

Livsfælden Underkastelse

Livsfælden, der handler om at underkaste sig andre af frygt for deres reaktion

Zilla er ganske fremmed for terapi og henvender sig kun, fordi hun er blevet mor og, som hun siger, kun ønsker det bedste for sin datter. Zilla ved, at det bandemiljø, hun færdes i, er usundt for datteren, men Zilla kender ikke til andet, og hun ved ikke, hvordan man agerer udenfor dette miljø.

Zilla er opvokset i en svensk ghetto. Forældrene var skilt, og mor, som Zilla, boede hos, arbejdede meget. Zilla havde et synligt handicap som barn, og hun klarede sig ved at mobbe andre og, ved, som barn, at indtage en klar førerposition i pigeflokken. Med tiden lærte hun at alliere sig med "de stærke" i miljøet – også selvom det kostede forskellige ydelser. Kæresteforholdet til bandelederen gav hende tryghed, om end hun måtte underkaste sig hans behov. Zilla ønsker at give sin datter noget andet end det, hun selv har fået. Først og fremmest tryghed og tillid i sig selv.

Jørgen, en ung mand i midten af 30'erne, havde af flere omgange dannet par med Denise. Denise havde to børn med en tidligere kæreste.

Jørgen henvendte sig på baggrund af et hurtigt eskalerende alkoholmisbrug.

I takt med det terapeutiske arbejde, foldede der sig en par-problematik ud, hvor Jørgen var blevet mobbet, truet og udnyttet af sin kæreste og hendes familie.

Kæresten havde truet og manipuleret sig til pengegaver og andet, som Jørgen ikke forstod, han var gået med på. **Hans bløde punkt var angsten for at blive forladt, hvorfor han igen og igen lod sig overtale til det ene og det andet – for til sidst helt at miste sig selv** (underkastelseslivsfælde i kombination med forladthedslivsfælden). Forladthedslivsfælden bar han med sig fra sin meget tidlige ungdom, hvor han mistede sin far. Et tab der, uden han vidste det, havde sat sig så dybt, at han endte med at gøre ting mod sin egen overbevisning og værdier, fordi livsfælden var så stærk.

Grundet Jørgens i øvrige solide livsfæller lykkedes det ham ret hurtigt at stoppe med sit misbrug, trække sig endegyldigt fra forholdet og begynde at dyrke sine gamle interesser og relationer, som han også havde afskåret sig fra for at please kæresten.

Oplevelse i nutiden

Af angst for hvad andre kan og vil gøre mod dig, føler du dig tvunget til at lade dem styre. Du kan ikke se dig ud af, hvordan det kan være anderledes, da du er bange for konsekvenserne. Du får ikke fremsat dine ønsker eller sagt fra, når du er uenig.

Du lader andre tage kontrollen, fordi du frygter, hvad der vil ske, hvis du sætter dig op mod den anden. Det kan være forskellige former for negative konsekvenser som straf, vrede, forladthed, tavshed, udstødelse eller vold som du frygter mere end at give din selvbestemmelse fra dig. **Med en underkastelses-livsfælde overgiver du kontrollen til andre, fordi du føler du ikke har andre valg. Du er bekymret for at blive straffet, medmindre du gør hvad den/de andre vil. Hvis du har denne livsfælde, undertrykker du dine følelser** - og især din vrede og frustration – ofte på grund af frygt for den andens ditto.



Livsfælden viser sig ofte som overdreven eftergivenhed og loyalitet kombineret med følelsen af at være fanget. Ofte vil der med denne livsfælde være **en omkostning i form af ophobet vrede, der kommer til udtryk gennem ukontrollerede følelsesudbrud, psykosomatiske symptomer, tilbagetrækning, passive-aggressive handlinger og/eller en eller anden form for misbrug.**

De to væsentligste former for underkastelse er:

- A. Underkastelse af behov: Undertrykkelse af ens præferencer, beslutninger og ønsker.
- B. Underkastelse af følelser: Undertrykkelse af følelsesmæssige udtryk (særligt vrede).

Forskellen på denne livsfælde og selvopofrelses-livsfælden er, at man ved sidstnævnte "frivilligt" sætter sig selv til side. Jeg vælger at sætte frivilligt i gåseøjne, da alle livsfælder per definition, ophæver frivilligheden og får os til at gøre x/y/z helt ubevidst.

Ved selvopofrelses-livsfælden sætter man med andre ord sig selv til side; ikke af frygt for konsekvenserne fra den anden, men fordi man synes man bør jf. ens egne indre regler. Man kan ikke være andet bekendt, føler man. Følelserne der følger med underkastelseslivsfælden er derfor også mere angst, mens den for selvopofrelses-livsfælden er dårlig samvittighed og skyld.

Eksempel på ophav

Hvis du har udviklet underkastelseslivsfælden som guide for din måde at være i verden på, er det fordi du har lært, at der ikke er plads til dine ønsker og behov, og at du – på den ene eller på den anden måde - vil blive straffet, hvis du udtrykker dem. Det kan være straf i form af eksklusion, vold, fratagelse af rettigheder, hån og udstillelse.

Det har med andre ord været for farligt at sætte dig selv og dine behov igennem.

Tit vil der være tale om en opvækst i et fysisk, seksuelt eller følelsesmæssigt voldeligt hjem eller omgivelser.

"Spis eller bliv spist" er en af de leveregler, der hersker. **Og som den sårbare og afhængige part, som barnet er, har man typisk ikke andre muligheder for at overleve end at indordne og underkaste sig.**

Eksempel på tanker

"selvfølgelig, hvis du mener det" – "undskyld, undskyld, undskyld! Det burde jeg have tænkt på" – "det er helt rigtigt, jeg ved det godt" – "det bestemmer du" –

Eksempel på følelser

ofte vil man forsøge at undgå at mærke noget, men bagved skjoldet findes massiv angst, sorg, ensomhed samt indestængt frustration og vrede. Ofte kan forvirring også fylde en hel del, idet man ikke kan forstå, hvorfor man bliver straffet, når man jo gør "alt det rigtige" ifølge den andens krav og forventninger.

Det som barnet, og også mange voksne i misbrugende relationer ikke forstår er, at de, i bund og grund, ikke har kontrol over den andens misbrugende og ydmygende adfærd, uanset hvor

meget de indordner sig og dukker nakken. Simpelthen af den grund at defekten ikke ligger hos offeret, men hos krænkeren.

Som den underkastende kan du have en fornemmelse af at have indflydelse på, hvor meget du bliver straffet/truet/misbrugt/hånet, men i bund og grund er det kun den anden, der bestemmer. Du er med andre ord, i den andens vold og bliver behandlet efter hans/hendes forogdtbefindende.

Eksempel på handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
Lader andre styre og træffe valgene for én. Underkaste sig andres meninger, handlinger, beslutninger etc. for at undgå straf. Dette sker også udenfor den misbrugende/straffende relation – enten den er historisk eller nutidig.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
Bliver oprørsk, styrende og udnyttende. Får sin vilje igennem ved at true eller knægte andre.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden
Isolerer sig for at undgå at blive styret, eller undgår at mærke sig selv ved f.eks. at overtræne, misbruge etc.

Den hensigtsmæssige livsfælle - frihed til at udtrykke sig og til at hvile i sig selv

Handler om retten og evnen til at udtrykke sine følelser, behov og ønsker i gensidig respekt - også når man skiller sig ud fra sine omgivelser. Det indeholder også evnen til at være åbne overfor andres ret til at udtrykke sig samt være åben overfor uenigheder og på baggrund heraf kunne indgå kompromisser. Der er plads til os alle med vores forskelligheder, ligheder og uenigheder.

Behov

tryghed og sikkerhed, autonomi, validering i form af ret til at mærke og udtrykke følelser og behov, kærlighed

Forandring af livsfælden underkastelse

1. For at ændre denne livsfælde er det vigtigt at du forstår, hvor den kommer fra, og hvilke forhold i din opvækst, den er opstået og har udviklet sig i. Formentlig har du en historik med at blive kuert og undertrykt, eller du har været vidne til det i dine omgivelser. Jungleloven gælder ikke for mennesker, selvom det er den, du måske er opvokset under. FN har af en grund udarbejdet en børnekonvention med 42 rettigheder for børn.
2. Skriv situationer ned fra din voksne fortid, hvor du har ladet dig styre af andre og ikke fået sagt fra af angst for din egen eller andres sikkerhed og/eller af angst for de andres reaktioner. Prøv at gennemgå, hvad du gerne ville have gjort og sagt, hvis den samme situation udspillede sig i dag, og du vidste, at du var i sikkerhed.

3. Nåd du skal arbejde med dette punkt, kræver det, at du kan være uforstyrret, og at du giver dig god tid. Det er ikke en opgave, der kan løses læs-og-forstå-agtigt. Den skal mærkes og genopleves. Og derfor vil jeg anbefale, at du får hjælp af en schematerapeut, eller at du som minimum har en aftale med et menneske du stoler på, når du har lavet øvelsen, så I sammen kan tale om den. At arbejde med følelsesafgiftning er stærke sager, så sørg for, at du har lavet et trygt set up, inden du går i gang.
For at sikre den størst mulige koncentration kan du i et langsomt tempo indtale nedenstående punkter og spørgsmål, så du ikke skal være afhængig af løbende at skulle læse punkterne.
4. Luk øjnene og få et billede af dit barne-jeg i en svær situation i din barndom. Hvad bliver der sagt og gjort, hvordan reagerer de voksne. Hvordan reagerer den lille dig? Hvad har du brug for? Sæt en voksen ind til at beskytte dig som barn. Det kan være den voksne dig eller en anden voksen fra din fortid eller nutid, som du har tillid til og stoler på. Lad den voksne gå imellem og fjerne dit barne-jeg fra situationen eller på anden måde sørge for at dit barne-jeg ikke lider overlast. Mærk forskellen for dit barne-jeg, når der er en, der beskytter dig og sikrer din tryghed og dine rettigheder og behov. Mærk følelsen, og lad den fylde din krop. Mærk, at du kan slappe af. At du er okay. At du ikke skal være bange. Husk følelsen og lad den grundfæste sig i din krop, så du kan genfinde den senere. Vid, at det var sådan det skulle have føltes, og at det er din følelse nu, som du kan have med dig.
5. Visualiseringen handler ikke om at omgøre, hvad der er sket, men om at **give dig en følelsesmæssig oplevelse af, hvordan det føles, når ens følelsesmæssige behov mødes. Sådan skulle det have lydt, føltes, mærkedes.**
6. Se på dine relationer i din nutid. Både privat og arbejdsmæssigt. Lav en liste over, hvem du trygt kan forestille dig at eksperimentere med sige fra overfor, og hvem du ikke kan. Begynd at udvide feltet, så du tager dine gode erfaringer fra trygge relationer med til mindre trygge relationer. Andre vil formentlig reagere på, at du gør noget andet, end du plejer. Mind dig om, at du har ret til at sige fra. Også uden en begrundelse. Det er en rettighed alle mennesker har. Mind dig om, at det er dit liv, og at du er i gang med at tage kontrollen tilbage over det.
En kontrol, som du måske aldrig har haft – eller du måske meget tidligt har mistet.
7. Træk dig fra relationer, der er dominerende, aggressive og truende. Du er mere værd end det. Hvis du ikke har ret til at være dig selv med hele dig og stå op for dig selv, så er der formentlig tale om mennesker, der ikke reelt elsker dig, og som helt sikkert ikke er i stand til at passe på dig.

8. Kærlighed er at sætte fri. Kærlighed er ikke at holde andre fangne eller at true sig til deres accept eller omsorg. Så er det kærlighed, der fylder i dine nærmeste relationer i dag, eller er det dominans?
9. Husk at du tager disse skridt i kærlighed til dig selv, fordi du inderst inde godt ved, at du har ret til at være dig og ikke skal ligge under for andres vrede, andres selvsikkerhed og andres dominans og krav. Du har, som alle andre, fortjent friheden til at være dig.
10. Læs om personlige rettigheder, skriv dem ned og hæng dem op, så du ikke kan undgå dagligt at komme forbi dem
11. Tænk på dit barne-jeg, og hvad den side af dig til stadighed bliver udsat for i dag. Selvom du er voksen, har du stadig et barne-jeg med dig, som har krav på at blive passet på. Som har krav på at føle sig tryk og elsket<3
12. Jeg ved, det er meget lettere sagt end gjort, men bare det at du sidder og læser disse linjer, beviser, at du ønsker at skabe mere plads til at være dig selv på en anden måde end hidtil. GODT GÅET!
Jeg ved også, at det kan være svært at tro på, at kærlighed kan være ubetinget uden at det kommer med et prisskilt på underkastelse, men det er sandt. Og med disse skridt ønsker og håber jeg for dig, at du også kommer til at opleve det☺

© Randi Øibakken