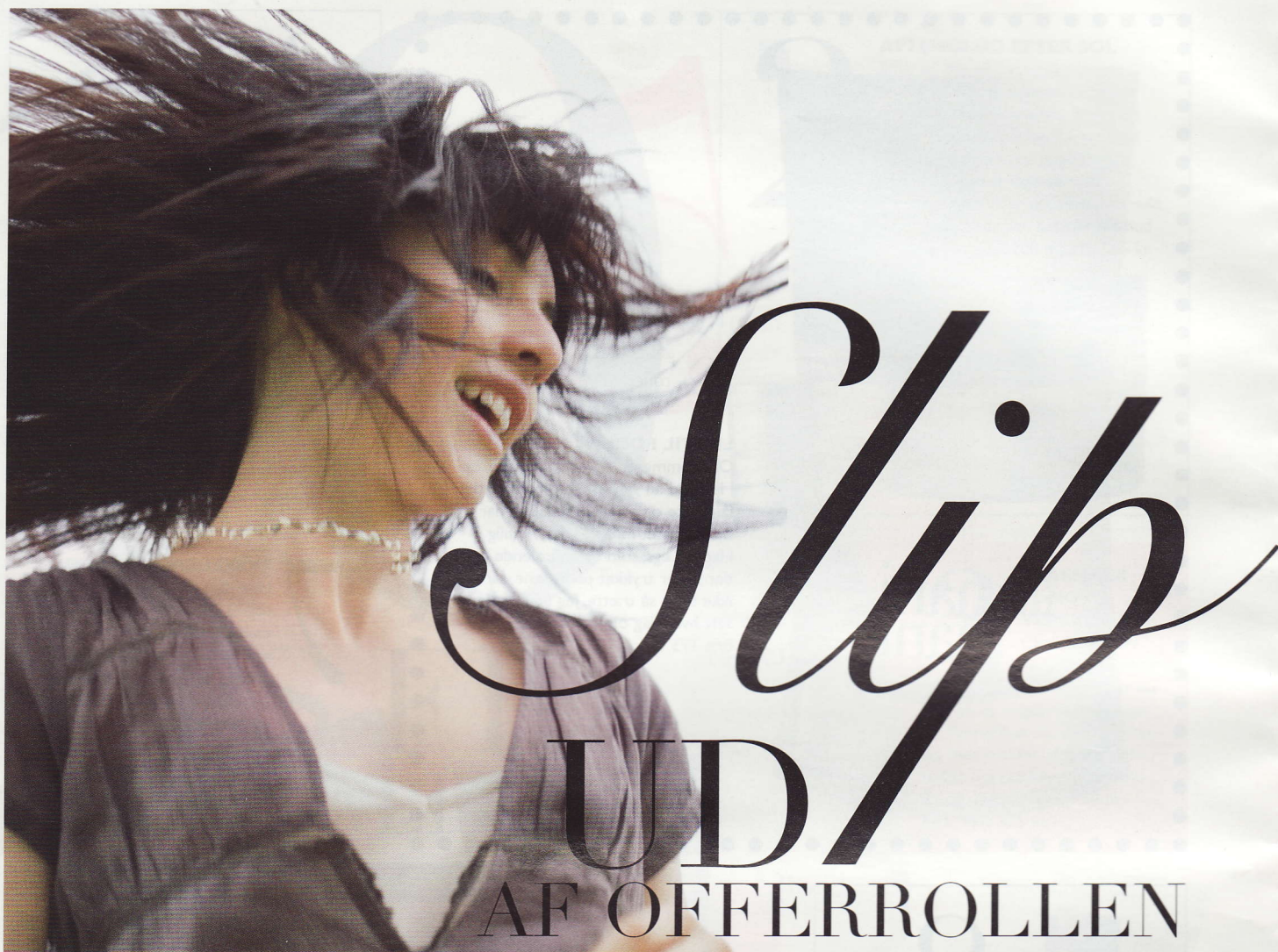




Slip UD AF OFFERROLLEN

I hele det gigantiske univers er du en meget lille person, som det er meget synd for. Hvis du nogensinde tænker noget lignende, kan det være, du er offer. Skøn giver dig her nogle typiske offertanker og tips til at frigøre dig fra dem.

TEKST JOHANNA THOMASSEN KILDE PSYKOTERAPEUT WINNIE HAARLØV, WWW.TERAPEUT.NET/ORG.HTM FOTO COLOURBOX

Vi bliver alle ramt af det. Nogle tit, andre mere sjældent. Vi kan gå hen og blive selvretfærdige ofre, som synes, vi fortjener en bedre behandling for alt det gode, vi har gjort. I den slags øjeblikke opfører vi os som fornærmede, forurettede børn, der lige er blevet frarøvet en is.

DE SURE OFRE

Nogle mennesker med offertanker brokker sig over alt og alle. De er kværlantiske og sure og kan finde på at hævne sig på andre, fordi de har det dårligt selv. Man kan tit få indtryk af, at de ikke har det godt. Hvorfor

skulle de ellers bruge så megen tid og så mange kræfter på at være negative? De taler meget om sig selv og deres problemer med uddannelse, arbejde, kærester osv. Målet er at få andre til at føle medliden-

hed og gå på banen for at hjælpe og støtte de stakkels ofre til at få det bedre.

MARTYRERNE

For andre er der en vis nydelse i at gøre sig ynkelig og lille. Da kan holdningen blive et

“Nogle mennesker med offertanker brokker sig over alt”

manipulerende våben, som skal lukke munden på andre og få skyldfølelser frem. Nogle mødre begynder fx, hver gang de bliver kritiseret for noget, at remse op, hvad de har ofret ved at få deres børn, såsom liv, frihed, tid og penge. Intentionen er at opnå

børnenes anerkendelse og taknemmelighed. Ofre ønsker ikke at styre deres liv selv, men overlader det helst til andre at tage hånd om dem og trøste.

KONFLIKTSKY OFRE

Vi kan, når vi er i offerhumør, bruge undvigemanøvrer som gråd og at skifte emne for at undgå konfrontationer, hvis vi ikke lige frem forlader lokalet. Vi flygter ikke blot fra konflikter, men også fra skyld. Vi kan føle os trygge i rollen som ynkkelige stakler, da vi slipper for at stå til ansvar for noget. Vi bebrejder andre mennesker alle dårligheder i verden. Derudover har vi tendens til at

nesker får altid ansvaret for at løse alle problemer. Hændelser i din fortid bliver brugt som argumentation for, at det er umuligt at forandre noget. Typisk begynder du en sætning med "Hvis bare...". Du føler dig hjælpeløs og håbløs og kører fast.

SÅDAN KOMMER DU UD AF OFFERROLLEN

Hvis du vil ud af offertænkningen, må du holde op med at fralægge dig forpligtelser og begynde at tage ansvar for din egen tilværelse. Selvfølgelig kan du ikke styre alt i dit liv, men offerrollen bliver tit en hindring for, at du kommer videre og kan gå efter det, du drømmer om. At forlade offerrollen kræver, at du aktivt handler og omskoler dig selv fra at tænke "jeg er offer" til "jeg er et menneske med styrke til at forandre". Jo hyppigere og jo mere du bevidst

nægter at opføre dig som et offer, des større er chancen for at slippe ud af offerrollen og ind på førersædet i dit eget liv. ■

7 TIPS TIL AT DROPPE OFFERROLLEN

1. Forsøg at finde beviser for, at dine negative tanker om dig selv passer, og skriv dem ned. Som regel er det nærmest umuligt at finde argumenter, der holder.
2. Overvej, om du følger dine egne regler eller andres.
3. Stop med at bebrejde andre for det, du ikke er tilfreds med i dit eget liv.
4. Betragt dine handlinger som valg.
5. Se dig selv som et voksent menneske, der kan vælge at handle eller ikke at gøre noget.
6. Tag ansvar for dit eget liv og væn dig til selv at løse dine problemer.
7. Gentag for dig selv: "Jeg vil ikke være offer for mit liv, men styre det selv."

"Offerrollen bliver tit en hindring for, at du kommer videre"

begynde en sætning med "Hvis bare...". I virkeligheden ønsker mange af os ikke succes, men at forblive der, hvor vi er.

SELMEDLIDENHED SOM LIVSSYN

Offerrollen er udtryk for et pessimistisk og selvmædligende livssyn. Vi lukker os inde i en verden, hvor alle de andre er onde. Selv er vi gode og kærlige. Det er sikkert for os at være ofre, for så slipper vi for at prøve og mislykkes. Vi tør ikke noget og vinder intet ved offeropførsel. Nogle ofre drømmer om at få hjælp til at komme ud af stagnationen. Men ingen redningsplanke kommer dalende ned fra himlen og redder os fra den ulykkelige tilstand. Der er dog håb forude. Det drejer sig nemlig ikke om en evig dom om medynk for os selv, men en indstilling til livet, som kan ændres.

SER DU DIG SELV SOM OFFER?

Hvis du ser dig selv som stakkel, har du typisk en tendens til at nedgøre og undervurdere dig selv. Der skal ingenting til, før du bliver såret og fornærmet, og du tager alt personligt. Du undgår gerne konfrontationer ved at græde, flygte fra rummet eller tale udenom. Hvis du alligevel konfronterer, er det med beskyldninger og bagtalelse. Du er ikke modtagelig for gode råd fra andre personer. Dine medmen-

At forlade offerrollen kræver, at du tænker: "Jeg er et menneske med styrke til at forandre".

