

Livsfælden Fiasko & mislykket i arbejdsliv / imposter

Livsfælden, der handler om, at du føler dig inkompetent og ikke har, hvad der skal til for at lykkes sammenlignet med andre på dit niveau

Martin, en mand i midten af 50'erne, henvender sig grundet depressive symptomer. Han overvejer at blive skilt og skifte job. Udefra set har han succes, men når han kigger sig omkring, er det som om han ikke har opnået det samme, som sin vennekreds og kammerater. Han sammenligner sig selv negativt med andre og synes, at han burde have drevet det til mere. Han håber med et jobskifte én gang for alle at vise, hvad han kan. Samtidig holdes han tilbage af tanker om, at det ikke vil lykkes for ham, at han vil falde igennem, og at hans inkompetence vil blive udstillet.

Han tvivler ofte på sine egne evner. "Kan jeg overhovedet det, jeg bilder mig ind" - "det er et spørgsmål om tid før de andre opdager, at jeg ikke kan det, de tror" - "jeg må hellere holde mig til det, jeg ved, jeg kan" - Frygten sætter Martin i en handlingslammelse, så han er ude af stand til at træffe beslutninger. Han svinger mellem at påtage sig alt for meget ansvar og overkompensere, helt at undgå opgaver og til at påtage sig ansvarsområder, der er "for nemme" i forhold til hans viden og kompetencer.

Oplevelse af livsfælden

Med denne livsfælde har du en grundlæggende **følelse af utilstrækkelighed i forhold til dine ligeværdige indenfor f.eks. skole, sport, arbejde osv.** Du ser dig som dummere, mindre succesfuld, mere uvidende og uden ret eller grund til at få succes. Du har forventningen om, at det du igangsætter, ikke vil få succes eller vil mislykkes, da du ikke er dygtig eller god nok. Måske holder du helst lav profil for ikke at blive vurderet og dømt eller for at undgå at udstille dine fejl og mangler. Selvom andre er dårligere uddannede end dig, eller ved mindre om et bestemt område, holder du dig selv tilbage.

Det kan også være, at du opfører dig som mandagstræneren, der ikke selv har eller tør tage ansvar, men som ikke er sen til at dømme andres indsats.

Indenfor denne livsfælde ses ofte eksempler på "imposter syndrom" der handler om, at man i bund og grund ikke tror, at man har fortjent den succes, man har, og at det er et spørgsmål om tid, inden verden opdager, at man er inkompetent og har fået jobbet uden at have de rette kvalifikationer. Det er en evig belastning af gå i.

Sally, en erfaren og dygtig psykolog, havde svært ved at tage tilstrækkeligt for sine terapiesessioner og hun gik ofte ud over den aftalte tidsramme, hvis hun følte, at hendes klienter ikke havde fået tilstrækkeligt med sig.

Sally havde svært ved at vurdere, hvorvidt hun havde evnerne til at løse visse opgaver, og hun svingede derfor mellem at sige "nej" til opgaver og at påtage sig opgaver, der på papiret var for krævende i forhold til hendes kompetenceniveau.



Hendes egen fornemmelse syntes på dette område "ude af vatter".
I terapien øvede Sally sig i at genkende livsfælden, som var nedarvet fra mors høje præstationskrav til sig selv samt fra mors indirekte forventningskrav til Sally.
Ved at kortslutte livsfælden lykkedes det Sally at hvile mere i sig selv og egne kompetencer.

At have livsfælden fiasko føles som konstant at balancere på grænsen til at mislykkes eller blive taget i ens eget fup-nummer.

I kombination med anderledes/udenfor vil livsfælden være funderet i, at du kommer fra et andet miljø – eksempelvis fra arbejderklassen ind i et universitetsmiljø eller fra provinsen ind i et mere urbant miljø – og derfor føler dig "**fagligt bagud på point**".

Før i tiden talte man meget om "den sociale arv"¹, og også i dag er denne faktor relevant, både for hvilke muligheder man selv oplever, samt hvilke muligheder man rent faktisk har i samfundet. Selvom man måske får arbejdsmæssig succes, vil man ikke nødvendigvis føle sig hjemme i sin arbejdsfære, hvilket kan betyde, at man får sværere ved at manifestere sig og dermed igen sværere ved at tro på sig selv og sine faglige kvalifikationer.

Fiasko-livsfælden opretholdes i høj grad også af netværk – eller mangel på samme - således at man ikke bliver set, for det man kan, ikke løftes frem og derfor kommer til at tvivle på egne evner og måske isolerer sig af frygt for at tabe ansigt.

Hvis man har en **kombinationen af fiasko- og forkerthedslivsfælden betyder det, at man både oplever sig uduelig og forkert som menneske OG uduelig og forkert som fagperson**. Denne følelsesmæssige cocktail er forståelig uudholdelig, og mange vil enten overkompensere og køre sig selv alt for hårdt for at føle sig bare en smule ok, eller man vil have brug for at lukke ned for de svære følelser ved f.eks. at drikke det væk, træne det væk eller måske ligefrem søge over i et andet fagområde. For begge livsfælders vedkommende kan man tale om **imposter syndrom**. Hvor man enten dækker over følelsen af, at jeg er forkert som menneske – eller følelsen af ikke at være dygtig nok som fagperson.

Sammen med livsfælden urimelige standarder/hårde normer vil man hele tiden kræve mere af sig selv uden nogensinde at nå i mål eller være tilfreds. Man vil have et konstant kritisk blik på sig selv og aldrig kunne hvile i sin præstation, samtidig med man sammenligner sig selv negativt med andre.

En del med fiasko-livsfælden har også livsfælden manglende selvkontrol og selvdisciplin, hvilket bliver den udslagsgivende faktor for, at man ikke kommer i mål med sine opgaver. Herved opretholdes fiasko-livsfælden og bliver en selvopfyldende profeti. Livsfældens manglende selvkontrol og selvdisciplin kan også ses som en voldsom form for undgåelse.

En del med **neurodivergente træk** oplever i deres ungdomsår at livet – af mange forskellige grunde – bliver ekstravært, hvorfor de kan komme bagud i forhold til deres jævnaldrende. **Hvor**

¹ Social arv er et begreb, der bruges til at beskrive, at børn kommer til at ligne deres forældre på en lang række områder såsom holdninger, værdier, uddannelse, social status etc.

de ofte har klaret sig fagligt ok eller måske endda ekstremt godt i folkeskolen, så kan deres vanskeligheder træde frem på en anden måde i ungdomsårene.

I den situation er det nemt at udvikle en fiasko-livsfælde og tænke, at "det er mig, der ikke er dygtig nok"; i stedet for at acceptere, at ens system/ens hjerne har brug for et andet tempo og en anden vej til at finde den uddannelses- og livsstilmæssige rette hylde.

Eksempel på ophav

Du er formentlig vokset op i et hjem eller i miljøer, hvor hån, udstillelse og nedgørelse var mere eller mindre almindeligt – men måske ikke nødvendigvis synligt. Måske udpegede dine forældre selv de mindste fejl for dig, eller de underholdt med andres fejl og mangler.

Robert henvendte sig, fordi han havde problemer med eksamensangst. Han var primært opvokset hos sin mor og var den ældste af to søskende. Robert fik hurtigt bugt med sin eksamensangst, men bagved den opdagede vi i en fiasko-livsfælde, der bundede i, at hans mor havde stillet alt for høje krav til ham som barn. Mor var, af frygt for at blive dømt af omgivelserne som en dårlig mor, meget opsat på hans faglige præstation i skolen til en grad, så hun var helt blind for, at Robert reelt var ord- og talblind. Mor terpede med Robert hver dag efter skolen, selvom det eneste der kom ud af det var uvenskab og opgiveness efterfulgt af undskyldninger og forsikringer fra begges side, om at de ville tage sig sammen og gøre sig mere umage.

Gennem terapien fik Robert adgang til at vise forståelse for sit barne-jeg og forsikre ham om, at han både var klog og dygtig, og at der ingen grund var til at tvivle på egne evner. Han fik også en forståelse for det krydspres hans mor havde stået i – uden at dette undskyldte hendes handlinger.

Selvom Robert i sin voksenalder havde forstået ovenstående, var det afgørende for ham at få den følelsesmæssige afgiftning af oplevelserne. Med afgiftningen blev han i stand til at læne sig mere ind i og hvile i sine egne evner, ligesom han fik lyst til at sætte sig faglige mål og arbejde henimod disse.

Livsfælden kan således være kommet af de oplevelser du har haft på egne krop, men den kan også være kommet på baggrund af et miljø, hvor du oplevede, at andre blev udstillet, hvis de "stak næsen frem".

Hvis dette var gældende i din familie, fandtes der formentlig en ret klar norm for succes og fiasko, hvilket der ikke blev lagt skjul på.

Det kan også være at dine forældre, af frygt for at fejle, selv afstod fra at forfølge deres drømme; og du lærte tidligt, at den, der lever stille, lever godt.

"Jeg skal ikke vove noget, jeg kunne jo falde igennem"

ville være den underliggende værdi, som du i givet fald er vokset op med.

Livsfælden kan også komme på baggrund af, at du er opvokset i en (succesrig/elitær) familie, hvor samtalerne foregik over hovedet på dig, og hvor du måtte stå på tæer for at følge med. Du blev ikke rigtig regnet eller lagt mærke til, medmindre du gjorde noget ekstraordinært, eller du kunne tale med på din families præmisser.

Indimellem lykkedes det dig at gøre dig gældende, men det føltes mere som et "lucky punch" end som en bevidst strategi, og du var derfor bange for, at du ikke ville kunne leve op til din egen præstation.

Eller modsat; dine forældre har holdt dig nede, fordi de havde svært ved tanken om, at du skulle overhale dem.

"tro ikke du er noget" – "man skal ikke føre sig frem" – "det der, kan du alligevel ikke finde ud af" – "skomager, bliv ved din læst"

Er du opvokset i et miljø, hvor dine omsorgspersoner ikke syntes, de fik de muligheder, de havde kompetence til, eller hvor muligheden for at forfølge drømme og evner ikke var der, vil det også kunne have udviklet en stærk fiasko-livsfælde.

I dette tilfælde bliver livsfælden så at sige nedarvet som en pessimistisk måde ikke at have tro på, at man kan forfølge sine drømme, evner og kompetencer. Når man ikke har nogen at spejle sig i, kan følelsen af fiasko også nemmere melde sig på banen.

En landmand i slutningen af 60'erne henvendte sig med gentagne depressive episoder. Han var gået på pension efter, hvad man, objektivt set, må vurdere som et succesfuldt arbejdsliv.

Han var nyligt blevet alene og havde svært ved at finde fodfæste i sociale relationer, selvom han engagerede sig i "ældresagen", tog på højskole osv.

Gennem terapien fik han øje på en underliggende fiasko-livsfælde, der stammede fra, at han ikke havde fået mulighed for at tage en længerevarende uddannelse som mange af dem, han omgikkes med i sin seniortilværelse. Selvom han var meget belæst og intellektuelt velfunderet, havde han et tydeligt mindreværdskompleks eller fiasko-livsfælde, der bevirkede, at han afholdt sig fra at deltage i snakke og diskussioner.

Eksempel på livsfælde-tanker

"de er langt bedre til det end mig" – "hvem er jeg at tro, jeg kan gøre det?" – "Jeg kan ikke det samme som andre omkring mig" – "jeg holder mig heller tilbage, og stikker ikke snuden frem" – "de vil gennemskue mig og se, at jeg slet ikke har noget at have det i" – "jeg skal vide alt på området, for at udtale mig" – "igen og igen ser jeg yngre kollegaer overhale mig" –

Nogle med denne livsfælde kan også svinge modsat og have følelsen af faglig og livsmæssig overlegenhed og mereværd: "åh, de har kun øje for deres børn. Heldigvis er jeg ikke så dum, at jeg kører mig selv ned på det".

Eksempel på livsfælde-følelser

angst, mindreværd, tristhed, utilstrækkelighed, jalousi.

Eksempel på livsfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
Udfører opgaver på en halvhjertet eller forhastet måde, har svært ved at færdiggøre opgaver og give sig aldrig fuldt ud. Forbereder sig i sidste øjeblik eller under dårlige forhold. Overskrider deadlines. Kan være en dygtig mandagstræner, der rent faktisk ofte ved mere end andre, men som ikke tør handle på det og stå frem. Og som dermed kommer til at spænde ben for sig selv.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
Sætter hele tiden nye og større mål. Hviler aldrig på laurbærrene, men driver sig selv fremad. Altid nye og større ambitioner uden at opnå følelsen af succes og tilfredshed. Overkompenserer og stiller alt for store krav til sig selv.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden
Undgår arbejdsmæssige udfordringer, opgaver og ansvar. Lever et (ufrivilligt) stille arbejdsliv, hvor angsten for fiasko styrer. Undgåelse kan også ske gennem alkohol, aflysninger i sidste øjeblik, manglende vilje og evne til at afslutte projekter og "komme ud over rampen".

Den hensigtsmæssige livsfælle - oplevelsen af at være dygtig og kapable

Følelsen af at have talent, interesse og kapacitet kan enten komme til udtryk arbejdsmæssigt eller i fritiden, men uanset område og niveau så er det **oplevelsen af personlig tilfredsstillelse i det, man har med at gøre, der er vigtigt**. At kende og vide, at man har lige så meget at byde på som andre – måske til tider mere, måske til tider mindre – og kunne hvile heri.

Behov

Støtte og guidning, anerkendelse, ros og passende udfordringer

Forandring af livsfælden fiasko/mislykket i arbejdsliv

1. En af de største udfordringer for dig med denne livsfælde er at bryde dine gamle livsfælde-handlinger såsom at undgå opgaver, gøre ting halvhjertet eller gøre for meget for at sikre, at du ikke føler dig som en fiasko.
2. Prøv at stille skarpt på dine drømme og ønsker i forhold til uddannelse, arbejde/karriere – eller i forhold til den eller de interesser, du dyrker.
3. Det helt centrale i punkt 2 er, at du mærker efter i dig selv, **hvad der er vigtigt for dig**. Ikke på baggrund af, hvad andre gør eller ikke gør, men på baggrund af, hvordan du har lyst til at bruge dine evner og kompetencer. Pas på ikke at lade dine gamle livsfælde-handlinger overtage styringen. Det er DIG, der er vigtig her.



4. Hvilke realistiske delmål kræver det at nærme sig dine drømme og ønsker? Opdel målene i helt konkrete og overskuelige delmål. Måske ved hjælp af SMART-målmodellen²
5. Planlæg, hvornår og hvordan du vil tage det første skridt efter planlægningsdelen er overstået. Del gerne dine drømme og dine planer med andre
6. Tilmeld dig eventuelt kurser eller uddannelser, der kan dygtiggøre dig indenfor et område, hvor du har lyst til at udvikle dine færdigheder og evner.
7. Måske er der brug for at hente inspiration fra andre, der har gået de samme skridt – eller måske er der brug for at bede dit netværk om hjælp til at åbne de døre, der er nødvendige for, at du får lagt arm med fiasko-livsfælden.
8. Prøv at udføre opgaverne som om du ikke havde en fiasko-livsfælde, men i stedet hvilede i dig selv og din kunnen. "Her står jeg, det her kan jeg. Måske ikke som den bedste i verden, men som god nok og helt okay." Et trick til at dette punkt kan være at være skuespiller for en dag. Dvs. at du prøver at agere en rollemodel, som hviler i sig selv, som tager tingene ovenfra og ned, som ikke overforbereder, som ikke aflyser i sidste øjeblik, men som løser opgaven med de kompetencer vedkommende har tilgængelig. Hverken mere eller mindre.
9. Det er også vigtigt, at du kigger på, hvordan du plejer at håndtere det at fejle og komme til kort. Det kan være, du har et mønster af at give op eller af at gå i panik. Indstil dig på, at du vil komme til at fejle og at du vil komme til kort – og prøv så at lave en plan for, hvordan du gerne vil håndtere det, når det sker.
Mind dig selv om at mange dygtige forfattere, musikere og skuespillere har fået afslag et utal af gange.
Husk at involvere dine nærmeste i processen, så de kan støtte dig i at gøre noget andet, end det du plejer at gøre og som livsfælden dikterer.
10. Kig på det, du udfører og stil dig selv to spørgsmål: "er jeg virkelig dårligere end andre?", "hvad hører til min livsfælde, og hvad hører til manglende kompetence?". Spørg dig selv igen og se, om du kan skelne. Forsøg at være 100% ærlig.
Måske har du brug for, at andre også vurderer dine kompetencer, hvis du virkelig er oprigtig i tvivl. Det er dog vigtigt, at du først selv prøver at skelne mellem livsfælde og virkelighed.

² SMART-målmodellen er en enkel målsætningsmodel, der siger, at målet skal være **specifikt** (f.eks. at skære to cigaretter ned om dagen og IKKE et mål, der hedder at stoppe med at ryge). Det skal være **målbart** (samme eksempel kan bruges). Det skal være **attraktivt** (at det er noget, du ønsker, er motiveret for og som er i overensstemmelse med dine værdier). **Realistisk** (det duer ikke, at jeg sætter mig et mål om at blive balletdanser på det Kgl. Teater, selvom det både er specifikt, målbart og attraktivt for mig). Og T'et i **tidsafgrænset** (dvs. der skal et tidsestimater på mine mål og delmål. F.eks. "jeg kontakter kommunens rygekursus i morgen" – og ikke bare "inden jeg dør").



11. Øv dig i at se dine succeser f.eks. ved at føre en succes-dagbog – og/eller ved at dele dine opnåede mål med andre, og/eller ved at fejre, når du har opnået et af dine delmål. Husk, at din fejring både er fejring af et delmål og af at du går imod din livsfælde☺
12. Det følelsesmæssige reparationsarbejde i fortiden er især vigtigt. Det vil sige, at du arbejder med, hvor din livsfælde er blevet skabt. Måske kan du, ved at lukke øjnene, komme tilbage til tidligere følelser af at mislykkes. Hvad var omstændighederne, hvad blev der sagt/gjort?, og hvad havde dit barne-jeg haft brug for at mærke, se og høre. Giv dit barne-jeg det, som manglede dengang. Dette punkt kan være svært(!) at arbejde med selv, så måske vil du have brug for at få en hjælp af en schematerapeut.
13. Bestem dig for at historien ikke længere skal have lov til at holde dig som gidsel. At du er klar til at blive vurderet for, **hvad du rent faktisk kan og ikke kan og at hvile i det.**

© Randi Øibakken