



Tydliggör din dramarepertoar

En vidareutveckling av Karpmans Dramatriangel

För att vara effektiv i samspelet med andra är det en tillgång om man kan spela flera olika roller och växla mellan dem beroende på situationen.

Mot sina barn är det bra att vara kärleksfull och hjälpsam med samtidigt konsekvent och tydlig. Ibland måste man genomföra beslut mot deras vilja. På arbetsplatsen uppträder man troligen annorlunda mot nyanställda jämfört med erfarna eller äldre kollegor. Står man på banken och ska teckna ett lån uppträder man på ett sätt och när någon tagit din reserverade plats på tåget har du kanske ett annat beteende. Det handlar om balansen mellan att vara social och att se till att få sina behov tillfredsställda. Ovan beskrivna egenskaper utvecklas främst under uppväxten och är ett resultat av uppfostran, förebilder och erfarenheter från samspelet med andra.

Vi utvecklar lätt vanor vilket leder till att vi gärna försöker hantera olika problem på ett och samma sätt. Vi spelar en slags "favoritroll". I värsta fall kan vi liknas vid en snickare som endast behärskar ett enda verktyg, hammaren. Troligen blir han eller hon väldigt duktig på att slå i och dra ut spik men dålig på att skruva och såga brädor.

Vilken dramaroll brukar du spela? Använder du samma beteende i många olika situationer eller behärskar du flera? Flera beteendevetenskapliga undersökningar visar att de flesta val vi gör i livet görs på ett omedvetet plan och att de görs för att undvika obehag. Vi är sociala varelser och mer utifrånstyrda än inifrånstyrda.

Det kan innebära att några människor betar sig mycket ineffektivt. Vi styr helt enkelt inte över våra egna liv utan styrs av vad vi tror eller hoppas att omgivningen tycker eller förväntar sig av oss.

Vi bör även hålla i minnet att de roller vi väljer måste ses i sitt sammanhang, det vill säga i det samspel som äger rum mellan oss och våra medmänniskor, det "system" i vilket vi befinner oss. Vi befinner oss således i flera olika "system". Familjen är ett "system" där aktörerna är makar och/eller föräldrar och barn. Arbetsplatsen är ett annat "system" med chefer, medarbetare, kollegor, konkurrenter, vänner osv.

De roller människor väljer i olika system är beroende av och hänger ihop med varandra. För att en Förföljare eller en Hjälpare skall kunna utvecklas behövs ett Offer att spela mot osv.

Karpmans Dramatriangel

Den amerikanske psykologen och terapeuten Stephen Karpman (arbetar med Transaktionsanalys). Han har utvecklat en förklaringsmodell som kallas Karpmans Dramatriangel. Den används av många terapeuter och coacher världen över och den ger oss möjlighet att tydliggöra och förstå våra beteendemönster. Vi kan upptäcka om vi fastnat i vissa beteenden eller hitta något som vi finner ineffektivt och vill ändra på.

Om du besvarar frågorna ärligt så får du en uppfattning om hur din dramaprofil kan se ut. Du kan även låta andra, som känner dig väl, besvara frågorna åt dig. Det kanske är ännu mer intressant eftersom andras bild ofta är annorlunda än din egen.

Syftet med att tydliggöra din egen dramaprofil är att börja ta större ansvar genom att göra fler medvetna val och därigenom samspele effektivt med andra samt leva ett rikare liv.



Självprofil

Markera det alternativ som du tycker bäst stämmer överens. Räkna sedan ned summan enligt de siffror som står under resp. kategoris summa.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta
1. Blir du irriterad på långsamma, omständiga och osäkra människor?.....	0	1	2	3
2. Ogillar du att tävla?	0	1	2	3
3. Är du orolig för att inte räkna till?.....	0	1	2	3
4. Gillar du att tävla?	0	1	2	3
5. Är du misstänksam mot andras idéer?.....	0	1	2	3
6. Känner du att andra behöver din hjälp?	0	1	2	3
7. Tycker du att andra är krävande?.....	0	1	2	3
8. Agerar du osjälviskt?.....	0	1	2	3
9. Blir du lätt arg?.....	0	1	2	3
10. Försöker du undvika ansvar?	0	1	2	3
11. Verkar det som ingen bryr sig om dig?	0	1	2	3
12. Förnekar du egna svagheter?.....	0	1	2	3
13. Vet du vad som är bäst för andra?.....	0	1	2	3
14. Upplever du att du inte räknas?.....	0	1	2	3
15. Gillar du att finnas till hand för andra?.....	0	1	2	3
16. Driver du på för att få saker och ting gjorda?.....	0	1	2	3
17. Tycker du att människor är otacksamma?	0	1	2	3
18. Mår du bra av att hjälpa andra?	0	1	2	3
19. Går du hellre undan än säger ifrån?	0	1	2	3
20. Är det viktigt för dig att få rätt?	0	1	2	3
21. Tycker du att andra inte förstår sitt eget bästa?	0	1	2	3
22. Tycker du det är onödigt att prata känslor?.....	0	1	2	3
23. Tycker du synd om dig själv?.....	0	1	2	3
24. Ställer du upp för andra?.....	0	1	2	3

Summa Förföljaren:

Summa Offer:

Summa Hjälparen:

.....
1, 4, 5, 9,
12, 16, 20, 22

.....
2, 3, 7, 10,
11, 14, 19, 23

.....
6, 8, 13, 15,
17, 18, 21, 24

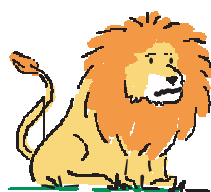
Poängberäkning och förklaring

Om du fått 18-24 poäng i någon av rollerna finns det risk att detta är ett "favoritdrama". Har du fastnat i ett hörn av Karpmans triangel och möter en person som fastnat i ett annat hörn är risken stor att ni båda går in i ett destruktivt spel. Du använder troligen denna roll vare sig den behövs eller ej. Det kan vara ineffektivt i olika sammanhang i familjen, i ditt umgänge med vänner eller på jobbet.

En roll med 10-18 poäng kan vara en stödroll som du emellanåt växlar till.

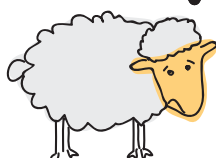
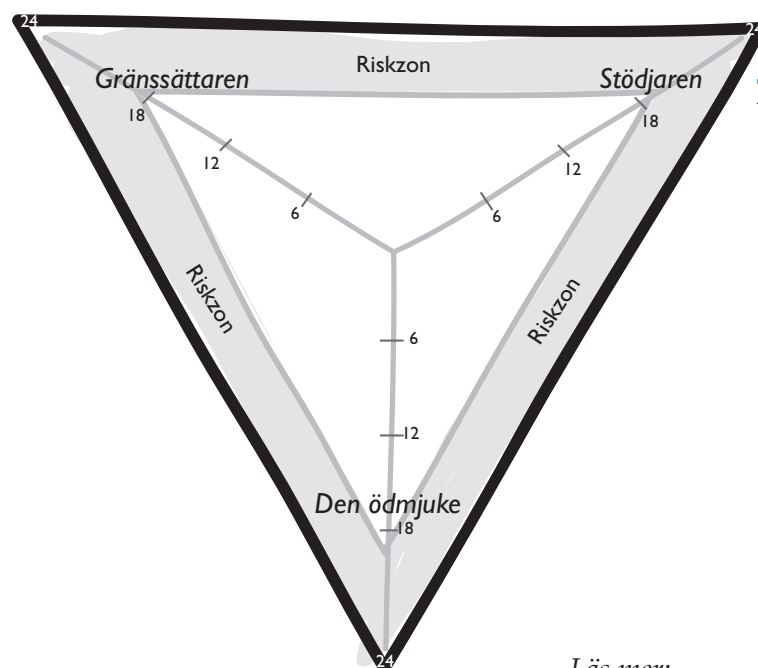
Om du fått ungefär lika många poäng i alla tre rollerna har du troligen en bred "dramarepertoar". Detta kan indikera att du kan växla mellan de olika rollerna i olika situationer. Alla relationer kan ses som ett växelspel. Utan Offer ingen Förföljare eller Hjälpare osv.

Effektivt beteende:	Ineffektivt beteende:
Gränssättaren Ambitiös Rättvis Kraftfull Tydlig	Förföljaren Hänsynslös Självisk Diktatorisk Dominant
Stödjaren Stödjande Tjänstvillig Omtänksam Serviceinriktad	Hjälparen Självuppoftande Hängiven Beräknande Daltande
Den ödmjuka Blygsam Tillitsfull Anpassningsbar Följsam	Offret Självtutplånande Godtrogen Överanpassad Mesig



Förföljaren
(Ansettaren)

Hjälparen
(Undsettaren)



Offret
(Martyren)

Läs mer:

– Dramatriangeln i familjen i "The Three Roles of Victimhood" av Lynne Namka Ed. D. gå in på: <http://secondwivescave.com//article.php?id=35>
– Fairy Tales and Script Drama Analysis, Stephen B. Karpman, www.karpmandramatriangle.com

Beskrivning av Karpmans dramarepertoar

Nedanstående rollbeskrivningar är både tillspetsade och generaliserande. De är så kallade ytterligheter. Våldigt få människor känner igen sig i en hel beskrivning.

GRÄNSSÄTTAREN/FÖRFÖLJAREN

Har aggressivitet och dominans som sin "winning formula". Att konfrontera andra är ett sätt att få kontroll över situationen. Han eller hon upplever sig själv som tydlig, rak och klar men omgivningen känner sig nedtryckt, dominerad och överkörd.

Är maktorienterad. Gillar tävling och ser tävling i det mesta, även i möten eller diskussioner. Rädslan för att förlora kan vara en starkare drivkraft än att vinna. Har svårt för att acceptera andras förslag och lösningar och uppträder ofta högljutt och agerar "pang på rödbetan". Kan inte hantera kritik men står gärna i centrum och älskar beröm.

För att se en vinst i sitt beteende behövs ett Offer som "motspelare" i omgivningen. Då uppstår lätt en negativ synergieffekt.

I lagom grad behöver vi alla ibland aktivera en mildare variant av Förföljaren i oss för att säga ifrån och sätta gränser (Gränssättaren). Det är att ta ansvar för sina behov. Då blir man tydlig med vad man vill och känner och det är bra! Det blir dock ineffektivt när detta går till överdrift.

DEN ÖDMJUKE/OFFRET

Offret har undergivenhet och sårbarhet som sin "winning formula". Offrets dramaroll är att spela drabbad och på så sätt få medlidande från omgivningen. Offret tror att de får som de vill genom andras medlidande. Skulle några hjälpa Offret med att bli av med ett eller ett par bekymmer så skaffar Offret genast nya. Offret är reaktivt och upprepar ofta "Det är ingen idé", "Om du visste hur jag har det" "Varför är alla emot mig?", "Hur jag än gör så blir det fel" osv. Offret skapar lätt skuld hos andra.

I sin ambition att göra sig betydelselös drar Offret gärna till sig all uppmärksamhet och trivs då som fisken i vattnet.

Offret vill inte gärna ta ansvar, ta ställning eller delta vid beslutsfattning och kan därför efteråt säga att han/hon känner sig överkörd eller att ingen räknar med honom/henne.

Ifall det saknas en Förföljare eller Hjälpare i omgivningen blir offerrollen överflödigt. Ett annat alternativ är att Offret söker sig till en annan scen där han/hon hittar en Förföljare eller en Hjälpare att spela emot.

Om man har fastnat i denna dramaroll kan det till slut bli självuppfyllande att alltid spela rollen av "ensam och missförstådd". Vid vissa enstaka tillfällen kan det vara effektivt för vem som helst att aktivera lite av Offret (Den ödmjuka). Det handlar om att välja sina strider, vara storsint och inte lägga sin energi på struntsaker.

STÖDJAREN/HJÄLPAREN

Har som drivkraft att rädda andra människor. Anser inte att han eller hon tränger sig på utan att de bara hjälper eller ställer saker till rätta. Förföljaren ser andra människor som hjälplösa eller inkompetenta barn. Agerar alltid för andras bästa. Hjälparen vet bäst, upplever sig själv som mycket osjälvisk, men verkligheten är ofta den motsatta. Är i själva verket okänslig och åstadkommer mest irritation eller inlärd hjälplöshet. Tar ansvar för andra vare sig de vill eller ej. Skulle andra tacka nej eller säga ifrån tar Hjälparen gärna på sig rollen att spela martyr och klagar över andras brist på gensvar eller brist på tacksamhet.

Söker sig gärna till något värdeyrke eller till olika välgörenhetsorganisationer där han/hon kan göra sig betydelsefulla genom att "förbättra världen".

Hjälpsamhet och omtanke är en i grunden god egenskap som vittnar om mognad och hög social kompetens (Stödjaren). Det är när hjälpen blir tvingande eller när Hjälparen räknar med att få något tillbaka som det blir kontraproduktivt.

Hjälparen i sin negativa form behöver ett Offer för att kunna överleva eller en Förföljare som han/hon kan försöka "omvända" för att tillfredställa sina egna behov och få en "vinst".