Livsfælden Straffende

Livsfælden, der handler om, at man ikke kan tolerere menneskelig ufuldkommenhed hos sig selv eller andre

Lauras forældre bliver skilt, da hun er tre år. Stemningen i huset er trykket både før, under og efter skilsmissen, og Laura gør, hvad hun kan for ikke at være til besvær. Samtidig oplever hun en stærk, stærk angst for at være alene, der fortsætter op i Lauras skolealder. Selvom Laura har forsøgt at undgå "at være besværlig", så betyder angsten, at hun ofte må ringes hjem, at hun har svært ved at koncentrere sig, hvis hun ikke ved, hvor forældrene er, og at hun ikke trives i skolen. Laura får en oplevelse af, at hun er til besvær, og at hun selv er skyld i, at hun ikke har det godt. Hun fortjener ikke opmærksomhed og omsorg og er en belastning for familien, mener hun. Laura kæmper med selvskadende adfærd, som hun både ser som sin ven og sin fjende. Sin ven, fordi hun synes, hun fortjener ikke at have det godt. Sin fjende, fordi hun bliver mere og mere ulykkelig og har svært ved at fungere i sit liv.

Inger vokser op med forældre med høje ambitioner på egne og andres vegne. Inger lærer tidligt at stræbe efter det perfekte, og ligesom sine forældre, har hun svært ved at håndtere, hvis hun selv eller andre laver fejl. Til dressur lærer hun, at fejl straffes med offentlig udskamning og degradering.
Inger er dygtig, og hun opdager, at hun her har en berettigelse. Hvis hun bare undgår fejl, vil de andre i klassen have hjælp af hende. Være i gruppen med hende. Når de ikke vil have med hende at gøre, er hun sikker på, at det er fordi hun er uduelig og har fortjent deres behandling. Hun er hård og ubarmhjertig overfor sig selv. Og hun har et konstant nedsættende talestrøm kørende.

Oplevelse i nutiden

Hvis du har denne livsfælde, er du overbevist om, at du selv (og andre) skal straffes hårdt, når og hvis der begås fejl. Du er **tilbøjelig til at blive vred, straffende og utålmodig overfor folk (inklusiv dig selv),** hvis du eller de ikke lever op til dine forventninger eller standarder. Du har typisk **vanskeligt ved at tilgive fejl hos dig selv eller andre, og der er ingen formildende omstændigheder** i form af forståelse og accept.
Livsfælden ses ofte sammen med livsfælderne "forkert, værdiløs, defekt" og "urimelige standarder". I disse tilfælde straffer du dig selv for at være et dårligt menneske eller for ikke at gøre det godt nok.
Du husker meget tydeligt de gange, hvor du har sagt noget pinligt, ikke har kunnet svare på et spørgsmål eller på anden måde er kommet til kort.

Eksempel på ophav

Du er i din opvækst formentlig blevet udsat for straf – enten korporligt, følelsesmæssigt eller psykisk. Du er opvokset med, at der ikke er plads til fejl, og ideen herom styrer i en grad, så du kan gå helt i baglås, hvis du oplever fejl. Måske oplevede du at **blive gjort til grin**, når du slog en skæv, eller måske oplevede du "bare", hvordan én eller begge **dine forældre ikke gav sig selv plads til at fejle og dermed til at være hele mennesker.**

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation
© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk
© Randi Øibakken

Du oplevede måske også, **hvordan de talte dårligt til sig selv og altid forlangte, at de skulle være stærke og fejlfri.**

Som barn lærte du at gøre dig ekstra umage, og hvis det alligevel endte med, at du tabte noget, kom for sent m.v., blev du straffet. I denne forbindelse kan straf også handle om at blive drillet/ydmyget/hånet, eller om at du som barn **ikke mødte forståelse for det faktum, at alle er ufuldkommen – og at det er en del af det at være menneske.** For at undgå straffen flygtede du måske ind i din egen verden – eller væk med vennerne. Du videreførte måske selv den straffende tilgang og opbyggede dit eget indre regime uden plads til fejltagelser eller menneskelighed.

I dag forsøger du at sikre, at der ikke kan sættes en finger på dig eller noget, du gør.

Livsfælden kan også være rundet af, at du meget tidligt har stået med et alt for stort ansvar, så det **ikke føltes som om, der var plads til sårbarhed eller fejl, fordi det kunne koste økonomisk**, det kunne koste andres respekt, det kunne koste tilhørsforholdet til et samfund (hvis man f.eks. var i et religiøst eller politisk fællesskab, hvor der var tydelige regler for, hvad der var accepteret eller ikke accepteret) eller det kunne måske koste dine børns trivsel. Der var simpelthen ikke plads til ikke at være "stærk".

Eksempel på livsfælde-tanker

"det er for dårligt, tag dig nu sammen" – "tag en tudekiks og kom videre" – "fejl er et spørgsmål om ikke at gøre sig umage nok" – "hold op en gang klamphuggeri" – "det er min egen skyld" - "man skal da også gøre alting selv" – "jeg SKAL, der er ingen anden vej" –

Eksempel på livsfælde-følelser

vrede, utålmodighed, mangel på forståelse, mangel på tilgivelse og accept. Bitterhed overfor andre, der har det lettere

Eksempel på livsfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
   Du forlanger af dig selv og andre, at man er stærk, ikke klynker, altid gør sig umage og ikke laver fejl. Du mister tålmodigheden og skælder ud, hvis det sker. Du kan gå helt i baglås, hvis der opstår en fejl, og du har ingen eller kun ringe forståelse for, at ting, per definition, går galt. Du straffer dig selv eller andre, hvis det sker. F.eks. i form af selvskadende handlinger, ved at afskære kontakten og blive tavs eller ved at skælde ud.

2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
   Du er overdrevent tilgivende og forstående og glemmer at stille rimelige krav til andre og til dig selv.

3. Handlinger, når man svinger med livsfælden
   Du undgår så vidt muligt at påtage dig nogen form for ansvar, eller du undgår stort set andre mennesker af frygt for ikke at gøre det godt nok og dermed blive straffet. Måske overtræner, overspiser eller drikker du - for ikke at mærke dig selv.

© Randi Øibakken

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

Behov
Ubetinget kærlighed, omsorg, accept, anerkendelse, forståelse, leg, passende udfordringer

Den hensigtsmæssige livsfælle - forståelse, tilgivelse og medfølelse med sig selv og andre

Visheden on at være et godt menneske ligger dybt i én, og derfor er der forståelse, overbærenhed og tilgivelse, når noget mislykkes eller ikke helt lever op til forventningerne. Det er en del af det at være menneske – og netop den forståelse er central i at kunne vise mildhed, empati og medmenneskelighed med sig selv og andre[1]. Samtidig er der en grundlæggende overbevisning om at udvikling og læring nemmere og bedre sker ved positiv forstærkning end ved straf.

Forandring af livsfælden straffende

1. ”Når man er ekstra stærk, skal man være ekstra sød ved andre” er Pippi kendt for at sige[2]. Underforstået i citatet ligger, at det er nemt, at blive udnyttende, streng og magtfuld, når man er stærk; og at det kræver meget mere – og er så meget mere belønnende både for en selv og andre – når man bruger sin magt og sin kræfter til gode for andre.

2. For at arbejde med din straffende livsfælde er det både vigtigt at forstå livsfældens oprindelse, og at forstå og mærke og fornemme, hvordan det var for dit barne-jeg, da livsfælden blev etableret.

3. Når du skal arbejde med dette punkt, kræver det, at du kan være uforstyrret, og at du giver dig god tid. Det er ikke en opgave, der kan løses læs-og-forstå-agtigt. Den skal mærkes og genopleves. Og derfor vil jeg stærkt anbefale, at du får hjælp af en schematerapeut, eller at du som minimum har en aftale med et menneske du stoler på, som kan være der, når du laver øvelsen. Så kan du få hjælp undervejs i visualiseringen, og du har en, der er tæt på dig til at passe på dig. **At arbejde med følelsesafgiftning er stærke sager, så sørg for, at du har lavet et trygt set up, inden du går i gang.**
   For at sikre den størst mulige koncentration kan du i et langsomt tempo indtale nedenstående punkter og spørgsmål, så du ikke skal være afhængig af løbende at skulle læse punkterne.

4. Luk øjnene og mærk følelsen af straf (indre eller ydre – fysisk, verbal, eller følelsesmæssig) og lad følelsen føre dig tilbage til i tiden. Stop inden straffen udføres. Hjælp dit barne-jeg ved i billedet at sætte en stopper for overgrebene enten de er fysiske, følelsesmæssige eller verbale. Du kan stoppe overgrebene ved at gå fra situation. Ved at bruge magiske kræfter. Ved at få hjælp fra andre, som

[1] Young m.fl. 2003
[2] Lindgren, A.: ”Känner du Pippi Långstrump?

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation
© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk
©Randi Øibakken

kommer ind i visualiseringen. Beskyt dit barne-jeg og sig fra overfor krænkeren/krænkerne. Ofte vil det være en af dine forældre, som, måske af manglende viden eller grundet vedkommendes egne livsfælder, har lært dig, at mangler og fejl skal straffes. Bryd med denne stemme, som nu er blevet internaliseret i dig. Mærk hvordan det er, at den straffende adfærd bliver stoppet. At der er nogle, der taler din sag og står op for dig og giver dig de følelsesmæssige vitaminer, du ikke har fået (tryghed, forståelse af følelser og behov og ubetinget kærlighed).

5. Visualiseringen handler ikke om at omgøre, hvad der er sket, men om at **give dig en følelsesmæssig oplevelse af, hvordan det føles, når ens følelsesmæssige behov mødes. Sådan skulle det have lydt, føltes, mærkedes.**

6. Hvis det er meningsfuldt for dig at arbejde oplevelsesorienteret, kan du lave en stol til den straffende livsfælde og interviewe den. Hvor kommer den fra? Er den et ekko af noget/nogen. Hvad var dens funktion? Hvad forsøgte den at løse (hvis noget)? Hvad gav den rent faktisk videre til dig – på godt og ondt? Hvad lærte den dig? Hvad lærte den dig ikke, som du havde haft brug for at lære? Hvilke følelsesmæssige behov tog livsfælden ikke højde for?

7. Se på omkostningerne og gevinsterne af livsfælden både for dig selv og andre i dag.

8. Mind dig om, at grunden til at du læser dette er, fordi du ønsker noget andet for dig selv, end det dine livsfælder har vist og lært dig. Du har ikke selv valgt at have denne tilgang til livet, men nu du har fået øje på den, er det dit ansvar at gøre noget ved den.
   Livsfælden hører faktisk ikke dig til, så du kan enten vælge den til i dag – eller vælge at den ikke længere skal fylde.
   Der er kun dig til at tage det valg. Og uanset hvad du vælger, så ved vi, at livsfælden ikke var sund, da du fik den med dig, og at den heller ikke er sund i dag – hverken for dig selv eller dine relationer.

9. Forestil dig, hvordan et liv uden livsfælden ville være. Prøv de næste 14 dage at være skuespiller i dit eget liv, hvor du udskrifter den straffende livsfælde med en kærlig, fornuftig varm og balanceret side i stedet. Prøv at leve dig ind i rollen både med hensyn til tanker, følelser og handlinger. Måske har du brug for at finde en konkret rollemodel, du kan lade dig inspirere af. Det kan være en konkret eller fiktiv, en nulevende eller afdød figur. Det betyder intet; bare du har en god ide om, hvordan vedkommende ville behandle sig selv og andre.

10. Øv dig i at vise forståelse og empati med dig selv og andre, når du oplever sårbarhed, fejl og mangler. Bid vreden og den straffende tone og stemmeføring i dig. Sig; ”det kender jeg godt” – ”ja, det sker for os alle” – ”sådan er det også at

© Randi Øibakken

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

være menneske" – "jeg ved, du gør dit bedste, men det fortryllende er, at selv når vi sætter alt ind på det, så kommer vi til kort;-)"

11. De kærlige budskaber til dig selv kan du måske hente fra en bedsteforælder, tante/onkel eller lignende fra din opvækst; og mærke den forståelse, tilgivelse, trøst og varme, som han/hun giver eller gav dengang. Eller du (eller en anden) kan indtale nogle kærlige budskaber til dig selv på din telefon, som du kan lytte til. Både når livsfælden er trigget, og når den ikke er.

12. Skriv den straffende livsfældes regelsæt/budskaber ned - alt, som du kan komme i tanke om, at du har tænkt eller sagt til dig selv eller andre. Tænk ikke over, at den samme sætning kommer til at stå flere gange. Bare skriv.

13. Find nu et billede af det eller de mennesker i verden, der betyder mest for dig, og læs livsfælde-budskaberne højt til dem ved at kigge på billederne, mens du læser. Lad din stemmeføring følge ordenes indhold. Hvordan føles det?, hvad får du lyst til at gøre?

14. Forestil dig, at det var din nabo, der sagde ovenstående til en af dine kære. Hvordan ville du reagere på det?

15. Hvordan er det at tænke på, at det er sådan, du indimellem behandler dig selv? Hvad kunne du tænke dig at gøre i stedet? Hvordan ville det lyde, og hvordan ville det se ud? Prøv at sige det til dig selv – måske til dit spejlbillede eller måske til et billede af dig selv som barn.

16. Skriv nu alle de budskaber ned, som ville være til stede med den hensigtsmæssige livfsælle, der har forståelse, tilgivelse og medfølelse med dig selv og andre. Og som ved, at det er menneskeligt at fejle. Og at hele mennesker både slår skæve og live<3

© Randi Øibakken

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk