

Livsfælden Accept- & anerkendelsessøgende

Livsfælden, der handler om at hige efter accept og anerkendelse fra andre

Christen henvender sig med tegn på mistrivsel og depressive symptomer. Christen er, i en forholdsvis sen alder, flyttet sammen med en yngre mand efter at have levet i et heteroseksuelt forhold. I terapien kortlægger vi hans livsfælder og finder frem til anerkendelses-livsfælden, der har ligget i dvale i mange år, men som er aktiveret i forbindelse med den nye livsfase, Christen er påbegyndt. Christen oplever, at alderen begynder at begrænse ham, og han er bange for at komme til kort overfor sin nye partner og dennes vennekreds. Han oplever konstant at stå på tæer, og det går op for ham, at den nuværende kurs (den konstante livsfælde-aktivering) enten vil koste ham selv eller parforholdet livet, hvis han ikke får hjælp til at ændre det. Han hviler ikke længere i sig selv, og han oplever en konstant higen efter sin partners accept, selvom han ved, det er usundt.

Jessie er efternøler. Opvokset på landet. Havde det socialt og fagligt lidt svært i skolen. Var meget overladt til sig selv og fik desto mere intens opmærksomhed, når familien var samlet. Måske som en måde at dulme en dårlig samvittighed fra forældrenes side.

Jessie blev hele familiens darling, hvilket både resulterede i mangel på passende udfordringer og mangel på rimelige og relevante grænser. Jessie lykkedes aldrig med at tage en egentlig uddannelse og havde i sine unge år forskellige modeljobs, som mindskedes i takt med alderen. Jessie ernærer sig som influencer. Hun bruger megen tid på sit udseende, og dagen kan nærmest være ødelagt, hvis hun opdager en bum. Hun ynder at være midtpunkt i de sociale kredse, hun færdes i, men holder sine relationer på et meget overfladisk plan. Jessie søger terapi grundet OCD.

Oplevelse i nutiden

Din oplevelse af selvværd afhænger primært af **andres reaktioner på dig, fremfor af dine egne præferencer og værdier**. Du er formentlig meget **afhængig af likes og følgere** og har måske fundet et job eller en niche, hvor dette er muligt.

Du har brug for at blive set, hørt og anerkendt og mærke folks bekræftelse og opmærksomhed.

Det kan ske på utallige måder f.eks. gennem dit udseende og påklædning, gennem rejser og oplevelser, gennem statussymboler, relationer eller måske gennem dine børn og/eller dine børns vanskeligheder/sygdomme.

Hvis du har hørt om lidelsen "Münchhausen syndrom" eller "Münchhausen by proxy-syndrom" så vil personer med denne lidelse meget vel kunne have en underliggende accept- og anerkendelsessøgende livsfælde.

Anerkendelsen kan også opnås gennem en påtaget ydmyg og undseelig rolle, som giver en positiv opmærksomhed.

Du har brug for og vægter folks tilbagemeldinger så højt, at du glemmer/overser, hvad der egentlig er vigtigt og væsentligt for dig. Det betyder, at du kan træffe valg eller købe ting, der er **uautentiske** (ikke din egen smag), men et spørgsmål om at få positive tilkendegivelser.

I disse perioder kan din livsfælde få dig til at ofre venskaber og familierelationer på dit hellige accept- og anerkendelses-alter

Hvis du virkelig er ærlig overfor dig selv, ved du, at dine valg er uægte og utilfredsstillende, men det er **sjældent, at du virkelig forsøger at komme ind til denne ærlighed og kerne i dig selv.**

Med denne livsfælde vil du formentlig være **overfølsom overfor afvisning**, og du vil gerne være **noget særligt i andres øjne og stikke ud på en måde, så det bliver bemærket.**

At søge accept og anerkendelse fra andre kan blive et problem, når du vil have, at alle skal kunne lide dig, og når du **knytter dit selvværd til, hvad andre tænker og siger, fremfor til dine egne værdier og meninger.**

En del af dig er formentlig konstant på jagt efter likes, beundring og bifald, mens en lille del af dig føler sig mere og **mere tom, ensom og bange** for at ikke at blive accepteret. **Et liv på de sociale medier passer godt i denne livsfældes selvscenesættende liv.**

Eksempel på ophav

Denne livsfælde kan opstå på baggrund af mange forskellige scenarier, der på alle måder handler om, at man ikke har oplevet sig set, som den man er, men for det man gør, ser ud osv.

Herved skabes der en grundlæggende selvusikkerhed og **manglende hvile i sig selv som et helt, integreret menneske.**

Måske er du overvejende blevet anerkendt for dine resultater, eller måske har du følt, at du skulle gøre dig ekstra bemærket for at blive set og hørt. Der skulle noget ekstraordinært til for at opnå anerkendelse og accept, kærlighed og omsorg – eller der var i dit barndomshjem en måde at tale om andre på, der tydeliggjorde, at **man får opmærksomhed for udseende, resultater og ydre præstationer fremfor indre værdier.**

Det kan også være, at du har gået på en skole med **voldsom mobning, hvor man enten var "hot eller not"**. Og det sidder næsten i dine knogler, at det er farligt og har store konsekvenser, hvis man ikke er en del af inderkredsen. Ligesom følelsen af, at man aldrig kan være helt sikker og pludselig kan blive dømt ude, hvis vinden vender. Derfor har du lært dig at **vende med vinden** – eller lige et nanosekund før, så du undgår udstødelse/mobning etc. (her ses livsfælden fusioneret med "forladthedslivsfælden")

Eksempel på tanker

"Prøv at se! Er de ikke SYGT flotte?" – "Nu, skal I bare høre...., er det ikke fantastisk?!" – "det er simpelthen gået over al forventning" – "fik 12; var bare SÅ syg op til eksamen" – "donerede 1000,- kr. til Amnesty" – "WHAAAT! Åh Gud, det siger du ikke?!" –

Eksempel på følelser

Usikkerhed, usikkerhed, usikkerhed. Måske med små øer af kortvarig selvtillid.

Angst, mindreværd, tomhed og fremmedgjorthed overfor sig selv. Følelsen af et falskt selv og at ingen kender en. **Ensomhed bagved tomheden og usikkerheden**, dog er man sjældent i kontakt med nogen af dem. **Høj grad af undgåelse ved at leve et falskt og overfladisk liv.**

Eksempel på handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
Forsøger at imponere andre ved ord eller handlinger. Har ofte brug for at være midtpunkt eller tage opmærksomheden. Kan håne og måske udstille eller gøre grin med andre for selv at få positiv opmærksomhed og være et øjeblik i rampelyset. Gør et stort nummer ud af almindeligheder. Alt får næsten et magisk skær, når det berettes gennem denne livsfælde.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
Holder sig helst i baggrunden og forsøger måske nærmest at underminere egne bedrifter eller at fremprovokere andres forkastelse eller afstandtagen.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden
Undgår sociale medier eller sociale sammenhænge, hvor man kan blive vurderet op mod andre, eller hvor der er elementer af konkurrence og sammenligning, og hvor andre kan stråle og få opmærksomhed og anerkendelse.

Den hensigtsmæssige livsfælle - selvtillid og selvværd

Med den hensigtsmæssige udgave – livsfællen - ved man, at man er værdifuld, og at det man gør, er værdifuldt, selvom det ikke bliver set eller bevidnet af andre. At kunne gøre ting for sin egen eller andres skyld med intet andet formål end at leve i overensstemmelse med sine bevidste værdier. **At leve autentisk og være ærlig overfor sig selv og sine egne værdier, uanset hvad andre synes.**

Behov accept, ubetinget kærlighed, balanceret anerkendelse

Forandring af livsfælden accept- & anerkendelsessøgende

1. Selvom det er en svær opgave og kræver stor ærlighed overfor dig selv, så prøv at gennemgå situationer i dit liv, hvor du har undertrykt dit sande selv / dine værdier for at få andres accept eller anerkendelse. Hvordan føles det at kigge tilbage på de situationer?
2. Du kan også gennemgå dit liv for situationer, hvor du har følt dig helt autentisk og har hvilet 100% i dig selv. Hvordan føles det at kigge tilbage på de situationer?
3. Se dig selv som barn. Hvordan interagerede du med andre? Var du foregangspersonen, den der var udenfor, eller den der fulgte med? Gjorde eller sagde du nogle gange noget, som du egentlig ikke brød dig om, fordi du var bange for at blive ekskluderet, eller fordi det gav dig "stjerner på skulderen"? Hvordan føles det at tænke tilbage på det? Hvad kunne du have ønsket for dit barne-jeg i



stedet? Hvad havde dit barne-jeg haft brug for at andre sagde eller gjorde for at dit barne-jeg havde følt sig elsket, accepteret og god nok?

4. Hvordan fik du dine forældres opmærksomhed, accept og kærlighed? Hvordan vidste du, at du var værdifuld og elsket?

Hvordan føles det at tænke tilbage på det? Var der noget andet eller mere, du kunne du have ønsket for dit barne-jeg?

5. Lav en liste over fordele og ulemper på kort og lang sigt i forhold til at leve autentisk og i forhold til at leve efter andre menneskers anerkendelse og godkendelse
6. Hvad vil du helst kigge tilbage på, når du skal herfra? Et liv, hvor du fik ydre anerkendelse, og gik på kompromis med dig selv, eller et liv, hvor du var dig selv og blev accepteret af dem, der virkelig kunne lide dig, for den du var?
7. Hvis du vil udfordre dig selv lidt mere, kan du prøve at lave en stol til den anerkendelses-søgende side af dig og interviewe den side som om, den var en anden person. Spørg den anerkendelses-søgende side om, hvor gammel den er, om dens ophav, hvad den forsøgte at løse, da den oprindeligt kom ind i dit liv. Hvad var dens ærinde? Spørg den, hvad den lærte dig, og hvorfor. Spørg den også om, hvad den ikke lærte dig, men som du havde haft brug for at lære og mærke. Du kan også lade den fortælle, hvilke tanker, følelser og handlinger der følger i kølvandet på den? Hvad får den dig til at tænke, mærke, gøre, føle, når den kommer på banen?
8. Begynd at øve dig i at vise din egen smag. Målet er, at du kan holde fast i din yndlingsfarve også når andre, synes den er grim. Med andre ord; at du lærer at det er okay, at du mener noget andet end andre, og at dit fokus ikke skal være, hvad andre synes, men hvad du synes. Hvis det er ægte relationer, holder de til, at I er uenige og har forskellig yndlingsfarve;-)
9. Find dig en rollemodel – en virkelig eller fiktiv – der hviler i sig selv, og som du beundrer for det. Det kan være en fra en film, fra en bog, en historisk person, en ven, en nulevende, en afdød. Det spiller ingen rolle. Vælg en dag ud, hvor du prøver at gøre, tænke, leve, føle, som du tror din rollemodel ville have gjort. Gør det som en form for et eksperiment, hvor du er skuespiller i dit eget liv for at få nogle nye erfaringer. Hvordan føles det?
10. Skriv situationer ned, hvor din livsfælde trigges. Brug evt. skemaet trigger-situationer¹. Læg mærke til, hvad der er den primære følelse, når din

¹ Skemaet er inspireret af Susanne Vinds arbejde. TAK!

livsfælde aktiveres. Hvad tænker du?, og hvad får du lyst til at gøre? Hvilke tilstande flipper du imellem? Og kender du trigger-følelsen fra tidligere i dit liv?

11. Begynd at øve dig på ikke at handle på din livsfælde-indskydelse, og giv i stedet dig selv anerkendelse og ros for det, som du tidligere havde brug for andre til at bekræfte dig i. Kan du mærke glæden og stoltheden fra og over dig selv?, uden at du bekræftes af andre?
12. Dette arbejde tager tid, men der er ingen tvivl om, at hvis du holder ud, og det lykkes, vil du opleve en større grad af indre ro, meningsfuldhed og hvile i dig selv.

© Randi Øibakken