

Det autentiske menneske

Intro

Autenticitet virker karismatisk på andre, og man vinder goodwill og respekt for at være den, som man grundlæggende er.

Ved at leve på en ny måde, hvor du tager udgangspunkt i den du er, og ikke den du tror andre ønsker du skal være, vinder du dig selv (tilbage). Dermed giver du også andre muligheden for at være dem selv. Altså en helt igennem WIN WIN situation.

Den paradoksale ændringsteori tilskriver, at man kun kan flytte sig ved først at manifestere og være det, man er. Så al udvikling starter med at blive mere autentisk.

Så hvad betyder autentisk?

Begrebet autentisk betyder at have gyldighed, og at være ærlig og troværdig. For mange er det en kamp at give sig selv gyldighed og at være helt ærlige, fordi det vækker angst. Når vi ikke kan give os selv gyldighed, medfører det lavt selvværd og et skævt ligeværd i relationer. Og når vi ikke kan være helt ærlige, kan det mærkes i kontakten, og det er med til at skabe mistillid mennesker imellem.

Hvorfor er det interessant overhovedet at beskæftige sig med emnet?

Forudsætningen på det individuelle plan er, at vi ønsker udvikling. Og det gør langt de fleste moderne mennesker, fordi vi så tydeligt mærker, at samfundet og relationerne i samfundet ikke giver os en følelse af at blive mættet eller fyldt op med noget, som nærer os. Dermed kan det være svært at holde sig i live - i bogstaveligste forstand.

Her kommer nogle betragtninger, der stiller spørgsmål til kernen af det fællesskab og de livsvilkår, som vi lever i alle sammen i år 2011:

- ☞ Hvorfor dør unge raske mennesker af hjertestop og blodpropper?
- ☞ Hvorfor går mange ned med alvorlig stress?
- ☞ Hvorfor bruger mange af os så meget medicin, som vi gør, både i forhold til kroppen og psyken?
- ☞ Hvorfor går nogen og har småskavanker?
- ☞ Hvorfor kan vi nogen gange føle os tomme eller udsultede?
- ☞ Hvorfor oplever de fleste af os frustrationer, som sætter sig fast, mere end hvad godt er?
- ☞ Hvorfor kan energien ml. mennesker nogen gange opleves "ligegyldig" – d.v.s. ikke give noget på det indre plan som kærlighedsfuld omsorg og næring?
- ☞ Hvordan kan man ønske sig kærlighed og omsorg, og så være så bange for den?
- ☞ Hvorfor kan den angst til tider få os til at skubbe kærligheden væk, så vi bliver hårde indvendig?
- ☞ Hvorfor skjuler vi vores følelser, og hvem vi er?
- ☞ Hvorfor kan vi være bange for at stå ved os selv?

- ☞ Hvorfor kan vi føle os hæmmede?
- ☞ Hvorfor kan vi have svært ved at finde en partner i livet?
- ☞ Hvorfor kan vi til tider føle os akavede i relationer, og måske endda mindreværdige?
- ☞ Hvorfor går vi rundt med usagte følelser i forhold til andre?
- ☞ Hvorfor skal der være økonomisk krise, så vi lever i usikkerhed?
- ☞ Hvorfor behøver vi være angst for, om vi rammes af vold, eller måske arbejdsløshed?
- ☞ Hvorfor lever nogen af os, som om vi skal overleve?
- ☞ Hvorfor bruger vi vores energi på at skaffe os anerkendelse og bekræftelse udefra?
- ☞ Hvorfor er det vigtigt at skaffe sig ting?
- ☞ Hvorfor belønnes vi for resultater og ikke for dem, vi bare er?
- ☞ Hvorfor kan det være svært at vide, hvilken retning man overhovedet skal gå i, når nu der er så mange muligheder?
- ☞ Hvorfor har mange af os så lidt kontakt med vores egen retning?

... FORDI vi lever i år 2011 i et samfund, der hører til en af verdens rigeste. Vi har haft så mange år i rigdom, at vi har et erfaringsgrundlag for, hvad det gør ved os at have sikkerhed og rigdom på det ydre plan. Historisk set lever vi i en periode, hvor slaveriet for længst er afskaffet globalt set. Men vores erfaring går alene på at tage revolutionen og opgøret på det ydre magtplan. Og derfor mangler vi stadig at frisætte os på det psykologiske plan.

Den psykologiske binding

Vi lever i en bundethed til normerne omkring, hvad andre gør. Selv om vi opfatter os selv som et højt avanceret og individualiseret samfund, hvor vi selv bestemmer en overvejende del af vores liv. Det gør vi også, men vejen er ikke så individuel, og vi udnytter ikke den power, vi har som mennesker. Den power, der her er tale om, er ikke det magtmisbrug og mangel på hensyntagen, som vi har set som årsag til den økonomiske krise. Den power, der her er tale om, er positiv for os selv og andre, fordi den er i tråd med os selv og fællesskabet. Den bevæger sig organisk på det indre og ydre plan, så vi altid har os selv med, og så vi altid bruger den indre power, når vi går ud, på samme måde, som når vi går indad – kærlighedsfuldt og nærende.

Men grundet manglende erfaringer, og et samfund, der ikke kollektivt ser det som et samfundsansvar at lære mennesker om indre sundhed og styrke, så er vi stadig her i 2011 billedligt talt som en fåreflok, hvor fårehyrden har godt fat i at gelenne os rundt. Og... det er han god til. Fårehyrden er den kollektive bevidsthed, vores forbundethed med hinanden i alliancer. Her sikrer man sig den tryghed rent psykologisk, som medfører en tryghed på det ydre plan, hvilket har været det primære overlevelsesmål for menneskeheden indtil nu. Men der er mange måder at overleve på. Og der er god grund til at kigge på nye måder. For det koster dyrt på vores indre rigdomskonto at binde vores indre psykologiske tilstand så hårdt op på en overlevelsesstrategi, der fokuserer på ydre overlevelse/rigdom.

I min brochure "Autentisk Ledelse" ser du på sidste side en figur med emner under temaet "energikrævende usunde alliancer". Med energikrævende menes der alt det liv, som du spiller på at tilbageholde dit eget væsen, for at sikre dig ydre tryghed i form af bekræftelse og anerkendelse i omverden. Når du ikke bevarer din autenticitet, din gyldighed,

din ærlighed og loyalitet over for dig selv i de alliancer, du indgår, så kommer frustrationerne væltende. Og de sætter sig. For der er kun 1 løsning: at løsrive sig, og være dig selv, så alle andre også inspireres til at være sig selv. Uafhængige af andres autenticitet, men forbundet med den positivt.

Er du ikke loyal overfor det, du grundlæggende er, og bruger du ikke din kraft og saft, så vendes din skabende udfarende kraft i en forkert retning, nemlig indad. Energien står simpelthen i stampe. For den har brug for et skabende ydre udtryk, hvor den forbinder sig med verden og gør gavn. Forbliver den inde i dit system, bliver kraften negativ og ødelæggende. Den bliver som en trykkoger, hvor alt holdes igen. Følelser sætter sig fast, og øger trykket i trykkogeren.

Men trykket eksploderer, når det bliver stort nok. Og det sker enten i en indre form, når vores indre tilstand bliver i en dårlig forfatning, f.eks. i form af mistro eller stress. Eller det sker i en ydre form, når vi bliver syge, eller sender vores tryk mod andre i form af kritik, bebrejdelser, vrede etc.

Eller også sender vi al vores kærlighed til andre, når vi giver og giver uden øje for, hvad det giver os (kærlighed kan også blive til et tryk, hvis ikke den får et udtryk i forhold til os selv, men holdes tilbage).

Trykket så at sige overtager kontrollen – bestemmer, hvornår vi gør hvad.

Opsummering angående emnets relevans

Vi lever i et samfund med bundethed til autoriteterne, både de synlige og usynlige autoriteter. Vi lever med fokus på muligheden for at fejle, fordi vi ikke har tiltro til vores egen kraft, hvis vi træder ved siden af. Vi lever i en tid med dårlig kommunikation ml. mennesker. Derudover er der i tiden mange kollektive bekymringer og grublerier, som får vores eksistensangst til at accelerere, fordi vi mister kontakt til os selv – det vi er, krop, sjæl og hoved – og ikke kun hoved.

Det man kan skabe med sit hoved er struktur - og det er en meget nødvendig skaberevne. Men det vi skaber via hovedet er ikke virkelighed, hvis ikke det får jord. Himmel (opad via hovedet) og Jord (nedad via fødderne) er vores virkelighed (bare kig ud af vinduet). Og så er der alt det imellem, som vi evner at VÆRE i, når vi har himmel over os, SAMT jord under os.

Alt det imellem hoved og fødder, er kropsligt repræsenteret i din mellemkrop: Ben til at gå. Underliv til lyst og skabelse af liv. Mave til følelserne. Mellemgulv til at modtage impulser. Hjertet til at føle kærlighed. Halsen til at italesætte. Øjne, ører og næse til at sanse det ydre.

Alt det bearbejder og strukturerer hovedet. Alt imens rodfæster fødderne det i dig selv og i den fysiske jordklode.

Men bevidstheden på kroppens mange dele, er for langt de fleste ikke en del af hverdagens gøremål i år 2011.

Ønsket om udvikling

Tilbage til det moderne menneskes ønske om, at der sker udvikling i netop disse samfundstrukturer.

Udvikling sker som en individuel rejse. Da udvikling fordrer at noget ændres, så påbegynder man udvikling ved at starte en proces op, hvori udvikling kan ske.

1. vigtige skridt er, at hovedet sætter en struktur, som giver optimale betingelser for, at ændringer kan ske.

Så hvad er for eksempel din struktur for, at udvikling kan ske i forhold til det, som du ønsker?

Nogen rejser jorden rundt, nogen gør karriere. Disse ydre rejser kan sagtens påvirke og igangsætte en indre rejse.

Nogen vælger at foretage rejsen udelukkende på det indre plan - lige her i hverdagslivet. Sådant en rejse kan være meget lidt synlig for andre til at starte med. Og man kan kan føle sig (men er ikke) alene på den rejse. Med tiden vil den indre rejse forbinde sig med det ydre, og vise sig for omverden. Og da vil din udvikling give store resultater i din evne til AKTIVT (dog ofte uden ydre handling) at skabe gode ting i dit liv.

Nogen foretager rejsen uden hjælp fra andre mennesker, og tager den støtte de har brug for i musikken og naturen, for at nævne nogle meget velkendte metoder til daglig yoga for sjælen og kroppen. Andre tager støtte i relationer til mennesker, der går en lignende vej. Men hold dig for øje, at du ikke går en vej, hvorpå du henter svarene fra andre, for derefter at efterligne og støbe din egen vej på nøjagtig samme måde. For så springer du de vigtigste skridt med at definere dig selv, over.

Nej, der er tale om en vej, hvor man deler erfaringer, og hvor alle arbejder hen mod at blive mere autentiske. Et fællesskab, hvor det gradvist bliver lettere at være ærlig i et forum, hvor de andre også skruer op for at være dem selv på godt og ondt, i sårbarhed, og i styrke, i alt det man "bare" er.

Nogen vælger (også) at tage støtte i et professionelt udviklingsforløb, som trods navnet, er et meget personligt og givende forløb. Her kan man udvikle tryghed nok til at udtrykke alle dele af en selv, selv om man knap nok kender disse dele til at starte med. Det kan du læse mere om under punktet "introduktion til begrebet skyggearbejde" s. 9.

Den svære ærlighed

Al udvikling, al kommunikation, al væren, alt samarbejde, alle relationer – ja man kunne fristes til at sige hele livet, handler om at finde sig selv, som det man "bare" ER.

Men det er kun ved at være ærlige over for os selv, at vi finder det, vi er. Og det er sårbart og højst uvant at være helt ærlig.

Det ser vi bl.a. via den sprogbrug, vi bruger overfor hinanden, når vi f.eks. siger til en anden: "helt ærligt". Lidt lige som om, at vi ikke helt tror på hinanden. Måske at vi godt ved, at vi aldrig helt kan stole på, at vi får et ærligt udsagn fra andre mennesker, og derfor må vi bede om ærligheden ved at sige "helt ærligt"?

Nogen tror, at når man er professionel psykoterapeut eller psykolog, at det så er nemt at være ærlig og at lytte til sig selv. Det er langt fra rigtigt. Mange i mit fag har også vanskeligheder, og går ned med stress og depressioner som alle andre. For også professionelle tager det valg ikke at lytte og være ærlige over for sig selv. Og dermed lever de heller ikke et liv, hvor de er autentiske. Jeg har sågar oplevet kollegaer, som efter intensiv psykologisk uddannelse og personlighedstræning i en gruppe, pludselig viser en helt anden personlighed, som de har holdt tilbage af angst for at blive afvist i gruppen.

Så alle mennesker har angst, og deraf også megen bevidst eller ubevidst modstand på at være sig selv 100%.

Alt hvad du er, er lige her

Det vi er, kommunikerer til os hele tiden. Det ved langt de fleste – også selv om de ikke vil høre det, der kommunikerer.

Vi får fortællingen hvert sekund. Mere eller mindre vagt. Mere eller mindre kraftigt. Lytter og handler vi på det vi hører, så er vi i overensstemmelse med hvem vi er, og vil lære os selv at kende, fordi kernen i os får lov at udfolde sig i lyset af din kærlighed til budskaberne fra din egen essens.

Men overhører vi vores egen historie om os, som kommunikerer til os hvert sekund, så gør vi vold på vores egen kerne – ikke bare en gang imellem, men hvert sekund i hverdagen. Så presser vi os selv ned i en kasse, og til sidst vil vores essens – vores ægte jeg – være så angst for at vise sig, at det vil kræve intensiv terapeutisk støtte at få den frem.

Så lytter du til, hvem du er, og hvilke behov du har? Eller tromler du hen over alle signaler, der gives dig? Har du modet til at være ærlig om, hvad du har brug for? Hvis ikke, hvad forhindrer dig i at finde modet?

Ja – det ER svært, ikke? Det er op ad bakke for langt de fleste, og måske også for dig. Jeg ser det i mit professionelle liv og privat, at det er op ad bakke for 99,5 % af den danske befolkning.

Men der er et valg, som du kan tage. Det står os alle frit for. Nok er det svært, men al begyndelse er svær. Og det bliver nemmere. J a faktisk er det svært at lade være, når man har fået en god struktur op at stå, hvori man langsomt kan oparbejde nye vaner og adfærd. Men det bliver aldrig nemt eller et fuldautomatisk valg, på samme måde som det er lige for at gøre ting i den ydre verden. Du vil dog ikke være i tvivl om, at du kommer til at mangle noget meget væsentligt, når du "glemmer" at give dig selv opmærksomhed.

På trods af, at det er op ad bakke, så vil du opnå en meget afgørende glæde, der forplanter sig langsomt. For lytten til og handlen er at give en gave: gaven er OPMÆRKSOMHED til dig selv – dine tanker, dine følelser, din krop og den urhistoriske stemme, der taler via din sjæl.

Så hvad gør du nu, hvis du gerne vil give dig selv den gave at blive mere i trit med dit autentiske jeg?

Du sætter dig i en stol. Nu er udgangspunktet, at du mærker, hvad der passer af følelser og tanker - uden at holde fast i dem. SAMTIDIG og som dit primære fokus, mærker du hvad der sker i din krop. Hvad sker der, når du har en bestemt følelse. Mærk en evt. sammentrækning eller spænding. Hvor sidder den, hvad består den af. Hvordan udvikler den sig. OBSERVËR. Hvad sker der i det næste NU. Og næste NU. Giv det tid. VÆR med det, der er. Hæng ikke fast. Pres ikke dig selv til at nå et bestemt sted hen.

Kroppen som primær kilde

Den primære kilde til at definere, hvem du er, er kroppen. Men hvorfor er kroppen den "dygtigste" til den opgave? Og hvorfor skal den have mest fokus, når du ønsker at etablere kontakt med dig selv?

Fordi vores krop er så meget mere præcis i sit sprog end følelser og tanker. Tanker har en meget høj energi, og kan "køre derudad". Følelser er en fællesnævner for alle os mennesker, fordi vi kan komme i kontakt med de samme følelser, og derfor kan dele dem og føle empati med hinandens følelser.

I kroppen derimod, er der tale om sansninger, som sammensættes af et meget varieret og mangeartet sprog, som kommunikerer fuldstændigt individuelt om netop dig. Det gør det til et meget præcist og minutiøst timet sprog, hvormed du kan orientere dig hvert sekund om de ændrede tilstande, du lander i, ud fra ydre påvirkninger, samt dine følelser og tanker.

Så det er i kroppen, at du har en nu og her tilgængelig ressource til at opdage og være med alt det, der er i dig. Udoover, at kroppen er "meddeler", så er det også kroppen, hvormed du får mulighed for at stå i dit liv, samt livsvilkår og hverdagens situationer.

Og ... mange af os skal lære at turde være i vores krop, fordi vi ikke er vant til at mærke. Deri består det svære, og det kan kræve professionel hjælp at finde tryghed i kroppen, hvor der før var angst.

Og den beslutning som du må tage igen og igen, selv efter oparbejdet tryghed og flere års træning, er at sætte dig og mærke. For nu ved du, at det er afgørende for din glæde og din trivsel som menneske, og for at du lever et liv i overensstemmelse med, hvad der er i dig.

Opsummering om kroppen og nuet

Det er som sagt vores krop, der minutiøst, subtilt og på et avanceret individuelt plan, giver os klare signaler om, hvem vi er, og hvad vi har brug for - LIGE NU - I HVERT ET NU. Det er kun NUET, der kan fortælle os og guide os og give os mening, klarhed, sundhed og gode sociale relationer privat og på arbejde.

Det er i kroppen vi lærer om vores behov (for vi kan ikke sanse og mærke dem med hovedet). Det er i kroppen vi finder et ståsted i verden. Og ud fra vores krop og behov, kan vi navigere og finde mening, og sætte grænser.

Ærlighed - Og om at give det, som du er ærlig omkring, betydning

Autenticitet er mere end at finde sin ærlighed frem.

Som sagt er det sårbart at være ærlig. Og du vil hurtigt stoppe med at erobre ærligheden, hvis ikke du tager det alvorligt, det som du mærker ærligt og redeligt. For ærligheden kommer fra det mest følsomme sted i dig: det sted, hvor du bærer på erfaringer om, hvad ærlighed havde af konsekvenser efter, at du blev født, som du jo bare var.

Så for at værne om din evne til at være ærlig kræver det, at du bekræfter din gyldighed som menneske. At det du mærker på ærlig vis, også bekræftes som værende sandt og sundt og indiskutabelt. For der er kun dig i første omgang, til at bekræfte dig selv.

Så tager du ansvar for at bekræfte dig selv, ud fra hvad din krop ærligt fortæller, at du har brug for? Hvad er der lige nu i dig? Har du siddet minimum 10 minutter og gennemført den første opfordring til at mærke dig selv via tanker, følelser og krop – med størst fokus på kroppen?

Mærker du, at det her er en endnu større udfordring? At holde fast i din sandhed, og give den gyldighed?

Jeg vil nu fortsætte historien om den udeblevne bekræftelse af det, der på ærlig vis har været i os hele livet – og som måske er der nu – hvis du mærker efter (sæt dig gerne hen et behageligt sted og giv dig tid. Du kan altid vende tilbage til alle ordene, som jeg kan give dig med på vejen).

Så hvis du har mærket noget, som er svært at mærke, og som du ved har været med dig hele livet, så vil denne historie måske føles så meget mere intens. Måske du har hørt den før, men prøv alligevel at gå med den og mærk dig ind i ordene her, hvor du er alene og ikke har det terapeutiske rum til at perspektivere dybden for dig:

Der er selvfølgelig en rigtig god og meningsfuld grund til, at mange af os benægter store dele af os selv. Som børn lærte vi, at visse dele af vores personlighed blev bekræftet og anerkendt af vores forældre, som var ydre autoriteter – nogen som vi var afhængige af. Som voksne er vi som udgangspunkt ikke hjælpeløst afhængige af det liv og den næring, som ANDRE kan give os. For vi har TIL EN VIS GRAD lært at manøvrere i verden selv – i hvert fald på det ydre plan med at skaffe job, bolig, mad og afkom.

Men vores kultur lærer os ikke at blive selvhjulpne i forhold til at bekræfte os selv og give os selv den gyldighed, loyalitet og kærlighed, som kun vi selv kan give tilstrækkeligt. Så vores psyke oplever det sådan, at vi stadig er dybt afhængige af, at andre anerkender vores ydre præstationer og bekræfter os.

Det vil sige at vi søger, at andre giver os gyldighed og værdi, lige som at vi søger andres kærlighed og loyalitet. For ellers kan vi komme til at føle os hjælpeløse – når nu vi ikke selv kan finde den næring frem i forhold til os selv.

Og vi vil gå langt for ikke at føle os hjælpeløse, fordi det aktiverer den urangst, spædbarnet kan opleve, og som du hører dem give udtryk for bl.a. via gråd. Urangsten, som indeholder en følelse af at være toltal hjælpeløs, ligger i hele menneskehedens historie med tragedier som sult, skånselsløse krige, slavelignende forhold, samt kollektive dødbringende sygdomme, som man ikke har kontrol over.

Det er det primitive samfund med død og ødelæggelse, som vi har liggende i vores krybdyrshjerne, hvor netop overlevelsesinstinkterne findes. Det er ud fra dette center og dets kommunikation til hele nervesystemet, at man som moderne menneske vil kæmpe for ikke at føle den magtesløshed, som kroppen, ånden og krybdyrshjernen husker så godt.

Det er jo i sidste ende et trosspørgsmål om, hvorvidt kroppen, ånden og hjernen husker fra generation til generation, bl.a. via DNA – og måske sjælen. Sikkert er det, at alle erfaringer med chok/traume heling viser, at kroppen og ånden er dybt påvirket via nervesystemet, i forhold til oplevelser i barndommen. Men.. meget tyder også på, at der er påvirkninger fra menneskets historie set over et længere historisk perspektiv.

Det er således også fra denne "kilde", at vi kan sanse visdomssvar angående mangt og meget – svar som vi typisk søger uden for os selv.

Hvad er der lige nu i dig?

Hvad er der af oplevelser, som gør indtryk? Hvordan har du fordøjet de input, der er kommet til dig?

Når du sanser essensen af din oplevelse, og den måde, som inputs'ne har sat sig i flæsket på dig, skriver du ned og siger derefter højt: Min sandhed/oplevelse er, at Min sandhed er sand for mig, og gyldig. Jeg bekræfter nu min sandhed.

Hvad mærker du af følelse. Sid lidt, og find svaret. Mærk, om du har modstand på følelsen, eller den er din ven, og nem at være i.

Hvis du har modstand på følelsen så sig højt: Lige nu føler jeg mig ... Og det er svært for mig at føle mig Følelsen er en del af mig.

Hvad fortæller følelsen, at du har brug for? Hvorfor er den opstået? Hvad vil den fortælle dig, at du kan gøre? Hvad siger den om dit behov lige nu? Skriv svarene ned på et stykke papir.

Sig så højt: Jeg ser mig selv gøre ..., og det vil få mig til at føle mig

Sid så lidt og mærk, om der er noget, som du ikke tror på. Sig så: det er svært for mig at tro på ... Lige nu vælger jeg at tro!

Opsummering angående den nødvendige ærlighed, betydning og bekræftelse

Vi opgraderer altså bestemte dele i os selv, ud fra det vi har fået bekræftelse eller opmærksomhed på. Det var svaret i det livsvilkår, spædbørn er underlagt, hvor man grundlæggende er hjælpeløs.

Disse opgraderede dele vil få liv og betydning. Og meget af vores liv lever vi derfor med, at resten ikke eksisterer i vores bevidsthed. Men i det ubevidste eksisterer det. Vi ser det hos andre, og mærker tydeligt, at der er karaktertræk, vi ikke kan lide ved andre.

Introduktion til begrebet "skyggearbejde"

Begrebet skyggearbejde kommer bl.a. fra den kendte forfatter Debbie Ford, der introducerede os til begrebet via hendes bog "Kast lys over skyggen". Den beskriver bl.a. mekanismen at fornægte dele i en selv ved at lægge dem ud til et skyggeliv. Det blev allerede beskrevet med de gamle psykoanalytikere, bl.a. Freud.

De dele af os selv, som vi ikke bevidst vedkender os, har stadig brug for et udtryk, da de jo eksisterer i os (selv om det er i skyggen). Er vi som børn f.eks. blevet bekræftet på at have mandsmod og styrke, så vil den sårbare og mere "svage" del i os derfor lægges ud i andre mennesker, så vi der kan give den et udtryk og forholde os til den på samme måde, som vores forældre gjorde det.

Så vi genspiller historien i vores relationer, nære som mindre nære. Jo mere vi har fornægtet en del af os, jo mere kalder den på at komme hjem. OG jo mere vil vi møde den i andre mennesker. Ofte til stor irritation for os selv og dem, som det rammer. Og til tider sker det med en mobilisering af stor vrede og had og endda udstødelse af mennesker med netop det karaktertræk, som vi har kappet forbindelsen til i os selv.

Så det siger sig selv, at rigtig megen kontakt kompliceres, når man ikke har gjort sit skyggearbejde.

Jo mere du arbejder på at blive et autentisk menneske, HELE dig, og altså et HELT menneske; jo mere kærlighed vil du kunne give disse sider, i takt med at de bliver mere bevidste og kaldes hjem i dig.

Det kan være svært at gøre alene, fordi det er så ubevidst. Det kræver andre mennesker i dit liv, der tør spejle dig, og som står nok som mennesker til at nægte at tage imod din projektion (læggen karaktertræk over i andre). Hermed får du lejlighed til at trække dit eget hjem til dig selv, hvor du kan arbejde mere konstruktivt med at "forliges" og falde til ro med det, og endda bruge nøjagtig disse "nye" sider af dig, når lejligheden byder det.

Det betyder også, at du som et autentisk menneske, der udtrykker alle dine kvaliteter, kan være mere rummelig over for andres kvaliteter (som før var irritationsmomenter). Og det kan ske, fordi du har gjort dit arbejde med dig selv, og kan se mere nøgternt på andres personlighed (uden at se de forhadte sider af dig selv i dem).

Den vigtige integration af mand/kvinde

Et tema, som der er rigtig meget rod i, grundet at mange mangler at gøre deres skyggearbejde; er kønnenes identitet.

Mange tror, at når man er født mand, så er hele ens identitet at være mand. Og når mænd så pludselig også viser kvindelige sider, kan vi blive forvirrede.

Det vi især ser, er en tendens til, at mange kvinder foragter mænd, der viser kvindelighed. Det opdner ofte kvinden til at skrue op for den modsatte del, nemlig maskuliniteten, hvilket ses tydeligt, når kvinder beordrer og bestemmer over manden.

Moderne kvinder er vokset op i et samfund, der bekræfter maskuline sider som magt, styrke, kontrol, gøren og udadvendthed. Og hos disse kvinder er de uelskede skyggesider derfor de kvindelige værdier som hengivenhed, sårbarhed, uvished, flow, tilbageholdenhed, væren og det mere introverte sind. Når de så ser det hos manden, så skal det nedkæmpes i samme stil, som det blev "nedkæmpet" i deres egen barndom og i samfundet.

Derfor handler det sunde parforhold om, at både kvinden og manden integrerer begge køn i sig, fordi vi alle er begge dele, og har brug for begge kvaliteter – alt efter situationen. Ellers er vi fastlåste, og kan ikke bevæge os efter det, vi møder på vores vej. Derfor er det ikke kun parforholdet, der lider under den manglende mand/kvinde integration. Alle relationer fra arbejde til familie, venner og bekendte, lider under det.

Og løsningen er at gøre sit skyggearbejde!

Tag et papir, og skriv de sider af dig, som du føler du er god til – nogen som du eller omverden måske sætter pris på.

Tag derefter et andet papir, og skriv de ting, som du helst vil skjule ved dig selv – der hvor du har størst problemer med at være ærlig.

Tag nu et 3. papir, og tegn så en figur af dig selv.

Mal derefter din figur ved, at du sætter farver på de sider af dig, som værdsættes. Giv dem forskellige farver.

Derefter tegner du bobler med de sider af dig, som du skjuler. Giv boblerne forskellige farver, som du ikke allerede har brugt.

Skriv nu ud for hver bobbel, hvem du ser disse sider hos. Under personens navn, skriver du din følelse overfor den side personen indeholder, eller generelt over for personen.

Du tager nu et 4. og sidste papir, hvorpå du skriver, hvad det gør ved din energi, og hvordan du vil reagere på det, du her ser skitseret.

Hvordan vi holder os og vores egen essens på afstand

Da det ubevidste mål er at undgå at komme i kontakt med hele sin egen essens, af gode grunde, for det vækker eksistensangst hos os alle; så gør vi ubevidst en masse ting i vores adfærd, som sikrer, at vi når det mål. Bl.a. kan vi gøre følgende:

- ☞ Spænde eller fryse vores krop og åndedræt
- ☞ Udøve restriktioner i vores indre billeder/beslutnings- og værdigrundlag
- ☞ Undertrykke eller i for stor stil udagere vores følelser
- ☞ Intellektualisere, forsvare og i det hele taget kaste røgslør med vores sprog - som gør os alene
- ☞ Invadere eller udvise overdreven tilbageholdenhed i relationer, tætte som mindre tætte

Problemet er imidlertid, at disse ubevidste adfærdsmønstre kan volde os store problemer. Ens trivsel kan blive alvorligt påvirket. Er ens trivsel "kun" lidt påvirket, kan det også rykke meget ved et menneskes følelse af livskvalitet og sundhed. Eller også kan man udvikle en lettere krisetilstand, som nogen faktisk lever med mere eller mindre kronisk.

Er der tale om ubevidste adfærdsmønstre, som spiller os et puds, vil det ofte medføre en smertelig forvirring og uklarhed, hvilket får mange til at igangsætte ny udvikling. Dog sker det ikke altid på det indre plan, hvilket kan føles lidt som et tisse i bukserne. Men på kort sigt (og man lever meget kortsigtet og akut, når man har formindsket trivsel eller er i en form for krisetilstand) – på kort sigt vil det give næring. Men livet vil gå meget op og ned, fordi der ikke etableres en varig næringskilde, som kan genoprette ens trivsel, og holde den der (selvfølgelig med små, men sunde udsving).

Der er også andre konsekvenser ved at være for kortsigtet og ad hoc baseret omkring ens trivsel og sundhed helt ind i den inderste kerne. For når mange først vælger terapi og coaching, det øjeblik (og ofte et godt stykke tid efter) de får stress eller andre kriser, kan der i virkeligheden være rigtig mange forvirrende og kaotiske lag at gå igennem.

Og det er fordi, at der nu er lagret så meget i det ubevidste, lige som at der er kommet flere og flere dårlige livserfaringer ned i gryden. Derudover vil vi ofte være udmattede, fordi vi ikke får lukket og afsluttet vores dagligdags situationer. De så at sige tager vores energi, fordi de ligger ubearbejdet i systemet.

Pludselig er det altså vores ubevidste sider, der styrer os. Og det er vi jo ikke klar over, netop fordi de ikke er tilgængelige for bevidstheden.

Netop derfor kan heller ikke nås gennem analysearbejde og kognitiv terapi (som bl.a. coaching og ren samtaleterapi overvejende bygger på).

Så summa summarum er: igangsætter man først udvikling, når symptomerne og problemerne er vokset én over hovedet, så er der meget oprydning- og bevidstgørelsesarbejde at gøre. Alene den kritiske akutte problemstilling tager jo tid at arbejde med, før der er ro nok, og dermed adgang til de egentlige adfærdsmønstre, der forårsager det hele.

Er der tale om trivsels- og krise problemstillinger, vil de ligge som et lag oven på et i forvejen problematisk adfærdslag, som ligger oven på vores essens (hvis vi ser det som en sandwich).

I figuren på næste side, ser du de adfærdsmønstre, som er meget typiske for folk med trivselsproblemer og krisetilstande. Men vi vil alle have stiftet bekendtskab med forsvarerne i adfærden, hos os selv eller andre. For ellers ville vi alle gå rundt og føle os 100 % autentiske og i kontakt med vores egen essens hele tiden – og det er ikke tilfældet.

Man kan sagtens leve med disse adfærdsmønstre i en både let og i en mere intensiv udgave. Men det vil opleves (hvis du spørger din indre stemme) meget invaliderende og hårdt, hvis du konstant undgår din egen essens, og aldrig kan andet end at undgå den i krop, følelser, overbevisninger, sprog og relationer.

Som det blev sagt tidligere, er der tale om adfærdsmønstre, som vi typisk etablerer af angst for at komme i kontakt med vores egen essens (som jo en gang ikke blev bekræftet i sin helhed). Undgåelsesadfærden ser du i det yderste grå lag i figuren på næste side.

Det næste og orange mellemste lag er den adfærd, som er sund, og som fører os til opdagelsen af vores essens.



Støtte til processen

Jeg håber, at jeg har givet dig en forståelse for, hvorfor vi ikke "bare" er autentiske. Jeg håber jeg har vist dig, at det oftest er forbundet med megen angst og en meget lille erfaring at læne os op ad. Derfor er det også vigtigt at tage sig støtte, når man definerer ønsket om så småt at påbegynde processen hen mod at blive sig selv.

Støtten kan hentes hos ét eller flere mennesker, der forstår at bekræfte dig, så du tør vise sider, der før var uelskede. Der er brug for mennesker, der viser kærlighed på de områder, hvor der før var kulde.

For hvad gør man, når man aldrig har prøvet at være på en måde, som viser sig at være en del af en selv? Hvad gør man, når man skal prøve at være tilbagelænet, og kun kender til fuld kraft fremad? Eller når man normalt måske er meget følsom og sårbar, og så pludselig skal have fat i, at man også kan være kraftfuld, og processe sine følelser, samt evner at beskytte sig selv.

Ja så får man god brug for sit mod, sin målrettethed og støtte. Og så kommer man for i øvrigt rigtig langt med at italesætte, at det er svært. Italesætte det, der er. Det der ikke er perfekt. Det som bare er. Ord på, ikke mange, men udtryk ærligt, hvor og hvem du er, når der er for mange underlæggende dagsordener, som forpurrer dit mål. Der kan du altid bruge devisen: hvad er der i mig, hvis jeg skal være helt ærlig over for mig selv? Italesæt det for dig selv, mærk det, og del det med andre, hvor du er tryk.

Den overordnede proces hen mod det at blive et mere autentisk menneske.

På siderne 15 - 20 ser du 6 illustrationer, der alle viser den overordnede proces hen mod det at blive et mere autentisk menneske.

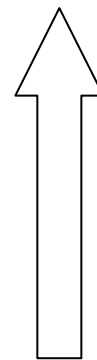
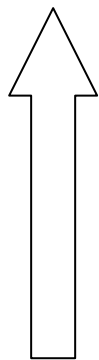
I pyramiden på s. 21, ser du desuden processen delt op i 5 faser. Du kan lære mere om indholdet i de 5 faser og, hvordan du igangsætter arbejdet, på workshoppen "Det autentiske menneske" eller i en udviklingsgruppe.

Overordnet er der tale om en proces, som afvikler usunde og problematiske adfærdsmønstre; og som udvikler en ny og mere sund adfærd, der tager sit udgangspunkt i din essens.

Og så vil jeg ønske dig en god rejse, hvor du vil opdage, at du er så meget mere, end du troede.

FRA	TIL
Du skjuler, hvem du er	Du udtrykker, hvem du er
Modstand	Ansvar
Overlevelse	Overskud
Flugt	Nærvær
Forventninger og betingelser	Tillid
Forvirring	Klarhed
Selv(mis)tillid	Selvagtelse
Overhøre signaler	Lytten og handling ud fra signaler
Leve det, som er sandt for andre	Leve det, som måske kun er sandt for dig
Ydre fokus	Indre fokus
Overvejende gøren	Overvejende væren
Sælgen	Tiltrækning
Højt tempo og pres	Din egen rytme og parathed
Sukkerafhængighed, giv den gas	Mindre sukker, værne om energi
Lavt selvværd	Bruge sin kraft
Underhund/overhund	Kærlighedsfulde relationer
Enkønnet identitet	Integration af både maskuline og feminine aspekter
Mangel på værdi og mening	Værdighed og livsbekræftelse
Dårlige alliancer	Frie sunde alliancer – først og fremmest med dig selv
Dilemmaer og polarisering	Enhed og helhed – nuancer
At leve mekanistisk	At leve organisk i flow med dig selv hele tiden
At stå positivt på din kraft	At stå negativt på din kraft
At være dig 20%	At være dig 80%

OPDAGE, HVORDAN DU ER UNIK ⇒ **DU SAMMENLIGNER/SAMMENLIGNES**



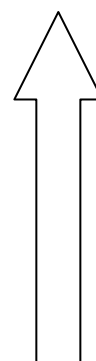
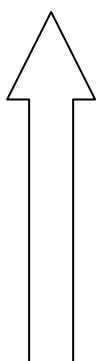
GÅ DIN EGEN VEJ ⇒
DU ER GOD NOK/DE ANDRE ER GODE NOK

DU ER IKKE SOM DE ANDRE
DU ER FORKERT/DE ANDRE RIGTIGE

DU TILLADER, AT DU ER DIG SELV



FLOW OG SYNKRONISITETER



MODSTAND OVER FOR DIG SELV



PROPPER I DIT EGET SYSTEM

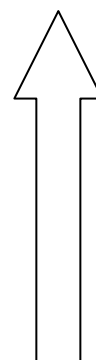
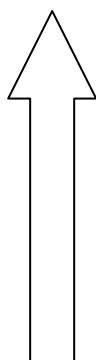
OG ANDRE

OG ML. MENNESKER

NÆRVÆRENDE I NUTIDEN/I ØJEBLIKKET



LIV



NÆRVÆRENDE I "TILLADTE" UDVALGTE

FØLELSER OG BEGIVENHEDER



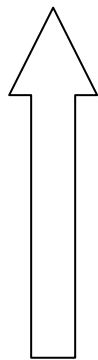
KULDE

80 % LIGGER UDSØDT I SKYGGEN

RUMMELIG OG MILD PERSONLIGHED



HELHED



HÅRD KANTET PERSONLIGHED



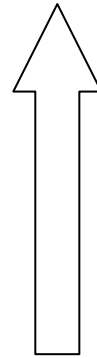
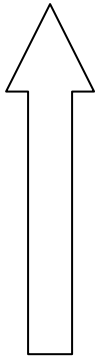
HALVT MENNESKE, DER

LEDER EFTER "DET SIDSTE"

AT SIGE JA TIL SIG SELV



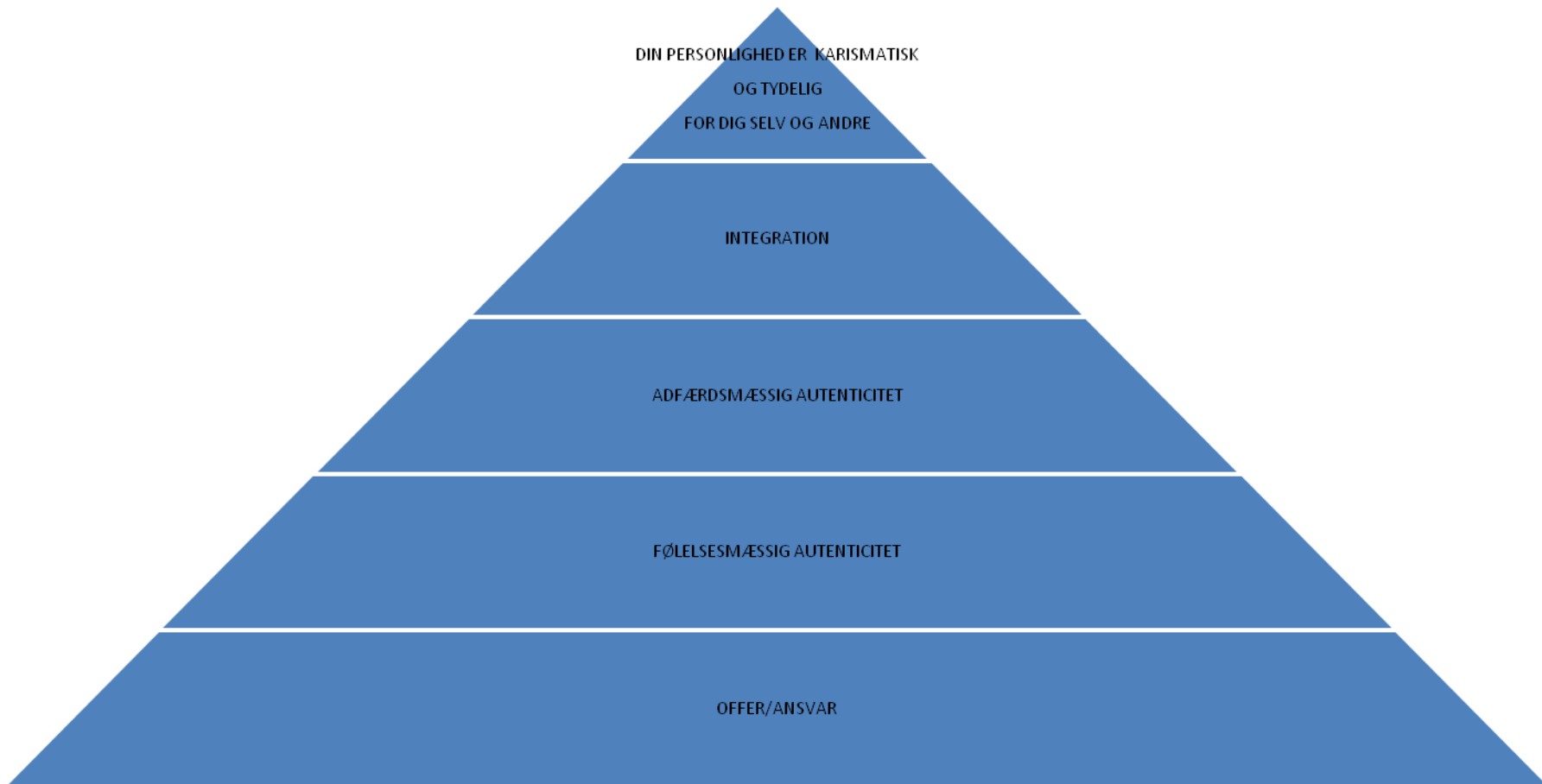
MINUS PRES UDEFRA



AT SIGE NEJ TIL SIG SELV/ANDRE



**STRESS, SKYLD &
DÅRLIG SAMVITTIGHED**



Livslinjen

Livslinjen er din mulighed for at få et overblik over, hvad der har formet dig som menneske. Den er endvidere din mulighed for deling, hvor du læser højt og gennemgår den som en beretning om dit liv, hvilket har en meget helende effekt.

Det kan gøres med en nær ven. Og især anbefaler jeg muligheden for at tage støtte hos en terapeut, der kan være dit professionelle vidne. Her er du garanteret den empati, som der ikke kan være nok af, når man fortæller ærligt om sit liv. Læg altid mærke til – d.v.s. spørg din krop, om empatien er i top, når og hvis du gør brug af en terapeut.

Når empatien er i top, har du et meget vigtigt vidne, som er en kontakt ind i din historie, samt følelserne omkring den. Et vidne kan også støtte dig i at stå og være med historien, så den kan falde til ro og hele inden i dig.

Når den har fundet sin plads, vil den blive din ressource – for den er med til at definere, hvem du er. Så her får du meget foræret i forhold til at finde din egen essens.

Øvelsen går på, at du tegner en linje. Jo større papiret er, jo bedre. Du kan evt. tage A4 eller endda A3 papirer og klipse sammen. Ellers er det muligt at købe en rulle i en malerbutik.

Du kan nu så småt begynde at skrive på papiret, hvad der har været dine livsvilkår, samt vigtige begivenheder og følelser, du husker tydeligt.

Når du har gennemgået processen alene, er det tid til deling, som også er en meget vigtig del af processen. For det er i kontakt, at vi heler for alvor.

Eventyret om dit liv

Også eventyr kan "male" dit liv og din helt egen grundlæggende bouillon terning. Det malede billede af dit liv (som du evt. kan male først), maler du her med sproget. Her bestemmer du selv indhold, opstart og udgang, essensen af livet og, hvordan din grundstemning har været. Det er også muligt at omskrive den grundstemning du faktisk har oplevet (men som er en oplevelse og ikke hele dig). For der får du et redskab til at skabe (ej omskrive) en ny historie, som kan falde på plads i dig.

Dit eventyr kan, på samme måde som din livslinje, deles med en anden og derigennem hjælpe dig til heling og overblik i kontakten med en nær ven eller en terapeut.

Opgavens eneste to obligatoriske sætninger, ved start og slut, lyder sådan:

"Eventyret om mit liv begynder

Og sådan er mit liv i dag!"