

Livsfælden Følelsesmæssig Hæmning

Livsfælden, der handler om, at man undertrykker sine følelser

Som barn er Mouritz et yndet mobbeoffer blandt de større drenge.

Mouritz lærer at klare sig ved at slå fra sig – og ofte bliver han syndebugken, der kaldes til samtale. Ingen synes at se tingene fra Mouritz' perspektiv; og med tiden lukker han sig mere og mere om sig selv og også mere og mere i for sig selv.

Følelser bliver i hans optik besværlige og nyttesløse, også fordi han oplever, at drillerierne hurtigere går over, hvis han ikke reagerer på dem. I starten betød det, at der blev skruet op for chikanen for at få en reaktion, men med tiden er mobningen blevet mindre, fordi Mouritz ikke er sjov at drille mere. I stedet begynder han at forholde sig til, at problemer skal løses, ikke føles. Følelser kommer der intet godt ud af – kun mere mobning, skældud og ikke-forståelse.

I sit netværk bidrager Mouritz til samtalerne med stor faktuel viden.

Mouritz henvender sig, fordi han har et voldsomt temperament, der indimellem koger over.

Oplevelse i nutiden

Du mærker hvordan du har det, men lukker dine spontane følelser inde for at undgå skam, ydmygelse, kritik eller af angst for at dine følelser "skal løbe af med dig". Du har svært ved at udtrykke vrede og sårbarhed, men også positive følelser som glæde, hengivenhed og seksuel lyst er vanskelige for dig at udtrykke. Det er som at lægge låg på en kogende gryde med vand. Følelserne undertrykkes men bobler videre inde i dig, og derfor kan du risikere, at de indimellem eksploderer.

Du viser således sjældent – hvis nogensinde – dine følelser, fordi du er bange for at bryde en norm, blive mobbet, latterliggjort eller skade andre. Måske er du blevet opdraget med, at det, at vise følelser, er en svaghed. Eller det har ligefrem været farligt at vise følelser, fordi det blev udnyttet af dine omgivelser.

Med tiden er der måske ikke længere "farligt" at vise følelser, men du lægger stadig låg på og holder dem inde. Også fordi du aldrig har lært, hvordan man kan ventilere følelser på en balanceret og hensigtsmæssig måde.

Med denne livsfælde vil du være i fare for at udvikle en mere tvangspræget personlighedsforstyrrelse-og især i kombination med livsfælden "urimelige standarder", vil man stort set opfylde alle kriterier herfor¹.

Mange personer indenfor det neuroatypiske spektrum – i form af autisme eller asperger – vil have lighedstræk med personer med denne livsfælde, når det gælder at fremstå "ikke-emotionel"

¹ Young, J. (2003)

tenderende det følelses-affladiget. Ikke fordi, der ikke er følelser, men fordi de ofte udtrykkes anderledes, end vi forventer og er vant til.

Er din livsfælde primært temperamentsmæssigt styret vil det være svært for dig at skelne mellem følelser, og de kan mere have en tendens til at vise sig som følelsesmæssige nedsmeltninger, hvor alle følelser smelter sammen og alt bliver "for meget".

Denne tilstand er uendelig svær at navigere i både for dig selv og dine omgivelser. Det vil derfor være afgørende, at du lærer at følelsesregulere gennem at lære at mærke dig selv.

Enten livsfælden er temperamentsbaseret eller socialt tillært, er det nogle af de samme hjælpere, der skal til.

Eksempel på ophav

Hvis du har denne livsfælde, har du formentlig lært, at det er skamfuldt eller farligt at vise følelser. F.eks. hvis du er blevet mobbet i skolen, har mobberne mistet interessen, hvis du lod som om, det ikke gik dig på. Det kan også være at de voldelige eller seksuelle overgreb var hurtigere overstået, hvis du "forsvandt" eller ikke reagerede følelsesmæssigt på dem.

Livsfælden kan også være kulturelt forankret i f.eks. subkulturer, hvor man ikke er vant til at vise eller udtrykke følelser. I disse subkulturer får følelserne ofte et andet udtryk gennem f.eks. fysiske smerter eller sygdomme. Den følelsesmæssige hæmning kan også medføre andre sygdomme, fordi vores psyke ikke kan tåle, at vi undertrykker vores følelser. Det kan f.eks. være depression, misbrug eller psykosomatiske tilstande.

Vi kan se en form for følelsesmæssig hæmning fra udtrykket: "det var da ikke så ringe endda" – som er sagt om noget virkelig godt.

Eller fra udtryk som: "Lad nu være at pive" – "ja, det var da meget sjovt" – "nå, sagde hun det, jaja så..." – hvor der mangler en følelsesmæssig afstemthed i forhold til det, som fortælleren er optaget af.

Når ens omsorgspersoner hverken viser glæde, overraskelse, tristhed, sorg eller vrede, uanset hvad der sker, så lærer man langsomt selv at pakke sine følelser ned.

Via måden dine omsorgspersoner mødte dig på, blev du på den måde langsomt skolet til, at det var normalt; og at dine intuitive, følelsesmæssige reaktioner var "for meget".

Ophavet til livsfælden følelsesmæssig hæmning kan også være et meget følelsesfuldt, ustabil miljø, hvor omsorgsgivernes følelser var så styrende, at det var uforudsigeligt og utrygt at være i. Disse oplevelser kommer til at danne grundlag for at barnet senere i livet "går i den modsatte grøft" og i stedet lukker sine følelser inde.

Eksempel på livsfælde-tanker

"skal vi ikke komme til sagen" – "der er sket værre ting for folk før" – "så slemt er det nok ikke" – "det der flæberi gavner ingen" – "det var ikke så tosset endda" -

Eksempel på livsfælde-følelser

typisk ingen særligt stærke følelser, men kan næste blive misundelig på andre, der forfølger deres drømme og er stærkt engagerede. Indre uro og rastløshed, hvis der går for meget "rundbords-pædagogik i den". Hæmning af såvel positive impulser og af negative impulser; ofte især hæmning af vrede og aggression.

Eksempel på livsfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
Bevarer en rolig og følelsesmæssig flad tilgang. Deler aldrig eller meget sjældent sine følelser endelige oplevelser med nogen. Beskæftiger sig helst med fakta og har en fornuftspræget tilgang. Selvkontrol prioriteres frem for nærhed.
2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
Forsøger at være "festens midtpunkt", selvom det måske føles forceret eller unaturligt. Dramatiserende i ord og handling.
3. Handlinger, når man undgår livsfælden
Undgår situationer, hvor folk diskuterer og/eller udtrykker følelser. Drikker (misbruger) for ikke at mærke noget

Behov

Validering og forståelse af ens følelsesmæssige reaktioner, empati med ens reaktioner, lære at udtrykke følelser og behov i trygge omgivelser

Den hensigtsmæssige livsfælde - følelsesmæssig åben og spontan

Børn er af natur følelsesmæssig reaktive og spontane. De græder, når de slår sig, de jubler, når de er glade og bliver vrede, hvis noget er uretfærdigt. Forældrenes opgave er at hjælpe barnet til at forstå og håndtere sine følelser. På den måde lærer barnet, at følelser er vigtige data, som man rimeligvis kan styre efter, og som skal behandles med forståelse og håndteres behørigt. At trøste ved ked-af-det-hed, at grine sammen når noget er sjovt, at vise forståelse og sætter grænser for vrede osv.

Forandring af livsfælden følelsesmæssig hæmning

1. Først og fremmest har du brug for at kende ophavet til din livsfælde for at have det bedste afsæt for at arbejde med den. Hvor har du lært, at det er bedst at holde følelser inde og hverken mærke eller udtrykke dem?
Få et billede af dit barne-jeg, der er ked af det, er bange, er glad, er vred? Hvordan reagerer andre omkring dig, hvad gør du selv? Prøv at fornemme, hvad du havde haft brug for, at der blev sagt eller gjort? Måske kan du lade dig inspirere af nogle af dine yndlingsfilm -serier eller -bøger for at få en fornemmelse af, hvad der havde være rart.

2. Del dine barndomsminder med en, du er tryk ved, og som har forståelse for børns udvikling og behov
3. Se eventuelt filmene "Inderst Inde I og II". Selvom det er animationsfilm, er der megen visdom for alle aldre at hente.
4. Lav et fordele- ulempe-overblik på kort og lang sigt ved at blive ved at leve under den følelsesmæssige hæmning og ved at løsrive dig af din livsfælde
5. Hvis du har mod på det, kan du sætte en stol frem til hæmningen og interviewe hæmnings-siden af dig selv, som om den var en person. Hvor kommer den fra? Er den et ekko af noget/nogen, eller er den blevet dannet for at beskytte dig? Hvad forsøgte den at løse, da den for første gang kom ind i dit liv? Hvilken funktion havde hæmningen tilbage i tiden? Hvad lærte den dig? Hvad lærte den dig ikke, som du havde haft brug for at lære?
6. Begynd på følelsesregistrering, eller prøv at være ekstra opmærksomhed på dine følelser i løbet af en dag.
7. Prøv at opsøge følelser ved at lytte til musik, gå i teateret, læse bøger, se film, se stand-up/humor. Forsøg at give dig hen til følelserne, når du mærker dem, selvom de kan være ganske utydelige. Prøv at forstørre dem.
8. Forsøg dig med ting, du ikke har prøvet før, der er lige på grænsen af din komfort-zone. Mærk, hvad det gør ved dig – og del den oplevelse med din partner, eller andre, du er tryk ved.
9. Del dine små, eller store, hverdagsoplevelser med andre og fortæl om, hvordan det var for dig.
10. Sæt et mål for at handle på ideer, der opstår spontant. Det kan være månedligt, ugentligt, dagligt. Prøv at følge din indskydelse. Fortæl om eksperimentet til din eventuelle partner, så vedkommende ikke bliver helt vildt overrasket over, at du pludselig opfører dig på en anden måde.
11. Et af målene med dette livsfælde-arbejde er at skabe mere naturlighed, leg og impulsivitet i dit liv, ved at du lærer at dele ud af dine oplevelser og følelser. En positiv bivirkning er, at andre også føler sig tættere på dig, og du derved får dybere relationer.