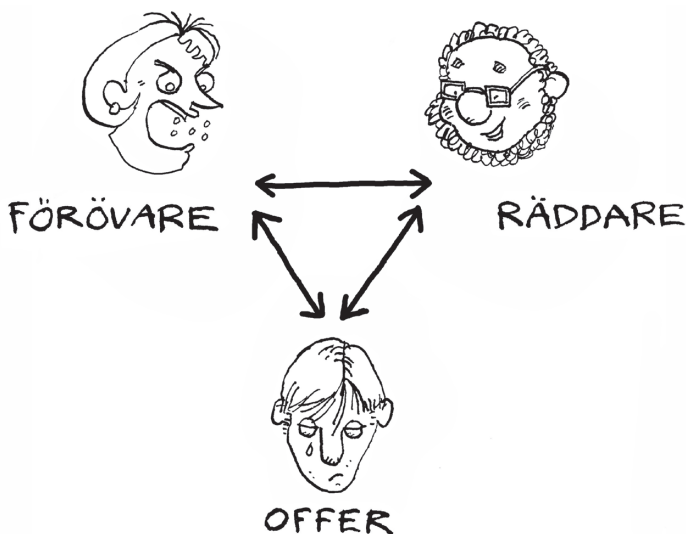
Syftet med boken är att du ska lära dig att förstå både dig själv och andra bättre. Bli mer uppmärksam på vilka mekanismer det är som gör att vi ibland beter oss ganska omoget. Boken vill uppmuntra oss att våga bli mer ärliga mot oss själva och andra. Kunna möta andras behov, stötta och hjälpa, utan att göra våld på egna känslor och behov. Förstå att den tuffa fasaden vi ibland lägger oss till med bara är ett uttryck för vår egen osäkerhet. Bli mer klarsynt och kunna sortera vad som är mitt eget ansvar och vilket ansvar andra har i en konfliktsituation, vare sig den utspelar sig hemma med partnern eller på jobbet.

I över 25 år har jag jobbat professionellt med att möta människor i samtal och under föreläsningar och utbildningar. Jag har träffat, par, individer, chefer och tonåringar.

Det gemensamma för alla människor jag träffar är att de vill ha någon form av förändring i sina liv. Vissa radikalt – som de par som knappt pratar med varandra längre och lever i ständig konflikt. Andra vill utvecklas i sitt ledarskap och bli bättre chefer. Några behöver hjälp genom mer djupgående terapi för att inte längre låta sig styras av en traumatisk barndom. Oavsett om det handlar om personlig utveckling, eller genomgripande psykoterapi, har Dramatriangeln öppnat ögonen och hjälpt människor till livsförändringar som de inte trodde var möjliga. Sedan jag började applicera Dramatriangelns teorier i mina samtal och under mina utbildningar har den betytt enormt mycket för de människor jag mött, och jag använder den i stort sett dagligen i mitt arbete. För en tid sedan presenterade jag modellen för ett par som var på sitt första samtal hos mig. Jag ritade och berättade, och när jag var klar så var det så där andäktigt tyst, som efter att någon framfört en vacker sång eller musikstycke. Mannen sa med eftertryck: *Den som har kommit på det här borde få Nobelpriset!*

Jag önskar att jag då kunde ha sagt: *Det är jag, jag är mannen bakom denna geniala teori!* Så är dock inte fallet. Innan jag utvecklar min beskrivning av Dramatriangeln, låt mig i korthet berätta om dess ursprung.

## Kapitel 2: Bakgrund och teori



### Vad är Drama?

För att det ska bli ett Drama krävs tre tydliga roller eller karaktärer. Det kan vara tre olika personer som agerar i rollerna, men en och samma person kan också skifta från

en roll till en annan. Dessa roller är klassiska, och har varit desamma genom hela historien – från de gamla grekiska dramerna till de moderna tevedeckarna. De finns i varje skriven roman, oavsett genre. De tre rollerna är: Förövar, Offer och Räddare. Det är samspelet och konflikterna mellan dessa tre karaktärer som driver berättelsen framåt. Ibland är rollerna tydliga från början – någon är genomrutten och någon annan är änglalik och en tredje blir orättvist behandlad och utsatt för all världens ondska. Men många gånger är det inte från början tydligt vem man ska ”heja på” i berättelsen, utan karaktärerna agerar i alla tre rollerna under olika situationer i Dramat.

Förövaren är boven i Dramat, till exempel skurken eller mördaren. I början av Astrid Lindgrens berättelse om Bröderna Lejonhjärta är Förövaren en obotlig sjukdom som Karl Skorpan Lejonhjärta har, och som till slut tar hans liv. Längre fram i berättelsen är Förövaren en människa – den grymma tyrannen Tengil. Motsatsen till Tengil är den helt genomgode Jonatan, Skorpanns storebror. Hans roll är Räddare. Gång på gång räddar han sin lillebror – första gången när han tar honom på sin rygg och hoppar ut ur det brinnande huset. Han räddar honom och offerar sitt liv för sin lillebror. Skorpan är den som det är synd om, den som är drabbad. Både av dödlig sjukdom, och dessutom av att mista sin älskade storebror. Vi fascineras av hjälten som räddar den svaga och utsatta, och sätter den elaka i fängelse.

Dramaturgin är densamma i Forrest Gump, Les Misé-

rables, Sagan om ringen, Disneys Lejonkungen och den svenska deckarklassikern Beck. Någon är elak, en annan är drabbad och en tredje är snäll: Förövare, Offer och Räddare. Ibland får vi som tittare i början reda på vem som är mördaren, och då handlar själva spänningen om att se hur Martin Beck och Gunvald Larsson ska få fast mördaren. I andra fall – som i Agatha Christies romaner – består intrigen av att jag som läsare ska lista ut vem som är den skyldiga.

Att läsa skönlitteratur är ofta fängslande, och att se karaktären Gunvald Larsson i tevedeckaren Beck ge busen vad han tål är underhållande. Likaså kan vi hitta mening i att tycka synd om Martin Beck när han kommer hem till sin tomma lägenhet utan något annat som sällskap än sin excentriska granne på balkongen bredvid. Det ger oss en stunds avkoppling och förströelse. Det är interaktionen mellan dessa tre roller som gör att vi fortsätter att titta på filmen.

Men det är inte lika underhållande att själv vara indragen i ett Drama. För sanningen är den att vi också har en tendens att gömma oss bakom dessa tre roller när vi i verkligheten hamnar i någon form av konflikt eller motsättning i relation till andra människor. Det sker varje gång vi inte tror att det fungerar med att uttrycka sig helt ärligt och sant, eller när vi på något sätt känner oss osäkra. I dessa situationer är det väldigt lätt att dölja sin osäkerhet genom att spela tuff och säker (Förövare). Eller berätta hur orättvis allt och alla är mot mig (Offer), eller att ställa allt till rätta och gjuta olja på vågorna (Räddaren).



## Offer

Jag agerar utifrån Offer-  
rollen när jag känner  
mig utnyttjad eller sårad.

Jag känner mig likgiltig,  
hjärlös och arg. Ofta utifrån alla  
uppoftningar som jag upplever mig  
ha gjort. Jag ser ingen möjlighet  
till att förändra situationen. Jag ger  
upp. Det är lätt att trilla ner i Offer-  
rollen efter att min insats som Råd-  
dare inte har uppskattats eller tagits  
emot med tacksamhet av människor  
i min omgivning. Jag förväntar mig att  
andra ska stötta och ta hand om mig  
och bry sig, men jag blir gång på gång  
besviken. Min grundkänsla är att andra  
vill utnyttja mig för egna syften. Jag ser inga  
möjligheter att själv lösa de problem jag har, eftersom de  
inte beror på mig utan på andra (Förövare). Det jag vill är  
omöjligt att uppnå, och jag kommer aldrig att få må bra  
eller lyckas med någonting. Det är helt enkelt väldigt synd  
om mig.



När vi inte vågar vara helt ärliga med vad vi egentligen känner eller tycker, så gömmer vi oss bakom de tre rollerna i Dramatriangeln. Beroende på vilka vi är och vad vi har varit med om i livet så är det en av rollerna som vi har en större benägenhet att använda oss av.

- Räddaren för den som har ett stort behov av att ställa saker till rätta. Som kommer till undsättning bara någon antyder en önskan. Som lärt sig att egna behov inte är något som man ska ta hänsyn till.
- Förövaren för den som upplever världen som fientlig. Där rädslan att förlora är starkare än drivkraften att vinna. Förövaren kan inte hantera kritik, men står gärna i centrum och älskar beröm.
- Offret som får som den vill genom att söka medlidande från omgivningen. Offret får andra att känna skuld och upplever sig som otursförföljd genom hela livet.

Vi startar oftast i en av rollerna för att sedan skifta roller. Det är dessa rollskiften som skapar förvirring och gör att det är omöjligt att komma vidare i diskussionen, samtalet eller konflikten. Genom att vara medveten om vilken roll som är min vanliga ingång i Dramat så kan jag träna upp större motståndskraft för att bli indragen i Drama.

## Att vara självmedveten

Det första steget ut ur Drama är att bli medveten. Att kunna läsa spelet. Se sig själv utifrån och kunna identifiera när jag blir ett Offer eller när hon försöker få mig att känna mig som en Förövare. Och det är här förmågan att se sig själv utifrån kommer in. Att vara vuxen. Ett annat ord som beskriver samma sak är självmedvetenhet. Att vara självmedveten innebär att ha förmågan att sakligt kunna värdera sitt eget agerande i en konfliktsituation. En sådan medvetenhet ger en möjlighet till självständighet i relation till den andra och det minskar frestelsen att låta sig fångas i ett Drama.

Ingen av oss kan undvika att någon gång dras in i ett Drama. Det går på något ögonblick. Men väl inne kan vi upptäcka att vi är intrasslade och snurrar runt i de olika rollerna.

### **Då kan vi bestämma oss för att kliva ur.**

Inte fortsätta att se tillvaron så svartvitt som Räddaren gör. Eller inbilla oss att vi är helt hjälplösa, som Offret lätt tror. Inte tro att alla andra är idioter, som Förövaren anser. Och det är här som perspektivförskjutningen kommer in. För att göra det behöver man vara vuxen. Det vill säga se sig själv och sitt agerande utifrån och – inte minst – kunna föreställa sig tillvaron ur den andras perspektiv.

fantasi & **FAKTA**

fantasifakta.se