

Livsfælden Utilstrækkelige selvkontrol og selvdisciplin

Livsfælden, der handler om, at man har svært ved at styre impulsivitet og arbejde målrettet

Helle er en ung kvinde i starten af 20'erne. Helle er på kontanthjælp og har forsøgt aktivering ad flere omgange. Helle har svært ved at komme op om morgenen, ligesom hun har svært ved at fastholde fokus over tid. Mentor har svært ved at vide, hvornår hun skal lægge et terapeutisk og balanceret pres på Helle, og hvornår Helle rent faktisk har brug for ro. Helle har også en stil med at brokke sig til og over andre – hvilket gør mentor ekstra usikker. Det er som om Helle siger de rigtige ting, men finder alle mulige undskyldninger for ikke at udføre dem. Helle er opvokset med fraværende, misbrugende forældre. Helle var stort set overladt til sig selv i sin barndom, om end ældre søskende forsøgte at dække visse basale behov. Helle var i præpuberteten udsat for seksuelle overgreb.

Louise har ADHD og er i gang med at skrive speciale. Det er uhyre svært for hende at strukturere dagen, hvorfor hun ender med overspringshandlinger; som f.eks. at gå på arbejde i stedet for at skrive speciale. Samtidig har hun livsfælden "urimelige standarder og krav" som øger undgåelsen; fordi "kun det bedste er godt nok". Louise har brug for samtidigt at udfordre sine to livsfælder for at nå i mål med specialet – og acceptere, at hun, med sine deficits, formentlig ikke får 12 i sit speciale. Men at også mindre kan gøre det. Og at hendes livskvalitet vil øges, når hun ser sig selv i øjnene med alle sin begrænsninger – og med alle sine kvaliteter og evner.

Oplevelse af livsfælden

Du har **svært ved at forfølge dine mål, udholde benspænd og færdiggøre opgaver**. Måske har du tendens til at have flere projekter i gang samtidig; hvor ingen kommer i mål.

Din frustrationstærskel er lav, og dine følelsesimpulser kan være svære at styre.

Du hopper helst over, hvor gærdet er lavest, og du har svært ved at fastholde et mål over længere tid. Du **undgår helst det, der, for dig, kan føles ubehageligt så som smerte, konflikt eller ansvar**.

Undgåelse og udsættelse sker på bekostning af dine personlige mål og tilfredsstillelsen ved at opnå disse.

Når livsfælden spænder ben, forhindrer den dig i at udnytte dit potentiale.

Dine omgivelser vil før eller siden opdage, at de ikke kan regne med dig, selvom du måske er den bedste til opgaven. Nogle gange bebrejder du dig selv, andre gange bebrejder du andre, når dette sker.

Dine venner kender dig og bærer derfor over med dig, men også de kan få nok af, at du ofte kommer for sent, aflyser i sidste øjeblik eller slet ikke dukker op.

Hvis livsfælden **kombineres med særret/særstatus, vil du være fuld af dårlige undskyldninger** for, at du ikke overholder dine aftaler eller får fulgt en opgave til dørs. Du vil på alle måder forsøge at



retfærdiggøre dine deficits, og du har meget svært ved at sige undskyld eller indrømme fejl og kommen-til-kort-heder.

Tit ses livsfælden i **kombination med fiasko-livsfælden, hvor den bruges som en slags undgåelse** – men derved også som en selvopfyldende profeti – for fiasko-livsfælden. Se mere under fiaskolivsfælden.

Der findes et berømt psykologiske eksperiment fra 1960'erne, der er har fået nyt vind i sejlene de seneste år. Det er kendt som "The Marshmallow Test" eller "skumfidustesten"¹.

Et barn efterlades, når det er trygt og har vænnet sig til situationen, alene i et rum med en fristende skumfidus foran sig på et bord. De efterlades med følgende sætning: "Du kan spise den, hvis du vil. Hvis du venter med at spise den, til jeg kommer tilbage om lidt, så vil du få en skumfidus mere."

Omkring en tredjedel af børnene modstod fristelsen, mens resten gav efter for den impulsive lyst til at spise skumfidusen.

10 år efter tog psykologen, Walter Mischel, igen kontakt til de 500 børn, og det viste sig, at børnene, der havde spist skumfidusen, havde klaret sig markant dårligere i skolen, end de børn, der udviste selvkontrol.

'The Marshmallow Test' er siden blevet efterprøvet i flere lande verden over med samme resultat. Børn, der kan beherske sig selv og evner at udvise selvkontrol, får højere karakterer og er generelt mere succesfulde i livets forskellige arenaer.

Eksperimentet viser, foruden det nødvendige i at udvikle selvkontrol også, at **det er muligt at arbejde med og styrke børns selvkontrol og selvdisciplin. Og at vi gør børn en tjeneste, når vi hjælper dem med det**, selvom det på den korte bane trigger frustration og måske vrede.

Eksempel på ophav

Af forskellige grunde har dine omsorgspersoner ikke haft overskud til eller magtet at støtte dig i dine projekter. Du har måske været overladt meget til dig selv, manglet feedback og opmuntring, eller du har haft vanskeligt ved at trænge igennem til dine omsorgspersoner. De, på den anden side, har haft vanskeligt ved at sætte grænser og/eller være tydelige; enten fordi de var konfliktsky eller fordi de ikke evnede at sætte grænser på en respektfuld og værdig måde, hvilket har ført til, at du **ikke fik den hjælp og støtte, du havde brug for** (manglende selvdisciplin). Du oplevede, at du først blev set eller fik hjælp, når du blev vred eller på anden måde gjorde dig meget synlig. Man kan også forestille sig, at du er opvokset med **ALT for strenge normer, krav og rammer, hvor du ikke havde mulighed for bare at være barn**, og hvor dit system derfor tidligt har gjort oprør ved at eksplodere.

Mange med denne livsfælde vil leve op til en **ADD eller ADHD-forstyrrelse, eller det kan være, at livsfælden ligefrem stammer herfra.**

Uanset om ophavet er miljømæssigt eller temperamentsmæssigt, vil oplevelsen i nogen grad være den sammen ligesom også arbejdet med at håndtere livsfælden.

¹ Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. Little, Brown and Co

Uanset om livsfælden således er medfødt eller miljømæssigt påført, kan man have glæde af at arbejde med punkterne i afsnittet "forandring af livsfælden utilstrækkelig selvkontrol og selvdisciplin".

Eksempel på livsfælde-tanker

"jeg orker ikke" – "nu har jeg forsøgt, det må være godt nok" – "fuck det lortespil!!" – "jeg ved godt, vi aftalte...., men det føles så uoverskueligt lige nu" – "jeg har hovedpine" – "jeg ville gerne, men jeg har sovet dårligt" – "det er min ADD, den bliver ved at spænde ben for mig. Jeg orker ikke" -

Eksempel på følelser

vrede, opgiveness, tomhed, følelsesløshed, indre rastløshed og uro

Eksempel på handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
Giver let op ved rutineopgaver eller ved opgaver der kræver en ekstra indsats.
Melder sig til en begivenhed/forløb, men udebliver eller kommer med gentagne undskyldninger.
Glemmer aftaler. Påtager sig et ansvar men får ikke handlet på det eller fulgt det til dørs. Følger ikke op.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
Bliver overdrevent selvkontrollerende og selvdisciplineret. Opstiller hårde krav og regler for sig selv og stopper ikke før opgaven er færdig ligegyldig hvor meget, det koster. Er urimelig rigid i forhold til egen indsats og forlanger stram kontrol, stram struktur og målrettethed.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden
Kan have svært ved at overskue, hvor man skal begynde og ende med en opgave og ender derfor med at udsætte eller undgå. Bevidst eller ubevidst undgåelse af alle former for ansvar og opgaver (jf. Helle, der konstant sover over sig).
Ender måske med konstant at tale om, at man ikke får gjort – denne form for selvpineri bliver en slags tilladende faktor for ikke ændre adfærd.

Den hensigtsmæssige livsfælle - balanceret selvkontrol og selvdisciplin

ses ved, at man kan ofre kortsigtede belønninger for at opnå langsigtede mål. At man kan overholde aftaler i gensidig respekt for den anden, selvom det i øjeblikket kan føles uoverstigeligt. At man har selvdisciplin nok til at udholde træls, kedsommelige og til tider meningsløse opgaver som en langtidsinvestering i sig selv². Til den hensigtsmæssige livsfælde hører også kendskabet til og accepten af ens mulige biologiske deficits (f.eks. ADD eller ADHD), så man får regnet dette med ind i vurderingen af ens egen formåen. Og så man får søgt den rette hjælp til at arbejde med disse

² Louis, J.P., Wood et al 2018

deficits. Enten det er eksterne hjælp eller intern hjælp i form af hjælpsomme strategier, ”smarte løsninger” osv.

Behov

passende udfordringer, rimelige og relevante grænser, leg, passende autonomi

Forandring af livsfælden utilstrækkelig selvkontrol og selvdisciplin

1. Erkend, at der er en livsfælde på spil, og at du – enten den er genetisk eller miljøskabt – har et ansvar for at deale med den i dag.
2. Læs om ADD og ADHD og overvej, om det er meningsfuldt at blive udredt herfor, hvis du ikke allerede har diagnosen. Husk at symptomerne skal have været der hele livet for, at vi kan tale om ADD og ADHD. Det kan derfor være en god ide at vende med dine forældre, hvordan du var som barn. Næste skridt er at tale med din praktiserende læge, din psykolog eller din psykiater om, hvorvidt det er meningsfuldt med en udredning.
3. Kig på, hvordan dine primære omsorgspersoner (ikke) mødte dine behov i din opvækst. Kig især på, hvordan de hjalp dig/opmuntrede dig, når du sad med noget svært eller med opgaver, der krævede udholdenhed.
4. Overvej, hvad du gerne ville have haft at dine forældre havde lært dig som barn, hvordan du gerne ville have haft, at de havde mødt dig og havde hjulpet dig med dine impulsfrustrationer og manglende selvkontrol og selvdisciplin. Hvis dette punkt er svært at nærme sig, kan du med fordel kontakte en schematerapeut. Det vil under alle omstændigheder nok være en god investering, da din livsfælde formentlig ret hurtigt vil forsøge at få dig til at stoppe med dit selvudviklingsarbejde!
5. Prøv at give det til dig selv i dag, som du gerne ville have haft at dine forældre/omsorgspersoner havde givet dig som barn. For at kunne gøre det, kan det være nødvendigt, at du virkelig får en forståelse af dit barne-jeg. Hvordan var det for dig at vokse op? Hvad var de behov, du ikke fik mødt eller ikke fik mødt på en tilstrækkelig balanceret måde. Hvad havde den lille dig haft brug for i relation til livsfælden utilstrækkelig selvkontrol og selvdisciplin.
6. Skriv dine ønsker, værdier og mål for dit liv ned. Du kan måske hente inspiration i det værdiarbejde, som ACT (Acceptance and Commitment Therapy) handler om³.
7. Se på, hvordan din livsfælde spænder ben for ovenstående; og se på, hvilke omkostninger livsfælden har og har haft for dig gennem dit liv.

³ The Valued Living Questionnaire kan måske være en hjælp i den proces.

8. Kig på, hvornår du er lykkedes med at håndtere livsfælden det vil sige at bevare selvkontrol og selvdisciplin og forfølge dine mål og ønsker. Hvordan føles det? Hvad kan du tage med dig fra de situationer?
9. Luk øjnene og visualiser dine succesoplevelser med at gå imod din livsfælde. Mærk, fornem, føl, hvordan det er både kropsligt og følelsesmæssigt at gøre noget andet end det som livsfældens automatik byder dig. Tag følelsen med ud i fremtiden – til en situation som kan være svær for dig – og fornem hvordan det vil være at stå i den svære situation med følelsen af at være større end livsfælden - med følelsen af at kunne vælge, hvordan du gerne vil reagere. Dette punkt kan være rigtig svært at gennemføre på egen hånd, så måske kan du med fordel række ud efter en schematerapeut til at hjælpe dig med den følelsesmæssige afgiftning af din livsfælde.
10. Bestem dig for et enkelt område i dit liv, hvor du vil arbejde målrettet med at øge selvkontrol og selvdisciplin. Husk at fejre dine sejre, at dele dem med andre og give dig selv "high fives" for at gå imod et gammelt og indarbejdet mønster 😊
11. OG HUSK. Det er ikke dit ansvar, at du har denne livsfælde, men det er dit ansvar at arbejde med den og få den masseret lidt bedre til rette for dig. Nøjagtigt som du gør lige nu ved at læse det her.

©

Randi Øibakken