

Når kontakten bliver TREKANTET

Om overgreb og relationer

Af LONE og JETTE LYAGER

Et af de områder, som misbrugte voksne kæmper særligt med, udspiller sig i kontakten og i relationen til andre betydningsfulde personer.

Børn, der har været udsat for seksuelle overgreb, har på den mest smertefulde måde fået deres grænser overskredet, såvel fysisk som psykisk. I voksenlivet kan dette give problemer i forhold til dels at kunne mærke grænserne inde i sig selv og dels at sætte dem over for andre. Det er som om, at grænsen mellem mig og dig er flydt sammen. Det kan føles som en klump udkogt spagetti, hvor jeg ikke kan mærke, hvor jeg selv begynder, og du holder op.

Det misbrugte barn efterlades med en smertefuld oplevelse af at være blevet svigtet og efterladt i en verden, der ikke længere er sikker. Det forræderi mod barnets tillid, der er indeholdt i ethvert overgreb, (Gartner s.13) bryder ubrydelige bånd og ændrer noget fundamentalt i barnet – og det bliver den referenceramme, som barnet og senere den voksne har i forhold til den verden af relationer, han/hun indgår i: ”Der er ikke noget, jeg længes så meget efter som nærhed, og der er ikke noget, jeg frygter så meget som nærhed”, synes at være formlen for de relationer, den misbrugte voksne senere indgår i blandt venner, arbejdskolleger, familie, ægtefælle/kærestere.

Grundet denne særlige sårbarhed i relationen til andre havner den misbrugte voksne ofte i det, der kaldes *offer-krænker-frelser trekant*. I denne artikel vil vi beskrive de roller og mønstre, den misbrugte voksne gennemspiller i trekantens dynamik, samt årsagen til, at han eller hun har så svært ved at holde sig ude af trekanten.

Vi vil tillige nærmere beskrive begrebet *differentiering*, som omhandler evnen til at kunne holde fast i *mig*, når jeg er i kontakt med *dig*, som er forskellig fra *mig*, uden at jeg føler, at du er forkert, eller jeg er forkert.

Offer-krænker-frelser trekanten

Dynamikken i offer-krænker-frelser trekanten kan give en forståelse af, hvad der sker, når det går galt i relationen til andre mennesker. Samtidig er den et brugbart redskab til at hjælpe sig selv ud af trekanten igen, når man er havnet i den. (Lyager og Lyager s.180-185)

Alle mennesker har i forskellige situationer oplevet at pendle rundt i trekanten i kontakten til en anden eller til andre. Der, hvor vi pludselig føler, at der intet er mellem sort og hvidt, hvor dialog bliver til en kamp om at vinde, og hvor kæresten, som ellers var den sødeste i verden, pludselig er den største idiot. Der, hvor man har en følelse af at være tilbage i barneværelset:

”Hvorfor er du så dum, når jeg nu er så sød?!”

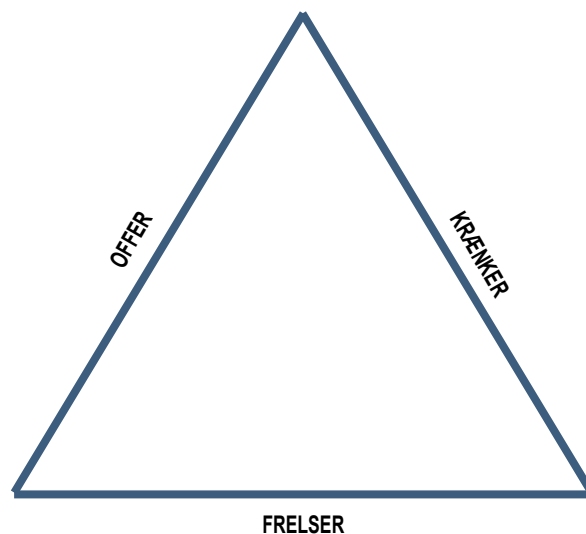
Men lige så vigtigt er det at pointere, at nogle mennesker – og her børn, der smerteligt har været ofre for andre menneskers skadevoldende adfærd – bærer på en sårbarhed, der medfører, at de langt oftere vil havne i trekanten.

Det misbrugte barns følelser af forladthed, hjælpeløshed, afmagt, vrede, utilstrækkelighed, skam, skyld, angst og forpinthed vil under forskellige omstændigheder og situationer til stadighed kunne reaktiveres hos den voksne i dennes møde med andre. At være misbrugt som barn i en betydningsfuld relation medfører således en ekstrem sårbarhed i de betydningsfulde relationer, man indgår i som voksen. Barnet dengang erfarede smerteligt, at nærhed var lig med overgreb og følelsen af total afmagt og hjælpeløshed. Når disse erindrede følelser reaktiveres, vil ’dengang’ føles som ’nu’.

Følelserne er overvældende og ubærlige og den misbrugte voksne gør alt for at skille sig af med dem. Dette sker ved, at han eller hun inde i trekanten ubevidst projicerer sine følelser over i den anden. Fx kan den voksne misbrugte have stærke følelsesmæssige reaktioner på enhver, som de oplever har en magtposition. Dette, fordi tidligere følelser af total afmagt og hjælpeløshed tager over og gør, at den misbrugte kan føle et presserende behov for at føle styring og kontrol over andre. Mindet om hjælpeløsheden fra dengang kan således gennemsyre alle efterfølgende forhold. (Herman s.169) Når den misbrugte overvældes af denne følelsesstilstand, som er *ofrets*, melder behovet for en *frelser*, en almægtig befrier sig. Dette behov kan fx udspille sig i forholdet til bedsteveninden eller kæresten eller måske behandleren. Ingen kan imidlertid opfylde dette behov. Den misbrugte vil derfor føle sig forrådt og svigtet og reagere herpå med et voldsomt raseri (*krænkerens*), som bliver rettet mod

den anden. En vrede, der har sin rod i barnets forbudte vrede mod krænkeren og andre betydningsfulde voksne, der svigtede barnet. På denne måde kan den misbrugte voksne udspille sit indre livsdrama i kontakten til betydningsfulde personer i nu-livet, hvor han eller hun skiftevis genopfører *underkastelsens* (ofrets), *frelserens* og *dominansens* (krænkerens) dynamik. (Herman s.171) Og denne dans foregår i trekanten.

Det er vigtigt tillige at pointere, at der altid skal *to til en tango*, forstået på den måde, at man ikke kan danse dansen inden for trekanten, hvis ikke den anden part lader sig byde op til dans. Trekanten er her et brugbart redskab til at se på det menneske, der udgør den anden del relationen. Hvis man selv indtager en rolle, vil man ubevidst forsøge at få den anden til at reagere i en af de andre roller, hvilket ofte sker, hvis den anden også bærer på lignende gentagelsesmønstre fra barndommen. Så når den ene part indtager offerrollen, vil den anden part enten udspille *frelser*- eller *krænker*-rollen. Således kan man bevæge sig sammen i en dans i trekanten, hvor man skiftevis indtager de forskellige roller.



Trekantens funktion

Rollerne i trekanten befrier aktørerne for følelser af tomhed, magtesløshed, forladthed og indre fortvivlelse, idet disse følelser via trekanten projiceres eller transporteres over i den anden



Ivan Alexander Mikkelsen: Skovbillede, efterår.

part. Det er klart, at graden af indre fortvivlelse er bestemmende for, hvor tit man havner i trekanten. Jo oftere ens grundlæggende indre fortvivlelse bliver tricket, jo oftere vil man blive nødt til at skærme sig for disse følelser ved at gå ind i trekanten, indtil man bliver bedre i stand til selv at eje og bære disse svære følelsestilstande.

Aktørerne bevæger sig rundt som mus i en labyrint, hvor de som sagt skiftevis er offer, krænker eller frelser. Aktørerne oplever det, der sker, som et drama. De føler, at vigtige ting bliver taget op og behandlet, men sandheden er, at der ingenting sker – ingen problemløsning, ingen udvikling, det er alt sammen gentagelse.

Trekantens funktion er som sagt at distrahere aktørerne fra det, som gør virkeligt ondt. Det bliver en måde, hvorpå de

forsøger at slippe af med egne ubærlige følelser. At kunne træde ud af trekanten kræver, at hver især begynder at rumme de ubærlige følelser, som pendlingen i trekantens roller beskytter dem mod at mærke. Det er krævende at træde ud af trekanten. Man skal kunne udholde at bære sin smerte alene.

Her er det vigtigt at huske på, at en gang var det mønster nødvendigt, fordi man reelt var et hjælpeløst lille barn, der blev gjort fortræd i en nær relation til en betydningsfuld voksen, og at et barn altid er helt uden ansvar. Men nu er man voksen og ansvarlig for sig selv og for, om man vil blive ved med at gentage barndommens overlevelsesmønstre eller i stedet forsøge at tilegne sig mere livsduelige måder at være i relation med andre på. Måden, hvorpå man kan hjælpe sig selv til at træde ud af trekanten, er ved at se på sin egen rolle i relationen. At se på, hvad der sker i mig, og tage ansvar for sin del. Gevinsten ved at træde ud af trekanten er, at det åbner muligheden for, at aktørerne kan møde hinanden differentieret i et ligeværdigt, symmetrisk møde.

Asymmetri og symmetri

En af forudsætningerne for, at man som voksen evner at gå i en symmetrisk, altså lige, relation/kontakt til andre, er, at man har oplevet en sund asymmetri i sit allerførste kærlighedsforhold, nemlig kærlighedsforholdet til sine forældre. Hvis der fx har eksisteret alvorlige brud i grænsen mellem generationerne i ens opvækstfamilie, som fx i incestfamilien, har den sunde asymmetri været fraværende. Det er i de familier, barnet meget hurtigt har lært, at dets vigtigste opgave her i livet er at opfylde mors eller fars behov, længsler eller ønsker og ikke omvendt. Jo mere barnet forsøger at opfylde forældrenes behov, jo mere fjerner barnet sig fra evnen til at kunne mærke sine egne unikke dybere behov. For ethvert barns dybe behov er jo, at de betydningsfulde voksne evner at adskille egne behov fra barnets behov, og at barnets behov altid går forud for deres egne.

Et sundt forældreskab er med andre ord udøvende i *asymmetri*. Barnets betydningsfulde voksne skal møde barnet i asymmetri, hvilket indebærer at: "Jeg/vi drager omsorg for dig, barn. Vi passer på *dig*." Asymmetrien er meget vigtig for barnet, fordi det er her, at barnet lærer noget om grænsesætning. Hvis et barn ikke er i asymmetrien i forholdet til forældrene, så holder barnet op med at udforske asymmetrien, altså grænserne, og så får barnet, og senere den voksne, grænseproblemer. Barnet vil derfor som voksent få vanskeligheder med at håndtere den *symmetri*, der er alfa og omega i en sund relation til andre. Og det er netop her, offer-krænker-frelser dynamikken skabes.

Differentiering

Barnet, som voksent, vil i relationen til betydningsfulde andre ubevidst forsøge at reparere på de sår, som barndommen har efterladt i ham eller hende. Denne form for tilknytning skaber en særlig afhængighed, der gør det svært at differentiere sig i forhold til et andet menneske.

Den amerikanske psykolog David Schnarch skriver i sin bog *Det passionerede ægteskab*, at "Differentiering handler om at afbalancere to af livets grundlæggende drivkræfter: trangen til individualitet og trangen til samhørighed. *Individualitet* får os til at følge vores egne tilskyndelser, være os selv, til at skabe en unik identitet. *Samhørighed* får os til at følge andres tilskyndelser, til at være en del af gruppen. Når disse to kræfter i livet, individualitet og samhørighed, kommer til udtryk på balancerede og sunde måder, er resultatet et meningsfuldt forhold, som ikke forfalder til følelsesmæssig fusion. At opgive din individualitet for at være sammen er i det lange løb lige så nedslående som at opgive forholdet for at bevare din individualitet. I begge tilfælde ender du med mindre personlighed og mindre forhold." (Schnarch s.61)

Schnarch definerer begrebet differentiering således: "Differentiering er din evne til at bevare følelsen af dig selv, når du er følelsesmæssigt og/eller fysisk tæt på andre – specielt efterhånd-

den som de får større og større betydning for dig." (Schnarch 2004 s.61).

Schnarch anfører, at "... differentiering giver dig mulighed for at holde din egen kurs, når kæreste, venner og familien presser dig til at være enig og tilpasse dig. Veldifferentierede mennesker kan være enige uden at føle, at de "mister sig selv", og kan være uenige uden at føle sig fremmedgjorte og forbitrede. De kan bevare kontakten med mennesker, som er uenige med dem, og stadig "vide hvem de er". De er ikke nødt til at gå ud af situationen for at fastholde deres følelse af sig selv." (Schnarch s.61) "Grundlæggende skildrer differentiering dit "selvs solide kerne", det udviklingsniveau, du kan opretholde uafhængig af skiftende omstændigheder i dit parforhold." (Schnarch s.73)

Vores trang til samhørighed tvinger os til at være forbundet med andre. En sund gensidig forbundenhed kræver samtidig følelsesmæssigt og tydeligt adskilte mennesker og opstår, når man et øjeblik kan mærke, at jeg er *mig*, og du er *dig*. Hvor du ikke laver mig om til noget andet, end jeg er, og jeg ikke laver dig om til noget andet, end du er. Dårligt differentierede mennesker har brug for hele tiden at blive spejlet og bekræftet gennem andre. Derfor har de svært ved at opretholde en klar følelse af, hvem de er i kontakten med andre. Som konsekvens heraf vil mennesket ofte blive nødt til enten at trække sig fra den anden fysisk eller psykisk eller smelte sammen med den anden.

Godt differentierede mennesker behøver ikke at handle sådan. Når man har en solid kerne af mig, kan man fx lytte til sin partner uden frygt for at blive suget ind i hans eller hendes definition af virkeligheden. Man kan lytte, forhandle og ændre sig selv på baggrund af nye informationer og omstændigheder. Man behøver ikke krampagtigt at holde fast i sit og behovet for at få ret. For i et gensidigt og symmetrisk forhold får ingen af parterne helt, hvad de vil have. Hvis man er differentieret, kan man forhandle sig frem til

“ En sund gensidig forbundenhed kræver samtidig følelsesmæssigt og tydeligt adskilte mennesker og opstår, når man et øjeblik kan mærke, at jeg er mig, og du er dig. (...) Dårligt differentierede mennesker har brug for hele tiden at blive spejlet og bekræftet gennem andre. Derfor har de svært ved at opretholde en klar følelse af, hvem de er i kontakten med andre.

alting uden som sagt at føle, at man mister sig selv i denne forhandling.

Det paradoksale er, at ingen af os nogensinde *ønsker* at differentiere os, fordi vi har en urlængsel efter symbiosen, sammensmeltningen. (Schnarch s.82) Når vi alligevel stræber efter differentiering, er det, fordi differentiering er mindre smertefuld end andre alternativer. ”Mens differentieringen giver os mulighed for at skille os ud i forhold til andre og afgør, hvor langt fra hinanden vi sidder, åbner den også mulighed for sand samhørighed. Det handler om at komme nærmere og blive mere forskellige – ikke om at blive mere fjerne.” (Schnarch s.83)

Schnarch anfører videre, ”... at vi kommer ud af vores familiebaggrund med et differentieringsniveau, der nogenlunde svarer til den højeste grad af differentiering, vores forældre opnåede”. (s.76) Måske lidt tankevækkende konstaterer han også her, at ”... vi altid vælger en partner, der er på samme differentieringsniveau som os selv.”

De tre A'er

Hvis man er læderet i sin evne til at differentiere sig, vil man meget ofte invitere den anden part ind til en dans i trekanten eller selv lade sig invitere derind af den anden part. En dans, hvor følelsen af 'mig' forsvinder, og alt er roller og projektioner.

Når man danser dansen inde i offer-krænker-frelser trekanten, handler det mere om at have roller end om at kunne mærke grænsen inde i mig. Så at være i trekanten præsenterer et grænseproblem.

Evnen til at kunne gå i en differentieret, symmetrisk relation uden for trekanten fordrer at man mestrer ”De tre A'er”:

1. *Alenehedsevnen*: Handler om evnen til at turde være

sig selv på godt og ondt: ”Jeg kan godt lide dig, men jeg kan også godt være uden dig og have det rigtig godt i mit eget selskab. Min psykiske overlevelse afhænger ikke totalt af, at du er til stede i mit liv.”

2. *Adskillelsevnen*: Handler om differentiering: ”Jeg er mig, og du er dig.” At det styrker parforholdet, når parterne fx har egne venner, egne aktiviteter mv.
3. *Abstraktionsevnen*: Handler om at kunne tænke om sine følelser og kunne udholde, at der aldrig kun er én sandhed. ”At jeg ikke føler mig forladt eller ikke set, fordi du fx havde andre følelser og tanker om den film, vi så sammen i går. En film, som jeg virkelig kunne spejle mig i, og som du bare syntes var kedelig og intetsigende.” (Pia Laursen s.21-23)

Når man er i trekanten, flytter man sig som anført alene i projektionen, altså i rollerne, og ikke ud fra en grænse, man mærker inde i sig selv: ”Jeg gør kun det her, fordi han/hun ellers bliver sur på mig” – trekantens offerposition. Uden for trekanten ville det lyde sådan: ”Det, du foreslår, har jeg ikke lyst til, så vi må snakke om, hvad vi så gør.” At være i grænsen er at lave en forskel uden at lave en projektion, hvor enten du er forkert, eller jeg er forkert.

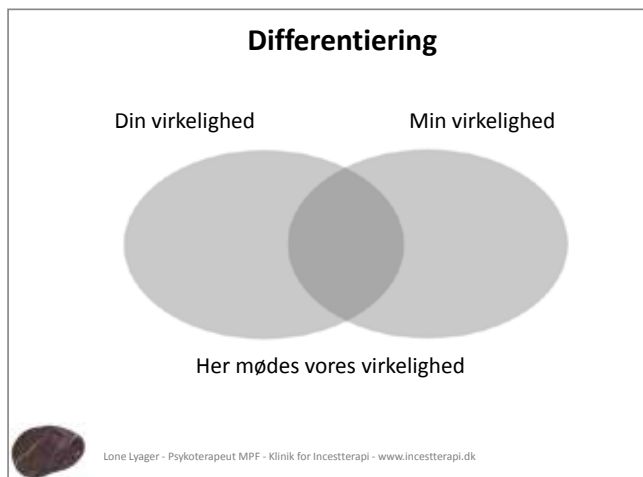
De to virkelighedsbobler

Vi vil afslutningsvis introducere redskabet *De to virkelighedsbobler*. (Lyager og Lyager s.185-188) Et terapeutisk redskab, som vi, ud over offer/krænker/frelser-trekanten, anvender i vores terapeutiske arbejde med det formål at fremme klientens evne til at kunne differentiere sig.

Som tegningen viser, vil kun en lille del af kontakten mellem to mennesker tage udgangspunkt i en fælles oplevelse af virkeligheden. I forholdet til et andet menneske får vi som sagt aldrig helt og alt det, vi vil have, fordi der ikke

”På en kold vinterdag trængte et pindsvineselskab sig godt tæt sammen for at beskytte hinanden mod kulden. Men snart stak de sig på hinandens pigge, og det fjernede dem lidt fra hinanden. Når nu behovet for at varme sig igen bragte dem nærmere, gentog det andet onde sig, sådan at de blev kastet frem og tilbage mellem to onder, indtil de havde fundet frem til den afstand, hvor de bedst kunne holde det ud”.

Arthur Schopenhauer



Litteratur

- Gartner, Richard B: *Betrayed as Boys*. The Guilford Press, New York 1999.
- Herman, Judith: *I voldens kølvand*. Hans Reitzels Forlag 1995.
- Laursen, Pia og Ole Dissing: *Ledelse i en ny logik*. Samfundslitteratur 2002.
- Lyager, Jette og Lone: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. VFC Socialt Udsatte 2005.
- Schnarch, David: *Det passionerede ægteskab*. Borgen 2004.

kun er *mig* og *mine* behov, men også *dig* og *dine* behov. I et sundt forhold til andre er man derfor i evig forhandling. Det handler om, at hver præsenterer sin virkelighedsboble for den anden. At hver taler fra sin boble, inde fra sig selv og om sig selv, og samtidig er åben, nysgerrig og respektfuld i forhold til den andens boble. Hvis man indoptager den andens billede af ens egen virkelighedsboble, og dermed lader den anden definere sin virkelighed, mister man følelsen af at være *mig*.

Virkelighedsboblerne hjælper en til at mærke, undersøge og legitimere sine behov over for den anden og give udtryk for det, man gerne vil. At bede om det, man har brug for, og sørge over det, man ikke får. Det er her afgørende, at man erfarer, at der ikke er noget forkert i ens behov, også selv om behovene ikke bliver mødt. Og samtidig at den, der ikke møder ens behov, ikke er forkert, men blot har anderledes behov. Og at det heller ikke er forkert at følge den andens behov, selv om man måske hellere ville noget andet, bare det sker ud fra en indrestyret differentieret forhandling og beslutning.



Lone og Jette Lyager er begge uddannede som socialrådgivere, psykoterapeuter MPF og certificerede SE-Praktioner. De er psykoterapeutisk uddannet hos Eva Hildebrand (MSW, MPF) med fokus på analyse og behandling af seksuelle overgreb og andre alvorlige omsorgssvigt. I en årrække har de haft deres virke i Støttecenter mod Incest. Arbejder nu i egen praksis, Klinik for incestterapi, med individuel terapi, undervisning og supervision. I 2005 udgav de bogen *At bestige bjerge – Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*.