

# Livsfælden Selvopofrelse & selvtilsidesættelse

## Livsfælden der handler om at sætte sine egne behov til side for andre

Jacob er uddannet og arbejder som klinisk psykolog. Jacob føler sig stresset og synes han ikke slår til hverken hjemme eller på arbejdet. Han klager over øget irritabilitet og udmattelse, så han i weekenderne bare har lyst til at tage væk, ud i sin kajak på egen hånd.

Jacob er opvokset med to søskende. Lillesøster blev alvorligt syg, da Jacob var 5 år. Mors og fars opmærksomhed gik, af forståelige grunde, meget til lillesøster, og han og storesøster lærte helt intuitivt at være opmærksomme på de andres behov og ikke fylde for meget. Da storesøster kom i puberteten, begyndte hun at gøre oprør, og Jacob blev forstærket i ikke at fylde og gøre væsen af sig, men i stedet sørge for at gøre det "nemt for andre" og være opmærksom på deres behov.

Jacob stiller altid op, når folk kontakter ham for at læsse af og få råd og hjælp. Jacob har især et ømt punkt for nogle, der ikke har adgang til de samme ressourcer som ham, eller som bliver behandlet uretfærdigt. Jacob har svært ved at sige nej.

"jamen, jeg har jo det, de har brug for. Og hvis ikke jeg, der er så privilegeret, som jeg er, skulle stille op, hvem skal så?

Det er jo bare et spørgsmål om helt almindelig ned til jorden medmenneskelighed". Det burde vi måske alle gøre lidt mere af (fusioneres med livsfælden "urimelige standarder og krav).

## Oplevelse i nutiden

Du sætter dig selv til side for at møde andres behov på bekostning af dine egne. **Når du har muligheden for at hjælpe, gør du det uden at tænke nærmere over det; men hvis du ikke hjælper, fyldes du af dårlig samvittighed og skyld og du får måske endda tanker om at være egoistisk.**

Du lever efter reglen: "hvis man kan, så skal man". Dine handlinger baserer sig måske på, at du har **svært ved at være vidne til andres problemer uden at føle dig ansvarlig for at hjælpe**. Stort set alle former for nød appellerer til dig, og du føler, det er dit ansvar. Det sker helt autonomt, uden at du bemærker det.

**Nogle gange kan du glemme, at folk har klaret sig og klarer sig, også når du ikke er der.**

Livsfælden kan også "bare" handle om at sætte dig selv til side i forhold til, hvad der skal ses i fjernsynet, hvem der tager opvasken, hvem der vælger, hvor I skal på ferie osv. osv.

**Du føler dig måske heldigt stillet i livet i forhold til andre og føler, at det forpligter.** "Hvis man har meget, skal man også give meget" er den bagvedliggende leveregel som følger af disse livsvilkår.

**Livsfælden fører dog samtidig til, at ens egne behov ikke bliver tilstrækkeligt mødt, og der kan også opstå en vrede mod dem, der bliver taget sig af og får hjælp; ”hvorfør er der aldrig nogle, der er der for mig?!”**

Vreden kommer sjældent til udtryk, men lægger sig som en dyb bitterhed, der kan vokse, jo mere man tilsidesætter sig selv. Og jo mere vrede man mærker og undertrykker, jo mere føler man sig overbevist om, at man er et skidt menneske, fordi man ikke bare glædeligt hjælper, og så vokser den dårlige samvittighed og nødvendigheden af at hjælpe, og så sidder man i en ond cirkel. En **negativt selvvedligeholdende cirkel**.

Samtidig er livsfælden også **positivt selvvedligeholdende**, idet **det giver en god følelse af hjælpe andre og idet andre udviser taknemmelighed overfor dig**.

”Man kan altid regne med Ilse. Du er bare så fantastisk! TAK, Ilse! Du er simpelthen en ener”

Man kan sagtens være hjælpsom uden at det stammer fra livsfælden selvopofrelse, men hvis du ikke oplever, at du har et reelt valg, og hvis du i virkeligheden igen og igen sætter dig selv og dine egne interesser til side, så er der formentlig tale om en livsfælde. Når selvtilsidesættelseslivsfælden vælger for dig, så vil du på et tidspunkt blive ramt af stress, udbrændthed, undertrykt vrede/bitterhed, depression eller måske psykosomatiske tilstande.

Fra forskningen ved vi<sup>1</sup>, at livsfælden kan drive en ud i stress og udbrændthed, idet man ikke får draget omsorg for sig selv og mærket egne behov og grænser.

Denne livsfælde kan minde om underkastelse, men adskiller sig herfra ved at selvopofrelse sker spontant og automatisk uden at nogen har bedt om det. Ved underkastelse er der et åbent eller skjult diktat om, at du skal gøre x, y, z for at undgå straf.

Ved selvopofrelse kommer handlingen inde fra ens egne indre regler og værdier om f.eks. ”at være et godt menneske” og ”man skal hjælpe, hvis man kan”. Muligheden for at sige nej til at hjælpe, eksisterer ikke rigtig, når man har denne livsfælde. Heller ikke selv om det kan have negative konsekvenser for en selv eller ens nærmeste, at man altid stiller sig til rådighed.

Ved denne livsfælde forsøger folk med andre ord at hjælpe andre på bekostning af at tage vare på sig selv.

**Det føles frivilligt og selvvalgt, når man hjælper andre og forsøger at lindre andres smerte og lidelse, men problemet er, at når der er tale om en livsfælde, har man ikke muligheden for ikke at stille op uden at føle skyld eller dårlig samvittighed.**

---

<sup>1</sup> ”Hvordan mønstre fra barndommen disponerer for stress senere i livet” Catrine Hovgesen

## Eksempel på ophav

Måske er du opvokset i en familie med stærke værdier om social ansvarlighed, hvor det er kulturen, ikke at sige nej, og hvor man altid er parat til at hjælpe andre. Måske har dine omsorgspersoner "kæmpet de svages kamp"; eller givet dig en forståelse af, at du har ansvar for at tage dig af dem, der ikke har det så let, som dig.

Måske har dine lærere i skolen understøttet dette, så du er blevet sat til at hjælpe de andre elever eller sat i makkerskab med dem, der var udenfor, havde faglige problemer eller på anden måde havde udfordringer. Du er blevet rost og anerkendt for at tage dig af andre; og måske har du endda fået kammeratskabsprisen for at tilsidesætte dig selv.

Livsfælden ses ofte også i familier med en syg søskende eller en syg forælder, hvor det har været nødvendigt, at de kom i første række, og hvor omstændigheder umuliggjorde at alle fyldte lige meget og fik samme opmærksomhed.

På den måde er det blevet en **ubevidst stil bare at lade andres behov komme før sine egne**. Man tænker end ikke over det.

Når de gamle mønstre rækker ud over det miljø og de omstændigheder de er skabt i, taler vi om livsfælder.

## Eksempel på livsfælde-tanker

"jeg bør" – "jeg kan ikke være andet bekendt, jeg har jo muligheden, det har hun ikke" – "man skal, hvis man kan" – "det er også synd for ham, og der går da ingen skår af mig for at...." – "selvfølgelig gi'r jeg en hånd, det skulle da lige mangle" – ". "efter dig" – "hvad har du lyst til" – "undskyld..., nej undskyld, det skulle jeg have set"

## Eksempel på livsfælde-følelser

dårlig samvittighed, skyld, skam, vrede, overbebyrdelse, stress, udbrændthed.  
Eventuelt psykosomatiske og ukarakteristiske smerter og fysiske begrænsninger.

## Eksempel på livsfælde-handlinger

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

Giver en masse til andre og beder ikke om at få noget retur. Er hurtig til at melde sig på banen, når noget skal gøres. Giver altid en hånd og sætter sig selv til side, men har sjældent følelsen af, at man gør noget særligt. **Bliver i stedet ramt af stress eller kropslige reaktioner, der forsøger at sige fra på ens vegne.** Får ikke sat grænser for, hvad der er rimeligt/urimeligt og har svært ved at fornemme sig selv. Meget generøs. Beder ikke om hjælp eller rækker ud til andre.

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

Giver så lidt som muligt til andre. Fremtræder fornæret og holder sig til faste retningslinjer, der tydeliggør, hvem der skylder hvad til hvem. **Kan være pedantisk, når noget skal deles for at undgå at føle sig snydt.**

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

Får ikke fulgt op, hvis nogle skylder noget, har lånt noget, eller man oplever en ubalance i relationen – med andre ord høj grad af undgåelse, men lige så høj grad af indre "tankekværneri" om, hvordan man skal komme omkring det.

Trækker sig. **Søger væk fra andre for at undgå at blive overbebyrdet og altid at skulle hjælpe.**

## Den hensigtsmæssige livsfælle - sund egenomsorg

At kunne tage hånd om egne behov og forvente at andre også tager hånd om deres behov uden at man bliver krævende og uden at styre med skyld. At finde balancen mellem at tage vare på egne og andres behov og behandle sig selv med samme respekt, som man behandler andre. "At elske andre som sig selv".

### Behov

Retten til at mærke og udtrykke følelser og behov, passende udfordringer, leg, autonomi

### Forandring af livsfælden selvopofrelse

1. Begynd at lægge mærke til, hvornår din livsfælde triggles, og du impulsivt får lyst til at hjælpe, tage dig af, sørge for mmm.
2. Læg mærke til, hvor ofte og hvornår du siger "undskyld"
3. Forstå oprindelsen af din livsfælde tilbage i din opvækst. Der er givetvis helt åbenlyse **grunde til, at du frivilligt og ganske usynligt begyndte at sætte dine egne behov til side**. Prøv at fornemme, hvorvidt du måske blev direkte eller indirekte belønnet for at være "det søde og nemme barn". Hvordan det helt umærkeligt blev en position du kom til at tage, uden at nogle havde bedt dig om det, og uden at du selv lagde mærke til det. Skriv gerne ned.
4. Spol frem og se livsfældens fordele og ulemper i dine teenageår (skriv ned). Måske svingede du i den modsatte grøft og gjorde oprør og satte dig selv først. Måske blev du forstærket i dine selvopofrende mønstre og fik positiv feedback for din flid, dit engagement, din opmærksomhed på andre osv.
5. Spol frem til din nutid og se (og skriv ned), hvilke fordele og ulemper livsfælden giver dig i dag; på kort og lang sigt. Tænk over konsekvenserne af at skrue ned og op for livsfælden. Gennemgå dit netværk for andre, der også har livsfælden. Hvad tænker du om dem?
6. Gennemgå dit netværk for andre, der ikke har livsfælden – eller andre, der har den mere balanceret. Hvad tænker du om dem?
7. Hvor ligger du på et kontinuum af 100% selvopofrelse og 100% egoisme?



8. Hvad er din værste frygt ved at skrue ned for livsfælden? Er det realistiske scenarier, du skaber, eller er det frygten, der styrer? Hvad vil der ske, hvis du bliver ved med at følge livsfældens regime, krav og regler?
9. Er det en livsfælde du ønsker at videregive til de mennesker, der betyder allermost for dig? Hvorfor? Hvorfor ikke?
10. Begynd at tage skridt mod at skabe mere balance i dine relationer. Start, hvor det er nemmest for dig.
11. Mind dig om, at man ikke skal, fordi man kan. Målet er at vælge frit. Og ikke være styret af en gammel, autonom livsfælde, der er skabt under helt andre forhold.
12. Ræk ud til andre og bed om hjælp fra dem. Begynd at sige dine ønsker og behov højt; også selvom det føles mærkeligt, og timingen føles forkert.
13. Stop med at please andre og lade som om, at det ikke gør noget. Det gør det! Du må gerne tage det sidste stykke kage, også når I er flere, der kunne tænke sig det.  
  
Øv dig, for din egen (men også for dine eventuelles børns) skyld. Sig fra og sig til. Fire ord der virker helt uoverstigelige, men du vil opdage, at jo mere du øver dig, jo lettere bliver det, og jo mere naturligt, føles det.
14. Det er som at have lært, at man ikke må køre over for grønt og så pludselig begynde på det. I starten **kræver det enormt meget mod og giver voldsom dårlig samvittighed! Følelsen af at gøre noget, der er forbudt.** Men husk, det er ikke forbudt at køre overfor grønt. Det føles bare sådan, fordi du, af forskellige grunde i din opvækst har lært, at det er forbudt. Faktisk er det helt naturligt. Og på et tidspunkt bliver det almindeligt; også for dig.
15. Hvis du har børn – eller planlægger at få det - så husk, at du giver det videre, du gør, og ikke det du siger. Nogle gange kan det være en hjælper til at blive ved med at gå nye veje;-)
16. 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 sætte dig selv til side. 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 jeg vil anbefale, at du får hjælp af en schematerapeut.

17. En anden livsfælde-baseret tilgang handler om at interviewe livsfælden

- a. Prøv at interviewe din livsfælde som om den var en person, du gerne ville forstå.
  - i. Spørg den, hvad den kommer med af anbefalinger, når den kommer på banen.
  - ii. Hvad er dens ærinde/hvad vil den gerne opnå ved disse anbefalinger – herunder tanker, handlinger og kropslige fornemmelser og følelser?
  - iii. Hvad vil der ske, hvis den ikke er den – ifølge livsfælden selv? Hvad er det, den sikrer eller forhindrer?
  - iv. Spørg den, hvor gammel den er, og hvornår den er kommet ind i dit liv
  - v. Hvad var omstændighederne for at den kom?
  - vi. Spørg dig selv, som dig selv, hvad der er anderledes fra dengang til nu.
  - vii. Var den nødvendig på daværende tidspunkt, eller var den "bare" en overtagelse af omsorgspersonernes tilgang til livet?
  - viii. Hvilke fordele og ulemper har livsfælden haft dengang og nu?
  - ix. Hvad vil der ske, hvis livsfælden får lov at bestemme lige så meget som den har gjort hidtil?
  - x. Hvad vil der ske, hvis du selv får lov at bestemme og livsfælden dermed fylder mindre?
  - xi. Er der noget, du kunne tænke dig at sige til livsfælden?
  - xii. Er livsfælden – i sin nuværende form – en livsledsager som du ville give dine allerkæreste med i fødselsgave? Hvorfor?/hvorfor ikke?
  - xiii. Du har ikke selv bestemt at livsfælden er i dit liv, men, som voksen, kan du bestemme, hvor meget og hvordan den skal fylde. Hvordan ønsker du fremover at behandle de u-inviterede gæster? Hvordan sikrer du, at de tager mindst muligt plads og energi?

Også dette punkt kan være svært(!) at arbejde med selv, så overvej igen ideen om at få hjælp af en schema-terapeut.