

## Livsfælden Pessimisme & bekymring

### Livsfælden, der handler om at bekymringer er en måde at sikre sig mod skuffelser og katastrofer

Rasmus henvender sig, fordi han har tiltagende stresssymptomer. Ramus er en del af arbejdspladsens ledelse og står for kvalitet og sikkerhed. I terapien kortlægger vi hans livsfælder, og det bliver tydeligt, hvordan hans bekymrings-livsfælde kan bruges strategisk på arbejdspladsen -

Er alt som det skal være?

Skal vi lige lave et dobbelt-tjek?

Hvad hvis komponenten udsættes for det her, hvordan reagerer den så?

Er vi sikre på, at alt er, som det skal være?

Vi tjekker lige målene en gang til

– men hvordan den også kan give stress.

Bella har, fra sit 17. år, haft tilbagevendende depressioner. Hendes fortælling om sin opvækst er, at den har været "god", men det viser sig hurtigt, at der mere er tale om, at hun ikke ved, hvordan velkrydret pasta smager (se livsfælden "følelsesmæssigt forsømt"), og derfor ved hun ikke, hvad hun har manglet. Faktisk har nu ikke fået ret mange af sine følelsesmæssige vitaminer mødt! – Og det er næsten et mirakel, at hun har overlevet med så få vitaminer.

Bella deltager i gruppebehandling for ængstelig evasiv personlighedsforstyrrelse. Hun er meget forknytt og har svært ved at sige noget i gruppen. Inde i hovedet kører tankerne dog på højtryk.

"jeg kan se, at de andre begynder at få det bedre, jeg står tilbage på perronen. De kan, jeg kan ikke. Hvorfor skulle det også pludselig blive anderledes. Måske er det også både nemmest og bedst, hvis jeg ikke "rokker båden". Jeg ved, hvad jeg har, jeg ved ikke, hvad jeg får. Der er jo ingen garantier. Og jeg orker simpelthen ikke endnu engang at miste håbet. Så heller bare holde lav profil og gøre som jeg plejer".

Danske Bank havde i starten af 00'erne et slogan med følgende ordlyd: "Gør det du er bedst til, det gør vi"

Jeg har henvist til det slogan utallige gange, fordi jeg synes, det er så åbenlyst værdifuldt, når vi bruger vores energi på noget, vi er gode til, og som dermed falder os forholdsvis nemt.

Men hvis vi overfører sloganet til livsfælder, så skal vi ikke ubevidst og unuanceret gøre det, som vi, qua vores livsfælder er gode til. Når vi gør det, forstærker vi vores indre ubalance og de vitaminmangler, vi har med os. I stedet er målet at **give os selv frie valg- og handlemuligheder**.

**Det gælder stor set for alle livsfælder, at vi skal gøre mindre af det, som vi intuitivt er gode til qua vores livsfælder.** Eller rettere sagt, vi skal være mere opmærksomme og mere balancerede for at undgå at livsfælden tager over og styrer. Det være sig i forhold til at dyrke bekymringer, at hjælpe andre osv.

For Rasmus var det utvivlsomt en styrke, i rollen som kvalitets- og sikkerhedsansvarlig, at hans psykiske DNA var så oplært i og vant til at bekymre sig. Den anden side af mønten var, at han blev fanget i sin livsfælde, så bekymringerne accelererede derudaf i en grad, så han fik massiv stress og måtte sygemelde sig.

## Oplevelse i nutiden

Med denne livsfælde vil du have en tendens til at fokusere på ting, der kan gå galt eller på alle de negative aspekter ved livet som skuffelse, død, skyld, tab, konflikt, uløste problemer eller risikoen for dette eller hint.

**Du forsøger hele tiden at være på forkant med livets uforudsigelighed ved at udregne risici og tage bekymringer på forskud.**

Det kan være, du har bestilt en ny lampe, men i stedet for at glæde dig, er du optaget af, hvorvidt de vil sende den forkerte, eller hvorvidt lampen mon passer ind, når den kommer.

Selvom dit liv er i en god, stabil kurs, ligger der en forventning om, at det er et spørgsmål om tid, før noget går galt.

Du kan også være overoptaget af ikke at begå fejl, som, du tror, vil føre til tab, ydmygelse, økonomisk kollaps eller på anden måde fastlåse dig. **Du har derfor svært ved at tage beslutninger, for "man ved, hvad man har, man ved ikke, hvad man får."**

Er livsfælden udtalt, vil andre opleve dig som kronisk bekymret, årvågen, beklagende eller ubeslutsom grundet din tendens til at overvurdere risikoen for negative udfald.

Det kan være så invaliderende for dine omgivelser, at de til sidst ikke tager dig alvorligt. Lidt i stil med "Drengen og Ulven"<sup>1</sup>, hvor drengen konstant råber "Ulven kommer". Da den til sidst kommer, er der ingen, der længere tager ham alvorlig og lytter til ham.

I nogle parforhold skabes der en dynamik, hvor den ene tydeligt er pessimist og den anden optimist. Og hvor **parret nærmest lever af og forstærker hinandens træk.**

Pessimisten vil sige: "bare vi nu ikke kommer for sent" – og optimisten vil svare: "det gør vi helt sikkert ikke. Og ved du hvad, selv hvis det skulle ske, så går det helt sikkert alligevel"

På den måde bruger og forstærker de to temperamentet hinanden.

I nogle familier taler man om, at **den anden part bliver ens sikkerhedsadfærd, fordi vedkommendes opgave bliver at neutralisere bekymringen.** Som i ovenstående eksempel, hvor partneren med pessimismelivsfælden kan ånde lidt lettere, "når optimisten har talt." Og optimisten bliver kun relevant ved at have et objekt for sin optimisme.

I det lange løb er det formentlig også denne dynamik, der slider på parret; og som skaber irritation og afstand.

---

<sup>1</sup> "Drengen og Ulven", Æsops fabler

## Eksempel på ophav

Som med de fleste livsfælder er det ikke som sådan nogens skyld, at den er udviklet. Der er for det meste flere samtidige grunde til, at en livsfælde opstår.

Ved denne livsfælde kan det være **en kombination af et ængsteligt eller nervøst temperament kombineret med ens opvækstbaggrund.**

Du er måske rundet af et pessimistisk opvækstmiljø, hvor der taltes mere om fremtidige besværligheder end om nutidige glæder. Leg og fritid blev måske sjældent prioriteret, idet "nogle skal tjene til dagen og vejen" – og idet man "jo aldrig ved, om man har et job i morgen".

Din baggrund kan også indeholde historier om social deroute eller uheldige sammenfald af ulykker og negative hændelser, som har mærket dig med en pessimisme-livsfælde. I mange tilfælde vil livsfælden således opstå på baggrund af at man **faktisk har været uheldig flere gange og oplevet flere ærgerlige/svære sammenfald af negative omstændigheder.**

Denne livsfælde vil også **tit nedarves** fra generation til generation.

## Eksempel på tanker

"det er ikke hver gang, men hver eneste gang jeg bestiller noget, at der er fejl i leveringen eller produktet" – "hvorfor altid mig?" – "bare nu ikke..." – "hvad nu hvis....."

"det går nok ikke" – "det er kun et spørgsmål om tid, så....." – "jojo, men...."

## Eksempel på følelser

opgivenhed, tristhed, depressive reaktioner, indesluttethed, lyst til ikke at mærke

## Eksempel på handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden  
Fokuserer på det negative og ignorerer det positive. Bekymrer sig hele tiden om, hvordan mulige negative konsekvenser kan undgås
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden  
Er overoptimistisk omkring livet og får ikke taget de fornødne forholdsregler og planlagt og sikret det nødvendige og fornuftige –. Tenderer det overhåbefulde og overoptimistiske; måske nærmest drømmende – som et tegn på at ens sunde dømmekraft er på overarbejde.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden  
Undgår at vælge eller tage beslutninger af frygt for et negativt resultat. Overtræner, misbruger, stener på telefonen eller forsøger på anden måde at dulme de triste og deprimerede følelser. Lukker ned og forholder sig ikke.

## Den hensigtsmæssige livsfælle - optimisme og tillid til livet

Alle mennesker vil opleve tab og modgang som en del af livet. Det er uundgåeligt. At have en balanceret tilgang og tillid til livet, og at ting nok skal løse sig på den ene eller den anden måde, er



en vigtig læring<sup>2</sup>. Det at tage sorgerne på forskud har med sikkerhed kun én effekt; at der kommer flere sorger, end livet selv bringer. Faktisk er der forskning, der viser, at det er livsforlængende at være optimist<sup>3</sup>

## Behov

forståelse, validering, støtte og guidning, nuancering

## Forandring af livsfælden pessimisme & bekymring

1. Selvom du måske tror, at din livsfælde afholder dig fra skuffelser ved at forberede dig på det værste, er der forskning, der tyder på, at den sundeste måde at se livet på er at være lidt mere optimistisk end realistisk<sup>4</sup>. Årsagen er måske, at man faktisk ikke er bedre rustet, når det går galt, bare fordi man har set det komme. Livskvalitet er at tage behørigt forholdsregler og løse de benspænd, der opstår hen ad vejen. Prøv at kigge på fordele og ulemper på kort og lang sigt ved livsfælden
2. Ofte, når man bliver lidt ældre, tænker man tilbage på sit liv og siger: "hvordan overkom vi det?" – virkeligheden er, at det gør man, fordi man finder løsninger, når man står i det. Og man hører ofte også folk sige: "hvis jeg havde vidst det, er jeg ikke sikker på, at jeg var gået i gang". Men når vi først er i gang, så finder vi en vej; på den ene eller anden måde. "Det er ikke sikkert det bliver det, jeg havde regnet med, men noget bliver det" som en af mine klienter ynder at sige.
3. Hvad kigger du tilbage på i dit liv, hvor du tænker: "Ja! vi gjorde det!"
4. Læs om "kognitive forvrængninger" og lær at genkende dem, når de opstår i din tænkning.
5. Husk, at du er ikke herre over, hvilke fugle, der flyver over dit hoved, men du er herre over, om de bygger rede i dit hår. Med andre ord: tanker opstår i titusindvis hver dag; ca. 60.000 i døgnet. Vi skal kun bruge en brøkdel af dem til noget; og du er den, der bestemmer, hvad der skal ske med hvilke tanker.  
  
Du er kaptajnen, der bestemmer, hvilke tanker der kommer ombord, og hvilke der skal flyde videre. Hvis du fejlvurderer skibets behov, er der stor risiko for at lasten fordærves af det, du lukker ind. Og vi ved, du har en livsfælde-bias, der betyder, at du kan forføres af bekymrings- og pessimisme-tanker.
6. Lær livsfælde-tankerne at kende; hvordan de ser ud, hvornår de som regel dukker op, hvordan de camouflerer sig osv. På den måde minimerer du risikoen for at tage

<sup>2</sup> Young m.fl. 2003

<sup>3</sup> "Det skal du gøre for at leve sundt og længe". Sjøgren Kristian: AKTUEL NATURVIDENSKAB | NR.4 | 2021

<sup>4</sup> 311 orange bog

en forkert tanke ombord – og du minimerer tiden du bruger på at vurdere tankerne.

7. Du kan eventuelt bruge en tanke-dagbog til at notere kritiske situationer og livsfælde-tanker ned. Der findes helt sikkert en ap, men måske er det klogt at gøre det på papir eller i en fysisk dagbog. Der skabes nogle gange lidt bedre overblik.
8. Brug bekymringstræet<sup>5</sup> til at vurdere, hvad du skal bruge tid og energi på, og hvad du ikke skal.
9. Husk, at det du bruger energi på, vokser. Og det du fylder dit hoved med, står i vejen for, at du kan se, høre, mærke, fornemme alt andet.
10. Tænk på Maude fra Matador, og hvordan hun, da det krævedes af hende, faktisk kunne træde ud af sine bekymringer og handle (smuglingen af jøden Hr Stein). Hvis hun havde fået spørgsmålet på forhånd, hvorvidt hun ville være i stand til at smugle ham i sikkerhed midt om natten, så havde hun formentlig svaret nej, og derefter brugt resten af tiden på at bekymre sig om, hvordan hun skulle gøre det ELLER hvordan hun skulle slippe af med opgaven.
11. Prøv at forstå, hvorfra din livsfælde stammer. Har du arvet den fra en af dine nærmeste, eller er den opstået på baggrund af tab og ulykker i dit liv. Måske ligger der en ubearbejdet sorg til grund for livsfælden. Uanset hvad du finder frem til, så forsøg at se den yngre dig for dig. Og prøv at sætte dig ind i, hvordan det var at vokse op i det miljø, hvor livsfælden udviklede sig. Hvad ville du have gjort og sagt til den lille dig, hvis du havde været der for dig selv dengang? Prøv at mærke dit barne-jeg (yngre jeg) og se, om du kan finde omsorg for den hen – og give dig det, du manglede dengang.
12. Jeg siger ikke, det er nemt, men jeg siger, at du snyder dig selv og dine nærmeste for så uendelig megen livskvalitet ved at lade livet gå med bekymringer.

Den schema-baserede tilgang tilbyder også følgende interventioner

### 13. Modedialog:

Prøv at interviewe din pessimismelivsfælde som om den var en person, du gerne ville forstå.

- i. Spørg den, hvad den kommer med af anbefalinger, når den kommer på banen.

---

<sup>5</sup> Det første du skal vurdere i bekymringstræet er, om bekymringen er en reel trussel – hvis nej – så sig tak til din hjerne og distraher dig selv. Hvis ja, så vurder, om du har mulighed for at handle på bekymringen. Hvis ja, så brainstorm på mulige handlinger; hvad, hvornår, hvem, hvordan osv. Overvej fordele og ulemper ved hvert forslag. Lav derefter en handleplan og før den ud i livet. Gen-evaluer din oprindelige bekymring, så du starter forfra i bekymringstræet.



- 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?

#### 14. Visualisering og rescripting:

Når du skal arbejde med dette punkt, skal du sørge for at kunne være uforstyrret og have god tid. Det er ikke en læs-og-forstå-opgave. Det er en opgave, der kræver, at du tuner følelsesmæssigt ind på dit barne-jeg (yngre jeg) og prøver at forstå, hvordan det var at være hende/ham. Måske har du brug for at lukke øjnene for at kunne mærke dig selv. Det har jeg selv brug for, når jeg arbejder med at hele mine følelsesmæssige sår. Hvis det samme er tilfældet med dig, så indtal de nedenstående trin i et langsomt tempo, så du kan afspille det, mens du har lukkede øjne og kan zoome ind på og fokusere på dig selv.

Se den lille dig for dig. Cirka den alder hvor livsfælden måske kom ind i dit liv, eller du mødte den første gang.

Hvordan ser du ud?, hvad er du fyldt af? – hvilke tanker og følelser er i dig lige nu?

Hvad sker dig omkring dig?

Hvad har du brug for lige der? Hvad kan dit voksen-jeg gøre for dig, som er rart at høre, mærke, føle?

Skift til dit voksen-jeg og bliv i situationen.

Hvad kan du gøre for dit barne-jeg, som hun har brug for, og som måske ikke sker/ikke er der?

Giv det til dit barne-jeg med ord eller handlinger, eller hvad der måtte falde dig ind.

Mærk hvordan det føles som lille dig at modtage det, at høre de ord, at mærke den trøst, omsorg, nærvær etc. som du bliver givet.

Mærk det i din krop, måske ved at tage en dyb vejrtrækning og lade det synke ind og fordele sig i hele din krop.

Mærk følelsen og vid, at det var sådan det skulle have været. Sådan det skulle have mærkedes som barn.

Den følelse er din nu, og du kan tage den med dig og finde den frem, når som helst du har brug for det. Den er en modvægt til din livsfælde og forsikrer dig om, at du som udgangspunkt er tryk og sikker; og at du vil få kræfterne og hjælpen til at håndtere, når undtagelser opstår og der sker svære ting.

Det kan meget vel være, at du har brug for en schematerapeut til at hjælpe dig igennem. Pessimisme-livsfælden er en at de svære at lægge arm med.

© Randi Øibakken