

## Livsfælden Afhængig

**Livsfælden, der handler om at føle sig utilstrækkelig og hjælpeløs i sig selv med den konsekvens, at man bliver afhængig af andre**

Rikke er opvokset som enebarn fra sit 4. år, efter at storebror døde i en ulykke. Rikke blev vant til, at der altid var en voksen i hendes nærhed. Også når hun legede med sine venner, var mor eller far lige i nærheden til at hjælpe, løse konflikter, sørge for mad og drikke osv. I sin voksenalder har Rikke flere gange været ramt af stress og angst. Hun er meget optaget af andres syn på og evaluering af hende (fiasko-livsfælden). På sit arbejde har hun stor brug for at følge retningslinjerne, og dobbelttjekker ofte med sine kollegaer. Hun bliver utilpas og usikker, hvis noget uventet sker, og hun undgår i videst mulig omfang uforudsigelige situationer. Det er hjælpsomt for hende, når hun guides af råd og anvisninger, og det kan være svært for hende at stå med et selvstændigt ansvar. Hun rådfører sig ofte med andre og har det bedst, hvis andre tager teten. Hun er urolig flere dage op til nattevagter, hvor hun arbejder alene.

### Oplevelse af livsfælden

Hvis du har denne livsfælde, vil du være bange for eller føle dig ude af stand til at håndtere dagligdags opgaver og træffe beslutninger på egen hånd. Du er formentlig meget i tvivl om alt, fra hvilket tøj du skal have på til, hvordan du skal løse helt almindelige gøremål. **Du har det bedst med at spørge andre til råds eller lade dem bestemme og tage initiativet.** Du kan føle dig hjælpeløs eller usikker i forhold til små opgaver i det daglige, og tingene kan let vokse dig over hovedet. Du trives umiddelbart bedst ved at være sammen med nogen, der tager teten. Du har svært ved at tro på, at du kan klare dig selv, og du føler dig helt afhængig af din partner, dine venner eller din familie.

Med denne livsfælde **føles selve livet overvældende, og hvis du kunne, fokuserede du kun på dig selv og dine allernærmeste, men selv dette kan føles overvældende.**

I en meget ekstrem og særlig form, kan vi se denne livsfælde hos karakteren, Maude, i Matador.

Alle former for **valgsituationer er svære**, fordi du er bange for at tage de forkerte valg; eller hvad der føles som de forkerte valg. Endnu mere skræmmende er de uforudsete situationer, hvor du ikke umiddelbart kan rådføre dig med nogen, men må handle øjeblikkeligt.

**Du bryder dig som udgangspunkt ikke om forandring** og føler dig tryk ved traditioner, forudsigelighed og stabilitet. Hvis det stod til dig, holdt I ferie det samme sted hvert år, madplanen fulgte sin egen rytme, og der var ikke noget uforudset, du skulle tage stilling til.

Fordi du gennem mange år har undgået selvstændighed og selvbestemmelse, har du formentligt opbygget en høj **grad af reel afhængighed af din partner, af dine forældre, af ældre søskende eller af andre.** Det betyder, at din livsfælde med tiden har fået noget sandhed over sig, så du – udover at skulle arbejde med den – også skal arbejde med at opbygge konkrete livsfærdigheder. Det kan være færdigheder omkring at betale regninger, at lægge budget, at lave mad, at skrive ansøgninger, at pleje venskaber osv.



Afhængigheden af andre kan have en høj pris i form af begrænset frihed og selvbestemmelse. Selvom det netop er, hvad du undgår, så oplever du måske også, at du må tilsidesætte og underkaste dig andre for at få den tryghed, din livsfælde har brug for.

Det kan være, du "betaler" med sex, med ikke at sige dine behov, ønsker og meninger højt eller måske ved mere generelt at indordne dig og ikke sætte spørgsmålstejn ved den andens valg og handlinger, om end de også påvirker dig. **Din livsfælde er netop en fælde, der fastholder dig i afhængigheden.**

Selvom du måske ikke mærker det i hverdagen, kan der underliggende være en følelse af vrede mod den anden, fordi du er i et "dobbeltbind." Det vil sige, at du gerne ville være selvstændig, men ikke ved, hvordan det skal lykkes, og så kan du fostre en indre vrede over din partners/venners selvstændighed og agens.

**Du er således både afhængig af OG må acceptere at indordne dig, hvis du skal have dit behov for tryghed opfyldt.** Det efterlader kun få handlemuligheder.

Kikki henvendte sig, fordi hun ikke følte sig opfyldt i sit ægteskab med Bjarne, men hun var samtidig bange for at sige det højt, på grund af angsten for at forholdet ville kollapse. Hun stolede ikke på, at hun kunne klare sig selv, hvis det skete. Hun var vant til at Bjarne stod for alle praktiske ting omkring hus, have, økonomi og ferier, og bare tanken om at skulle kigge på en bankkonto tog pusten fra hende.

Udtalt afhængighed finder vi i diagnoserne ængstelig, evasiv personlighedsforstyrrelse og dependent personlighedsforstyrrelse, men også i mange angstlidelser så som agorafobi, generaliseret angst og OCD kan der være underliggende livsfælder på spil. Kombineret med livsfælden "pessimisme/bekymring" vil du formentlig udvikle gentagne depressioner og opleve en overvældende følelse af magtesløshed. Enten frygter du for, hvad der vil ske, eller du er deprimeret over, hvad der er sket.

Hvis du, som nogle gør, afskyr din afhængighed af andre, så kæmper du oveni livsfælden formentlig også med skyld og skam og lavt selvværd – hvilket kan fodre en forkert/værdiløs/defektheds-livsfælde.

**Når vi føler os kapable og fortrøstningsfulde i forhold til at ting nok skal gå, og vi har tillid til, at vi finder en vej, så kan man tale om at være selvstændig og have autonomi.**

Angstlidelser er på mange måder udtryk for præcis det modsatte.

Du kommer til at **tvivle på dine evner til at møde verden og håndtere de ting, der opstår af helt naturlige og uventede udfordringer i ethvert menneskes liv.**

Med en afhængigheds-livsfælde oveni, hvor du **ikke er blevet opmuntret til autonomi, og ikke løbende har fået passende udfordringer**, så er du ladet i stikken ved enten at være afhængig af andre eller ved at skulle lære alt fra bunden af på egen hånd.

I forhold til en tidstypisk tendens af forældreskabet i 2010'erne og 2020'erne kan man tale om, at **det er en af bagsiderne af curling-opdragelsen eller ved det fænomen, at forældre overtager deres børns liv** og måske ligefrem lever gennem deres børn. Motoren i at leve gennem sine børn



kan være forskellig, men at fænomenet eksisterer, underbygges ved begrebet "empty nest syndrom" "den tomme redes syndrom", hvor forældre kæmper med at skabe meningsfulde liv og nyorientering, når børnene bliver ældre og har brug for mere autonomi.

I livsfælde-sprog vil vi sige at livsfælden " sammenfiltrering" formentlig også er på spil. At have denne livsfælde vil sige, at man er fusioneret med sin omsorgsgivers følelser. Man tænker og mærker det samme som ham eller hende og ved ikke, om det er den andens angst og usikkerhed, man føler, eller om det er ens egne følelser. <sup>1</sup>

På denne måde bliver afhængigheden og den negative forbundethed af andre endnu større. Og forældre og barn kan læne sig op ad hinanden i en negativ, afhængighedsskabende symbiose.

I de tilfælde, hvor man, af angst for represalier, underkaster sig sine omsorgsgiver, vil livsfælden "afhængighed" være kombineret med livsfælden "underkastelse".

## Eksempel på ophav

**Overbeskyttelse overfor autonomi** er to nøgleord i forhold til udviklingen af livsfælden afhængighed.

Du er formentlig opvokset enten med meget selvkørende og utålmodige omsorgspersoner, der ikke havde øje for, at du, i dit eget tempo, havde brug for at lære og prøve kræfter med ting – eller du er opvokset med meget overbeskyttende omsorgspersoner, der, i uheldig omsorg, har gjort alt for dig, så du ikke har lært at gøre dig dine egne erfaringer og lært af egne fejl. Sidstnævnte scenarie ses oftere end førstnævnte.

"Pas på!" - "er du nu sikker på, at det er en god ide?" – "vi kan også blive hjemme. Det er så hyggeligt" – "har du nu husket?!" – "og hvad hvis det bli'r regnvejr, hvad gør du så?" – "er det ikke bedre, jeg kommer og henter dig direkte?"

I denne, teknologiens tidsalder, er det ligefrem blevet normalt, at forældre overvåger deres børn eller er i kontakt med dem mange gange om dagen, selvom børn også har brug for at være sig selv og udvikle sig på egen hånd. Endda ind i børnenes voksenalderen er forældre begyndt at tage over f.eks. ved at kontakte uddannelsesinstitutioner, lave lægeaftaler, sørge for rengøringen i deres børns hjem osv. osv.

Der kan være gode og nødvendige grunde til alle ovenstående eksempler, men det er vigtigt, at man som forældre er **opmærksom på, hvilke og hvis behov der er på spil**. Og at man **arbejder på at finde en balance mellem for lidt og for megen hjælp og for lidt og for megen autonomi**.

Med denne livsfælde har du måske manglet gode rollemodeller, der har **kunnet tage dig i hånden og øge din tro på dig selv i takt med art og sværhedsgrad af opgaver**. Du har måske manglet at få lov til at **prøve dig frem og begå fejl**, så du derigennem har kunnet opbygge en fornemmelse af dine kompetencer, styrker og svagheder.

---

<sup>1</sup> Se også kapitlet om livsfælden "sammenfiltrering/overinvolvering"

Både for lidt og for meget autonomi kan altså skabe livsfælden. Hvordan den optimale dosis af selvstændighed videregives, er der ingen regler for. Det kommer an på det enkelte barns temperament, læringsstil, interesser og forudsætninger.

Børn har brug for, at deres **omsorgsgivere tager ansvar for at deres egne behov og øver sig i at skille dem fra deres børns**. Og unge mennesker har brug for at vokse fra deres omsorgsgivere – hverken for hurtigt eller for langsomt – men tilpas, så de unge lærer at stå på egne ben og lærer at rejse sig, når de vælter.

Det allervigtigste i udviklingen af selvstændighed er en tryk og sikker base, der kan rumme, at barnet bevæger sig væk og skaber sig selv igennem egne interesser, holdninger, følelser osv. Basen skal både kunne bære at barnet søger væk og kommer tilbage og "lader op". Med tiden går der længere og længere mellem "opladningerne" for at barnet (nu den unge voksne) til sidst står helt på egne ben med egne holdninger og værdier.

I de vigtige udviklingsår skal der være **plads til, at man prøver ting af, at man slår skæve, og at man kan komme og bede om hjælp og støtte uden at blive hånet, frataget opgaven eller på anden måde devalueret**.

Hvis mor eller far altid kommer og tager over, og man ikke selv får mulighed for at prøve ting af og lære i sit eget tempo, vil man måske konkludere, at man ikke kan finde ud af noget og dermed fremtidigt undgå at forsøge.

I livsfælderterapi kaldes dette fænomen "invasion" eller "overtagelse". Det kan handle om praktiske opgaver, skoleopgaver, social interaktion etc.

Vi har nok alle sammen hørt eller selv været fanget i fælden, hvor vi taler på barnets vegne

"Kikki synes, det er rigtig sjovt at lege med Anton"

"Anton vil gerne have en twister-is. Det elsker han!"

Underminering er en anden måde hvorpå livsfælden afhængighed kan udvikles<sup>2</sup>. Her vil barnet opleve at det bliver udskammet eller hånet for sine forsøg på at løse en opgave, interagere med verden osv.

"hvad sagde jeg?!" – "hvis ikke man vil høre, må man føle" – "jeg sagde jo, det ville gå sådan"

I forskningen taler man om indlært hjælpeløshed, der kan føre til depressive tilstande.

I og med at den sikre base er så tidligt et fænomen, vil de fleste afhængigheds-livsfælder udvikles allerede omkring barnets 1.-3. år<sup>3</sup>

Forældrenes måde at opmuntre barnet til at gå ud og møde verden på egen hånd, og/eller deres måde at vise egen nervøsitet og usikkerhed på, er afgørende for udviklingen af denne livsfælde.

<sup>2</sup> Young, J. "Reinventing your life" (1993)

<sup>3</sup> Young, J. "Reinventing your life" (1993)

Hvis barnet har rollemodeller, der tør udfordre sig selv, prøve nye ting af og "være i den nærmeste udviklingszone"<sup>4</sup>, vil der være en større sandsynlighed for at barnet selv får mod på det.

På den anden side vil det dog være overvældende for et barn, hvis dets rollemodeller igen og igen ukritisk kaster sig ud i nye ting og ikke evner at skabe og være en stabil og tryk base. Så dannes der ikke en afhængigheds-livsfælde men måske en forladtheds-livsfælde, en følelsesmæssigt forsømmethedslivsfælde eventuelt betinget af en ufravigelige normer-livsfælde.

Som en væsentlig pointe kan man også tilegne sig livsfælden "afhængig" ved senere i livet – og måske ganske pludseligt – at blive afhængig af sine omgivelser, fordi man kommer til skade, bliver invalideret eller syg. Når livsfælden opstår på denne måde, kan den være indholdsmæssigt anderledes end ved en opvækstbetinget livsfælde, men typisk vil man have de samme følelsesmæssige reaktioner (se nedenfor).

### Eksempel på livsfælde-tanker

"hvordan skal jeg gøre det?" – "jeg klarer det ikke, det går galt" – "vil du ikke hjælpe mig?" – "du er meget bedre til det end mig?" – "hvad synes du?" – "det her er alt for meget, det kan jeg ikke selv" – "jeg har brug for dig"

ELLER

"jeg kan selv!!" – "jeg skal ikke have nogen til at bestemme over mig" – "ud!!"

### Eksempel på livsfælde-følelser

massiv følelse af hjælpeløshed, angst, nervøsitet, uro og usikkerhed. Måske også undertrykt vrede overfor dem, der ikke er begrænset på samme måde som en selv. Dette gælder især, hvis livsfælden er tilegnet senere i livet.

### Eksempel på livsfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden  
Beder andre om hjælp til selv ganske små ting – er meget usikker på, hvordan ting skal gøres – og spørger hellere en gang for meget end en gang for lidt. Overlader helst afgørelser og beslutninger til andre. Fremstår uselvstændig og trives bedst med at indordne sig.
1. Handlinger, når man svinger mod livsfælden  
Er uafhængig og selvkørende i en grad, så man stort set aldrig spørger andre til råds – heller ikke når det er på sin plads og nødvendigt.
2. Handlinger, når man undgår livsfælden

---

<sup>4</sup> Den russiske psykolog Lev Vygotsky (1896-1934) forskede især i børns udvikling, og var blandt andet interesseret i, hvordan man skaber de optimale vilkår for indlæring



Undgår at påtage sig nye opgaver og udfordringer. Kommer med (dårlige) undskyldninger for ikke at påtage sig ansvar eller for at "springe i målet". Drikker eller dulmer for ikke at mærke egen usikkerhed

## Den hensigtsmæssige livsfælle - passende selvtillid og følelse af kompetence

er lykkedes, når du føler dig i stand til at vælge og tage beslutninger og løse de opgaver, som hverdagen og livet bringer OG kender din egen begrænsning, så du ved, hvornår du skal bede om hjælp. Med andre ord en sund selvtillid og indsigt i egne evner og begrænsninger.

Som tidligere nævnt er det allervigtigste i udviklingen af selvstændighed en tryk og sikker base, der kan rumme, at du bevæger dig væk fra den og skaber dig selv i form af interesser, holdninger, følelser osv.

Det betyder, at der er plads til, at du prøver ting af, at du slår skæve, at du har dine egne holdninger, og at du kan komme og bede om hjælp og støtte – eller at du kan lufte dine meninger - uden at blive hånet, frataget opgaven eller på anden måde devalueret.

### Behov

frigørelse, autonomi, passende udfordringer, passende tryghed

### Forandring af livsfælden afhængig

1. Det allerførste trin i at arbejde med livsfælden afhængig er at skabe/finde en tryk base.
2. Det næste skridt er, at du begynder at bevæge dig væk fra denne tryk base
3. Trin 1 kan nås ved at finde de områder i livet, hvor du føler dig (rimelig) sikker, selvstændig og tryk i at handle, sige, gøre etc. Hvor i dit liv oplever du at føle dig mest sikker og tryk? Hvordan ser det ud, når du er der? Hvad gør du, tænker du, mærker du, når du er i din sikkerheds- og trykhedszone?
4. Når det står klart for dig, har du indirekte også lavet oversigten over, hvor og i hvilke gøremål og situationer, du føler dig utryk, bliver usikker og får angst.
5. Inden du begynder på udvidelsen af din trykhedszone, så prøv at fornemme den glæde og trykhed og enkelhed, som du plejer at have, når du bager (hvis det f.eks. er et område, hvor du føler dig tryk, selvsikker og kompetent). Mærk "bage-fornemmelsen" i kroppen, fornem den i dit åndedræt og forsøg at zoome ind på den med hele din opmærksomhed. Måske kan du lave dig et lille tegn eller bevægelse, som repræsenterer den gode fornemmelse, så du nemmere kan finde den og overføre den hen til andre situationer. Når jeg arbejder med mine egne livsfælder, har jeg lært min krop et trykhedssignal, hvor jeg lige retter mig op og grunder mig selv i kroppen. Denne lille, kropslige bevægelse går



imod og nærmest kortslutter min livsfælde, så jeg får mulighed for at vælge, hvordan jeg ønsker at handle i den givne situation.

6. Til mine klienter indtaler jeg ofte en lille lyd-memo, som de kan bruge til at kortslutte deres livsfælde-automatik. Det vigtigste er faktisk ikke at gøre noget andet. Det vigtigste er kunne vælge, hvad man ønsker at gøre. **Når vi tager automatikken og livsfælderne ud af situationer, bliver vores valg mere i overensstemmelse med vores værdier, og hvem vi egentlig er.**
7. Næste skridt er, ud fra din liste over (u)tryghedsområder, at du begynder at udfordre nogle områder, som du har undgået. Det kan være alt fra at ringe til en myndighedsperson, til at betale regninger, til at kontakte en gammel ven.  
Begynd med at udfordre dig på en enkelt – og gerne den nemmest tænkelige – ting, du kan udvide din tryghedszone med. Hvis du f.eks. har en tryk base med at bage eller på anden måde være praktisk, så prøv at skubbe zonen ved at invitere nogle med til at bage, at bage noget nyt eller afprøve nogle nye ingredienser. Hvis din tryghedszone er vejen til og fra arbejde, så prøv at vælge en anden vej, invitere nogle til at køre med, køre senere afsted osv.
8. Prøv i første omgang selv at løse opgaven, og hvis det er for svært, kan du bede om hjælp til den konkrete del af opgaven, hvor du er gået i stå. Prøv så selv igen. At lære nye ting tager tid, blinde veje og mange forsøg. Også som voksen!
9. Husk at fejre dine succeser og at lære af de benspænd, der opstår. Mind dig selv om, at det er helt nye færdigheder, du er i gang med at lære. Ligesom der ingen grund er til at gå i skole, hvis man kan det hele på forhånd, så vil du også, med disse nye tiltag, opleve, at du kommer til kort, at det er svært, og at du har lyst til at give op. Det er ingen skam, det er naturligt.
10. Mind dig om, hvad din motivation, for at gå ind i dette arbejde, er. Jeg kan garantere, at belønningen og friheden er langt højere end investeringen. Og jeg ved, at du er alt sliddet værd! Hvis du har lyst, er du velkommen til både at dele dine sejre og dine benspænd med mig og andre i samme situation<sup>5</sup>
11. Forstå baggrunden for din livsfælde. Mærk, se og forstå, hvordan dit barne-jeg har udviklet denne livsfælde. Måske ved at blive overbeskyttet og ikke få lov at lære og lave fejl på egen hånd; måske ved at blive underbeskyttet og alt for tidligt og alt for meget være blevet

---

<sup>5</sup> Mit ønske er at etablere et forum for mennesker, der taget livtag med livet, og som ønsker at være en del af et gensidigt netværk til støtte, leg, udveksling og lethed. For at deltage i forummet er det et krav, at man tilegner sig kendskab til egne livsfælder og et commitment til at arbejde med disse livsfælder.



kastet ud på dybt vand og været ved at drukne. Eller måske er der en helt tredje baggrund for din livsfælde.

12. Kig på dine relationer og se på, hvilke der fastholder dig i din afhængighed, og i hvilke relationer, der er mulighed for at vokse og blomstre mere. Tit finder vi sammen med partnere eller venner, som forstærker det, vi har med os, og dermed fastholder de os utilsigtet i vores livsfælder.  
Hvis det er tilfældet, kan det være godt at tale om det, så det ikke føles utrygt for den anden, hvis du pludselig begynder at ændre dine vaner. Det kan også være dine relationer føler sig truet af din øgede selvstændighed, og det kan være, at der på den baggrund er brug for, at I sammen får hjælp til at arbejde med dette.
13. Hvis du kan se, at du og din partner fastholder hinanden i et afhængighedsforhold, hvor du er afhængig, og den anden er overbeskyttende/styrende, så giv den anden mulighed for at kigge på sine egne mønstre. Det vil give jer begge mere frihed.
14. Vær opmærksom på alle former for sikkerhedsadfærd, der gør, at du fastholdes i din livsfælde. "Det lykkedes kun, fordi jeg brugte fem timer på det." "Hvis jeg ikke havde dobbelttjekket, var det gået galt." osv.
15. Mange små skridt gør dig efterhånden mere sikker og selvstændig og vil på sigt føre til en øget oplevelse af frihed. De første mange skridt vil givetvis øge din usikkerhed og angst. Det er en del af det at "lære at køre bil."
16. Når du er ved at give op, så hold fast i fordele og ulemper på kort sigt og lang sigt ved henholdsvis at blive ved at lade livsfælden bestemme og ved at ændre den.
17. Selvom du ikke selv er skyld i at have din livsfælde – og måske er det ligefrem meningsløst at snakke om skyld overhovedet - så er der kun dig til at ændre og arbejde med, hvordan du gerne vil leve dit liv fremadrettet.
18. 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.