

Å leve sammen i kjærlighet

Del 5:

*Å vikle deg ut av egomønstrene
for å frigjøre kjærlighetsevnen*

Av Per Hjalmar Svae

Utgave: Mai 2001



*Omsorg og
livsvisdom
fra hjertet*

Adresse: Nygårdsgaten 2B, 5015 Bergen.

*Tone Bell Rysst – Tlf. 55 32 20 75 – Aromaterapi, biopati, tankefelletterapi, livsveiledning
Per Hjalmar Svae – Tlf. 88 00 69 70 – Livsveiledning, parveiledning, foreldreveiledning*

Innholdsfortegnelse

	Side
Innledning	3
22. Selvutvikling – en oversikt	4
Vårt bilde av menneskets psyke	4
<i>Egoet</i>	4
<i>Masken og livskjernen</i>	5
<i>Pierrakos modell av menneskets psyke (figur)</i>	6
Selvutvikling, selvrealisering og egotripp	8
Hvordan personligheten endrer seg gjennom selvutvikling	8
<i>Fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse</i>	9
<i>Fire faser i selvutviklingsprosessen</i>	10
<i>Fire faser i selvutviklingsprosessen (skjema)</i>	11
<i>Følsomhet ved maske- og livsenergi (figur)</i>	12
Tre måter å beskytte seg mot smerte	15
23. Fra mestring til følelsesutvikling	16
Mestring – Å utvikle et etisk ego	16
Følelsesutvikling – Å rense følelseslivet	16
De fire fasene ved følelsesutvikling	17
1. <i>Stanse den positive masken</i>	17
2. <i>Innlevelse, utlevelse og erkjennelse av den negative masken</i>	17
3. <i>Gjenoppleve og bevisstgjøre selvødeleggende negativ livsenergi</i>	18
4. <i>Tåle-modighet for å være i positiv livsenergi</i>	18
24. Å vikle seg ut av de fem egomønstrene	19
Å vikle seg ut av det eksistenssikre egomønsteret	19
Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv	19
<i>Det sunne alternativet</i>	20
<i>Prosessen ut av mønsteret</i>	22
<i>Nåløyet er å komme ut av offerrollen</i>	22
Å vikle seg ut av det underernærte egomønsteret	23
Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv	23
<i>Det sunne alternativet</i>	24
<i>Prosessen ut av mønsteret</i>	25
<i>Nåløyet er å holde ut spenningsfelt</i>	25
Å vikle seg ut av det overviljesterke egomønsteret	26
Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv	26
<i>Det sunne alternativet</i>	27
<i>Prosessen ut av mønsteret</i>	28
<i>Nåløyet er å gi slipp på krav, makt og kontroll</i>	28
Å vikle seg ut av det overgivende egomønsteret	29
Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv	29
<i>Det sunne alternativet</i>	30
<i>Prosessen ut av mønsteret</i>	30
<i>Nåløyet er å bevare kraft og selvstendighet</i>	31
Å vikle seg ut av det presterende egomønsteret	32
Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv	32
<i>Det sunne alternativet</i>	32
<i>Prosessen ut av mønsteret</i>	33
<i>Nåløyet er å ikke være bedre enn andre</i>	33
Følelsesutvikling – Å investere i en bedre framtid	34

25. Fra maske- til livsenergi i hverdagen	35
Kjennetegn på maskeenergi og livsenergi	35
Masken bor i hele psyken	36
Maske- og livsenergiens uttrykksformer	37
<i>Maskeenergiens uttrykksformer (skjema)</i>	37
<i>Livsenergiens (selvets) uttrykksformer (skjema)</i>	37
Eksempler på bevisstgjøring av maskeenergi og frigjøring av livsenergi	37
<i>Sjalusi</i>	38
<i>Barnet slår seg vrang</i>	39
<i>Håpløs klient</i>	39
Hvordan skjer følelsesutvikling?	40
26. Å følge veiledning i livet	41
Å tolke drømmer symbolsk	41
Å tolke sykdom symbolsk	43
Meningsfulle sammentreff	44
Å bruke tarot	44
27. Selvutviklingens ABC	45
Alltid bevare fokus	45
<i>Holde fast på målet</i>	45
<i>Holde hjertet åpent så lenge som mulig</i>	45
<i>Holde kommunikasjonen åpen</i>	46
<i>Holde fast på ditt etiske ego</i>	46
Balanse og bevisstgjøring	47
<i>Bevare balansen</i>	47
<i>Bevisstgjøre motivasjonen</i>	48
Kriseprosedyrer må følges	49
<i>Respektere hverandres grenser</i>	49
<i>Time-outmodellen for å løse fastlåste konflikter</i>	49
<i>Nåløyet for hvert av de fem egomønstrene</i>	50

Innledning

Dette heftet forutsetter at du først har lest kompendiet "De fem egomønstrene". Uten å kjenne de fem egomønstrene slik de er framstilt i dette kompendiet, vil du ikke ha noe utbytte av dette videregående heftet.

Vi har gjennom kompendiet "De fem egomønstrene" sett på hvordan våre egomønstre blir dannet i barndommen. Vi har sett på hvordan hvert av de fem egomønstrene fungerer når vi er voksne. Vi har sett på typiske samarbeidsproblemer mellom ulike egomønstre og mestring av disse. Å lære deg å mestre dine egomønstre er å bruke hodet for å takle deg selv og andre bedre. Slik kan du skape bedre kommunikasjon, samarbeid og kjærlighet mellom mennesker.

Nå skal vi gå et skritt videre. Vi skal se på hvordan du gjennom å bearbeide barndomstraumene kan fjerne selve drivkreftene bak de fem egomønstrene. Slik endrer du personligheten din helt i dypet. I praksis dreier dette seg om å få ditt *indre, sårede barn* til å vokse opp slik at du fungerer som en moden voksen person i alle livets situasjoner og utfordringer. Å utvikle seg kan sies å være den høyeste form for kjærlighet til seg selv og andre. Gjennom å bli et mer selvivaretakende menneske får du det bedre selv. Gjennom å øke din aksept og kjærlighetsevne for de du omgås, blir du et bedre menneske overfor andre. Hittil har vi sett på hvordan du gjennom mestring kan bli et selvstendig individ med et etisk ego. Nå skal vi se på hvordan du kan utvikle deg videre til å bli et levende menneske med et åpent hjerte. Hittil har vi sett på hvordan du kan praktisere kjærlighet gjennom å *bruke hodet*. Nå skal jeg se på hvordan du kan *rense følelseslivet* ditt slik at selvivaretakelse, kjærlighet, livsglede og kreativitet kommer naturlig innenfra – Som en naturlig strøm fra ditt indre. Dette skjer gjennom å vikle deg ut av uhensiktsmessige egomønstrene du måtte ha i din personlighet. Dette er en prosess som tar mange år. Har du grunnleggende sett viklet deg ut av de fleste på fem til ti år, dvs. mer enn 50%, har du vært rask og effektiv.

Kapittel 22

Selvutvikling – en oversikt

Vårt bilde av menneskets psyke

Egoet

Egoet kan sies å være våre *identifikasjonsevne*. Det vi identifiserer oss med, vil prege oss. Det vi er preget av, er det vi er som menneske. I prinsippet kan egoet vårt identifisere seg med hva som helst. Vi kan identifisere oss med å være en dyktig forretningsmann eller kvinne og utvikle et ego egnet for dette. Vi kan identifisere oss med hjertet og utvikle et ego som evner å lytte på hjertets stemme. Vi kan identifisere oss helt ensidig med vår egen nasjon eller rase og bli en nasjonalist eller rasist.

Poenget er at egoet rett og slett er vår identifikasjonsevne. Det vi identifiserer oss med, holder vi fast på. Slik skapes varige holdninger og varige personlighetstrekk. I barndommen identifiserer vi oss med bestemte tolkninger av verden og øver inn rutinemessige reaksjoner ut fra disse oppfatningene. Slik skapes de fem egomønstrene ved at egoet vårt blir identifisert med dem. Derfor har jeg kalt dem egomønstre. Vi blir gjerne så identifisert med disse mønstrene at de blir automatiserte og inngår i våre ubevisste reaksjoner.

Til å begynne med har ikke barnet kontroll over musklene. Men etterhvert lærer vi oss også å identifisere oss med kroppen og beherske dens muskler. Evnen til automatisk, ubevisst å mestre kroppsbevegelse, tale, arbeidsoppgaver, lese, skrive, yrker etc.. er også en del av egoet vårt. Dette er positive egenskaper som det ikke er noe poeng å avlære. Egoet er altså et tveegget sverd. Det inneholder både positive egenskaper som vi gjerne vil beholde og videreutvikle. Og det inneholder uhensiktsmessige egomønstre som hindrer oss i ekte kjærlighet.

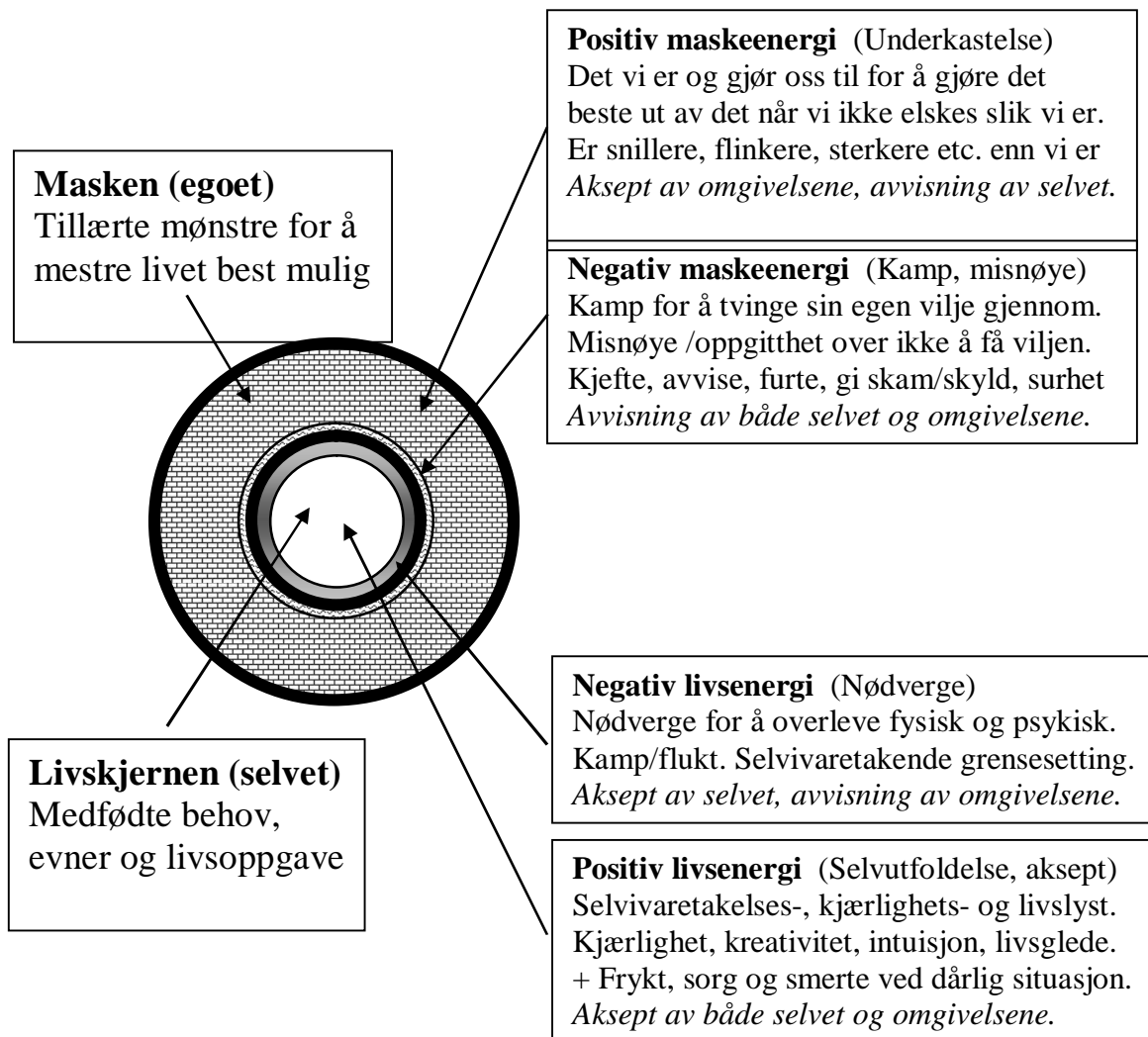
Siden egoet egentlig bare er vår identifikasjonsevne, er tida inne for å bli mer presis når vi snakker om egoet og egomønstre. Til å begynne med er egoet gjerne så identifisert med ett eller flere av de fem egomønstrene, at disse mønstrene i stor grad er egoet vårt. Når vi utvikler oss, blir de en mindre og mindre del av egoet vårt. Egomønstrene er altså egentlig noe annet enn selve egoet. For å presisere dette kan egomønstrene med fordel heller kalles for *masker*. Egomønstrene er egentlig bare masker eller roller vi møter omverdenen med. De overgivende spiller f.eks. rollen som de som alltid er snille og gode. De presterende spiller rollen som de som alltid er flinke og ansvarlige. De overviljesterke spiller rollen som de som alltid evner å ha ledelsen og makten. osv. Siden egomønstrene er noe annet enn selve egoet, kan det av og til være hensiktsmessig å skille mellom de to tingene. I tillegg til masken vår har vi det som kalles *livskjernen*. Livskjernen er slik vi er fra fødselen av, dvs. våre medfødte behov og egenskaper. I fortsettelsen har vi altså tre begreper å håndtere:

<i>Egoet</i>	Vår identifikasjonsevne, dvs. evnen til å holde fast på det samme over lengre tid. Etterhvert blir det vi fastholder gjerne ubevisst. Egoet kan identifisere seg med enten masken eller livskjernen.
<i>Masken</i>	Tillærte måter vi møter omverdenen på, dvs. roller og mønstre vi øvde inn som barn og spiller overfor de andre i flokken (stammen).
<i>Livskjernen</i>	Medfødte egenskaper og behov, dvs. slik vi egentlig er i dypet av oss selv.

Masken og livskjernen

Modellen på nedenfor beskriver den psykologiske teorien til MD. John C. Pierrakos (Pierrakos, 1987). Som babyer fødes vi kun med *livskjernen*. Dens positive energi gjør at barnet suger puppen, lærer og utvikler seg med lyst og mot. Negativ livsenergi er også medfødt. Gjennom gråt og skrik uttrykker vi at behovene ikke er tilfredsstillt. Vi kjemper for ivaretagelse og overlevelse. *Vårt grunnleggende psykiske behov er å bli elsket og akseptert slik vi egentlig er.* Ingen barn blir dette fullt og helt. Alle barn må være snillere, flinkere, lydigere, ha mindre behov eller annet enn de egentlig er. Det er så smertefullt at barnet ikke orker å beholde kontakten med seg selv, livskjernen. Derfor utvikler barnet en maske. *Masken* er en beskyttelse (energiblokkering) rundt livskjernen for å unngå å kjenne de egentlige behovene. Og det er en ressurs for å gjøre det beste ut av situasjonen. Når barnet gir opp å bli akseptert som det er, reagerer det først med *negativ maskeenergi*; surhet, furting, avvising, trass eller andre former for misnøye. Dette reagerer voksne gjerne negativt på. Da må barnet gi seg selv helt opp og underkaste seg de voksnes krav. Barnet utvikler en *positiv samarbeidende maske*.

Pierrakos modell av menneskets psyke



Når masken utvikles i barndommen vil vi bevege oss nedenfra og oppover i rammene med tekst til høyre i figuren. Dette tilsvarer innenfra og utover i tegningen. Vi starter med å være i aksept av oss selv og omgivelsene (positiv livsenergi, nederste ramme).

Når vi ikke blir møtt som vi trenger kjemper vi eller flykter vi (negativ livsenergi) for å få våre behov tilfredsstilt. Når vi ikke gjør det vil vi havne i en posisjon der vi hverken aksepterer oss selv eller omgivelsene (negativ maskeenergi). Dette er en håpløs livsposisjon. De fleste velger derfor å overgi seg til stammens regler og krav. De ender altså opp med aksept av omgivelsene og ikke aksept av seg selv (positiv maskeenergi). Noen har imidlertid et ego som er preget av mye negativ maskeenergi. De identifiserer seg f.eks. med en rolle som offer, sabotør, protestant, angriper eller lignende spill gjennomgått i forrige hefte (De fem egomønstrene). I rammen nedenfor er definisjonen av masken og livskjernen nærmere presisert.

	Masken (egoet)	Livskjernen (selvet)
Egen-skaper:	<p><i>Tillært væremåte</i> Tilpasning til flokkens vilje Preget inn, sakte foranderlig Dypest sett <i>viljebestemt</i></p>	<p><i>Medfødte behov og evner</i> Slik vi egentlig er Gitt og konstant Dypest sett <i>skjebnebestemt</i></p>

I utgangspunktet er egoet gjerne 80 – 90% identifisert med masken. Derfor kan man i begynnelsen av selvutviklingsprosessen bruke disse to begrepene om hverandre. Men skal man være presis som omtalt tidligere, er det egentlig to forskjellige ting. Likevel kan det være hensiktsmessig å snakke om egomønstre i stedet for masker, fordi folk umiddelbart forstår hva som menes med egomønstre. Man slipper å definere hva man mener med en maske. Livskjernen kalles også med bagrunn i Jung's begreper for selvet. Masken blir da *jeget* mens livskjernen blir *selvet*. I det etterfølgende vil alle begrepene kunne bli brukt, alt etter hva som er hensiktsmessig.

Selvutvikling, selvrealisering og egotripp

Med utgangspunkt i begrepene ovenfor kan selvutvikling defineres på følgende måte:

Selvutvikling er å utvide egen bevissthet og utvikle en friere vilje.

Utvidet bevissthet er at man oppfatter den indre virkelighet (energien fra livskjernen, dvs. egne behov, lyster, lengsler og den indre stemmen i oss) og de ytre omstendigheter (energi fra omverdenen) klarere og sterkere.

En friere vilje er at man ikke så lett blir tatt av egen eller andres maskeenergi. Derved kan man velge om man i nuet vil holde masken, følge livskjernens signaler eller bare vitne og oppleve det hele.

Jeg benytter med hensikt ordet utvidet bevissthet, fordi selvutvikling ikke bare dreier seg om høyere bevissthet (mer åndelig kontakt) men også om dypere bevissthet (mer jordkontakt). Selvutvikling forutsetter etter min erfaring begge deler. Selvutvikling dreier seg altså om at man erkjenner stadig flere av maskens mønstre, bli friere i forhold til dem og etterhvert lever stadig mer ut fra sin egentlige livsenergi. Det vil si at selvets energi frigjøres på alle livsplan (auralag) og i stadig flere områder av livet. Vi beveger oss fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse for alle de fem hovedmaskene (egomønstrene). Pierrakos antar også at alle mennesker har en livsoppgave i dette livet. Livsoppgaven er å realisere oss selv slik vi egentlig er.

Selvrealisering (selvutfoldelse) er å ta vare sine egne behov og etterhvert lytte til og følge livskjernens dypeste lengsler (det høyere selvet). Å følge sine dypeste lengsler vil si å realisere sin egentlige skjebne, livsoppgaven.

Alternativet til selvrealisering er egotripp.

Egotripp er at man er tatt av maskens mønstre og lever dem ubevisst og aktivt ut i det virkelige liv.

I en dyp selvutviklingsprosess der man rensker følelseslivet vil man gjerne veksle mellom selvrealisering og egotripp. Innimellom tar gamle mønstre tak og gjør at man driver med egotripp i stedet for selvrealisering. Så erkjenner man dette og tar ansvar for å endre det. Først endrer man det gjennom mestring, dvs. mental kontroll. Siden gjennom utvikling av følelseslivet slik at selvutfoldelse blir naturlig i stedet for egotripp.

Som en digresjon vil jeg påpeke at vi med definisjonene ovenfor ender i et filosofisk paradoks. Livskjernen er skjebnebestemt. Skal vi tilfredsstille våre egentlige behov og våre dypeste lengsler, må vi velge det som er skjebnebestemt. Men da er vi også friest, fordi vi gjør det vi egentlig har lyst til. På den annen side bestemmer vi ikke selv med vårt ego lenger, men må følge en indre veiledning. Altså ganske paradoksalt.

Selvutvikling er å vikle seg ut av masken. Det skjer gjennom at vi med vårt ego velger å identifisere oss med livskjernen/ livsenergi i stedet for masken/ maskeenergi. Erfaringsmessig er dette en prosess der man spoler "filmen" baklengs i forhold til slik masken ble utviklet i barndommen. I barndommen gikk prosessen fra positiv livsenergi til negativ livsenergi, videre til negativ maskeenergi og endte til slutt med positiv livsenergi (jfr. Pierrakos modell av psyken). Selvutvikling kan beskrives som den omvendte prosessen. Man starter med å være i positiv maskeenergi. Å være i positiv maskeenergi er slutten av barndommens film. Så begynner man å ta mer vare på seg selv. Ofte vil dette resultere i motstand fra omverdenen. Da kan man havne i negativ maskeenergi. Man bli sur, sint eller fordømmende overfor omverdenen som ikke støtter en i nye livsvalg. Eller man blir oppgitt, skyldbetyngt eller skamfull overfor seg selv som ikke kan være som alle andre. Velger man likevel å fortsette prosessen med å ta mer vare på seg selv, kan det hende at man kommer til et avgjørende valg. Man må velge mellom å ivareta seg selv eller å fortsette å fungere innenfor stammens lover og regler. Det blir et valg mellom å fortsette utviklingsprosessen, eller å stagnere innenfor det gamle. Dvs. å stagnere innenfor en ramme av rett, plikt og hensyntaken som gjør at man unngår stadige konflikter med sine nærmeste, naboer, arbeidskollegaer eller andre. I praksis er dette bildet svært sammensatt. Noen former for positiv livsenergi aksepteres av noen, andre former av andre. Hvor langt det er mulig å utvikle seg før man stanger mot fastlåst stammementalitet er forskjellig for den enkelte og forskjellig på ulike livsområder. Står man overfor et livsvalg der man velger å skille lag med noen midlertidig eller permanent, er man i negativ livsenergi i form av grensesettende selvivaretagelse. I praksis kan det f.eks. innebære at man velger skilsmisse for å være for seg selv eller å søke kjærligheten sammen med en annen. Slik aksept av seg selv og avvisning av omgivelsene er kjennetegnet på negativ livsenergi. I nye omgivelser kan det bli mulig å være seg selv slik man egentlig er, dvs. å være i positiv livsenergi i hverdagen.

Hvordan personligheten endrer seg gjennom selvutvikling

Fra behovserstatning til behovstilfredsstillelse

Maskens hensikt er å få dekket behovene våre og være oss selv så godt vi kan i en situasjon der vi ikke blir møtt på våre egentlige behov. Masken er *en ressurs* i en ufullkommen verden preget av mangel på ekte kjærlighet og toleranse. Problemet med masken er at den blir sittende fast og forvrenger virkelighetsoppfattelsen vår. Vi tror andre er som mor og far og at situasjonen er som i barndommen. Masken får oss til å søke behovserstatning i stedet for behovstilfredsstillelse. Masken er en ressurs som er bedre enn intet. Men når vi holder masken mister vi kjærligheten og vil ikke oppnå full selvrealisering og virkelig livsglede.

Masken er et automatisert mønster av tanke, følelse, vilje og fastlåste kroppsholdninger som gir *behovserstatning* i stedet for *behovstilfredsstillelse*. Når vi er i det presterende egomønsteret søker vi f.eks. beundring for å være søt eller dyktig i stedet for å være naturlig og f.eks. skape kontakt uten å gjøre oss til. Nedenfor er en oversikt over behovserstatningen til hvert av de fem egomønstrene.

Behovserstatning og egentlige behov

Egomønster	Erstatning	Tilfredsstillelse
Eksistensusikker	Frihet fra ansvar	Ansvarsevne ut fra aksept av indre og ytre verden
Underernært	Mental kontakt	Hjerte- mage- og kroppskontakt
Overviljesterk	Makt	Selvverd, likeverd og samarbeid
Overgivende	Hensyntaken	Selvstendighet og balansert kjærlighetsevne
Presterende	Ros og beundring	Naturlig og balansert selvutfoldelse

Hensikten med selvutvikling er å få et bedre liv. Hensikten er å utvikle seg slik at man kan gi slipp på behovserstatninger og søke ekte behovstilfredsstillelse i stedet. Når vi har trent inn og integrert alle de fem egenskapene i høyre kolonne, er vi et helt og levende menneske. Vi har helbredet vårt sårede indre barn. Dette er et viktig skjema. Her får du en oversikt over hva det dypest sett vil si å gå ut av de fem egomønstrene. Du får en ide om hva det vil si å være et modent menneske. Skjemaet beskriver rett og slett *målet* for selvutviklingsprosessen. Målet er å avlære de uhensiktsmessige egomønstrene som gir behovserstatning. Målet er å innlære de konstruktive væremåtene som gir behovstilfredsstillelse.

Fire faser i selvutviklingsprosessen

Jeg skal gi en oversikt over hvordan personligheten endrer seg gjennom en vellykket selvutviklingsprosess. I skjemaet nedenfor menes det med foreldre, voksen og barn henholdsvis foreldrestemmene i oss selv, vår voksne bevissthet og våre usensurerte følelser (barnet i oss). Denne inndelingen i foreldre, voksen og barn kommer fra transaksjonsanalyse. Skjemaet nedenfor konkretiserer samtidig definisjonen av selvutvikling. Det beskriver retning og innhold av prosessen nærmere. Poenget er å bevege seg mot høyre i kolonnene i skjemaet. Det innebærer at man beveger seg mot stadig større tillit og aksept av seg selv og andre, mot økende kontakt med sine egne behov og mot å lytte til sin indre stemme som gir en veiledning i livet.

Fire faser i selvutviklingsprosessen

1. UBEVISSTHET = EGOISME	2. ANSVARLIGHET = ETISK EGO	3. FØLSOMHET = SELVIDENTITET	4. ÅNDELIGHET = SELVBEVISSTHET
KREVENDE FORELDRE Stammeloper i ens egen psyke styrer og vedlike- holder tvangsmønstre. Plikt: Skal, må og bør.	SELVKONTROLLERT FORELDRE Styrer via selvvalgt etikk. Slik bringer man seg selv inn i nye og bedre tanke- og atferdsmønstre.	TOLERANT FORELDRE Aksept av barnet i oss selv og andre og dets behov for fri livsutfoldelse.	OPPLYST FORELDRE Evner å være objektiv og nærværende. Velger å følge indre og ytre veiledning, men frie handlinger i nuet.
UBEVISST VOKSEN Forstår ikke egne og andres tvangsmønstre skapt av fortrenge følelsesminner og stammeidentitet.	TANKEFULL VOKSEN Tenker seg om før man handler. Skaper ny atferd gjennom positiv tenking og økt ansvar for seg selv og andre.	OPPMERKSOM VOKSEN Vitner egne tanker og følelser og erkjenner den dypere motivasjonen bak dem. Økende frihet fra gamle mønstre.	BEVISST VOKSEN Bevissthet frikoblet fra tanker følelser og kropp. Har erkjent de fleste tvangsmønstrene og har frihet i forhold til dem.
SÅRET BARN Ubevisste egomønstre styrt av et indre, såret barn styrer atferden. Ikke kontakt med dypere følelser/ behov.	KONTROLLERT BARN Gjennom mental kontroll stanser man ubevisste, uhensiktsmessige reak- sjoner. Slik legges grunnen for bedre atferdsmønstre.	LEVENDE BARN Lyst og mot styrer livet og åpenhet og ærlighet styrer barnlige reaksjoner. Økende kontakt med egentlige behov.	SELVREALISERT BARN Det medfødte indre barn og dets evner og lyster styrer. Frykt og tvangsmønstre aktiveres sjeldent. Barnet får dekket sine behov.

Et skjema gjør gjerne ting litt for firkantet. I praksis er livet mer mangfoldig enn som så. Vi kan vi være i flere kolonner samtidig fordi vi fungerer på ulike måter på livets forskjellige områder. Likevel har jeg funnet at skjemaet ovenfor er nyttig for å beskrive hvordan menneskets psyke utvikler seg gjennom en selvutviklingsprosess. Før man begynner en selvutviklingsprosess vil de fleste befinne seg hovedsakelig i 1. kolonne. Ens egomønstre er ubevisste. Dypest sett styrer ens indre sårede barn. Av frykt for å ikke være god nok som man er, gjør man seg f.eks. snillere, flinkere eller myndigere enn man egentlig er. Skyld- og skamfølelse kan være så stor at man ikke tåler kritikk. Man har identitet som et stammemedlem og følger vanlige atferdsmønstre i det miljøet man hører til.

En del mennesker har allerede i utgangspunktet en god del elementer fra 2. kolonne i sin psyke. De har via oppdragelsen og livet forøvrig lært seg positiv tenking og å ta et mer bevisst ansvar for sitt eget liv. For andre vil dette være en ny måte å fungere på. Poenget er at man begynner på en personlig utviklingsprosess for å øke evnen til *mestring* av livet. Man lar ikke lenger ens dårlige egenskaper få lov til å styre livet. Man tar ansvar for å holde seg til det gode, rette og sanne. Man lyver ikke for å oppnå noe på en annens bekostning. Man sprer ikke sladder og baktaling. Man prøver å være rettferdig og ivareta helheten i stedet for bare å være egoistisk. Man styrer seg selv i økende grad selv via en selvvalgt etikk for å fremme god kommunikasjon og godt samarbeid. Man utvikler det jeg kaller et etisk ego.

Gjennom mestring kan man komme ganske langt og øve inn mange gode egenskaper. Men mestring gir gjerne en *kjølig hete* – Et mentalt hjerte. For å utvikle en *kjærlig hete* må man utvikle sin følelsomhet. For kjærlig hete er en følelse, ikke en tanke. Den neste fasen i selvutviklingsprosessen er den 3. kolonnen i skjemaet og har nettopp følsomhet som overskrift. Dette er kanskje den vanskeligste og mest utfordrende fasen i selvutviklingsprosessen. Problemet ved å åpne for følelser, er at vi har både positive og negative følelser og at følelsene kan bli så sterke at de tar fullstendig overhånd. Følelsene er i hovedsak lokalisert i hjerte og mageregionen. I hjertet bor både lysten til det gode og

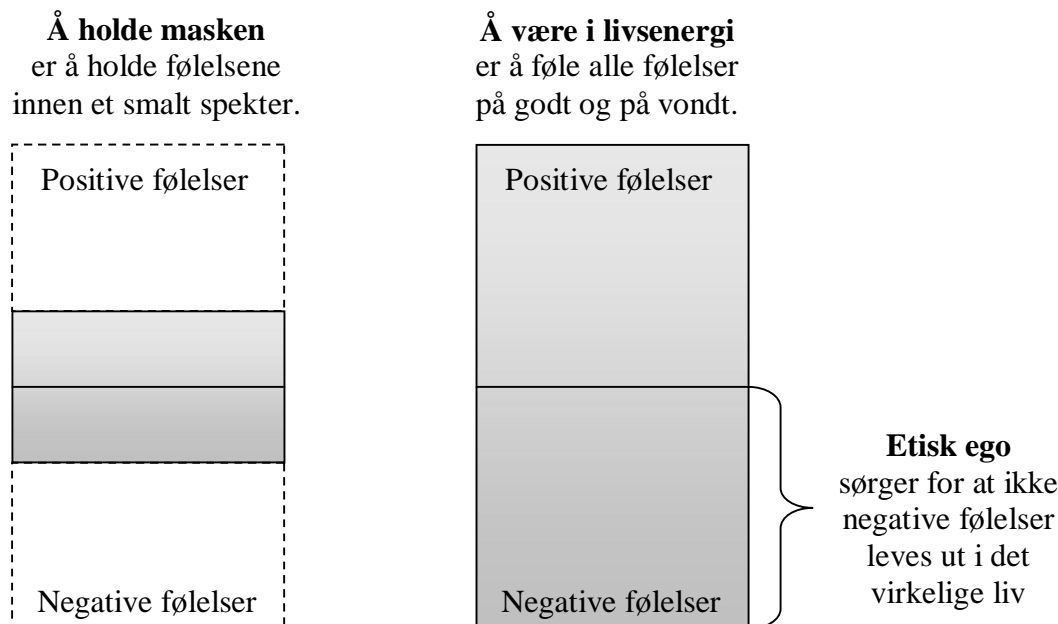
lysten til det onde. Og i magen bor både positive lyster og behov og forvrengte magefølelser i form av frykt og sinne. I magen bor også de dyriske magefølelsene i form av grådighet og umettelighet. Den 3. kolonnen dreier seg om veien gjennom mørket til lysets endelige seier i følelseslivet. Derfor er dette en prosess som ikke er ufarlig. Dersom ikke lyset man bringer med seg inn i mørket er sterkt og varig nok, vil mørket kunne vinne over lyset. Det etiske egoet er lyset man bringer med seg inn i mørket. Det er etikk som gjør at man ikke lever ut lysten til det onde i hjertet i det virkelige liv. Det er etikk som gjør at man balanserer egne og andres behov, i stedet for å la magens grådighet ta overhånd. Det er et etisk ego som gjør at man ikke lar forvrengte magefølelser i form av sinne, furting, krav- og offermentalitet få spille seg ut i maktkamper for å få viljen sin. Dersom man ikke har et tilstrekkelig sterkt etisk ego før man begynner å slippe følelsene fri, vil slike mørke følelser kunne ta overhånd i psyken. Da beveger man seg bakover som menneske fordi grådighet og ondskap får et mer fritt spillerom. Jeg har derfor gjort den erfaring at man må ha utviklet et meget sterkt etisk ego før man begynner på renselsen av følelseslivet.

Grunnen til at denne fasen i selvutviklingsprosessen er så vanskelig, er at man spoler "filmen" fra barndommen baklengs. Man skal i sin psyke bevege seg fra positiv maskeenergi tilbake til den opprinnelige positive livsenergien. Men mellom disse to positive energiene, finnes lagene med negativ maske- og livsenergi i psyken (jfr. modellen over menneskets psyke). Når kontakten med følelsene øker, øker også kontakten med disse negative følelsene og intensjonene. Derved må man lære seg noe helt nytt. Man må lære seg å føle følelser, uten å tro på tankene de skaper eller å følge dem i det virkelige liv. Man må lære seg det som kalles å *vitne* tanker og følelser. For å komme helskinnet gjennom tredje fase i selvutviklingsprosessen må man mestre å balansere mellom to grøfter. Den ene grøfta er å ha for sterk mental kontroll som hemmer naturlige følelser. Da står man fast i andre fase, etisk ego. Den andre grøfta er uhemmet utlevelse av alle følelser uten noen etikk. Da er man havnet tilbake i første kolonne hvor ens indre sårede barn ubevisst og uhemmet styrer tanker, følelser og handlinger. Faktisk kan man være havnet enda lenger til venstre enn da man startet. Ondskap og grådighet har sluppet fri fra mental kontroll og man har gått bakover som menneske. Nøkkelen til en vellykket rensing av følelseslivet er følgende. I sitt indre lærer man seg å la følelsene flyte fritt og *føle* alle følelser. I det ytre lar man det etiske egoet sette rammer for hva man *følger* av disse følelsene. Det er dette figuren nedenfor illustrerer. I praksis er det vanskelig å mestre dette.

Årsaken ligger i at i denne fasen er selvutviklingsteknikken så paradoksalt. Det er mental kontroll som gjør at vi ikke er særlig følsomme. For å utvikle vår følsomhet må vi gi slipp på mental kontroll. Vi må tillate følelsene å flyte fritt i psyken. Men når vi gir slipp på mental kontroll, gir vi også i nuet slipp på det etiske egoet vi har bygget opp i forrige fase. Derved kan vi lett komme til å leve følelser uhemmet ut i det virkelige liv. Utfordringen er å videreutvikle det etiske egoet slik at det ikke lenger undertrykker følelser. I den tredje fasen må vi øve opp vårt etiske ego til å tillate følelser, samtidig som det sorterer hvilke følelser vi tillater oss å tenke og handle ut fra. Negative følelser som hevntvang, frykt, mistillit mv. må vi bare vitne i psyken og ikke følge i det virkelige liv. Positive følelser, f.eks. en lyst til å vise omsorg for en annen, må vi tillate oss å handle ut fra i stedet for å holde oss tilbake slik vi kanskje har gjort tidligere. På den ene siden skal vi altså gi slipp på mental kontroll for å føle mer. På den andre siden trenger vi en enda sterkere mental kontroll for å hindre at negative følelser som vi nå føler mye sterkere blir levet ut i det virkelige liv. Det er denne paradoksale og delikate balansegangen som gjør den tredje fasen i selvutviklingsprosessen så uhyre vanskelig. Alle som våger å gi slipp på mental kontroll og for å få økt kontakt med følelsene, vil oppleve at følelsene blir mye sterke enn man er vant til. Derfor vil man også oppleve at de lett tar overhånd. Vi blir helt identifisert med dem. Dersom dette skjer må man øve på selvkontroll og utvikle et mer etisk ego igjen. Så for å komme helskinnet gjennom fase tre, kan man si at man i praksis vil måtte veksle

mellom de to midterste fasene og kolonnene i forrige skjema, dvs. kolonne 2. og 3. Jo sterkere følsomheten blir, desto sterkere og mer differensierende må ens etiske ego være. Figuren nedenfor er en grafisk framstilling av denne problematikken.

Følsomhet ved maske- og livsenergi



Figuren kan forklares slik. Når vi lever et liv i maskeenergi fungerer vi innenfor et smalt følelsesspekter slik figuren til venstre illustrerer. Gjennom maskens kontroll av *alle* følelser vi hindrer den verste negativiteten i å komme til uttrykk. Prisen vi betaler for dette er at vi går glipp av de beste positive følelsene også, fordi vi ikke tillater følelser å flyte fritt. For å utvikle en stor kjærlighetsevne må du evne å være svært følsom. For å være følsom må du tillate at følelsene flyter fritt uten mental kontroll. Erfaringen er at desto mer positive følelser du åpner for, desto mer negative følelser åpner du også for, og vise versa. Dette er illustrert i figuren til høyre. Ved et liv i livsenergi tillater man fullt utslag av både positive og negative følelser. Vi føler hele følelsesspekteret fra de helt positive følelser (f.eks. å elske en annen dypt og inderlig) til de helt negative følelser (f.eks. å ønske å ødelegge eller å drepe). Men utad kommer det etiske egoet inn. Det sørger for at du bare lever ut positive følelser i det virkelige liv, for de skaper samarbeid og kjærlighet. De negative følelsene bevisstgjør du. Sitter en negativ følelse fast over tid, kan den eventuelt forvandles gjennom en mellom løsning. Du lever den ut. Ikke i det virkelige liv, men symbolsk. Symbolsk utlevelse er at du lever dem ut for deg selv som en slags lek. Det kan f.eks. være at du skulle ønske at du kunne banke vett inn i skallen på en annen. Da kan du f.eks. gjør dette symbolsk i form av å banke spiker (vett) inn i en planke (skallen) hjemme i kjelleren din. Slik kan du tillate deg å føle og følge negative følelser samtidig som du unngår å skape negativitet i det virkelige liv.

Masken er tillært og ubevisst. Masken gir derfor en ufrivillig styring. Det etiske egoet er en bevisst, selvvalgt etikk vi frivillig holder oss til. Når vi utvikler følsomheten er det vårt *etiske ego* som sørger for at vi føler de negative følelsene, men ikke lever dem ut i det virkelige liv. Ved hjelp av det etiske egoet forlater vi stammelover og velger inn livslover på høyere bevissthetsnivåer. I praksis vil man som sagt måtte veksle mellom å utvikle et mer etisk ego og å utvikle følelselivet. Det etiske egoet er som å bygge

reisverket og ytterveggene i kjærlighetens hus. Det etiske egoet gir rammene (ytterveggene) man velger å holde seg innenfor. Etterhvert faller gjerne nye handlingsmønstre og holdninger mer naturlig. På denne måten har man utviklet følelseslivet et stykke på vei også. Man kan derfor begynne å slappe av på selvkontrollen. Da opplever man gjerne plutselig at gamle mønstre tar tak igjen, kanskje enda verre enn på lenge. Ting man trodde man var ferdig med for lenge siden, blomstrer opp for fullt. Nok en gang er man på egotripp. Paradoksalt nok er det nettopp nå man er i en virkelig helbredelsessituasjon. Det er nå et gammelt egomønster, en hovedmaske, kan slippe taket en gang for alle. Dersom det nye lyset skapt i form av et etisk ego møter det gamle mørket som egomønsteret er et uttrykk for, sprekker trollet akkurat som i eventyrene. Forutsetningen er at lyset skapt gjennom mestring er større enn det mørket man blir tatt av i følelseslivet. Ellers stanser selvutviklingsprosessen opp for kortere eller lengre tid på dette området. Det siste er faktisk slett ikke uvanlig. Derfor er mestring og utvikling av et etisk ego så avgjørende for å klare å komme helskinnet gjennom den tredje fasen med utvikling av følsomheten og rensing av følelseslivet. Å rense følelsene vil si at man lærer seg å vitne og avdekke den underliggende motivasjonen bak følelser, tanker og handlinger. Negativ motivasjon velger man å ikke forfølge. Positiv motivasjon følger man i det virkelige liv. At man på denne måten skiller ut og velger bort negativ følelsesmessig motivasjon, er å rense følelsene. Resultatet av dette er angitt i skjemaet i 3. kolonne. Man utvikler en psyke med et levende barn, dvs. at følsomheten og følelsesvariasjonen er like stor som hos barn. Vi har igjen fått kontakt med våre egentlige følelser og behov. Dette utfylles med at man i sin psyke har tolerante foreldrestemmer som aksepterer og tilgir alle følelser, også de negative. Samtidig har man utviklet en svært oppmerksom og våken voksendel som evner å skjelne mellom hva som er negativ og hva som er positiv motivasjon. Via en videreutvikling av det etiske egoet fra forrige fase, blir ens handlinger i økende grad utelukkende basert på positiv motivasjon.

På et tidspunkt i selvutviklingsprosessen vil man kunne begynne å utvikle *indre beskyttelse*. Indre beskyttelse er at man f.eks. ikke lenger blir så såret og sint over at andre gir en sårende, angripende kritikk. Det sårer rett og slett ikke lenger. Vi har gjenopplevd og erkjent våre sår og føler oss likevel OK. Slik får vi motstandsdyktighet i form av indre beskyttelse. Når vi utvikler indre beskyttelse er vi på vei til den 4. kolonnen i skjemaet med de fire fasene i selvutviklingsprosessen. Vi utvikler åndelighet. Vi har høy etikk. Vi er følsomme men ikke så sårbare lenger. Vi godtar virkeligheten som den er uten å bli såret, sinte eller føle oss som offere. Vi tilpasser oss fleksibelt til den ytre virkeligheten for å gjøre det beste ut av det. Samtidig er det i ens indre en fast, urokkelig etisk kjerne.

Indre beskyttelse utvikles gjennom at man:

- ♥ *Godtar den ytre virkeligheten som er, uten at det går følelsesmessig inn på en*
(Man føler hva som faktisk skjer, men blir ikke emosjonelt trigget av dette.)
- ♥ *Gir slipp på barnlige, urealistiske krav i vårt indre.*
(Man krever f.eks. ikke at andre alltid skal være god mot en. Det er jo helt urealistisk. Man godtar at arbeid også kan være rutinepreget og kjedelig. Osv. Osv.)

Dette kan illustreres med et eksempel. Vi har f.eks. en kollega på jobben. Vedkommende har en ironisk humor. Ironi er egentlig negative tilbakemeldinger pakket inn i et smil, slik at vi ikke skal ta det ille opp. Så lenge vi holder masken, vil vi gjerne ikke reagere på slik ironisk humor. Det greit og en del av livet. Så utvikler vi økt følsomhet. Da vil ironien typisk begynne å sære. Dette er ikke fordi vi er overfølsomme, slik andre gjerne vil påstå. Sannheten er motsatt. Vi er blitt normalt følsomme, slik mennesker egentlig er skapt fra naturens side. Grunnen til at de andre ikke reagerer er fordi de holder masken. Derved er de underfølsomme. Men vi har også et problem. Det er ikke at vi er overfølsomme. Det er derimot at vi er oversårbare fordi vi enda ikke har helbredet barndommens sår. Indre

beskyttelse dreier seg om å lære å være følsom, men ikke sårbar. Når vi har indre beskyttelse merker vi at den andre f.eks. nedverdiger oss. Men vi reagerer ikke på det. Den indre beskyttelsen er at vi føler oss verdifulle uansett hva andre sier og mener. Og vi tilgir den andre for å nedverdige oss. Det betyr bare at de har dårlig selvverd, slik at de får behov for å heve seg opp på vår bekostning.

I den fjerde kolonnen har man utvikle en åndelig psyke. Man har utviklet en foreldredel i psyken som evner å lytte til ens indre stemme og ytre tegn. Man realiserer sin egentlige livsoppgave i livet. Det betyr at ens indre barn utfolder seg slik det egentlig ønsker. Foreldredelen av psyken er blitt bevisst. Man merker hva som egentlig skjer og evner å være objektiv. Objektivt vitner man tanker, følelser og handlinger og deres konsekvenser. Man blir ikke trigget av følelsene, men velger fritt hvordan man vil reagere i ulike situasjoner. Man har med andre ord utviklet indre fred i sin psyke. Man hviler i et rolig, positivt sted i sin psyke. Livskvaliteten styres av indre mot, tillit og trygghet, ikke av ytre, omskiftelige omstendigheter.

Skjemaet med de fire fasene i selvutviklingsprosessen er et kart over den indre prosessen og personlighetsendringene som skjer underveis. Himmelstigen er et kart over den ytre prosessen i form av endringene i livslovene man følger. Disse to skjemaene henger derfor sammen. Første nivå i himmelstigen var stammelovsnivå. Det tilsvarer første kolonne i skjemaet over fasene i selvutviklingsprosessen. Andre nivå i himmelstigen var selvstendig individ. Dette tilsvarer andre og tredje faste i skjemaet for den indre prosessen. Gjennom å utvikle et etisk ego blir man et selvstendig individ. Gjennom å utvikle følsomheten utvikler man kjærlighetsevnen og åpner hjertet. Å utvikle følsomheten til sitt opprinnelige nivå (før vi utviklet en maske), er det jeg tidligere har kalt å gå gjennom lydturen. Tredje nivå i himmelstigen er å bli et åndsvesen. Det tilsvarer fjerde kolonne i skjemaet. Å utvikle full åndelig kontakt er det jeg tidligere har kalt å gå gjennom lysmuren.

Tre måter å beskytte seg mot smerte

Fasene i selvutviklingsprosessen kan betraktes på ytterligere en måte. Når vi utvikler oss som menneske, vil vi beskytte oss mot smerte på ulike måter.

- *Masken* kan sies å være en overflatebeskyttelse mot vonde følelser (frykt, sorg, smerte, sinne). Masken er som en ekstra beskyttelse i tillegg til huden vår. Masken gjør oss hardere slik at vi tåler mer. Men derved blir vi også mindre følsomme. Slik mister vi også de positive følelsene, f.eks. dyp kjærlighet og medfølelse.
- *Selvivaretakende grensesetting* er en ytre, romlig beskyttelse mot vonde følelser. Vi setter en grense og skiller lag med andre. Slik får vi et beskyttet rom rundt oss der vi kan utvikle følsomheten. Erfaringsmessig går man gjennom en vanskelig overgangsperiode. Andre vil kalle en overfølsom i denne perioden. Sannheten er at de er underfølsomme fordi de holder masken. Selv får man tilbake full følsomhet slik vi var fra fødselen av. Men fortsatt er vi oversårbare fordi det indre sårede barnet ikke har helbredet sine sår og modnet slik det skal.
- *Indre beskyttelse* er at man kan føle alle følelser, også negative, men uten å bli trigget av dem. Indre beskyttelse mot vonde følelser er at man kan møte negativitet og vanskeligheter i det ytre uten at det gjør en emosjonell i det indre. Indre beskyttelse kommer gjennom at man godtar den ytre virkeligheten slik den er, samtidig som man gir slipp på barnlige, urealistiske krav i sitt indre. Man utvikler en holdning av *ikke-identifikasjon* med det ytre. Man tåler og aksepterer nuet slik det er. Ønsker om forandring er kun rettet mot framtida. Med indre beskyttelse kan man mer fleksibelt møte omverdenen igjen enn i forrige fase. Man trenger ikke selvivaretakende grensesetting i samme grad som tidligere.

Kapittel 23

Fra mestring til følelsesutvikling

Mestring – Å utvikle et etisk ego

I kapitlet "Kjærlighet i praksis" hadde jeg et kapittel om å utvikle et etisk ego. Ved å bruke hodet og tenke seg om kan man gjennom mental kontroll la være å leve ut negative sider av ens egne egomønstre. Og man kan unngå å trigge andres egomønsters negative sider. *Mestring er altså basert på økt mental forståelse og kontroll*, dvs. det som gjerne kalles *positiv tenking*. Positiv tenking er basert på den dypere sannhet at det du tenker vil du skape. Det du sender ut, vil du få tilbake. Positiv tenking dreier seg om å utvikle evnen til å tenke og handle positivt ved å holde fast ved tillit og positive tanker. Ved selvutvikling er dette en nødvendig fase der man øker kontakten med og identifikasjonen med lyset i oss selv og andre. Med lys menes positive holdninger (mot, tillit, aksept, kjærighet, ansvar, mv.).

Metodikken ved mestring og positiv tenking er:

1. Analysere tanker, følelser og kroppsuttrykk for å avdekke negative tanker og følelser i en selv og andre.
2. Velge å tenke positivt og handle konstruktivt og stanse de negative sidene ved ens egne egomønstrene.
3. Mestring er oppnådd når forståelsen og den mentale kontrollen er blitt så stor at de negative sidene ved ens egne egomønstre vanligvis ikke aktiviseres.

Virkingen av mestring er en mer positiv tenkning og styrket moral. Dette innebærer at superegoet, dvs. den positive maske er styrket. Man øver altså på å utvikle det presterende egomønsteret som et ytre skall som kompenserer for andre mønstres negative sider. Har man tenkt mye negativt tidligere, vil resultatet bli et mye mer positivt og konstruktivt liv. Problemet ved metoden er at mental kontroll hindrer fri følelsesflyt i form av seksualitet, sensualitet, hjertefølelser og/eller åndelig kontakt. En annen bivirkning er at i mer pressede situasjoner tyter likevel gjerne de negative sidene av mønsteret ut og skaper problemer. Total mestring er med andre ord vanskelig å oppnå.

Følelsesutvikling – Å rense følelseslivet

Alle egomønstrene er et resultat av et *banesår*, en alvorlig psykisk skade i barndommen. Banesåret gjør at egoet blir underutviklet på visse områder og overutviklet på andre områder. Så blir det naturlig å spørre seg. Er det mulig for en person å helbrede sårene fra barndommen fullt og helt og legge de uhensiktsmessige sider egomønstrene bak seg? Svaret er ja. Det er mulig. Men det er en meget krevende og langvarig prosess som krever god veiledning og mye støtte. Egoet vårt er lagret i kroppshjernen som en automatisk overlevelsesstrategi. Det er preget inn i hjernen akkurat som kongens maske (ansikt) er preget inn i våre mynter. Dersom du gnikker på mynten lenge nok, kan du fjerne masken. Men det tar lang tid og krever en betydelig innsats. Slik er det med egomønstre også. Det krever årvåken bevissthet og systematisk arbeid over mange år. Å overskride egomønstrene har vært buddhistiske munkers mål i flere årtusener. De har utviklet teknikker for å gjøre dette. Men de er utviklet for et munkeliv, noe de færreste vil gi seg inn på. Gjennom min egen selvutviklingsprosess og mitt arbeid med andre har jeg erfart at prosessen kan gjøres både lettere og hurtigere ved å kombinere innsikt i de

fem egomønstrene, kropporientert psykologi, østlig meditasjonsteknikk og en kjærlighetsorientert pedagogikk og praksis.

Mestring dreier seg om økt mental forståelse og kontroll. *Utvikling dreier seg om å gi slipp på mental kontroll og rense følelseslivet i stedet. Følelsesutvikling* er basert på den dypere sannhet at fortrenge negative følelsesminner fra barndommen holdes skjult bak energiblokkeringer. Disse energiblokkeringene opprettholdes av feilaktige tanke-, følelses- og handlingsmønstre og av over- og underspente muskler. Disse blokkeringene reduserer livsenergi, helse, kjærlighetsevne og kreativitet. Hensikten med blokkeringene er å unngå å gjenoppleve fortrenge, smertefulle følelsesminner.

Metodikken for å utvikle følelseslivet er:

1. Vitne tanker, følelser og kroppsuttrykk for å avdekke underliggende motivasjon (holdning), dvs. om det er positiv eller negativ maskeenergi eller livsenergi.
2. Erkjenne mørke (negative tanker og følelser og maskeenergi generelt) som romsterer i bevisstheten uten å identifisere seg hverken med eller mot det. Aksept av både lys og mørke utvider hjerterommet, dvs. aksept av seg selv og andre. Er man helt tatt av mørke benytter man en teknikk med symbolsk utlevelse ("psykodrama") for å komme til bunns i dette mørke og erkjenne hva det egentlig dreier seg om.
3. Utvikling skjer når lys (det man egentlig ønsker) og mørke (mønstre basert på negative holdninger) møtes samtidig i bevisstheten, og lyset trenger gjennom og bevisstgjør mørket. Da løses energiblokkeringene opp og de fortrenge følelsesminnene mister varig sin makt over sinnet.

Virkingen av følelsesutvikling er at maskens instinktive manipulasjons-, angreps-, forsvars- og fluktmønstre blir bevisstgjort og transformert. Slik mister mønstrene sin makt over oss. Dette gjør at positiv livsenergi frigjøres. Vår naturlige evne til å føle, gi og motta kjærlighet utvikles og vår skapertrang og kreativitet forløses. Slik kommer positiv tenkning helt naturlig fordi vi føler positivt. Ulempen med metoden er at det er en langvarig prosess. Å åpne opp for fortrenge mørke gjør også at man i en kaotisk overgangsperiode gjerne blir verre og får det verre enn før, akkurat som ved homeopati.

Når er tida inne for følelsesutvikling framfor å prøve å mestre egomønstrene? Svaret er at tida er inne når mestringsteknikkene jeg har beskrevet ikke er tilstrekkelige. Man er fortsatt irritert, sint, bitter eller annet på andre. Samarbeidsproblemer er blitt til konflikt og misstemning på arbeidsplassen eller i hjemmet. Selv om man prøver å benytte mestringsteknikkene virker de ikke. Kanskje er man selv eller arbeidskollegaer blitt kronisk syke. I slike situasjoner der mestring ikke er tilstrekkelig for et godt liv og et godt samarbeid, er *følelsesutvikling eneste varige løsning på problemene*. Det er egomønstrene som har skapt problemene. Løsningen er derfor å utvikle deg. Det vil si å vikle deg ut av de mønstrene som har viklet deg inn i problemene. Dette er generelt også den langsiktige, lønnsomme løsningen for enkeltindivider som søker indre fred i sin sjel og høyest mulig livskvalitet. Det er løsningen for ektepar som ønsker å utvikle ekte kjærlighet seg imellom. Det er den langsiktige, lønnsomme løsningen for bedrifter som søker å realisere menneskenes og virksomhetens fulle potensiale.

De fire fasene ved følelsesutvikling

Selvutvikling er en prosess der man bevisstgjør egoets fødsel. Dvs. at man går gjennom den motsatte prosessen av hvordan egoet (masken) ble dannet. Man spoler "filmen" baklengs slik jeg har omtalt det tidligere. Siden psyken ifølge vårt bilde av menneskets psyke består av fire ulike energier, blir det fire faser man går gjennom ved følelsesutvikling.

1. Stanse den positive masken

Å stanse den positive masken vil si å slutte å gjøre det som masken krever av en. En presterende person slutter f.eks. å prestere. Å stanse den positive masken vil si å slå av ens egen hovedbryter. Av og til tar det bare noen dager før den negative masken har oversvømmet psyken. Årsaken er at masken er opprettholdt gjennom en balanse mellom positiv og negativ maskeenergi. Dersom man fjerner den ene energien, vil den andre komme klarere til syne.

2. Innlevelse, utlevelse og erkjennelse av den negative masken

Dersom en presterende person slutter å prestere, vil han raskt føle dårlig samvittighet for at han ikke presterer nok. Denne dårlige samvittigheten er den negative maskeenergien som gjør at personen hele tida presterer, for å unngå denne følelsen. Ved utvikling er poenget å lære seg å *vitne* tanker, følelser og handlinger. Å vitne vil si å la den negative maskeenergien romstere i psyken, uten å identifisere seg med den. Prøver man å stanse den, vil det være mental kontroll og maskeenergi som styrker den positive masken ytterligere (dvs. *mestring*). Alternativet er å la den negative maskeenergien romstere i psyken og vente til den gir seg av seg selv. Dersom dette lar vente på seg, betyr det at man fortsatt holder noe tilbake for seg selv. Da går man motsatt vei. Man går dypere inn i maskeenergien gjennom *utlevelse* for å *leve seg inn i* og *erkjenne* dens dybde og egentlige innhold. For en presterende som føler dårlig samvittighet for ikke å ha prestert, betyr utlevelse at han setter ord på den dårlige samvittigheten. Han forteller seg selv hvor dårlig menneske han er og hvordan han svikter totalt gjennom å la være å prestere. Hvordan andre umulig kan like ham, nå når han f.eks. leverte et arbeid en dag for seint. Slik holder han på og svartmaler så mye som mulig. Til slutt blir det hele fullstendig latterlig. Ved å overdrive ser man hvor idiotisk den dårlige samvittigheten egentlig er, og energien vender seg til det positive igjen. Poenget er at når man erkjenner maskeenergien (dens innhold og årsak) slipper den taket i psyken og man blir fri til å være seg selv igjen.

3. Gjenoppleve og bevisstgjøre maskens årsak: Selvødeleggende negativ livsenergi

Negativ livsenergi er nødverge via kamp eller flukt for å overleve psykisk og fysisk. Når en situasjon blir for smertefull for barnet, bestemmer det seg for *aldri* igjen å oppleve dette. Dette er en positiv overlevelsestrategi. Barnet amputerer seg selv og sitt følelsesliv for å overleve i en situasjon som permanent er for smertefull. Barnet *flykter* altså fra seg selv og sine egentlige følelser. Det positive er at barnet overlever og kan fungere i en situasjon som ellers hadde vært for smertefull for kroppen og psyken. Det negative er at man overlever gjennom å sette grenser for seg selv. Man amputerer følelseslivet, innskrenker tankens frihet og begrenser sine egne handlingsmuligheter. Når negativ livsenergi brukes til å unngå *frykt, smerte og sorg*, er den per definisjon selvødeleggende, amputerende. Det er denne negative *livsenergien* som gir *liv* til masken og gjør den til et varig fenomen i vår psyke. Selvutviklingens kjerne er å åpne opp igjen i vår psyke og slutte å sette slike selvødeleggende grenser for oss selv. Dersom man lykkes i dette, vil man gjenoppleve barndomstraumet som skapte masken. Gjennom å kjenne på og bearbeide smerten, sorgen og/eller frykten dette skaper, frigjøres man fra beslutningen om aldri å gjenoppleve dette. Slik løses energiblokkeringen varig opp. Den negative livsenergien mister sin makt i psyken og man vil kjenne kontakt med sine egentlige behov og positive evner og ressurser igjen. Har man klart å komme helt til bunns, til maskens kilde, forsvinner også gjerne kronisk sykdom som har vært skapt av den underliggende negative beslutningen og livsenergien som nå er blitt oppløst.

4. Tåle-modighet for å være i positiv livsenergi

Når vi lever med en maske er vi en *lukket organisme*. Masken er et skall som beskytter oss mot påkjenninger fra omverdenen og vårt eget følelsesliv. Når vi lever ut fra livskjernen er vi en *åpen organisme*. Vi er i kontakt med både den indre virkelighet (våre egentlige behov) og den ytre virkelighet. Dersom vi blir møtt i samsvar med våre behov, føler vi *nytelse, glede og kjærlighet*. Dersom vi ikke blir møtt slik vi trenger, føler vi *smerte, sorg eller frykt*. Det er disse tre følelsene vi må tåle å føle dersom vi skal leve et liv uten en maske. Det er for å unngå å føle disse tre følelsene at vi utvikler en maske! *Tålemodighet* er å være så modig at man tåler å oppleve og være i disse tre følelsene. Å utvikle tålemodighet er å bygge et fundament for å kunne være i livsenergi. Tålemodighet er også nøkkelen til å arbeide seg gjennom den negative masken og den selvødeleggende negative livsenergien for å frigjøre den underliggende positive livsenergien. Mennesker som har utviklet en evne til tålemodighet vil gradvis arbeide seg gjennom og forløse fortrenge smertefulle følelsesminner. Slik vil de etterhvert være i vedvarende positiv livsenergi. Ved å være i positiv livsenergi vil de evne å tilfredsstille sine egentlige behov og å utfolde sine medfødte evner til glede for seg selv og andre. Tålmodig skaper de gjerne et bedre liv og et bedre samfunn for seg selv og sine omgivelser.

Når man er i positiv livsenergi er det grenser for hva man kan tåle av oppførsel fra andre før det blir for smertefullt. Når man når smertegrensen er poenget å prøve å utvide smertegrensen, dvs. tålemodigheten. Klarer man ikke dette er alternativet å *bruke negativ livsenergi konstruktivt i det ytre* for å sette grenser for andres oppførsel mot en selv. Det vil si å sette grenser gjennom kamp (kreve forandring ellers skiller en lag) eller flukt (skille lag) for å ivareta seg selv. Det er denne muligheten for å bytte livsmiljø barnet ikke har. Det er dette som gjør at det må bruke negativ livsenergi på en selvødeleggende måte i sitt *indre*, i stedet for å bruke den konstruktivt i det *ytre* for å skape forandringer. Som voksen har vi imidlertid mulighet for å bytte miljø, ektefelle, vennekrets, jobb og annet slik at vi på denne måten kan unngå situasjoner som er for smertefulle til å orke år etter år.

Disse fire trinnene beskriver følelsesutvikling generelt. For hvert av de fem egomønstrene vil det være spesielle problemstillinger og utfordringer når man skal gå gjennom denne prosessen. Jeg skal beskrive dette nærmere.

Kapittel 24

Å vikle seg ut av de fem egomønstrene

Å vikle seg ut av det eksistenssikre egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Å vikle seg ut av et egomønster vil si å helbrede sitt indre sårede barn. Derfor er det hensiktsmessig å gå tilbake til utviklingsfasen da det indre barnet ble såret. Jeg skal gi en kort oppsummering av det eksistenssikre egomønsteret. Det første behovet et foster og nyfødt barn har, er å føle at det har *rett til å eksistere*. Barnet får banesår dersom det er uønsket eller blir hyppig avvist eller angrepet (sinne) i denne sårbare livsfasen. Da vil egoet bli formet rundt en grunnleggende opplevelse av å ikke være ønsket blant menneskene. Virkningen blir dårlig jording og at man visualiserer negativt. Egoet frykter det verste hele tida. Eksistenssikre tar gjerne ett skritt fram, det neste til siden og så tilbake igjen. De blir lett handlingslammet. Egoets evne til å få musklene til å adlyde viljen blir ikke utviklet som den skal. Som erstatning for jordisk kontakt og mestring bevarer de gjerne en usedvanlig åndelig kontakt. Derfor har de gjerne helt spesielle begavelser, f.eks. å være klarsynt, matematikkgeni eller kunstner. Fordi de frykter det verste fra omverdenen, utvikler de en utrolig radar for andres følelser og tanker.

For å kunne vikle deg ut av et egomønster, må du først kjenne det igjen i deg selv og ditt eget liv. Kjenner du deg igjen i oppsummeringen ovenfor, tyder det på at du har det eksistenssikre egomønsteret. Da kan det være nyttig å gå tilbake til den mer omfattende beskrivelsen i "De fem egomønstrene" og lese mer. Det kan hende at det preger mer av din personlighet og er ditt hovedmønster. Det kan hende at det bare preger deg i spesielle situasjoner. Det kan være nyttig å sette opp stikkord for når og hvordan du mener at du fungerer på tilsvarende måte.

Neste skritt er å erkjenne at dette faktisk er et mønster. Når du er tatt av mønsteret fungerer du som en robot. Du har tatt på deg en maske som egentlig ikke er deg selv. Denne masken gir deg behovserstatning, ikke tilfredsstillelse. Slik får du identifisert og plassert mønsteret som et problem i din psyke. Mønsteret er noe det er ønskelig å komme ut av. Men mønsteret er også en ressurs. Det er mønsteret som har gjort at du har overlevd hittil. Det er viktig å erkjenne dette også og takke for at du har dette egomønsteret. Slik aksepterer og tilgir du deg selv for å være slik du er. Neste skritt er å begynne arbeidet med å vikle deg ut av egomønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i eksistensfasen. Barnet trenger trygge omgivelser som gjør at det selv kan bli trygt. Slik utvikles trygghet i å være seg selv alene og sammen med andre. Ut fra denne tryggheten vil det vokse en vilje og evne til å ta ansvar for seg selv og sitt eget liv. Slik vil barnet våge å klippe den psykiske navlestrengen og tørre å begynne å fungere ut fra seg selv.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Eksistens
	I det indre skal utvikles	Trygghet, vilje og evne til ansvar for dette livet
	I det ytre blir resultatet	Trygg hvilen i seg selv, alene og sammen
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At barnet er ønsket
	Maskulin kjærlighet	At vi synes barnet er verdifullt
	Selvivaretakelse	At barnet må ta ansvar for seg selv når vi ikke er i stand til å hjelpe, uten at vi avviser det.

Å være trygg og rolig i alle livets situasjoner

Det typiske for en eksistenssikker er at man ikke fungerer ut fra seg selv. I stedet har man en radar ute hele tida for å merke hva som foregår i omgivelsene og eventuelt avverge mulige farer derfra. Den eksistenssikre fortaper seg lett i dette og glemmer seg selv. Det er nyttig å ha en slik radar. Men man må kunne slå den av og på etter eget ønske. Og den må ikke tillates å overdøve signalene innenfra en selv, for da mister man den indre roen og tryggheten. Det sunne alternativet er å øve seg på å være seg selv og være rolig under alle omstendigheter. Før er det naturlig å øve på dette når man er alene. Når man hviler trygt i seg selv kan man gå videre og øve på å bevare tryggheten også sammen med andre. Dette er en prosess som gjerne tar mange år. Gradvis klarer man å unngå å miste seg selv i stadig mer utfordrende situasjoner.

Å ta ansvar for sitt eget liv, samliv og samarbeid

Som eksistenssikker opplever man seg gjerne som et offer. Det virker umulig å gjøre noe med situasjonen man er i. Siden situasjonen oppleves fastlåst, blir livet gjerne preget av håpløshet. Denne tolkningen av verden er en illusjon. Det er gjerne to faktorer som skaper illusjonen. Det ene er at eksistenssikre gjerne vil ha det gode liv servert opp i hendene av andre (via navlestrengen), uten å yte noe selv. Det andre er at den eksistenssikre ikke tør, evner eller er motivert for å ta små skritt av gangen. Ofte vil eksistenssikre føle at det finnes en uoverstigelig barriere, som gjør at de må bli værende i den håpløse situasjonen de er. Denne barrieren må man finne seg en vei utenom. Eller man må komme over den ved å ta små skritt i riktig retning. Ved å holde fast på et langsiktig mål og ta små skritt av gangen, lærer en baby lærer seg å mestre seg selv, sine muskler og livet. Det er denne øvelsesprosessen man som voksen må gå inn i, dersom man har det eksistenssikre egomønsteret. Man må lære å ta ansvar for livet og sin livsoppgave. Man må utvikle en evne til å fatte valg, få musklene til å adlyde viljen og komme ut av handlingslammelsen. Man må også gjennomskue frykten som en illusjon. Frykten er bare fortidas dårlige erfaringer projisert inn i framtida gjennom et kjempe forstørrelsesglass. Frykten må respekteres gjennom å ta små skritt av gangen. Men den må ikke få styre livet. Slik lærer man seg gradvis å ta ansvar for sitt eget liv. Slik forlater man behovserstatningen *frihet fra ansvar* og erstatter den med en *evne til å ta ansvar* og forme sitt eget liv i tråd med det man ønsker.

Å godta virkeligheten slik den er

Eksistenssikre godtar gjerne ikke virkeligheten slik den er. Den skulle vært annerledes. Først da kunne de eventuelt ta ansvar. De vil ha det perfekte med en gang. For enten skal alt være helt topp, ellers kan det være med det hele. Derfor må man øve seg på å godta at situasjonen ikke er den aller beste. Kanskje den ikke vil bli det med det første heller. Man må rett og slett utvikle en realistisk oppfatning av virkeligheten i stedet for å leve på drømmer (idealbilder) og illusjoner (frykt).

Å bli møtt slik man trenger

Det er mye lettere å vikle seg ut av et egomønster dersom omgivelsene er støttende. Dersom andre mennesker signaliserer at den eksistenssikre er ønsket og verdifull, vil de møte det indre sårede barnet slik det trenger å bli møtt. Utfordringen for omgivelsene er å akseptere og godta den eksistenssikre akkurat som vedkommende er, inkludert sine rariteter, hemninger, begrensninger, fobier, sære behov og annet som gjerne er typisk for de som dem. Ved å godta dette, får personen bygget seg selv opp innenfra. Innimellom blir dette gjerne for mye av det gode for andre. De trenger selvivaretakende grensesetting som angitt i rammen tidligere. Personen må ta ansvar for seg selv når vi ikke er i stand til å hjelpe, uten at vi avviser vedkommende. Da faller gjerne den eksistenssikre personen sammen. Nå har vedkommende fått bevis på at det er håpløst likevel. Dette er en illusjon. Tida er i stedet inne for å komme seg ut av offerrollen, utvikle seg videre og mestre livet bedre.

Av og til er det slik at omgivelsene i stor grad møter en på de gamle og uønskede måtene. Lever f.eks. en eksistenssikker sammen med en sterkt overviljesterk person, er det lite sannsynlig at han vil klare å utvikle seg. Mønsteret er skapt for å overleve i en slik situasjon. Mønsteret er hensiktsmessig i denne situasjonen. Da kan det hende at man blir nødt til å bytte livsmiljø. Kanskje er dette den "uoverstigelige" barrieren man må arbeide seg over eller rundt for å komme videre i livet.

Prosesen ut av mønsteret

Prosesen er å spole baklengs i modellen for menneskets psyke. Det vil si å utvikle seg fra å være i positiv maskeenergi, via negativ maske- og livsenergi til man begynner å være i positiv livsenergi i hverdagen. Den positive masken til en eksistenssikker person er å late som ingenting (være uskyldig) og liksom gjøre ingenting når man gjør det man gjør. Den negative masken er å ikke ta ansvar, kanskje sabotere i krokene og gjøre seg håpløs for å få bekreftet at verden er håpløs å leve i. Å stanse den positive masken vil si å våge å stå for det man gjør i stedet for å prøve å late som ingenting. Det vil si at man først fatter et bevisst valg om hva man ønsker å gjøre. Deretter står man for dette valget, gjennomfører det åpenlyst og tar ansvar for å følge det opp. Dersom en eksistenssikker gjør dette, vil den negative masken komme til syne i form av angst, frykt og redsel. Da er utfordringen å holde fast på den opprinnelige beslutningen. Man fortsetter å ta ansvar og handle, samtidig med at man vitner frykten uten å la seg styre av den. Kort sagt kan man si at det å forlate det eksistenssikre mønsteret er en prosess der man velger å ta ett skritt fram. Dette vekker frykt som må få romstere en tid. Når frykten har lagt seg, tar man neste skritt framover. Dette vekker ny frykt som må få romstere og legge seg, før man tar neste skritt. Osv.

Underveis vil imidlertid personen komme til å gjøre dårlige erfaringer også. Hun velger en handling som viser seg å gi stor frykt, sorg eller smerte. Da vil den eksistenssikre få lyst til å gi opp hele livet, føle seg totalt uønsket og ønske å dø. Det er dette ønsket om å dø som er den negative livsenergien som ligger under den eksistenssikre masken. Helbredelsen kommer ved å tillate seg å føle på ønsket om å dø, uten å gjøre noe. Man gjør ikke noe for å unngå å føle ønsket om å dø. Men man tar heller ikke sitt eget liv. Dersom personen samtidig opplever kjærlighet eller omsorg fra noen i sine omgivelser, f.eks. en terapeut eller en kjæreste, vil energien til slutt vende. Etter å ha "ligget i graven" og ønsket å dø en periode - helt til ønsket er fullt gjenopplevd og erkjent - vil personen plutselig en dag våkne opp og ha lyst til å leve. Da har personen grunnleggende sett forlatt det eksistenssikre egomønsteret. Den negative livsenergien som driver dette mønsteret, (ønsket om å dø fordi man har gitt opp håpet om et godt liv) er borte. Etter dette vil en positiv utviklingsprosess kunne komme igang der personen

lærer seg å ta ansvar for sitt eget liv. Personen lærer seg å samarbeide med andre mennesker i stedet for å være en eneboer. Smerter og kronisk sykdom som personen har vært plaget av kan eventuelt også forsvinne.

Nåløyet er å komme ut av offerrollen

For alle mønstre er det et nåløye man må gjennom. Nåløyet er å velge å gi slipp på mønsteret, når alt tilsier at det er rett og rimelig å handle i tråd med mønsteret. Som eksistenssikker har man en tendens til å føle seg som offer. Når man vikler seg ut av det eksistenssikre egomønsteret, vil det komme perioder der man mister motet og det virker nytteløst og håpløst likevel. Eventuelt kan det gå så langt at man minster livslysten og ønsker å dø. I disse periodene går man gjennom den avgjørende prøven. Får offermentaliteten overtaket og tillates å sette seg fast, har man stagnert. Nå gjelder det å ha utviklet et tilstrekkelig sterkt etisk ego. Ved hjelp mental kontroll må man tvinge seg selv til å holde fast på det langsiktige målet og ikke gi opp. I stedet for å kreve noe av andre, må man skape sitt eget liv nok en gang. Kanskje har man vært for optimistisk. Kanskje trengs det mindre skritt av gangen. Kanskje man må korrigere kursen litt. Kanskje man på en eller annen måte trenger å bytte voksested. Behovserstatningen til de eksistenssikre er å være et offer, få medlidenhet fra andre gjennom dette og nyte frihet uten ansvar. Den eksistenssikre vil vanligvis ha fokus på negativiteten og motstanden man møter i det ytre. Løsningen er å skifte fokus og stille spørsmål med utgangspunkt i seg selv og det man selv kan endre på:

- Hva har jeg gjort som har medvirket til å skape denne situasjonen?
- Hvordan er denne situasjonen en hjelp til meg i min utviklingsprosess?
- Hva er det jeg skal lære av dette?
- Hva kan jeg gjøre for å bedre situasjonen min?
- Samme hvor vanskelig det er, hvordan kan jeg via små skritt få det bedre år for år?

Ekte behovstilfredsstillelse kommer kun gjennom å mestre livet, slutte å være identifisert med offerrollen og gi seg selv frihet til å ta ansvar for å skape et stadig bedre liv. Tilbakeslag, uventede hindringer og annet er noe vi alle møter på livets vei. De er ikke ment som unnskyldninger for å falle tilbake i det gamle mønsteret der man føler seg som et stakkars, hjelpeløst offer for eksistensen. De er utfordringer vi skal vokse på å overvinne. Helbredelsen av egomønsteret er å våge å gjenoppleve følelsen av å være totalt uønsket og totalt uten mestring av livet, uten å ta livet sitt og uten å gi opp håpet. Nok en gang må man enkelt og greit akseptere virkeligheten slik den er, brette opp skjorteermene og gå positivt løs på livet igjen. Å klare dette igjen og igjen, er den avgjørende prøven for en eksistenssikker. Slik klipper man omsider navlestrengen (kravet om å få alt perfekt servert opp i hendene fra omgivelsene) og går ut av mønsteret.

Å vikle seg ut av det underernærte egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Neste fase barnet går gjennom er ammefasen. I ammefasen trenger barnet å få bekreftet at det har *rett til å ha behov og å få dem tilfredsstilt*. Barnet får banesår dersom det ikke får nok fysisk næring, kroppskontakt, kjærlighet ved puppen og omsorg som det trenger. Da blir egoet formet rundt en grunnleggende opplevelse av å ikke ha rett til å ha behov og å få dem tilfredsstilt. Virkningen blir en blokkering i magen slik at det ikke kjenner sine lyster og behov og i halsen slik at de ikke evner å uttrykke sine behov og nære seg

på det de mottar. For å unngå den uutholdelige smerten i kroppen som nøden gir, velger barnet å leve i hodet. De utvikler en spesiell mental begavelse og blir gjerne skoleflinke. De utvikler også et mønster med å gi for å få. De er fulle av gode ideer, tanker og planer, men mangler energi til å fullføre planen. I stedet for å handle realistisk og tålmodig, blir de i perioder tatt av overoptimisme. Når optimismen ikke slår til, faller de tilbake til sin vanlige overpessimisme. De gir opp å få dekket sine behov, klarer seg uten det meste og gir til andre det de trenger selv.

Kjenner du deg igjen i oppsummeringen ovenfor, tyder det på at du har det eksistensusikre egomønsteret. Da kan det være nyttig å gå tilbake til den mer omfattende beskrivelsen i "De fem egomønstrene" og lese mer. Det kan være nyttig å sette opp stikkord for når og hvordan du mener at du fungerer på tilsvarende måte. Et tips er at når vi er forelsket, fungerer vi gjerne i tråd med dette egomønsteret. Men det kan godt hende at det er på andre områder du merker dette mønsteret. F.eks. at du i arbeidet har masse gode ideer og planer, men at det lett blir luftslott så du ender opp med å pendle mellom over- og underpessimisme.

Neste skritt er å erkjenne at mønsteret er en maske som egentlig ikke er deg selv. Denne masken gir deg behovserstatning, ikke tilfredsstillende. Derfor er det poenget å komme ut av dette mønsteret. Men mønsteret er også en ressurs er det viktig å akseptere at du har det og takke det for at det har hjulpet deg til å overleve hittil.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i ammefasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Behov
	I det indre skal utvikles	Selvivaretakelsesevne
	I det ytre blir resultatet	Evne til behovsoppfyllelse
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærighet	At vi aksepterer alle behovene til barnet
	Maskulin kjærighet	At vi hjelper barnet til å få dekket behovene
	Selvivaretakelse	At barnet må klare seg selv når det blir for krevende for oss å dekke behovet det har

I det indre skal det utvikles en selvivaretakelsesevne. Det vil for det første si en evne til å føle lyster og behov. Dersom disse behovene gjør at man trenger noe fra andre, må man evne å uttrykke det på en hensiktsmessig måte. Dersom man kan dekke dem selv, må man utvikle ferdighetene til å lykkes i dette.

Hjertekontakt, magekontakt og kroppskontakt

Mental kontakt gir behovserstatning. Hjerte-, mage- og kroppskontakt gir ekte behovs-tilfredsstillende. Utfordringen for en underernært er å lære seg å skape slik kontakt for å få dekket de egentlige behovene. Hjertekontakt kan man oppnå ved å stille spørre seg selv og den andre spørsmål som går dypere enn vi vanligvis kommuniserer. Dette er spørsmål som f.eks.: Hvordan har du det *egentlig*? Hva er det tanker og følelser romsterer omkring for tida? Hva ønsker eller trenger du i dag? Når disse spørsmålene stilles i en trygg atmosfære preget av mulighet for nærhet og god tid, er min erfaring at dette er spørsmål som bringer en bak masken. Så gjelder det å utvikle en god, lyttende og møtende kommunikasjon.

Når man er sammen med andre mennesker kan den underernærte med fordel skifte fokus. I stedet for å være opptatt av saken man f.eks. snakker om, kan man skifte fokus til å være opptatt av følelsene. Hvordan har de andre det nå mens vi er sammen? Hvordan har jeg det? Så kan man prøve å endre samværets fokus i denne retningen også ved å bringe følelser på banen. Ved å ha fokus på lyster, behov og følelser så mye som mulig, blir det lettere å få til hjertekontakt. Slik kan den underernærte lære seg å skape hjertekontakt.

Magekontakt vil si lyster, latter, livsglede og barnlig selvtillit. Poenget er å ikke være så alvorlig og ettertenksom. Slipp deg heller løs og ha det litt gøy. Magekontakt dreier seg også om forvrengte magefølelser som bitterhet, misunnelse, sjalusi, surhet og sinne. Disse må erkjennes og settes ord på. Eventuelt kan man øke kontakten med dem gjennom symbolsk utlevelse. Det vil si å ta ut f.eks. sinne som en "lek" på en madrass, på hoggestabben eller lignende. For å få mer kontakt med positive lyster og behov kan man stille seg spørsmål som:

- Hva har jeg lyst på?
- Hva er behovet mitt nå?
- Er det noe som ville være godt for meg nå?
- Pause? Gå tur? Lese bok? Mat? Drikke? Være sammen? Elske?

Gjennom å stille disse spørsmålene mange ganger om dagen, vil man gradvis få økt kontakt med følelser, behov og lyster.

Kroppskontakt er også viktig. Dersom man ikke har en kjæreste, kan man f.eks. gå til massasje, bade, ta badstu, gå tur eller annet som bidrar til kontakt med kroppen. Man kan også massere seg selv, eller bytte massasje med en venn.

Å bli realistisk og tålmodig

En underernært person er gjerne overoptimistisk og overpessimistisk. Planene og ideene er gjerne litt for storslagne. Man er litt for optimistisk med hensyn til hvor lett det er å få dem gjennomført. Vanskelighetene kommer og med dem tilbakeslag og overpessimisme. Nå gjelder det å lære seg å bli mer realistisk. Forventningene kan gjerne med fordel skruses noe ned. Samtidig gjelder det å ikke gi helt slipp på planene og ideene. Sannsynligvis lengter man fortsatt etter å realisere dem. Derfor gjelder det å bli mer tålmodig og godta at det tar lenger tid før de blir til virkelighet. Underernærte forventer på en måte at det gode skal komme til dem som en gave bare de uttrykker hva de vil ha, akkurat som puppen kommer til babyen. Utfordringen er å lære seg å være sin egen pupp. Det vil si å skape sitt eget liv gjennom tålmodig, utholdene arbeid for å få det stadig bedre og bedre.

Å bli møtt slik man trenger

Fra andre trenger den underernærte at de godtar at vedkommende også har behov. Underernærte er gjerne snille. Andre kan ha en tendens til å utnytte denne snillheten. Å slutte å gjøre dette er en god gave til en underernært. Når de ønsker å ta mer vare på seg selv, er det viktig at omgivelsene ser positivt på dette og støtter det. Det vanlige er desverre at man reagerer negativt på at andre tar mer vare på seg selv, fordi man mister privilegier man selv har hatt. Det kan også være godt for en underernært å bli minnet på sine behov og få hjelp til å dekke dem. Fokuserer du på følelser og eventuelt skaper hjerte-, mage- og/eller kroppskontakt hjelper du personen ned fra hodet og i kontakt med kropp og følelser. Slik bidrar du til vedkommendes utvikling.

Proessen ut av mønsteret

Den positive masken til en underernært person er å ikke trenge noe fra andre. Derfor sier personen gjerne nei takk når vedkommende tilbyr noe. Samtidig gir personen til

andre gjennom å være snill og imøtekommende. Den ubevisste hensikt med dette er å få noe igjen. Den negative masken er bitterhet over å ha gitt og ikke fått igjen det man ubevisst krevde når man ga. Å stanse den positive masken innebærer derfor å erkjenne at man trenger noe fra andre, dvs. kjærlighet og samarbeid, og å søke dette. Og det innebærer å slutte å gi for å få. Man ber i stedet direkte om det man trenger og søker kjærlighet og samarbeid der man tror den finnes. Å handle slik vil vekke den negative masken. Man føler seg ikke verdig kjærlighet og samarbeid. Man føler seg mindreverdig. Man føler at det er umulig at noen kan elske en selv slik man er. Da gjelder det å vitne disse følelsene uten å tro på dem. Og det gjelder å søke og be om det man ønsker og trenger, uten å begynne å gi for å få. Problemet i denne fasen er at den underernærte har mistet kontakten med sine egentlige behov. Derfor må personen igjen og igjen spørre seg: Hva føler jeg nå? Hva er behovet mitt nå? Hva lengter jeg egentlig etter? Dette vil føre til at den underernærte personen åpner opp for de egentlige behovene og søker dem dekket. Disse behovene er gjerne svært underdekket, ofte fullstendig udekket. Derfor vil personen komme til å føle seg enormt trengende og avhengig når han åpner opp for de egentlige behovene. Dette er sannheten, for så trengende er faktisk en underernært person. Det indre sårede barnet er jo en amme-baby som trenger masse kjærlighet og næring for å kunne vokse opp.

Når man er så trengende, vil man komme til å oppleve at man ikke blir møtt på sine behov og lengten etter kjærlighet, omsorg og samarbeid. For en underernært blir dette gjerne til en helt uutholdelig smerte. Han får lyst til å stenge av igjen for evig og alltid. *Ønsket om å stenge av igjen for de egentlige behovene for evig og alltid og å forlate den eller det man egentlig elsker*, er den negative livsenergien som skaper den underernærte masken. Nå gjelder det å klare å stå i den uutholdelige smerten over ikke å bli møtt som man trenger og å ønske å stenge av igjen for evig og alltid, uten å gjøre dette. Den frigjørende handling er derimot åpne opp og søke kjærlighet, samarbeid og behovstilfredsstillelse, igjen og igjen. Da vil man vikle seg ut av det underernærte egomønsteret.

Nåløyet er å tåle å være i spenningsfelt

En underernært er dårlig til å mestre å stå i spenningsfelt. Man må ha behovstilfredsstillelse med en gang. Ellers blir smerten eller lengselen uutholdelig. Nåløyet en eksistenssikker må gjennom er å utvikle sin *tålemodighet*. En evne til å tåle å ikke få "pupp" med en gang. Man må kunne vente til det er mulig for andre å gi en kjærlighet, samarbeid og omsorg, uten å gi opp å søke det man egentlig lengter etter. I denne prosessen hjelper det å lære seg å forstå andres smerte og egomønstre også. De har tilsvarende store smerter og problemer. Det gjør at de ikke evner å gi kjærlighet og samarbeid i så stor grad som man føler at man trenger. Ved å tenke slik gir man den andre aksept, dvs. grunnformen for kjærlighet. Da er det mer sannsynlig at man selv får det man trenger. Samtidig må personen lære seg å fullføre sine egne planer. En må slutte å bare legge dem fram for andre og håpe at de skal fullføre prosjektet for en. Slik forlater man det underernærte egomønsteret. Personen lærer seg å stå på egne bein, skape sitt eget liv og bruke sin egen kraft, i stedet for å kreve at andre skal gi en det man trenger. Nøkkelen er altså å utvikle *tålemodighet og vedvarende pågangsmot*.

Den avgjørende prøven kan f.eks. få form av at du er forelsket i en annen person, men denne personen er mer reservert enn deg. Da er det to grøfter å gå i. Den ene er at du selv går for fort fram, slik at den andre rygger tilbake. Den andre er at du ikke orker å vente, og kutter ut vedkommene. Ved å holde fast på målet, men være realistisk og tålmodig går du ut av det underernærte egomønsteret i nuet. Tilsvarende gjelder dersom det er en ide, en plan eller noe annet du er "forelsket" i.

Å vikle seg ut av det overviljesterke egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Den neste fasen i barnets utvikling er selvstendighetsfasen, dvs. når det begynner å bevege seg selvstendig rundt i rommet. Den indre motivasjonen til barnet er å lære om verden, mestre sine bevegelser og tilpasse seg flokkens regler. Banesår kommer gjennom gjentatt kjefting, sinne og fordømmelse når de ikke er lydige mot vår vilje. Dette sårer barnets stolthet og hjerte. Etterhvert vil barnet stenge hjertet sitt permanent for å unngå å føle såret i hjertet. Barnet begynner å fungere utelukkende ut fra egoet. Men i egoet har det festnet seg en identitet som et dårlig og ondt menneske. Dette er jo budskapet som foreldrene har gitt via kjeftingen. Denne illusjonen vil de leve ut fra og gjenskape som voksne. Overviljesterke er ofte bevisst eller ubevisst hensynsløse eller ondsinnede. Ressursen deres er å ha masse energi, evne å ta ledelsen og å beholde makten.

Den negative intensjonen som skaper det overviljesterke mønsteret er mistillit til andres gode vilje. Det er en projeksjon av mistilliten til at de selv har et godt hjerte. Mistilliten gjør at de søker makt og kontroll over andre. De tåler heller ikke kritikk. Kritikk oppfattes som nedverdiggende kjeft. Det gir dem kontakt med den ubevisste selvfølelsen som et dårlig menneske og gir skyldfølelse. For å unngå denne følelsen blir de gjerne sinte og angriper/forsvarer med full kraft tilbake. De går gjerne ikke av veien for å lyve for å vri seg unna. Slik unngår de å føle seg som dårlige mennesker. De innser ikke at de gjennom slik oppførsel gjør seg selv til dårlige mennesker som ikke evner å lytte og samarbeide.

Ingen har lyst til å erkjenne at de har det overviljesterke egomønsteret. Trøsten er at det er det vanligste egomønsteret i vår kultur. Praktisk talt alle mennesker har dette mønsteret. Noen har det som hovedmønster, nesten alle som et tilleggsmønster. Mønsteret er det motsatte av å leve ut fra hjertet. Dersom du f.eks. prøver å overbevise andre om at du har rett eller blir sint av og til, har du også dette egomønsteret. Det overviljesterke egomønsteret er det som skaper kamp og krig mellom menneskene. Derfor er det så viktig å avlære dette mønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i selvstendighetsfasen, dvs. fra barnet begynner å bevege seg selvstendig rundt i rommet.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Selvstendighet og egne følelser
	I det indre skal utvikles	Selvtillit, selvfølelse og respekt for andres grenser
	I det ytre blir resultatet	Å stole på og følge egne følelser
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At vi alltid har tillit til barnets gode vilje/hjerte
	Maskulin kjærlighet	At vi har respekt for barnet, dets evner og grenser
	Selvivaretakelse	Grensesetting når de tvinger sin vilje på andre

Selvverd, likeverd og samarbeid

Mennesker med dette egomønsteret inntar gjerne en holdning om at jeg er OK, du er ikke OK. Det sunne alternativet er at man inntar en holdning om at jeg er OK, du er OK.

Dette danner grunnlag for likeverdig (voksen – voksen) kommunikasjon i stedet for mønsterets ovenfra og ned kommunikasjon (foreldre – barn). Det sunne alternativet til dette egomønsteret er rett og slett å mestre kommunikasjon, samarbeid og konfliktløsning fra hjertet som beskrevet tidligere. I praksis kan vi alle miste tillit til hverandre og havne i posisjonen jeg er OK, du er ikke OK. Kunsten er da å komme tilbake igjen til den sunne posisjonen der begge er OK.

Å la andres behov være like viktige som ens egne

Kjærlighet er å la andres behov være like viktige som ens egne. Da fungerer man med et åpent hjerte og som en moden voksen. For mennesker med det overviljesterke egomønsteret er det en stor utfordring å lære seg dette. Det sunne alternativet er å være viljesterk, men unngå å bli overviljesterk og presse sin vilje på andre. Dette innebærer at man lar andres lyster, behov, vilje, planer, ideer etc. være like betydningsfulle som ens egne. Det gjelder å uttrykke sine behov fra hjertet og skape en demokratisk prosess som ivaretar alles behov best mulig.

Å tåle kritikk og lære av den

Alle mennesker gjør vi feil. Vi glemmer å tenke på andre og kommer ubevisst til å være hensynsløse. Vi kan bli sinte, komme til å fordømme andre eller på andre måter gjøre dem vondt. Vi kan gjøre feil og ikke mestre våre arbeidsoppgaver optimalt. Poenget er bare å lære av våre feil. Det sunne alternativet er å ta imot kritikk som en voksen. Ta den inn, sirkulere den i tanker og følelser og komme fram til relevante konklusjoner. Kunsten er å bevare selvtillit, selvfølelse og selvrespekt i denne prosessen og ikke begynne å føle seg som et dårlig menneske. Det tar gjerne mange år med øving, før man begynner å mestre å ta imot kritikk uten å føle skyld eller skam.

Å bli møtt slik man trenger

En person med det overviljesterke egomønsteret trenger to ting fra andre. På den ene siden er det viktig at man har tillit til personens gode vilje. På den annen side må ikke tilliten bli for stor. Man må sette grenser hvis vedkommende ikke er tilliten verdig. Det gjelder for all del å unngå å sende et signal om at vedkommende er et dårlig menneske, ellers blir det kamp. Å sende et slikt du er OK signal, kan være en meget stor utfordring. For når mennesker har vært overviljesterke har de gjerne gjort ting som ikke er så godt for andre.

Proessen ut av mønsteret

Den positive masken til en overviljesterk person er å være den som har den rette løsningen både for seg selv og andre. Derfor prøver de gjerne å oppdra alle andre til å bli som dem selv. De søker gjerne lederposisjoner der de på den måten kan hjelpe andre ved å lede dem og oppdra dem. Den negative masken kommer til syne når andre ikke gjør som de vil og som de mener er rett. Da blir de gjerne sure, fordømmende og sinna. Å stanse den positive masken vil si å slutte å lede og oppdra andre. Man fokuserer *utelukkende* på å lede og oppdra seg selv, og godtar andre 100% slik de er. Dersom andre ikke oppfører seg slik man selv skulle ønske, må man endre seg i sitt indre slik at man kan leve med dette likevel. Dette er utfordringen en overviljesterk person står overfor dersom vedkommende skal klare å vikle seg ut av egomønsteret sitt. Dersom man slutter å oppdra andre, vil den negative masken komme til syne i form av fordømmelse, surhet og sinne. For en overviljesterk person nytter det ikke bare å prøve å vitne den negative masken. Derimot er den frigjørende handlingen *symbolsk utlevelse* av den negative masken. I et terapeutisk rom lever man ut sinnet symbolsk og denger løs på de andre som ikke gjør som man selv vil. Dette skjer ved at man slår med pute,

slår på madrasser eller lignende. Dette kan også gjøres hjemme f.eks. ved å banke tepper, å hogge ved eller å kaste stein i skogen. Det kan gjøres på jobben f.eks. ved å gå på toalettet, rive i filler dopapir som representerer personen man er sinna på og til slutt ”hive vedkommende i dass” og trekke ned. Etter å ha drevet med slik symbolsk utlevelse av sinne en tid, vil det skje et skifte. Plutselig mens man f.eks. er sint på ektefellen eller en kollega på jobben, vil man oppdage at sinnet flytter seg til mor eller far i stedet. Da nærmer helbredelsen seg. For alt sinne man har i nåtida har egentlig sine røtter i et sinne mot mor eller far. Man vil faktisk oppleve at man hater dem og ønsker å hevne seg på dem. Det er *ondskap, dvs. et ønske om hevn gjennom å pine, plage eller drepe mor, far og/eller andre familiemedlemmer* som er den negative livsenergien som driver den overviljesterke masken. Ved å leve ut dette ønsket om hevn symbolsk i en terapeutisk prosess, vil sinnet vende seg til sårethet i hjertet i stedet. Sårethet er en følelse som er satt sammen av sorg og smerte. Ved å gjenoppleve den enorme sorgen og smerten over måten mor og far behandlet en på som barn, hvordan de trakk på ens eget hjerte og hvor vondt det var, vil man helbredes fra det overviljesterke egomønsteret. Da kommer også tilgivelsen av mor, far og søsken. For de var også bare såret av sine foreldre slik at et ønske om hevn, dvs. ondskap hadde satt seg i deres hjerter. Noe de videreførte under skalkeskjul av det som kalles oppdragelse. Kanskje også legitimert ved bibelstedet om at man tukter den man elsker.

Nåløyet er å gi slipp på krav, makt og kontroll

Hver gang man kommanderer andre, prøver å oppdra andre eller på andre måter tvinger sin vilje på andre gjennom sjarmerende forføring, belønning eller straff, er man overviljesterk. Nåløyet er å *slutte å kreve noe som helst av andre* og slippe dem fri i stedet. Først da blir likeverdig samarbeid og ekte kjærlighet mulig, fordi dette kun kan eksistere i frihet. I stedet for å ta makten må man spørre seg hva sitt egentlige behov er. Hva ønsker og lengter jeg egentlig etter? Så gjelder det å gi andre frihet til å gjøre som de vil. Uten makt og tvang ber man om det man ønsker og trenger. Dersom andre vil gi det til en, opplever man ekte kjærlighet og behovstilfredsstillelse. Dersom andre ikke gir en det, kan man komme til å gjenoppleve barndommens smerte. Når man opplever sorg og smerte i hjertet og gråter over dette, helbredes barndommens sår. Blir man i stedet sint, betyr det at man fortsatt ikke våger å kjenne på såretheten i hjertet. Da må sinnet leves ut symbolsk og terapeutisk til det vender seg. Dvs. til man føler frykt, sorg og smerte i stedet og tårene renser sårene i hjertet. Slik helbreder man lysten til det onde hjertet, det som egentlig driver det overviljesterke mønsterets negative maske. Ved å gi andre frihet og ha tillit til at de egentlig vil en godt, helbreder man mønsterets positive maske og kommer ut av tendensen til å presse sin vilje på andre. Ved å gi andre frihet og kun be om det man ønsker, lærer man seg å respektere andres grenser. Nåløyet er å våge å gi fra seg makten og kontrollen og i stedet velge likeverdig kommunikasjon og samarbeid i stedet med sikte på å ivareta alles behov.

Å vikle seg ut av det overgivende egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i ditt eget liv

Den neste fasen i barnets utvikling er utfoldelsesfasen fra 2 – 4 år. Nå skal barnet lære seg finmotorikk for å mestre livets detaljer og begynne å klare seg på egen hånd. Dersom barnet blir overbeskyttet og detaljregulert i denne fasen får det banesår. Det vil overgi seg til kosen og tryggheten i beskyttelsen fra de voksne. Som voksne blir de runde og trivelige og søker å være venner for enhver pris. De våger ikke å være selvstendige og risikere motsetninger som følger med dette. Misnøye kommer ut uten energi og skjult i krokene. Egoet er heller ikke trent opp i å mestre alle livets detaljer. Derfor har de en tendens til å ”drite seg ut” av og til, akkurat som under pottetreningen i denne fasen. Under mønsteret ligger det en dyp skamfølelse for dette. Den positive ressursen er en stor evne til omsorg for andre. Kortfattet kan man si at de har for stort hjerte og for lite ego. Kjenner du deg igjen i dette, tyder det på at du har det overgivende egomønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor er et skjema som oppsummerer barnets indre behov og hva det egentlig trenger fra foreldrene i utfoldelsesfasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Vilje/ handling
	I det indre skal utvikles	Selvstendighet. Selvutfoldelsesevne. Dømmekraft
	I det ytre blir resultatet	Handlekraft ut fra selvverd og egen indre virkelighet
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At vi gir barnet frihet til å utfolde seg og utforske
	Maskulin kjærlighet	At vi støtter barnet i å utfolde seg og utforske
	Selvivaretaelse	At vi følger vår egen lyst og vilje og ikke betrakter oss som symbiotisk forbundet til barnet. Dvs. at vi tenker du og jeg (selvstendige individer), i stedet for vi.

Selvstendighet og selvutfoldelsesevne

Overgivende personer fungerer gjerne uselvstendig. Det sunne alternativet er å fungere selvstendig. Å kjenne etter i seg selv og våge å ta selvstendige avgjørelser. Når man setter igang noe, mestrer man også å fullføre prosjektet og alle dets detaljer. Slik utvikler man sin evne til å utfolde seg og sine talenter. Nøkkelen er å gi seg selv frihet og stole på egen dømmekraft, uansett reaksjoner fra andre. Man må gjerne inn i en livslang læring med å lære seg å tolke og sortere følelser og handle i samsvar med dem. Man må slippe løs viljeskraften sin og våge motsetninger som en sterk vilje måtte skape. Viljeskraften har de overgivende gjerne gjemt bort for unngå konflikter og framstå som engler uten sinne og negativitet. Videre må egoet trenes opp til å mestre alle livets aspekter, slik at de kan fungere som selvstendige mennesker i stedet for å være avhengige av andre.

Kraft og seksualitet

Et helt menneske har en skaperkraft som henger sammen med seksualkraften. Det dreier seg om å våge å ha egne lyster og å ha kraft nok til å stå for dem i møtet med andre. Både når det gjelder seksualitet og kreativitet har overgivende en tendens til å være

slappe i stedet for å ha tenning. Kraft, pågangsmot og utholdenhet er derfor en viktig del av det sunne alternativet, i stedet for slapphet og latskap.

Å bli møtt som man trenger

Medisinen de trenger fra andre er at vi nekter å la dem lene seg til oss. Med en mild og forsiktig hånd leder vi dem ut på stadig større utfordringer, slik at de øker sin mestringsevne. Vi passer på å gi dem frihet til å være seg selv. Hvis man merker at de overtilpasser seg våre behov, ber vi dem kjenne etter på egne behov og ønsker. Ofte kan de uttrykke misnøye i krokene uten energi som tilsier at det er noe viktig. Som regel er det mye viktigere. Derfor gjelder det å være oppmerksom på disse små signalene.

Prosessen ut av mønsteret

Den positive masken til en overgivende person er å alltid være rund og trivelig. Det gjelder for enhver pris å holde kontakten, være venner og unngå konflikter. Dette oppnår den overgivende personen gjennom å overgi seg. Dvs. at han lar andre bestemme premissene uten å legge merke til det selv. Og gjennom å være snillere, vennligere og hyggeligere enn vedkommende egentlig er. Dersom det er fare for konflikt og avklaring av en situasjon, vil den overgivende gjerne bidra med handlinger som avleder eller tilslører situasjonen. Trekker det opp mot konflikt, vil den overgivende f.eks. si at det er tid for mat og kos. Eller si at det ikke er så farlig for vedkommende likevel, så den andre kan få viljen sin. Å stanse den positive masken vil si å slutte med disse handlingene. Det vil si å slutte å være rund og trivelig. Det vil si å kjenne etter på egne behov, stå for dem og kjempe for dem dersom andre setter seg imot. Vanligvis er en overgivende person en trygg person. Men å begynne å stå for egne meninger og ta ansvar for å fullføre sine egne prosjekter, vil vekke frykt for å ikke klare det og skyld og skam for å være så egoistisk. Da gjelder det å bare vitne den negative masken i form av frykt, skyld og skam, men likevel fullføre prosjektet man har satt seg fore. Dette er den negative maskeenergien som den overgivende må lære seg å vitne.

På et tidspunkt mens den overgivende prøver å stå opp for seg selv og realisere sine egne ideer, vil motstanden vedkommende møter gjerne være overveldende. Det er gjerne en overviljesterk person som står for denne motstanden, og som motsetter seg frigjøringen og selvstendigheten til den overgivende personen. Det kan være en sjef eller slektning som organiserer en allianse mot den overgivende for å knuse vedkommende. Den kan være en ektefelle som etter skilsmissen setter barna opp mot den overgivende så han skal miste kontakten med barna for evig og alltid. Ikke sjelden vil det kunne komme til fysisk vold, psykisk terror eller økonomisk undergraving i denne frigjøringsprosessen. Ofte har overgivende personer kommet inn i maktfeltet til meget overviljesterke personer. Når den overgivende frigjør seg fra den overviljesterke, vil den overviljesterke oppleve en utålelig avmektighetsfølelse. "Hele makten" forvitrer og vedkommende frykter at dens ondskap og kontrollmønstre skal bli offentlig kjent og at vedkommende skal bli fordømt og utstøtt for evig og alltid fra menneskeheten for dette. Dette vil være å gjenoppleve barndommens sår. For å unngå faren for dette er det at en meget overviljesterk kan gå over grensen og utøve fysisk vold eller diverse former for psykisk eller økonomisk manipulering for å hindre andres frigjøring. Da vil den overgivende personen lett gi opp og tenke at det er ikke er verdt prisen. Det er bedre å være venner. *Denne latskapen, følelsen av utilstrekkelighet (frykt for ikke å kunne fullføre egne prosjekter selv), frykten for straff og for å bli helt ensom* er den negative livsenergien som driver den overgivende masken. Dersom den overgivende klarer å motstå fristelsen til å overgi seg enda en gang, men kjemper videre og står på sitt til "the bitter end", vil personen frigjøre seg fra det overgivende mønsteret. Personen utvikler et ego som kan balansere vedkommendes store hjerte, slik at det blir balanse mellom

selvivaretakelse og ivaretakelse av andre. Videre vil vedkommende ha en utfordring å lære seg å skille mellom hensyntaken og ekte kjærlighet, for vedkommende er programmert til hensyntaken framfor kjærlighet. Og vedkommende vil ha en utfordring med å stå fram med seg selv slik vedkommende er, inkludert sine negative sider. Det tar tid å avlære å skjule disse i en rund og trivelig maske og gjennom utallige hvite løgner for å unngå andres sinne og fordømmelse.

Nåløyet er å bevare kraft og selvstendighet

Det overgivende egomønsteret er et passivt egomønster. Å gå ut av det krever derfor en aktiv handling. Nåløyet for dette mønsteret er å våge å stå helt alene, møte motstand og likevel ikke gi opp å ivareta seg selv. Nåløyet er å bevare visjonen, kraften og selvstendigheten uansett ytre påkjenninger. Det kreves stort mot og en fast viljestyrke for å komme gjennom nåløyet. For en overgivende er det så mye lettere og mer fristende å roe det hele ned og godta den utilfredsstillende situasjonen som den er. Latskapen og ettergivenhet tar overhånd igjen.

Å vikle seg ut av det presterende egomønsteret

Å kjenne igjen mønsteret i seg selv

Den siste fasen småbarnet går gjennom er identitetsfasen fra 3 – 6 år der det begynner å utvikle sin identitet som kjønn og menneske. Dersom barnets naturlige følelser ikke blir sett og verdsatt, vil barnet få banesår. Det vil det føle seg verdiløst slik det egentlig er. For barnet er sine følelser. Derved vil det prøve å skape seg verdi gjennom å gjøre seg til og prestere for de voksne. Slik utvikles det presterende egomønsteret. Barnet søker ros og beundring gjennom prestasjoner og sin skjønnhet. Ressursen de utvikler er en stor evne til å være saklige og dyktige. De mestrer den ytre verden godt. De smiler gjerne alltid og er positive og konstruktive. Prisen er at de har mistet mye av kontakten med sin indre verden; dvs. åndelige, hjertemessige, seksuelle og/eller kroppslige følelser. Det er disse følelsene som egentlig skulle vært livets kompass i stedet for hva som gir beundring og ros i den ytre verden. Dersom du kjenner deg igjen som et saklig og effektivt menneske, der følelser ikke står i veien og skaper problemer, kan det tyde på at du har det presterende egomønsteret. Da kan det være hensiktsmessig å gå tilbake til ”De fem egomønstrene” og lese nærmere om mønsteret.

Det sunne alternativet

Nedenfor oppsummeres barnets behov i identitetsfasen.

Barnets indre behov	Livstema er å ha rett til	Seksualitet og kjærlighet
	I det indre skal utvikles	Kjærlighetsevne og lidenskap
	I det ytre blir resultatet	Balanse i hjertekjærlighet og seksualitet
Fra foreldre trenger barnet	Feminin kjærlighet	At vi er ekte, dvs. i livsenergi
	Maskulin kjærlighet	At vi bekrefter barnets hjerte- og sex-følelser uten å begynne å få lyst på dem.
	Selvivaretakelse	At barna mister vår oppmerksomhet når de er uekte, dvs. i maskeenergi (tilgjorthet)

Å være naturlig

Det presterende egomønsteret dreier seg om å gjøre seg til. Det sunne alternativet er å være naturlig. Dette innebærer å like seg selv slik man egentlig er. Og det innebærer å ha tillit til at andre kan like en slik man egentlig er. For en presterende er det å være tilgjort blitt en del av personligheten. Derfor kan det i praksis være vanskelig å skjelne mellom hva som er naturlig og hva som er tilgjort. Kriteriet for om noe er naturlig, er at det gjøres fordi det er godt eller nyttig i seg selv, uansett hva andre måtte si. Det som er unaturlig gjøres for å oppnå noe, f.eks. beundring, oppmerksomhet og ros.

Følelseskontakt

Presterende lever også gjerne i hodet slik som underernærte. Ofte er det også en sammenheng mellom de to mønstrene på dette området. Hjerter-, mage- og kroppskontakt er det sunne alternativet til å leve for mye i hodet. I omtalen av det sunne alternativet for det underernærte egomønsteret står det mer om hvordan man utvikler sin evne til følelseskontakt.

Balansert selvutfoldelse

Å være saklig og effektiv er en god egenskap for mennesker. Men dette må balanseres mot selvivaretagelse og ivaretagelse av de følelsesmessige sidene av en sak. Balanse mellom sak og følelse, effektivitet og selvivaretagelse, ytelse og nytelse, aktivitet og hvile osv.. er det sunne alternativet. I kjærlighetslivet er utfordringen å mestre balansen mellom hjertekjærlighet og lidenskap (omsorg og begjær), og evne å ha begge deler til stede samtidig.

Å bli møtt som man trenger

For å hjelpe en presterende ut av mønsteret, må man invitere vedkommende inn i naturlige følelser. Dette kan f.eks. skje ved å sette ned tempoet og begynne å prate om følelser. Det er også viktig at vi ikke gir dem ros og beundring når det virker som om det er dette de er ute etter. For da vil vi bare forsterke det presterende mønsteret. I stedet skal vi gi naturlig respons når de er naturlige og overse dem når de gjør seg til for å få beundring og ros.

Proessen ut av mønsteret

Den positive masken til en presterende person er å være flink, effektiv, saklig og yte mer enn andre til fellesskapet. Hensikten med dette er å få belønning i form av beundring, ros og anerkjennelse. Da føler vedkommende seg verdifull. Den negative masken er at vedkommende gjerne er arrogant og ser ned på andre som ikke er like bra som dem selv. Å stanse den positive masken vil for en presterende person innebære at vedkommende slutter å prestere. Hun gjør bare noe når hun har lyst. Ellers lar hun det være. Etter kort tid vil dette vekke den negative masken. Hun vil få dårlig samvittighet for ikke å gjøre sine plikter i forhold til fellesskapet. Utfordringen er da å fortsette å ikke prestere og vitne den dårlige samvittigheten uten å lytte til den. Det tar gjerne lang tid å klare å slutte helt å prestere, fordi når vedkommende tror at hun føler en lystfølelse, er det egentlig en pliktfølelse. Men når personen har klart å slutte helt å prestere, vil det komme en følelse av å være verdiløs. *Denne følelsen av å være verdiløs* er den negative livsenergien som driver den presterende masken. Gjennom å prestere slipper personen å føle seg verdiløs. Gjennom å gjenoppleve denne verdiløsheten, uten å begynne å prestere igjen, men bare søke å bli elsket som man er, vil man legge det presterende egomønsteret bak seg. Behovet for å føle seg bedre enn andre og tendensen til å se ned på andre vil forsvinne når man blir elsket som man er. Gjennom å lytte på følelsene og følge lystene, utvikler vedkommende litt etter litt sin følsomhet igjen. Slik vikler man

seg ut av det presterende egomønsteret. Hun vil føle indre verdi gjennom sitt følelsesliv i stedet for å måtte skape seg ytre verdi gjennom å prestere.

Nåløyet er å ikke være bedre enn andre

Presterende yter for å være bedre enn andre. Slik håper de å bli mer verdifulle og bedre likt. Nåløye er å våge å bli likt som menneske i stedet for å bli lik for sine prestasjoner. Erfaringsmessig kan er dette svært utfordrende for de som er presterende. Det er to områder der dette nåløyet kommer til syne. Det ene er på det saklige området, f.eks. på arbeidsplassen. Kunsten er å være dyktig uten å ta luven fra de andre. Kunsten er å være flink, uten at det er noe mål i seg selv å være bedre enn andre. Det andre området der nåløyet kommer til syne, er på det kjønnslige området. Det er ikke uvanlig at presterende mennesker også er pene og vakre mennesker. For å si det med eventyret om snehvit er de vant til at når de spør speilet på veggen der, svarer speilet at de er vakrest i landet her. Med det menes at de er de mest attraktive som kvinne eller mann. De har derfor lett for å gå i konkurranse med andre. Spesielt verdifullt er det å konkurrere om en som allerede er opptatt. Dersom de kan utkonkurrere f.eks. sin venninne, vil de ha fått bevist at de er mest attraktive. Speilet (venninnens kjæreste) har svart at de er vakrest i landet her. Nåløyet er å utvikle et etisk ego der man lar være å drive med slik form for konkurranse for å styrke sitt eget selvverd.

I den fasen i barnets utvikling når det presterende egomønsteret danne, vil guttebarnet si til mamma: ”Mamma! Når jeg blir stor, da er det vi to som skal være gift!”. Slik uttrykker barnet sine oppvåkne seksuelle følelser og projiserer det over på sin første og programforpliktete forelskelse. Det er mor eller far avhengig av kjønnet til barnet. I terapi- og kurssammenheng kommer nåløyet for det presterende egomønsteret ikke sjelden fram i klartekst på en tilsvarende måte. Kursleder fungerer som en trygg mor eller far. Så kommer mors- eller farsprosjeksjonen og til slutt forelskelsen. Eleven forelsker seg i læreren. Vi har erfart at det er oftest meget skambelagt å innrømme at man har blitt forelsket i kursholderen. Å tåle å innrømme dette og ta ansvar for å bevisstgjøre projeksjonen som ligger bak, er et vanskelig nåløye for det presterende egomønsteret. Det er en stor utfordring for en presterende å ikke være bedre, mer attraktiv enn andre. Man er bare et menneske på like linje – likeverdige - med de andre.

Følelsesutvikling – Å investere i en bedre framtid

Følelsesutvikling gjør at man må gjennom en tøff, kaotisk og smertefull overgangsperiode som gjerne tar mange år. Foreløpig er det nesten ingen som velger dette frivillig. Alle egomønstrene er jo drevet av frykt for å gjenoppleve barndommens smerte, og en beslutning om aldri å gjenoppleve dette. De fleste som driver med selvutvikling på den dype måten jeg har beskrevet det her, er tvunget til det. Enten fordi livet deres i maskeenergi har blitt helt meningsløst. Eller fordi livet er blitt så smertefullt pga. sykdom, ulykke, ensomhet, dårlig samarbeidsklima, meningsløshet eller annet at alt annet er bedre enn å fortsette det gamle. Men egentlig er selvutvikling som enhver annen *investering*. Man forsaker noe i nuet for å få det bedre i en lengre periode framover. Alle som har gått gjennom en vellykket selvutviklingsprosess, vil i ettertid føle at investeringen i selvutvikling var verdt prisen. Prisen er den smertefulle overgangsperioden der man gjenopplever barndommens traumer og frigjør seg fra frykten for dem, det som driver masken. I litteraturlista finner du et hefte og artikler der jeg beskriver selvutvikling nærmere, både prosessen og egne erfaringer.

Et liv i maskeenergi kan kun gi behovserstatning, fordi masken maskerer de egentlige behovene for en selv og andre. Bare et liv i livsenergi kan gi ekte behovstilfredsstillelse, fordi man da har kontakt med de egentlige behovene. Et liv i livsenergi er kun mulig etter å ha gått gjennom en selvutviklingsprosess med å gi slipp på masken, slik som jeg har beskrevet det her. Det er bedre med et liv med ekte *behovstilfredsstillelse* enn et liv kun med *behovserstatning*. Derfor lønner selvutvikling seg på sikt. Og jo tidligere man kommer igang, desto lettere er det.

Kapittel 25

Fra maske- til livsenergi i hverdagen

Kjennetegn på maskeenergi og livsenergi

Jeg skal repetere definisjonen av begrepene.

- *Masken (egoet)* er en tillært væremåte. Det er en tilpasning til flokkens (stammens) vilje. Masken er preget inn i barndommen. Derfor er den bare sakte foranderlig. Dypest sett er masken viljebestemt.
- *Livskjernen (selvet)* er medfødte behov og evner. Det er slik vi egentlig er. Livskjernen er gitt og konstant. Dypest sett er livskjernen skjebnebestemt.

Masken kommer fra barndommen. Maskens hensikt er å få dekket behovene våre og være oss selv så godt vi kan i en situasjon der vi ikke blir møtt på våre egentlige behov. Masken er altså en *ressurs* i en ufullkommen verden preget av mangel på ekte kjærlighet og toleranse. Problemet med masken er at den blir sittende fast og forvrenger virkelighetsoppfattelsen vår. Vi tror andre er som mor og far og at situasjonen er som i barndommen. Masken får oss til å søke behovserstatning i stedet for behovstilfredsstillelse. Masken er en ressurs som er bedre enn intet. Men når vi holder masken mister vi kjærligheten, den fulle selvrealisering og virkelig livsglede.

Definisjonene ovenfor avklarer retning og innhold i selvutviklingsprosessen. Selvutvikling er å slippe masken og frigjøre den egentlige livsenergien på alle områder og i alle situasjoner i livet. Skal denne forståelsen være til hjelp i hverdagen, gjelder det å kunne skjelne mellom maskeenergi og livsenergi. Gjennom de fem egomønstrene har jeg beskrevet de typiske hovedmaskene eller helhetspakkene av maskeenergi. Her skal jeg gjøre det generelt uten å knytte det opp mot egomønstrene. Slik får man en annen innfallsvinkel som også har vist seg å være nyttig. Jeg skal prøve å gi mer presise kjennetegn hva som er maskeenergi og livsenergi. I utgangspunktet er det veldig enkelt.

Kjennetegn på livsenergi:

- Økt mot og tillit
- Åpne seg
- Bli avslappet og varm
- Ha det godt med seg selv og med andre
- Man kommer nærmere seg selv og hverandre
- Være kreativ og skapende i nuet
- Helsa bedres over tid

Kjennetegn på maskeenergi:

- Økt frykt og mistillit
- Lukke seg
- Bli anspent og kald
- Alt fungerer tilsynelatende bra, men man savner noe.
- Avstand og motsetning øker mellom seg selv og andre.
- Være målrettet og resultatorientert på en kald og hard måte
- Helsa forverres over tid

Masken bor i hele psyken

Når livsenergien er tilstede er det deilig og selvutviklingens mål er nådd i nuet. Men stadig aktiviseres maskens mønstre. Ofte kan det være vanskelig å ta dette inn, spesielt når det gjelder en selv. Derfor har jeg lært meg ytterligere kjennetegn. Sjekklisten nedenfor bruker jeg til å identifisere klarere om noe er maske- eller livsenergi.

Bor i:	Maskeenergi	Livsenergi
Ånden	<i>Essens = ego-kontroll</i> Tvang, styring eller krav: Følge gitte (flokkens) regler. Være til for andre Få andre til å dekke egne behov	<i>Essens = fri livsenergi</i> Gave eller ønske/bønn: Følge indre (egen) stemme. Være til for seg selv Gi av lyst uten å kreve noe
Hodet	Forpliktelser (skal, må, bør) Fornektelser (skal ikke, må ikke, kan ikke)	Vil, fordi jeg har lyst Vil ikke, for jeg har ikke lyst
Følelsene	Vellykkethet (stolthet m.v.) Mislykkethet (skyld, skam)	Lyst, glede og kjærlighet Kvalme, sorg og redsel.
Kroppen	Muskelpanser Underutviklede muskler	Nytelse (godt, velvære, mv.) Smerte (vondt, sykdom mv.)

Ifølge Bradshaw har man funnet at mennesker på tvers av raser og kulturer har noen felles kroppsuttrykk og følelser. Det er lyst, glede, kjærlighet og nytelse eller deres motsatser, kvalme, sorg, redsel og smerte. Kombinert med egen erfaring tror jeg at det er disse (og kun disse) som er uttrykk for livskjernens følelser og kroppssignaler, som angitt ovenfor. Dette er altså de egentlige og underliggende følelsene som forvrenses i masken til skamfølelse etc. Når det gjelder maskeenergi er ikke lista uttømmende men kun eksempler.

I dypet av masken ligger *skyld- og skamfølelsen*. Vi føler oss ikke gode nok selv, og skammer oss over det. Vi føler oss utilstrekkelige og avhengige av andre, og føler skyld for det. Skyld- og skamfølelse ikke er livsenergi. Skyld- og skamfølelse er det flokkens ledere (mor og far) prentet inn i oss når vi brøt flokkens regler, for å få oss til å følge reglene i framtida. Gjennom skyld- og skamfølelsen holder vi oss selv og andre fast i flokkens regler. Slik sørger vi for at vi i mangel av behovstilfredsstillelse i alle fall får behovserstatning. Under skyld- og skamfølelsen ligger *frykten* for at andre ikke vil elske oss som vi er, og frykten for å gjenoppleve den samme *smerten* som i barndommen når vi ikke blir møtt og elsket som vi er.

Legg også merke til at en deilig følelse som vellykkethet (stolthet, bedrevitenhet etc.) også er et uttrykk for maske-energi. Vellykkethet kan kun føles når et ego-bestemt mål er nådd. Hadde det vært ren livsenergi ville man følt glede i nuet over det man gjør og skaper, ikke vellykkethet over å ha nådd et bestemt resultat. Ofte skjuler vi også skam- og skyldfølelsen ved å føle det motsatte, dvs. ved å føle oss bedre enn andre (arroganse, nedvurdering, negativ kritikk og sladder, rasisme etc.).

Når jeg føler ubehag i et samvær spør jeg meg selv ved hjelp av lista ovenfor hva slags tanker jeg har, hva slags følelser jeg føler, og hvordan kroppen oppleves. Og jeg måler andre på samme måte. Jeg bruker altså lista til å få visshet om vi er i maskeenergi eller ei. Slik får jeg en *mental bekreftelse* på det jeg føler. I praksis er det en lang erkjennelsesprosess å lære seg å skjelne mellom maskeenergi og livsenergi, og det krever at man ønsker å utvide sin bevissthet og vitne seg selv og andre i nuet. Dette er selve

selvutviklingsprosessen. Gjennom å bevisstgjøre og erkjenne maskens mønstre slipper de taket i oss og den egentlige og underliggende livsenergien frigjøres. Vi kan realisere oss selv slik vi egentlig er.

Maske- og livsenergiens uttrykksformer

Jeg bruker boksene nedenfor til å skille mellom hva som er maskeenergi og hva som er livsenergi. Spesielt bruker jeg dem å forstå *dynamikken* i mitt eget følelsesliv og mellom meg selv og andre. Og ved å vite hva som er livsenergiens uttrykksformer, får jeg tips om hva min egentlige og underliggende energi er når jeg er tatt av maskeenergi. Slik kan jeg lettere få kontakt med disse følelsene og komme tilbake til livsenergien. Vi kan ha maskeenergi eller livsenergi. Disse energiene kan være positive eller negative, og de kan være innadrettet eller utadrettet. Vi får altså åtte mulige energetiske grunntilstander:

Maskeenergiens uttrykksformer

MASKE-ENERGI ER:	POSITIV - LIVGIVENDE	NEGATIV - LIVSBEGRENSENDE
INNAD-RETTET	Krever av seg selv Føle vellykkethet, plikt	Straffer, avviser eller fordømmer seg selv Føle mislykkethet, skyld, skam, håpløshet,
UTAD-RETTET	Krever av andre Føle rett eller plikt til noe. Eller ustoppelig trang til å "hjelp andre" til deres "eget beste".	Straffer, avviser eller fordømmer andre Føle hardhet, kulde, hevnløst, bedrevitenhet

Under disse handlingsmønstre ligger det alltid *frykt og mistillit* som resulterer i at man krever av seg selv eller andre (egokontroll).

Livsenergiens (selvets) uttrykksformer

LIVS-ENERGI ER:	POSITIV - LIVGIVENDE	NEGATIV - LIVSBEGRENSENDE
INNAD-RETTET	Akseptere seg selv, andre og verden som den er Føle nytelse, lyst, glede eller smerte, sorg, redsel	Ønske å unnsnippe, flykte eller dø Føle at det er uutholdelig
UTAD-RETTET	Gi av seg selv (uten å kreve noe igjen) Føle kjærlighet, kreativitet	Ønske å fjerne, ødelegge eller drepe Føle sinne, hat, raseri

Under disse handlingsmønstre ligger det alltid *mot og tillit* som resulterer i at man aksepterer seg selv og andre som vi egentlig er. Derved kan livsenergien komme fritt

til uttrykk og virkeligheten, dvs. indre behov og ytre omstendigheter, oppleves som de egentlig er.

Legg merke til at positiv innadrettet (dvs. aksepterende) livsenergi omfatter både deilige og ubehagelige følelser. Dersom virkeligheten er god med oss, føler vi nytelse, lyst eller glede. Dersom virkeligheten slett ikke tilfredsstillende våre behov, føler vi smerte, sorg eller redsel. Det er disse siste følelsene som gjør at vi stenger av for livsenergien og utvikler en maske i stedet. Derved slipper vi å føle så mye smerte, sorg og redsel. Problemet er bare at derved kan vi heller ikke føle ekte nytelse, lyst eller glede. For disse to typer følelser er bare to sider av samme sak, å føle og oppleve virkeligheten som den er, akkurat som et barn som raskt veksler mellom smil og tårer. Når vi er i maske-energi er forsvarer vårt å ikke føle det vi egentlig føler. Når vi åpner for livsenergien er vi forsvarsløse. Vi føler det som faktisk er, også smerte, sorg og redsel. Men når vi føler det vonde, slipper det raskt taket i oss. Mens når vi undertrykker de egentlige følelsene, kommer vi inn i en varig, heslig runddans av maskeenergi.

Eksempler på bevisstgjøring av maskeenergi og frigjøring av livsenergi

Jeg skal gi noen eksempler på hvordan man ved hjelp av boksene ovenfor kan forstå og endre den følelsesmessige dynamikken.

Sjalusi

Kjæresten har det f.eks. stadig hyggeligere med en person av det annet kjønn som vi synes at til og med gjør tilnærmelser. Sjalousien er et faktum og et mulig utviklingsforløp er følgende. Først fornekte man at man føler sjalusi og er "storsinnet" (positiv innadrettet maskeenergi, jfr. boksen foran). Så går man løs på kjæresten som "er så interessert i den andre" og krever at vedkommende skal holde seg på matta (positiv utadrettet maskeenergi). Kjæresten blir sur (negativ utadrettet maskeenergi), og kringelen er igang (begge i negativ utadrettet maskeenergi). Etterpå skammer en seg kanskje for å føle sjalusi (innadrettet negativ maskeenergi) og lover seg selv at det ikke skal gjenta seg (positiv innadrettet maskeenergi). Slik farer man selv og den andre rundt i en håpløs runddans av ulike typer maske-energi.

Poenget er at egentlig er man såret fordi man med eller uten rette opplever at kjæresten er så interessert i en annen, og man er livredd for å miste den man elsker. Å være redd og føle smerte (sårethet) er positiv innadrettet livsenergi. Positiv betyr i denne sammenheng at man aksepterer den indre virkelighet (behovet for og ønsket om kjærlighet) og ytre virkelighet (fare for å miste) som det er, og føler frykten og smerten ved dette. Det er for å unngå å føle dette at man stenger av for livsenergien og går over til maskeenergi i stedet. Men derved mister man det man egentlig søkte, dvs. kjærlighet.

Veien ut av maskeenergi er alltid den samme. *Man må erkjenne det man faktisk føler*, dvs. sjalusi i dette tilfellet. Dette er en så forbudt følelse at man gjerne må leve den ut åpenlyst før man virkelig erkjenner hvor sjalu man har en tendens til å være. I det øyeblikket man virkelig erkjenner og aksepterer at man er sjalu, sprekker trollet. Man føler de egentlige underliggende følelser i livskjernen. Man elsker kjæresten sin. Men man er redd for å miste og føler seg såret fordi man opplevde det som om kjæresten søkte en annen. Klarer man å uttrykke dette istedet, vekkes gjerne den andres kjærlighet. Da kan man få behovstilfredsstillelse i stedet for behovserstatning. Behovserstatning ville i dette tilfellet si at kjæresten etterhvert ikke tør å se på andre. Vedkommende binder seg inn i positiv maskeenergi og blir mindre og mindre levende og attraktiv. Til slutt dør gjerne kjærligheten i forholdet, og man mister det man ville beskytte.

Barnet slår seg vrang

Barn trenger ubetinget aksept og kjærlighet. Og de trenger å føle dette hele tida. Så er man f.eks. stresset og opptatt med å bli ferdig med et arbeid eller annet. Barnet kommer og ønsker oppmerksomhet. Man har ikke tid og er ikke der, og ber det (krever at det skal) finne på noe selv. Barnet merker umiddelbart maske-energien som krever at det skal forsvinne og at kjærligheten ikke er der. Så blir barnet krevende og kommer i maske-energi det også. Typisk vil det begynne å lage trøbbel for å få oppmerksomhet. Til slutt spekker man og ber barnet pelle seg vekk. (utadrettet maskeenergi). Kanskje man også forteller barnet hvor håpløst det er som ikke forstår og kan ta hensyn, og dytter skyld- og skamfølelse på det også (negativ utadrettet maskeenergi).

Alternativet til å bli tatt av maskeenergi, er å vitne det som skjer. Da kan man f.eks. klare å stanse i det øyeblikket man merker at barnet blir krevende, lager scener el.l.. Dette er et klart uttrykk for at en selv er i maske-energi og at barnet ikke føler den kjærligheten det trenger. Som alltid er veien ut å føle det man faktisk føler og erkjenne dette. Man er stresset og tatt av positiv maske-energi i form av å nå et ego-bestemt mål. Kanskje er det urealistisk å komme ut av dette på kort sikt. Da har jeg lært meg å uttrykke f.eks. følgende: "Ååh, nå merker jeg at jeg er tatt av mine mønstre. Jeg er besatt av å bli ferdig med arbeidet. Jeg er så redd for ikke å rekke å bli ferdig. Derfor avviste jeg deg, og du følte og merket det. Det var ikke du som gjorde noe galt ved å bli umulig og lage scener. Det var jeg som var umulig og ukjærlig og avviste deg. Jeg skulle ønske jeg ikke hadde gjort dette, men jeg klarte ikke bedre for jeg er så redd for å mislykkes. Egentlig elsker jeg deg, men nå er jeg så stressa at jeg har ikke noe å gi. Det er ikke deg det er noe feil med. Det er derimot meg." Slik erkjenner jeg for meg selv at jeg er at tatt av maske-energi, og tar inn at den egentlige livsenergi-følelsen er frykt for å ikke bli elsket. Jeg bekrefter barnets følelse av ikke å ha blitt elsket, og jeg fritar barnet for skyld så det lettere kan bringe seg selv tilbake til livsenergi. Og det er de mye flinkere og raskere til enn vi voksne. Slik lærer barnet at det også har lov til å ha feil og mangler og være tatt av maskeenergi det også, og at det ikke er så farlig. Etter en stund vender energien seg og vi får det godt sammen igjen.

Håpløs klient

Igjen og igjen gjentar kanskje en klient sine håpløse mønstre. En klient er kanskje oppdradd til å måtte prestere for å kunne få anerkjennelse av sin mor (behovserstatning for kjærlighet). Som voksen blir vedkommende igjen og igjen tatt av ego-bestemte mål som skal realiseres. Til slutt blir terapeuten irritert over at vedkommende ikke lærer og begynner å kreve at vedkommende skal slutte med dette og følge de råd terapeuten foreskriver, ellers er det ingen vits med terapien. Da er terapeuten tatt av positiv utadrettet maske-energi og krever av klienten. Nå er terapeuten egentlig tatt av frykt for ikke å prestere selv, dvs. å ikke kunne hjelpe klienten.

Dette fremmer ikke klientens selvutvikling, som jo er å slippe masken. Dersom terapeuten lykkes med sin moralisering, har klientens maske derimot blitt styrket. F.eks. vil klienten føle skyld både for ikke å få prestert det vedkommende krever av seg selv i arbeidet, og for ikke å klare å følge terapeutens befalinger. Klienten føler dobbelt skyld, er mer bundet inn i av maske-energi og har større problemer enn før.

Skulle terapeuten hjelpe klienten i dette tilfellet, er det en eneste ting som hjelper. Det er kjærlighet og aksept. Aksept av at vedkommende ikke klarer å slutte å prestere, kombinert med spørsmål om hvorfor det oppleves så viktig å prestere og informasjon om at dette er maske-energi. Gjennom at terapeuten faktisk aksepterer at klienten ikke klarer å slutte å prestere, opplever klienten at det ikke er nødvendig å prestere for å få kjærlighet. Med hjelp til bevisstgjøring kan klienten føle den underliggende frykt og gradvis frigjøre seg fra mønsteret.

Hvordan skjer følelsesutvikling?

Følelsesutvikling kommer ikke gjennom å kreve noe av seg selv. Det kommer gjennom det motsatte, dvs. å slutte å kreve noe som helst og ha tillit i stedet. Det kommer gjennom aksept av seg selv og andre som vi egentlig er, både når vi er tatt av maske-energi og når vi uttrykker livsenergi. Det rare er at når vi aksepterer og erkjenner at vi er tatt av maske-energi, slipper den taket og vi kan føle livskjernens egentlige følelser. Vi føler sorgen og smerten over ikke å bli møtt av andre som vi trenger, f.eks. av en terapeut som moraliserer over oss. Og vi kan begynne å uttrykke våre egentlige behov og ønsker, dvs. at vi trenger å bli akseptert og elsket som vi er, inkludert våre feil og mangler.

Poenget med boksene over maske- og livsenergiens uttrykksformer er at man via dem kan få hjelp til å forstå hva slags energi man selv og andre egentlig er i. Dersom dette er maskeenergi, kan man lettere forstå det, erkjenne og akseptere det. Og man vet at maske-energi ikke er den egentlige energien. Livsenergien er den egentlige og underliggende energi. Gjennom boksen med livsenergiens uttrykksformer kan man få tips om hva de egentlige følelsene består i, f.eks. smerte og redsel, og kan derved lettere få kontakt med dem. Slik kommer man tilbake til aksept av virkeligheten som den er. Dette medfører oftest at man først opplever smerte og sorg fordi ens egentlige behov ikke tilfredsstilles. Men etterhvert som man klarer å uttrykke de egentlige behov og føle de egentlige følelsene, vil man gradvis kunne få og oppleve ekte kjærlighet og behovstilfredsstillelse. Gradvis slipper masken taket i stadig flere situasjoner i livet, og man kan leve mer og mer i sin livsenergi. Min erfaring er at prosessen ikke går fort, men den går i alle fall framover ved å jobbe på denne måten og vitne seg selv og andre i nuet.

Kapittel 26

Å følge veiledning i livet

I forrige kapittel så vi på hvordan man kan bruke hodet analytisk for å bevisstgjøre maskeenergi og frigjøre livsenergi generelt. I kapitlet før dette, så vi på hvordan maskeenergien gjerne danner visse typiske mønstre, de fem egomønstrene, og hvordan vi kan vikle oss ut av disse mønstrene. I dette kapitlet skal vi se på hvordan vi kan bruke intuisjonen og underbevisstheten for å få hjelp til å utvikle oss i riktig retning i stedet for å bruke den mentale ressursen.

Å tolke drømmer symbolsk

Carl Jung var den som la grunnlaget for moderne drømmeforståelse. Jeg skal ikke gå noe dypere inn på dette emnet her. Jeg skal bare kort skissere hvordan drømmer kan brukes som veiledning i selvutviklingsprosessen. De som ønsker å bruke drømmene på denne måten i praksis, henvises til lærebøker i emnet. Som hjelp til å tolke drømmer anbefales Benedicte Thiis sin bok *Regnbuetreet*. Den gir en innføring i drømmetyding og inneholder et nyttig symbolleksikon (bestilles via tlf 61 22 73 93). Her finner du en grunnleggende innføring i emnet. Og du finner et omfattende symbolleksikon. Dette er nyttig, for det tar tid å lære seg å se det symbolske i alt. Og mange symboler krever det ekspertkunnskap for å klare å tolke fordi de har røtter i historien, i sagn og eventyr, i naturfag osv..

Du kan bruke drømmene som en veiledning i livet. Drømmene er usensurerte budskap fra din livskjerne. Dersom du vet hvordan du skal tolke drømmene, har du et fantastisk verktøy som viser deg neste skritt i livet. Når jeg f.eks. skriver bok akkurat nå, er ikke det tilfeldig. Det er fordi jeg har hatt to drømmer som relativt klart har fortalt meg at tida er inne for dette.

1. Prinsipp: Drømmene handler om deg selv

Drømmer er integrerende. Antakeligvis har de mange betydninger alt etter hvilket perspektiv man anlegger. Men for å bruke dem i selvutviklingsøyemed er grunnprinsippet at du kun drømmer om ulike sider av deg selv. Gjennom drømmene blir du vist hvordan egoet ditt fungerer og hva du må integrere for å utvikle deg. Når du drømmer om andre personer, dyr etc., tolkes dette altså som ulike sider av deg selv. Drømmer du om mor, drømmer du om den feminine foreldresiden i deg selv (jfr. transaksjonsanalyse). Drømmer du om en bjørn, drømmer du om kraften i deg selv som er som en bjørn. Drømmer du om en venn, drømmer du om den siden i deg selv som er slik som din venn. Drømmer du om nazister som skyter på deg, drømmer du om at det overviljesterke egomønsteret i deg selv ubevisst er aktivisert i krig. I det ytre angriper du andre. I ditt indre angriper du din egen livskjerne, noe drømmen forteller deg. Osv.

2. Prinsipp: Drømmejeget er vanligvis ”den dumme”

Med drømmejeget menes deg selv i drømmen. Når vi våkner om morgenen, er vi vanligvis lykkelige over at vi i drømmen klarte å redde oss unna en fare. Når vi tenker slik, sitter vi fast i maskens tolkning av verden. Det rare er at i drømmeverdenen er den gode løsningen ofte omvendt av i den fysiske verden. Årsaken er følgende. Drømmejeget står ifølge Jung for din bevissthet. Det drømmejeget gjør i drømmen, tilsvarer det du vil velge å gjøre i våken tilstand. Det andre personer, dyr etc. gjør i drømmen, tilsvarer hva underbevisstheten din eller skyggen din gjør. Selvutvikling

dreier seg ikke om å bli kvitt noe. Det dreier seg om hel-bredelse, dvs. å gjøre det som er splittet helt igjen. Poenget er derfor å integrere i bevisstheten igjen det du har spaltet vekk. Drømmene lærer oss hvordan egoet vårt fungerer. Drømmejeget er derfor vanligvis ”den dumme”.

3. Prinsipp: Integrer det ubevisste i din bevissthet

Når drømmejeget har frykt, motstand, negativitet eller avvisning overfor noe, vises vår motstand mot å utvikle oss til et helere og mer levende menneske. Dersom du i drømmen står på toppen av et fjell og er redd for å falle ned, er drømmejeget gjerne lykkelig over at man klarte å unngå det. Men drømmen viser deg din frykt mot å stige ned fra det mentale nivået (fjellet, toppen av mennesket) og komme inn i kropp og følelser (nedover i kroppen, under fjellet). Drømmen viser deg altså at du trenger å komme mer ned i kropp og følelser. Slik integrerer du det ubevisste i din bevissthet.

Dersom du drømmer om en farlig mann som holder på å trenge seg inn i huset ditt, er drømmejeget glad om man klarer å avverge dette. Men tolkningen av dette er at du avviser den manskraften som inntrengereren representerer. For å utvikle deg er poenget å få denne kraften som du er redd for inn i huset ditt, dvs. å integrere den i din personlighet.

Dersom du drømmer om at du ikke våger å ta noen penger, for det vil være tyveri, er du glad om morgenen for at du ikke er en tyv. I drømmeverdenen gjelder ikke denne moralen. Penger er et symbol for energi i drømmene. Når du ønsker å ta noen penger, men ikke våger det, avviser du en energi du egentlig trenger. Drømmen viser deg at bevisstheten din opplever det som et tyveri å ta til seg denne energien. Det vil si at du ikke har rett på den. Men det har du. Siden drømmejeget vanligvis er den dumme, betyr denne drømmen at du skal endre holdning slik at du føler at du har rett på økt energi. Et mer modent menneske som drømte om det samme vil rett og slett ta pengene, uten at drømmejeget opplevde dette som tyveri. Eller kanskje man til og med fikk dem som gave.

I drømmen opplever du kanskje at en annen forfølger deg og vil skyte deg. Drømmejeget er lykkelig over akkurat å ha unngått faren. I det virkelige liv er det godt å komme unna andre som vil drepe deg. I drømmene er det annerledes. Poenget i selvutvikling er jo at egoet skal dø, så vi kan fungere ut fra hjertet i stedet. Å bli skutt i drømmen, vil si at en side i deg dør. Det kan være en positiv side, slik at dette er et faresignal. Men det kan like gjerne være en negativ side ved deg som skal dø. Da er det positivt om egoet blir skutt og dør i drømmen.

Drømmejeget avslører maskens (egoets) typiske holdninger og handlinger. Drømmen viser deg hvor kort eller langt du faktisk er kommet i selvutviklingsprosessen. *Selvutvikling skjer ved å invitere inn og gjøre det drømmejeget avviser – Altså motsatt av drømmen.* Ved å gjøre de avviste og utenforliggende sidene av psyken din til din eiendom, integrerer du det ubevisste i din bevissthet. *Ofte er det også slik at hvis drømmen har vist deg problemer, viser den siste drømmesekvensen ofte løsningen på problemet.*

Drømmene viser også dine potensialer, muligheter og oppgaver i livet. Poenget er å ta dette inn, gjøre det til din eiendom og realisere det i ditt liv. Slik begynner du å leve ut fra din livskjerne og lar egoet bli selvets tjener. *Hvis drømmen har vist muligheter, viser den siste drømmesekvensen ofte problemet du må komme ut av for å realisere mulighetene.*

Når det gjelder å tolke de enkelte symboler er det for nybegynnere nyttig med et symbolleksikon. Men prinsippet for tolkning er alltid å se det symbolske i alt. Drømmer du om klær, drømmer du om måten du møter omverdenen på. Det blir altså et symbol på masken. Drømmer du om vann, drømmer du om det som er flytende i deg selv, dvs.

følelser. Drømmer du om en bil, drømmer du om egoet ditt fordi biler gjerne er et uttrykk for menneskers ego. Osv..

Å tolke sykdom symbolsk

Sykdom kan brukes som veiledning i livet ved å tolke den symbolsk. Tankegangen bak dette er at ved enhver fysisk sykdom er det også en psykisk medårsak. Sykdommen kan oppfattes som symbolsk tale fra selvet. Dersom du har avføringsproblemer, har du f.eks. problemer med å gi slipp på noe. Hoster du, ønsker selvet å bli hørt av deg og/eller du ønsker å bli hørt av andre. Er du nærsynt, er det noen langsiktige linjer i livet ditt du ikke ønsker å se. Osv. Ved å endre psyken din, kan du oppleve at også den fysiske sykdommen forsvinner.

Å vite hvilke kroppsdel og organer som symboliserer hva, er et omfattende studium. Nedenfor er noen hovedretningslinjer fra boka til Louise Hay: *Helbred din kropp*. Denne boka anbefales som meget nyttig og anerkjent oppslagsverk for å finne den psykiske medårsak til alle typer sykdommer.

Noen hovedretningslinjer

- Høyre side av kroppen er den maskuline siden, handlingssiden.
- Venstre side av kroppen er den feminine siden, følelsessiden.
- Et sinn preget av kritikk skaper betennelse. (Kritikken kan være helt ubevisst.)
- Et sinn preget av sinne fører til sykdom som koker, brenner, infiserer.
- Et sinn preget av bitterhet fører gjerne til svulster og kreft.
- Et sinn preget av skyldfølelse fører til smerte som selvstraffing.

Meningsfulle sammentreff

Meningsfulle sammentreff (synchronicity) kan brukes som veiledning i livet. Når noe skjer i livet ditt akkurat nå, er det fordi tiden er inne for å lære noe av det. Hvorfor traff jeg "tilfeldigvis" akkurat det mennesket? Hvorfor opplever jeg gjentatte ganger det samme? Hvorfor tilbys jeg dette? Osv. Poenget er å se det symbolske i hendelsene og øve på å følge intuisjonen. Romanene til James Redfield om *Den niende innsikt* og *Den tiende innsikt* inspirerer til å følge veiledningen som ligger i meningsfulle sammentreff og utvikle intuisjonen på denne måten. Ifølge denne tankegangen er det intet som er tilfeldig. Desto kraftigere opplevelser du har, desto mindre har du evnet å lytte på mildere tegn på at det trengs en kursendring.

La oss si at du mister lommeboka med tusen kroner. Dette kan tolkes som et symbol på at du mister energi, fordi penger gjerne betyr energi i symbolspråket. Du skaffer deg ny lommebok og fortsetter som før. Så treffer du en venn som forteller om en jobb som er utlyst som kanskje kunne vært interessant for deg. Du tenner på tanken, men av en eller annen grunn du tør ikke ta skrittet og skifte jobb. Så opplever du en dag at du utvikler en sykdom som har med jobben å gjøre. Kanskje har du fått øyeproblemer av å stirre så mye inn i dataskjermen eller ryggproblemer av å løfte tungt. Nå kommer det til syne hvordan du har mistet energi i jobben. Du har ikke tatt godt nok vare på helsen din. La oss se at du ikke reagerer nå heller. Da får du kanskje til slutt et enda kraftigere tegn på at dette ikke er godt for deg. En dag du er på vei til jobben, kolliderer du og får nakkesleng. Du bli sykemeldt for lengre tid framover og det blir ikke aktuelt å komme tilbake til samme jobben. Slik hjalp eksistensen deg til å komme vekk fra en jobb som ikke var god for deg lenger. Alt dette har intet med skyld og straff å gjøre. Det har kun å gjøre med å tolke tegn og prøve å ta ansvar. Klarer du ikke å ta ansvaret frivillig selv, kan det hende at du får uventet hjelp fra eksistensen i form av sykdom eller ulykker.

Å bruke tarotkort

Tarotkort er spådomskort. De kan kjøpes eller bestilles hos bokhandlere. Tanum Bokhandel på Carl Johan i Oslo er den suverent største alternative bokhandel i Norge. Herfra kan du bestille det meste. Du kan stille spørsmål til kortene. Finner du deres budskap meningsfullt, kan du ta det som veiledning i livet. Føler du at de ikke treffer, kan du velge å glemme dem. For nybegynnere anbefales Aleister Crowleys tarotkort og Gerd Zieglers arbeidsbok *Tarot – Sjælens Spejl* med forslag til opplegg og utfyllende tolkning av de enkelte kortene. Det finnes også forskjellige visdomskort, spill og annet som kan brukes som veiledning i livet.

Som et eksempel la jeg en tarot akkurat her jeg er nå. Jeg begynner å føle at det virker realistisk at det kan bli en bok av dette som jeg kan prøve å få utgitt. Derfor stilte jeg følgende spørsmål til kortstokken: Hva vil det bety for meg personlig å skrive og utgi en bok? Jeg la opp fire kort etter en metode og et system beskrevet i boka jeg anbefalte ovenfor. Kortenes tale var slik. Rammen det hele dreier seg om er kortet Luksus. Ifølge tydningsboka til kortene betyr dette kortet at jeg vil motta mye kjærlighet og hengivenhet og skal nyte det uten å bli avhengig. Fra omverdenen vil jeg motta en energi representert ved kortet Nytelse. Jeg blir anbefalt å nyte fullt ut alt hva livet gir. Dette er det beste uttrykk for takknemlighet. Så langt hører jo dette bra ut. Fra mitt indre vil jeg møte Hurtighet. Jeg får vite at øyeblikket er kommet hvor jeg må vise hvor jeg står. Slik kan misforståelser bli oppklart. Dette klinger med den situasjonen jeg faktisk er oppe i. Jeg begynte å skrive faktisk for å klargjøre ting, fordi mange ikke hadde forstått forskjellen på terapi og selvutvikling. Nøkkelen til en god løsning ligger ifølge kortene i Lyst/Styrke. Gjennom å realisere mine dypere lengsler kan jeg overvinne gammel angst og gamle handlings- og tankemønstre. Ifølge kortene kan altså bokprosjektet bli et vellykket prosjekt, bare jeg klarer å holde fast ved det jeg virkelig står for og lengter etter. For meg rimer dette godt og oppleves som et godt råd. Så får vi se om virkeligheten blir som kortene rådde og spådde.

Kapittel 27

Selvutviklingens ABC

I dette kapitlet skal jeg oppsummere hvordan du kan utvikle deg som menneske. Jeg skal forklare hvordan alt kan settes sammen i en helhetlig prosess som fungerer. Jeg skal systematisere dette i forhold til det jeg vil velge å kalle selvutviklingens ABC:

- A – Alltid bevare fokus
- B – Balanse og bevisstgjøring
- C – Kriseprosedyrer må følges (C for Crisis)

Alltid bevare fokus

Holde fast på målet

Poenget med selvutvikling er å bli et bedre menneske og å få det bedre sammen. Målet er økt livsmestring og økt livskvalitet. Det overordnede målet for hele prosessen er å søke å skape lys og kjærlighet i sitt eget liv og overfor andre. Underveis i prosessen vil det komme skuffelser og tilbakeslag. Da er det lett å gi opp. Da kan man faktisk være verre stilt enn i utgangspunktet, for situasjonen er hverken fugl eller fisk og derfor gjerne full av indre og ytre motsetninger. Derfor er det viktig å bevare fokus. Ved starten av prosessen bør man forplikte seg overfor målet:

- ♥ Jeg velger å prøve å skape kjærlighet i alle livssituasjoner.
- ♥ Jeg velger å prøve å alltid fremme det rette, gode og sanne (leve i lyset)
- ♥ Jeg velger å utvikle egoet mitt til å bli selvets (hjertets) tjener.
- ♥ Jeg velger å leve ut fra mot og tillit og etter beste evne gi slipp på frykt og mistillit.
- ♥ Jeg velger å gjøre dette til forpliktelser jeg holder meg til uansett hva som skjer.

Klarer du å holde deg til disse etiske reglene bevarer du fokus uansett ytre påkjenninger. Du utvikler deg mot stadig større kjærlighetsevne. Og du utvikler en stadig større evne til å bære et lys som forvandler mørke i deg selv og rundt deg. Innimellom vil du likevel komme til å gi opp. Det virker håpløst, nytteløst. Det er i orden å trenge litt tid før man får samlet seg sammen igjen og kommet tilbake til kjærlighetens vanskelige vei. Det er nå du prøves på om du evner å bevare fokus eller ei.

Holde hjertet åpent så lenge som mulig

Ved ekte utvikling er mål og middel alltid det samme. Prosessen begynner og slutter derfor med hjertet. Ønsker du å utvikle deg selv, må du begynne med å lengte etter kjærlighet. Akkurat som hjertet er i midten av kroppen, skal du la det være sentrum i livet ditt. Du må tørre å lengte etter den, oppsøke den og følge den når den banker på din dør. Bare slik får egoet konkurranse om styringen av ditt liv. I en forelskelse åpner hjertet seg helt og du går rett vei, men dessverre bare midlertidig. Etterhvert kommer gjerne den sedvanlige lukningen når trøbbelet i parforholdet tiltar.

Hovedmidlet i selvutviklingsprosessen er å holde hjertet så åpent som mulig, så lenge som mulig. Slik utvider vi hjerterommet vårt og aksepterer stadig mer og flere sider av oss selv, andre og virkeligheten. Du vil måtte gå gjennom en utfordrende vandring gjennom et indre landskap som gjerne inneholder mye sorg og smerte som må tømmes ut og tilgis. Etterhvert som du gjør dette, blir det mulig å holde hjertet åpent i stadig flere situasjoner.

Holde kommunikasjonen åpen

Mennesket har to indre bevegelsesretninger. Det er å åpne eller lukke for omverdenen. Når vi lukker oss som organisme, strammer vi musklene og hindrer hjertet, blodsirkulasjonen (kjærlighetsstrømmen) og pusten (ånden i oss). Resultatet er at vi får mindre livskraft og blir kalde i kroppen. Ved permanent lukning gjør vi oss harde i kroppen og utvikler et muskelpanser. Når kroppen blir kald og hard, blir hjertet det også fordi kropp og psyke er ett. Slik stenger vi kjærligheten ute. Disse indre bevegelsene er beskrevet av Alexander Lowen i boka *Kjærlighet, sex og ditt hjerte* (Borgen).

For å åpne hjertet igjen, må du som organisme åpne mest mulig opp for kommunikasjon med omverdenen. Årsaken er at hjertets lengsel er å forbinde seg med omverdenen i en organisme. Så organisme er alternativet til egoisme. Du må tillate at andre får *gjøre inntrykk* på deg følelsesmessig. Du må begynne å *uttrykke det du egentlig føler med hele deg*. Du må vise ditt egentlige jeg for omverdenen og slutte å prestere noe som helst. Poenget er å søke ekthet framfor beundring - åpenhet framfor å holde fasaden - ærlighet framfor å finne på unnskyldninger. Når du begynner å være ekte vil du gjerne oppleve motstand fordi ditt eget mørke også kommer fram. Resultatet kan bli at du havner i et negativt spenningsfelt mellom den indre virkelighet (ekte behov og følelser) og ytre virkelighet (blir ikke møtt). Da vil egoet ditt fortelle deg: "Lukk igjen hjertedøra (forsvar)! Splitt, avvis, fordøm eller kvitt deg med det ytre problemet (angrep)! Eller vend tilbake til det gamle og gi opp (flukt)". Lytter du til disse instinktive reaksjonene stanser du selvutviklingsprosessen. Positive (gledelig lengsel) og negative (sorg, savn, smerte) følelsesmessige spenningsfelt er selvutviklingsprosessens katalysator - det som driver fram forvandlingen.

Tålemodighet er avgjørende for å frigjøre egoet fra gamle mønstre. Tålemodighet er å være så modig at man tåler å lengte etter noe - uten umiddelbar behovstilfredsstillelse. Det er å tåle å føle sorg, savn og smerte - uten å gjøre annet enn å fortsette å føle det så lenge det varer. Tålemodighet dreier seg om å ikke stenge Ridderborgen din. Du stenger ikke av for det du egentlig lengter etter. Og du stenger ikke av for den ytre omverdenen. Du holder kommunikasjonen åpen og prøver å skape forandring i riktig retning.

Dersom du havner i frykt og mistillit vil du typisk stenge hjertet. Kommunikasjonen med omverdenen stanser også og blir eventuelt til kamp. Da gjelder det å komme tilbake til fokus igjen. Tida er inne for nødprosedyrene som jeg skal oppsummere seinere.

Holde fast på ditt etiske ego og følge kjærlighetens 10 bud

Leveregler som utgjør kjærlighetens fundament

1. *Mitt liv er mitt ansvar - Andres liv er deres ansvar*

Mine følelser og mitt liv er mitt ansvar.

Jeg har ikke rett til å kreve noe som helst av andre (Annet det som er avtalt).

Andres følelser og deres liv er deres ansvar.

Ingen har rett til å kreve noe som helst av meg (Annet det som er avtalt).

2. *Jeg respekterer andres frihet og selvstendighet*

Kjærlighet forutsetter at vi respekterer hverandres frie psykiske og fysiske rom.

Jeg hevder ikke å ha rett ved å være påståelig.

Jeg gir rom for avvikende meninger og skap dialog og lytting.

Jeg prøver ikke å tvinge min vilje på andre. Jeg respekterer andres frie vilje.

3. *Jeg søker og uttrykker sannheten*

Jeg er åpen og ærlig mot meg selv på mine egne motiver. – Slik utvikler jeg meg selv.
Jeg slutter helt med svarte løgner (Ikke la egeninteresser få påvirke fakta og sannheten)
Jeg slutt mest mulig med hvite løgner (Kun tillatt når du vet at andre vil meg vondt.)
Jeg gir et balansert bilde når jeg forteller om noe. – Jeg baktaler ikke andre.
Jeg prøver å være objektiv og balansert – Se saken fra begge sider og unngå allianser.

4. *Jeg er tålmodig med meg selv og andre*

Å praktisere disse leverreglene er krevende. De er idealer vi strever mot.
Tålmodig aksepterer jeg at jeg selv og andre svikter i forhold til dem i nuet.
Tålmodig øver jeg meg på å bli bedre til å praktisere kjærlighetens leveregler.

Leveregler når jeg er på mitt beste

5. *Jeg deler av min positive energi i det virkelige liv*

Ta ansvar for det gode, rette og sanne
Gi til andre når du føler for det. Slik får du positive sirkler i gang.
Be om det du trenger fra andre - Du kan ønske og be, men ikke kreve.

6. *Jeg kjenner etter i hjertet mitt om andre vil bli glad for det jeg sier og gjør.*

Dette er en viktig kontrollpost for om mulig å stanse negativ energi.
Dette er en regel som gjør at du styrker hjertets vurderingsevne og godhet.

7. *Jeg søker å være ekte og levende*

Jeg søker å bevisstgjøre maskeenergi og frigjøre livsenergi

Leveregler når jeg eller andre er på det verste

8. *Jeg venter, vender om og blir vennlig igjen ved negativ energi*

Lær deg å skille sak og følelse
På det følelsesmessige plan er det du som har et problem dersom du er negativ.
Velg selverkjennelse ved fastlåste problemer. Hva er mitt bidrag?
Eventuelt kan du ta en symbolsk utlevelse av negativ energi for å frigjøre deg fra den.

9. *Jeg tar timeout hvis negativ energi tar overhånd*

Dersom begge parter lærer seg dette, kan dere kvele negativ ild helt i starten.
I diplomati er utsettelsesforslag og nye forhandlinger en del av hverdagen.
Dersom den andre parten ikke godtar timeout, må du regne med økt kamp.
Da kan du heller velge en hvit løgn for å få pause, f.eks. å si at du må på toalettet.

Jeg velger alltid å komme tilbake til mot og tillit

Innimellom vil det bli stunder da alt blir svart og du mister motet.
Ta den tiden du trenger. Så kommer du tilbake til mot og tillit igjen.
Frihet, ansvar og tillit er den fruktbare jord der kjærligheten gror.
Uten mot og tillit, er det ikke mulig å skape kjærlighet.
Jeg ærer og takker andre. Alt de er og gjør er en gave til meg på godt og vondt. Å praktisere disse ti levereglene er hva jeg mener med å ha et etisk ego.

Balanse og bevisstgjøring

Bevare balansen

Det er to hovedmidler for å utvikle deg:

- ♥ Mestring
 - *Forplikte deg* til et ideal og øve inn nye tanke-, følelses- og handlingsmønstre
- ♥ Følelsesutvikling
 - *Vitne deg selv og andre og erkjenne* den dypere følelsesmessige motivasjonen

Erfaringsmessig må man balansere og veksle mellom disse to. For mye mestring gjør at du undertrykker følelser og ikke utvikler deg i dypet. For mye følelsesutvikling uten vekt på mestring gjør at det hele kan gli ut og at mørket kan ta overhånd. Ved selvutvikling er det på denne måten nesten alltid to grøfter man må balansere mellom. Balansen mellom mestring og følelsesutvikling er å balansere mellom hvor fort den mentale og følelsesmessige utviklingen skal gå. Mental utvikling skaper faste rammer, etikk, å holde seg til. Følelsesmessig utvikling gjør at den naturlige kjærlighets- og omsorgsevnen utvikler seg. Men i hjertet bor også lysten til det onde og i magen bor sinne. Så går den følelsesmessige utviklingen for fort i forhold til den mentale, etiske utviklingen kan disse mørke følelsene få overtaket.

Man må også klare å mestre balansen mellom å ivareta seg selv og å ivareta andre. For mye selvivaretagelse blir til egoisme og egotripp. For mye ivaretagelse av andre blir til hensyntaken og å oppgi seg selv. Underveis vil det likevel gjerne være perioder der man trenger å legge fokus på en av tingene, f.eks. selvivaretagelse. Dersom man er deprimert, ofte sur og mismodig eller lignende, tyder dette på at man trenger å øke selvivaretagelsen. Når man er ovenpå og har overskudd er tida inne for å øke omsorgen for andre.

Et annet forhold er å mestre balansen mellom å holde fast på det man ønsker seg og at ikke smerten ved dette blir for stor. Når man holder fast på det man egentlig ønsker, men er langt fra dette, vil det gjerne bli smertefullt. Derfor er det en balanse her også. Dersom ønskene blir alt for visjonære og langsiktige, kan dagens situasjon miste mening og man ender i oppgitthet. På den annen side er det heller ikke noen løsning å gjøre som de fleste mennesker. De gir opp å lengte etter noe bedre og utvikler seg ikke noe særlig.

Bevisstgjøre motivasjonen

Nøkkelen til følelsesutvikling er å bevisstgjøre den følelsesmessige motivasjonen bak tanker og handlinger. Motivasjonen er det som ligger bak lydturen. Ved å bevisstgjøre motivasjonen øker følsomheten. Etterhvert vil man gå gjennom lydturen og merke hjerte- og magesignalene som alltid er der, under overflaten.

♥ *Bevisstgjøring:*

For hver tanke, følelse og handling spør du deg selv hva som egentlig er den underliggende motivasjonen.

Det kan høres forferdelig slitsomt ut. Det er et arbeid som skal gjøres. Men dersom du virkelig ønsker å utvikle deg, vil det være lystbetont. Det er slik du hever bevissthet i praksis. Etterhvert blir det en naturlig vane og et spennende detektivarbeid. Slik avdekker du maskens motivasjon og får kontakt med den underliggende livskjernens energi. Hver gang du merker en motivasjon som bunner i et egomønster, har du fått en

frihet du ikke hadde før. Nå kan du velge bort den ubevisste, tvangsmessige handlingen. Du kan fritt velge inn en mer hensiktsmessig handling. Slik kan du bevisstgjøre maskeenergi og frigjøre livsenergi. Jeg har presentert en rekke beskrivelser, tankemodeller og skjemaer som kan være til hjelp i denne prosessen.

Kriseprosedyrer må følges

Underveis vil det erfaringsmessig komme påkjenninger som gjør at du mister motet. Da gjelder det å ikke gjøre vondt verre. Dette unngår du ved at du følger de nødvendige kriseprosedyrer.

Respektene hverandres grenser

Vi mennesker kan sammenlignes med ridderborger. Vi blir lett redde for hverandre og lukker igjen portene. Slik stanser kommunikasjonen og det hele ender lett med at vi begynner å skyte på hverandre også. Da respekterer vi ikke hverandres grenser. Det finnes en løsning på dette som i prinsippet er veldig enkel, men som kan være krevende i praksis:

- ♥ Du har rett til å tenke, føle og mene som du gjør.
- ♥ Andre har rett til å tenke, føle og mene som de gjør.

Å la andre få tenke, føle og mene som de gjør, er å respektere dem og ta dem på alvor. Det er å ha en holdning om at jeg er OK – du er OK. Du har på din side rett til det samme. Dersom kommunikasjonen om et emne blir vanskelig, er kriseprosedyren å komme tilbake til reglene ovenfor. I ridderborgmodellen tilsvarer det å holde den ytterste porten åpen samtidig som de indre portene er lukket for å beskytte seg i en utrygg situasjon. Slik skaper man et fritt psykisk rom der begge kan få være seg selv.

Et viktig punkt her er at du har rett til å tenke, føle og mene noe om en annen også. Dette er ikke å gå over vedkommendes grense. Du har lov til å ha din oppfatning i fred. Du har ikke lov til å prøve å presse din mening på den andre som en sannhet. Den andre har ikke lov til å legge press på deg for at du skal slutte å mene det du gjør om vedkommende heller. Begge deler er å være overviljesterk. For mange kan det være en stor utfordring å akseptere slike meningsforskjeller. Meningsforskjellene skaper et spenningsfelt. Hva er sannheten? Hva var eller er den dypere motivasjonen man f.eks. er uenige om?

Timeout-modellen for å løse fastlåste konflikter

Av og til klarer man ikke å respektere hverandres grenser. Det blir til diskusjon som øker til krangel og eventuelt konflikt. Da er begge tatt av sine overviljesterke egomønstre. Begge har et ansvar for å trekke energien sin tilbake til seg selv og respektere hverandres grenser igjen. Bare da kan ridderborgene åpne seg igjen og lyttende kommunikasjon kan gjenoppstå. Nedenfor er *selverkjennelsesprosessen* oppsummert. Dette er som å ta time-out i idretten. Man tar en pause i det ytre spillet for at laget skal gå inn i en indre prosess for å komme tilbake til sitt beste. Det samme kan vi gjøre når vi kommer inn i fastlåste konflikter. Vi tar en pause i den ytre kommunikasjonen og går inn i indre kommunikasjon i stedet, dvs. en selverkjennelsesprosess.

Selverkjennelsesprosessen ved "time-out"

1. *Erkjenne* når jeg er tatt av frykt og mistillit og derved i maskeenergi (egoenergi) i nuet. Gi uttrykk for erkjennelsen.
2. *Ønske* å komme tilbake til kjærlighet, livsenergi og positiv tenking igjen. Derfor avbryter jeg kommunikasjonen med den ytre verden og går inn i en indre kommunikasjon:
3. *Sentrering*. Jeg trekker energien min tilbake til meg selv og slutter å tenke på og kreve av andre. Er dette vanskelig går jeg for meg selv og gjør noe som er godt for meg til energien vender. Virker ikke dette trenger jeg symbolsk utlevelse ("psykodrama") for å bringe mørket mitt (fortrengte følelsesminner) fram i lyset for bevisstgjøring.
4. *Jording*. Jeg slapper av, kjenner at jeg klarer å stå på egne bein og blir trygg i meg selv igjen. Slik kommer mot og indre styrke tilbake. Jeg behøver ikke kreve av andre lenger.
5. *Erkjennelse*. Jeg kjenner etter hva jeg og den andre egentlig føler og trenger. Ved å sette ord på dette prøver jeg å etablere positiv ytre kommunikasjon igjen. Vi går inn i en erkjennelsesprosess. Her kan alle de tidligere modellene og metodene brukes.
6. *Aksept*. Vi prøver å akseptere hverandre som vi er og tilgi hverandre det som skjedde.
Ønsker ikke andre å komme meg i møte, må jeg akseptere dette i nuet.
Ellers blir det en ny runde 1 - 6.
7. *Eventuelt selvivaretakende grensesetting*. Blir summen av andres egomønstre mer en jeg klarer å akseptere, bruker jeg pkt. 1- 6 med et lengre tidsperspektiv: Jeg skiller lag en stund (separasjon) eller varig (brudd) og aksepterer at ting tar tid.

Selverkjennelse er konfliktløsningsmetoden. Min erfaring er at det er helt avgjørende å lære seg denne prosedyren. Man bør faktisk øve den inn. Ved hjelp av denne metoden oppnår man to ting. Det ene er at man ved å skille lag i nuet bevarer sitt eget frie psykiske rom. Slik blir det mulig å bevare kontakten med sitt indre og ikke overgi seg til flokken. På den annen side respekterer du den andres frie psykiske rom også. Skjemmet på neste side beskriver hvordan vi kommer tilbake til en situasjon der begge frie psykiske rom respekteres, når ingen av partene i nuet klarer å ta ansvar for dette. Begge partene er trigget av maskeenergi i nuet. Begge er sårede barn. Da kan ingen fungere som foreldre i situasjonen og ta ansvar for helheten. Å ta pause, time out, gjør at begge kan komme tilbake til seg selv i form av mot og tillit. Man blir voksne igjen. Da kan kommunikasjonen begynne på nytt.

Nåløyet for hvert av de fem egomønstrene

Nåløyet for hvert av egomønstrene er når man kommer i negativ livsenergi. Nåløyet er da at ikke denne energien bare tar helt tak og blir til negativ maskeenergi. I stedet må man komme enda videre til positiv livsenergi. Disse nåløyene er de avgjørende situasjoner i selvtutviklingsprosessen. Det nå man kan velge mellom egoets korsfestelse (å erkjenne og gi slipp på det) eller egoets stadfestelse (å gjenta mønsteret enda en gang).

Eksistenssikker – Nåløyet er å komme ut av offerrollen

Nåløyet er å komme ut av offerrollen og ta ansvaret for situasjonen selv, samme hvor håpløst dette måtte virke.

Underernært – Nåløyet er å klare å stå i spenningsfelt

Nåløyet er å lengte etter det man egentlig ønsker, uten å gi slipp på lengselen og uten å bli krevende for å få det med en gang.

Overviljesterk – Nåløyet er å gi slipp på makt, krav og kontroll

Nåløyet er å komme ut av kreverollen. Du må godta at du er avmektig og at andre gjør som de vil, uten at du prøver å gjenvinne kontrollen med sinne, fordømmelse, alliansebygging eller krigshandlinger (fysisk vold, psykisk terror, økonomisk undergraving)

Overgivende – Nåløyet er å bevare kraft og selvstendighet uansett ytre press

Nåløyet er å bevare kraft og selvstendighet, selv om det krever den største viljestyrke eller vekker den største motstand.

Presterende – Nåløyet er å ikke være bedre enn andre

Nåløyet er å klare å ikke være spesiell og få mer oppmerksomhet enn de andre. Du må velge å bare være naturlig, selv om dette kan innebære å føle deg verdiløs.

Dette er de kriseprosedyrene som må følges ved de avgjørende korsveiene i prosessen ut av hvert enkelt av egomønstrene. Klarer man ikke det, vil mønsteret fortsatt ha makten og din kjærlighets-, ansvars- og/eller handlingskraft vil forbli uforløst.