

# Livsfælden Urimelige standarder & krav

## Livsfælden, der handler om, at det aldrig kan blive godt nok

Caroline er yngst af to søstre og i gang med gymnasiet. Hun går meget op i sin skole og bruger de fleste aftner og weekender på at sikre et perfekt resultat. Carolines far har aldrig lagt skjul på sine værdier om, at man skal yde før man kan nyde, og at enhver er sin egen, lykkes smed. Når Caroline fortæller om sine eksamener, er det lige så vigtigt for ham, hvad hendes "nærmeste konkurrenter har fået", som han udtrykker det. Caroline har, udefra set, stor succes i skolen, men hun synes altid, at det kan gøres lidt bedre, lidt hurtigere, lidt mere.

Fornemmelse af at intet er godt nok er langsomt begyndt at blive overført til kroppen, som hun synes, ser forkert ud. I det stille begynder hun at træne mere og forsøger ubemærket at spise lidt mindre til måltiderne. Caroline henvender sig på grund af mistriksel og begyndende anorektisk adfærd.

Jimmy vokser op i en familie, hvor far er "konkurrencemenneske" - og alting bliver oversat til "hvem kommer først" - "hvem har de største muskler" - "hvem rammer bedst" osv. Denne konkurrencementalitet betyder også, at man bliver hængt ud og hånet, hvis man taber, synes noget er svært eller ikke vil være med på fars præmisser. Ved aftensmaden kan far underholde med, hvordan han har "sat sine svagpissere af kollegaer til vægs", og at "de bare er nogle følelsesmæssige kludedukker, der ikke kan noget"

Jimmy henvender sig grundet gentagne depressioner.

## Oplevelse i nutiden

Du **arbejder konstant for at møde dine egne høje standarder for præstation og væremåde** (f.eks. etiske eller moralske regelsæt) samt for at undgå kritik fra dig selv eller andre. Du har svært ved at sætte tempoet ned, og du føler dig konstant presset. **Du er effektiv og målrettet** og arbejder med to-do-lister. Kun det bedste er godt nok. Hvis noget ikke går helt som du forventede, fortæller du dig selv, at du skulle have forberedt dig bedre, gjort dig mere umage eller have taget dig mere sammen.

Livsfælden urimelige standarder viser sig typisk ved, at du har en perfektionistisk tilgang og har uforholdsmæssigt stort fokus på detaljer. **ALT skal være indenfor standarden.**

Du kan også have **rigide regler og "bør-tænkning" på religiøse, moralske, etiske eller kulturelle områder i livet**, og gør alt, der står i din magt for at leve op til dem.

**Du er måske overvejende glad for din livsfælde, da du mener, det i virkeligheden er sådan man bør leve, og da du mener, det repræsenterer nogle gode standarder, der har bragt dig langt og sikret dig succes.** Du er formentlig ikke helt villig til at se på de omkostninger livsfælden har, da du mener, det er et spørgsmål om at tage sig sammen.

**Præstation, tid og effektivitet er nøgleord**, når du har denne livsfælde.

Med denne livsfælde er du i fare for at udvikle OCD eller en mere tvangsmæssig personlighedsforstyrrelse, ligesom du vil være i øget risiko for at få stress i form af, at din krop



siger fra og sætter ud. Psykosomatiske reaktioner ses også ofte i tilknytning til denne livsfælde. Sempelthen fordi kroppen siger fra, når hovedet ikke evner at gøre det. Og fordi det vil opleves som et for stort nederlag at gå på kompromis med egne standarder; så sørger kroppen for en tålelig udvej.

## Eksempel på ophav

Du kan meget vel være vokset op i en familie, hvor dyder og korrekthed vægtede højt, og hvor der var en rigtig og en forkert måde at opføre sig på. Der var **stor værdi i at have de rigtige meninger, at opnå gode resultater og gøre sig umage**. Undskyldninger og overbærenhed fandtes ikke, og det var vigtigt at leve op til andres forventninger; også på bekostning af ens egne ønsker. Du blev muligvis sammenlignet med andre, således at interessen for din præstation afhang af, hvad dine venner havde opnået. Leg og frihed kom efter pligter og opgaver, og du udviklede måske en hel angst for præstation (eksamen, opgaveaflevering, sportsstævner etc.) – eller du udviklede måske en stor tilfredsstillelse herved.

Livsfælden ses ofte i kombination med – og som en betinget livsfælde til livsfælderne ”forkert, værdiløs, skam” eller ”forladt, afvisning, svigt”. Det vil sige, at jeg har udviklet livsfælden ”urimelige standarder og krav” for at undgå at føle mig forkert, eller for at undgå at andre skal vende mig ryggen/svigte mig.

”Hvis bare jeg gør det perfekt, så er jeg ok”

”Hvis bare jeg vinder guld, så vil min far være stolt af mig og gide tage med til træning”

Hvis livsfælden er betinget, betyder det, at kontakt og accept har været betinget af, at du klarede dig godt. Og da alle børn har brug for disse grundlæggende følelsesmæssige behov<sup>1</sup>, så har barnet lært at yde maksimalt (og også over evne) for at sikre sig nogle af disse livsvigtige, følelsesmæssige behov.

Et eksempel kan være, at du som barn blev ignoreret, hvis du fik under 10. Det kan også være, at den højeste karakter åbnede for din mors eller fars interesse og kontakt, hvorfor det var ”livsnødvendigt” at præstere og konstant opnå ikke bare gode resultater – men virkelig gode resultater.

## Eksempel på livsfælde-tanker

”videre, det er ikke godt nok” – ”kom så, hvor svært kan det være?!” – ”hvis jeg nu bare lige arbejder 2 timer mere i dag, så er jeg i hus” – ”jeg kan også lige...” – ”vi burde også se den udstilling, den har fået så god kritik” – ”man kan, hvad man vil” – ”yde før nyde” – ”forfra. Det skal være helt perfekt”

## Eksempel på livsfælde-følelser

skyld, skam, uværdighed, dårlig samvittighed

---

<sup>1</sup> se mere om behov i kapitlet ”Følelsesmæssige behov”

## Eksempel på livsfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden  
Bruger urimelig megen tid og energi på præstationer og på at forsøge at være "perfekt"<sup>2</sup>. Det kan være i forhold til udseende, skolepræstationer, fremtræden, forældrerolle etc. Har tydelige krav til, hvornår noget er godt nok. Hviler ikke på laurbærrerne, men er altid i gang. Kan se ned på og eller misunde dem, der tager livet mere roligt.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden  
Udfører opgaver på en forhastet og måske ligefrem sjusket måde. Giver sig selv umulige vilkår, således at en god præstation stort set vil være umulig, og således at en svagere præstation kan forklares grundet svære vilkår. F.eks. at tilmelde sig 6.semesters fag på 2.semester. Hvis det lykkes, er man en helt, hvis det mislykkes, er det forståeligt, fordi det var alt for svære odds!  
En laissez faire tilgang til et eller flere livsområder. Forholder sig ikke til egne evner og talenter. Sjöfler sine muligheder.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden  
Undgår eller udskyder situationer og opgaver, der kunne indeholde en form for bedømmelse (inviterer ikke gæster hjem, siger ikke noget fagligt til møder på arbejdet osv). Undgår konkurrencelignende situationer, men måske også hyggelige spil med venner.

**Behov:** accept, passende udfordringer, leg, autonomi

## Den hensigtsmæssige livsfælle - rimelige og realistiske krav og forventninger

Når man fleksibelt og hvilende i sig selv - kan tilpasse sig konkrete situationer med deres krav og forudsætninger. At man kan vælge frit mellem at give 100%, ingenting eller et sted midt i mellem, afhængig af, hvor vigtig situationen er for en.

Hertil kommer overbærenhed overfor egne fejl og mangler samt en forståelse for en sund balancering af præstation overfor sundhed, relationer, genopladning osv.<sup>3</sup>

Det er ikke nødvendigt at præstere bedst – godt nok holder. Og nogle gange kan jeg endda vælge at hoppe over, hvor gærdet er lavest, fordi jeg er opmærksom på mine ressourcer og bæredygtigheden i, hvordan jeg bruger min energi.

"Le mieux est le mortel ennemi du bien" ('The best is the mortal enemy of the good')<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Perfekt er sat i citationstegn, fordi der ikke findes noget, der kan siges at være perfekt. Perfekthed vil altid måles i forhold til én bestemt ting, og derved vil det ikke være perfekt i alle andre henseender. Samtidig kan man også tale for, at det, der synes perfekt fra en vinkel, ikke er det fra en anden.

<sup>3</sup> Lockwood, G & Perris, P (2012)

<sup>4</sup> Montesquieu omkring 1726

## Forandring af livsfælden urimelige standarder

1. Allerførst er det vigtigt at kortlægge oprindelse af din livsfælde. Det kan du enten gøre ved, at tænkte tilbage på din barndom, eller at arbejde med tilbageblikket i en visualisering.

Vælger du sidstnævnte, vil jeg anbefale, at du gør det med en schematerapeut; eller alternativt aftaler med en ven, at vedkommende skal være hos dig igennem visualiseringen. Og så I kan følge op sammen efterfølgende. Visualiseringer er en motorvej ind til vores følelser, og derfor kan det føles ret overvældende.

En visualisering betyder, at du lukker øjnene og genskaber følelserne og de kropslige fornemmelser i dig selv fra livsfælden. Det kan være vrede, tristhed, indre uro, anspændthed eller andet. Lad denne følelse guide dig tilbage til et minde i din barndom. Genoplev situationen som dit barne-jeg og med den voksne dig som vidne i situationen. Mærk, føl, fornem, hvordan det var for dig som barn at stå i, og mærk, føl, fornem også, hvad du som voksen gerne ville have gjort eller sagt, hvis du havde været der dengang tilbage i tiden.

2. Se dig selv som barn, og fornem, hvordan stemningen er i dit hjem efter du f.eks. har fået en opgave tilbage, eller du er i gang med den. Hvordan ser dine forældres ansigter ud, hvad er de optaget af, hvordan møder de dig?

Prøv at stil skarpt på, hvornår og hvordan du lærer, at noget altid kan og skal gøres bedre, at kun det bedste er godt nok osv.

Hvordan er det at have disse standarder hængende over hovedet som barn? Er de et ekko af dine forældre, af dine lærere, af en instruktør? Hvad betyder disse hårde standarder for dig som barn? Hvilke omkostninger og hvilke belønninger er der i dem? Hvordan er det, når de ikke er der? Hvad laver du så? Hvem er du sammen med?

Det kan godt være, at tingene ikke nøjagtigt har udspillet sig, som de er i visualiseringen, men uanset det, så er det, hvad dit barne-jeg har opfanget af budskaber fra dengang i forhold til lige nøjagtig dette område omkring præstation.

3. Lav en liste over områder i dit liv, hvor dine ufravigelige og urimelige standarder og krav er til stede.

4. Notér fordele og ulemper på kort og lang sigt ved kontinuerligt at følge disse standarder.

5. Hvad er din katastrofetanke om ikke længere at have disse standarder? Udpensl dit værste skrækscenarie i detaljer. Skriv gerne dit katastrofescenarie ned. Læg det væk et par timer, find det frem og læse det op for dig selv. "hvis jeg ikke længere har livsfælden "urimelige standarder" og gøre mig så umage, som den har lært mig, så vil der ske følgende.....".

6. Når du kigger på scenariet, hvor realistisk vurderer du så, rent objektivt, det er, baseret på dine erfaringer, dit kendskab til dig selv og dine omgivelser?
7. Selv hvis det værste skulle ske, hvad ville du så kunne gøre?
8. Forestil dig nu, og udpensl til mindste detalje, hvordan du forestiller dig livet uden de urimelige standarder, som du har nævnt i punkt 3, vil være. Husk at have øje for, hvor meget tid, opmærksomhed og energi de kræver.
9. Lav en liste over de ting, som du vil få tid og overskud til, når du ikke bruger al din energi på at leve op til din livsfælde. Hvad er vigtigst for dig at skabe mere plads til? Begynd at sætte tid af til det og blive ved at holde fast. Mærk, hvad det gør ved dit humør. Formentlig vil der både komme skyld og skam; men på sigt også øjeblikke af flow, af glæde, af ro.
10. Du kan eventuelt få inspiration af spørgeskemaet Valued Action Questionnaire af Steven Hayes. Det kan hjælpe dig til at klarlægge, hvilke værdier du har, hvordan de samspiller med hinanden, og ud fra hvilke værdier og prioriteringer, du ønsker at leve dit liv.
11. Kig på listen igen og vurder, hvilket område, det ville være mindst svært at begynde at arbejde med ved at skrue ned for dine standarder. Begynd og udhold rastløsheden og handletrangen. Det går over, hvis du ikke giver efter.
12. Mærk, hvad det gør ved dine nærmeste relationer, når du skruer ned for livsfælden og dermed for de urimelige standarder.
13. Hvis du er i tvivl om gyldigheden af at arbejde med at udfordre denne livsfælde, så forestil dig at du kræver det samme af dine (virkelige eller tænkte) børn eller andre kære, som du kræver af dig selv i punkt 3.

