
Offer

FOR OFFERROLLEN

Er det synd for dig? Er det de andres skyld? Og er du også altid så uheldig? Offerrollen kan være rar at læne sig tilbage i, men hvornår er vi reelt ofre, og hvornår er vi ikke – og hvad gør rollen ved os, hvis vi sidder fast i den?

Vi er alle ofre. Engang imellem. Det vil psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt gerne lige starte med at slå fast, inden hun siger mere om det at indtage offerrollen.

– Gennem livet kommer vi alle sammen på et eller andet tidspunkt til at indtage en offerrolle. Det kan være i forbindelse med småting, som når vi falder og slår os som børn, eller de mere katastrofale begebenheder, som når vi bliver ramt af sygdom eller dødsfald. Altså, når der sker noget, som vi ikke selv føler, at vi kan tage skylden for. Det er dér, hvor vi er kede af det og har brug for hjælp, og det er der ikke noget galt med. Det er helt berettiget, siger hun og forklarer hvorfor:

– Hvis vi ikke vil indtage offerrollen på de tidspunkter, er det problematisk. For så får vi nemlig ikke det, vi har brug for, når vi har det hårdt, hvad enten det er hjælp til indkøb, besøg på hospitalet eller et knus. Okay: Det er altså helt i orden at have ondt af sig selv og føle sig som et offer engang imellem, men nogle gange kan følelsen dog blive en mere permanent tilstand, og så er det ifølge Maria Holkenfeldt Behrendt ikke længere helt så hensigtsmæssigt.

– For nogle bliver det at være offer en konstant melodi, der kører i dem, hvor det altid er de andre eller omstændighedernes skyld: "Det var ekspedienten i butikken, der var så tarvelig", "jeg er altid så uheldig" eller "det er også bare, fordi jeg har haft en dårlig barndom". Der bliver ikke set så meget indad: Kunne jeg selv gøre noget for at ændre på tingene? – At opføre sig som et offer kan også blive en måde at få kontakt med andre mennesker på ved f.eks. konstant at præsentere historier, der handler om,

hvor hårdt det er for en. Det bliver på en måde hele ens identitet.

FRI FOR ANSVAR

Men hvorfor går nogle af os rundt og indtager offerrollen, selvom vi set udefra ikke er et offer? Det er der flere forklaringer på. Ifølge psykoterapeuten, der har ekspertise inden for relationelle problematikker, kan det skyldes, at vi synes, vi får noget ud af det, eller: Det er i hvert fald det, vi tror og håber på.

– Det rare ved at være offer er jo, at der så gerne kommer nogle og hjælper. Og man skal ikke tage ansvar og gøre noget selv. Det kan være, at man på et tidspunkt i sit liv har oplevet noget uretfærdigt og ikke selvforskyldt, og så oplevet et enormt velbehag ved, at der kom f.eks. en forælder, som sagde: "Hvor er det synd for dig. Nu skal jeg hjælpe dig!" Måske er det ovenikøbet sket gentagne gange, at personen er blevet reddet og dermed offerliggjort, og har oplevet det som behageligt, siger hun.

Problemet er bare, at det ikke nødvendigvis bliver ved med at være behageligt at være offer, selvom det var det engang. Faktisk kan strategien vise sig at give bagslag.

– Ét af problemerne ved at havne i en kronisk offerrolle er bl.a., at omgivelserne får nok. På et tidspunkt bliver kolleger, venner og familie trætte af at høre offerhistorier og trætte af at hjælpe. Når personen igen og igen fortæller om, hvor synd det er for ham eller hende, vil der være nogle, der begynder at sige: "Så synd er det heller ikke," "du har da fået de børn, du gerne ville have", "du kommer da ud at rejse", "du er da glad for dit job", "så gør dog noget ved det". Og med tiden begynder de måske også at trække sig, fordi det bliver for meget for dem at skulle "redde" hele tiden.

– Offeret vil gerne have, at der kommer nogen og frelser dem, men hvis andre ikke synes, man er et offer

for andet end sig selv, bliver man jo ikke reddet. Tværtimod kan offerrollen vække en krænkende adfærd hos omgivelserne, fordi de bliver så trætte af en, siger Maria Holkenfeldt Behrendt, og fortæller, at når omgivelserne trækker sig, vil det som regel bare netop bekræfte "offeret" i, at han eller hun er et offer. Det vil sjældent give anledning til dyb selvransagelse.

– Problemet er, at mange, der har påtaget sig offerrollen, ikke selv kan se det. Det kræver en vis portion selverkendelse. Der er sikkert nogle, der læser den her artikel og tænker, at deres veninde er et offer, men hvis veninden, som virkelig er offer for sin offerrolle, selv læste artiklen, ville hun næppe kunne se det, siger Maria Holkenfeldt Behrendt.

HVOR ER DU OFFER?

Er man reelt nysgerrig på, om man er mere offer, end hvad der er hensigtsmæssigt, kan man dog godt begynde at undersøge det.

– Man kan jo starte med at kigge på i hvilke og hvor mange sammenhænge, man føler sig som offer: familie, venner, parforhold, arbejde, på forældreinfra osv. Føler man sig som offer i mange sammenhænge, er det måske en god idé at kigge lidt indad. Man kan også tænke over, hvordan man er i kontakt med andre mennesker. Er man f.eks. altid den, der med klynkestemme fortæller om, hvor hårdt man har det? Eller synes man hele tiden, at man skal have hjælp uden at få nok? Så er der noget galt.

Hvad gør man så, hvis man når frem til, at man er mere offer, end hvad godt er?

– Man kan begynde med at komme ud af offerrollen ved at kigge på den offersituation, hvor man mindst føler sig som offer, dér, hvor der ikke er så meget på spil, og så se, hvordan man til at begynde med kan blive mindre offer i forhold til den. Synes du f.eks., at det altid er dig, der skal sørge for kaffe og rydde af efter frokost på arbejdet, så start der. Og start med at undersøge det. Passer det? Er det altid dig, der sørger for de ting? Og hvorfor føler du dig som et offer, når du gør det? Hvad ville der ske, hvis du ikke gjorde det? Er der noget, du har brug for, for at du ikke føler dig som et offer i den situation? Hvordan kan du få det?

Lykkes man med at slippe en uhensigtsmæssig offerrolle, er der gode ting at hente på den anden side, lover psykoterapeuten.

– Det farlige er selvfølgelig, at de ting, der sker for én, pludselig kan være ens egen skyld, og så skal man jo tage ansvar. Men når man holder op med at lægge ansvaret og dermed handlemuligheder over på andre, får man langt mere handlekraft i livet. Og i min praksis oplever jeg netop, hvor befriende det kan være for nogle af mine klienter at træde ud af offerrollen. De får en følelse af større frihed og mulighed for at blive mindre afhængige af og mere tilpas i deres relationer. ■