

## Livsfælden Særstatus & særrettighed

### Livsfælden, der handler om at man føler sig mere værd end andre og har ret til et let liv og derfor også til særbehandling

Mads henvender sig med et coke-misbrug. Han er i tvivl om, hvorvidt han egentlig ønsker at stoppe, men hans kæreste har sat ham stolen for døren. Mads er opvokset alene med sin mor, der har gjort alt, hvad der stod i hendes magt for, at han, ud fra hendes holdninger, ikke skulle opleve de svære sider af at være skilsmissebarn. Det betyder, at han altid har fået, hvad han ønskede sig, enten det gjaldt aftensmad, tøj, ferie, sportsudstyr etc. Mor har i perioder måtte optage lån for at kunne opfylde Mads' ønsker. Da Mads bliver teenager, får mor i stigende grad vanskeligt ved at sætte grænser. Mads er utrolig charmerende han ser godt ud, og selvom mor af og til kan savne at han behandler hende med respekt, er alt tilgivet, når hun ser ham. Under sin uddannelse bliver Mads introduceret for coke, og han har svært ved at se, hvad det kan skade, da han kun oplever, at det giver ham mere overskud; f.eks. til at være der for sin kæreste og hendes 2-årige søn. Mads har haft et sidespring som kæresten kender til og et nyligt, som han ikke har set grund til at fortælle om.

Johannes er mellemlider og henvender sig, fordi han er ved at blive skilt. Han er fyldt med vrede over sin partner og har brug for "at få læsset af", fordi ekskonen opfører sig helt urimeligt i en grad, så han mener, hun er narcissist. Han fortæller, at hans mor var narcissist, og at han tidligt i livet følte sig svigtet af hende, samtidig med at der var en intern konkurrence mellem ham, hans far og søskende om moderens opmærksomhed. Mor svingede mellem meget dedikeret at udføre og hellige sig sin kunst over til at have så voldsom hovedpine, at hun ikke kunne klare sig på egen hånd (sårbar narcissist). Når hovedpinen var på sit værste, lå hele huset hen i stilhed. Indimellem hørtes der stille sang eller guitarklumpren fra soveværelset.

"Min bedste medicin er, når mine børn synger og spiller for mig"

I terapien bliver det tydeligt, at Johannes kender alle de sociale spilleregler, men det er som om, han ikke vil og kan tage ejerskab for sine egne følelser. Han siger stort set alt det rigtige, men der er ingen emotionel resonans. Bliver han spurgt direkte, hvorvidt han ønsker at arbejde med sine egne livsfælder og mønstre, afviser han dette med begrundelse om, at de jo virker; og at det er de andre, der er problemet. En ikke sjældent sætning – sammen med vreden over ekskonen – er; at det er synd for hende (at hun er som hun er....)

### Oplevelse af livsfælden

Hvis der er noget, du ønsker dig, føler du dig selvskrevet til at få det. Du tænker ikke over, hvordan dine handlinger påvirker andre, men du er i stedet **optaget af dine egne mål** og det, der er vigtigt for dig. Du vil ofte bruge din magt, din charme eller trusler til at nå dine mål.

Folk bliver ofte tiltrukket (og **forført**) af **din charme, din selvsikkerhed og succes, og du elsker deres opmærksomhed, beundring og likes.**

Det er svært for dig at forestille dig en position udenfor rampelyset eller udenfor magtens centrum.

Du insisterer på, at du skal have lov til at få eller gøre det, du vil. Det har du fortjent, synes du. Du er overbevist om, at du er bedre og dygtigere end andre, og/eller at du har særlige rettigheder og privilegier, og derfor er det helt naturligt, at du får det, som du ønsker dig.

Du har svært ved at investere dedikeret tid, blod, sved og tårer for at nå dine mål. De bør **nemt komme din vej – helst uden anstrengelse.**

Du elsker dyre, **excentriske og ekstravagante ting**, og det ville være svært for dig at skulle have en mellemklassebil, bo et ikke-eksklusivt sted eller servere 50,-kroners vin til maden, **medmindre** du har en fortælling om, at det er et særligt godt køb!!, du har gjort. Eller medmindre du har gjort det til et **særligt kuriosum at leve efter en boheme/excentrisk livsstil.**

Inderst inde betyder det mindre eller ingenting for dig, hvad der er ret og rimeligt, hvad andre tænker, eller hvilke konsekvenser dine handlinger kan have for dem.

På overfladen vil du, hvis det fremmer dine egne interesser, ofte **fremstå interesseret i andre og opbygge en ide om samhørighed og fællesskab.** Det centrale er, at dette fællesskab er på dine præmisser og så længe, du kan bruge det, og at **det tjener dine interesser.**

**En gave fra dig kommer altid med et prisskilt – en forventning om noget igen. Det være sig anerkendelse, likes, tjenester, loyalitet osv.**

Hvis der er brug for, at du laver dine egne regler for at opnå det, du ønsker, så gør du det. Dit selvbillede er, at du er smart, klog og i en vis udstrækning hævet over andre. To af dine gyldne leveregler er: "noget for noget" – og "jeg kan jo ikke gøre for, at folk gerne vil gøre mig tjenester".

Du vil ofte have svært ved at indgå i ligeværdige relationer. Selvom du måske ikke selv kan genkende dig i det, så har du en tendens til at dominere andre samt at udvise magt og gennemtvunge dine synspunkter. **Nogle narcissister gennemtvunger med synlig og åbenbar magt, mens andre gennemtvunger via subtil, manipulerende, gaslightende magt.**

Du kommer formentlig ikke i terapi af dig selv, men fordi en relation har krævet det af dig.

Eksempel på ophav

Det helt centrale frustrerede behov i at udvikle livsfælden særstatus særrettighed er "rimelige og relevante grænser". **Typisk vil der have været for få eller helt manglende grænser;** men for stramme grænser og for meget kontrol kan også have være medskaber af livsfælden.

F.eks. kan du være opvokset i et hierarkisk miljø, hvor "den øverste" styrer og kontrollerer "de nederste" med hård hånd. Du har lært at kæmpe og overleve på trods, og **du har lært at svagthed udnyttes.**

Det kan enten være miljøet derhjemme eller miljøet på (kost)skolen eller i nabolaget, hvor denne mentalitet er fremherskende.

Subkulturer, der lever efter reglen om at "den kloge narrer den mindre kloge" eller "udnyt eller bliv udnyttet" vil også ofte fostre børn med denne livsfælde.

Livsfælden kan også opstå i familier med en subkulturel favorisering af f.eks. køn, hvor der ikke stilles krav og fordringer til dig, fordi du er pige eller dreng.

Som efternøler eller som enebarn kan du også have opnået en status af at være familiens yndling og er på den måde blevet favoriseret og **har lært, at du er noget ganske specielt.**

Hvis du som barn har lært, at dine handlinger ikke har konsekvenser, vil du også være mere udsat for at udvikle denne livsfælde.

En narcissist vokser ofte i en narcissistisk have. Er du derfor barn af en narcissistisk forælder vil det være forventeligt, at du enten har været "syndebuk" (scapegoat) eller gyldent barn (golden child). Begge positioner kan medvirke til at skabe narcissistiske træk.

De fleste med denne livsfælde svinger dog modsat en anden livsfælde. Det kan være forkerthedslivsfælden, anderledes-udenfor-livsfælden eller følelsesmæssigt forsømt-livsfælden<sup>1</sup>.

**Ved at gå modsat en smertefuld livsfælde undgår man at forholde sig til det egentlige problem, men løser det ved at gøre sig uafhængig af og se ned på andre.**

Laura voksede op i en provinsforstad og blev i en tidlig alder udsat for mobning. Hun lærte at slå fra sig og true andre til at holde sig fra hende. Da hun blev teenager, blev hun kæreste med den lokale leder af en supportgruppe til en rockerklub. Hun lærte jargonen og fik opgaver i forhold til at holde gruppen i skak. Hun brugte både sin kvindelige charme, trusler og manipulation for at være øverst i hierarkiet. Og hun syntes, det var hendes ret at bruge andre.

Laura henvendte sig under sin graviditet, da hun ikke ønskede hendes barn skulle vokse op i de samme rammer som hende selv.

Laura fik både en forståelses- og følelsesmæssig indsigt i, hvad der havde drevet hende, og hun kunne have omsorg med sit barne- og ungdomsjeg, der var prisgivet de barske rammer, hun voksede op i. Med tiden kunne hun lægge afstand til den "gamle overlevelseshed", som hun havde levet gennem det meste af sit liv, og som kærligheden til hendes ufødte barn, hjalp hende til at søge væk fra.

For Ole gjaldt det, at han ikke selv henvendte sig i terapi, men på baggrund hans partners ønske om parterapi

Hun havde fået nok af, hvordan hun selv og deres fælles børn blev behandlet.

---

<sup>1</sup> Young, J. "Reinventing your life" (1993)

Ole brugte mange(!) sessioner på at beskyldte andre for at være problemet, og han accepterede ikke, at han selv havde nogle adfærds- og tankemønstre, han skulle kigge på.

Selvom det var modvilligt, og kun med truslen om skilsmisse, at han deltog i terapi, blev det motoren til, at fik adgang til at se og forstå "den lille Ole", der havde været syndebuk i hans egen familie, og som han havde lært at afsky for at overleve.

## Eksempel på livsfælde-tanker

"Jeg er noget særligt" – "Mine ønsker og behov er vigtigere end andres" – "Hvis man er utilfreds, må man bare steppe op. Det kan ikke være mit problem" – "Det er virkelig deres egen skyld, hvis de er så dumme" – "Jeg har ikke gjort noget galt. Det ville da være åndssvagt ikke at udnytte de muligheder, der ligger i systemet" – "Det skader jo ikke nogen. Alle benytter sig af små, hvide løgne for at nå i hus".

Det særlige for denne livsfælde er, at der ofte ikke følger et bestemt tanke sæt med. **Der er ikke en bestemt intention om at udnytte eller manipulere andre. Det er bare narcissistens natur.** Det er kun i observationen af narcissisten, at vi kan beskrive deres væremåde jf. ovenstående.

## Eksempel på livsfælde-følelser

Selvtilfreds (måske bagvedliggende usikkerhed), bedrevidende, konkurrerende. Måske også vrede, ensom, misforstået.

## Eksempel på livsfælde-handlinger

### 1. Handlinger, når man svinger med livsfælden

Undertrykker andre for at opnå det man ønsker sig og føler sig berettiget til. Ser andre som middel til at opnå egne mål. Føler sig berettiget til og tager det som en selvfølge at andre sørger for én eller medvirker til, at man når sine mål. Praler gerne – **også pral, der kan være pakket ind i ydmyghed.** Det vigtige er, at folk ser én. Føler sig uafhængig af og bedre end andre. Går til grænsen af – og også gerne over – det acceptable (sociale normer) og fejer det af bordet som en misforståelse, en petitesse, en nødvendighed i lyset af situationen, hvis man bliver konfronteret hermed.

### 2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden

Overdrevent opmærksom på andres behov – kan minde om "selvopofrelses-livsfælden". Meget bange for at fremstå egoistisk. Lader altid andre komme før én selv.

### 3. Handlinger, når man undgår livsfælden

Undgår situationer hvor man klarer sig gennemsnitligt eller ikke føler sig på toppen af situationen. Undgår situationer, hvor man kan blive sammenlignet med andre og falde "negativt" ud.

Den hensigtsmæssige livsfælle - empatisk hensyn og respekt for andre er lige så naturligt som at lytte til og have respekt for en selv. Alle er lige for loven, og ingen er vigtigere end andre. Tværtimod har alle mennesker krav på de samme rettigheder og friheder, ligesom de samme grænser og krav kan stilles til alle. Der er en forståelse for, at alle ikke kan få deres vilje, men at det sker i gensidig respekt for ens egen og den andens integritet. Der er en forståelse for, at man altid holder en del af sin næstes liv i sin hånd<sup>2</sup>

### Behov

rimelige og relevante grænser, ubetinget kærlighed af hele sig – både de mørke og lyse sider; og det man kan og ikke kan.

### Forandring af livsfælden særret og særstatus

1. I og med at du nok ikke selv mener, du har brug for hjælp, kan det være nyttigt at se på, hvilke konsekvenser det har for dig og dine nærmeste, at du handler, som du gør. Hvilke fordele og ulemper på kort og lang sigt er der ved at blive ved med at følge dine gamle mønstre?  
Er du reelt motiveret for forandring, kan du gå videre med de næste punkter. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er motiveret, kan du måske hjælpe dig selv ved at arbejde med motivationsskemaet.
2. Hvad er det andre siger, du gør, som gør dem kede af det/de bliver vrede over/føler sig frastødt af, eller som på anden måde er svært for dem? Gennemgå, med ærlighed overfor dig selv, de episoder, hvor andre har konfronteret dig med, at de følte sig trådt på eller lignende. Skriv dem ned.
3. Tænk over, hvad der plejer at være dine forklaringer eller undskyldninger for at gøre det alligevel? Skriv også dine forklaringer/undskyldninger ned.
4. Tænk på, hvordan, dem du elsker, typisk reagerer, når du overskrider deres grænser, ser ned på dem, eller ikke respekterer dem. Se deres ansigter for dig et efter et.

Hvad ser du?

Bliv i billedet og prøv at forstå, hvad der er på spil for den anden. Når dit gamle mønster forsøger at hoppe ind og udglatte, forklare osv., så stop dig selv. Bliv ved med at se den andens ansigtsudtryk for dig, når den anden har følt sine grænser overskredet af dig.

Hvad mærker du sker i dig? (hvis noget...)

---

<sup>2</sup> ”Den etiske fordring”, Løgstrup, K.E. 1956

5. Kig på listen over følelsesmæssige behov og tænk over, hvordan du fik de enkelte behov opfyldt som barn, og hvordan de bliver opfyldt i dag. Hvad fik du for lidt - henholdsvis for meget - af?  
Se dig selv som barn, den lille dig, dit barne-jeg, og prøv at forstå, hvad det betød for dig at få noget andet end det, du havde brug for.
6. Via denne øvelse kan du også finde ud af om din livsfælde er en modreaktion på en anden livsfælde. Prøv at forstå ophavet bag livsfælden. Prøv at se og forstå det med dit barne-jegs øjne – lev dig ind i rollen som dit barne-jeg og genoplev konkrete situationer.  
Hvordan var det for dig at vokse op? Hvordan blev dine behov for kærlighed og omsorg mødt? Hvordan blev dine behov for ”rimelige og relevante grænser”, for ”ubetinget kærlighed” (hele dig), for ”validering og forståelse af følelser og behov” mødt?
7. Del gerne dine barndomserindringer med en, du stoler på. Hvis det er svært for dig at dele med din partner eller en nær ven, så find en schematerapeut.
8. Mind dig selv om, at du ikke har valgt din personlighed, men at du har ansvar for at justere den til efter den feedback, du får og efter det liv, du ønsker for dig selv og dine nærmeste.
9. Hvis du har et vredesproblem, så søg målrettet hjælp til denne del – enten gennem terapi, podcasts, selvhjælpsbøger eller selvhjælpsvideoer. Begynd f.eks. med time-out-strategier.
10. Hvis du har problemer med din selvdisciplin, så sæt dig nogle realistiske mål og delmål for et eller flere områder i dit liv. Hold ud og bliv ved, selvom du begynder at kede dig. Det er en del af livet for alle. Også for dig.
11. Hold fast i, hvorfor du tager disse skridt. Hvis du bliver ved med at arbejde med din livsfælde, er jeg ikke i tvivl om, at du vil opleve at få stærkere og dybere relationer.
12. I og med at der, på overfladen og i forhold til dine egne ønsker og lyster, er så store fordele ved denne livsfælde, kan det være en god ide, enten at være meget eksplicit med ulemperne (som nok overvejende er relationelle) eller at få hjælp af en schematerapeut, der kan hjælpe dig med at bevare perspektivet på de ting, som livsfælden spænder ben for, og som ikke er i din interesse, og som fastholder dig i nogle uhensigtsmæssige mønstre.

