

Det menneskelige væsen

- eller det væsentlige ved mennesket

Der findes ingen onde mennesker,
kun umenneskelige handlinger,
og de har deres egen årsag!

LEIF BRUUN

Hvorfor er vi, som vi er?
Hvorfor gør vi, som vi gør?
Hvorfor har vi det, som vi har?
Og hvad kan vi gøre ved det?

Det menneskelige væsen indeholder betydelig nytænkning med hensyn til de egenskaber, vi besidder fra livets start, samt de egenskaber vi tilegner os - herunder især af traumatisk art - hvordan alt dette på godt og ondt spiller sammen og på forunderlig vis gør os til de unikke væsner, vi nu engang er - hver især.

Det menneskelige væsen skal ikke opfattes som noget videnskabeligt værk. Tværtimod vil jeg sige. For jeg tror ikke på, at man kommer ret langt med forståelsen af den menneskelige psyke ved at gå videnskabeligt frem. Det svarer til at prøve på at forstå en computers virkemåde ved at dissekere dens mikrochips. Dertil kommer, at jeg er en ren novice med hensyn til psykologisk faglitteratur. Så jeg har ikke andre kilder at hen-vise til end min egen livserfaring og mit intellekt.

Med venlig hilsen
Leif Bruun



Mine øvrige skriverier

Såsom trykte bøger, der kan købes i boghandelsen og/eller lånes på biblioteket, ebøger, artikler og meget andet, finder du i Skriveri oversigten.

Klik her for at se den!

Leif Bruun - 2016

leifbr@leifbr.dk

www.leifbr.dk

Revideret: 2025-10-24

Mangfoldiggørelse af denne bog eller dele deraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående skriftlig aftale.





Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE.....	4	Misfølelser	42
Indledning	6	• Angst	44
DET UNIKKE MENNESKE	9	• Apati	45
De menneskelige planer	10	• Aggressioner	46
• Kropsplan	10	Traumer	48
• Sindsplan	10	Mindreverd	52
• Sjælsplan	11	Humør	54
• Åndsplan	11	• Lykkelig	56
Bevidst / ubevidst aktivitet	12	• Ulykkelig	57
• Computermanden	12	• Afklaret	58
Sind	15	Sindstilstande	59
Tidsspor	16	• Tilstandsdiagram.....	60
Reaktive billeder	19	Levende	64
Adfærd	22	Hæmmet	66
• Feminin adfærd.....	23	• Forvirret	67
• Maskulin adfærd.....	23	• Blokeret	69
• Neutral adfærd.....	24	Tanker	72
Indre adfærd	25	Afstand	74
Bevidsthedsniveauer	26	Spontane tanker	75
• Fraværende	28	Intuition	78
• Sansseværende	28	Drømme	79
• Tilstedeværende.....	29	• Mareridt	79
• Tankeværende	31	Livsløgne	80
• Følelsesværende	32	Ubevidste rollespil	82
Følelser	33	• Selvretfærdiggørende.....	85
Smerte	36	• Aflednings	86
Smertereaktion	37	• Arrogance	88
• Frygt	38	• Hjælpeløshed.....	89
• Vrede	38	• Styringsbevarende.....	90
Indestængte følelser	39	• Drama	91
		Ubevidste betragtninger	95
		• Selvforherligelser.....	97
		• Nedgørelser	99
		• Selvpfyldende profetier.....	101
		• Spejling	102



Forløsning	109	• Anerkende	195
Glæde	111	Samtale / Dialog	197
• Grin	112	Talemåder	199
Sorg	113	Humor	202
• Gråd	115	Nuet	205
Seksualitet	120	• Glorificerer	207
Krisehjælp	123	• Optimist	208
Psykisk udvikling	125	• Bitter	209
Den gode kommunikation	126	• Pessimist	209
Traumeforløsning	127	Ansvarsforflygtigelse	211
Udviklingsforløb	132	Fortielser	215
Fødselstraumer	134	Hævn	218
Ofte stillede spørgsmål	137	Utroskab	219
DET SOCIALE MENNESKE	140	Incest / Pædofili	220
Kærlighed	141	Stædighed	221
• Eksistenstilstande.....	142	Jalousi	223
Påvirkelighed	145	Positivitet	224
• Psykisk rum	146	Kronisk skyldfølelse	225
Selverkendelse	147	Overfølsom	226
Selvkritik	149	Følellesporno	229
Selvtillid	152	Tolerancetærskel	231
• Selvværd	154	Livets skæve gang	233
Forelskelse	155	Intelligens som handicap	234
Parforhold	159	Sjælsgodkendt viden	236
Forældrerolle	163	Fremmedgørelse	240
• Børneopdragelse	164	Holistisk	243
Socialt samvær	169	Bevidste og ubevidste	
• Venskab	171	bekymringer	245
Affinitet	174	Smil.....	247
Kritik	175	Komfortzone	249
Hjælp til selvhjælp	179	Hygge.....	250
• Berigende	181	Trøstespisning	251
Ansvarlighed	182	Tyggegummitygger	252
Engagement	184	Skulderbyrder	253
Fordybelse	186	Alderdom	254
Livsoverskud	188	Stikordsregister	255
Kommunikation	190		
• Kommunikationsformel	193		



Indledning

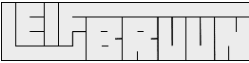
Hensigten med denne bog er at beskrive det menneskelige væsen:

Hvorfor er vi, som vi er?
Hvorfor gør vi, som vi gør?
Hvorfor har vi det, som vi har?
Og hvad kan vi gøre ved det?

Det menneskelige væsen indeholder betydelig nytænkning med hensyn til de egenskaber, vi besidder fra livets start, samt de egenskaber vi tilegner os - herunder især af traumatisk art - hvordan alt dette på godt og ondt spiller sammen og på forunderlig vis gør os til de unikke væsner, vi nu engang er - hver især.

Det menneskelige væsen skal ikke opfattes som noget videnskabeligt værk. Tværtimod vil jeg sige. For jeg tror ikke på, at man kommer ret langt med forståelsen af den menneskelige psyke ved at gå videnskabeligt frem. Det svarer til at prøve på at forstå en computers virkemåde ved at dissekere dens mikrochips. Dertil kommer, at jeg er en ren novice med hensyn til psykologisk faglitteratur. Så jeg har ikke andre kilder at henvise til end min egen livserfaring og mit intellekt.

Min viden på området har jeg dels opnået gennem et psykisk udviklingsforløb, som jeg beskriver i min bog - *at leve livet levende*, dels har jeg taget en uddannelse som tidslinjeterapeut, og dels har jeg efterhånden mange års erfaring gennem min egen kursusvirksomhed *Frit Sind - gennem forløsning af indestængte følelser*.



Oprindeligt er jeg uddannet maskinmester og har i en årrække arbejdet både til søs og på land. Min respekt for naturlovene er således alt for stor til, at jeg vil beskæftige mig med noget, der ligger uden for virkelighedens verden. Faktisk tror jeg, at det er min teknisk trænedes hjernes logiske og systematiske tænkemåde, der har gjort, at jeg ved at arbejde med mig selv har gennemskuet nye sammenhænge.

Et af problemerne ved at beskrive den menneskelige psyke er, at man ikke bare kan begynde med begyndelsen og slutte ved slutningen. For det komplekse menneske er så integreret, at der hverken er nogen begyndelse eller slutning. Og sandt at sige er *Det menneskelige væsen* i vid udstrækning fremkommet som en række enkeltstående artikler.

Det medfører så, at mange af forklaringerne forekommer sideløbende i artiklerne - der nu er blevet til afsnit. Som tråde griber de ind i hinanden, skifter retning, griber ind i tråde i andre afsnit og fortsætter således. Alt sammen med den hensigt at skabe et net af sammenhængende forklaringer.

Bogens første del hedder *Det unikke menneske*. Her retter jeg fokus indad mod psykens opbygning, indestængte følelser, hvordan disse hæmmer os og i et livsforløb udvikler sig på traumatisk vis - og endelig også, hvordan man forløser indestængte følelser.

I bogens anden del, der hedder *Det sociale menneske*, retter jeg fokus udad og bygger videre på førnævnte forståelser - med den hensigt at udvide forklaringen om det menneskelige væsen i sociale sammenhænge.

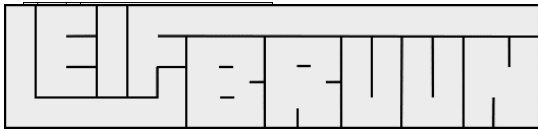


Jeg anbefaler på det varmeste, at man læser bogen fra ende til anden. Men med indholdsfortegnelsen forrest, stikordsregisteret bagerst og sidehenvisningerne i teksten er den også velegnet som opslagsværk.

Ukompliceret

Mennesket er et så kompliceret væsen, at det langt overstiger min fatteevne. Alligevel er der meget, jeg forstår og kan se sammenhængen i. Egentlig er det kun i lille udstrækning noget, jeg har læst mig til eller har fået fortalt. Hvordan jeg kan være overbevist om, at den viden, jeg har, er sand, hænger sammen med, at det virker så logisk og ligetil og på forunderlig vis passer så godt ind i den filosofi jeg altid har haft, at

jo mere komplicerede spørgsmål
man står overfor,
des enklere er svarene!



Det unikke menneske

- som vi nu engang er – hver især

Psykisk udvikling
ændrer ikke ved ens personlighed.
Men da man får modet til
at være sig selv,
ændrer det i høj grad på ens adfærd!



De menneskelige planer

For at lette de efterfølgende forklaringer indleder jeg med at opdele det komplette menneske i 4 dele eller planer, om man vil:

- **Kropsplan** Den fysiske krop fra top til tå, med alle dens organer, muskler med mere, gør rent mekanisk mennesket til det mest fuldendte, der nogen sinde er skabt.

Hertil kommer, at kroppen både i bevægelse og i positur kan være en æstetisk nydelse, der i skønhed overgår selv de største kunstværker.

åndssplan



åndsliv
søvn

sjælsplan



personlighed
livsvilje

sindsplan



computer

kropsplan



fysiske

- **Sindsplan** Et menneskes sind er som en computer. Endda den mest avancerede af slagsen. Alligevel er den totalt uintelligent. En computer gør kun, hvad den får besked på - hverken mere eller mindre. Den tager aldrig fejl. Enten virker den, eller også virker den ikke.

Vi har én alle sammen. Den fungerer optimalt fra start til slut. Hvis vi alligevel har en uhensigtsmæssig adfærd, skyldes det, at vi har lagt nogle forkerte data ind i sindet.



- **Sjælsplan** Kroppen og sindet alene kan ikke udgøre et levende menneske. Der må nødvendigvis være noget mere til stede. Ellers kom de fleste af os ikke ud af den lune seng om morgenen. For hvis kroppen har det varmt og godt, giver den ingen signaler om at stå op. Og sindet gør som sagt kun, hvad det får besked på. Altså, må der være noget til stede, der vil mere med livet end blot at ligge i en varm seng. Og det er dette 'noget' jeg i det efterfølgende kalder *sjælen*:

Sjælen er min livskraft og livsvilje,
det jeg tror på,
min etik og ansvarlighed.

Kort sagt mine holdninger og min personlighed.

Sjælen er det uforståelige og uforklarlige ikke fysisk eksisterende begreb, der gør mennesket levende. Her ud over er og gør en sjæl ikke noget som helst.

Sjælen er den personlige kerne, der vælger 'placering' efter den aktuelle situation. Det kan lyde underligt, men faktisk er det den måde, vi mere eller mindre bevidst omtaler sjælen på i daglig tale:

- Hun er ved at gå ud af sit gode skind af bare smerte.
- Han er ikke mere.
- Hun er dybt begravet i sine egne tanker.
- - Hallo, er der nogen hjemme? spørger vi fraværende mennesker.

- **Åndsplan** Mennesket har mulighed for at gå på åndsplan og lade sig inspirere / oplade / overvælde og derved opsamle energier. Det er forskellige



former for aktiviteter, man enten overværer, deltager i eller udfører, der giver en overskuddet til at se længere end til dagen og vejen - med visioner til et fortsat udviklende liv.

En god nats søvn er en anden - men lige så nødvendig - måde at gå på åndsplan og hente energier på.

Åndelig føde
er
sjælens brændstof.

Bevidst / ubevidst aktivitet

Den efterfølgende såkaldte computermandstegning er ret skelsættende for mig. Den lavede jeg nemlig i mit eget udviklingsforløb, på det tidspunkt hvor jeg begyndte at se sammenhænge i de menneskelige planer, at det ikke var mig som person (sjælsplan), der var noget galt med, men at jeg havde nogle traumatiske data i mit sind (sindsplan), der - helt ubevidst - skabte mine uligevægtigheder.

Det er en ret så primitiv tegning med tilhørende tekst, som jeg har taget med i det håb, at den også kan udvide forståelsen for andre. Men uanset hvad, skal den blot opfattes som en introduktion til de efterfølgende afsnit:

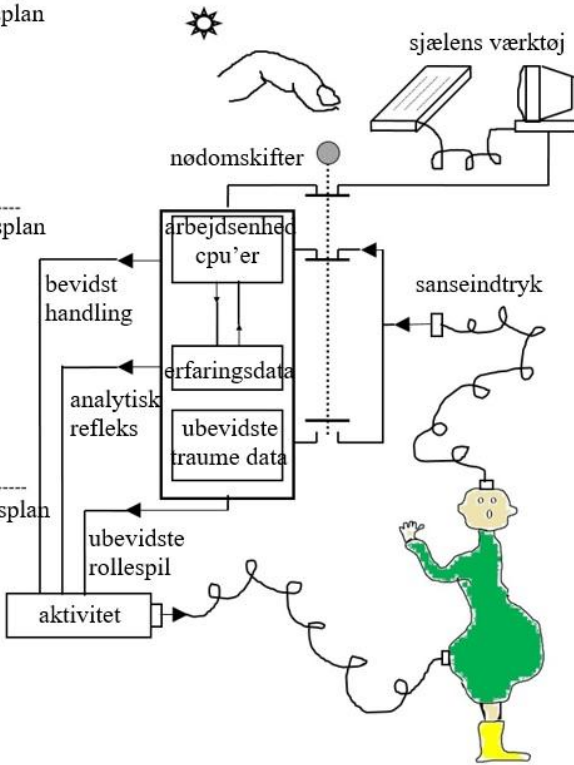
- **Computermanden** (se tegning næste side) Inddata er sanseindtrykkene, og alle uddata er computerens besked til den fysiske krop om at udføre en eller anden form for aktivitet. Inddata såvel som uddata behandles i computerens arbejdsenhed og sammenholdes med tidligere data fra erfaringslageret. Det hele overvåges på skærmen og styres på tastaturet af sjælen. Den har fingeren på pulsen - så at sige:



sjælsplan

sindsplan

kropsplan



- Bevidst handling: Hvis personen er ved at lægge en kabale, kan den bevidste handling være at lægge et kort ud på bordet. Øjet registrerer (inddata) hvilket kort, der bliver lagt, og arbejdsdelen undersøger mulighederne i samråd med erfaringslageret. Sjælen overvåger dette, beslutter sig til det næste træk og giver besked til arbejdsdelen, der så aktiverer (uddata) hånden til at udføre handlingen. Og således fortsætter cyklussen igen og igen, indtil kabalen er slut.
- Analytisk refleks: Er for så vidt også en bevidst handling. Men sjælen har ikke nødvendigvis deltaget i den enkelte handling. Det er de handlinger, vi har udført så



mange gange, at de sidder på rygraden. Det er aktiviteter, der er oparbejdet så mange erfaringsdata om, at computeren kan udføre dem alene. Det kan dreje sig om at gå, at cykle eller at børste tænder. Faktisk er en meget stor del af det, vi foretager os, automatisk udførte funktioner.

- Ubevidst aktivitet: Når nødskifteren aktiveres, illustrerer dette, at computermanden udsættes for så voldsomme følelser, at han flygter fra dem, hvorved følelserne indestænges i det ubevidste sind, og grundlaget for et traume er skabt. Disse traumatiske data er reaktive, og så længe de forbliver ubevidste, vender de tilbage, når de restimuleres ved mindelser, og fylder computermanden med negative følelser.

For vedvarende at forblive ubevidst om dataene efter en traumatisk hændelse bliver livet en flugt fra følelserne, og livsløgnen er med andre ord begyndt. Da reaktionerne er så voldsomme, at andre kan opdage dem, må computermanden udbygge livsløgnen med forskellige former for rollespilsaktiviteter for at skjule det. Og da nødskifteren aktiveres hver gang traumet restimuleres, foregår disse aktiviteter som ubevidste rollespil.



Sind

Der findes ingen onde mennesker,
kun umenneskelige handlinger,
og de har deres egen årsag.

Jeg har den kongstanke, at alle mennesker på *sjælsplan*^{s.11} udelukkende er gode og kærlighedsfyldte. På *sindsplan*^{s.10} er vi som udgangspunkt også alle lige - med en velfungerende computer - til at komme bedst muligt gennem livets strabadser. Hvis der af en eller anden grund lægges nogle uhensigtsmæssige data ind i computeren, kan det gå ud over funktionen med en hæmmet adfærd til følge.

Det var denne kongstanke, der i sin tid hjalp mig på vej, da jeg besluttede mig for, at jeg ikke mere ville acceptere mit liv, som det formede sig. Det var ud fra den tankegang, jeg overbeviste mig selv om, at *jeg er go' nok*, jeg er blot psykisk hæmmet på grund af nogle traumatiske hændelser. Det var dette faste holdepunkt, der gav mig selvtilliden og overskuddet til at arbejde mig igennem disse traumer og komme videre.

I min bog - *at leve livet levende* har jeg moret mig med at beskrive sindet som en almindelig computer. Langt hen ad vejen holder sammenligningen, men ret beset er der vel ingen, der ved ret meget om, hvordan sindet fungerer. Og jo mere videnskabelige forklaringerne bliver med venstre og højre hjernehalvdele, og hvad ved jeg, des mindre sandsynlige virker de på mig. Jeg tror, at selv den mindste bøvs forplanter sig ud i de fjerneste dele af organismen. Det er mere et spørgsmål om at finde instrumenter, der kan måle det. Det eneste vi med sikkerhed ved, er, at vi inde i hovedet har

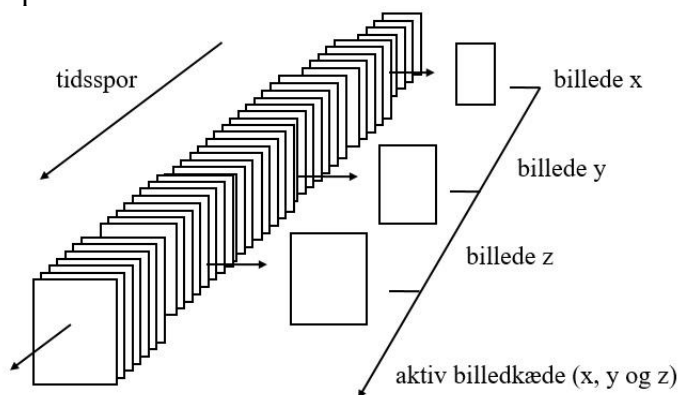


ca. 1,2 kg hjernemasse, hvor der sker en hel masse. Og det gør der, både når vi bruger hovedet, og når vi ikke gør det.

Derimod kan jeg - ved logisk tænkning og ved at betragte min egen og andres adfærd - sige noget om, hvilke resultater der kommer ud af det, når vores hjerne arbejder:

Tidsspor

Fra det øjeblik vores hjerne for første gang begynder at fungere, opsamler den data i form af sanseindtryk og tanker. Disse data samles i blokke eller billeder, der lægges ind på tidssporet:



Herved kommer billederne til at ligge i kronologisk rækkefølge. Billeder og tidsspor er uforgængelige, så dataindhold og rækkefølge forbliver uændrede i resten af vores levetid. Tidssporet bliver altså med årene en nærmest uendelig lang række af billeder. Hvilket fortæller noget om vores hjernes ufatteligt store kapacitet.

At billederne er uforgængelige, vil mange nok ikke umiddelbart være enige i, for vi glemmer da hen ad vejen. Ja, vi glemmer fra tid til anden den kode, der skal til for at hente



billedet frem, men selve billedet ligger der stadig. De fleste har nok prøvet at opleve en eller anden hændelse, der pludselig får et gammelt minde til at springe lyslevende frem. Et minde man troede, for længst var glemt. Det var det ikke. Det man havde glemt, var koden. Det var den, der aktive-rede hændelsen.

De enkelte billeder er ikke blot farvebilleder af fineste kvalitet. De er hver især en hel filmsekvens af oplevelser, der indeholder alle de tilhørende sanseindtryk som syn, lyd, lugt, smag og følelser. De er også forskellige fra dem, vi kender fra en filmstrimmel, fordi disse er enkeltbilleder, der nøjagtigt gengiver en kopi af det, kameraet har indfanget. De enkelte billeder på tidssporet er klumper af sanseindtryk af længere eller kortere varighed, afhængig af oplevelsens art og den intensitet de er oplevet med. Disse klumper personliggøres med personens tanker og følelser på oplevelsestidspunktet, inden de som færdige billeder bliver lagt ned på tidssporet.

Billedet af en fodboldkamp man har oplevet, vil for eksempel bestå af nogle detaljerede indtryk af kampens højdepunkter, en pølse man købte ved pølsemanden, en bekendt man hilste på, og de tanker og følelser man knyttede til disse begivenheder. Derudover vil billedet bestå af det samlede stemningsindtryk, man oplevede ved at opholde sig på et fodboldstadion med mange mennesker og de farverige spilleres kamp på det grønne græs.

Førnævnte codesystem er afgørende for den måde, vores hjerne arbejder på. Når man har levet i en årrække, er det en anseelig mængde databilleder eller erfaringsdata, man har at holde styr på ned gennem tidssporet. Billederne er derfor



koblet sammen i kodede kæder. Det betyder, at når man siger eller tænker et bestemt kodeord, springer den tilhørende billedkæde frem.

Hvis jeg for eksempel træder op på min cykel og begynder at cykle. Ja, så cykler jeg! Det er en dagligdags begivenhed, så det tænker jeg ikke over. Men hvorfor vælter jeg ikke? Det er en kompliceret sag at cykle. Det husker jeg tydeligt, da jeg som dreng prøvede de første gange. Det kostede megen gråd og mange hudafskrabninger. Når jeg springer op på cyklen i dag, benytter jeg mig altså af alle de tilsvarende erfaringer (billeder), der ligger ned ad tidssporet. Jeg ved ikke, hvad koden hedder, det har jeg aldrig tænkt over. Den er der bare, når jeg skal bruge den.

Når jeg gør brug af min cykel kode, er det samtlige billeder, der aktiveres, helt tilbage fra den første gang, jeg prøvede at cykle. Så for hver gang jeg cykler, bliver jeg bedre og bedre til at holde balancen.

På den måde ligger der et utal af kæder ned ad tidssporet og binder billederne sammen for hver eneste erfaring, vi har gjort os, og for hver eneste færdighed vi har tilegnet os.

Tilsvarende, hvis jeg er i gang hjemme i køkkenet og finder ud af, at sukkerbeholderen er ved at være tom, kan jeg lægge et billede ned på tidssporet, der hedder, at jeg skal huske at købe sukker, næste gang, jeg er ude at handle. Hvis jeg så i anden anledning, cykler forbi supermarkedet, springer billedet om at købe sukker frem, fordi supermarkedet er blevet kode for dette billede. Et par dage senere skal jeg så ud at handle. Og idet jeg parkerer bilen og går mod supermarkedet, springer sukkerbilledet frem igen. Men der er lang vej rundt i supermarkedet – og mange fristelser, at det eneste jeg nok ikke får købt, er sukker!

Det har så medført, at jeg hjemme på køkkenbordet har en seddel liggende, som jeg skriver ned på, hver gang jeg



opdager, at der er noget, jeg mangler. Pudsigt nok har jeg det med at glemme sedlen, når jeg skal ud at handle. Men det gør ikke så meget, for på et tidspunkt i supermarkedet, kommer jeg til at tænke på den, og kan rimeligvis godt huske, hvad der står.

Hermed fik jeg så også udbygget eksemplet med at vi har mange muligheder for at få vores liv til at fungere. Det gælder blot om, at vi hver især finder den, der passer til vores aktuelle behov.

Reaktive billeder

Med ovennævnte eksempler mener jeg at have anskueliggjort, hvordan den menneskelige hjerne uafsladeligt arbejder ved at opfange sanseindtryk og tanker og aktivere billeder på tidssporet. Hele tiden med nye opdateringer, så vi bliver klogere af vores erfaringer.

Hvad er 4 gange 3? Ja, det er 12. Det er noget jeg ved uden at regne eller tænke over det. Det blev lagt ned på mit tidsspor som noget at det første i skoletiden. 4 gange 3 er stimuliet, 12 er reaktionen. På den måde har jeg hele den lille tabel liggende, samt ufattelig mange andre data. Ja, hele programmer som for eksempel til at cykle, gå, tømme opvaskemaskine og masser af andre dagligdags gøremål, der ligger som rygradsviden. Faktisk er langt det meste, af det vi foretager os i løbet af dagen, noget som vi hverken bruger energi eller bevidste tanker på at udføre.

Den menneskelige hjerne er i sandhed så enestående vel-fungerende og fleksibel, at intet menneskeskabt nogen sinde vil kunne sammenlignes med den. Konklusionen må være, at vi alle har rigelig kapacitet til rådighed til at kunne leve et rigt og lykkeligt liv.



Men hvorfor former tilværelsen sig så ikke sådan? For det gør den jo kun for de færreste. Ufatteligt mange mennesker lever et liv i psykisk elendighed. Det er en simpel konstatering, hvis man bare følger lidt med i nyhedsmediernes.

Det helt nøgterne svar på dette misforhold, er de reaktive billeder på tidssporet. Fordi lige så effektivt dette virker for mennesker, der er i psykisk balance, ligeså katastrofalt er det for mennesker, der ikke er det. Det hænger sammen med, at hvis tidssporet indeholder billeder af oplevelser vi følelsesmæssigt ikke har gjort os færdige med, ligger disse som fortrængte, rå og ubehandlede data. Disse billeder er som alle andre også reaktive. Det er koderne også. Det betyder, at vi som et lyn fra en klar himmel får reaktioner, vi ikke kender årsagen til. I sagens natur drejer det sig altid om voldsomme oplevelser, der på den måde restimuleres. Det betyder, at vi må lave nye fortrængninger og dermed flere *indestængte følelser*^{s.40}. Et *traume*^{s.48} er under fuld udvikling, og livet går sin skæve gang, hvor virkeligheden gang på gang overhaler fantasiens verden i menneskelig elendighed og grusomme handlinger.

Hermed fik jeg så begrundet, hvorfor jeg i indledningen til dette kapitel postulerede, at umenneskelige handlinger har deres egen årsag.

I mit arbejde med at forløse indestængte følelser bruger jeg ofte en såkaldt genkaldelsesproces, for at optræne kursistens tilstedeværelse. I al sin korthed går det ud på, at jeg har en lang liste med spørgsmål om ganske almindelige hverdagsagtige gøremål, som jeg beder kursisten om at genkalde sig. For eksempel:

- Kan du genkalde en konkret hændelse, hvor du spiste et æble?



For en ikke tilstedeværende person, er det en ulidelig proces, fordi han (m/k) uvægerligt gør det kompliceret: Gransker over spørgsmålet. Overvejer det mest rigtige svar. Har jeg nogen bagtanker med spørgsmålet? Hvad forventer jeg, han skal svare? Så prøver han med undvigelser:

- Jeg spiser så tit et æble.

Eller:

- Hvorfor vil du vide det?

Først efter meget besvær, kommer der et konkret svar.

Det er enormt tungt at gennemføre processen på den måde, og kursisten kører hurtigt træt og får det måske direkte ubehageligt.

Men gentager man processen i flere omgange, begynder han at forstå, at det slet ikke er ham, jeg spørger, men hans sind. Så bliver det helt anderledes at gennemføre processen. Hans sind reagerer nemlig øjeblikkeligt på mine spørgsmål og fremkalder et tilhørende billede. Og når kursisten slipper af, har tillid til sig selv, mig og processen bliver han i stand til at være tilstedeværende og opfatte billedet. Det eneste han så skal, er at sætte ord på, hvad det er, billedet viser.

Herefter vil kursisten ret hurtigt leve sig ind i sine egne minder. Det finder de fleste behageligt og afslappende. Især når der sidder en lyttende person overfor, og som vedvarende holder processen i gang med nye spørgsmål.

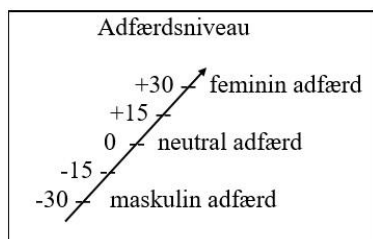


Adfærd

Der er mange måder at gå til verden på. Hvordan når du dine mål?

- Puster du dig op, gør dig stor, slår i bordet og kræver din ret?
- Gør du dig lille og selvudslettende og snakker andre efter munden i håb om, at de forbarmer sig over dig?
- Er du til hver en tid dig selv uden skelen til, hvad andre forventer?

Det er alt sammen et spørgsmål om at vælge adfærd. Endelig kunne du jo også i hver enkelt situation overveje, hvordan du vil gå til verden. Men det involverer andet og mere end adfærdsniveau, så det venter vi lidt med.



Adfærdsniveauet angiver den måde, vi går til verden på / opfører os på / gebærder os på - i den enkelte situation. Det er den måde, vi mere eller mindre bevidst handler på.

Som vist er adfærd noget gradvist, der passende kan inddeles på en skala.

Når adfærdsniveauerne er opdelt i feminin og maskulin, har det ikke noget med køn at gøre, for vi indeholder alle både femine

og maskuline kvaliteter. At kvinder så overvejende er mere feminine end mænd, og mænd overvejende er mere maskuline end kvinder, er indlysende, fordi det er dette, der ligger til grund for definitionerne.



- **Feminin adfærd** Her er det følelser og stemninger, der er i højsædet. Begreber som hygge, romantik, etikette og moral er vigtige. På positivsiden er det bløde, varme, runde, kærlighedsfyldte mennesker, mens de på negativsiden reduceres til overfladiske, snakkende, selvudslettende, konfliktsky - og i yderste konsekvens - hysteriske personer.

- **Maskulin adfærd** Her er det de kolde kendsgerninger, der tæller. Begreber som logik, konsekvens, nøgletal, power og rå muskelkraft er vigtige. Som noget positivt kan nævnes, at vi aldrig havde fået opstillet atommodeller eller bygget Storebæltsforbindelser uden den type mennesker. På negativsiden kan de være nogle stædige, kyniske, afstumpede, fanatiske skabninger, der ikke lader sig byde noget som helst, for så vanker der lussinger eller det, der er værre.

- o -

Efterfølgende eksempel er for at sandsynliggøre, hvor resultatløst det er, når en maskulint tænkende kommunikerer med en feminint tænkende:

Jeg talte med en ældre dame om avisabonnement i forbindelse med, at vi begge var meget ude at rejse. Jeg havde lige forklaret, at det fungerede fint i disse Internet tider med at afbestille avisen i den periode, jeg ikke var hjemme. Og pengene for de afbestilte aviser blev så automatisk modregnet i indbetalingen for den efterfølgende periode.

- Ja, jeg får avisen omadresseret til min søn, når vi er på ferie, svarede hun.

- Det er da pænt af dig. Han overtager måske også jeres avis de øvrige dage?



- Nej, det gør han nu ikke.

- Jamen, hvorfor skal han så læse avis de dage, I er ude at rejse?

Længere kom vi aldrig med det emne, og det var tydeligt, at jeg ikke skulle spørge yderligere.

• **Neutral adfærd** Hvad så, hvis man hverken agerer feminint eller maskulint, men blot forholder sig neutralt i situationen og reagerer spontant, som det falder en ind - uden at tage hensyn til andres forventninger? Det er det, jeg kalder neutral adfærd.

Mennesker med konsekvent neutral adfærd er uhyre egenrådige. De gør altid, hvad der passer dem - uden indlevelsessevne og derfor uden hensyntagen til andres forgoft-befindende.

Som sømand i sin tid oplevede jeg typen mange gange. De har deres egen mening og giver udtryk for den, når det passer dem. De ligger ikke under for nogen eller noget som helst. Spiller klaveret ikke efter deres hoved, er det også lige meget. Så går de deres vej - uanset om skibet befinder sig på den anden side af jorden. Man kan ikke føre en samtale med dem om personlige emner, og deres sociale liv er som regel en katastrofe.

-- o --

Feminin adfærd, maskulin adfærd eller neutral adfærd er - betragtet hver for sig - hverken godt eller skidt. Det kommer an - på situationen, man står i, og hvad man ønsker at opnå.



Indre adfærd

Ifølge ordbogen betyder adfærd ydre optræden og handle-måde. Den definition udvider jeg straks til, at vi bestemt også har en indre adfærd. Jeg ved i hvert fald, når jeg be-gynder at tiltale mig selv med efternavn, er det fordi, jeg har kvajet mig på en eller anden måde. Så adfærd drejer sig altså også om, hvordan vi opfører os over for os selv.

Som beskrevet under *Ubevidste betragtninger*^{s.95} foregår den indre adfærd ofte ubevidst, og det er faktisk en skam, for det er her nøglen til mange af vores psykiske problemer ligger.

Mennesker med en markant ydre adfærd - feminin eller ma-skulin - er ofte dualistiske, forstået på den måde, at de også har en lige så markant - men modsat - indre adfærd. Tænk for eksempel på de mest seje og hårdkogte muskelbundter, de er ofte helt anderledes vattede og småsnakkende, hvis man kommer ind på livet af dem.

For øvrigt tør jeg godt vove den påstand, at kvinder med hensyn til indre adfærd er overvejende mere maskuline end mænd. Tænk på, hvor mange kvinder der mener, deres mænd er så pylrede, at de tæller dem med blandt deres børn.



Bevidsthedsniveauer

- Din nærværelse er ønskelig, forkyndte læreren med høj røst.

Som dreng havde jeg det med at sidde og drømme mig væk, og endnu engang var det lykkedes læreren at overraske mig bagfra. Egentlig burde jeg have spurgt, om han ikke hellere ville have min tilstedeværelse, men det var nok godt, jeg ikke gjorde, for lussingerne sad løse dengang. Men sagen er den, at enten er man til stede, eller også er man det ikke. Man kan ikke være delvis til stede. Det er så her, jeg forestiller mig, der vil komme vilde protester:

- Man kan da både halvsove og være mere eller mindre oppe på mærkerne, kunne indvendingerne være.

Det er også rigtigt, men det ændrer ikke på førnævnte påstand. For at forklare det, vil jeg først definere begreberne bevidsthed og bevidsthedsniveauer:

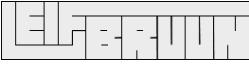
Bevidstheden er der, hvor man har sin opmærksomhed. Bevidsthed kan enten være noget diffust, som for eksempel når man sidder og drømmer, eller uhyre konkret - som nu, hvor du sidder med opmærksomheden på de enkelte bogstaver på denne side. Eller som tidligere forklaret i afsnittet *Sjælsplan*^{s.11} opfatter vi i daglig tale bevidstheden som det sted, hvor vi har placeret sjælen.

Bevidstheden er altid placeret på ét af de 5 niveauer:

fra- værende	sanse- værende	tilstede- værende	tanke- værende	følelses- værende
-----------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------

Det særlige ved bevidstheden er, at den kan ændre placering så lynhurtigt, at vi tror, den er flere steder ad gangen.

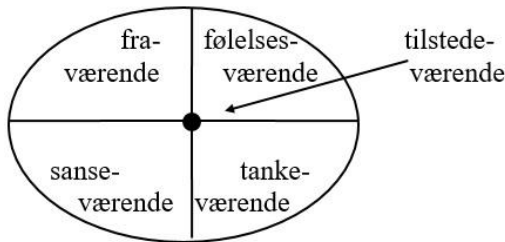
For eksempel det du læser lige nu: Med øjnene affotograferer du bogstaverne (sanseværende). Bogstaverne sætter



du sammen til ord, sætninger og meninger (tankeværende). Teksten påvirker dig måske (følelsesværende), og ind imellem drømmer du dig væk (fraværende). På den måde ændrer bevidsthedsniveauet sig ustandseligt, mens du læser ned over siden. Er det en letforståelig og velskrevet tekst, foregår det som en leg, uden at du tænker over det.

Hvis det er sådan for dig at læse, er det fordi, du er en tilstedeværende person, der hviler i dig selv. For uden tilstedeværelse kan det ikke lade sig gøre. Personer, der har svært ved at være til stede, kan ikke få nogen mening ud af en tekst, selv om de læser den flere gange. Og de fleste andre kender vel også situationer, hvor man af forskellige årsager ikke kan opfatte selv enkle tekster.

Tilstedeværelse er der, hvor trådene samles eller mere præcist, tilstedeværelse er det punkt, hvorfra sjælen har overblik og rummer situationen. Faktisk er det mere rigtigt at symbolisere bevidsthedsniveauerne på denne måde:

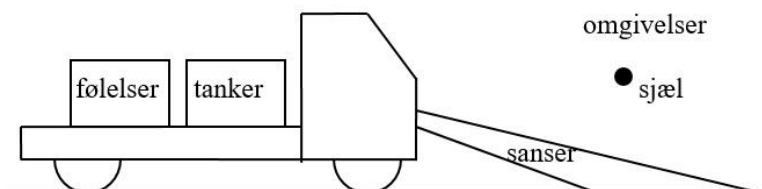


For bedre at få en fornemmelse af, hvor hurtigt sjælen ændrer placering, kan man, da den ikke er fysisk eksisterende se bort fra naturlovene og sige, at den bevæger sig uden for rum og tid.

Her følger nogle illustrative eksempler på de 5 forskellige bevidsthedsniveauer:



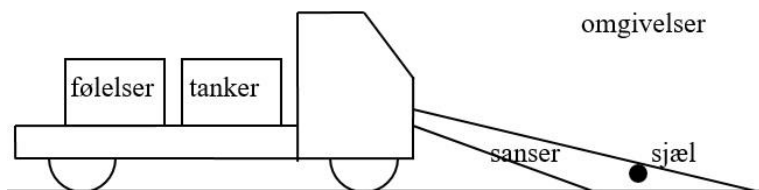
• Fraværende bevidsthedsniveau



På dette niveau har sjælen forladt alt og alle og er gået på åndsplan: koncert, dagdrømmeri, nattesøvn, bevidstløshed eller dyb koma. Der er stor forskel på tilstandene som sådan, men bevidsthedsniveaumæssigt er der ikke anden forskel, end hvor permanent sjælen har forladt personen. Dagdrømmeren kan - med et sæt - kaldes tilbage igen, det kan den bevidstløse sandsynligvis ikke.

Kun automatiske funktioner som hjerteslag, vejrtrækning med mere er opretholdt på dette niveau.

• Sanseværende bevidsthedsniveau



Han kan hverken sanse eller samle, hedder en gammel talemåde. I så fald er han totalt hjælpeløs, for begge dele er nødvendige for at klare sig. Når vi virkelig skal se, høre, mærke, lugte eller smage, er vi så sanseværende, at vi ikke opfatter andet. Så i almindelighed sanser og samler vi skiftevis hele tiden.

Når andre taler til én, er det behageligt og naturligt, at de kigger på én. Men det er ikke lige meget, hvordan de gør

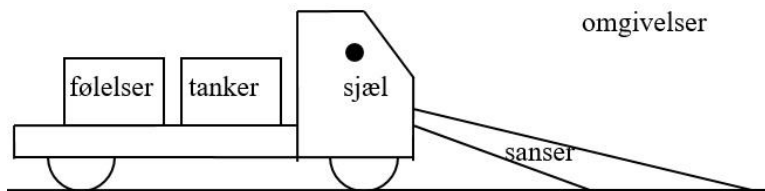


det. Den naturlige øjenkontakt fortæller, at personen er levende og engageret i det, vedkommende er ved at forklare.

Helt anderledes opleves det, hvis personen stirrer intenst og taler, så man føler, vedkommende kravler rundt på skødet af en. En sådan sanseværende og omklamrende person er i den grad ude i sanserne, at vedkommende mister den naturlige styring af sit sprog, hvorved det kommer til at lyde stereotypt og falskt.

Den omvendte situation, hvor man lytter på en du-fikse-ret måde og sluger alt rått med våde hundøjne, er en farlig situation at være i. For i så fald er man så sanseværende, at man mister kontakten til sig selv. I den tilstand suger man alt sanseligt til sig, så dataene ryger usorterede ind. Det gælder hvad enten, om man er opslugt af prædikanten, er til koncert med idolerne eller hos hypnotisøren.

• Tilstedeværende bevidsthedsniveau



Chaufføren må ikke samtale under kørslen! stod der tidligere i busserne. Tegningen fortæller bedre end ord, at alle er bedst tjent med, at chaufføren passer sit arbejde. På den anden side er det jo et automobil - der kører automatisk. Chaufføren skal - i dette bevidsthedsniveau - ikke gøre andet end at overvåge trafikken, instrumenterne, lasten og være klar til at gribe ind.



Tilstedeværelse - er
at være til stede - her og nu
konfronterende ^A
med den samlede sum
af sine kvaliteter!

Vi kan høre fuglene synge, og vi kan mærke, at den bulne finger smerter, men lige nu er det ikke noget, vi tager os af, for i så fald er vi ikke længere tilstedeværende.

Enhver finskytte kender dette bevidsthedsniveau i den brøkdal af et sekund inden aftrækket tages, og målet står i sigtekornet. Lige dér er skytten med alle sanser helt oppe på mærkerne og alligevel afslappet - tilstedeværende.

Mange andre søger også - ved at udføre elastikspring, bjergbestigning eller lignende vovestykker - at opnå det kick, det er at konfrontere sig selv. Men tilstedeværelse kan nås meget enklere:

Man skal nemlig ikke gøre noget som helst,
da det er et spørgsmål om at være!

Det er dette passive bevidsthedsniveau, som i sig selv ikke gør nogen nytte, men som alligevel er altafgørende for, om livet lykkes for os. Behersker vi at være tilstedeværende på naturlig vis, bliver livet levende. Hvis ikke bliver vi nogle stivnakker uden situationsfølelse.

At finde ind til sig selv,
rumme det man finder
og være der,
er udgangspunktet.

^A Konfrontere ~ front imod / stille ansigt til ansigt (passivt)



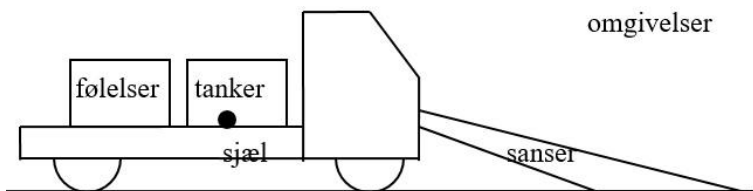
Der er altid en dybereliggende grund til, at vi ikke naturligt behersker at være herre i eget hus. Der må være noget, vi flygter fra. Grunden er det reaktive sind. Lige så snart vi kommer inden for døren, bliver vi overfaldet af uafsluttede tanker og følelser. De traumatiske oplevelser dukker også op her. Bedst som vi slapper af og tror, der er fred og ingen fare, kommer de som lyn fra en klar himmel. Traumerne er i sagens natur meget følelsesladede. De skal hurtigt få os overbevist om, at der er noget galt med os, og at det er for farligt at være hjemme.

Selv den stærkeste vilje kan ikke ændre på dette.

Tilstedeværelse kan sammenlignes med at holde en lille fugl i hænderne. Holder man for løst, flyver den væk, og klemmer man for hårdt, dør den.



• Tankeværende bevidsthedsniveau

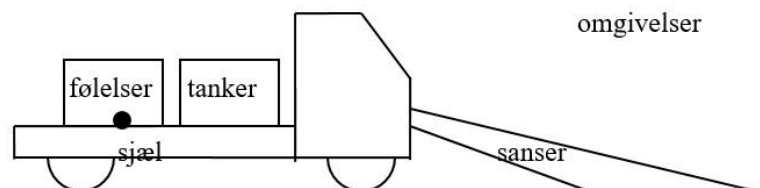


Når man er opslugt af sine egne tanker, er man fortabt for omverdenen. Og ikke nok med det, man er altså også fortabt over for tankerne. De bliver ikke til andet end tanke-spind. Hvis man vil have noget fornuftigt ud af sine tanker, må man lægge afstand til dem. Man skal op i chaufførsædet igen (læs: være tilstedeværende) og finde den rigtige afstand.



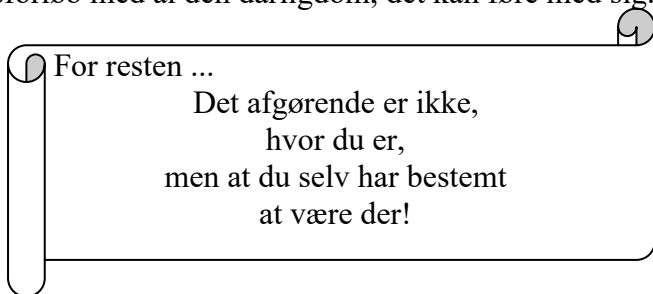
Man kan for øvrigt sagtens køre bil og tænke samtidig. Det fortæller blot noget om den menneskelige hjernes enorme kapacitet. Men der er også begrænsninger. En racerfører tænker formodentlig ikke mange private tanker under et løb. Og omvendt, når man skal træffe de store afgørelser i sit liv, er det nok bedst at sidde i fred og ro hjemme i lænestolen.

• Følelsesværende bevidsthedsniveau



Er man druknet i sine følelser, er man i deres vold. Det kan være udmærket, hvis man for eksempel er til en symfonikoncert eller midt i hed elskov. Er følelserne derimod uønskede, er man nødt til at konfrontere dem i passende afstand (læs: være tilstedeværende) for at få dem afsluttet. For følelser skal gennemleves for at blive forløst.

Ved meget voldsomme smerter kan man blive låst på dette følelsesværende niveau. Det vil sige, der opstår en blokering, og man låses i denne ikke-tilstedeværende tilstand. Den slags blokeringer vil ofte være starten på et traumatisk livsforløb med al den dårlighed, det kan føre med sig.





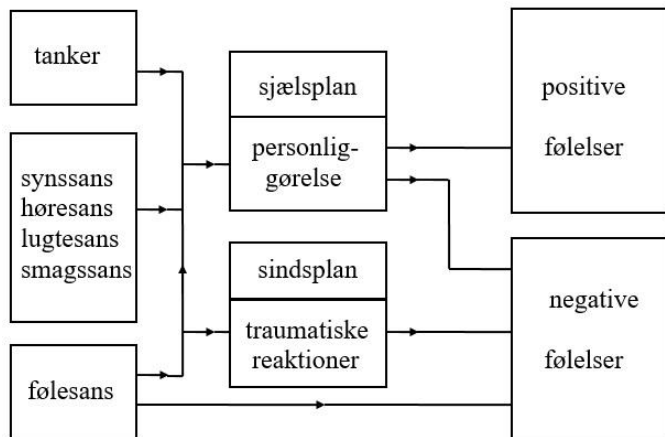
Følelser

Nogle mennesker går rundt med følelserne uden på tøjet og er i konstant reaktion med alt og alle. Andre går rundt med skyklapper på helt i deres egen verden. Ingen af levemåderne er at foretrække. I første tilfælde er man overfølsom^{s.226} og hyper påvirkelig med opslidende humørsvingninger, og i det andet tilfælde ophober man følelserne med indesluttethed til følge. Det optimale findes et eller andet sted imellem, hvor man både får udlevet sine følelser og opretholder balancen med omgivelserne. Det er alt sammen noget, sjælen styrer på naturlig vis. Hvis den ellers får lov!

Det drejer sig om
at være følsom
uden at blive sårbar!

Følelser er påvirkningsskabte svingninger. De opstår, når sanserne modtager indtryk og/eller når tankerne beskæftiger sig med noget, vi af en eller anden grund reagerer på. Derfor kan man godt have både sanseindtryk og tanker uden at disse behøver at påvirke os følelsesmæssigt, som fx når man står helt dagligdags og skræller kartofler.

Følelæssvingningerne sætter nogle stemninger og vibrationer i gang, som vi opfatter som positive eller negative. Følelsernes udvikling kan skematisk vises således:



Hvordan vi opfatter de følelser, sanserne og tankerne skaber, har meget at gøre med vores personlige holdning og den aktuelle situation. For eksempel vil et kys give forskellige vibrationer afhængig af, hvem man bliver kysset af.

Positive oplevelser giver velvære, negative følelser ubehag. Så enkelt ville livet være, hvis ikke der fandtes inde-stængte følelser. Disse er reaktive og udløses ved bestemte sanseindtryk og/eller tanker. Disse traumatiske reaktioner kan opfattes som en slags omformer eller forstærker, hvor selv små følelsesoplevelser - positive som negative - om-sættes til voldsomme og altid negative følelsesreaktioner uden for sjælens kontrol.

Men det behøver jo ikke forhindre sjælen i umiddelbart efter at sætte sig ud over dem og fortsætte med det, den var i gang med. Eller som min mor ofte sagde, da jeg var dreng: - Tag dig nu sammen og lad være med at skabe dig!

Overvældes vi af de positive følelser, er det et sikkert tegn på en traumatisk reaktion. Det ser man ofte, når børn får for meget opmærksomhed i et selskab. Pludselig kan en ellers



hyggelig situation ændres til at barnet bryder sammen i generthed eller eksploderer i vrede. Hvordan barnet reagerer, afhænger af hvilken type traume, der restimuleres.

Vi er ikke vores følelser.
Følelser er noget, vi har!

Dette for at forklare, at vi humørmæssigt bliver underlagt følelserne i det *følelsesværende bevidsthedsniveau*^{s.32}. Det er for så vidt udmærket, hvis det er det, man vil, som for eksempel hvis man er til koncert. I mere dagligdags situationer bliver det dog en hudløs og opslidende måde at leve på.

Alternativet er at konfrontere og gennemleve følelserne, for det er gennem konfronteringen, at følelserne - positive såvel som negative - bevidstgøres og erkendes.

Følesansen fungerer på linje med de andre sanser. Men da påvirkningerne opstår ved direkte påvirkning af nervetrådene i kroppen, kan denne påvirkningsfaktor langt overgå de andre i intensitet. Især når det gælder negative følelser i form af smerter. Problemerne med vores følelsesliv skyldes i bund og grund, at der ikke er nogen begrænsning på intensiteten af disse smerter. De fortsætter simpelthen med at stige i styrke, jo større påvirkningen er. Ved voldsomme smerter tvinges vi ind i det følelsesværende bevidsthedsniveau, og overstiger smerterne vores smertetærskel, må vi - som ren overlevelsesmekanisme - flygte fra dem, hvorved de bliver indestængte. Bliver denne indestængning permanent, vil den vedvarende blande sig i vores følelsesliv.

Ovennævnte ubehagelige smertefølelser, der kan blive så ekstremt voldsomme, at vi ikke kan holde dem ud, og som vi kun kan blive kvit ved at gennemleve, kræver en nærmere forklaring:



Smerte

Smerte er kroppens alarmgiver. Den meddeler, at der et eller andet sted er noget, der lider overlast. Smerter ledes gennem følesansens vidt forgrenede net af nervetråde til hjernen og meddeler, hvor den kommer fra, og hvor kraftig den er, idet smertens intensitet stiger med påvirkningens størrelse.

Kraftig smerte sætter øjeblikkeligt personen i højeste alarmberedskab. Bevidsthedsniveau, adrenalinindhold og blodtryk øges momentant. Har man klemmt en finger, bulner den straks op og dunker voldsomt. Samtidig går en række fysiske processer i gang i tilfælde af åbent sår med koaguleringsstoffer og infektionsbekæmpelse. Helingsprocessen er i fuld gang.

Endvidere er der det geniale ved følesansen, at den er en del af følelssystemet. Det betyder, at vi kan reagere enormt hurtigt på smerter. Lægger man hånden på noget varmt, vil man flytte hånden hurtigere, end man som sjæls-person opdager, hvad der sker.

At det er svært ikke at være selvoptaget, når man har smerter, giver Storm P. et godt eksempel på med de 2 vagabonder, hvor den ene spørger den anden:

- Du Archimedes, hvad mener du om verdenssituationen.
- Ik' noget, jeg har fået noget i øjet!

En skade af en vis størrelse udløser en vis mængde smerteenergi, der skal udlignes, førend smerten ophører. Man kan overbevise sig selv om dette ved at stikke sig med en nål. Efter en vis tid ophører smerten, selvom man opretholder nålepresset med samme styrke.

At smertens intensitet stiger, jo større skaden er, kan også afprøves ved at stikke sig først med 1 nål, og derefter med



2 nåle - placeret umiddelbart ved siden af hinanden. Husk, med 2 nåle skal man trykke med dobbelt kraft for at opnå samme tryk. Modsat fakiren, hvis samlede vægt er fordelt på et sømlagen.

I moderate tilfælde kan man gå ud af smertetilstanden ved at beskæftige sig med noget andet. Smerteenergiene flader så efterhånden ud af sig selv, men bevidstgørelsen og erkendelsen af smerterne ligger og ulmer under overfladen og vender uophørligt tilbage ved først givne lejlighed, hvor man prøver på at slappe af. Og det bliver smerterne ved med, indtil man tager imod dem og gennemlever dem.

Ved at konfrontere smerterne indtil energierne er udlignede opnår man for det første, at opmærksomheden koncentrerer om skadestedet, hvorved helingsprocessen øges, og for det andet undgår man at få psykiske følgevirkninger.

Smertereaktion

Smerteenergi opløses ved at konfrontere dem, forklarede jeg ovenstående. Når man konfronterer, er man tilstedeværende. Hvis man i stedet reagerer på smerterne ved med frygt (følelsesværende) at leve sig ind i dem, eller med vrede (tankeværende) at skubbe dem fra sig, sker der ingen konfrontering.

I almindelighed er frygt og vrede gavnlige egenskaber vi gør brug af i hverdagen, men helt anderledes forholder det sig, hvis vores smertetærskel overskrides:



- **Frygt** Kan man genkalde sig en oplevelse, hvor man blev meget forskrækket, har man en fornemmelse af, at frygt er som et stort psykisk hul, der pludselig suger alle energier ud af én, og man bare falder og falder.

Det, der rent fysisk sker, når man overvældes af voldsomme smerter og gør sig lille og uanseelig, er, at en eller flere muskelgrupper forrest på kroppen krampagtigt spændes - især musklerne i struben, brystet, maven, underlivet og på forsiden af lårene. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der danner et smertecenter, der suger opmærksomheden til sig og i voldsommere tilfælde låser personen i en hjælpeløs følelsesværende tilstand i kortere eller længere tid.

- **Vrede** Hvis man har prøvet at stå og stampe i gulvet af vrede, fordi man har klemmt fingeren i døren, har man en fornemmelse af, hvad vrede kan gøre ved en.

Det, der rent fysisk sker, når man bliver vred og gør sig stor og truende med voldsom stemme, er, at en eller flere muskelgrupper bagerst på kroppen krampagtigt spændes - især musklerne i baghovedet, nakken, skuldrene, ryggen, lænden, ballerne og bagsiden af lårene. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der danner et smertecenter, der suger opmærksomheden til sig og i voldsommere tilfælde låser personen i en ukontrollabel følelsesværende tilstand i kortere eller længere tid.

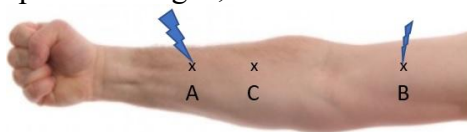
Hvis man har prøvet at holde en levende rødspætte, mens man skærer hovedet af den, har man en god fornemmelse af, hvilke voldsomme kræfter, der udløses i dens spinkle krop, fordi dens smertetærskel overskrides.



Ovennævnte er mit bedste bud på at forklare om *Smertereaktion*, men jeg erkender, at det først giver mening, når det bliver koblet sammen med det næste afsnit om indestængte følelser:

Indestængte følelser

Hvis man på samme tid har smerter 2 forskellige steder som fx i de viste punkter A og B,



vil opmærksomheden blive tiltrukket af dem begge, og man vil umiddelbart opleve det som en fælles smerte. Afhængig af smerterne A og B's størrelser vil man opleve den fælles smerte et eller andet sted imellem dem i punktet C. Hermed fikses opmærksomheden altså i et fiktivt smertepunkt C, hvor der ingen smerter er, og de reelle smerter i punkterne A og B har således ikke mulighed for at blive udlignede, og forbliver indestængte.

Man kan overbevise sig om rigtigheden af ovenstående ved at stikke sig samtidig med 2 nåle i begge pegefingre. Hvis man sidder helt afslappet, føles der ikke umiddelbart nogen egentlig smerte, men kun en ubestemmelig uroformnemmelse. Først når man bevidst flytter opmærksomheden fra den ene til den anden finger, kan man mærke, at de indestængte smerter bliver udlignede og forsvinder.



Det vil altså sige, at to samtidige og fysisk adskilte smerter føles mindre ubehagelige end smerterne fra ét sted. Det er så forklaringen på, at smerter kan lindres ved at reagere på dem med enten *Frygt*^{s.40} eller *Vrede*^{s.40}, som jo netop opnås ved at overspænde bestemte muskelgrupper og derved danne et nyt smertecenter.

Man kan overbevise selv sig om rigtigheden af dette ved umiddelbart inden, man stikker sig med en nål, at dramatisere voldsom frygt mod det, man er ved at foretage sig - og i næste forsøg voldsom vrede. I begge tilfælde vil man opleve, at smerten udebliver og først kan føles efter, at frygten / vreden har lagt sig.

Den omvendte situation kan opstå, hvis man for eksempel ser en film, der er så uhyggelig, at man må bide sig selv i fingeren for at holde det ud. Tilsvarende kender man også tilfælde fra især krigsbeskrivelser, hvor folk er så forfærdede over krigens gru, at de først med stor forsinkelse opdager, at de selv er blevet alvorligt sårede.

Vedvarende indestængte følelser opstår, når smerterne fra mindst 2 fysisk adskilte kilder er så voldsomme, at man ikke er i stand til at flytte opmærksomheden til de aktuelle smerter (A og B), men forbliver blokeret i det fiktive smertecenter (C). De fysiske smerteenergier, der opstår som følge af påvirkningerne, forløber uændret af dette, og flader ud efter en vis tid. Men på grund af blokeringen optages samtlige følelser og øvrige sanseindtryk som ubevidste data.

Afhængig af situationen og den måde personen reagerede på kan de indestængte følelser indeles i følgende 3 hovedkategorier:

adfærd	feminin	neutral	maskulin
indestængte følelser	<i>frygt</i>	<i>chok</i>	<i>vrede</i>



Choktilstanden opstår, hvis personen paralyseres imellem 2 eller flere fysisk opståede smertesteder. I de andre situationer har man som sjælsperson haft mulighed for at reagere på smerterne. Enten ved med frygt at overgive sig og lade sig opløse eller ved med vrede at gøre modstand og skubbe dem fra sig.

I almindelighed vil så voldsomme smertepåvirkninger strække sig over en vis tid, hvorved de indestængte følelser bliver en kombination af kategorierne. Og det er derfor, det kan udvikle sig så mangeartet som det vitterligt gør.

Frygt og vrede er adfærdsmæssigt hinandens modsætninger (feminin / maskulin) og kan derfor ikke optræde samtidigt. Og da indestængte følelser kræver mindst 2 smertesteder, er fysisk opståede smerter således altid repræsenteret. Med andre ord er starten på et *traume*^{s.48} altid forårsaget af en fysik skade med voldsomme smerter til følge.

I daglig tale hører man ofte, når mennesker har været ude for noget psykisk voldsomt, at de siger, at det virkede traumatiserende på dem. Det kan i så fald kun være rigtigt, hvis de i forvejen indeholdt noget traumatisk, som derved blev restimuleret.

Det, at følelserne indestænges, kan man opfatte som en beskyttelse mod overbelastning ved meget voldsomme smerter. Idet personen får mulighed for at reducere smerterne ved efterfølgende at konfrontere dem over længere tid. Med lidt god vilje kan det sammenlignes med en fodboldkamp i tv, hvor Danmark vinder 1 - 0. Sejrsålet går så hurtigt og er så overvældende, at man ikke umiddelbart kan rumme de mange følelser, der momentant udspringer. Først bagefter - når scoringen har været vist igen og igen fra 7 forskellige kameravinkler i både langsom og hurtig gengi-



velse med tilhørende glædesudbrud, analyser og kommentarer, og når boldens bane billede for billede er set passere hen over målstregen - er hele nationen forløst.

Desværre går det af forskellige årsager ikke altid sådan med vores smertefyldte indestængte følelser. I stedet vælger vi vedvarende at flygte fra dem. Vi får med andre ord skabt grundlaget for et traume.

Misfølelser

Ordet 'misfølelse' findes ikke i Retskrivningsordbogen, så det står mig altså frit for at lave min egen definition:

Misfølelser - er
negative følelser,
der står i misforhold
til den aktuelle situation,
idet de opstår som følge af en
traumatisk restimulation.

Bliver man genert, hvis nogen siger noget pænt til én, eller reagerer man voldsomt over nogle helt bestemte - men ret ligegyldige ting, er det eksempler på misfølelser.

I ekstreme situationer, hvor følelserne indestænges, er man låst i en ikke-tilstedeværende tilstand. Det betyder, at alle følelser og øvrige sanseindtryk, der opstår i den pågældende periode, optages som ubevidste data. Som alle andre data, er disse reaktive (se *Tidsspor* s.16). Når vi senere i livet udsættes for sanseindtryk eller tanker (stimuli), der på en eller



anden måde minder om disse ubehandlede data, vil sindet prøve på at tilkendegive dette (respons), så dataene kan blive personliggjorte.

Indestængte følelser medfører altså, at personen fra tid til anden - som et lyn fra en klar himmel - fyldes af overvældende følelser, der prøver på at føre vedkommende tilbage til den oprindelige situation. Men da disse data er ubevidste for personen, er vedkommende ikke klar over sammenhængen, men oplever blot helt umotiveret nogle ubehagelige følelser - misfølelser.

Hvis Bent Ole bliver kørt ned af en bil med så voldsomme følger, at der opstår vedvarende indestængte følelser, kan sanseindtrykkene og dermed de fremtidige stimuli være følgende:

- Bremselyde fra biler
- Farven grøn, fordi bilen var grøn
- Et angst skrig, fordi moderen prøvede på at advare ham

Så længe disse smerter og øvrige sanseindtryk forbliver indestængte, vil Bent Ole, når han oplever sanseindtryk eller tanker, der minder om ovennævnte stimulidata, modtage en respons i form af ubehagelige misfølelser.

Hvordan og hvor voldsomt sådanne misfølelser opleves, afhænger af de indestængte følelsers sammensætning og af, hvilke af disse der bliver restimulerede - hvor direkte man bliver ramt på en af sine knapper. Typisk for alle misfølelser er, at de indledes af en blokering af kortere eller længere varighed. Det betyder, at man er ikke-tilstedeværende, hvilket også tydeligt ses på personen, idet bevægelserne bliver mekaniske og øjne og ansigt virker døde.

Som tidligere nævnt kan indestængte følelser inddeles i 3 kategorier, og ud fra dem kan misfølelser inddeles i 3 tilsvarende:



adfærd	feminin	neutral	maskulin
indestængte følelser	frygt ^A	chok	vrede ^B
<i>misfølelser</i>	<i>angst</i> ^A	<i>apati</i>	<i>aggressioner</i> ^B

- **Angst** Misfølelser med karakter af angst skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået i forbindelse med frygt. Angst kan opleves på utallige måder. I mild form som en lille snert af urofølelse og i de mest afsindige former som hallucinationer og tvangstanker, der forpester tilværelsen for de pågældende og deres nærmeste. Fobier som højdeskræk, klaustrofobi med videre hører også til i denne kategori.

Der sker rent fysisk det, når man bliver angst, at en eller flere muskelgrupper forrest på kroppen krampagtigt blokeres. Det er derfor angste personer virker sammenkrumpe og små med pivstemmer uden intention. Ved kraftige restimuleringer opleves muskelsammentrækningerne som feberuro eller vokseværk i alle led og eventuelt med voldsomme smerter i testikler og omkring endetarmen. Problemer med hals, stemmebånd, fordøjelsessystem og underliv kan være en følge af gentagne angst-stimuli.

Det mest groteske ved angstfyldte misfølelser er, at de også påvirker seksuallivet på den måde, at når angsten sitrer i kroppen, kan man nærmest føle, det er livet om at gøre at få

^A I overensstemmelse med Nudansk Ordbog skelner jeg mellem *frygt* som noget udefra forårsaget, og *angst* som noget indefra kommende - det vil sige, som noget traumatisk restimuleret.

^B Tilsvarende skelner jeg mellem *vrede* som noget udefra forårsaget, og *aggressioner* som noget indefra kommende - det vil sige, som noget traumatisk restimuleret.



en seksuel udløsning. Men netop på grund af angsten, kan man ikke koncentrere sig og opnå det på naturlig vis, men må ty til mere eller mindre abnorme metoder. I grove tilfælde kan det betyde, at man forbryder sig mod andre mennesker - børn såvel som voksne.

Det siger vel sig selv, at angstfyldte misfølelser ofte skaber mennesker, der er urolige, nervøse og rastløse, og som derfor bliver afhængige af nerveberoligende medicin og rusmidler.

• **Apati** Misfølelser af apatisk karakter skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået som følge af chokagtige smerter. Når apatien restimuleres, kan man føle sig dødtræt og søvrig på et mikrosekund. Alt opleves i slowmotion, og man bliver sløv og langsom. Selv enkle beskeder kan være svære at opfatte.

Når jeg har været i den tilstand, har jeg ved flere lejligheder efterfølgende fået at vide, at andre har opfattet mig som rolig og velovervejet. De skulle bare vide, at jeg var lamslået - stort set uden hjerneaktivitet.

Hvis de indestængte følelser indeholder ekstremt voldsomme smerter, som i det øjeblik hvor et knoglebrud sker, og hvis stimuliet rammer så rent, at man føres direkte tilbage i disse smerter, kan responset blive så voldsomt, at det ligner et epileptisk anfald (Om det så er det, skal jeg ikke gøre mig klog på). Eller i mildere tilfælde til en tic, hvor personen pludseligt farer kortvarigt sammen.

Typisk for disse tilfælde er, at de optræder, når man er helt afslappet, og at stimuliet skyldes ens egne tanker. Som det for eksempel er tilfældet, lige før man falder i søvn.



Det positive, der er at sige om denne type misfølelser, er, at der for hver gang sker en bevidstgørelse af en del af de indestængte følelser. Og anfaldene bliver således mildere med tiden.

• **Aggressioner** Misfølelser af aggressiv karakter skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået i forbindelse med vrede. Det er indestængte aggressioner, der kommer til udtryk, når vi oplever mennesker med kort lunte. Brystet er oppustet, bevægelserne dirrende, hovedet mørkerødt og øjnene ser vilde ud. Her skal der kun falde ét forkeret ord, så revner ballonen.

Det, der rent fysisk sker, når man bliver aggressiv, er, at en eller flere muskelgrupper bagerst på kroppen krampagtigt spændes. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der får aggressive personer til at reagere mere eller mindre ukontrollabelt, virke faretruende store og oppustede med en kraftig, stødende stemme.

Især husker jeg den type mennesker, da jeg som ung kom en del på Esbjergs havneværtshuse. Her blev der i nattens løb luftet mange aggressioner. Ofte kom de fra magre, sene og afstumpede mennesker med skærende stemmer.

Andre er tilbøjelige til at vende aggressionerne indad med det resultat, at de indestængte energier hober sig op. Dette medfører, at man bliver lammet i afgørende situationer, hvor man er følelsesmæssigt involveret. Som for eksempel hvis man står overfor, at skulle erklære sin store kærlighed, er det ikke heldigt, at de udløste aggressioner gør, at bevægelserne bliver mekaniske, stemmen lyder som piskesmæld, og ordene bliver siddende fast i halsen.



Det siger vel sig selv, at indestængte aggressioner ofte kommer til udtryk som bitterhed og ondskab. På længere sigt kan de give fysiske udslag som muskelinfiltrationer i hoved, ryg, skuldre, nakke og det, der er værre.

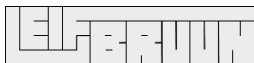
Hvis man reagerer overvældende
på andre,
skal man finde svaret
i sig selv!
(se også *Spejling* s.102)

Det udelukker dog ikke, at man som sjælsperson - uden misfølelser - godt kan vælge at blive vred på andre.

-- o --

Hvilke af de 3 typer misfølelser man indeholder, afhænger af hvilke traumatiske hændelser man har været ude for, og hvordan man reagerede på dem. Men ofte er det en kombination af typerne, og det er så derfor, det udvikler sig så mangeartet, som det gør.

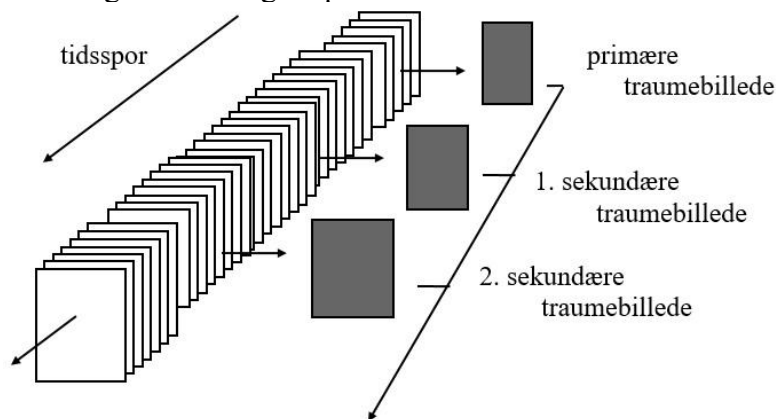
Som tidligere forklaret er de 3 typer misfølelser tæt knyttet til hver deres muskelgrupper. Og da misfølelserne udløses i situationer, der står i misforhold til den aktuelle situation, er det nemt at forestille sig, hvordan dette kan medføre forskellige former for hypokondriske sygdomme, migræne, influenza, mavekatar, kolik og hæmorider - blot for at nævne nogle muligheder.



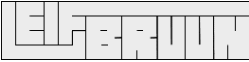
Traumer

Starten på et traume er altid en hændelse med så voldsomme smerter, at disse ikke kan rummes, men må fortrænges, og - sammen med de øvrige sanseindtryk - lægges ned på tidssporet som et traumbillede. Et sådan primært traumbillede indeholder altid smertefyldte indestængte følelser og stimulidata (sanseindtryk). Et traumbillede er forskelligt fra alle andre billeder på tidssporet, fordi det er ubevidst og dermed ukendt for ejeren.

Senere, når personen oplever sanseindtryk, der minder om ovennævnte stimulidata, er reaktionen så voldsom, at det opstår en ny fortrængning og dermed et såkaldt sekundært traumbillede. Sekundære traumbilleder behøver ikke indeholde nye smerteoplevelser, men blot mindelser om tidligere fortrængte oplevelser:



Livet igennem kan det blive til mange traumbilleder, der led for led - i en kæde - hænger sammen ned gennem tidssporet. Eller rettere, det kan blive til mange kæder, der i et vidt forgrenet net breder sig ud, fordi der med tiden kan opstå nye primære traumbilleder, der vokser ud med flere se-



kundære billeder og vikler sig ind i det bestående net. Sand-synligheden for, at det går sådan, er desværre stor, for med tiden bliver det nemt en uvane at flygte fra smerterne. Således udvikler traumet sig, ændrer karakter og størrelse - som en snebold, der ruller sig større og større. Ind imellem sker der udløsninger, og man føler sig let og fri - indtil snebolden igen får rullet sig stor.

Hvis vi udbygger eksemplet fra før med Bent Ole (se *Misfølelser* s.42), hvor han bliver kørt ned af en bil, kan vi forestille os, at set fra Bent Oles side sker der det, at han hører lyden af en bil, der bremses. Han vender sig om og ser en bil komme imod sig. Umiddelbart efter rammer bilen Bent Ole, hvorved han slår hovedet og brækker et ben. Smerterne er så voldsomme, at Bent Ole må fortrænge dem. Flygte fra dem. En ud af kroppen oplevelse om man vil. Bent Ole går ind i en choktilstand, hvor han som sjælsperson er flygtet fra sin krop.

Først efter Bent Ole er kommet på hospitalet og har fået noget smertestillende, letter smerterne så meget, at han kan vende tilbage til sin krop. I hele perioden har Bent Ole således været ubevidst om, hvad der er foregået. Men hans sanseapparat har fungeret hele tiden og har optaget forløbet og lagt det ind på tidssporet som et rått og ubearbejdet primært traumbillede - eller som et såkaldt sort billede, fordi det ikke er personliggjort (se ovenstående tegning). Illustrativt kan man forestille sig, at billedet er pakket ind i de voldsomme følelser, der er omkring det, og at det er derfor, Bent Ole ikke kan se det.

Faktisk kunne det have været en fordel for Bent Ole, hvis han havde været bevidstløs. For ved bevidstløshed er sanseapparatet slået fra, og der vil hverken opstå følelser eller indestængninger.



Bent Ole bliver lappet sammen på hospitalet og kommer hurtigt til hæfterne igen, og snart efter løber han rundt derhjemme og leger som tidligere. For ham er det intet problem, at han ikke kan huske forløbet, for det har han fået forklaret af andre. I det hele taget er der ingen, der umiddelbart kan se nogen forskel på Bent Ole. Men nu løber han altså rundt med et sort billede i sit sind.

Nogle uger senere kommer Bent Ole gående en søndag formiddag på en stille villavej. På villavejen bagved er der en mekaniker, der er ude at afprøve bremsen på en bil. For de fleste er det nok sådan, at de dukker sig og bliver nervøse, når de hører en bil bremse, men for Bent Ole er det helt anderledes voldsomt. For det er jo stimuliet, der blotlægger alle hans tidligere uforløste følelser. Han må altså lave en ny fortrængning - et nyt sort billede (1. sekundære traumbillede) - og står på fortovet som en saltstøtte i et kortere eller længere tidsrum. Samtidig med er der en kirkeklokke, der ringer i nærheden. Lyden af kirkeklokker bliver således lagt til som stimulidata i det nye traumbillede.

Få uger senere skal Bent Ole i kirke med sine forældre. Da de kommer gående op ad kirkestien, begynder kirkeklokkerne at ringe. For Bent Ole er det stimuliet, der udløser, ikke bare følelserne fra den forrige fortrængning, men alle de fortrængte følelser, der er ned ad tidssporet på den samme kæde. Bent Ole går ind i en ny choktilstand og laver et nyt traumbillede (2. sekundære traumbillede).

For forældrenes vedkommende er det måske første gang, de oplever noget mærkeligt ved deres dreng. Tænk sig, han bliver ude af sig selv af skræk, bare fordi han hører kirkeklokker! Det mysterium vil ingen uden videre kunne give forklaringen på.

Et traume udvikler sig altså både med mængden af inde-stængte følelser og antal stimulidata. Og med tiden ændrer



traumet karakter, så det ikke nødvendigvis har nogen logisk lighed med den oprindelige hændelse (primære traumbilleder). Her er så forklaringen på, at det er omsonst at lege detektiv og mene at kunne sige noget som helst fornuftigt om årsagen til traumet ved at analysere symptomerne. Det er for øvrigt lige så omsonst, at interessere sig for traumets årsag. Det kan højst have historisk interesse.

Skal traumet forløses, skal personen selv konfrontere de indekstængte energier og erkende sammenhængen. Det er en afgørende forskel. Under Bent Oles restimuleringer finder der hverken konfronteringer eller erkendelser sted, så selv om han forløser følelser, er det kun på kort sigt, det giver lettelse. De sorte billeder på tidssporet ændres ikke - tværtimod, der bliver flere og flere.

Retfærdigvis skal det siges, at traumer ikke altid udvikler sig så voldsomt i styrke og antal udbrud, som beskrevet ovenstående. Der findes da mennesker, der livet igennem ikke mærker andet til deres traume, end at de for eksempel bliver utilpasse, når de går ind i en elevator. Men lur mig om de ikke også har andre symptomer af psykisk eller fysisk art. Sandsynligvis opfatter de bare ikke disse symptomer som en del af deres traume.

Det bringer mig frem til det næste. Et traume nedsætter altid en persons livskvalitet. Både fordi det er ubehageligt at blive udsat for misfølelserne, men også fordi overvægten af negative følelsesoplevelser medfører en psykisk ubalance. Traumatiske restimulationer er enormt energikrævende på grund af de voldsomme følelser, der er involverede. Men da reaktionerne gentages løbende og udviklingen sker over lang tid, er det ikke noget, man tænker over.



Som tiden går, opfatter man
sine traumatisk opståede uligevægtigheder
som en naturlig del af livet!

Alligevel koster ubalancerne i det lange løb. Man bliver træt og udkørt, livsoverskuddet falder, og immunforsvaret svækkes.

-- o --

Hvis traumatisk frie personer udsættes for psykisk vold, bliver de selvfølgelig præget af dette, og fortsætter volden vil de tillægge sig forskellige abnorme adfærdsmønstre. Men dette har intet med det traumatiske at gøre. For hvis den psykiske vold ophører og erstattes af motiverende og kærlighedsrigt samvær vil personen uden videre rette sig igen.

Hvis personen, der udsættes for psykisk vold, i forvejen indeholder noget traumatisk, er det en hel anden sag. For så vil volden udvikle traumet og gøre personen endnu mere hæmmet og afstumpet. Erstattes den psykiske vold i dette tilfælde med motiverende og kærligheds fyldt samvær, vil det selvfølgelig have en positiv indflydelse. Men det traumatiske vil stadig være intakt og gøre sig gældende i uheldig retning - psykisk såvel som fysisk.

Mindreværd

Når et traume restimuleres, bliver vi øjeblikkeligt fastlåst i en følelsesværende^{s.32} tilstand. I den periode det står på, oplever vi ikke, hvad der sker. Vi ved altså ikke, at vi er traumatisk ramt. Og dog! Et eller andet sted langt nede i vores underbevidsthed ved vi godt, at der er noget galt med os. Det hele startede jo i sin tid med nogle følelser, vi flygtede



fra. Og det gør vi stadigvæk, hver gang misfølelserne kommer over os. Inderst inde ved vi godt, at der ligger en eller anden ubestemmelig klump. Vi vil bare ikke kendes ved den. Vi skammer os over vores handicap. Mindreværdet er en realitet. Det blusser op, når misfølelserne udløses. Især når vi er sammen med andre. Vi kan se, at de fungerer bedre end os. Vi bliver sårbare, fordi vi føler, de kan se lige igennem os - eller rettere lige ind i os.

Ét er at leve med sit mismod.
Noget helt andet er,
hvis det synliggøres for andre!

At være ubevidst om noget, man inderst inde er bevidst om, er en 'kunst'. Mindreværdet medfører således den første livsløgn^{s.79}. Hen ad vejen kræver det, at man vikler sig ind i flere og flere livsløgne for at bevare ubevidstheden.

- o -

Et traumes stimulidata ændres som sagt med tiden. Når først mindreværdet er en realitet, bliver stimuli dataene hurtigt udbygget med disse mindreværdsfølelser. Da de især optræder, når vi er sammen med andre, betyder det at vores traume hovedsagelig stimuleres i disse situationer. Vi bliver hæmmede i samvær med andre.

For at skjule disse 'skamfulde' ubevidste perioder, må vi opfinde nogle rollespil, vi kan sætte i gang og automatisk udføre, når traumet restimuleres (se Ubevidste rollespil s.82). Da rollespillene startes i den blokerede, ubevidste periode, glemmer vi hurtigt, hvorfor vi har iscenesat dem. Vi bliver med tiden overbeviste om, at rollespillene er en del af vores personlighed. Problemet er bare, at man bliver så træt, at livsmodet går fløjten.



For resten ...

Tiden læger alle sår, siger man.
Ja, men vil man undgå ar i sindet,
må man konfrontere smerterne
og erkende tabet.

Humør

- Hvordan er humøret? Er du i godt humør? Eller er du i dårligt humør?

Humør er altså noget, man er i. Hvad så, hvis man ikke er i det, og hverken er i godt eller dårligt humør? Ja, det er et spørgsmål, om man i den pågældende situation er følelses-påvirket eller ej.

Følelserer svingninger. Humør er energi. Det, der sker, når man bliver humørmæssigt ramt, er, at man går ind i den følelsesværende tilstand og lader følelsessvingningerne udløse eller ophobe energierne i kroppens depoter. Er det en positiv oplevelse, udløses der energier, humøret stiger, man har svært ved at sidde stille og stråler til omgivelserne. Er det omvendt en negativ oplevelse, opleves det som et sug, hvor kroppens depoter opsuger energierne. Humøret falder, og man bliver indadvendt og tavs. At det virkelig er store energimængder, der er tale om, vil man vide, hvis man har oplevet et barn, der er meget bange. Og i det øjeblik barnet finder en sikker favn, kan det pludselig slippe frygten løs og opløse alle energierne i lindrende gråd.



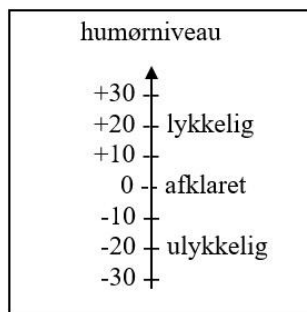
Det er vigtigt at skelne mellem de fysiske, let omsættelige humørenergier og de mere vedvarende energier, der giver en person livsoverskud til at se længere frem end til dagen og vejen.

Vores humør er noget flygtigt, der kan skifte på et øjeblik. Tænk på udtrykket ”som at få en spand kold vand i hovedet” eller den omvendte situation, hvis man har oplevet det øjeblik, hvor en person finder ud af, at han / hun har vundet i lotteriet. I almindelighed er det dog ikke så store humørudsving, der præger vores hverdag.

Er vi i en periode ikke påvirket af følelser, flader energierne ud, og vi bliver humørmæssigt afklarede. Det er den tilstand, vi går rundt i, når vi passer vores daglige dont uden at spekulere over om det går godt eller skidt. Kun når der sker noget ud over rutinerne som at modtage et lille smil eller en sur bemærkning, påvirkes vi humørmæssigt i en kortere eller længere periode.

At lade humøret være stødpude mod livets strabadser og leve i sine følelsers vold, er udmærket med hensyn til at få afløb for sine følelser. Men i længden bliver det for det første en overfladisk livsform, fordi ens sorger og glæder ikke får lov til at bundfælde sig. For det andet er det enormt opslidende at leve på denne hudløse måde, fordi det er ens kropsenergier, der hele tiden omsættes til +/- humør.

Livet er ikke et enten eller. Der er ikke nogen facitliste til, hvordan man skal forholde sig til sine følelser, det må man gøre, som man finder det bedst.



Som vist er vores humør noget gradvist, der passende kan inddeles på en humørskala.



Men ret beset er humørmæssige påvirkninger psykisk hæmmende. Enten i form af tungsind eller omvendt fordi man er gået høj.

Humøret er derfor også en vigtig del af den forklædning, vi bruger, når vi opfører rollespil^{s.82} for at holde livet på afstand. Som for eksempel når folk er meget fnisende, larvende, grinende eller omvendt beklagende, bitre over vejret, politikerne eller andet. Men:

Vi er ikke vores humør.
Humør er noget, vi har!

Ovenstående er det væsentligt at gøre sig klart. For vel er det vigtigt at være glad, når man er glad og ked af det, når det er tilfældet. Men det er også et spørgsmål om at tilpasse det tid og sted. For eksempel er det nok ikke formålstjenligt at vise sin jublende lykke, hvis man vil i kontakt med et menneske i dyb sorg.

Omvendt kender jeg en pige, der kan sidde grædende og fortælle om livets fortrædeligheder - for pludselig, hvis telefonen ringer - at tale med en veninde om helt andre emner, som om intet er hændt. Umiddelbart følte jeg det forkert, for så var hendes ulykkelighed jo ikke ægte. Men ved nærmere eftertanke må jeg erkende, at det var mine egne begrænsninger, der spillede ind. Fordi det tjener intet formål at kaste sit humør i hovedet på alle og enhver. Inden for rimelighedens grænser er det en kvalitet at kunne tilpasse sit humør efter omstændighederne.

- **Lykkelig** Livet er som et lykkehjul, hvor man selv bestemmer indsatsen. Nogle gange er der gevinst, andre gange tab. Lykken er med andre ord lunefuld,



som man siger. Hvilket er indlysende, eftersom lykkeniveauet opnås ved at tappe kropsenergiene og blive høj. På et tidspunkt er energierne opbrugt, man løber flad og har brug for en opladning.

For eksempel synes jeg, at Dirch Passer er morsom, men en hel spillefilm med ham er for meget af det gode. På et vist tidspunkt synes jeg ikke, Dirch Passer er sjov mere. Han har tappet alle mine humørenergier.

Man kommer ofte ud for, at humor forsøges brugt til kunstigt at opnå og forlænge lykkeniveauet. Det er for eksempel i de tilfælde, hvor den ellers så gode vittighed, falder til jorden, og opleves plat.

• **Ulykkelig** I vore dages samfund er det in at fokusere på de negative begivenheder. Se blot på typen af nyhedsmediernes indslag. Faktum er, at de bringer det, befolkningen ønsker. Man kan således med en vis rimelighed antage, at vi overvejende er små bange mennesker, der har behov for at varme os ved andres ulykkelighed. Desuden kan vi så brokke os over vejret, bebrejde regeringen og skyde skylden på fremtrædende personligheder.

For mange er det traumatiskbetinget at vende både positive og negative oplevelser til - mange gange overvældende - negative oplevelser. Med det resultat selvfølgelig at de negative oplevelser bliver i overtal. Det vil uvægerligt medføre tungsind og triste tanker, og bider således sig selv i halen og spiralen fortsætter i nedadgående retning.

Som sagt er det begrænset, hvor mange kropsenergier man kan tappe for at vedligeholde humørniveauet. På længere sigt er det en håbløs kamp, der vil sænke livsmodet med nedtrykthed til følge. De forøgede krav til kroppen om



at opretholde energibalancen vil sænke immunforsvaret, så der også er forøget risiko for fysiske sygdomme.

• **Afklaret** Det lyder religiøst, men det er det ikke. I almindelighed går vi rundt i vores dagligdag uden at spekulere over, hvilket humør vi er i. Vi er med andre ord humørmæssigt afklarede. Det er på dette niveau, vi fungerer optimalt - uden hæmninger. Vi er effektive og klarhjernede. Der er 3 muligheder for at forholde sig afklaret:

- hvis man er i en situation, hvor man ikke er påvirket af nogen følelser.
- hvis man er tilstedeværende og konfronterer sine følelser og derved gennemlever og forløser dem.
- hvis man negligerer følelserne ved at beskæftige sig med noget andet.

Skubber vi følelserne fra os på den sidstnævnte måde, vender de som en boomerang tilbage igen på et senere - og mange gange ubelejligt - tidspunkt.

At leve med sine følelser,
frem for at leve i dem,
giver mulighed for at forblive afklaret
og forholde sig til livet, som det er.

- 0 -

Min korleder gør meget ud af at fortælle, at det lyder smukkere, når man kommer oppefra og lander på den rigtige tone, end når man kommer nedefra og tungt kravler op for at finde den. Tilsvarende gør sig gældende for vores humør, og den måde vi går til verden på. Et lyst sind gør livet smukkere og mere levende.



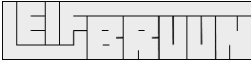
For resten ...

På en go' dag
er alle lyskryds grønne.

Sindstilstande

Sindstilstanden er den psykiske tilstand, vi befinder os i et bestemt øjeblik. I det næste øjeblik befinder vi os i en anden, for sindstilstanden ændrer sig hele tiden. Det har altså ikke noget at gøre med den mentale sundhedstilstand, som der tales om i andre sammenhænge. Den mentale sundhedstilstand er af mere permanent karakter og indeholder masser af sindstilstande. Selv på ganske almindelige dage - hvordan de så end ser ud - ændrer vi uophørligt sindstilstand. Ved noget så ensformigt som at skrælle kartofler kan sindstilstanden skifte flere gange:

- Ægtefællen siger noget, man reagerer på
- Ind imellem falder man hen i egne tanker
- I morgen siger jeg det til chefen, som det er, beslutter man sig for
- Pludselig kommer man i tanke om, at stegen i ovnen skal kontrolleres
- Det med chefen er det nok bedst at vente med lidt endnu, tænker man tøvende, mens man vender stegen

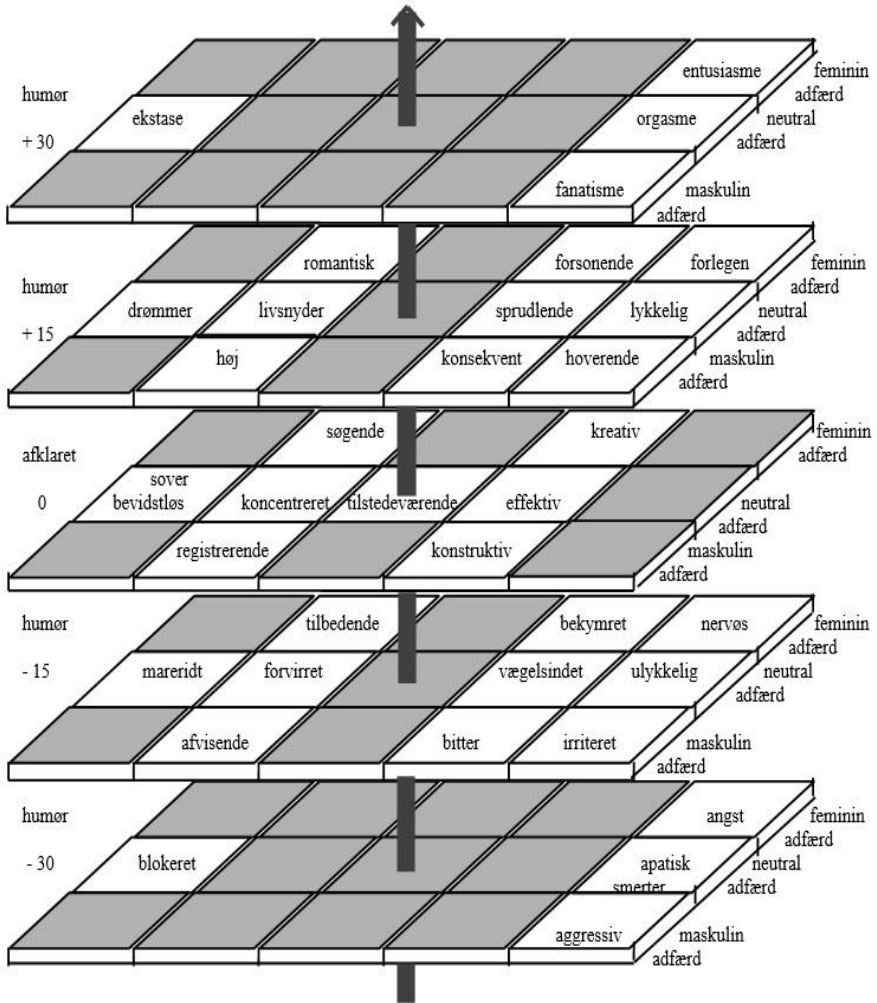


Som sagt, sindstilstanden skifter hele tiden. Hvis man forestiller sig, at man kan fastfryse den kartoffelskrællende person i et tilfældigt øjeblik, hvordan er så sindstilstanden lige der? For at afgøre det, er man nødt til at kende følgende 3 parametre:

- *Bevidsthedsniveau* ^{s.22}
- *Humørniveau* ^{s.59}
- *Adfærdsniveau* ^{s.22}

Hvordan forholder disse 3 parametre sig til hinanden? Det får du svaret på i det efterfølgende:

- **Tilstandsdiagram** For at definere en bestemt sindstilstand må man som førnævnt kende 3 parametre. Det vil derfor være formålstjenligt at lave et 3-dimensionalt koordinatsystem:



fraværende - sansøværende - tilstedeværende - tankeværende - følelsøværende bevidsthedsniveau

Tilstandsdiagrammet bruges ved at aflæse

- bevidsthedsniveauet nederst,
- humørniveauet til venstre og
- adfærdsniveauet til højre.

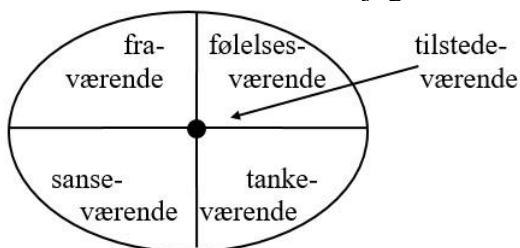


Bemærk, at humør- og adfærdsniveauerne, der i virkeligheden er kontinuerlige skalaer, er for overskuelighedens skyld forenklet ved at udvælge 5, henholdsvis 3 markante trin:

Ideen med diagrammet er først og fremmest at vise forskellige sindstilstande og deres sammenhænge, når der sker ændringer. Der skal ikke lægges for meget i de enkelte tilstandsbetegnelser. Nogle af dem kan virke mere logiske og rigtige end andre. Langt hen ad vejen skyldes det sandsynligvis begrænsningerne i vores sprog og forskellen i den måde, vi opfatter ordene på.

De ustandselige skift i sindstilstande skal forstås på den måde, at det er bevidsthedsniveauet (efter diagrammet er det venstre/højre bevægelsen), der kan ændres så utrolig hurtigt, hvorimod humørniveau og adfærdsniveau i reglen er mere stabile. De kan selvfølgelig også hurtigt ændre sig, men slet ikke i samme takt som bevidsthedsniveauet.

I kapitlet *Bevidsthedsniveau*^{s.22} viste jeg dette diagram:



og forklarede, at de forskellige bevidsthedsniveauer passer bedst sammen, hvis man krummer bevidsthedsaksen til en cirkel, hvor det tilstedeværende bevidsthedsniveau er centrum. Ved at sammenholde dette med tilstandsdiagrammet udvider jeg nu dette til en rumlig, kugleformet opfattelse:



Livets voldsomme storme og energiudvekslinger finder sted på overfladen ved polerne. Livets klimakser finder sted ved nordpolen, hvor ekstase, orgasme, entusiasme og fanatisme på det nærmeste smelter sammen i ét punkt. Og livets antiklimakser smelter tilsvarende sammen ved sydpolen med blokeringer, apati, smerte, angst og aggressioner som ingredienserne til vores traumeskabende oplevelser. Ved ækvatorbæltet flader følelserne ud (sover og bevidstløs), og hvor der hviles ud og samles nye kræfter. Jo længere man kommer ind i kuglen, des mildere bliver klimaet. I kuglens centrum (tilstedeværende) er den psykiske balance total. Alt sanseligt vil her blive konfronteret.

Hvor det er nemt i bevidsthedsdiagrammet at vise, at det tilstedeværende bevidsthedsniveau er punktformet, er det lidt uklart i tilstandsdiagrammet. Til gengæld kan man her se, at afviger humørniveauet fra afklaret og / eller afviger adfærdsniveauet fra neutral, kan man ikke være tilstedeværende. Det underbygger så påstanden om, at enten er man *tilstedeværende*^{s.29}, eller også er man det ikke. Er man det, er man konfronterende til stede - her og nu - med den samlede sum af sine kvaliteter. Det er som et spil skak. Den, der behersker de centrale felter, har de bedste muligheder for at vinde.

Har vi et naturligt og afslappet forhold til at være konfronterende til stede, er vi i kontakt med os selv og omgivelserne. Det er her, vi har jordforbindelsen (se *Afklaret*^{s.58}) med mulighed for at reagere intuitivt og spontant (se *Neutral adfærd*^{s.24}) - som alternativ til at agere med mere eller mindre ubevidste rollespil. Det er herfra, det levende i livet udspringer.

Opretholder vi den neutrale adfærd, er tilstedeværelse den logiske mellemstation, hver gang bevidstheden ændrer sig. Ændrer vi adfærden til feminin eller maskulin, er det



vanskeligere at bevare det konfronterende overblik og naturligheden reduceres. Vi må agere. Tilsvarende hvis humøret ikke er afklaret, er det igen vanskeligt at bevare det konfronterende overblik

I ekstreme situationer som ved dyb bevidstløshed skulle man tro, at sindstilstanden er fastlåst. Det er den også, som vi i almindelighed opfatter det, men på en eller anden måde er der alligevel noget, man er bevidst om. Alene det, at man kan kaldes til bevidsthed igen, beviser at sjælen må følge lidt med i, hvad der foregår. Faktisk vil jeg påstå, at først når man er død, vil sindstilstanden være fuldstændig fastlåst, simpelthen fordi sindet ophører med at fungere. Og omvendt, jo mere man nærmer sig det levende i livet, des mere frit vil sindstilstandene kunne ændre sig.

Levende

Som sømand blev jeg engang rullet ved et røverisk overfald. Situationens alvor gik op for mig, da 2 store mænd begyndte at slå og sparke mig. Fra det øjeblik lettede øl tågerne, og jeg blev klarhjernet. Lynhurtigt overvejede jeg situationen: at gøre modstand ville være vanvittigt, at stikke af var jeg ikke i stand til, og hjælp var der ingen udsigt til at få. I stedet smed jeg mig ned på jorden, rullede mig sammen og råbte bedende, at de ikke måtte slå mig, og at jeg ikke havde gjort nogen noget. Jeg slap fra hændelsen med nogle småknubs, et ur og nogle penge fattigere. Det var langt fra nogen heroisk indsats, jeg ydede. Men det har jeg det fint med, for jeg tror på, at min ynkelige optræden reddede mig fra at blive invalid eller det, der er værre.



Ovenstående er godt nok et aparte og grotesk eksempel på det levende i livet. På den anden side får jeg hermed fortalt, at det levende ikke kun foregår på livets plusside. I hvert fald viser eksemplet på udmærket måde, at jeg ved først at bruge mine maskuline sider (overblik) og derefter mine feminine^A sider (bedende) reddede liv og lemmer. Og det er i princippet netop, hvad det levende drejer sig om:

Det levende i livet
er friheden til
at vælge den adfærd,
der bedst opfylder ens hensigt!

Her følger et andet mere humant eksempel på det levende i livet: Det foregår ved en koncert. Dirigenten er lige trådt op på podiet, har hilst på publikum og skal til at sætte kor og orkester i gang. I det samme kommer hans 3-årige søn traskende op ad gulvet og rykker ham i buksebenet. Der er lige noget, han skal spørge sin far om. Faderen bukker sig ned og snakker med sønnen, og da denne er tilfreds med svaret, går han tilbage til den lamslåede mor. Dirigenten vender med et smil tilbage til kor og orkester og fortsætter uanfægtet, hvor han slap.

Når man hviler i sig selv (rummer sig selv, se *Kærlighed* s.141), går man ikke rundt og laver alle mulige krumspring for at tilfredsstille og for at gøre indtryk på alle og enhver. I stedet lader man livet komme an på en værdig måde. Vi startede alle livet med at have denne frihed, men hen ad vejen har de fleste af os måttet give køb på den. Vi har så at sige traumatisk gældsat friheden.

^A Husk nu, at 'feminin' ikke har noget med køn at gøre (se *Adfærd* s.16).



Hermed vender jeg tilbage til mit eget liv igen, for det har ikke været særligt levende i mine tidligere år. Tværtimod, har det været brolagt med psykiske hæmninger og mismod til overmål. Det har jeg beskrevet detaljeret i min bog *-at leve livet levende*, så det kommer jeg ikke nærmere ind på her. Men psykiske hæmninger med tilhørende mindreværd er årsagen til, at man ikke har friheden til at vælge adfærd, og derfor bliver ulevende.

Målet er - at leve livet levende,
udviklende og kærlighedsrigt
i medgang såvel som i modgang.

Ovenstående er min livsmålsætning. I sig selv er den ikke noget bevendt. Den skal altid sammenholdes med et tilhørende konkret delmål. I så fald er den til gengæld guld værd. Den er til fri afbenyttelse for alle. Jeg forventer ikke nogen betaling. Det er ikke på den måde, den er guld værd. Men et samfund hvor alle lever efter denne målsætning, kan ikke undgå at blive et rigt samfund.

Hæmmet

De læsere, der har fulgt mine forklaringer indtil nu, kan ikke være i tvivl om, at jeg tillægger det *levende*^{s.64} en afgørende betydning for, om livet lykkes for os eller ej. Enten er man levende, eller også er man det ikke. Det er således let at definere det levende, men svært at forklare. Omvendt er det, når livet ikke er levende, fordi man er hæmmet på en eller anden måde - i en eller anden grad. Man kan altså til forskel fra det levende være mere eller mindre hæmmet.



Når der er tale om hæmninger i udpræget grad, er de meget karakteristiske. For eksempel ved at man er gået i baglås og er helt fraværende (se *Blokeret* s.69). Derimod er de svagere hæmninger, der hvor vi nærmer os det levende, mere uklare. I det efterfølgende tager jeg fat på de svagere hæmninger, og samtidig er det min hensigt at udvide forklaringerne om det levende i livet.

For resten ...

Fri for hæmninger?

Kig i familiealbummet!

Ser du afslappet og naturlig ud?

- **Forvirret** Vi kender det alle sammen. Vi står overfor 10.000 kroners spørgsmålet, og pludselig går klappen ned. Lige som man øjner målet, og tror at det lykkes, går man i sort, og det smutter. Sådan går det, når følelserne tager overhånd. Vi kender det også i mere dagligdags situationer, hvor man enten lytter til en forklaring eller læser en tekst. Lige pludselig taber man tråden og forstår ikke en pind. Samtidig med opstår der en følelse af træthed, og hvis seancen fortsætter, ender det med, at man bliver usigelig træt og tung i hovedet.

Hvis det for eksempel er noget, man læser, kan årsagen være, at det er en tung og uinteressant tekst. Det kan selvfølgelig også være, at man er træt, men hvis forvirringsfænomenet lige pludselig opstod, er forklaringen uden tvivl den, at man mødte en såkaldt ikke-forståelse. Den kan i al sin enkelthed skyldes, at man mødte et ord, man ikke forstår eller har en afvigende opfattelse af. Det giver som regel ikke anden forvirring, end at man stopper læsningen og får ordet opklaret ved for eksempel at slå det op i en ordbog.



Helt anderledes er det, hvis ikke-forståelsen skyldes, at man - uden at opdage det - læste hen over et ord, man har et eller andet følelsesmæssigt omkring. Det kan være et lille uskyldigt ord, som i sig selv ingen betydning har for forståelsen af stoffet, men de opståede følelser omkring det, var nok til at forstyrre den levende proces, det er at tilegne sig ny viden. Man er med andre ord blevet ulevende - forvirret, med det resultat, at man ikke kan opfatte de efterfølgende ord og sætninger. På den måde har vi alle nogle ord, vi følelsesmæssigt ikke har gjort os færdige med og som ligger i venteposition.

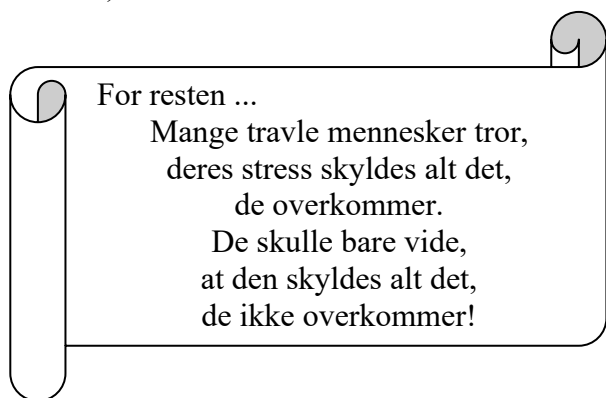
Helt tydeligt oplever jeg denne effekt på de venlige mennesker, der har læst korrektur på mine tekster. Utallige gange har jeg fået at vide, at de bliver grebet af egne mindelser og derved glemmer, at det egentlig er korrekturlæsning, det drejer sig om. Så når jeg får korrekturmateriale tilbage, hvor der er lange passager uden rettelser, er jeg godt klar over, hvad der er sket.

Tilsvarende forvirring oplevede jeg engang, hvor jeg stod og ventede på grønt lys i en fodgængerovergang. Overfor stod fem piger og ventede på det samme. De fire af pigerne snakkede og pjattede sammen, mens den femte stod stiv og urørlig og stirrede på lyskurven. Det var tydeligt, at hun var nervøs, og at hun var indprentet hjemmefra, hvordan hun skulle gebærde sig i trafikken. Resultatet blev, at de fire andre piger nåede flere skridt ud i fodgængerfeltet, inden det med et sæt gik op for den femte, at der var grønt lys.

Det er nemt at forestille sig, at hvis der fejlagtigt var kommet trafik på tværs, ville den nervøse pige ikke opdage det, førend det var for sent. Så her er forklaringen på, at nogle mennesker bliver opfattet som ulykkesfugle, der på det nærmeste suger ulykker til sig.



Forvirring er en stresstilstand, man befinder sig i. Man kan forestille sig, at vores sind har et midlertidigt lager eller en korttidshukommelse, hvor vi opmagasinerer data, vi ikke lige forstår eller har tid til at tage stilling til. Det er jo en effektiv måde at fungere på, hvis altså man ind imellem vender tilbage til de data, der ligger i venteposition. Ellers bliver korttidshukommelsen overfyldt og stressen breder sig og bliver permanent og farlig (se også *Sjælsgodkendt viden* s.236).



- **Blokeret** Når *misfølelser*^{s.42} restimuleres hæmmes personen af en blokering i længere eller kortere tid. Det er altså hele det traumeskabende forløb om igen, hvor man låses i en *følelsesværende*^{s.32} tilstand og bliver handlingslammet. Sanseløs af angst, lammet af smerte eller ude af sig selv af vrede - er måder, vi i dagligdagen beskriver alvorlige blokeringer på.

Blokeringen kan være kortvarig som en tic eller langvarig og voldsom som et epileptisk anfald. I almindelighed er det dog kun den følelsesværende tilstand, man fastlåses i og bliver fjern og ulevende.



Noget meget typisk for mennesker i en følelsesblokeret tilstand er, at de mister tidsfornemmelsen, og derfor har svært ved at koordinere tale og bevægelser og kommer til at virke kantede og stive. Især talesproget er afslørende for en blokeret person:

- apatien giver en sløv og monoton stemme uden intention
- aggressioner sidder i nakken og giver en stødende og voldsom stemme
- angsten sidder i struben og giver en svag og grødet stemme, der gør, at man hele tiden skal rømme sig

Talesproget bliver således mere teknik end intention - umelodisk og uden naturlig rytme. Den manglende tidsfornemmelse gør, at forklaringerne bliver springende og usammenhængende. Eller det kan lyde, som om ordene pakkes ind hver for sig og sendes stødvist ud som fra et transportbånd i faste takter.

Følelsesblokerede mennesker kan være ret generende at lytte til og svære at forstå, fordi udstrålingen ikke passer til det, der bliver sagt. Mange gange har de også trækninger eller andre umotiverede bevægelser, der afleder opmærksomheden.

Når mennesker er hæmmede af blokeringer, kan de ikke være *levende*, og kan således ikke være i øjenhøjde med andre, men må gå til verden enten nedtrykte eller opstemte:

- Nedtrykt: Det er den indadvendte type, der med apati og sløvsind som en stor tung dyne pakker sig ind som værn mod verdens fortrædeligheder. Triste, tavse og uden udstråling går de gennem livet med sløve og mekaniske bevægelser. Siger de endelig noget, er stemmen sløret og uden intention, hvorfor de ofte oplever, at andre taler hen over deres forklaringer - når de endelig siger noget.



- **Opstemt:** Det er den udadvendte type, der altid er på farten. I et evigt jag stresser de rundt og har travlt med alt og ingenting. Hele tiden skal de gøre indtryk på nogen. Aldrig tillader de sig selv - eller andre - rist eller ro. De taler uafbrudt. Men man kan ikke tale med dem, for der er ingen hjemme til at tage imod.

Det kan udmærket være de samme mennesker, der i forskellige situationer er nedtrykte, henholdsvis opstemte.

Et andet karakteristisk træk ved blokeringshæmmede mennesker er, at de bevæger sig rundt som skygger af sig selv. Selv om man både kan se og høre dem, er de der alligevel ikke. De er ikke tilstedeværende!

At man virkelig er blokeret kan ses af den kendsgerning, at mennesker kan begå voldelige og seksuelle forbrydelser uden bagefter at kunne huske det. Andre kan selvfølgelig mene, at det er fordi, de ikke vil huske det, men det er i virkeligheden det samme. Det er blot et spørgsmål om, fra hvilken side man ser det.

Det er selvfølgelig dybt tragisk, at mennesker er nødt til at flygte fra sig selv og andre. Og det siger sig selv, at det er enormt opslidende, ensomt og deprimerende at leve på den måde - mange gange med selvmordstanker lige om hjørnet. Flugten fra sig selv og andre er resultatet af en livsløgn. For fortsat at holde forfølgerne på afstand må man livet igennem udbygge livsløgnen.



Tanker

Hvis en myre går hen over bordpladen, og man spærrer den vejen med en finger, vil den uden videre søge udenom og ellers fortsætte sin færd. Ergo kan en myre tænke. Hvilke tanker en myre ellers gør sig, skal jeg ikke gøre mig klog på, men blot konstatere, at selv de mindste og simpleste dyr gør sig tanker. Det er derfor, vi kalder dyrerigets liv for intelligent til forskel fra planterigets rent fysiske liv. Op gennem fødekæden bliver intelligensen mere og mere udpræget med mennesket som kronen på værket. For der kan ikke være tvivl om, at det er vores evne til at tænke, der er den helt afgørende forskel på os og alle andre dyrearter. På alle andre områder som hurtighed, styrke, farlighed, flyveevne med mere er der dyrearter, der er os overlegne. Men menneskets intelligens - med systematik at gennemskue - med logisk sans at forudse - med konstruktivt at gennemføre - med overblik at forstå og gøre erfaringer - her er vi suveræne. Det er vores intelligens, der har gjort os til verdens herrer!

For resten ...

Det er tankens kraft,
der gør menneskeheden enestående.

Det er den samme kraft,
der forårsager uhæmmet vækst
med fare for menneskehedens beståen!

For at komme ned på jorden igen, så lad os kigge på det rent teknisk: Hvad er tanker? For at besvare det, vil jeg vende tilbage til *Computermanen* side 12 - idet jeg refererer til tegningen:



Til forskel fra den menneskelige intelligens er en computer dum. Den gør kun, hvad den får besked på - hverken mere eller mindre, men derudover er der principielt stor lighed på arbejdsmåderne. Computermanen har en arbejdsenhed, hvor jeg forestiller mig, at tænkningen foregår. Arbejdsenheden, der indeholder vores logiske, analytiske, konstruktive og kreative evner, er i direkte kontakt med

- sanserne (input)
- nervetrådene ud til musklerne (output)
- og erfaringslageret med hele vores ballast af viden.

Arbejdsenheden er altså det center, hvor trådene samles, og hvor sjælen har mulighed for at skaffe sig overblik (skærmen) og styre (tastaturet) tænkningen.

I tankemæssig sammenhæng er det sjælen, der gør forskellen på os og en computer. Det er sjælens holdninger og beslutninger, der gør os til levende, intelligente mennesker. Egentlig er der ingen forskel, for en computer fungerer også intelligent, hvis den er styret af en sjælsperson. Desværre er hverken computere eller menneskers arbejdsenheder altid styret af sjælspersoner. Og i bund og grund er det årsagen til, at denne bog om den menneskelige psyke er så omfattende.

Når først en tanke er tænkt,
er den ikke en tanke mere,
men ny viden,
der indgår sammen med den øvrige viden
klar til at blive til nye tanker!



Afstand

Enhver form for kommunikation kræver en afsender og en modtager argumenterer jeg for i det senere afsnit *Kommunikationsformel*^{s.193}. Det gælder således også for vores tanker. Det kan måske lyde mærkeligt, for i tankernes verden er vi kun os selv. Men her er vi ved et vigtigt punkt, for

vi er ikke vores tanker.
Tanker er noget, vi har.

Tankerne finder sted på sindsplan, men opfattelsen og forståelsen af dem, finder sted på sjælsplan. Det er altså sindet, der afsender tankerne, og sjælen der modtager dem. Og da sindet ikke kan være ansvarlig for noget som helst, må sjælen påtage sig det fulde ansvar for, at det bliver en fornuftig tovejskommunikation:

Sjælen må finde den rette afstand ved at være tilstedeværende, rette opmærksomheden mod tankerne og modtage deres kommunikation. Og ikke nok med det, det er sandelig også vigtigt, at vi som sjælspersoner *anerkender*^{s.195} sindet for, at vi har modtaget kommunikationen.

Årsagen til, at det er vigtigt at anerkende sine tanker, er, at de opstår på samme reaktivemåde som vores følelser. Det vil sige, at tankerne bliver ved med at vende tilbage, indtil vi kvitterer for modtagelsen. Hvis vi vedvarende afviser tankerne, er konsekvensen, at der bliver flere og flere af dem - som uafsluttede kommunikationssløjfer. På et tidspunkt bliver denne tankestøj så overvældende, at vi bliver suget ned i det *tankeværende bevidsthedsniveau*^{s.31}. Hermed mister vi afstanden til tankerne og er ude af stand til at modtage dem, og tankekværnen er en realitet. Den mang-



lende afstand kan kun tiden råde bod på, så det giver sandsynligvis en søvnløs nat (se også *Spontane tanker* efterfølgende).

Afstand i forbindelse med tanker - og følelser for den sags skyld - har selvfølgelig ikke noget med fysisk afstand at gøre; men det er da en fascinerende måde at anskue det på, at vi bevidsthedsmæssigt kan undgå både tanker og følelser ved at lave stor eller ingen afstand til dem:

Jeg fanger mine følelser og tanker
i det øjeblik, de opstår.
Det er ikke altid, jeg forstår dem,
men jeg anerkender dem,
for de er mine.

Jeg ved, de kommer igen i en ny sammenhæng
i en anden afstand.

En skønne dag har de den rigtige afstand.

Spontane tanker

En computer kan man slukke for. Det kan man ikke med den menneskelige hjerne. Den er i gang døgnet rundt. Også når vi sover. For da har den travlt med at rydde op i alle de tanker, vi har gjort os dagen igennem og med at arkivere dem på de rigtige hylder. Er vi friske og veludhvilede, har hjernen også forberedt den nye dag, så vi står motiverede og målrettede ud af sengen.

Om dagen er hjernen aktiv uafbrudt. Prøv at gøre dig tanketom og se, hvor længe du kan klare det. Ikke mange sekunder, vel? Så dukker der en eller anden tanke op, som du lader dig rive med af - uden at opdage det! Vi må nok erkende, at det mange gange er tankerne, der har mere styr på



os end omvendt. Det er egentlig ganske forfærdeligt, for det er grundlaget for alle vore livsløgne.

Det er også enormt anstrengende, at tankerne myldrer rundt i hovedet dagen igennem. Hvad gør vi så? Vi sørger for hele tiden at være beskæftigede: musik, fjernsyn, samtale, lige meget hvad, bare det kan aflede tankerne.

- Hvem sagde støjforurening?

Energisk tygning af tyggegummi er for øvrigt også effektivt til at stoppe tankestrømmen - og dulme nerverne (se også *Tyggegummityggere* ^{s.252}).

Hvor kommer de egentlig fra, alle disse tanker? Ja, de kommer som en konsekvens af den reaktive måde, vores sind arbejder på:

Spontane tankers opståen
skyldes henlagte,
uafsluttede kommunikationssløjfer.

Spontane tanker er en service fra vores sinds side. Når sindet opdager et eller andet interessant, prøver det at gøre os opmærksomme på det ved at vække vores nysgerrighed. Når sindet finder noget interessant, hænger det helt logisk sammen med, at der er et eller andet, vi har noget følelsesmæssigt omkring. Noget vi ikke har forstået eller ikke har besluttet os for og derfor ikke har afsluttet (se også *Reaktive billeder* s.19). Det er altså denne servicefunktion fra vores sinds side, vi groft skubber fra os ved ikke at være hjemme til at tage imod og anerkende.

Prøv at forestille dig at skifte livsstil, så du altid er hjemme (læs: er *tilstedeværende* ^{s.29}), klar til at fange tankerne og afslutte dem, hver gang der dukker en ny op. Jeg kan forsikre dig for, at hvis det er nyt for dig, kan du i starten slet ikke følge med. Når tankerne først finder ud af, du



er hjemme, vil de overfalde dig i en accelererende strøm. Det er hele din intuitive ballast, der vågner på én gang. Er du vedholdende nok, vil du efterhånden indhente det forsømte, og de spontane tanker aftager. På et tidspunkt begynder der ligefrem at blive pauser imellem dem. Det er det, man kalder at have fred i hovedet. Det er så velsignende dejligt, at det burde være en folkesport at komme til at opleve det.

Man kunne ligefrem forestille sig, at endemålet var helt at undgå spontane tanker, men som i alle andre livsforhold er det en balancegang. Lever man et levende liv, vil der altid være spontane tanker - nogle gange flere end andre.

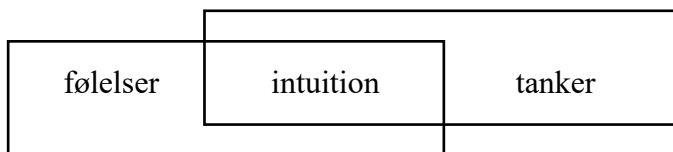


Intuition

Lyt til dine følelser, de vil fortælle dig noget.
Følelser er påvirkningsskabte svingninger.
Konfronter dem, og udlev dem.
Indestængte følelser giver traumer.

Lyt til dine tanker, de vil fortælle dig noget.
Tanker er indre uafsluttede kommunikationssløjfer.
Fang dem, og tag stilling til dem.
Mange uafsluttede tanker giver tankespind.

Lyt til din intuition, den vil fortælle dig noget.
Intuition er samklang mellem tanker og følelser.
Erkend den, og følg den.
Fornægtet intuition er ren prostitution.



Det følelsesfulde liv er
stemningsbetonet, følelsesladet og spontant.

Det tankefulde liv er
fornuftigt, logisk og forudsigeligt.

Det intuitive liv er
harmonisk, kreativt og levende.



Drømme

I drømmenes verden kan man komme vidt omkring. Det er der mange, der har forsket i, og det kan man få meget ud af. Jeg har gjort den enkle erfaring, at jo mere jeg opholder mig i virkelighedens verden, des mindre drømmer jeg. Hermed mener jeg, at jo mere jeg involverer og engagerer mig i de ting, jeg oplever i min hverdag, des mindre behov har min hjerne for at fylde tiden ud med billeder fra fantasiens verden. Dette passer sammen med min opfattelse af, at menneskets hjerne ikke dur til at gå i tomgang. For når man skifter fantasiens verden ud med virkelighedens, bliver alt muligt. Det vil sige, lige indtil man trodser de fysiske love - og så har man måske kun drømmeland tilbage!

Et engageret menneske derimod bruger sin hjerne fuldt ud i virkelighedens verden. Når han eller hun lægger sig til at sove, fyldt med nye indtryk og tanker, får hjernen travlt med at sortere og arkivere på alle hylderne. 5 til 6 timer senere vågner vedkommende frisk og udhvilet på et nyt vidensniveau med gårsdagens aktiviteter på passende afstand og er sandsynligvis allerede i fuld gang med nye beslutninger og standpunkter.

- **Mareridt** Når traumatisk ramte mennesker er langt væk i drømmenes verden, kan det ikke undgås, at drømmebillederne ind imellem restimulerer traumat, og at de herved opståede misfølelser blander sig i drømmeforløbet. Alt afhængig af drømmens og misfølelsens art, vil drømmen herefter ændre karakter i retning af noget dramatisk og voldsomt.

- o -



Ved gennemlæsning af dette kapitel, *Tanker*, kom jeg til at tænke på, at vi mennesker i almindelighed er veldisciplinerede i fysisk henseende med arbejde, pligter og fornøjelser, men hvor mange stiller egentlig krav til deres tanker? Det er jo ikke meningen, at man skal være underlagt tankerne. Det er ikke dem, der skal være herre i huset. Tankerne skal opdrages på samme måde som børn: med kærlighed og opmærksomhed - men også med krav om at vise hensyn.

Livsløgne

Det ulyksalige er,
at vi tror, vi kan lyve for os selv.
Det svarer til at udskrive en check til checkkontoen
for at dække underskuddet!

Vi lyver for os selv - alle sammen - i større eller mindre udstrækning. Jeg kender i hvert fald ingen undtagelser. Hvilket selvfølgelig ikke er noget bevis. Men for mig er det utænkeligt, at der er nogen, der kommer gennem livet uden livsløgne:

- Det feder først i morgen
- Vi er nødt til også at ha' én til det andet ben
- En cigaret i ny og næ skader ikke
- Man ska' da være lidt go' ved sig selv
- I morgen ta'r vi skeen i den anden hånd

Og så videre ... Alle vores små, hyggelige løgne. De er da uskyldige - eller er de? De har det med at gribe om sig de



små indbildte holdepunkter, der gør det lettere at komme gennem dagen og vejen. Og hvem har ikke brug for det?

Faktisk er der mennesker, der aldrig tør være sig selv, og hvis liv er én lang løgn. Det kan ytre sig på mange måder. Der er mennesker, der lyver så meget, at det nærmest støver, når de åbner munden. Man kommer aldrig ind på livet af dem. Man må ikke sige noget direkte. Alt skal pakkes ind eller forties. De foregøgler sig selv og andre, hvor godt de har det, selvom det er indlysende for enhver, at det ikke er tilfældet. Eller også går de i den anden grøft og er uudholdelige, negative og bitre over alt og alle.

Måske vågner de op en dag og finder ud af, at de ikke har levet - med det resultat, at de tager deres eget liv. Måske erkender de aldrig livsløgnen og fortsætter processen til den bitre ende!

Starten på et liv med livsløgne er altid en smerte fyldt situation, der er så overvældende, at man ikke kan rumme den, og derfor er nødt til at fortrænge den. Det er der ikke noget forkert eller løgnagtigt i, det er en ren overlevelsese-mekanismen, man er nødt til at acceptere. Det løgnagtige opstår først bagefter, hvis ikke man erkender, at det forholder sig sådan og vender tilbage til situationen og forløser smerterne.

Hvis naturen får lov til at gå sin gang, er der egentlig ikke noget problem her, for smerterne skal nok blive ved med at gøre opmærksom på deres indestængthed. Og det at gå ind i sorgen og forløse smerterne er så usigeligt lettende, at det gør vi af os selv, så snart vi har overskuddet til det. Men det er lige nøjagtigt her, det går galt. I misforstået hjælpsomhed begynder andre at blande sig:

- Nu skal du ikke græde mere... - tiden læger alle sår... - i morgen er der atter en dag.



Det er hele vores kulturelle baggrund, der ligger bag. Naturligvis vil vi gerne hjælpe andre i nød. Vi har alle oplevet smerter og husker, hvordan vi blev hjulpet uden om dem. Som ifølge en naturlov bruger vi alle midler til at aflede opmærksomheden. Livsløgnene serveres på et fad - lige til at gå til. Gennem generationerne breder de sig som ringe i vandet.

I forhold til det tidligere kapitel om *Traumer*, er der ikke meget nyt i det, jeg lige har forklaret, for det er sådan, et traume opstår. Senere i livet, når et traume restimuleres, opstår misfølelserne. I bestemte situationer sker det igen og igen, men vi forstår ikke sammenhængen. Vi forstår bare, at der er noget galt med os. Vi er ikke gode nok. Mindreværdet en realitet. Det er den første livsløgn! Men de inde-stængte smerter fortsætter med at trænge sig på, de vil løses. Vi bliver nødt til at udbygge livsløgningen med flere, for at holde misfølelserne på afstand. Livsløgningen udvikler sig til flere og flere - livet igennem.

Ubevidste rollespil

”Livet er et teater - en uendelig række af roller, der gentager sig selv igen og igen”, som det er blevet sagt. Jeg er langt fra enig, for det er netop her, det levende i livet kommer ind. Det må have været en forbigået og bitter skuespiller, der har sagt sådan - en livsløgner! Alligevel kan jeg godt følge vedkommende langt hen ad vejen. Ind imellem det levende er der mange roller, vi udfører. Tænk på en dagligdags ting som at sætte sig ind i sin bil og køre på arbejde. Samme tidspunkt, samme bil, samme rute, samme mennesker. Det



er ren automatik - rollespil. Kun hvis der sker noget usædvanligt, kan man huske den ene tur fra den anden. Men selv om man ikke umiddelbart kan huske den ene morgen fra den anden, hører denne type til de bevidste rollespil. For det er trods alt noget, man som sjælsperson - fra gang til gang - beslutter sig for at gøre.

Bevidste rollespil er der ikke noget galt med, hvis bare vi ind imellem stopper op og tænker over, hvad det er, vi laver - bevidstgør os. De bevidste rollespil gør, at de rutineprægede ting bliver til noget, vi kan udføre uden at bruge nævneværdig energi. De gør livet lettere.

Helt anderledes er det med de ubevidste rollespil. Dem udfører vi, uden at vi som sjælspersoner er klar over det. Ubevidste rollespil er nogle, vi udfører for at skjule vores mindreværd. De udføres for at gøre livsløgnene troværdige for os selv og især for andre.

I det øjeblik et traume restimuleres bliver man fraværende og ligner en, der er faldet ned fra månen. Man føler sig nøgen - at andre kan se lige igennem en - og at der er noget galt med en. For at beskytte sig mod det, må man opstille en barriere. Noget enkelt gennemførligt, man kan skjule sig bag. Noget man kan sætte i gang, i samme øjeblik traumet restimuleres. Man må opfinde et automatisk virkende rollespil.

Det lyder som en langsommelig proces, men i virkeligheden starter et ubevidst rollespil som et lyn fra en klar himmel. Det er jo et spil, man over lang tid har trænet sig op til. I begyndelsen må det selvfølgelig være noget, man er bevidst om, men ret hurtigt fortrænges bevidstheden, og det hele forløber ubevidst. Det bliver en måde at leve på. Man tror, det er en del af en selv. Man kan igangsætte rollespilene hurtigere, end andre kan blinke med øjnene. Men prøv



at holde øje med rolleindehaverens øjne, de vil sandsynligvis blinke eller i hvert fald virke ulevende.

Hvad er ubevidste rollespil? Da de udspringer af den menneskelige kreativitet i en nødsituation, er der hverken regler eller grænser for deres indhold eller snedighed. Det kan være noget så banalt som, at man pludselig får en ubændig trang til at klø sig på næsen. Eller det kan være et langvarigt dramatisk forløb, som mange gange - ubevidst - er forberedt lang tid i forvejen, fordi man har kunnet forudse, at en bestemt situation muligvis vil opstå. Det eneste generelle, man kan sige om rollespil, er, at de har til formål at skjule indehaverens mindreværd.

For at komme det lidt nærmere vil jeg i det efterfølgende beskrive nogle karakteristiske rollespilstyper. Afhængig af misfølelsens karakter, og den måde personen - i sin tid - valgte at skjule mindreværdet på, kan man inddele rollespilene i 6 kategorier:

<i>adfærd</i> <i>misfølelse</i>	<i>maskulin</i>	<i>feminin</i>
<i>angst</i>	selvretfærdiggørende-rollespil	aflednings-rollespil
<i>apati</i>	arrogance-rollespil	hjælpeløsheds-rollespil
<i>aggressioner</i>	styringsbevarende-rollespil	drama-rollespil

Betragter man bestemte personers rollespilsrepertoire, vil man sikkert opdage, at de kan passe i flere kategorier, men der vil alligevel nok være en af kategorierne, der benyttes mere end andre. Især vil det tydeligst fremgå mellem de maskuline og feminine opdelinger:



• Selvretfærdiggørende-rollespil Maskuline mennesker

med mindreværd er meget sårbare. De kan ikke tåle at blive sagt imod, endsige blive kritiseret. Denne selvretfærdiggørende type går øjeblikkeligt i forsvarsposition og vil med stor heftighed bortforklare og benægte selv indlysende fakta:

- - Det har jeg aldrig sagt!
- - Det var fordi, at ...
- - Det var ikke det, jeg mente!

Andre gange benyttes lange indviklede forklaringer for at bevise, hvor uskyldig man er. I sådanne situationer kan man godt gå ud fra, at der er gang i et selvretfærdiggørende-rollespil.

Der findes mennesker, der går rundt og bruger masser af tid på at samle oplysninger om alt og alle. Oplysninger som kan bruges som bevismateriale i en betrængt situation. Angreb er jo som bekendt det bedste forsvar!

Selvretfærdiggørende-rollespil er uhyre almindelige i hverdagens små og store situationer. I værste fald er der ingen grænser for, hvad mennesker kan bilde sig selv ind. Med det resultat at de kan begå vold, røveri, seksuelle overgreb med mere uden at have samvittighedsnag:

- Når verden er så ond ved mig, kan jeg godt tillade mig ...

Mennesker kan være så traumefyldte, at de ubevidst kan rumme selv de mest bestialske og uhyggelige handlinger som noget, de aldrig har gjort:

- Hun lagde jo selv op til det!

Her følger et personligt eksempel fra mit righoldige lager af selvretfærdiggørelser:



Rheinländerpolka var den første dans jeg blev præsenteret for, da jeg begyndte som folkedanser. Det er en pardans, hvor parrene danser i en ring rundt i salen. Først danser man væk fra sin partner, så imod. Det gør man to gange. Derefter danser man to gange rundt med sin partner. Og således fortsætter man salen rundt.

Det er dæleme mange ting at holde rede på for en begynder. Men efterhånden begyndte jeg at finde rytmen og gled ind i dansen. En dejlig fornemmelse. Det betød så også, at jeg slappede af og kunne se ud over min egen næsetip. Der opdagede jeg nu til min store forundring, at når min partner og jeg dansede ud og ind, dansede alle de andre rundt. Og når vi dansede rundt, dansede de andre ud og ind.

- Hvor er det typisk, tænkte jeg bittert. Endelig har jeg fundet ud af det, og så skal det straks ødelægges!

• **Aflednings-rollespil** Når et traume restimuleres, opstår der mange gange samtidigt en tic og dermed en pludselig bevægelse. For at skjule dette kan rollespillet bestå i, at man fortsætter bevægelsen og for eksempel begynder at klø sig eftertænksomt i nakken.

For mange kan det at gå ind i et rum, hvor man ved, der er andre, være overvældende. Resultatet er, at de kanter sig generte ind, laver en masse krumspring og nærmest sniger sig langs med væggene. I det hele taget er det at gå andre i møde overvældende for mange. Det kunne blive til et helt særskilt studie i aflednings-rollespil at betragte, når mennesker mødes ved forskellige lejligheder.

Tilsvarende kan man, hvis man står overfor et eller andet ubehageligt, lige pludselig blive så usigelig træt, at man i



stedet bliver nødt til at hvile sig. Eller man kan få hovedpine, mavepine og meget andet. En rigtig hypokonder kan blive syg på klokkeslæt. Og smerterne er skam reelle nok, så personen tror selv på det. Aflednings-rollespil går således fint i spænd med hypokondriske misfølelser.

Talesproget er også velegnet til afledninger. Hele sætninger, endda hele samtaler, kan være aflednings-rollespil. Princippet er, at så længe man selv taler, kan man forhindre andre i at bringe kompromitterende emner på bordet. En dreven rollespiller forbereder sig før en samtale ved at kigge opmærksomt rundt og finde ting, som man lynhurtigt kan begynde at sige noget om, hvis samtalen kommer for tæt på.

Overspringstanker

Når jeg lider i fitnesscentrets maskiner, har jeg masser af tid til at gøre betragtninger:

- Lidt for buttet!
- Ingen udstråling!
- Dårlig holdning!
- Ingen former!
- Stor røv!
- Mager!

Pludselig får jeg øje på mig selv i et af spejlene og tænker:

- Nu skal jeg huske at købe mælk på vejen hjem!

-- o --

”Æh!” og ”øh!” er afledninger, der bruges til at fylde pauserne ud.

For mange er pauser noget ubehageligt. Tanken om, at komme til at stå i en situation, hvor man ikke ved, hvad man skal sige, kan få det til at løbe koldt ned ad ryggen på sådanne mennesker.



Føler man, at opmærksomheden er for tyngende, kan man hurtigt aflede den ved at snakke om andre, for eksempel ved at sige noget pænt til dem. Eller man kan skabe en barriere ved at grine falsk og larmende. I grovere tilfælde kan man lave overskruede scener for at fjerne opmærksomheden fra noget pinligt.

Mange mennesker lægger hovedet på skrå, hvis de ikke føler sig helt på højde med situationen, hvilket ofte ses på tv. Årsagen er den enkle, at det at konfrontere, er at stå ansigt til ansigt. Og uden at tænke over det, finder mange det lidt tryggere, hvis de holder hovedet på skrå, fordi de derved oplever det lidt mindre konfronterende.

En enkel måde at efterprøve min påstand på er, hvis man taler med en person, der har denne uvane, at man selv diskret drejer hovedet tilsvarende, så man genopretter konfronteringen. Men gør det kun kortvarigt, for personen vil sandsynligvis få det ubehageligt uden at ane hvorfor.

Det må for øvrigt være hårdt at være rygsøjle, hvis man gør dette ofte og langvarigt.

• **Arrogance-rollespil** Kender du typen: Knejsende med nakken og næsen i sky går han (m/k) rundt for sig selv, som om selskabet keder ham. Hilser ikke på nogen og taler ikke med nogen. Føler han sig endelig nødsaget til at deltage i samtalen, er det med et belærende, drævende, hovskisnovski sprog?

Denne type tager de fleste mennesker naturligt nok afstand fra. Men der er ingen grund til at ligge under for den slags overlegne personer, for de har slet ingen grund til at hovere og ved end ikke, at de gør det. Det er meget ensomme mennesker, der af en eller anden årsag bliver fanget



i deres eget net af apatiske misfølelser i samvær med andre. Med deres særprægede adfærd prøver de desperat på at trække tempoet ud af seancen, så de har mulighed for at følge med i, hvad der foregår.

Med masker som:

- Jeg er da ligeglad ...
- Du kan da se, jeg er optaget lige nu ...
- Hvor er du dum og fjollet ...

og andre betydningsfulde miner, kan man skjule sin inde-sluttede adfærd og sit blokeringstriste ansigt.

- Hvad med at få dig et liv! kan man afslutte en diskussion med, hvis man er løbet tør for argumenter og gerne vil bevare opfattelsen af sin egen overlegenhed!

For resten ...

Hvorvidt man føler,
at andre taler op eller ned til en,
er et spørgsmål om,
hvor man placerer sig selv!

I forrige underafsnit forklarede jeg, at det at lægge hovedet på skrå kunne hjælpe på selvsikkerheden. Den samme effekt kan også opnås ved at stikke næsen i sky, hvorved man kommer til at kigge ned på folk.

- **Hjælpeløsheds-rollespil** Er der bare den mindste udsigt til, at denne type kommer uden for sine vante rammer, mister vedkommende modet og gør sig helt lille og hjælpeløs. Alene det, at man selv vælger at gøre sig lille, kan stive selvilliden af.



Hertil kommer, at hjælpeløsheden nok skal vække moderinstinktet hos en eller flere af de øvrige tilstedeværende. Pludselig kan rollespilleren således blive selskabets sympatiske og kærlige midtpunkt til fælles glæde og tilfredshed - så længe det varer!

I min tid som marinesoldat udnyttede vi - bevidst - disse kendsgerninger fuldt ud:

- I aften skal vi ud og have noget på sympatien, hed det sig.

Hvilket betød, at vi skulle i byen uden penge på lommen. Og at det skulle foregå ved, at vi udstillede os selv i vores sympativækkende matrostøj og nassede os gennem aftenen med hensyn til både bajere, og hvad der ellers bød sig til.

• **Styringsbevarende-rollespil** Der er mennesker, for hvem kontrol betyder alt. De kan ikke eksistere, hvis ikke alt er lagt i faste rammer og sker på klokkeslæt. Alt har sin rette plads, og alle ved, hvad de har at rette sig efter. Regler og disciplin er nøgleord. Det er typisk mennesker med et rutinejob, der har været ansat i den samme stilling i en menneskealder. Der skal ikke laves om på noget. På hjemmefronten har de allieret sig med personer - ægtefælle, husbestyrer eller lignende - det gør ingen forskel hvem, bare de kan få lov til at herse og herske.

Børn er noget af det værste, kontrolmennesker kan komme ud for. Børn er alt for levende, man kan ikke forudse, hvad de vil gøre og sige. Selskabelige anledninger undgår kontrolmennesker også helst. I hvert fald når man kommer til den mere løsslupne del. Så trækker de sig tilbage med en foragtelig grimasse. Typisk er de meget selvhøjtidelige, så det er uden tvivl dem, der har holdt hovedtalen - med mange store og vidtløftige ord.



At mennesker bygger deres tilværelse op på denne styringsbevarende måde er rent og skært rollespil. De har erfaret én gang for alle, at så længe de har kontrollen, kan de styre udviklingen - uden om deres egne småligheder. Følelsesbetonede optrin undgår de for enhver pris. De ved godt, at hvis de slipper kontrollen og lader begivenhederne komme for tæt på, er der et eller andet inderst inde, der gør frygteligt ondt.

For resten ...

Nogle mennesker kan ikke få KONTROL nok.
De burde stave ordet bagfra!

Det er ikke alle kontrolmennesker, der er lige slemme. Ret beset har vi alle et vist behov for at skabe os tryghed ved hjælp af faste holdepunkter.

- **Drama-rollespil** At dramatisere at være noget er en anden - men lige så almindelig og effektiv - måde for opmærksomhedssøgende mennesker at hævde sig selv på.

Mange kvinder bruger oceaner af tid og penge på at dramatisere et tiltrækkende ydre. Når de så går ned ad byens strøg, bruger de paradoksalt nok andre af dramaets virkemidler til at demonstrere, at de bestemt ikke er interesseret i andres opmærksomhed.

Martyriumsdrama er en måde at skaffe sig medfølelse på. Martyrer fremstilles i mange udgaver i medierne, så dem er



der ingen grund til at give eksempler på. Men også i hverdagen kender de fleste vist til, at det ligesom varmer og hygger, hvis man kan få lov til at fortælle andre om, hvor uretfærdigt man er blevet behandlet.

Varmestue kalder vi det i det jyske. Det kommer sig af, at i gamle dage, når postvognen kom rundt, var der oprettet nogle små lokaler, hvor de rejsende kunne komme ind og få varmen under opholdet. Der skal ikke megen fantasi til at forestille sig, hvordan sladderer var med til at varme indefra.

Mange mennesker dramatiserer deres forklaringer ved at gemme pointen til sidst. Det kan være en udmærket måde at fortælle på, men det kræver en enorm tålmodighed af lytteren, hvis man for mange gange skal igennem:

- Det var dog forfærdeligt.

Og umiddelbart efter:

- Det var da godt.

Taler og lange forklaringer er den almindeligste måde at dramatisere at være noget på. Klassiske citater, fremmedord og lange indviklede forklaringer kan virkelig give respekt! Eller som USA's tidligere præsident Ronald Reagan, der blev beundret for sine fængslende taler - indtil man fandt ud af, at hans besnærende talemåder var citater fra gamle B-film.

En dreven taler kan gøre sig selv høj i egne ord og andres opmærksomhed. Det betyder mindre, hvad vedkommende siger, bare det lyder af noget.



For resten ...

Der er dem,
der kan tale til alle mennesker.
Og så er der dem,
der taler med hinanden!

Drama-rollespil kan bruges på mange måder til at opnå det, man vil. Især ses det tydeligt ved børn, at højt humør på et øjeblik kan ændres til hjerteskrærende gråd. Dermed være ikke sagt, at børn dramatiserer mere end voksne, for det er langt fra tilfældet. Tænk på, hvor meget energi der bruges, når mennesker mødes og giver hinanden en ih-hvor-går-det-godt fornemmelse. Bag talestrømmene og koketterierne er det for manges vedkommende helt indlysende ikke tilfældet.

-- o --

Når først livsløgnen har holdt sit indtog, bliver forskellige former for ubevidste rollespil med tiden en del af hverdagen. Sammen med de øvrige roller og adfærdsmønstre bliver de til den måde, vi går til verden på. De ubevidste rollespil bliver en integreret del af personens adfærd, og efterhånden kan man ikke skelne, hvad der er rollespil, og hvad der er én selv. Derimod er det nemt for alle andre at opdage, hvornår et ubevidst rollespil blander sig, for personen bliver hæmmet, bevægelserne kantede, blikket stift, og især stemmen virker afslørende, fordi den er uden intention.

Den sidste, der opdager et sådant rollespil, er én selv. At det er sådan, er indlysende, for rollespillet er affødt af noget, man tager afstand fra. Det er jo i sin tid skabt for at bortlede opmærksomheden. Af samme årsag må man heller



aldrig sige til nogen, at de har gang i et rollespil, for man opnår ikke andet end at få en fjende for livet.

Og for øvrigt, hvis man har travlt med at pådutte andre, at de spiller rollespil, er det som regel fordi, det er ens egne knapper, der er ramt. Idet det er uhyre almindeligt, at uligevægtige mennesker reagerer på andres rollespil.

Rollespil kan ikke bekæmpes. De er skabt så grundlæggende, at uanset hvor stædigt man forsøger, vil man alligevel komme til kort. De er skabt som en barriere mod nogle følelser, man ikke vil kendes ved, og med mindre man får disse følelser forløst, kan det ikke være anderledes. Selvfølgelig kan man godt vænne sig af med generende uvaner, men er de en del af et grundlæggende rollespilmønster, er det som at slå i en dyne, for der opstår blot andre uvaner i stedet.

At rollespillene ikke kan bekæmpes, betyder ikke, at man står hjælpeløs over for dem. Det gælder om at blive større end rollespillene, så kan det i vid udstrækning lade sig gøre at leve en tålelig tilværelse med dem. Alene det, at man erkender situationen, som den er, ved for eksempel at sige til sig selv:

- Jeg har en klump af uforløste følelser, der reagerer med mindreværd i bestemte situationer.

Det gør misfølelserne mindre ubehagelige, så man kan kontrollere sine reaktioner inden for rimelige grænser. På den måde har man taget brodden af rollespillenes effekt og kan meget nemmere komme ovenpå igen - som sjælsperson:

- Hov, der var en misfølelse. Den skal jeg ikke bruge lige nu. Nu er jeg i gang med noget andet.

På den måde må man godt gå og tale til sine rollespilmønstre - og blive større end dem.



Den optimale løsning er selvfølgelig, at man som beskrevet i afsnittet *Traumeforløsning*^{s.127} fjerner årsagen til rollespilene ved at forløse de indestængte følelser. Her lader man rollespil være rollespil og går i stedet ned og opløser de indestængte energier - i det tempo, man har overskud til det. Når man så har bevidstgjort sig om sine traumatiske forhold, kan man pludselig selv se sine rollespil, og så er det ingen sag fremover at undgå dem. For der er ingen, der bevidst går rundt og opfører sig fjollet.

Ubevidste betragtninger

Du bliver, hvad du spiser.

Sådan er det også med vores betragtninger.

Jeg talte med en ældre dame for nylig. Da hun i samtale løb flere gange havde givet udtryk for, at hun syntes, det var trist, at solen ikke skinnede ret meget for tiden, tog jeg tråden op og sagde:

- Jeg synes da, vejret er dejlig mildt. Og mig bekendt gider du jo alligevel ikke ligge ude og bage i solen.

- Nej, svarede hun, det er også bare fordi, jeg bliver så deprimeret, når solen ikke skinner.

Da jeg svarede, at med de betragtninger kunne jeg da godt forstå, hun blev deprimeret, blev hun lidt fornærmet og sagde:

- Åh, tror du da, jeg er så dum, at jeg bilder mig sådan noget ind.

- Nej, svarede jeg, jeg tror ikke, du er dum!



Dårligt vejr forårsager depressioner og mange andre dårligheder. Det er sikkert og vist, for det har forskellige undersøgelser vist. Jeg behøver nu ingen undersøgelser for at komme til den samme overbevisning. For vejret er uden sidestykke det mest omtalte emne både i nyhedsformidlinger og menigmænd imellem.

- Har dette noget med ubevidste betragtninger at gøre? kan jeg forestille mig, at reaktionen er nu.

Det er lige, hvad det har. For det er i langt højere grad betragtningerne, der skaber de negative psykiske omstændigheder, end det er vejret.

- Jamen, hvorfor er betragtningerne ubevidste?

Var vi klar over, hvor destruktive disse betragtninger er, ville vi ikke lave dem, og det er netop, hvad det handler om. Dagen igennem går vi rundt og gør betragtninger om alverdens ting. Selvfølgelig ved vi godt, hvad vi tænker over, hvis vi stopper op og tager os selv i det. Men hvor tit gør vi det? I stedet nøjes vi med at fylde tiden ud med betragtninger, som stille og roligt opbygger meninger og holdninger, vi ikke er bevidste om og derfor ikke aner, hvor kommer fra - med andre ord, vi fylder os med ubevidste betragtninger.

Som inkarneret golfspiller går jeg ude i stort set al slags vejr. Det gør familie og venner ikke. Så jeg har ofte hørt dem tale om, hvor surt, vådt, trist og gråt vejret har været. For mig er virkeligheden den, at jeg havde gået ude og nydt vejret. Herregud, der havde været nogle byger, men hvad gør det, når man er klædt på til det og er ejer af en paraply. For øvrigt gør lidt vand naturoplevelsen endnu større med de mange dufte og friske farver - til forskel fra en stegende hed og tør sommerdag.

Fakta er, at gennem mit golfspil er det gået op for mig, hvor misvisende folks tale om vejret er, og at vejret blot bruges som undskyldning til at være lidt trist. Selvfølgelig



har jeg da oplevet silende regnvejrsgage, der umuliggjorde golfspillet, men de er uendelig få. For næsten alle regnvejrsgage i Danmark består af sol og dejlig friskt vejr afbrudt af få, korte byger.

Jeg har aldrig brugt vejret som undskyldning til at have det trist. Men der er jo også mange andre muligheder for ubevidste betragtninger til at opnå den samme effekt, så dem benyttede jeg i stedet. Blandt andet har det undret mig, at jeg havde nogle en-ny-dag-truer morgener, hvor jeg vågnede op og følte mig trist, uoplagt og radbrækket i hele kroppen. Det var altid i forbindelse med dage, hvor nye - ukendte - udfordringer ventede.

Først efter jeg begyndte at arbejde med mig selv, er det gået op for mig, hvordan det hænger sammen. Faktisk vågnede jeg en time tidligere, end jeg troede og gjorde mig alle mulige negative betragtninger om mine bange anelser for den forestående dag. Når så vækkeuret ringede, og jeg troede, at jeg vågnede, var den nye dag allerede i fuld sving - med at gå sin skæve gang.

• Selvforherligelser

Bare man er
selvforherligende nok,
er det ingen sag
at være lykkelig!

Jeg har i tidens løb holdt mange store taler. Det er en dejlig fornemmelse at have ordet i sin magt og føle folks beundrende blikke. Med min humoristiske sans havde jeg styr over begivenhederne og kunne opnå en befriende latter, når jeg ville. Det er ikke i særligt store forsamlinger, jeg har



holdt mine taler. Faktisk foregik de kun inde i hovedet på mig selv. Men der er de til gengæld også foregået om og om igen. De begyndte som regel at tage form, efter at jeg havde siddet i en forsamling og følt, at jeg havde noget relevant at sige, men alligevel ikke fik det sagt.

Jeg har altså gået rundt og følt mig nedtrykt over, at jeg ikke turde sige noget i forsamlinger og har derfor lavet de selvforherligende taler for mig selv for at komme ud af mismodet.

For resten ...

Det er en mærkelig fornemmelse
at tage sig selv i
at være overstrømmende lykkelig
og så opdage,
at det er uden hold i virkeligheden!

På livets vej er der mange nederlag, man skal igennem. Det er gennem dem, man gør sine erfaringer og bliver klogere. Men lider man af mindreværd, bidrager selv det mindste nederlag til, at dette blusser op. Herfra er der ikke langt til at benytte sig af selvforherligelser, hvor man glorificerer forskellige hændelser i sin egen fantasiverden og således gør sig høj. På den måde kan man stive sig af og glemme fortrædelighederne.

At selvforherligelser foregår ubevidst er vel indlysende, for ellers var der vel ingen, der lavede dem.

Når man med selvforherligelser har gjort sig høj og overbevist sig selv om, at man for eksempel er god til at holde taler, kan det være, at man tager mod til sig og virkelig prøver at sige noget i en forsamling. Hvis det, man så siger, bliver lige så plat og famlende, som det plejer, opleves det



som et ekstra stort nederlag. Så må man i gang med at lave nye og endnu kraftigere selvforherligelser, for at komme op på hesten igen. Og sådan fortsætter den uheldige humørspirale med stadig større og større udsving.

På den måde fungerer de opstemmende og nedtrykkende kræfter i forbindelse med mindreværd.

Som 16-årig spillede jeg i en kort periode fodbold sammen med en, som jeg ikke husker, hvad hedder, for vi kaldte ham aldrig andet end *Solo*. Det øgenavn var ikke tilfældigt, for han var en utrolig enspænder. Helt uden selvkritik efterlod han aldrig tvivl om, at han var noget særligt. Uanset hvilken plads træneren tildelte ham på holdet, gjorde han altid det samme: Hvis modstanderne havde bolden, løb han efter den overalt på banen. Hvis vores hold havde bolden, råbte han på den uafbrudt:

- Spil mig! Spil mig! ...

Hvis Solo havde bolden, så løb han selv med den direkte mod modstandernes mål. Men da han hverken havde sans for fodbold eller finter, blev han hurtigt tacklet. Det betød ikke noget for Solo, han begyndte bare forfra.

Som sagt var det kun i en kort periode, for vi andre nægtede at spille på hold med ham. Det var Solo totalt uforstående overfor. Gennem selvforherligelser havde han mistet jordforbindelsen og var overbevist om, at han var mindst lige så værdifuld som Pelé - datidens store fodboldidol.

- **Nedgørelser** Selvforherligelser og nedgørelser af andre er to sider af samme sag. I begge tilfælde drejer det sig om at gøre sig større end andre.

Når menneskeligt samvær foregår i øjenhøjde, udvikler det sig altid til en berigende oplevelse. Folk med mindre-værdsfølelser har svært ved at lade tingene udvikle sig -



uden kontrol - fordi de føler sig underlegne. De er altså nødt til at gøre noget, så de føler sig ovenpå. Kan man ikke opnå effekten ved at hævde sig selv, kan man måske opnå det ved at nedgøre modparten. At det så ødelægger samværet, er for så vidt en anden sag.

I en periode hvor jeg gik hjemme og var trist, varmede jeg mig ved at kigge ud af stuevinduet på nogle håndværkere, der var i gang med at renovere nabohuset:

- Holder de nu pause igen!
- Er de ikke kommet længere!
- Hvordan er det, han holder på en hammer!

Jeg berettigede selvfølgelig mine tanker med, at jeg selv er fagmand og nok vidste, hvordan jeg ville gribe det an, hvis jeg ellers havde noget med det at gøre.

Men det havde jeg ikke! Og nu jeg er i gang med at fremhæve mine egenskaber som fagmand med mange års erfaring i ledelse og som indehaver af mindreværd i massevis, vil jeg påstå, at den slags mennesker, der i tide og utide er nødt til at hævde sig selv, er et af de største problemer, der findes på danske arbejdspladser.

Hvad der bruges af tid på nedgørende betragtninger for at mele egen kage er ikke småting, og det medfører en katastrofal negativ effekt for hele arbejdspladsen. Helt uden kontrol. For man finder aldrig ud af, hvad det er, der sker, det breder sig bare som en smitsom sygdom. Inderst inde er der åbenbart mange små, bange mennesker!

Ironisk distancehumor efterfulgt af rå mandfolkelatter - som for øvrigt også bruges af kvinder - er andre effektive midler til nedgørelser.



For resten ...

Man kan udmærket hævde sig selv
ved at nedgøre andre.

Man bliver bare så ensom!

-- o --

Livsløgne i form af ovennævnte selvforherligelser og nedgørelser sandsynliggjort med forblommede talemåder er en måde at gemme sig for livet på. I sin yderste konsekvens kan de medføre enormt påståelige og stivnakkede mennesker, der er stagnerede i enhver form for udvikling. De mener, at tingene er, som de er, og det har de været de sidste 30 / 40 / 50 år, og det skal der ikke komme nogen og lave om på.

Folk, der på den måde fylder sig med ubevidste betragtninger, er nemme at afsløre. Tag dem på ordet, og de vil omgående reagere. Enten ved at benægte eller ved at gå til modangreb:

- Du ta'r da også alting så bogstaveligt!

• **Selvopfyldende profetier** Ofte bygger vi vores betragtninger op, så de bliver selvopfyldende, og derved bekræfter os i livsløgnene. Her tænker jeg igen på mine erfaringer som golfspiller, hvor jeg har prøvet at hjælpe nye spillere til rette ved at demonstrere for dem, hvordan de forskellige slag skulle udføres. Her var reaktionerne ofte:

- Det ka' jeg ikke!
- Det finder jeg aldrig ud af!



At der var tale om ubevidste betragtninger, er jeg ikke i tvivl om, for når jeg spurgte de pågældende, om de ikke ville lægge disse negative betragtninger til side, blev jeg mødt med lange udenoms forklaringer, hvor man nærmest nægtede at have sagt ordene - endsige at have tænkt dem.

Det fortæller noget om, at det kræver mod at være åben og springe ud i det for at lære nyt.

Jeg kender en pige, der har komplekser over at åbne glas med skruelåg. Hun prøver ikke engang selv først, men holder energisk glasset ud i strakt arm. Når så en eller anden forbarmer sig over hende og står og bakser med låget, fortæller hun om det mærkelige i, at hun aldrig har lært det selv.

Min bas-sidekammerat i sangkoret har en uvane, når vi tager nogle bestemte sange frem:

- Der synger vi altid forkert, siger han, mens han peger på det kritiske sted i noderne.

Indtil nu har han haft ret!

Selvopfyldende profetier opstår også i mange andre sammenhænge. Man kan være så opsat på - at prøve på - at undgå - at noget skal ske, at det får den stik modsatte effekt, og man suger det uønskede til sig. For eksempel kan man være så optaget af tanken om, at ens kæreste er ved at være træt af en, at det rent faktisk bliver tilfældet.

• **Spejling** Jeg fik øje på hende med det samme, jeg trådte ind ad døren. Sådan husker jeg starten på et højskoleophold. Der var over hundrede ukendte mennesker i spisesalen, men jeg havde kun øje for hende og styrede lige over og satte mig ved siden af. Smilende og



venlig sad hun der og lyste op. Jeg var besat med det samme.

Birgitte hed hun. Hun var nem at komme i snak med - sådan om løst og fast. Længere kom jeg aldrig. Jeg prøvede ellers, det bedste jeg havde lært. Jeg blev hele tiden opmuntret af, at hun var venlig og imødekommende, men jeg blev aldrig lukket længere ind.

Efter hvert mislykket forsøg blev jeg mere og mere desperat. Jeg kunne efterhånden kun tænke på hende. Det var mærkeligt, for med min fornuft kunne jeg tydeligt resonere, at hun slet ikke var noget for mig. Hverken alder, interesser eller væremåde passede. Jeg ville ikke ane, hvad jeg skulle stille op med hende, hvis mine planer lykkedes. Lige meget hjalp det. Jeg holdt øje med, hvilke fag hun valgte, så jeg kunne vælge de samme, hvornår hun gik i spisesalen eller til foredrag, så jeg ligesom tilfældigt kunne komme umiddelbart efter og sætte mig ved siden af.

Efterhånden gik det mig så meget på, at mine værelseskammerater havde fat i mig for at høre, hvad der var galt. Men jeg fortalte ikke nogen noget. De sidste dage ventede jeg blot på, at hun skulle rejse, så jeg kunne få fred i sindet. Og ganske rigtigt, da bussen var kørt, og hun var væk, slap-pede jeg af og blev mig selv igen.

Ude af øje ude af sind! Sådan er det med den slags forel-skelser, som overhovedet ikke har noget med forel-skelse^{s.155} at gøre. Derimod er det en spejling. Det er det, fordi man spejler sit eget idealiserede spejlbillede i en anden per-son og begynder at tilbede og forherlige dette billede - mange gange til vanvittige højder. Det kræver en nærmere forklaring:

Når mennesker er uligevægtige, er de ikke i stand til at an-erkende og have kærlighed til sig selv. Når de så genkender



kvaliteter ved et andet menneske, som de også selv - med stolthed - ejer, så kaster de alle deres uforløste følelser over på dette menneske. Et sådant kredsløb mellem to mennesker kan følelser selvfølgelig ikke indgå i, så slaget går sin skæve gang.

Den spejlende person har ikke nogen anelse om, hvad det er, der sker. Det opleves blot som en gentagelse af alle de tidligere tilsvarende ulykkelige foreliskelser. Det er som en fugl, der i dagevis flyver imod det samme vindue - igen og igen, fordi den er blevet forelsket i sit eget spejlbillede.

I mit tilfælde med Birgitte er jeg i dag ikke i tvivl om, hvad det var, jeg spejlede i hende: Reserverethed! Hele mit liv har jeg kæmpet for at se rolig og fattet ud, uanset hvor meget kaos der var indvendigt. Der skulle ikke lukkes nogen ind og se mit følelsesrod. Det var lige nøjagtigt det, jeg oplevede, at Birgitte gjorde ved mig.

Ifølge ordbogen er *kærlighed*
afledt af *at være kærlig*.
Men man kan også forestille sig,
at ordet er dannet af *kær* og *lighed*.
Hermed får det den betydning,
at kærlighed opstår ved,
at man spejler
nogle eftertragede sider af sig selv
i en anden!

Lige så almindeligt og lige så alvorligt er det, når man spejler sit eget uønskede spejlbillede i andre. Egenskaber ved en selv, der er så uønskede, at man ikke vil vedkende sig dem. Had bliver resultatet - ikke til sig selv, men til den spejlede person!

Straks får dette mig til at tænke på parforholdsproblemer. Vi har jo hver især mange sider, og jo bedre man kender



hinanden, des flere spejlbilleder kan man gensidigt skabe - både af de idealiserede og af de uønskede. Så her er forklaringen på, at man både kan elske og hade den samme person - næsten samtidigt. Et sådant had-kærligheds-forhold er meget ødelæggende og kan medføre voldsomme følelsesudsving.

Spejlbilleder giver også andre reaktioner end had og tilbedelse. Det kan spænde over hele følelsesområdet fra jalousi og misundelse til foragt og nedladdenhed bare for at nævne nogle eksempler. I det efterfølgende skema har jeg vist, hvilke muligheder der er, når man spejler egenskaber i andre, afhængigt af om de er uønskede eller ønskede, om de reflekterede egenskaber er nogle man selv ejer eller ej, og om man reagerer med maskulin eller feminin adfærd:

spejlet egenskab:	uønsket	ønsket
ejer selv:	<i>had</i>	<i>jovialitet</i>
	<i>nedladdenhed</i>	<i>tilbedelse</i>
ejer ikke selv:	<i>foragt</i>	<i>beundring</i>
	<i>overbærenhed</i>	<i>misundelse</i>
maskulin reaktion		feminin reaktion

Det er vigtigt at forstå, at når vi reagerer overvældende på bestemte personers adfærd, er det fordi, der er noget ved os selv, vi ikke har erkendt. Spejling er således en traumatisk reaktion, der fylder os med misfølelser og gør os hæmmede. Hvilket indlysende nok ikke er særlig befordrende for samværet med de pågældende. Personernes kemier passer ikke sammen, vil vi typisk udtrykke det.

Et karakteristisk træk ved spejling er, at det virker voldsomt de første gange, vi møder mennesker, vi reagerer på.



Lærer vi dem bedre at kende, damper spejlingseffekten af, og vi får typisk en hel anden opfattelse af dem.

- o -

Som det fremgår af eksemplerne i ovenstående underafsnit, er ubevidste betragtninger årsagen til, at vi bygger os op til at få en virkelighedsfjern opfattelse af os selv og den situation, vi står i, og de får os til at reagere på en uhensigtsmæssig måde. Det kan så medføre alt lige fra små uskyldige pudsigheder til alvorlige livstruende forhold. Og det er alt sammen noget, vi gør for at opretholde illusionen om vores livsløgenes berettigelse.

Jeg håber, at eksemplerne giver et indtryk af, hvor komplekse de livsløgne, vi vikler os ind i, er, og dermed hvilke forviklinger man skal vikle sig ud af igen for at komme ind til kernen af sine problemer.

For resten ...

Strudsen er dum.

Den tror, at problemerne forsvinder,
når den stikker hovedet i busken.

Mennesker behøver ingen buske,
vi lukker bare øjnene
og snakker om noget andet!

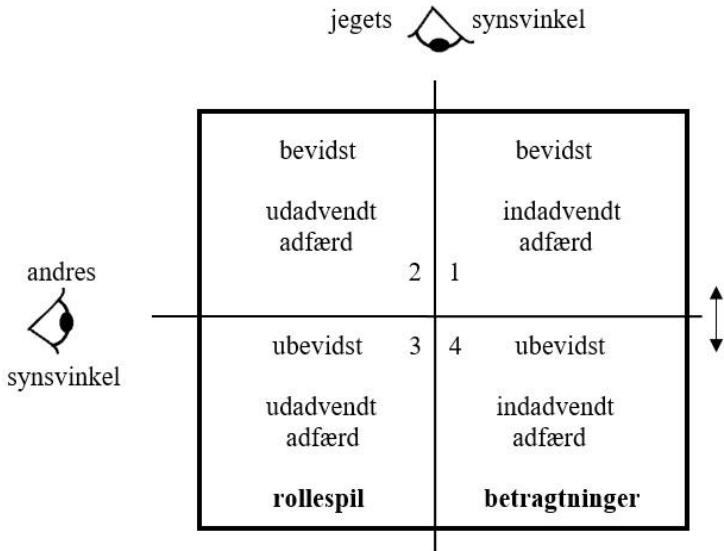
-- o --

Én af de konklusioner man kan drage af ovenstående kapitel *Livsløgne*, er at vores ubevidste adfærd, er identisk med vores livsløgne. Skåret helt firkantet ud kan det udtrykkes på denne måde:



Livsløgne = Ubevidste rollespil + Ubevidste betragtninger

Efterfølgende diagram, som jeg har lånt fra *JoHari vindue*^A, underbygger denne påstand. Med mine ord viser diagrammet en persons samlede adfærd, og hvordan jeget og andre opfatter denne forskelligt. Her følger først diagrammet og efterfølgende forklaringen:



Hele firkanten repræsenterer personens samlede udadvendte og indadvendte adfærd (tale, bevægelser, tanker og følelser). Med en vandret og en lodret streg er firkanten delt op i 4 vinduer. Fidusen er så, at jeget kigger på sig selv fra en anden (syns)vinkel end alle andre. Herved får de 4 vinduer hver deres betydning, idet jeget kan se ind ad vindue 1 og 2, og andre kan se ind ad vindue 2 og 3:

^A *JoHari vindue* ~ Diagram over graden af kendskab til sig selv og åbenhed om egen personlighed. Udviklet af de amerikanske psykologer Joe Luft og Harry Ingram.



- Vindue 1: Er vores bevidste private liv. Det er de tanker og følelser, vi har for os selv - uden at delagtiggøre andre i.
- Vindue 2: Er vores bevidste officielle liv. Det er vores tale og bevægelser, som vi selv og andre oplever det.
- Vindue 3: Er vores ubevidste officielle liv. Det lyder ikke rart, vel! Det er det, vi siger og gør uden selv at være klar over, og som er synligt for andre. Det er kort og godt vores ubevidste rollespil.
- Vindue 4: Er endnu værre. Det er det såkaldte blinde vindue. Det er de blokeringer og misfølelser, der kommer fra tid til anden som lyn fra en klar himmel, og som sætter nogle tanker i gang. Alt sammen noget der sker, uden at vi opdager det - og derfor ikke gør os bevidste om. Det er disse tanker, jeg kalder ubevidste betragtninger.

Hvad der ligger under den vandrette opdeling er således livsløgnene. Og med en vis rimelighed kan man sige, at placeringen af den (op/ned) er udtryk for, hvor man står henne i sin psykiske udvikling - eller indvikling, om man vil.



Forløsning

Uophørligt gør vi vores indsats i livets spil. Nogle gange er der gevinst, andre gange tab. Om vi vil det eller ej, medfører det et sandt bombardement af følelsepåvirkninger. Hvis vi ikke løbende følger med og forløser følelserne, pakkes vi ind i dem som psykiske hæmninger, der begrænser vores frihed. At forløse sine følelser er en livskunst, som desværre ikke er in i vores samfund. At gennemleve sine følelser gennem sorg og glæde er at opretholde den psykiske balance med mulighed for at leve livet levende på en udviklende måde med nærvær og kærlighed.

At forløse sine følelser kræver tålmodighed. At man sætter sig ned - afslappet i fred og ro - uden tanker for noget som helst og bare lytter til sig selv og sin krop. Hvor mange af os oplever nogensinde det? Nej, vel! Så hellere noget medicin / alkohol / drugs, så vi kan stresse videre i vores endeløse jagt. Vi er simpelthen opdraget til at tage afstand fra os selv:

- - Tag dig nu sammen! Det er ikke noget at tage sådan på vej for.
- - Så snakker vi ikke mere om det. Nu skal vi hygge os i stedet.

Vi skal for enhver pris vise omverdenen, at vi er velfungerende og tilfredse. Vi må gerne snakke om vores fysiske sygdomme. Det kan ligefrem være en måde at samle sympatier på. Men at der psykisk er noget, der trykker, det gemmer vi væk både for os selv - og især for andre.

Mange gange er det i de små dagligdags situationer, problemerne begynder. Får vi dem afsluttet, eller skubber vi dem foran os som en større og større byrde, efterhånden som dagen skrider frem? Hvordan tænker vi? Husker vi at



give os selv et skulderklap, når noget er gået godt, eller nøjes vi med at blive irriteret på os selv, når det er gået skidt? Vi er blevet bange for vores følelser. Vi forstår dem ikke. Vi tilrettelægger hele vores liv, så vi slipper for at blive konfronteret med dem (se også *Sjælsgodkendt viden* ^{s.236}). Vi er så vant til at leve sådan, at vi gør det ubevidst:
- Smil til verden, og den smiler igen! hedder det sig.

At forløse sine følelser kræver tid. Årevis af tid, hvis man har forsømt det livet igennem. Hvem har tid og råd til det? Hvordan skal man for øvrigt kunne forløse sine følelser, hvis man ikke ved, hvordan man gør? Sandsynligvis er man ikke engang klar over, at det er uforløste følelser, der skaber problemerne.

Men at forløse sine følelser er - rent teknisk - den nemmeste sag af verden: Lad være at gøre noget som helst (læs: vær *tilstedeværende* ^{s.29})! De ophobede følelser skal nok komme frem af sig selv - i den rigtige rækkefølge. Så gælder det bare om at konfrontere dem. Når man har gjort det længe nok, indtræder der en lettelsestilstand. Det er som at blive født på ny. Det betyder, at følelserne er gennemlevede, og deres årsag erkendt.

Ved at konfrontere følelserne opnår man at holde afstand til dem og undgår at blive opslugt af dem. Herved kan man forblive humørmæssigt *afklaret* ^{s.58}, og det er en nødvendighed for at kunne forløse følelser. Det er faktisk ikke mere indviklet, end hvis man vil se en bestemt udsendelse i tv. Så må man sætte sig foran et tændt fjernsyn i rette tid og afstand.

Jeg har i ovenstående ikke gjort forskel på, om de følelser jeg taler om, er af negativ eller positiv art, fordi der i princippet ikke er anden forskel på dem, end at energierne har modsat fortegn. Derudover er der selvfølgelig stor forskel



på, om man har haft gevinst eller tab. Men det behandler jeg særskilt i de efterfølgende afsnit.

Det gør også en væsentlig forskel, om følelserne er af traumatisk karakter. Her er vi ved ondets rod. For traumatet består netop, fordi vi med alle midler flygter fra følelserne og lader som om, de ikke eksisterer. Det er denne erfaring, vi bygger videre på livet igennem. Og som vi gennem vores børn giver videre. Så de psykiske ubalancer som snebolde ruller sig større og større - både livet igennem og gennem generationerne.

Glæde

Afdøde Poul Reumert - én af vore største skuespillere gennem tiderne - blev engang af en journalist spurgt, hvordan han kom videre efter en aften, hvor hele teaterverdenen havde tiljublet ham, og kritikerne havde rost ham til skyerne:

- Det skal jeg sige Dem, unge mand, svarede han. - Jeg laver mig en glad kop kaffe, og når jeg har nydt den, går jeg videre med min næste opgave.

Det fortæller meget om, hvorfor han var en stor skuespiller.

Det er utrolig vigtigt at dvæle ved sine gevinster og anerkende sig selv. Både for at udligne de umiddelbart udløste energier, så man opretholder jordforbindelsen og kan komme videre her og nu, men især også for at tage gevinsten til sig som en selvtillidsskabende opsparing.

Vores berygtede Jantelov - som jo dybest set er udtryk for, at mindreværd er et folkeproblem - viser, at der er mange, der har problemer på dette område. Hvorimod vi



omvendt er gode til at slå os selv oven i hovedet, når noget går galt. Det er således indlysende, at der opstår en psykisk ubalance. Efterfølgende replikskifte er et eksempel på, hvor lidt der skal til for at gøre en stor forskel:

- Tak for i aften, det var hyggeligt at være sammen med dig.
- I lige måde, svarer man så.

Hermed afviste man komplimenten ved at overhøre den og på snedig vis flytte opmærksomheden tilbage på modparten.

- Tak, i lige måde, havde derimod udlignet alle energier til glæde for begge parter.

For resten ...
Anerkendte kunstnere
yder typisk deres største præstationer,
inden de bliver berømte!

Når der bliver scoret i en fodboldkamp, ser man ofte, hvordan spillerne afreagerer i voldsomme jubelscener i samspil med tilskuerne. Umiddelbart kan det virke irriterende og overdrevet, men omvendt kan jeg huske fra mine drengeår, hvordan man lykønskede hinanden ved at give målscoren hånden. Dette medførte ofte, at målscoren bagefter løb rundt ved siden af sig selv - uden mulighed for at omsætte sin glæde.

• **Grin** I mit barndomshjem kunne der pludselig opstå et grineflip, som involverede hele familien. Det var som regel ved spisetid, hvor vi alle var samlede. Jeg husker ikke, hvad der startede flippet, kun at vi i lang tid grinede voldsomt. Det var nærmest som krampeanfald, der



kunne gøre mig helt bange, fordi jeg mange gange ikke kunne få vejret. Der blev ikke sagt noget, det var der ingen, der var i stand til. De voldsomme latterlyde fyldte det hele. På et tidspunkt ebbede latteren ud, og vi troede, det var overstået. Indtil vi kom til at kigge på hinanden, og så brød det løs igen.

Ovenstående er selvfølgelig den ene yderpol af det at grine. Den anden pol er et lille tørt:

- Ha, ha.

Det første eksempel fortæller noget om hvilke voldsomme energimængder, der pludselig kan frigøres, når en anspændt situation opløses. Grinet er med andre ord den ene af de sikkerhedsventiler, hvormed vi kan komme af med overskudsenergiene. Den anden sikkerhedsventil er *gråd*^{s.115}, der opsluger energi og lindrer sorgen.

Grinet bringer sindet i balance (læs: *Afklaret*^{s.58}), så vi kan konfrontere gevinsten og sætte det forøgede *livsoverskud*^{s.188} ind på kontoen.

Et godt grin er forløsende og gi'r kulør
og sammenhold, hvis man er fler'.
Grin aldrig af andre end dig selv,
men gerne med - både andre og dig selv.

Sorg

Der er noget ophøjet over et menneske, der bærer på sorg. En sørgende behandler man med andægtighed.

I gamle dage var det et fællesanliggende, når nogen døde. Man døde i hjemmet, hvor liget blev liggende indtil begravelsen. Det gav de nærmeste mulighed for at tage afsked på hver deres måde. Hele landsbyen deltog i begravelsen. Den døde blev fulgt fra hjemmet, over kirken og helt til graven



med både sang og varme ord. Bagefter var der kaffe og kage på kroen. Den efterfølgende tid var sørgetid for de nærmeste efterladte. De gik rundt i sørgetøj, så de kunne vises andægtighed. Slægtninge og naboer udførte kondolencevisiter, der gav de sørgende mulighed for at sætte ord på deres følelser.

I vore dage dør vi på hospitalet. Det er mere rationelt. Begravelsen foregår i stilhed. Kondolencen klarer vi ved at sende en buket. De sørgende forventes at holde sig inden døre i den efterfølgende tid. Skulle vi alligevel møde dem på vej til købmanden, går vi i en stor bue udenom.

Det er muligt, jeg i ovenstående glorificerer fortiden på bekostning af nutiden. I så fald håber jeg, at målet helliger midlet, for hensigten er blot at pege på, at vi undervurderer betydningen af, hvor vigtigt det er, at vi gennemlever vores sorg, når vi har haft et tab.

Sorg er besværligt og tidskrævende, og det passer dårligt til vores strømlinede og forjagede samfund. Resultatet er, at man ikke får erkendt tabet. Følelserne hober sig op, og man går helt i stå. Hvem kender ikke eksempler på efterladte eller forladte ægtefæller, der selv mange år efter stadig taler, som om ægtefællen bare lige er ude at luften hunden. Prøver man at sige noget personligt til vedkommende, løber øjnene straks fulde af vand.

Det, der sker, når man undlader at sørge, er, at man ikke tør erkende tabet. Man fortrænger følelserne. Det kan man bare ikke i længden, for de vender uophørligt tilbage, og med tiden bliver der flere og flere. På et tidspunkt bliver man nødt til at reagere. Hvis det er den enlige ægtefælle fra før, sker der typisk det, at den savnede glorificeres og forgudes - sandsynligvis i større og større omfang efterhånden som



tiden går - eller omvendt, savnet vendes til bitterhed og had over at være forladt.

Hvis man derimod tager imod sin sorg, det vil sige, konfronterer de følelser, der opstår, og bliver ved med det, indtil man har gennemlevet sorgen, ender det med, at tabet bliver en konfronteret realitet. Det betyder ikke, at man kan genvinde det, man mistede, men det betyder, at man følelsesmæssigt er færdig med det og for eksempel kan sige:

- Min kat er død. Måske anskaffer jeg mig på et tidspunkt en anden.

I stedet for, som det ofte sker, at man farer ud og køber en substitut for den døde kat.

I forbindelse med et tab jeg selv har haft, blev jeg engang spurgt, om jeg var kommet over det.

- Nej, men jeg er kommet igennem det, svarede jeg spontant.

Det var først bagefter det gik op for mig, at det var både et flot og rigtigt svar.

Vejen ud, er vejen igennem,
som min gamle læremester sagde!

• Gråd

Forsøg aldrig at forhindre dit barn i at græde!

Ovenstående er den vigtigste sætning, jeg nogensinde har skrevet. For det er en udpræget misopfattelse, at det at trøste sit barn er ensbetydende med at få det til at holde op med at græde. Det er det ikke - snarere tværtimod.

Når et spædbarn græder, er det fordi, der er noget, der smerter. Pr. instinkt prøver barnet at forløse smerterne. Er



smerterne for overvældende, begynder barnet at græde. Det er en naturlov. Det er den eneste måde barnet kan fortælle forældrene, at det har brug for deres kærlighed til at fastholde konfronteringen og komme igennem sorgen. Det er her, man aldrig må svigte. Trøst dit barn. Hold det ind til dig. Klem det. Ae det. Tal beroligende til det. Massér det. Gør alt, hvad du kan for at overøse det med kærlighed og tryghed. Men lad for Guds skyld være med at aflede barnets opmærksomhed ved at dikke dikke, rasle med rangler eller andet legetøj - og brug hverken sut, bryst eller mad (se også *Trøstespisning*^{s.251}) som prop til at stoppe gråden.

I fosterperioden vil barnet uvægerligt opleve smerter fra tid til anden. Enten fordi moderen er impliceret i en ulykke, falder, får andre småknubs eller i det hele taget har følelsesmæssige udsving, som barnet øjeblikkeligt opfatter. Eventuelt kan fosteret opleve smerter på grund af mavepine, vokseværk, eller hvad ved jeg. Om ikke andet, så opstår der sandsynligvis smerter under fødslen. Det kritiske ved smerter i fosterperioden er, at barnet hverken har mulighed for at græde eller at blive trøstet. Det vil sige, at selv forholdsvis små smerter let bliver uudholdelige for fosteret, der så er nødt til at flygte fra dem med et traume som resultat. Når barnet er født, vil disse små eller store traumer blive restitulerede fra tid til anden og gøre krav på at blive udlevede. Så kan man for min skyld kalde det spædbarnskolik og have alle mulige andre forklaringer på, at barnet græder, men når det overvældes af følelserne og græder, er det for alt i verden vigtigt, at forældrene støtter det i at blive i denne forløsende tilstand og komme igennem smerterne. Og det uanset om det tager dage, uger eller måneder (se også *Fødselstraumer*^{s.134}).



Endelig oprinder den dag, man så spændt har ventet på. Vidunderet - ikklædt sit fineste tøj i den nye barnevogn - skal vises frem for familien. Hvad sker der så:

- Barnet hyler og hyler!

Nu begynder familieskuespillet for alvor. Der er ingen ende på alle de foranstaltninger, der bliver gjort for at få barnet til at tie stille. Forældrene bliver kede af det. De havde sådan glædet sig til at vise et glad og smilende barn frem. De kan ligefrem komme til at skamme sig over deres barn. Bedsteforældrene benytter lejligheden til at markere sig. De har jo erfaringen, selv om det er længe siden. De kender alle husrådene. Snart er det ikke kun den lille nye, der råber op.

Hvem tror man, der er den første til at opdage dette skuespil? Barnet, ja! Det opdagede allerede, at der var noget usædvanligt på færde, da forældrene begyndte at klæde om til skuespillet.

Selvfølgelig skal barnet introduceres for familien eller indvies i klanen, om man vil. Og selvfølgelig er forældrene stolte af deres barn. Men børn er altså ikke en ting, der skal vises frem. Børn er små mennesker, og skal behandles som sådan. Indvielsen skal ske på barnets præmisser. Det tager tid. Det er barnets nysgerrighed, der skal være drivkraften. Forældrenes opgave er kun at vise barnet, at de fremmede mennesker er en del af klanen.

Det går gennem marv og ben på forældrene, når deres spædbarn græder. Det gør ondt langt ind i sjælen. Alligevel skal man som forældre være meget opmærksom på, hvordan man reagerer. Barnet må ikke få fornemmelsen af, at forældrene bedre kan lide det, når det ikke græder. For et andet instinkt for alle børn er, at de ønsker tilfredse forældre. De vil gøre alt for at gøre mor og far glade. Så hvis et barn erfarer, at gråd gør forældrene irriterede - hvad enten det er



på barnet selv eller på hinanden, vil det prøve på at fortrænge den traumatiske oplevelse - én gang til.

Hermed har vi så starten på den ulykkelige cyklus, som ligger til grund for langt de fleste misforhold mellem forældre og børn. For selv den mindste traumatiske hændelse fra fostertilværelsen vil, hvis den ikke bliver forløst, være den nye verdensborgers første livsløgn. Og hvis denne udvikling fortsætter, vil barnet bygge livsløgn på livsløgn op og udvikle rollespil, der vil præge det - sandsynligvis resten af livet.

Når et spædbarn græder, er der et eller andet, der smerter. Så bør man som forælder glemme alle overvejelser om, hvad andre tænker. Det er ligegyldigt. Det er forældrenes ro og tryghed, barnet har brug for. Selv om det er midt om natten, og det ødelægger natteroen, så lad ikke barnet mærke nogen former for irritation. Men det behøver jo ikke hindre forældrene i at lave nogle praktiske ordninger, så alle får mulighed for at få sovet - bedst muligt.

Det er her, kærligheden i familien i almindelighed og til barnet i særdeleshed skal stå sin prøve. For uanset hvor mange måneder barnets koliksmærter - eller hvad, man nu vil kalde dem - vender op og ned på familielivet, er der kun én vej:

- Trøst barnet.

Når man således, efter at have trøstet sit barn i timevis, oplever det slippe igennem smerterne og ser den ro og tilfredshed, der fylder det, er det hele indsatsen værd. Det er her de bånd, der er ubrydelige resten af livet, bygges op mellem forældre og børn.

Gråd er ikke kun forbeholdt spædbørn - heldigvis:

Når smerterne bliver så overvældende, at vi ikke kan konfrontere dem, bliver vi, som tidligere sagt, trukket ind i en



følelsesværende tilstand. Vi kan med andre ord ikke holde smerterne på afstand. Herved ryger humørniveauet helt i bund, og smertekonfronteringen ophører. Det er her gråden kommer til hjælp som en slags sikkerhedsventil, der kan omsætte de negative humørene til forløsende og lindrende sorg.

Det, der sker, er, at gråden akkumulerer smerteenergiene, hvorved humøret igen stiger til afklaret niveau, hvor konfronteringen kan genoptages (se eventuelt *Tilstandsdiagrammet*^{s.60}). Gråden giver altså mulighed for at reducere smerteintensiteten ved at strække tiden. Er det en større smerte eller sorg man skal igennem, trækkes der således store veksler på livsoverskuddet.

Det skal nævnes, at der findes to slags gråd: Ovennævnte er den indadvendte tårepersende, lindrende gråd, der ikke er særlig højlydt - til forskel fra den udadvendte gråd - de berømte krokodilletårer.

Ved den udadvendte gråd er det ikke så meget de aktuelle smerter, der er problemet. Her er der tale om et menneske, der på anden måde er i nød. Og det er det, uanset om det er et forkælet barn, der vil have sin vilje, eller det er det sidste varselskrig fra et menneske, der er på vej til at begå selvmord. Den udadvendte gråd, der lyder helt anderledes end den indadvendte, er altså et nødråb fra et menneske, der har opgivet selv at løse sine problemer. Det er indlysende en alvorlig sag, der kræver hjælp fra et medmenneske.

Et menneske, der græder, er levende.
Trøst og støt, alt hvad du kan.
Med at græde -
ikke med at stoppe gråden!



Seksualitet

Seksuallivet foregår som fantasifyldte lege, der uanset køn udføres enkeltvis, parvis eller gruppevis. Sexlege - med eller uden hjælpemidler - strækker sig tidsmæssigt fra et øjeblik til dagevis og har til formål at forløse ophobede følelser af seksuel karakter.

Jeg skal ikke gøre mig klog på, hvad de seksuelle følelser udspringer af, men blot konstatere, at de er forudsætningen for, at intelligent liv kan formere sig i en stadig udvikling. De seksuelle følelser er ikke forbeholdt mennesker alene. Tænk bare på, hvordan fugle og dyr i naturen totalt ændrer adfærd i det tidlige forår. Pludselig er det pardannelse og magtkampe, der præger de ellers så fredelige individer. For os mennesker er forskellen den, at sæsonen strækker sig over hele året, og at vi kan have mere fornøjelse af de seksuelle opstemtheder.

Sexlege kender ingen grænser. De eneste regler der bør være, er -

- at det foregår frivilligt
- at mindreårige ikke inddrages
- at der tages nødvendige forholdsregler mod uønsket graviditet, kønssygdomme og aids

Seksualakten kan gennemføres på utallige måder. Lige fra det rent fysiske sex til det helt intime. Ved den fysiske sex er det hårdt arbejde med kraftig berøring af kønsorganerne, det drejer sig om. Eventuelt suppleret med erotiske fantasier, som sexmarkedet i dag understøtter så rigeligt. Helt anderledes er det med den intime sex mellem to mennesker, der kender og elsker hinanden. Her er det i langt højere grad det romantiske forspil, fortroligheden og den intime nærhed, der er den inspirerende drivkraft. Det, at man gensidigt



med kærtegn og ømme ord kan behage og ophidse hinanden, er det afgørende. Helt overvældende dejligt kan det opleves, når begge opnår orgasme samtidigt.

For resten ...

Ét er at blive kærlig af liderlighed,
noget helt andet er
at blive liderlig af kærlighed!

At have et tilfredsstillende seksualliv er vigtigt for alle mennesker. Ophobede seksuelle følelser er lige så skadelige og generende som andre følelsesophobninger. Derfor er det vigtigt, at sex har så frie grænser som muligt. I heldigste tilfælde forstyrrer ophobningerne nattesøvnen, i værste fald kan de føre til alvorlige seksualforbrydelser.

At opnå en seksuel udløsning kræver et stykke koncentreret forarbejde. Vi er ikke ens, og det er meget forskelligt, hvordan vi kan blive tilfredsstillet. Uligevægtige mennesker har som regel ikke fortrolighed med en fast partner. Mindreværd kan gøre, at man ikke kan være tæt sammen med andre. Angstfyldte misfølelser (se også *Angst*^{s.44}) kan gøre, at man ikke er i stand til at koncentrere sig om at klare det selv. Og er der ydermere moralske skrupler involveret, bliver det endnu vanskeligere. Mennesker i den situation kan blive helt desperate af seksuelle ophobninger og skyer til sidst ingen midler til at opnå tilfredsstillelse. Desværre ofte med det resultat, at det går ud over uskyldige.

Det får mig til at tænke på historien om Hugo og Børge, der står på gadehjørnet og snakker, da der kommer en smuk pige forbi:

- Hende vil jeg dæleme gerne i bukserne på, siger Hugo.



Pigen stopper op, går hen til Hugo og siger:

- Det er da i orden. Skal vi gøre det hjemme hos mig eller hjemme hos dig?

- Hvis der skal være så mange problemer, gider jeg slet ikke, svarer Hugo afvisende.

Jeg garanterer ikke for historiens sandfærdighed, men jeg kan godt sætte mig ind i Hugos situation. Han mente uden tvivl, det han sagde i første omgang, fordi han betragtede pigen som et rent sexobjekt. Men da der lige pludselig stod et menneske af kød og blod foran ham, mistede han modet. Men det var da en smart måde, han reddede situationen på - som en dreven livsløgner!

Verdens ældste erhverv, prostitution diskuteres meget i disse år. For mig at se er problemet slet ikke de prostituerede, men pengemændene der står bag. Og prostitution kan alligevel ikke afskaffes. Vi er alle underlagt de seksuelle drifter, og fra tid til anden har vi alle i større eller mindre omfang prostitueret os for at tilfredsstille dem. Men det er nogle underlige, tabubelagte forestillinger, der ofte gør sig gældende, når det drejer sig om seksuallivet. Det er ikke til lyst, men forbeholdt ægtesengen i formeringsøjemed, mener mange. Disse vrangforestillinger, som gør seksualiteten - noget af det smukkeste og naturligste vi har - til noget skamfuldt, ligger meget dybt i vores kulturelle og religiøse rødder. Jeg tror ikke, at mennesker med denne indskrænkede indstilling har gjort sig klart, hvilke kræfter de er oppe imod, når det drejer sig om uforløste følelser.

Hvor forskelligt, vi forholder os til vores krop, ses tydeligt i fælles baderum. Nogle står nærmest salige i deres egen verden, mens de vasker og pusler sig. Hvorimod andre bruger hårde, hurtige bevægelser, der tydeligt markerer:

- I skal ikke tro, jeg nyder det, men jeg skal jo vaskes.



For resten ...

Der findes mennesker,
der bruger vaskeklud,
fordi de ikke bryder sig om
at røre ved sig selv!

Krisehjælp

Når mennesker kommer ud for overvældende oplevelser, hvad enten det er større katastrofer, eller det er på det mere personlige plan, sker det, at følelserne hober sig op. Og hvis der ikke gøres en aktiv indsats udefra, risikerer man, at det kan udvikle sig traumatisk. Heldigvis er det noget, man i de seneste år er blevet opmærksom på - og med krisehjælp gør en indsats for at forhindre. Krisehjælp er en ambulancehjælp der har til formål at forløse voldsomme følelser, så de undgår at udvikle sig på traumatisk vis.

At yde førstehjælp til mennesker, der har været udsat for følelsesmæssig overlast, er i princippet ikke forskelligt fra det, jeg har beskrevet i afsnittet *Gråd*^{s.115} om spædbørn, der har lidt tilsvarende overlast, og som har brug for forældrenes kærlighed, tryghed, omsorg og trøst.

Og dog, der er én væsentlig forskel: Sproget! Alle vi andre har mulighed for at sætte ord på vores følelser. Det gør en verden til forskel. Vel at mærke vores egne ord. Ikke andres! Mange velmenende mennesker forsøger at 'hjælpe' ved at berette om deres egne tilsvarende oplevelser, og hvad



de gjorde for at komme videre. Det er altså en stor misforståelse. Det, der er vigtigt, er, at den forulempede selv får sat ord på sine følelser. Det har en mirakuløs virkning. Hvis ikke man har prøvet det, tror jeg ikke, man kan forestille sig, hvilken lettelse det er, når man rammer de rigtige ord og forløsningen breder sig ud i hele kroppen.

Hermed være ikke sagt, at krisehjælp er enkelt og altid succesfuldt. Krisehjælp er hårdt tidskrævende arbejde. Igen og igen må den forulempede gennemgå hændelsesforløbet. Det kan dreje sig om massevis af ord, der skal bevidstgøres, hvis det er en lang periode, personen har været opslugt af sine følelser. Men det kan lade sig gøre, og det er en velgerning af ufattelige dimensioner for den, der får samlet mosaikken af ord, så hændelsesforløbet ender med at blive en konfronteret realitet.

Endelig hører det også med til historien, at krisehjælpen mange gange med fordel kan understøttes med massage. Både fordi det er en god måde at slappe af på og komme i kontakt med sig selv. Og fordi følelserne ofte, som beskrevet i afsnittet *Smertereaktion*^{s.37}, ophober sig i form af muskelinfiltrationer.

-- o --

Indlysende nok hører *Traumeforløsning*^{s.127} også hjemme under dette kapitel *Forløsning*. Men af praktiske årsager har jeg valgt at placere det i det efterfølgende kapitel:



Psykisk udvikling

Hvis psykisk udvikling består i, at man skal lære alle denne bogs anvisninger udenad, så opgiver jeg på forhånd, kan jeg forestille mig, en og anden tænker nu. Det vil også være formålsløst at forsøge - lige så formålsløst som al anden udenadslære. Faktisk behøver man slet ikke kende *Det menneskelige væsen* for at arbejde med psykisk udvikling.

Psykisk udvikling
er et spørgsmål om
at vikle sig ud af noget,
man tidligere
har viklet sig ind i.

Det, man har viklet sig ind i, er livsløgne. Og det drejer sig om at få forløst de tilhørende indestængte følelser. Så forsvinder misfølelserne, og livsløgnene kommer effektløse frem i lyset og afslører deres mangel på berettigelse.

Nu er det bare ikke så enkelt, at man kan komme ind fra gaden, lægge sig på ryggen og få forløst sine traumer. Der er nogle forudsætninger, der skal være opfyldt, inden det kan lade sig gøre:

Inden man overhovedet begynder at tænke i psykiske baner, skal man sørge for at være velfunderet med hensyn til kost, vitaminer og motion, så man har et fysisk overskud at tære på.

Den afgørende psykiske forudsætning er, at man som sjælsperson har erkendt, at man har et problem, og at man helhjertet har besluttet sig for, at det fremover skal være anderledes. Hvilket samtidig er bevis på, at man også har det nødvendige psykiske overskud.



Nået dertil kan man begynde arbejdet med sin psykes udvikling. Det vil sige, man skal træne sig op til at være tilstedeværende og til at bruge sin hukommelse. Alt sammen med det formål at komme i god kommunikation med sig selv.

Den gode kommunikation

”Dette var det største og vanskeligste skridt”, skrev jeg i min selvbiografiske bog *-at leve livet levende* om beslutningen om at gå i gang med psykisk udvikling. Og hvor var det dog sandt. Mere sandt end jeg dengang kunne vide det. Lige indtil dette tidspunkt havde mit liv været en stor livsløgn. Hele mit tidsspor var brolagt med indestængte følelser, der igen og igen blev restimulerede ved den mindste anledning og fyldte mig med misfølelser og uligevægtigheder.

Det var mit sinds måde at fortælle mig, at der lå nogle oplevelser på tidssporet, jeg ikke var færdig med. Og igen og igen afviste jeg disse signaler med påskud om, at der var alle mulige andre årsager til, at jeg havde det dårligt. Det kan man da i sandhed kalde at være i dårlig kommunikation med sig selv. Det største og vanskeligste skridt er netop der, hvor man begynder erkendelsen af, at nu tror jeg ikke på livsløgnene mere. Nu vil jeg gribe fat i egen barm og finde ud af, hvad det er mit sind vil fortælle mig. Det er her, man beslutter sig for den gode kommunikation med sig selv.



Traumeforløsning

Og faktisk er det så enkelt, som forklaret ovenstående. Livet igennem har man hver gang misfølelserne meldte sig, skubbet dem fra sig. Under en traumeforløsning kridter man skoene og står fast. For første gang i sit liv bevidstgør man sig om misfølelserne. Erkender dem og holder fast i dem. Så skal man ikke gøre mere. Den gode kommunikation med én selv er genoprettet.

Sindet tager over, og man bliver suget ned gennem tidssporet fra hændelse til hændelse. Ikke sådan at man pludselig er tilbage i sit primære traumbillede. Man begynder altid i nutid. Oftest med en eller anden banal hændelse, og derfra arbejder man sig baglæns. Når sindet har fanget en hændelse begynder forløsningen af indestængte følelser. De sitrer ud igennem kroppen. Først bagefter kommer erkendelsen af situationen og derefter lettelsestilstanden. Men straks efter zoomer sindet ind på den efterfølgende hændelse - baglæns ned ad tidssporet - hvorefter processen gentager sig.

Mange tror, at traumeforløsning foregår som noget vildt og voldsomt med tænders gnidsel. Men sådan er det aldrig, fordi den gode kommunikation med sig selv kun er opretholdt, så længe man er ved godt mod. Slipper modet op, går processen i stå.

Typisk varer en traumeforløsning 60 til 90 minutter. Simpelthen fordi man så er tømt ud for energier. Man er træt og fortumlet, men utrolig afslappet og lettet. Men det varer kun til man har været ude i det pulserende liv igen. Så begynder de næste lag af indestængte følelser at anspænde kroppens muskler. Og når man igen har modet og overskuddet til det, er man klar til den næste traumeforløsning.

Traumeforløsning er således en lagdelt proces, hvor man arbejder sig længere og længere ind. Og når man kommer



ind til det primære traumbillede, har man i forvejen taget brodden så meget af, at man kan rumme de indestængte følelser uden dramatik.

Psykisk udvikling kan sammenlignes med
at pille bladene af et salathoved.

Ét blad ad gangen!

Men hvor det er ret forudsigeligt,
hvad der er under det næste blad på et salathoved,
er det mere spændende med ens egen udvikling.
Man aner hverken, hvad der er under det næste blad
eller hvor mange, der er tilbage.

Hen ad vejen er fidusen at glæde sig
over hvert blad, man får fjernet.

Frem for at ærgre sig over dem, der er tilbage.

I eksemplet med Bent Ole (se *Traumer*^{s.48}) forklarede jeg, at hans traumatiske liv startede med smerterne fra en bilulykke. Ved en senere hændelse blev Bent Oles traume restimuleret, samtidig med at nogle kirkeklokker ringede. Det gjorde, at Bent Ole fremover reagerede traumatisk på lyden af kirkeklokker. Eksemplet lavede jeg for at vise, at der ikke er nogen logisk sammenhæng i traumbillederne. Man kan ikke ud fra, hvad folk reagerer på, tænke sig tilbage til, hvad der i sin tid er sket, for der er ingen logisk sammenhæng.

Men det er der i høj grad følelsesmæssigt - nedefra. Det er jo disse misfølelser, der igen og igen bliver restimuleret i ens nutid. Og enhver er vel enig i, at hvis et spædbarn bliver udsat for vold, vil det være præget af det resten af livet. Så følelsesmæssigt hænger traumbillederne sammen som perler på en snor lige fra livets start. Og det er den kendsgerning, jeg udnytter ved en traumeforløsning.



For at forklare mig helt konkret forestiller jeg mig nu, at Bent Ole i sit voksenliv kommer til mig for at få løst op for sine traumer. Som ovenfor argumenteret vil jeg ikke gå synderligt ind i, hvad det er for uligevægtigheder, der plager Bent Ole, for det kan jeg alligevel ikke stille noget op med.

Derimod er min første opgave at få Bent Ole til at være tilstedeværende. Det er sindet, der skal styre processen. Og for at Bent Ole kan fange den løse trådende (læs *misfølelse* s.42) som sindet er klar til at forfølge, skal han være i god kommunikation med sig selv. Indledningsvis kræver det selvfølgelig, at jeg skal have Bent Ole akklimatiseret. Vi skal have en god snak om hans problemer, og jeg skal orientere ham om, hvad det er, det hele går ud på, så han føler sig motiveret og klar.

Næste trin er så den egentlige optræning af tilstedeværelsen. Det gør jeg ganske enkelt ved i 30 til 45 minutter at stille Bent Ole nogle spørgsmål af almindelig dagligdags karakter som for eksempel:

- Genkald en hændelse, hvor du spiste en banan?

Til det, kan det være, at Bent Ole svarer:

- I går eftermiddags blev jeg sulten, og da der lå en banan på køkkenbordet, spiste jeg den.

Spørgsmålene, som jeg har på en liste, er i sig selv lige-gyldige. Men hvert af dem kræver at Bent Ole lytter til sig selv. For i virkeligheden er det Bent Oles sind, jeg stiller spørgsmålet, og det er sindet der reagerer og giver svaret. Bent Oles opgave er blot at fange sindets reaktion og gengive den. Hvilket jo netop er den gode kommunikation med sig selv. Og denne proces svigter aldrig. Når der er gået omkring 30 minutter, bliver Bent Ole helt anderledes indadvendt. Taler næsten mere til sig selv end til mig. Forsvinder nærmest væk i sine egne minder.



Herefter skifter min opgave karakter. For nu er det ikke uskyldige spørgsmål, jeg stiller mere. Nu spørger jeg direkte til hændelser med misfølelser. Ikke sådan at jeg overrumpler Bent Ole. Jeg er hele tiden i kontakt med ham og lader ham afgøre, om han er indstillet på at gå videre. Det er nemlig sikkerheden i processen. Så længe det er Bent Ole, der er drivkraften, er vi på sikker grund. Så sker der ikke overgreb på nogen måde. Mister Bent Ole af en eller anden grund modet, går processen i stå, og vi når ikke videre den dag. For mig er det en vigtig grundregel, at jeg skal forholde mig neutralt, aldrig blande mig og aldrig stille ledende spørgsmål. Helt konkret lyder mit traumeforløsende spørgsmål således:

- Kan du genkalde en hændelse, hvor du har en misfølelse?

I forvejen har jeg snakket med Bent Ole om, hvad misfølelser er for ham, og at han skal begynde i nutid og arbejde sig baglæns ned ad tidssporet. Et sind reagerer lige så hurtigt som en computer, og umiddelbart efter spørgsmålet begynder Bent Ole at forklare om, at den anden dag, da han stod i kø ved kassen i supermarkedet, fik han det dårligt, da der kom en dame og stillede sig bag ham.

Hermed har Bent Ole fanget en misfølelse, og nu bliver det min opgave at få ham til at leve sig fuldstændig ind i hændelsen og dermed i følelserne. Det gør jeg ved at blive ved med at spørge ind til, hvad det var han oplevede: Hvilket supermarked var det? Hvordan så kassedamen ud? Fortæl nogle flere detaljer? Og så videre.

Bent Ole begynder herefter at fortælle om alle de varer, der lå på transportbåndet: Hvad det var for noget. Hvordan de så ud? Hvad de kostede? Simpelthen fordi det er den måde, vi fortrænger på. Der stod en dame bagved, som Bent Ole af en eller grund havde det dårligt med, og for at undgå det ubehag kastede han opmærksomheden ned på varerne



på transportbåndet - og fortrængte sanseindtrykkene fra damen. Nu er det jo blot en banal hændelse, det ikke tager mange minutter for Bent Ole at opløse følelserne fra. Og umiddelbart efter siger han:

- Nu kan jeg se damen. Hun har en lille dreng med, som hun skælder ud på.

Det var altså det, Bent Ole reagerede på. Hvorfor han gjorde det, ved vi ikke noget om, og det kommer vi heller ikke nærmere ind på. Men det, der skete i det traumeforløsende forløb, var at på spørgsmålet om misfølelser, reagerede Bent Oles sind med at genkalde hændelsen fra supermarkedet. Ved at fastholde Bent Ole i hændelsen, levede han sig ind i den, kroppen spændte op, og følelserne forløste sig ud igennem denne. Da følelserne var forløst, slappede Bent Ole af og erkendte, hvad det var der var sket.

I det øjeblik jeg observerer at Bent Oles krop slapper af, og han har erkendt hændelsen, stiller jeg det næste spørgsmål til hans sind:

- Kan du genkalde en hændelse, hvor du har en tilsvarende misfølelse?

Og netop fordi traumebillederne hænger følelsesmæssigt sammen baglæns ned ad tidssporet, melder en tidligere hændelse sig umiddelbart efter. Herefter begynder den traumeforløsende proces som før beskrevet, og således arbejder man sig trin for trin baglæns ned ad tidssporet.

For Bent Oles vedkommende er han nu kommet tilbage til hændelsen fra drengeårene, hvor han var på vej til kirke og reagerede på kirkeklokkerne. Først fortæller han, at han ikke genkalder noget, men at han er anspændt og låst. Det gør mig glad, for nu ved jeg, at han er, hvor han skal være. Så jeg opmuntrer ham til at blive, hvor han er og give sig god tid. Lade kroppen spænde op og tage imod følelserne. Igen er det jo en banal hændelse, og hurtigt efter fortæller Bent Ole:



- Nu kan jeg se en lille fugl!

Her skal man være opmærksom på, at ved traumeforløsning genkalder man baglæns, og det kan ofte give nogle pudsige oplevelser. Så Bent Oles forklaring udvider sig til, at det er fuglen på en gravsten, som han åbenbart har kanaliseret sin opmærksomhed over på. Straks efter fortæller han, at han går op ad kirkestien med far og mor i hånden. Det er storebror, der skal konfirmeres. Og pludselig siger han:

- Nu kan jeg høre en kirkeklokke!

Det var altså erkendelsen, og straks efter kommer lettelsestilstanden.

Som tidligere forklaret går traumeforløsning ud på at gøre sorte billeder hvide. Ved at forløse følelserne, kan man se, hvad billedet indeholder. Herved flytter man viden fra det ubevidste sind over i bevidstheden. Man bevidstgør sig. Man får altså mere bevidst viden om sig selv og sit liv. Man bliver klogere på sig selv. Det er ens erfaringsgrundlag, man blotlægger. Og noget man én gang har bevidstgjort sig om, kan aldrig gøres ubevidst igen. En traumeforløst gevinst varer livet ud.

Men frem for alt, for hver traumeforløsning man gennemfører, bliver sindet og kroppen forløst for tunge, hæmmende følelser. Det giver masser af ny energi og livsmod.

Udviklingsforløb

Hvis man kun læser ovenstående af dette kapitel om psykisk udvikling får man nok det indtryk, at traumeforløsning er det eneste saliggørende. Det er ikke tilfældet. Traumefor-



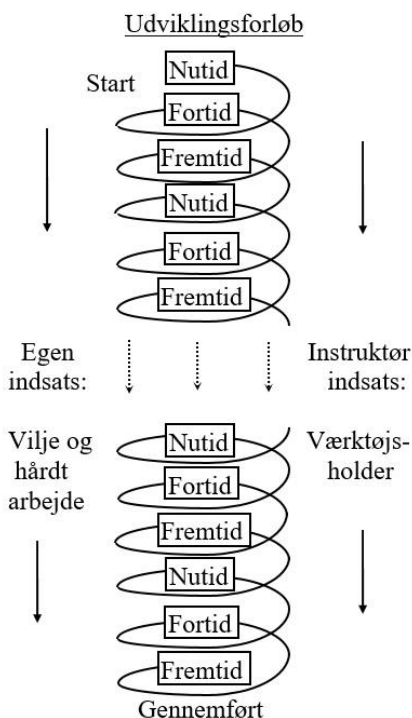
løsning er forudsætningen. Det er her, man arbejder sig baglæns ned ad tidssporet og løser op for gamle, nagende hæmninger. Herved får man nye sider af sig selv stillet til rådighed. Og da hæmningerne typisk ligger langt tilbage i ens liv, er det sider af sig selv, man aldrig har lært at bruge. Derfor har man sideløbende behov for et kursus i livets skoles 1. klasse for at lære at bruge sig selv på fornuftig vis.

Der er 2 parametre, der skal være opfyldt, for at man kan gå i gang med et udviklingsforløb:

- Man skal erkende at have en uligevægtighed
- Man skal have viljen og overskuddet til at gøre noget ved det

Spiraltegningen viser at *Nutid*, *fortid* og *fremtid* er arbejdsgangen. *Fortid* betyder traumeforløsning. *Nutid* og *fremtid* foregår ved samtaler, undervisning og forskellige øvelser. De 3 parametre udgør til sammen en udviklingscyklus. Nået så vidt, går man såmænd bare videre med den næste cyklus, og det fortsætter man med, lige så længe man selv ønsker det.

Bemærk at egen indsats er vilje og hårdt ar-





bejde. Instruktøren hjælper, støtter, og bruger sin erfaring bedst muligt. Men arbejdet må man selv gøre.

- Hvor lang tid tager et udviklingsforløb så? lyder det typiske spørgsmål. Til det, svarer jeg altid med modspørgsmålet:

- Hvor meget har du i bagagen og hvor hurtig er du?

Det er der selvfølgelig ingen, der kan svare på - heller ikke jeg! Men generelt kan jeg sige, at unge mennesker kan gøre det hurtigt, men de har til gengæld ofte ikke tålmodigheden til det. Så min erfaring bygger mest på mennesker fra 40 år og opefter. Men hvor lang tid det tager, gætter jeg aldrig på, for det er helt individuelt.

Til gengæld kan jeg fortælle at jeg efterhånden har den gode erfaring, at langt de fleste kan mærke, at det letter i hverdagen efter 3 til 4 traumeforløsninger.

Men regn for en sikkerheds skyld hellere med
et langt, sejt tålmodighedsarbejde
med et udviklingsforløb,
der forhåbentlig varer resten af livet!

Fødselstraumer^A Fødslen kan skabe traumer for både mor og barn. I dette afsnit er det kun de skader, der påtvinges fosteret under fødslen, og som efterfølgende udvikler sig traumatisk, der er i fokus.

^A Fødslen kan skabe traumer for både mor og barn. I dette afsnit er det kun de skader, der påtvinges fosteret under fødslen, og som efterfølgende udvikler sig traumatisk, der er i fokus.



I ovennævnte eksempel med Bent Ole valgte jeg, at det traumatiske liv startede med smerterne fra en ulykke. Det gjorde jeg, fordi det er let forståeligt og let at beskrive. Men starten kunne lige så godt have været en hvilken som helst anden hændelse med overvældende smerter.

Man kan med god ret undre sig over, at så forfærdelig mange mennesker lider af traumatiske uligevægtigheder. For forudsætningen for at et traume opstår, er, at man har været ude for en fysisk hændelse med voldsomme smerter til følge, og så mange mennesker er der trods alt ikke, der har været ude for ulykker og voldelige handlinger.

Det vil sige, det er der nu alligevel, for vores fødsel er for mange langt mere traumatisk, end hvad man i almindelighed regner med. Alle der har oplevet en fødsel, har stor forståelse for, at det er hårdt for moderen. Men det er kun i meget lille udstrækning, jeg har hørt, at man har tilsvarende forståelse for fosteret.

Det er almindelig kendt, at fødselsåbningen er mindre end barnets hoved. At hovedet alligevel kommer igennem, forklarer man med, at kraniet ikke er groet sammen endnu, og derfor kan klemmes sammen. Det er da også en plausibel forklaring, men hvad med hele det tætsluttende net af nervebaner, kraniet er pakket ind i - og indvendig er fyldt op med, kan man vel med rimelighed godt kalde hjernemassen. Hvordan forestiller man sig, fosteret oplever dette, når disse hovednervebaner mases sammen og springes i stumper og stykker?

Det er det første fosteret oplever i sin tilværelse. Efter at det i 9 måneder har ligget sorgløst og skvulpet rundt i moders liv, bliver det pludselig med overvældende kræfter mast ned og ud igennem en alt for lille åbning. Og ikke nok med det, for fødslen står mange gange på i flere timer, så



mishandlingen af fosterhovedet finder sted, hver gang moderen med al magt presser på og maser hovedet frem og tilbage i fødselsåbningen.

Under hele fødslen er fosteret overladt til sig selv, det kan hverken bevæge sig eller beklage sin nød. Det kan da ikke undre nogen, at det skriger højlydt umiddelbart efter fødslen. Og det må opfattes som et rent sundhedstegn, hvis det fortsætter med at græde i de efterfølgende mange måneder. For gråd er nu engang det mest forløsende, vi mennesker kan frembringe.

Hvor ved jeg så alt dette fra? Det ved jeg, fordi jeg i en moden alder har brugt masser af timer og år på at forløse indestængte følelser fra min egen fødsel. Det har været som at køre en film baglæns i uendelig langsom slowmotion. Følelse for følelse har jeg genkaldt mig, hvad det var, jeg oplevede.

Dertil kommer, at jeg gennem mit årelange arbejde med andres forløsning af indestængte følelser, har erfaret, at det er mere reglen end undtagelsen, at de kommer tilbage til oplevelser fra deres fødsel.

Og det har altså ikke noget at gøre med, at man kan huske sin fødsel, for det kan man ikke. Forløsning af indestængte følelser foregår ved, at det er primærhændelsen, der styrer forløbet. Og man bliver kun ført tilbage til fødslen, når den hændelse indeholder indestængte følelser. Når disse er forløst, kan man ikke komme tilbage til fødslen mere.

Selv om jeg har arbejdet med over 100 kursister, kan jeg ikke opstille nogen egentlig statistik. Dertil er vi for forskellige. Men det er slående, så mange der kommer tilbage og genoplever deres egen fødsel. Nogen genoplever den detaljeret, som jeg selv. Andre erkender det mere diffust. Og andre igen erkender det slet ikke, men hvor det kun er mig,



der er overbevist om, at det er deres fødsel, de er tilbage ved.

For når kursister under traumeforløsning begynder at tale, om at de ser sorte segmenter flyder rundt på en lilla baggrund, at de føler sig fastklemt i en sort tunnel med hvidt lys for enden, og samtidig med har smerter i hovedet, nakken, skuldrene og eller armene, er jeg ikke i tvivl om, at det er deres fødsel, det drejer sig om.

Hvis ikke man har erfaring med traumeforløsning, er det sikkert umiddelbart logisk, at kursisterne genkalder deres fødsel, når jeg vedvarende opfordrer dem til at gå længere og længere tilbage på tidssporet. For vi ved jo alle, at fødslen er det første, vi oplever som selvstændige individer. Men sådan foregår det altså ikke. Under en traumeforløsning er det udelukkende de indestængte følelser, der styrer processen. Og man kommer kun tilbage til hændelser, hvor man har uforløste følelser liggende.

Mennesker født ved kejsersnit,
er mindre traumatiseret end andre,
må nødvendigvis være konklusionen!

Ofte stillede spørgsmål

Hvordan kan du, der hverken er læge eller psykolog, påtage dig ansvaret for at behandle andre mennesker?

Hos lægen er man patient, hos psykologen klient, og hos Frit Sind var man kursist. Sådan valgte jeg det for netop at understrege forskellen. Jeg hverken undersøgte, diagnosticerede, medicinerede eller udførte andre former for behandling. Det nærmeste jeg kom det, var faktisk, at jeg opfordrede mine kursister til at søge læge, hvis de følte sig syge.



Derimod oplærte jeg mine kursister i at forløse følelser. Der er en evne vi alle havde med fra livets start, men som de fleste af os har pantsat hen ad vejen. Og det ansvar påtog jeg mig gerne.

Er du alternativ behandler?

Nej! Som besvaret ovenfor var jeg slet ikke behandler. Dertil kommer, at forløsning af indestængte følelser er den direkte vej til at fjerne problemernes årsag, og er således ikke alternativ til noget som helst.

Hvilken uddannelse har du?

Først og fremmest er jeg uddannet ved, at jeg selv har været hele turen igennem med psykisk udvikling. For 30 år siden, da jeg var helt nede i kulkælderen, startede jeg hos Livskvalitetscentret Vitafakta i Vedbæk. Der lærte jeg at forløse indestængte følelser. Samtidig med tog jeg deres uddannelse som tidslinjeterapeut, og kom således hurtigt i gang med at være instruktør for andre. Det er nu mange år siden Vitafakta lukkede, men allerede forinden stod det klart, at vi så meget forskelligt på, hvad det drejer sig om.

Det blev startskuddet til, at jeg gik mine egne veje og startede med Frit Sind. De teknikker jeg anvendte, minder ikke meget om dem jeg lærte i sin tid. Det er så også derfor, jeg har lavet min egen lærebog, *Det menneskelige væsen*. Så på den baggrund må jeg vel siges at være autodidakt.

Jeg har haft en lykkelig barndom, så det kan ikke passe, at det er indestængte følelser, der er årsag til mine uligevægtigheder?

For det første påstår jeg ikke, at uligevægtigheder ikke også kan have andre årsager. For det andet behøver de traumatiserende hændelser ikke at være sket i barndommen.



Det er der vist masser af krigsveteraner, der er eksempler på.

Men derudover er det en almindelig antagelse, at langt de fleste traumer skabes i den tidlige barndom. Det er også helt almindeligt, at man i voksenlivet ikke kender til den eller de ulykkelige hændelser. Det hænger sammen med, at følelserne er fortrængte. Og følelser og tanker hænger tæt sammen. Så det er alt sammen noget, der er ubevidst for personen selv.



Det sociale menneske

- på godt og ondt

Når vores traumer opløses, ophører
de tilhørende psykiske uligevægtigheder
og vi bliver kærlighedsfyldte, sociale væsner,
der kun ønsker det bedste for alt og alle
i et fortsat udviklende samspil!



Kærlighed

Den livgivende og livsbekræftende kærlighed - det at blive forelsket, at elske nogen og omvendt, det at nogen elsker én - er nok de begreber, der i tidens løb er brugt mest energi på at beskrive og forklare. Alligevel, eller måske netop derfor, er der ikke nogen entydig opfattelse af, hvad begreberne dækker over. For nogle er kærligheden en del af hverdagen, for andre er den noget nærmest uopnåeligt, kosmisk. Lad os blive ved jorden og begynde i det små:

Kærlighed
er
at rumme!

Mere grundlæggende kan det næppe blive. Nogle mennesker er rummelige, andre er ikke, men reagerer momentant, når livet kommer for tæt på. Rummelige mennesker kan også reagere, men de kan rumme situationen og reagerer derfor som sjælspersoner.

For eksempel har jeg ofte oplevet min mor og hendes mand, når de hjælper hinanden med at lave mad. Især tænker jeg på det tidspunkt, der opstår i enhver madlavning, hvor alting skal gøres på én gang. Mor reagerer som de fleste andre - i hvert fald i min familie - ved at blive lidt hektisk og skarp:

- - Jens Christian, hvor har du gjort af grydelapperne?
- - Jens Christian, er du ikke færdig med at pille kartoflerne endnu?

Jens Christian står roligt og piller kartofler, rækker grydelapperne til mor, rører lidt i sovsegryden, siger ikke noget, men passer sig selv. Først bagefter når middagen er lykkedes - for det gør den hver gang - går Jens Christian hen til



mor, lægger armen om hende og giver hende et kærligt klem. Og så er vi alle klar til at have en hyggelig middag.

Kærlighed er ikke en følelse som det at elske, men den udspringer deraf. Forelskelse er en *forløber* for det at *elske*. Man kan altså ikke være dybt forelsket i en, man kender godt, men man kan elske vedkommende højt. Kærlighed er ikke en tilstand som det at gå høj af lykke, men den udspringer af, at man har det godt med det, man laver. Kærlighed er resultatet af en vellykket handlingscyklus.

Uha, det var ikke længe, jeg blev ved jorden, så lad os vende tilbage til det små igen:

• Eksistenstilstande

være gøre have

er de 3 eksistenstilstande. For at opnå en vellykket handling, skal alle 3 tilstande være repræsenteret på en harmonisk måde. De skal danne en afsluttet handlingscyklus. Som sædvanlig er det nemmest at forklare, når handlingen ikke er vellykket:

Forleden cyklede jeg ud til byens svømmehal, blot for at opdage at mine badebukser lå derhjemme. Da jeg pakkede mine badeting, havde jeg hovedet fyldt med et regnskabsproblem, jeg lige havde arbejdet med, og som irriterede mig. Min opmærksomhed var altså et forkert sted (være), hvorved jeg fik en masse besvær (gøre) og ærgrelser ud af det uden at opnå den ønskede svømmetur (have).

De første gange kommende skærmtralde er på, viser, hvor svært det er at være sig selv foran et tv-kamera. Selv om de



tydeligvis har trænet i forvejen, er det nemt for os andre, at sidde afslappede derhjemme og se de er kejtede, generte og nervøse. Og så, miraklet sker næsten hver gang, efter nogle få dage bliver de helt anderledes levende og naturlige med klar og behagelig stemmeføring.

Det er alt sammen et spørgsmål om at være i det, man har med at gøre, og at ha' det godt med det.

Man skal være for at gøre.
Man skal gøre for at have.
Kan man ha' det, så er man.

Kærlighed opstår altså ved, at vi har det godt med det, vi gør. Tænk, hvis vi alle kun gjorde sådan! Det kræver selvfølgelig, at vi er i kontakt med os selv og ved, hvad det er, vi har det godt med. Sådan er det ikke altid. Der opstår livet igennem mislyde, som griber forstyrrende ind. Kærligheden må vi gøre os umage for at opnå. For kærlighed er at rumme, og det er forudsætningen for det *levende*^{ss.64} i livet.

I almindelighed siger man, at man kan have kærlighed til sig selv, andre og livet. Egentlig er det tom snak, for har man ikke kærlighed til sig selv, kan man hverken have kærlighed til andre eller livet. Og omvendt, har man kærlighed til sig selv, kan man ikke undgå at projicere den ud til både andre og livet.

Endelig er kærligheden slet ikke retningsbestemt som det at elske. Men det er ikke noget, vi skelner imellem i daglig tale. Og jeg skal i hvert fald ikke have rodet mig ind i forklaringer til mit hjertes udkårne som:

- Jeg elsker dig meget højt, men min kærlighed er ikke specielt rettet mod dig!



Kærlighed kan for eksempel være:

- et venligt ord til kassedamen
- at elske sine nærmeste, som de er - frem for at elske dem for, hvad de gør eller ikke gør
- at samle et stykke papir op i naturen
- at sætte grænser for sine børn
- at tilgive frem for at hævne
- at interessere sig for omverdenen
- at tillade sig selv at sørge
- at hjælpe en ældre dame over vejen - hvis hun da skal over!

Som sagt begynder det med, at man oplever kærligheden i sig selv, og hvis den ellers får lov, vokser den og breder sig til større og større livsområder: en selv, de nærmeste, familie, venner, samfundet, menneskeheden, dyreriget, naturen og universet.

Uden at gøre forsøg på at komme hele vejen rundt har jeg sorteret de efterfølgende afsnit, så de så vidt muligt følger denne rækkefølge: Kærlighed til sig selv i form af *Påvirkelighed*, *Selverkendelse*, *Selvkritik* og *Selvtillid*, kærlighed til andre i form af *Forelskelse*, *Parforhold*, *Børneopdragelse*, *Socialt samvær*, *Affinitet*, *Kritik* og *Hjælp til selvhjælp* og kærlighed til livet i form af og *Ansvarlighed*, *Engagement* og *Livsoverskud*.

kærlighed	~	rumme
være	~	værelse
venskab	~	skab
kammerat	~	kammer
hjerterum	~	rum
ægteskab	~	skab
samleje	~	leje
svangerskab	~	skab



Påvirkelighed

Kærlighed er at rumme. Det man rummer, bliver til en del af én selv. Man er altså ikke den samme før som efter kærlighedsoplevelsen - man er blevet påvirket.

To af vores grundlæggende evner er forestillings- og indlevelsessevnen. Disse egenskaber gør, at vi kan forestille os og leve os ind i, hvordan andre er, kopiere deres adfærd og koordinere den tilegnede adfærd ud fra de tilbagemeldinger, vi opnår fra omgivelserne. Disse medfødte egenskaber bruger vi lige fra livets start, og de er hovedforudsætningerne for vores udvikling.

Barnets udvikling er betinget af, at det bliver stimuleret af forældrene. I starten suger barnet alt til sig, og opbygger de bånd, der er ubrydelige resten af livet. Senere inddrager barnet også bedsteforældre, søskende og andre familiemedlemmer som en del af kopieringsmaterialet. Først efter babyalderen begynder barnet i større og større udstrækning at kaste opmærksomheden på andre, især jævnaldrende, uden for familiekredsen.

Jeg husker, at mine egne børn var så påvirkelige, at når jeg kom hjem fra arbejde om eftermiddagen, kunne jeg høre og se på dem, hvem de havde leget med den pågældende dag.

Allerede meget tidligt i livsforløbet begynder barnet at blive opmærksom på, at det ikke er alt, hvad det observerer ved andre, der er brugbart og rigtigt. Barnet begynder at skelne mellem påvirkningerne. Kun nogle af dem kopieres, andre anti-kopieres og resten får ingen indflydelse på barnets adfærd. I løbet af barndommen vælger barnet således sit stå-



sted, ud fra hvem det vil dyrke omgang med og lade sig påvirke af. Barnet er med andre ord i fuld gang med at udvikle sin egen personlighed.

Det hører også med til processen, at vi finder ud af, at vi også selv er i stand til at påvirke andre, og at denne gensidige påvirkningsproces er grundlaget for alt socialt samvær. Det er dette mangfoldige og gensidige påvirkningsforløb, der udvikler os til de unikke personligheder, vi hver især er - med vores meninger og holdninger.

Livet igennem er vi påvirkelige, det er jo forudsætningen for vores fortsatte udvikling - det levende i livet. Først når livet er ved at ebbe ud, stopper påvirkeligheden. At blive gamle kalder vi det.

At være udadventt og åben er grundlaget for vort sociale liv. At være dér, hvor det sker og tage del i det, vi oplever, er det, det drejer sig om. Men det bliver vanskeligere og vanskeligere jo ældre man bliver. Tag blot eksemplet med børnene fra før, der ændrede sprog og adfærd dagen igennem og prins Henrik, der har levet hele sit voksenliv i Danmark stort set uden at lade sig påvirke.

- **Psykisk rum** Livet drejer sig også om ikke at lade sig påvirke, for ellers bliver man et autoritetstro fjols, der lader sig pådutte hvad som helst. Man må være i stand til at danne sit eget psykiske rum, sit personlige faste holdepunkt, hvorfra man har mulighed for at overskue situationen og dermed har det frie valg til at vælge, om man vil lade sig påvirke eller ej. Dette psykiske rum består dels af evnen til at hvile i sig selv (læs: *Tilstedeværende*) og dels af rummelighed (læs: *Kærlighed*).



Jeg har ofte hørt forklaringer om, at man skal lære at opstille psykiske barrierer, så man kan abstrahere fra det, der distraherer en. Men det er altså en krampagtig måde at anskue tingene på. Det er som at høre en eksryger sige:

- Jeg prøver hele tiden på at lade være med at tænke på cigaretter!

Selverkendelse

Elin går - strålende som en lille sol - rundt i klassen og deler invitationer ud. Hun er den første, der inviterer til rigtig fødselsdagsfest - aftenfest med spisning og dans. Der breder sig en spændt hvisken og tischen, efterhånden som hun kommer rundt. Undtagen hos dem der ikke bliver inviteret! De bliver mærkbart tavse og triste. Jeg er én af dem. Jeg gider heller ikke sådan noget tøsepjat, aftaler jeg med mig selv.

Men hvor gjorde det ondt alligevel.

Denne lille fortælling viste jeg til en bekendt, hvorefter hun udbrød:

- Ja, det er også forfærdeligt, at forældrene tillader den slags.

Jeg kan give hende ret i, at forældrene nok skulle have sørget for, at invitationerne blev delt ud på en mere anonym måde. Men det min bekendt mente, var, at Elin ikke skulle have lov til selv at vælge, hvem hun ville have med til sin fødselsdag.

Jeg er bange for, at den holdning er ret udbredt. Med det resultat at børn ikke lærer at erkende deres plads i sociale såvel som i andre sammenhænge, og derfor kommer til at kæmpe mere eller mindre i blinde på deres færd gennem livet.



Når jeg tænker tilbage på min tid som teenager, var jeg flere gange dagligt udsat for kammeraternes afgørelser. Når jeg blev valgt og var inde i varmen, var alt lykke, andre gange var skuffelsen enorm. De mest nervepirrende situationer var, når der skulle vælges hold:

- Helle for at være førstevælger, kunne man skynde sig at råbe.

Lykkedes det ikke at blive vælger, måtte man lade sig vælge. Det var ingen sag, når det var til fodbold, så var jeg altid mellem de første, der blev valgt. I andre situationer, var jeg det bestemt ikke. Og hvor gjorde det ondt at stå der mellem de sidste og se ud, som om man var ligeglad.

Hvad så senere i livet? Der er man da ustandseligt afhængig af andres bedømmelser og valg: Kæreste, uddannelse, job med mere. Selv statsministeren skal vælges - endda som ingen anden. Det kan være hårdt. Men den eneste måde, vi kan lære os selv at kende (selverkende), er ved at opfatte, hvordan omgivelserne reagerer på os. Og i det omfang vi har erkendt vores stærke og svage sider, har vi mulighed for at finde ind på den rette hylde.

- Der er altid noget, man er go' til, som Gummi-Tarzan siger.

Der er også altid noget, man kan blive bedre til, vil jeg tilføje. Og så må vi afgøre med os selv, på hvilke områder vi vil satse på at blive bedre.

- Livet er at turde, som en klog mand har sagt.

Der er altså ikke noget flovt i ikke at blive valgt. Det er blot et udtryk for, at det er tid til at selverkende, og spørge:

- Vil jeg prøve igen, eller vil jeg sætte mig andre mere realistiske mål?



For resten ...
Selverkendelse forudsætter,
at man er i stand til
at konfrontere sig selv!

Selvkritik

Mennesker, der har tillagt sig den vane løbende at evaluere deres liv og færden på en afbalanceret måde, har optimale muligheder for at nå deres livsmål. At kunne klappe sig selv på skulderen når noget er gået godt, stiver selvtilliden af, og at kunne erkende når noget er gået skidt, giver selverkendelse. Det er egenskaber, der er vigtige og som giver kræfter, overskud og mod til at komme videre med det, man finder vigtigt.

Desværre er det mere undtagelsen end reglen, at vi har det sådan, fordi mange af os i alt for overvejende grad bruger selvkritik til at slå os selv oven i hovedet med. Det kræver en nærmere forklaring:

Jeg ved godt, jeg snakker meget om mine golferfaringer. Men golf er altså særdeles velegnet til at redegøre for negativ selvkritik:

I golf er det god etikette aldrig at blande sig i hinandens spil. Eneste undtagelse er, når en spiller laver et godt slag, så giver man en anerkendende ros. Det fungerer fint, det er de fleste mennesker gode til, og det er rart at blive anerkendt.



Spillet på greenen - det fine græs med hullet - foregår som standard ved, at man bruger to put. Nogle gange bruger man flere, andre gange færre.

Holger ligger 10 meter fra hullet og skal til at bruge sit første put. Holger rammer bolden godt, retningen og farten er rigtig, og bolden smyger sig lige rundt om hullet og bliver liggende på kanten. Altså et virkeligt flot put, en sikker to'er, der var lige ved at være en etter. Sådan opfatter Holger det ikke. Først fem sekunder senere end alle andre erkender Holger - blodrød i hovedet, at bolden bliver liggende:

- Tyveri! Den var 'i' hele vejen, siger han dramatisk og slår appellerede ud med hænderne.

Herefter følger en hel masse grimme ord, jeg ikke skal gengive her, men de handler om, hvor uheldig Holger altid er.

Ovennævnte handler om vores specielle forhold til kritik. Om neutrale ting kan vi nemt være objektive og give en afbalanceret kritik, og medspillere som vi kun har et perifert kendskab til, kan vi også nemt give anerkendende ros. Men så begynder det at knibe. For mennesker vi har tættere på - familien, ægtefællen for ikke at tale om vores børn og da især ikke os selv - der har mange af os det svært med kritik. Utroligt mange har svært ved at rose sig selv og deres nærmeste. Til gengæld er de gode til at vende situationen om og bruge kritik til at slå sig selv oven i hovedet med.

I Holgers tilfælde var det et superflot put, som han burde rose sig selv for, mens han glad og fro gik hen og vippede bolden ned i hullet. I stedet fik han oparbejdet en masse bitterhed, som han tager med sig over, når han umiddelbart efter skal drive ud på det næste hul.



Et drive er et svært slag, der kræver, at man er koncentreret og i fuldstændig balance. Det er ikke svært at forestille sig, hvordan det går for Holger.

At vi forholder os så selvkritisk negative, har meget dybe rødder. Jo længere man kommer over i det vestjyske, des mere udpræget er det.

- Det er ik' så ringe endda!

er det nærmeste man kommer positiv selvkritik fra den side.

Set fra mit synspunkt er der ingen tvivl om, at det er en af kristendommens forbandelser, der er skyld i, at vi op gennem generationerne er blevet sådan. Når man tænker på beskrivelser som for eksempel Hans Kirks *Fiskerne* om et vestjyske indremissionsk miljø, så får man fornemmelsen af, hvordan det levende bliver kvalt i livsfor nægtende, fornædrende holdninger og selvbebrejdelser. På den baggrund kan der ikke være tvivl om, at det er sådan Janteloven er opstået:

- Du skal ikke tro, du er noget!

Positiv selvkritik er pral og dermed basta! Man er nødt til at holde sig selv og sine nærmeste nede for at holde det levende fra livet!

Mit synspunkt er, at vi ofte er selvkritiske på en så negativ måde, at det giver en psykisk ubalance. Det siger sig selv, at livslang selvutilfredshed medfører bitterhed, indesluttethed, klumper, knuder, kræft og mange andre dårligdomme. Følelser kan ikke vedvarende spærres inde, de skal nok selv finde en vej ud.

For resten ...

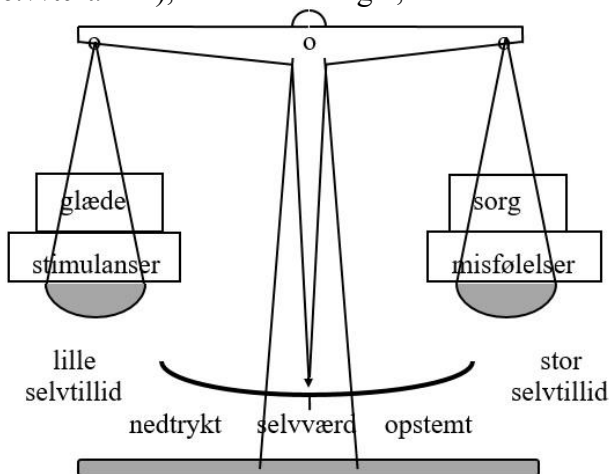
Da ikke to mennesker er ens,
er det helt legalt
at føle sig anderledes!



Selvtillid

Selvtillid kommer af
at acceptere sig selv,
som man er!

Karakteristisk for selvtillid er, at man kun er opmærksom på det, når man mangler (er *nedtrykt* ^{s.70}) eller har for meget af den (er *opstemt* ^{s.71}). Hvorimod når man fungerer optimalt (har *selvværd* ^{s.154}), er det ikke noget, man tænker over.



Sammenhængen i dette er vist på principtegningen. Når systemet er som vist, er vi i balance og velfungerende med selvværd. Sker der noget glædeligt, og eller indtager vi stimulanser, bliver vi opstemte og får forøget selvtillid. Og alternativt sker der noget sørgeligt og eller bliver misfølelser restimulerede, bliver vi nedtrykte og mister selvtillid.



At manglende selvtillid er et stort problem for mange, kan jeg vist roligt tillade mig at fastslå. Det er igen misfølelserne, der er på spil. Når de dag ud og dag ind bombarderer os, bliver mindreværd og manglende selvtillid uvægerligt en realitet. Disse nedtrykkende kendsgerninger er svære at leve med, hvorfor der er stort behov for opstemmende stimulanser som:

- Alkohol, stoffer og eller medicin
- *Selvforherligelser*^{s.97}
- *Nedgørelser*^{s.99}

Herudover kan følelsen af magt og væld, bruges til at hævde sig selv. Af egnede muligheder kan nævnes fysiske og intellektuelle præstationer, udseende, påklædning, opførelse, statussymboler, social position, karriere med mere.

Uanset hvilke stimulanser man benytter sig af, vil de tilbagevendende misfølelser i det lange løb alligevel få overtaget. De opstemmende stimulanser skal løbende forøges for at holde trit - med det resultat, at forventede sejre mange gange bliver til sviende nederlag. Glæderne bliver til tyngende sorger, og selvtilliden svinder. Udadtil kan man måske godt opretholde facaden om succes, men indadtil truer selverkendelserne og stresser personen på evig flugt fra sig selv.

Retfærdigvis skal det siges, at også mennesker uden misfølelser oplever glæder og sorger og dermed større og mindre selvtillid. Og store sorger kan i en periode slå benene væk under selv den stærkeste. Men derudover vil de leve et meget mere afbalanceret liv med gode og mindre gode dage.



• Selvværd

Selvværd
kommer af
at værdsætte sig selv!

Når man står over for vigtige beslutninger, er det velkendt, at det er en god idé at sove på det, inden man træffer sine valg. Forklaringen er den enkle, at man først har overblik over, hvad man vil, når man har viklet sig ud af alle følelsesmæssige påvirkninger. Dette sker ofte - i hvert fald for mit vedkommende - i slutningen af nattesøvnen. Pludselig er jeg lysvågen og ved, hvad det er, jeg vil.

Det drejer sig altså om at kende sig selv, sit eget værd. Og som det fremgår af principtegningen, har man selvværd, når man er i balance og hverken er opstemt eller nedtrykt. Selvværd kan ikke gradbøjes, enten har man det i situationen, eller også har man ikke. Når man har selvværd, er man - tilstedeværende - med den samlede sum af sine kvaliteter.

Selvet og næsten

Selvtillid kommer af
at acceptere sig selv,
som man er!

Selvværd kommer af
at værdsætte sig selv!

Når selvet er på plads,
er det på tide
at komme videre mod nye mål
personlige såvel som næstens!



Forelskelse

Jeg har planer om at starte et kontaktbureau. Jeg vil leje en stor hal, og så vil jeg invitere 6.000 ægteskabshungrende mænd og kvinder. Når de ankommer, bliver de tydeligt nummererede for og bag. Det er så meningen, de skal gå rundt imellem hinanden og notere numre ned på mulige partneremner. Det er ikke nogen skønhedskonkurrence. Det gælder om at være realistisk og finde frem til dem, man ved første øjekast tror, man vil passe sammen med. Det er ikke meningen, de skal tale sammen. De får kun 30 minutter til rådighed. Men hvis det var mig selv, og der var en bestemt pige, jeg havde fået øje for, ville jeg da lige sikre mig, at hun også fik mit nummer - hvis jeg ellers turde!

Når de 30 minutter er gået, har hver deltager noteret 20 til 40 numre, og af dem vil 3 til 8 gensidigt passe sammen. Disse par skal nu møde hinanden. Det giver mange møder, men de bliver korte. De skal kun lige hilse på hinanden og udveksle et par ord. Efter denne runde og med reviderede lister, er der 1 til 4 gensidige numre for hver deltager. Næste gang igen er der 1 til 2. Men vi fortsætter bare, indtil alle partnere er fordelt. Hvorefter de selv må aftale det videre forløb.

Jeg tror, det bliver en god forretning. Fuld tilfredshed, eller pengene er spildt. Men man har lov til at prøve igen - til halv pris!

På den anden side - jeg gider ikke, for jeg tror ikke på, at det er på den måde, vi skal finde frem til hinanden. En kammerat fortalte mig engang, at han ville melde sig ind på et datingbureau, for nu ville han altså have en kæreste. Og som



hans liv og færden så ud, var han godt klar over, at han aldrig selv ville møde hende. Det kom helt bag på ham, at jeg foreslog, om det ikke var bedre, at han lagde sit liv om, så han mødte hende på naturlig vis. For det lød egentlig heller ikke til, at han var tilfreds med det.

Det er jo netop her, skoen trykker. Verden er et stort ægteskabsmarked, hvor vi går rundt og lurer på hinanden. Det var faktisk derfor, jeg indledte med mit vidtløftige kontaktbureau, for det er i princippet sådan, det foregår i virkeligheden. Det er ikke den eneste ene, vi skal ud at finde. Det er heller ikke tilfældigt, hvem vi finder sammen med. Jeg tror på, at man skal op på 6.000 deltagere, bare for at hovedparten gensidigt finder et passende partneremne. Hvilket ikke er ensbetydende med, at det er den rigtige på længere sigt.

Datingbureauernes computere kan selvfølgelig systematisere og finde ud af en hel masse, men langt hovedparten af parametrene kan hverken måles eller vejes og kan derfor ikke analyseres af en computer. Og dog, den menneskelige computer kan. På kort tid kan man overskue 6.000 mennesker og udpege mulige partneremner, hvor der er taget højde for alle førstehåndsindtryk.

For resten ...

Skal man tro på datingprofilerne,
er vore skove et vrirlende hav af
naturinteresserede mennesker!

Men det er ikke engang det, der er det afgørende. Hvad med forelskelsen? Hvor er den? Det er derfor, jeg ikke tror på datingbureauerne - selvom der selvfølgelig findes eksempler på nogle, der har været heldige.



Det, det derimod drejer sig om, er at engagere og involvere sig i livet og finde ind på den rette hylde. Hermed bliver man selv en attraktiv partner - for en passende modpart, som så nok skal dukke op, før end man aner det. For

forelskelse - er
vores intuitions-radar,
der sætter kroppen i alarmtilstand,
og skærper alle sanser!

Dyr har skarpe sanser og knurhår. Vi mennesker har et meget mere avanceret og langtrækkende system, der fortæller os, hvordan vi følelsesmæssigt har det med andre. Vi tiltrækkes af nogle, frastødes af andre, og resten reagerer vi ikke på.

Tør vi springe ud i det og begynde at kommunikere med den, forelskelsen har pejlet ud, så begynder også det personlige kendskab at spille en rolle, og det har stor betydning for, om det bliver til andet end en forløber for det at elske.

Bliver forelskelsen gengældt rider parterne på en lykkekurs i lang tid fremover. Bliver den ikke, bliver man såret og ramt af sorg^{s.113}. Men sorgdelen fylder ikke meget, for man kan ikke miste noget, man reelt ikke har ejet.

Nu sidder der uden tvivl nogen og ryster på hovedet og tænker:

- Han har aldrig prøvet at være virkelig forelsket. For havde han det, ville han ikke skrive, som han gør. Forelskelse kan gøre en vanvittig, man kan blive fuldstændig besat af et andet menneske.

Jo, jeg skal garantere for, at jeg kender disse følelser - til hudløshed endda. Men i dag ved jeg, at det ikke har noget med forelskelse at gøre. Jeg kalder det *spejling*^{s. 102}, og det hører ikke hjemme i dette kærlighedskapitel.



Jeg er blevet forelsket

Yrsa, hedder hun. Vi skal ses igen i morgen. Jeg glæder mig helt vildt.

Yrsa Nielsen - butiksassistent, står der på hendes skilt. Hun arbejder henne ved bageren på hjørnet. I morges, ligesom det var ved at være min tur, kom der en dame ind:

- De må gerne komme først, sagde jeg. - Je' ska' ikke skynde mig.

Da det igen blev min tur, smilede Yrsa til mig og sagde:

- Hva' sku' der være?

- Je' ska' gerne ha' et franskbrød. Det største du har, svarede jeg friskt.

Herefter stod vi og snakkede om løst og fast: at det var koldt udenfor, at det var nogle flotte flødeskumskager, der stod i vinduet, og at jeg ikke måtte spise sådan nogle på grund af min allergi. Jeg får røde pletter i håndfladerne så.

- Vi har også tørkager, sagde Yrsa.

Det sagde jeg ikke noget til, for jeg ved ikke rigtigt, hvad det er.

- Hvis du kommer igen i morgen, skal jeg ha' et stort franskbrød til dig, sagde Yrsa og smilede.



Parforhold

Når mennesker mødes, kommer i snak, fatter interesse for hinanden, begynder at komme sammen, går i seng med hinanden og får børn, kan det det alt sammen sammenfattes med et ord, nemlig kærlighed.

I starten af et forhold er parterne typisk så opslugt af hinanden, at de af lutter god vilje kun opfatter hinandens positive egenskaber. Det er en dejlig periode, hvor man nærmest kan leve af kærlighed og kildevand. Men den varer indlysende nok ikke ved. Det bliver hverdag igen. Man begynder at opdage hinandens mindre attraktive sider. Finder ud af, at parforhold er en svær ting. Det taler statistikkerne deres tydelige sprog om.

En fejl mange laver i starten af et forhold, er, at de i lykkerusen lover hinanden alt for meget: Evig troskab, altid være sammen, aldrig fatte andre interesser, aldrig blive uvenner m.m. Det holder selvfølgelig ikke i længden.

Det er fra første færd vigtigt, at man gør sig klart, at man til trods for samlivet, stadig er to individuelle mennesker. Man skal altså fortsætte med at leve sit eget liv - og acceptere, at partneren gør tilsvarende. Det er nok her, langt de fleste kommer galt af sted.

Man får ikke
et nært forhold
ved at holde hinanden
i kort snor!

Et parforhold er hårdt arbejde. Arbejdet består i at respektere hinandens individuelle liv, at vise opmærksomhed og hensyn - uden at blande sig. Illustrativt kan det forklares på den måde, at man har hver sin forhav. Jeg passer min have,



og du passer din. Vi kan stå ved hækken og hygge os og rådføre os med hinanden, men vi vader aldrig rundt i hinandens haver.

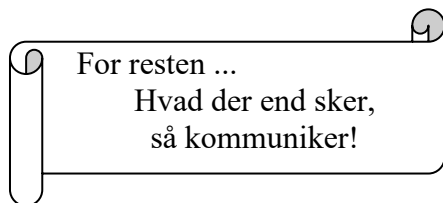
I afsnittet *Kritik*^{s.175} skriver jeg om, hvor vigtigt det er, at vi tilkendegiver os for hinanden, for ellers ved vi ikke, hvordan andre opfatter os, og hvordan vi bedst kan indordne os til fælles bedste. Dette gælder i høj grad også i parforholdet. Her tilkendegiver vi da - forhåbentligt - løbende vores opfattelser af hinanden. Ikke kun i situationerne med de store armbevægelser, men også i de små dagligdags situationer, hvor det kan foregå så diskret, at andre slet ikke opdager, det sker, fordi vi kender hinanden så godt.

Det, jeg taler om her, er - som tidligere nævnt - ikke at vi skal blande os i hinandens forhold. Det vil være helt urimeligt og ødelæggende for ethvert forhold. Det vigtige er, at man spiller med åbne kort, så ens nærmeste kan være trygge ved at vide, hvor de har én. At acceptere sine nærmeste, som de er og tilbyde dem sin ærlige mening, er i allerhøjeste grad indbegrebet af kærlighed.

Noget af det mest modløse, jeg kan opleve, er et ægtepar, der har opgivet hinanden for år tilbage, og som kun taler sammen med goddag-mand-økseskaft sprog, og som kun holder sammen, fordi:

- Hvad skal vi ellers?

Her tilkendegives ingen åbne meninger, og håbløsheden driver ned ad hjemmets vægge.





Ofte sker der for mange det, når hverdagens små og store problemer begynder med stress og jag, at mindreværdet og rollespilmønstrene tager over, hvorved kærligheden fortrænges, og forholdet kører af sporet i mere eller mindre udpræget grad. For jo tættere man er på hinanden, des nemmere har man ved at opdage hinandens ubevidste rollespil^{s.82}. Og jo bedre man kender hinanden, des bedre er man til at udløse hinandens knapper. Der skal mindst to til et drama og for et par, der har kendt hinanden i årevis - med hver deres rollespil, der er flettet ind i hinanden - er der nærmest ingen grænser for, hvad det kan udvikle sig til.

Det er nemt nok for andre at have den indstilling, at man bør være så fornuftig og ansvarsbevidst, at man holder fred og snakker fornuftigt om tingene - om ikke andet så for børnenes skyld. Så enkelt er det bare ikke. Når først rollespilene gensidigt griber ind i hinanden, er det meget større kræfter, der har fat. I mange tilfælde går der flere dage, inden fornuften får overtaget, og man kan tale sammen igen.

Stridende ægtefæller og alle andre i tilsvarende konflikt-situationer, skal forstå, hvor vigtigt det er, at overholde spillereglerne: Gensidigt at acceptere hinanden som man er, med de særheder man nu engang har. Man skal med andre ord feje for egen dør og lade partneren om at feje for sin.

Nogle gange er et ægteskab blevet så meget et hund-og-kat forhold, at der ikke er andre muligheder, end at parterne skilles. Hermed er ægteskabsproblemet selvfølgelig løst, men ikke for parterne hver især. For næste gang de går ind i et nyt forhold løber de med overvejende sandsynlighed ind i tilsvarende problemer. Oftest med den modløse konklusion, at alle mænd / kvinder er ens.

Forklaringen på fænomenet er, at man ikke kan flygte fra sine rollespil, og den nye partner, man falder for, bliver



sandsynligvis valgt ud fra samme kriterier som alle de foregående.

Så kan man vælge at gå i parforholdsterapi. Og en dygtig terapeut kan sikkert også hjælpe med at løsne op og kalde kærligheden frem igen. Alene det, at parterne stopper op og er villige til at gøre en indsats for at nå hinanden igen, er gavnlige. Men vores mindreværd og rollespilmønstre er altså skabt så grundlæggende, at i det lange løb vil de for de flestes vedkommende løbe af med 'sejren' med det resultat, at parterne udmattes, konflikterne optrappes, og i bedste fald ender det med skilsmisse.

For alle med mindreværd og rollespilmønstre må konklusionen derfor være, at vil man undgå den slags konflikter i parforhold såvel som i alle andre livsforhold, ja så må man gribe i egen barm og arbejde med sin egen udvikling, løsne op for de traumatiske hæmninger, lære at forstå sig selv, at erkende og ændre sine fejl. Og sidst men ikke mindst skal man også lære at acceptere, at andre har deres. Nået så vidt har man skabt de bedste muligheder for, at ens forhold til sig selv og andre udvikler sig på en god måde.

For resten ...

Det er for nemt at blive skilt,
siger mange af dem,
der aldrig har prøvet det!



Forælderrolle

Det er vores børn, siger vi. Det er en skam, for det er heraf mange problemer udspringer. For det er ikke vores børn. Det har det aldrig været, og det skal det heller ikke være. Børn er små selvstændige mennesker, lige fra det øjeblik navlestrengen klippes. Jeg er sgu min egen, ville den lille nye have sagt, hvis han/hun kunne.

Derimod kan forældrene med god ret sige, det er deres afkom. Ja, jeg kan godt høre, lyder koldt, men det er nu engang det ord, vi har for det.

Forældrene kan også med god ret sige, ja, de har ligefrem pligt til, om ikke at sige det, så i hvert fald at påtage sig det fulde ansvar for deres afkoms opdragelse og udvikling til sunde, kærlighedsfyldte mennesker, der bedst muligt bliver i stand til at begå sig i vore dages samfund.

Det er selvfølgelig indlysende, at lige fra første færd, hvor den lille nyfødte er helt hjælpeløs, er forældrene nødt til at overskride barnets eventuelle krav om selvstændighed, for ellers vil det gå helt galt. Men fremadrettet er det netop en vigtig opgave som forældre, at give disse selvstændighedsrettigheder tilbage i takt med, at barnet selv er i stand til at tage ansvar for dem.

Således skifter forælderrollen løbende karakter op gennem barndommen. Og når børnene ikke er børn mere, er der kun tilbage som forældre at støtte dem i at stå på egne ben.

Når den dag så kommer, hvor børnene flytter fra reden, er forælderrollen slut. Nu står børnene helt på egne ben og skal skabe deres egne liv med kammerater, kærestes, uddannelser, erhverv, økonomi og stiften familie. Men det ligger alt sammen uden for forælderrollen.



Derimod er man i al evighed
med ubrydelige bånd
børnenes forældre
med alt,
hvad det indebærer!

- **Børneopdragelse** Børneopdragelse er enkelt: Masser af tillid, støtte, opbakning og trøst. Eller kort sagt kærlighed. Det kan ingen få for meget af. Men kærlighed er ikke ensbetydende med, at børnene skal forkæles og have lov til alt. Kærlighed kan også gøre ondt. Den man elsker, tugter man, som det siges. Kærlighed til sine børn er således også at stille krav, sætte rammer og være konsekvent.

Grundlæggende har børneopdragelse til formål at lære børnene at kunne begå sig på fornuftig vis i det samfund, de med tiden bliver en del af. Som beskrevet i afsnittet *Påvirkelighed*^{s.145} har børnene det med at kopiere forældrenes adfærd i de første år. At få børn er således et stort ansvar, hvor man hele tiden skal være opmærksom på, at man selv går foran som et forhåbentligt godt eksempel.

Noget af det vanskeligste for mange forældre er at give slip på deres børn. I misforstået godhed undlader mange forældre dette, hvilket giver mange konflikter i familien, fordi børnene har et naturligt behov for at lære at klare sig selv.

I grove tilfælde har børn der flytter hjemmefra slet ingen erfaring i at begå sig i trafikken, fordi de i hele barndommen er blevet transporteret rundt på bagsædet af forældrenes bil. Også i mange andre sammenhænge er de helt hjælpeløse, fordi forældrene altid har bestemt og klaret alt for dem.



Store børn
skal ikke opdrages.
De skal støttes i
at stå på egne ben.

Mange problemer skyldes, at forældrene ikke har overskuddet til at sætte sig igennem. Det ses tydeligt i supermarkederne sidst på eftermiddagen. Her udspiller der sig mange dramaer, der afslører, at det er de små tyranner, der bestemmer. Vil man det anderledes, er det i det daglige man må tage kampen op og fortælle, hvor skabet skal stå.

Det er det, jeg vil illustrere med følgende historie, der for så vidt er autentisk, men den er gengiver som et sammen-
drag af flere hændelser:

Børneopdragelse = Kærlighed + Vedholdenhed

Bagdøren ryger op, så det giver et sug igennem huset.

- Slam! lyder det efterfølgende, da den bliver smækket i, så hele huset ryster, og al glasset klirrer.

- Det er bare mig, råber min 9-årige søn.

Det er sådan set en unødvendig meddelelse, for det er kun ham, der kommer ind på denne måde. Desuden var jeg ude at kalde på ham for 10 minutter siden. Vi andre er i fuld gang med at spise. Men jeg så godt, at han stod sammen med nogle store drenge.

Alt imens han smider handskerne, støvlerne, halstørklædet, huen og jakken, så det ligger på række ned ad baggangen, forklarer han snøftende, at han skal skynde sig at spise, for han skal ud igen til Bjørn, der lige har fået en ny knallert. Trods gentagne snøft, er næsen begyndt at løbe, da han kommer ind til os andre.

Jeg tager fat fra en ende af:

- Gå hen i køkkenet, ta' noget køkkenrulle og puds næsen! siger jeg. - Gå udenfor, luk døren, og prøv så at komme ind



igen på en civiliseret måde. Det vil sige ved at lukke døren lydløst op og i.

Uden vrøvl gør han, som jeg siger, samtidig med at han snakker om Bjørns knallert, som han bagefter skal ud og hjælpe med at skubbe i gang og til sommer, når han er blevet stor, må få lov til at prøve.

- Gå ud og sæt dine støvler på plads, saml overtøjet sammen og hæng også det på plads! fortsætter jeg.

Da han kommer tilbage og skal til at sætte sig, kommanderer jeg:

- Ud og vask hænder,

Endelig, da vi andre er næsten færdige med at spise og maden er blevet halvkold, sidder han ved bordet.

- Bvadr, medisterpølse, det kan jeg ikke li', siger han med forvrænget ansigt.

- Vel kan du så, fortsætter jeg kommandoerne. Og mens jeg øser op på hans tallerken, skærer medisterpølse i småstykker, moser kartoflerne og overdænger det hele med brun sovs, forklarer jeg, at det er meget uartigt at sige sådan, om han har tænkt over, hvor lang tid hans mor har brugt på at lave maden og den stakkels gris, der har givet sit liv for at blive til medister.

Helt upåvirket af mine pædagogiske forklaringer smiler han pludselig over hele ansigtet:

- Vil I høre en vittighed?

- Nej, spis nu, svarer jeg. Vel vidende, at den vittighed er nødt til at komme ud, inden der kan komme noget ned.

- Den handler om 3 frække damer, der sad på en bar og snakkede om, hvem af dem, der havde den største af den her, siger han og peger med kendermine på et eller andet ubestemmeligt under bordet.

- Jeg kan proppe en ølflaske op, sagde den ene af damerne.



- Ork, jeg kan få en vinflaske op, sagde den anden hurtigt efter.

Den tredje kiggede bare på dem, og spurgte så:

- Hvor tror I, jeg har gjort af barstolen?

- Spis, for helvede! siger jeg vredt, mens jeg kæmper med nogle helt andre følelser og omhyggeligt undgår at kigge på de andre.

Endelig går han i gang med at køre maden ned og når faktisk at blive færdig samtidig med os andre.

- Jeg ordner komfur, gryder og pande, siger jeg, - og du ordner resten.

- Jamen, jeg har lovet at komme ud til Bjørn, siger han beklagende.

- Så må du skynde dig.

- Hvorfor er det altid mig, nu på grådens rand.

- Jep, siger jeg bare. - Hov, hvor skal du hen?

- Je' skal på wc.

Det er utrolig så forudsigeligt den mave arbejder, tænker jeg, mens jeg gør min del af jobbet færdig. Rydder et hjørne af spisebordet og sætter mig til med avisen og en kop kaffe.

Lidt senere dukker han frem igen, tydelig skuffet over, at køkkenet ikke er ordnet.

- Hænderne! siger jeg bebrejdende.

Bagefter går han med megen skramlen og klirren og med stram mine i gang. Da han er færdig, og bordene er tørret af, lusker han ud i gangen.

- Lektierne, råber jeg.

- Jeg har ikke noget for, kommer det tilbage.

- Lad mig se dine skolesager.

- Nåh ja, jeg skulle regne disse opgaver og læse denne side, siger han og sætter sig til rette.

Efter en del småskænderier, fordi jeg ikke vil lave lektierne for ham, bliver han endelig færdig.



- Det for sent at komme ud nu, siger jeg. - Det er ved at være sengetid.

Uden overgang går ansigtet i opløsning og tårene pisker ned af kinderne.

- Okay, så en halv time da, løber det af med mig, inden han når at gå lydeligt i udbrud. - Men så er det også på hovedet i seng bagefter

På rekordfart bliver skoletasken pakket. Overtøjet. Støvlerne.

- Slam, siger bagdøren, så hele huset ryster, og al glasset klirrer.

- Bjørn, råber han, stormende ned af indkørslen.

- Garanteret med åbenstående jakke og uden handsker, tænker jeg opgivende.

-- o --

Ovennævnte historie får jeg mange modsatrettede tilbagemeldinger på. Nogen opfatter den som en sjov fortælling om hverdagens trivialiteter, hvorimod andre reagerer negativt og opfatter faderen som kold og kynisk.

De sidstnævnte tolker jeg på den måde, at de ikke kender til konsekvens i forbindelse med opdragelse - og derfor uforvarende kommer til at give deres børn opfattelsen af, at de er universets centrum, og at jorden drejer rundt for deres skyld.

- Historien minder mest af alt om, hvordan man afretter en hest, får jeg så at vide.

Ja, og det er i princippet også det samme. Det er altså den urgamle erfaring, der gælder for dyreflokke såvel som for menneskeflokke, det drejer sig om. Kampen om pladserne i hierarkiet skal være afsluttet, og territorierne skal være tisset af, inden der bliver ro i flokken. Først derefter bliver der



mulighed for at give slip og på lige fod have nogle gode og kærlighedsfyldte oplevelser sammen.

At sætte grænser for sine børn er selvfølgelig kun en lille del af børneopdragelsen. Men det er en vigtig del, for det er forudsætningen for at det lykkes.

Så engang imellem er det helt legalt, at den gamle han-løve brøler ud over flokken for at kalde til orden.

Jeg sad og spekulerede over

at man burde skrive en artikel om, hvor dybt åndssvagt det er, den måde mange unge spiller hasard med liv og lemmer på. Både i form af vanvittige fysiske dumdristigheder, men så sandelig også i form af indtagelse af afsindige rusmidler, der bringer dem fra sans og samling.

Derefter tænkte jeg på, hvordan det var, da jeg var ung - og gik ud og vaskede op i stedet!

Socialt samvær

Der findes festaber, der trives bedst i venners lag, og der findes nørder, der trives bedst i deres eget univers. Men alle har vi brug for omgang med familie og venner, for mennesket er et socialt væsen.

Socialt samvær er forskelligt fra alle andre forhold mellem mennesker ved det, at der ikke i forvejen er defineret noget hierarki med love og regler for, hvordan man opfører



sig. Kun etiske og kulturelle normer sætter grænserne. Det gør, at der ikke kan fastsættes nogen dagsorden i forvejen.

For mennesker med mindreværd er det den manglende dagsorden, der gør det svært. For hvad skal man sige, og hvilke situationer kommer man til at stå i? Det kan man ikke forberede sig på. Kontrollen er væk, mindreværdet blusser, og man bliver nødt til at gemme sig bag de sædvanlige facader og parader (læs *Ubevidste rollespil*^{s.82}). Alt sammen fordi man har det svært med at være i øjenhøjde med andre.

Netop det at være i øjenhøjde kendetegner det gode sociale samvær. Det, at man gensidigt giver plads, er interesseret i, lytter til og spørger ind til hinanden.

Mod og indlevelsessevne er nøgleordene. Mod til at være sig selv og dermed at turde give noget af sig selv og bruge det til at komme ind på livet af andre, så det udvikler sig til en gensidig dialog om noget vedkommende. Det er her, indlevelsesevnen er vigtig, så man ikke bare hælder sit privatliv ud over alle og enhver, men afpasser sin åbenhed efter situationen, de mennesker man er sammen med og deres virkelighed.

Omvendt skal man ikke være blind for, at det ikke er alle, der overholder de etiske spilleregler. Så vil man undgå at være målet for andres hælden vand ud af øerne, må man tage ansvar og prøve på at få samværet til at bevæge sig i den retning, man ønsker det.

Skal det lykkes med det gode samvær i behold, skal man være i stand til at håndtere mennesker. Ud over en masse gode, rummelige menneskelige egenskaber kræver det yderligere, at man forstår og behersker mekanismerne omkring det at kommunikere. Men det vender vi udførligt tilbage til i det senere afsnit *Kommunikation*^{s.190}.



- **Venskab** - Hvornår har du sidst talt med én af dine venner? lød indgangsbønnen til et tv debatprogram, jeg tilfældigvis havde fået tændt for. Det igangsatte straks en ivrig talelyst, hvor deltagerne på skift overgik hinanden i, hvor ofte de talte med deres venner, hvor mange de havde, og hvor vigtigt det er at have venner, ja at det nærmest er en livsbetingelse.

Det er da godt, jeg ikke er med i det program, tænkte jeg trist, for jeg har ingen venner. Ikke fordi det kom bag på mig, men det var tanken om at skulle sige det for åben skærm, der smertede. Til daglig tænker jeg ikke over det. Jeg har nemt ved at komme i kontakt med andre og får ofte nogle både gode og dybe samtaler, hvor jeg både giver og tager imod. Det kan da også være, at vi tilfældigt mødes igen, så bliver det sikkert til en anden god snak, men ellers sker der ikke mere.

Bevares det er da sket, at andre rækker ud efter mig, og at jeg rækker ud efter andre, men ret hurtigt efter mister jeg lysten, og får det lukket ned igen. I princippet var det også sådan mine to ægteskaber udspillede sig, at da vi ikke mere havde noget fornuftigt at sige hinanden, gik vi hver til sit.

I de sidste år har jeg levet alene. Det var selvfølgelig svært i starten, hvor jeg måtte konstatere, at jeg også har brug for et socialt liv. Det fik mig til at finde ud af, hvilke interesser jeg har, dyrke disse og involvere mig i det liv, der udspinder sig af dette. Og når først man har vænnet sig til at gå ud alene, er der godt nok mange muligheder i vore dages samfund.



Summa summarum er altså, at jeg i dag har det så godt, som jeg aldrig har haft det tidligere. I dag er jeg pensionist, og for første gang i mit liv har jeg ingen forpligtigelser, jeg kan gøre lige, hvad jeg vil. Og det gør jeg så - sådan cirka inden for loven og mine egne etiske rammer.

Bevares igen det er da heller ikke sådan, at livet altid er lysgrønt, jeg har stadig triste perioder, hvor jeg føler mig ensom. Men det er jo en naturlig del af livet at have det sådan. Fra tid til anden bliver der lavet undersøgelser, hvor man kommer frem til at mange unge mennesker ind imellem føler sig ensomme. Det bruges så som oplæg til, at forskellige kloge hoveder kan komme til orde og sige en masse om, hvad der burde laves om i vores samfund. Men det lytter jeg ikke rigtigt til, for jeg sidder i stedet og tænker på, hvor forfærdeligt, det er for de unge, der aldrig føler sig ensomme. De har jo ikke en kinamands chance for at lære sig selv at kende.

Jeg har en golfven på 95 år - still going strong - som jeg har lært meget af. Han levede sit familie- og arbejdsliv i Vejen, indtil pensionen satte ind og konen døde. Så flyttede han til Århus, fordi han havde fundet en kæreste, der boede der. Hun døde så for nogle år siden, hvorfor han flyttede til vores fælles golfby, Jelling. Årsagen, til at han valgte Jelling, er, at den eneste relation, han har tilbage, er hans datter og hendes familie.

Det, jeg så har lært af dette, er, at når man 'tillader' sig at leve ud over gennemsnitsalderen, må man regne med, at uanset hvor mange venner man har, så snæver vennekredsen sig drastisk ind og lever man længe nok, ender man med at blive den sidste. Men igen så er det naturens gang, og for alle gælder det, at den sidste gang man lukker øjnene, forsvinder man ind i den ultimative ensomhed.



Endelig hører det også med til historien, at livslange venskaber kan være som en narresut, man bevidstløs suger sig fast i, fordi hvad skal man ellers. Fx var jeg engang inviteret til guldbryllup, det blev afviklet i byens forsamlingshus, fordi vi var over 100 gæster. Umiddelbart var jeg benovet over, at man kunne have så mange venner, men den benovelse blev ret hurtigt manet i jorden. For under middagen blev jeg placeret sammen med jubilarernes tidligere naboer, som var flyttet fra byen 20 år tidligere. Jeg benyttede derfor lejligheden til at sige, at jeg synes, det var flot, at de holdt kontakten ved lige efter så mange år. Det medførte denne kommentar: Vi har faktisk ingen kontakt, vi har bare gensidigt fortsat med at invitere hinanden, når vi har noget at fejre!

Hvad mener jeg så om venskaber: Tjaa, bum, bum, ifølge ovenstående er jeg nok ikke den rette til at udtale mig om dette, så det undlader jeg. Jeg spekulerer da stadig over, hvorfor jeg er så venneløs. Når jeg møder nye mennesker, har jeg en naturlig trang til at udfritte dem, om hvem de er, hvordan de går til verden, og hvilke holdninger de har. På et tidspunkt bliver det så min tur til at udtale mig. Det gør jeg også gerne. Endda med ivrighed, og her er det så, at samtalen ebber ud, for andre forstår mig simpelthen ikke.

Det gør jeg heller ikke altid selv, men det er da det, der gør det hele spændende. Det er fx derfor, jeg skriver denne og mange andre navlepillende og samfundskritiske artikler. Jeg har flere gange fået at vide, at jeg bliver syg i hovedet af at beskæftige mig med alverdens genvordigheder. Det er jeg så lodret uenig i. Jeg mener netop, at ved at gå rundt med åbne øjne, konfrontere det jeg oplever og bearbejde det, er det, der gør, at jeg kan lægge det bag mig.



Jeg er ikke i tvivl om, at det er disse indstillinger, der gør det svært at være ven med mig. Det må jeg så leve med, for det er sådan, jeg er. I alt for mange år, forsøgte jeg at lave mig om til en rigtig hyggeonkel, og det kom der bestemt ikke noget godt ud af - hverken for mig selv eller andre.

I mine øjne skal et venskab bygge på, at man involverer sig i hinandens liv, levned og færden, spørger ind til og prøver på at forstå, ikke for at blive enige, heller ikke for at blande sig, men i ly af venskabets tryghed, kan man give og tage imod af et godt hjerte, direkte og ærligt. Hermed har begge parter mulighed for at blive klogere - på hinanden og på sig selv.

Et sådant venskab har jeg aldrig haft, det var nok det, der indledningsvis gjorde mig trist!

Affinitet

Vi kan føle os knyttede til andre, uden at det har noget med kærlighed - i traditionel opfattelse - at gøre. Det kan for eksempel være mennesker vi ser op til på grund af deres meninger, holdninger eller viden. Det er i så fald mennesker, vi har stor affinitet til.

For resten ...

Når levende mennesker mødes,
opstår uvægerligt en konfronterende proces,
der medfører forøget affinitet
eller uenighed.



Kritik

Vi bedømmer hinanden alt for lidt. Ikke fordi jeg hermed opfordrer nogen til at blande sig i min levevis. Så længe jeg holder mig inden for lovens rammer og de etiske regler i almindelighed, vil jeg ikke acceptere dette. Men derudover er jeg da afhængig af mine medmenneskers opfattelser af mig for bedre at kunne tilpasse mig de sociale og arbejdsmæssige sammenhænge, som udgør en stor del af mit liv.

For resten ...

Ros modtages med begærlighed,
ris med taknemmelighed.

Ædel kappestrid er livets salt. Vi er konkurrencemennesker, så enkelt er det. Det har ikke noget at gøre med sportsverdenens overdrev med mesterskaber, rekorder og idoldyrkelse. Det er blot et udslag af reklame- og medieverdenens idiotgørelse af menneskeheden. Ædel kappestrid er først og fremmest den konkurrence, man har med sig selv - med det enkle ønske at gøre tingene lidt bedre i dag, end man gjorde i går. Det er jo forudsætningen for al udvikling.

Problemer med at tilkendegive sin mening ligger typisk i opdragelsen. Hvem er ikke som barn blevet irettesat, hvis spørgsmålene til tante Olga har været for nærgående? Så får barnet at vide, at det er uhøfligt at snage i andres privatliv. Selvfølgelig skal barnet lære almindelig dannelse og ikke unødigt at såre andre, men barnets interesse var sandsynligvis bare naturlig nysgerrighed og interesse for tante Olga.



Og desuden kan tante Olga vel selv afgøre, om hun vil svare eller ej.

Selvfølgelig skal studerende løbende bedømmes, så de kan vide, om de er egnede til studiet. Og selvfølgelig skal studiet afsluttes med en eksamen. Hvilket i høj grad også er for ens egen skyld. Når det er gået godt, kan man bruge det til at rose og anerkende sig selv og dermed få afsluttet, at nu nåede jeg dette mål, og hvad skal det næste mål være? Er eksamenen gået mindre godt, må man bruge dette til en kritisk selvransagelse af, hvorfor det gik, som det gik, og lade disse overvejelser *selvkritisk*^{s.149} indgå i de næste mål, man sætter sig.

Selvfølgelig skal chefen løbende bedømme sine ansatte - både for deres faglige indsats, og for hvordan de fungerer rent menneskeligt på arbejdspladsen. Og selvfølgelig skal denne bedømmelse bruges til at tilpasse den enkeltes løn og jobindhold - og i yderste konsekvens eventuel fyring.

Lige så indlysende burde det være, at de ansatte bedømmer chefen, og at denne bedømmelse danner grundlag for, hvem der er chef!

Det altafgørende er selvfølgelig, hvordan vi bedømmer hinanden.

Her vil jeg lige konkretisere, at med ordet bedømme, mener jeg at afgive en kritik. Og kritik kan som bekendt være både positiv og negativ. Til forskel fra at kritisere, der kun bruges om noget negativt. At dømme er udelukkende forbeholdt dommere, chefer, forældre og øvrigheds personer indenfor helt klart afgrænsede områder. Derudover er der ikke nogen, der med rette kan træde ind som overmennesker.



I alle andre sammenhænge må vi acceptere hinanden, som vi er. Men det er ikke det samme som at lade stå til. For vi har lov til - for ikke at sige, vi har pligt til - at forholde os til hinanden og tilkendegive vores opfattelse. Kritik er med andre ord en meningstilkendegivelse, som modtageren må gøre ved, hvad han eller hun vil.

Kritik skal altid afgives åbent og ærligt i direkte vendinger under 4 øjne. Inden man begynder at kritisere nogen, skal man gøre sig klart, at det er for at hjælpe vedkommende, man gør det. Det indebærer, at man må udtrykke sig konkret. Kritik i generelle vendinger er der ingen, der kan bruge til noget. Kritikken må hverken bruges til at hævde sig selv eller til at dække over noget, man har ondt i en vis legemsdel over.

Roserne er de nemmeste. Hvis vi ellers får dem givet. Så giv dem dog! Din partner eller makker kan jo ikke se på dig, at du tænker dem. På den anden side skal vi kun rose hinanden, når det er ærligt ment. I positivitetens ånd kan man opleve mennesker, der roser hinanden i en uendelighed. Det bliver bare til værdiløst plat.

En typisk situation er den ligegyldige og flygtige ros et barn udsættes for, fordi det har kradset 3 streger på et stykke papir. Rosen gives udelukkende med det håb, at så fortsætter barnet nok med at tegne, så man får fred lidt længere. Den første, der gennemskuer dette, er barnet!

Kun at give roser under 4 øjne betyder ikke, at vi ikke kan fejre hinanden i festligt lag, når der er anledning til det. Men det personlige, vi har at sige hinanden, bør ske direkte. Ellers bliver det bare til en gang usmageligt amerikansk følelsestramperi.

Med risene er det mere kompliceret. Når man vil kritisere, må man være klar over, at det er et stort ansvar, man påtager



sig. Lidt psykologisk sans er ikke af vejen. Vælg det rette tidspunkt og den rette stemning. Begynd med noget positivt for på den måde at finde ind til den andens virkelighed. Og når man kommer med risene, skal man sige dem på en sådan måde, at vedkommende for det første opfatter, hvad det er, man mener, og for det andet kan bruge det på en konstruktiv måde til at komme videre.

Vær ærlig,
men hensynsfuld!
Det er afsenderens ansvar,
at kritikken bliver modtaget konstruktivt.

Omvendt - hvordan har vi det selv med at modtage kritik? Undskyldninger og bortforklaringer er det typiske. Har man bare den mindste snert af mindreværd, skal det nok blive restimuleret, når andre kommer tæt på og fremsætter kritik. Inden vi når at se os om, har vort rollespilsmønster overtaget seancen og skubbet kritikken ud på et sidespor. Selv rosende kritik skubber vi fra os igen:

- - Det var da ikke noget særligt
- - Det kan enhver da gøre

I stedet for blot at sige, tak!

Kritik er således noget man skal lære at modtage. Skubbe eventuelle mindreværdsfølelser fra sig og tage kritikken til sig. Vende og dreje den. Afgøre med sig selv, om der er noget af den, man kan bruge - og tage det til sig. Og ligeså væsentligt: At skubbe den del af kritikken, man ikke kan bruge, fra sig igen.



For resten ...

Tak for kritikken!
Ikke fordi jeg nødvendigvis er enig,
men tak fordi du tilkendegav din mening!

Som med alt andet kan ros og ris også misbruges. I amerikanske film ser man ofte, at de nærmest for hver anden sætning siger ”darling”, og ”I love you”. På den måde bliver tilkendegivelserne blot til tomme floskler. Endnu værre er det, når forældre har karrieremæssige ambitioner på børnenes vegne og bruger ros og ris til at manipulere og presse børnene frem. Ret hurtigt bliver risene som regel i overtal med det resultat, at barnet mister selvtilliden og mange gange i ren protest tager afstand fra alt, hvad der minder om ambitioner.

Hjælp til selvhjælp

Man kan ikke lære nogen noget! Man kan heller ikke ’vågne’ nogen. Men man kan vække andre, så de vågner. Tilsvarende kan man også anskueliggøre noget for andre, så de har mulighed for at tilegne sig ny viden. Som vi på dansk skelner mellem vågne og vække, gør man tilsvarende på engelsk med teach og learn.

Med denne forståelse er det kun muligt at hjælpe sig selv - til at lære nyt. Med hensyn til at hjælpe andre kan ingen hjælp mange gange være bedre end dårlig hjælp. For eksempel kan man ikke hjælpe sine børn ved at lave lektierne for dem. Det eneste, man opnår, er at give læreren et falskt



indtryk af børnenes færdigheder. Dårlig hjælp er en kortsigtet hjælp, der på længere sigt har den modsatte effekt.

At man ikke umiddelbart er villig til at træde ind og overtage andres problemer kan umiddelbart virke hårdt og koldt. For eksempel kan det nemt give gråd og ødelagt hjemmehygge, når barnet opdager, at lektiehjælpen ikke er ensbetydende med, at forældrene løser opgaverne. På den måde kan hjælp til selvhjælp være et eksempel på, at kærlighed kan gøre ondt og ikke altid medfører den nemme behagelige løsning.

Hjælp til selvhjælp er den eneste måde, man kan hjælpe andre på - og vel at mærke kun hvis de selv ønsker at blive hjulpet. Medmennesker, der har behov for hjælp, er enten kørt fast i en forvirring eller en sorg. I begge tilfælde er der noget, vedkommende ikke har konfronteret - en ikke-forståelse eller et tab - og hjælpen består i at opnå denne konfrontering. Ikke ved at lege Sherlock Holmes og blande sig i personens situation, men ved at hjælpe med at fastholde konfronteringen, indtil forståelse eller erkendelse opnås.

Det man ikke kan konfrontere,
kan man ikke gøre noget ved.

Hjælp til selvhjælp kan for eksempel være:

- At hjælpe med forståelsen af en tekst ved at finde frem til det ikke-forståede ord og opklare det ved hjælp af en ordbog
- At gøre opmærksom på en matematisk regel i forbindelse med en regneopgave
- At spørge ind til problemet, hvis andre er bekymrede
- At anvise muligheder frem for at løse
- At være til rådighed, hvis andre har brug for en
- At trøste et menneske, der søger trøst



For resten ...

Det drejer sig om at være interesseret
frem for at gøre sig interessant.

- **Berigende** Jeg stod engang og talte med 2 lærere. Det vil sige, efterhånden som samtalen skred frem, ændrede den sig til en beklagende opremsning af lærernes dårlige arbejdsforhold, og det var kun dem, der talte. Det fik mig til at indskyde:
- Husk nu lige på, at det er et kald at være lærer!
Ud over nogle irritationsudbrud og himmelvendte øjne blev der ikke sagt mere.

Selvfølgelig var udtalelsen en provokation fra min side, men hvis man oversætter ordet kald til kærlighedsgerning, så mener jeg faktisk, hvad jeg sagde. For eksempel har jeg ofte tænkt på, at hvis jeg bliver stoppet af nogen, der spørger om vej, så er jeg straks helt oppe på mærkerne og krydser fingre for, at de spørger om noget, jeg kan svare på. Og hvis min ihærdighed og iver lykkes, så skilles vi alle som gladere mennesker.

At gøre nogen rigere
uden at andre bliver fattigere,
er i sandhed berigende!



Ansvarlighed

Ansvarlighed - er
at tage stilling,
være en del af processen,
række ud efter
og nå det,
det drejer sig om!

Kære familiefædre, hvor mange af jer kan læse ovenstående læresætning med god samvittighed? Bevares, det er sikkert jer, der tjener hovedparten af familiens indtægter og passer de grove gøremål - som for eksempel at sørge for, at bilen bliver vasket. Men derudover - de utallige andre ting, der også skal tages hånd om, planlægges, tages stilling til, gøres, følges op på, for at familielivet kan fungere tilfredsstillende for alle - hvem tager ansvar for det?

Ja, jeg skal være den første til at undskylde overfor min familie, at jeg ikke har opført mig ansvarligt. Jeg troede, når jeg tog min del af slæbet - godt og vel endda - så havde jeg gjort mit.

Husligt arbejde
er ikke noget, man laver
for at aflaste konen.
Det er en del af familielivet.

- Jeg havde endda pumpet cyklen! som Jørgen Ryg siger det med indigneret overbevisning.

Det er i monologen, hvor konen er mopset, fordi hun selv måtte cykle ud til fødeafdelingen.

- Nu vil hun sgu s k i l l e s!



På den anden side:

- Nu har vi født! siger mange nybagte fædre i dag.

Her er vi altså i ligeberettigelsens navn kommet over i 'overansvarlighed', hvilket uvægerligt fører til uansvarlighed eller ansvarsforflygtigelse. Men sådan går det, når man lader idealisme afløse sund fornuft.

Kære nybagte familiefædre, I må virkelig være noget mere kreative. Find jeres egne stærke sider inden for det huslige. Ring for eksempel til svigermor og inviter hende på weekendophold!

Ansvarlighed er at have en personlig holdning til det, man beskæftiger sig med, at have modet til at følge sin overbevisning, og villigheden til helhjertet at gå ind i og være en del af den proces, det medfører.

Ansvarlighed er ikke at have en holdning til hvad som helst. Det fører blot til ligegyldige betragtninger, der holder livet på afstand. Ansvarlighed er et holdarbejde. Hvordan udfylder jeg bedst min rolle? Hvad kan jeg gøre for, at det lykkes bedst muligt - uden hensyntagen til personlig vinding. Ansvarlighed er at engagere sig i livet, samfundet, miljøet og forholde sig til det i et udviklende samspil.

- Er man da ikke ansvarlig for sit eget liv?

Jo, i høj grad. Her er holdarbejdet blot reduceret til én person. Men vil du have det godt med dig selv - din samvittighed - må du også være ansvarlig på alle de andre områder.

Personlig ansvarlighed er villigheden til at være sit eget liv, at acceptere sig selv som den man er, og tage udgangspunkt i det til at komme videre. Det hjælper ikke meget, at man er



god til at tage ansvar for alt og alle, hvis man ikke kan tage ansvar for sig selv.

For resten ...

Det er vigtigt at acceptere sig selv,
som man er.

Men det udelukker ikke
personlige ambitioner!

Engagement

Livet er at turde og at miste fodfæstet for en stund, som en eller anden har sagt det. Eller med mine ord:

Hvis man vil udvikle sig,
må man flytte sig.
Når man flytter sig,
kan man ikke have
begge ben på jorden!

For mit eget vedkommende gør jeg status på den måde, at en dag uden nye udfordringer og landvindinger har været spildt. En god dag er altså ensbetydende med udvikling. Den dag jeg holder op med at udvikle mig, er jeg gammel. Til den tid ønsker jeg at dø, for da er mit liv forbi.

Bevares, jeg forstår godt, hvis en enlig mor med små børn eller en fortravlet forretningsmand vil have svært ved at identificere sig med ovenstående. For mit vedkommende har der også været lange perioder, hvor jeg ikke har skænket det en tanke. Men det ligger alligevel i mig. Ikke så meget



at jeg tæller de spildte dage, men det kommer meget tydeligt frem, når jeg når nye mål:

- Yes, nu lykkedes det! Og så fyldes jeg af varme og glæde.

Engagerede mennesker
bliver sjældent syge!

Livet er ikke nogen konkurrence i at blive størst, komme længst eller blive mest kendt. Det er ikke engagement, der driver folk til at bruge deres liv på at blive verdensmester i at løbe hverken langt eller hurtigt. Det er målet om at blive rige og berømte, der driver dem. Det er de færreste, der når målet, og de bliver sjældent lykkelige. Hvorfor skulle vi mennesker også bruge vores potentiale på at træne os op til noget så ensidigt. Det kan dyr og maskiner alligevel gøre langt bedre. Mennesket er en langt mere vidunderlig og kompleks skabning.

Lykken er
at være engageret i det,
man gør!

Man kan sagtens gå helhjertet ind for noget uden at blive perfektionist. Man kan sagtens være et ordensmenneske uden at blive pedant. Man kan sagtens tage udfordringer op uden at blive dumdristig. Man kan sagtens satse på økonomiske goder uden at spille hasard med familiens tryghed. Og når nu vi er så heldige at leve i et veletableret, stabilt samfund, bør det materialistiske fylde så lidt som muligt i ens liv. I stedet bør man bruge evnerne og energierne på livets væsentlige ting.

Engagement opstår således, når der er noget, man brænder for. Det er de ting, man gør, fordi man ikke kan lade være.



Det er ikke som et arbejde, man lægger til side til fyraften og går videre med igen næste dag. Det, man er engageret i, fylder en døgnnet rundt. Måske vågner man op midt om natten og har fået en ny idé, man absolut må have effektueret med det samme. Det er i høj grad en stresstilstand, som på kort sigt tapper ens ressourcer. Men som på længere sigt er uhyre givende, fordi det er det, der gør livet værd.

Fordybelse

For at fordybe sig, skal man kunne lukke verden ude. Det er ikke noget, man sådan lige kan beslutte sig for at gøre. Der ligger en lang proces forud.

Det begynder med, at éns nysgerrighed bliver vakt omkring et eller andet bestemt emne. Man kan ikke slippe tankerne igen. Så begynder man at undersøge emnet, hvad har andre sagt eller skrevet om det. Hele tiden udvikler og ændrer forståelsen sig. Man begynder at tænke i nye baner. Vågner op midt om natten og har ahaoplevelser. Det er en kaotisk periode, der koster meget energi. Kaos før orden, siger man. Så langsomt falder der ro på igen. Forberedelserne er ved at være tilendebragt.

Hvis man så er så heldig at være inde i en rolig livsperiode, hvor man har mulighed for at trække stikket ud og lukke verden ude, træder man automatisk ind i fordybelsen. Her eksisterer der ikke andre tanker end om det pågældende emne. Man graver sig dybere og dybere ned. Lever sig fuldstændig ind i problematikkerne. Beskriver dem, tegner dem, laver forsøg m.m.



Og miraklet sker næsten hver gang. Det var jo derfor éns nysgerrighed i sin tid blev vakt. Man opdager nye sammenhænge, man ellers overhovedet ikke havde forestillet sig. Nye forståelser og muligheder.

Om det så kan bruges til noget fornuftigt, er der ingen garanti for. Det ved man først, når man har lagt det på hyl- den et stykke tid og derefter diskuteret det med omverdenen. Er det et omfattende emne, var dette måske blot første led i en lang række.

Fordybelse er en fantastisk oplevelse, man kan blive helt afhængig af. For mit vedkommende har jeg haft glæde af det igen og igen i hele mit voksenliv.

Hvordan andre har det med fordybelse, skal jeg lade være usagt. Men samfundsudviklingen er godt nok drejet i den stik modsatte retning. Uddannelser, studier og arbejdsliv foregår i grupper og netværkssystemer. Multitasking er et must. Kalenderen er fyldt ud fra tidlig morgen til sen aften - lange perioder frem i tiden. Over elektroniske mobilenheder er man døgnnet rundt i kontakt med alt og alle. Familie, arbejde og fritid flyder sammen i en suppedas. Man kan stort set ikke have en samtale med nogen, uden at man igen og igen bliver afbrudt af forstyrrende elementer.

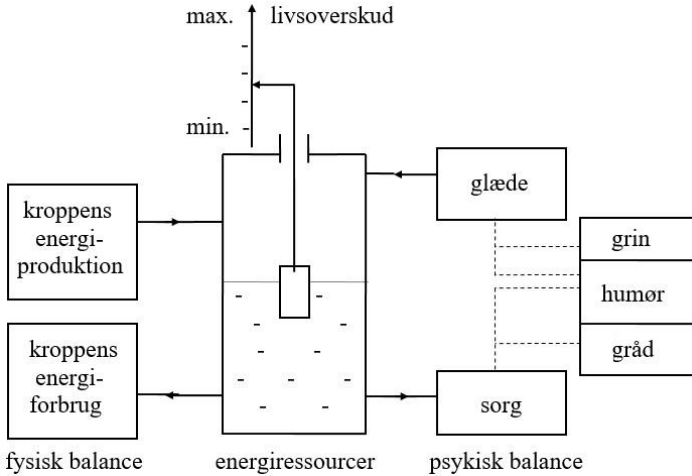
De egenskaber, der er nødvendige for at have glæde af for- dybelsens kunst, er selvtillid^{s.152} og engagement^{s.184}. Når disse egenskaber er i underskud, glider man af på udfordrin- gerne, følger strømmen og søger socialiseringen i mere eller mindre ekstrem grad. Manglende selvtillid og dermed også manglende engagement er et stort problem for mange men- nesker, og det er en af hovedårsagerne til, at stress er blevet en folkesygdom.



Livsoverskud

Hvis man sætter sig på en af byens bænke og kigger på de forbipasserende, er det helt indlysende, at der er nogle mennesker, der kommer lettere gennem livet end andre. Det er ikke de unge, smukke og rige, jeg tænker på. De har det ikke nødvendigvis lettere end andre. Det er på den anden side heller ikke folk med handicap. De må selvfølgelig have det svært med deres handicap, men derfor kan de vel udmærket leve et godt liv. Det er heller ikke de kendte, de gamle eller de dårligt klædte. Det er slet ikke på den måde, jeg mener. Prøv i stedet at lægge mærke til folks udstråling, den måde de bevæger sig på. Er de levende og engagerede i det de foretager sig lige nu? Selvfølgelig kan folk være trætte, syge eller lige have haft et tab, men det levende fornægter sig ikke. Det skinner igennem alligevel. Der er nogle mennesker, man kalder vindere. Det er dem, jeg tænker på. Ikke sportsidolerne. Heller ikke dem, der anstrenger sig for at ligne vindere. Nej, det er dem, der virkelig vinder i livets spil.

Selvfølgelig findes de slet ikke! Der er ingen grund til at opfinde nye idolyper. Der er ingen mennesker, der bare vinder livets spil og kommer let gennem livet. Det var heller ikke det, jeg indledte med at påstå. Men der er helt indlysende nogle, der får mere ud af deres liv end andre.



Formålet med denne principskitse er at vise, hvordan en nærende kost, en sund, udhvilet krop med et rimeligt aktivitetsniveau og et psykisk velvære giver os det livsoverskud, der gør, at vi kommer videre med livet og har overskud til at gå aktivt ud i verden. Det hele virker selvforstærkende, vores energiressourcer forøges, og livsspiralen drejer den rigtige vej.

Det er her, den ovennævnte vindertype har fundet fidusen - uden at skænke det en tanke. Hvorfor skulle de også det? De benytter blot deres sunde fornuft og intuition. Egenskaber vi alle er født med, men som de fleste af os drukner i hæmninger. Prøv at vise en vinder denne bog. 80 % af teksten vil være det rene volapyk og de resterende 20 % selvfølgeligheder.

- Hvorfor spille tiden med sådan noget, vil vinderne sige?

Vi andre kan så sidde tilbage i fælles undren over, at goderne er så uretfærdigt fordelt.



Hvad er det så vinderne gør? De lever ganske enkelt et levende liv. De har kærlighed til sig selv, andre og livet. De har forstået at indrette sig. De har selverkendelse nok til at finde deres rette hylde, så de har mulighed for at udvikle sig ved at være engagerede uden at blive stressede. De forstår at anerkende sig selv, for de gevinster de opnår, hvorved de har oparbejdet energiressourcer nok til at have overskud til at leve et fysisk sundt og humørfyldt liv.

Men frem for alt, forskellen på dem og andre er, at de har forstået at gennemleve deres sorger og bevare den psykiske balance.

For resten ...

Selvfølgelig skal ukrudt bekæmpes,
men det er ved at dyrke afgrøderne,
kampen skal vindes!

Kommunikation

Kommunikation
er
udveksling af data!

Så kortfattet afleverede jeg engang en eksamensopgave. Opgaven lød: Hvad er kommunikation? Min lærer blev stik-tosset:



- Her har vi brugt massevis af timer på tykke bøger om kommunikation og kommunikations formler, og så skriver du bare fem ord.

Det blev jeg nødt til at gøre om igen. Men jeg mener nu stadig, at min besvarelse er mere præcis end alle de tykke bøger tilsammen.

Årsagen til min korte besvarelse var også, at jeg hellere ville videre med den næste opgave, der lød: Hvorfor går vores kommunikation så ofte fejl? For se, det er jo det, der er det interessante. Kommunikation som sådan er der ingen problemer i. Vi er alle eksperter, vi har kommunikeret uafbrudt livet igennem. Men hvorfor går det ofte galt alligevel? Det får du svaret på her:

Når vores kommunikation så ofte mislykkes,
skyldes det forskellen på den kommunikation,
vi tror, vi sender,
og den kommunikation vi rent faktisk sender.
Samt forskellen på den kommunikation
vi rent faktisk sender,
og den kommunikation andre tror,
de modtager!

Jeg har brugt meget tid på ovennævnte, og der står lige nøjagtigt det, jeg mener - hverken mere eller mindre. Det er muligt, man skal læse det nogle gange, for helt at forstå det, men jeg vil ikke uddybe forklaringen, det vil bare sløre budskabet:

Kunsten er at udtrykke sig kort og præcist.
At bruge mange ord er blot en helgardering
for egen usikkerhed.



Hvis man kender til teatersport fra for eksempel tv-udsendelserne *Hatten rundt*, hvor fem spillere står på scenen og spontant skal lave skuespil ud fra de oplæg, der kommer fra publikum, er det mit bedste bud på, hvordan kommunikation fungerer optimalt. Den eneste regel, der er i teatersport, er, at man altid skal bygge positivt videre på hinandens idéer. Det gælder, uanset om de kommer fra medspillerne, salen, musikken eller dommeren. For at det kan lykkes, kræver det helt indlysende, at spillerne er til stede i nuet og kan opfange de signaler, der kommer. Og uden at lade sig påvirke af hverken publikum, projektører eller tv-kameraet skal de være i stand til at være levende til stede og spontant omsætte de modtagne signaler og positivt give bolden videre. Selv for drevne spillere er det virkelig et spørgsmål om mod til uden blusel at kaste sig ud i det. For i samme øjeblik hæmmende tanker melder sig, bryder spillet sammen.

Hermed nåede jeg frem til, at hæmninger er gift for kommunikationen. Både for afsenderen, fordi tanker, tale og bevægelser hæmmes, og for modtageren af kommunikationen, fordi hæmninger er forårsaget af en blokeret tilstand.

Vellykket kommunikation drejer sig altså langt fra om at have et fint sprog med formfuldendte sætninger. Tænk på, hvor tæt kommunikationen kan være mellem et spædbarn og forældrene. Hvis fremmede derimod blander sig, bliver kommunikationen med barnet ofte afløst af gråd. Det er ikke ordene, der er afgørende, men fortroligheden og tilliden.

Det er nok de færreste, der har gjort sig klart, hvor tæt vores kommunikation knytter sig til vores øjeblikkelige sindstilstand, og dermed i hvor høj grad hæmninger præger den. Omvendt har de fleste nok oplevet, når en kommunikation



går rent igennem. Noget, der blev sagt, så alle andre stoppede op og lyttede. Det er ikke et spørgsmål om styrke eller følelsesbetoninger.

- Det kom fra hjertet, siger man.

Tænk for eksempel på situationen fra *Kejserens nye klæder*, hvor kejseren med sit følge kommer gående gennem byens larm med de måbende tilskuere, og hvor barnet siger:

- Han har jo ikke noget på!

Denne sætning forestiller jeg mig bliver sagt med en sådan ligefremhed, som kun et barn kan gøre det. Og som ved et trylleslag stopper larmen, og kejseren er afsløret.

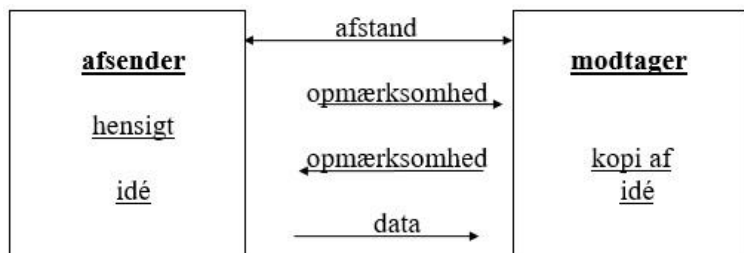
Her er vi ved sagens kerne. Skal en kommunikation nå sit mål, er intention nøgleordet. Der skal være et levende menneske, der har et budskab, og som sætter hele sit potentiale ind på at formidle det - også selv om kommunikationen møder hæmmende forhindringer undervejs. Det er i sandhed et stort ansvar, man påtager sig ved at åbne munden. Prøv for eksempel at lægge mærke til de forskellige nyhedsoplæsere i tv. Der er nogle, der er rene naturtalenter, som man slet ikke kan lade være at lytte til, og så er der andre, som aldrig skulle have været nyhedsoplæsere. De kan være både erfarne og have lært en masse om teknik, og alligevel er deres kommunikation så fyldt med omveje, at man skal koncentrere sig meget om at opfatte budskabet.

Et menneske
er lige så levende
som sin kommunikation.

- **Kommunikationsformel** Jeg må give min gamle lærer ret, man kan ikke tale om kommunikation uden at komme ind på kommunikations formlen. Så her er den:



Forudsætningen for en vellykket kommunikation er, at en person (afsender) vil (hensigt) en anden person (modtager) noget (idé):



Afsenderen må anbringe sig i passende afstand og rette opmærksomheden mod modtageren. Når gensidig opmærksomhed er opnået, kan afsenderen transmittere sine data.

For at modtageren kan få en nøjagtig kopi af idéen, er nøgleordet hensigt. Direkte opfattet betyder det at sigte hen mod noget. Det vil sige at kommunikere uden omveje. Hvilket er definitionen på intention.

Det var den tekniske forklaring på kommunikation, men der er også mange andre parametre, der skal være opfyldt, for at det bliver en vellykket kommunikation med fælles forståelse til følge:

- Afsenderen må vælge at tale i et sprog og med ord, som modtageren har mulighed for at forstå.
- Afsenderen må tage højde for modtagerens kulturelle og sociale baggrund og tilrette sine attituder, humor og ironi derefter.
- Og frem for alt skal afsenderen finde ind til modtagerens virkelighed og kommunikere ud fra denne. For eksempel vil det nok ikke være hensigtsmæssigt at kommunikere på samme måde til en, der lige har vundet den store gevinst i lotteriet, som til en der står midt i en stor sorg.



Ligesom man nok heller ikke skal indlede en dybsindig konversation med en, der lige har gennemført et maratonløb.

Forhåbentlig viser ovenstående tydeligt, at det er afsenderen, der har det fulde ansvar for, om det bliver en vellykket kommunikation, og hvor mange muligheder der er for, at det kan gå galt.

Kommunikation er en svær ting,
der indebærer en risiko
og kræver,
at man påtager sig et ansvar.

- **Anerkende** Førnævnte kommunikationsformel er definitionen på envejskommunikation, det vil sige, afsenderen står tilbage uden at vide om kommunikationen er modtaget. Prøv at forestille dig kommunikationen mellem en flyveleder og luftkaptajnen for et passagerfly. Her er envejskommunikation selvfølgelig ikke tilfredsstillende, hvorfor de benytter tovejskommunikation ved hele tiden at gentage det, den anden lige har sagt. Det vil nok blive for tungt, hvis vi til daglig sikrede vores kommunikation på samme måde som luftfarten, men derfor er det alligevel vigtigt, at vi anerkender hinandens kommunikation. De fleste har nok prøvet at tale til en person, der ikke reagerer. Man føler sig tabt på gulvet og kan blive fuldstændig desperat og forvirret. En tilsvarende ubehagelig fornemmelse kan man opleve, hvis man opholder sig sammen med andre, man ikke har hilst på. Et nik, et smil, et goddag eller den helt store omfavelse er også måder at anerkende hinanden på.



En meget speciel type anerkendelse kunne man opleve da Line Baun Danielsen i 1998 stillede Bjarne Riis spørgsmålet:

- Jamen, hånden på hjertet Bjarne, har du nogen sinde taget forbudte stoffer?

Tavsheden og det fortvivlede ansigtsudtryk efterlod en hel nation med bristede illusioner om en stor sportsmand med en glørværdig karriere.

Ordet anerkende er sammensat af an (gå an) og erkende. At anerkende en kommunikation er altså en kvittering for, at man har modtaget den - uden at man dermed har taget stilling til det, der blev sagt. Anerkendelsen afslutter blot kommunikationen for parterne. Rene kvitteringsord kan være:

- Okay!
- Tak!
- Godt!

Jeg hørte, hvad du sagde. Eller tilsvarende sætninger der passer til situationen, er andre neutrale måder at anerkende på.

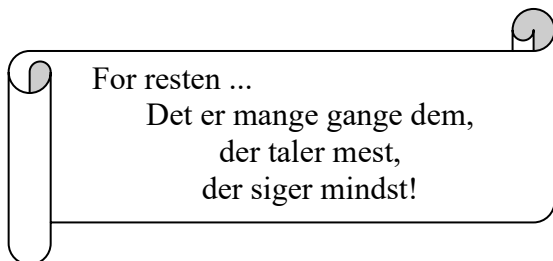
For at anerkende en kommunikation må man helt som før benytte kommunikationsformen, blot med modsat afsender og modtager.

Som regel, når vi taler sammen, bygger vi videre på det, den anden lige har sagt og anerkender indirekte på den måde. På et tidspunkt skal samtalen afsluttes, og det er her, der er brug for et anerkendelsesord. En kommunikation er som en åben sløjfe, man sender ud. En kommunikationssløjfe kan have mange krøller, men den skal altid afsluttes med en anerkendelse for at blive lukket.

Det lyder så indlysende og banalt, det jeg skriver her, men jeg ved, at der er mange mennesker, der har problemer med



at anerkende. De kan ikke afslutte en samtale på fornuftig vis. De bliver ved med at bygge videre på samtalen, og kan de ikke finde på nyt at sige, gentager de sig selv i en uendelighed. Samtalen kan kun stoppes ved, at man brat afbryder den - med tab til følge for begge parter. I bund og grund gælder det om at kunne rumme hinandens kommunikation. Hvilket er definitionen på kærlighed.



Indtil nu i dette kapitel har jeg kun talt om udadvendt kommunikation imellem mennesker. Men vi har også en indadvendt kommunikation med os selv, og den passer beskrivelsen i høj grad også på. Indadvendt kommunikation hedder tanker. Dem er det også vigtigt at kunne rumme! Tanker kan du læse mere om på side 72.

Samtale / Dialog

En samtale forudsætter,
at man er i stand til
at opfatte hinandens budskaber,
ellers bliver det bare en kaskadesnak.
En dialog forudsætter desuden,
at man tager udgangspunkt i
hinandens argumenter!



Noget andet vigtigt er, at en samtale ikke kun er de ord, vi siger - langt fra. Hvis ikke man forstår at tyde de øvrige signaler - attituder, bevægelser, det, der ikke bliver sagt, de symboler og talemåder, der bliver brugt - er man på herrens mark. Jo bedre parterne kender hinanden, des mere kompliceret bliver det, hvilket det er hensigten at sandsynliggøre med følgende historie:

Vil du med ud at gå tur i skoven

- spørger hun. Jeg har lige sat mig til rette med avisen. Hun ved ganske udmærket, at jeg gerne vil have en middagssøvn om søndagen. Desuden er der fodbold i fjernsynet lidt senere.

Jeg fortsætter med avisen og lader som om, jeg ikke har hørt hende. Hun kan også bare skrue ned for radioen. Den skal altid stå og larme sådan.

- Vil du med ud at gå tur i skoven? spørger hun igen, bare lidt højere.

- Hva' fanden er der galt? Hvorfor råber du sådan? ryger det ud af mig.

- Der er ikke noget galt, det er bare så irriterende, når du ikke svarer.

Jeg fortsætter med avisen. Det er også hamrende uretfærdigt. Hun giver mig jo ikke noget valg. Siger jeg nej, vil hun være sur resten af dagen.

- Vil du med, eller vil du ikke med? bliver hun ved, nu tydeligt irriteret.

- Jamen det ka' vi godt, hvis du gerne vil, svarer jeg nølende.

Man må jo yde noget i et parforhold, selvom jeg nok synes, jeg har ydet mit ved at ordne køkkenet efter frokosten.

- Det par tallerkener, vil hun bare sige.



Så går vi. Jeg skutter mig, jeg synes, det er koldt. Jeg går og tænker på den manglende middagssøvn og fodboldkampen, der begynder nu.

- Hvorfor siger du ikke noget, er du sur? spørger hun.

- Du siger da heller ikke noget, svarer jeg.

Selvom jeg godt ved, at hun har prøvet et par gange. Jeg har bare ikke svaret.

Det bliver en kort og trist tur i skoven. Men jeg når da hjem til anden halvleg. Jeg er ikke gået glip af noget, siger speakeren.

- Ska' vi snart ha' kaffe? råber jeg ud i køkkenet.

Talemåder

En talemåde
er en måde at tale på
til forskel fra
at sige sin mening.

På et tidspunkt blev jeg opmærksom på, hvor ofte både jeg selv og andre bruger talemåder. For at undersøge dette nærmere, besluttede jeg at skrive talemåderne ned, efterhånden som jeg stødte på dem. Det blev en større opgave, end jeg i min vildeste fantasi havde forestillet mig. Alene det at definere, hvad jeg forstår ved en talemåde, krævede mange overvejelser, men også deres antal overvældede mig. Talemåderne væltede frem inde i hovedet, meget hurtigere end jeg kunne nå at skrive dem ned. I løbet af få dage havde jeg fyldt 22 maskinskrevne A4-sider.

Hvad kan jeg så bruge det til? Ja, umiddelbart giver det et godt indtryk af hvilke utrolige datamængder, jeg (man) slæber rundt på uden egentlig at tænke over det. På typen af



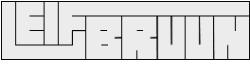
talemåderne kan jeg se følgende: Jeg må være efterkommer af bønder med dyr og jordbrug. Kært barn har mange navne, siger man, så grisen må siges at være et elsket dyr. Ligesom bagdelen med dens funktioner må være en særdeles betydningsfuld legemsdel, når jeg skal sætte trumf på det, jeg siger. Endvidere kender jeg uhyggeligt mange talemåder, der kan bruges til at nedgøre andre.

Det overraskede mig også, at mange af talemåderne kender jeg tilbage fra min tidlige barndom. Især min mors stemme kan jeg høre i mange af dem. Det ligefrem chokerede mig, at mange af disse barndommens talemåder var jeg ikke umiddelbart bevidst om, at jeg kendte. Med andre ord har disse talemåder været læresætninger, jeg ubevidst har brugt over for mig selv - livet igennem.

Om det er godt eller skidt at udtrykke sig ved hjælp af talemåder, er vel en smagssag som så meget andet. På den ene side er det en god ting, at man gennem talemåder kan videregive erfaringer fra generation til generation. Det er jo en af grundpillerne i vores udvikling. På den anden side, hvis disse erfaringer benyttes ubevidst, er der ikke megen frihed tilbage til at udvikle egen personlighed (se også *Ubevidste betragtninger*^{s.95}).

I så fald vil talemåderne blot blive klichéer, som udtryk for manglende ansvarlighed, idet det er en måde at holde livet på afstand. Forstået på den måde, at det nærmest er risikofrit at anvende talemåder, fordi man undgår at give udtryk for sin personlige mening, og dermed har mulighed for at bakke ud af det igen, med udtryk som:

- - Det var ikke det, jeg mente.
- - Det var bare en måde at sige det på.
- - Det var ikke personligt ment.





Humor

- er ifølge Nudansk Ordbog afledt af *humør* og står for lune og det at have sans for det komiske.

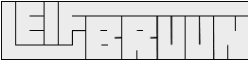
Humor er et effektivt kommunikationsmiddel. Mange gange, når mennesker er sammen, kan der af den ene eller anden grund være nogle spændinger, der gør, at samværet bliver stift og anspændt. Det er her, humoren har sin stærke side, fordi den på et øjeblik kan udløse de spændinger, som det ellers ville have taget lang tid at udligne.

Humoren kan benyttes i mange udformninger. Hvilken type humor, der er bedst, afhænger helt af situationen. Generelt kan man sige, at situationsforneelse og timing er afgørende. Det indebærer altså et stort ansvar at vurdere den situation, man står i, vælge det rette tidspunkt og bruge den rigtige humor. Og hvis bare en enkelt af de tilstedeværende reagerer negativt, har man fejlet.

Humor er bedst, når den som en enkelt bemærkning løser op for den situation, man står i, og får de tilstedeværende til at føle sig bedre tilpas.

Netop fordi humoren er så effektiv, kan den også misbruges på mange måder. Den er værst, når den bruges uetisk. Enten til at skjule udøverens hensigt eller til at hævde sig selv ved at nedgøre andre. I sidstnævnte tilfælde er det ofte ironi og sarkasme, der benyttes til at gøre humoren personfikseret og ubehagelig.

Uetisk humor foregår mange gange i form af ubevidste rollespil. Det vil sige, den der udfører humoren, er ikke selv klar over, at den er uetisk.



Den humor, der i den ene situation virker dejligt forløsende, kan i andre situationer virke vulgær, tung, plat og fordømmende. Men man kan som sagt ikke generalisere og sige, at én type er bedre end andre.

- Skuespils humor: Det kan være skuespillere / komikere som Dirch Passer eller Jørgen Ryg, der bevidst spiller rollen som en person med karakteristiske træk.

I private sammenhænge kan det også være en måde at gemme sig på. Hvis man kommer bag facaden på en sådan person, vil han/hun mange gange virke rådvild og genert.

- Underspils humor: består i at udnytte den feminine pol fuldt ud ved at undlade at gøre det, der forventes. Og bagefter se meget undrende ud over folks reaktion. For eksempel undlader Victor Borge at spille den sidste tone i en melodi - med det resultat, at der breder sig en urolig stemning i hele salen. Den udnytter han så til det yderste - uroen, altså.
- Antydningshumor: Den udføres mange gange ved at benytte sig af sprogets flertydighed og samtidig udnytte tilhørernes fantasi til selv at skabe det sjove. Hvorefter humoristen stiller sig op og ser højst uforstående ud.
- Sort tale: Det var især Dirch Passer, der var kendt for at tale russisk, så det lød overbevisende for alle - bortset fra russerne naturligvis.
- Galgenhumor:
 - Det var da godt, de slog til, sagde bonden, da han opdagede, at alle hans får - på nær én - var døde af sygdom!



Galgenhumor er en fortvivlelsespræget humor, der kan løsne op i håbløse situationer.

Efterfølgende kategorier er kun taget med, fordi de i daglig tale medregnes under humor. I virkeligheden hører de hjemme under uetisk adfærd:

- Dumsmarte bemærkninger: Det er den selvhævdende type, der gør sig selv interessant ved på en 'sjov' måde at sige noget nedsættende om en anden. Denne anden er sandsynligvis ikke til stede eller er af anden årsag ude af stand til at tage til genmæle.
- Udfyldningshumor: Det er ham / hende som altid har 10 vittigheder på lager, og som fyrer dem af i tide og utide for at fylde tiden ud. Det gør ikke så meget, om tilhørerne griner eller ej. Det klarer vedkommende selv - højt og larmende.
- Distancehumor: Det er de lynhurtige smarte bemærkninger, der afleder opmærksomheden, hvis andre kommer for tæt på. De er især velegnet til *Aflednings-rollespil*^{s.86}.



Nuet

Det er i nuet,
livet
er levende!

Så er der lagt op til fest og ballade, glem alle sorger og bekymringer, slå dig løs i festligt lag og vær glad sammen med vennerne - her og nu. Det er at leve i nuet. Det er en kvalitet at kunne gøre det, og det er absolut en del af det levende i livet. Men også kun en del, for livet er ikke kun en dans på roser. Hvis man kender nærmere til letlevende mennesker, der prøver på at gøre livet til én stor fest, vil man opdage, at der i så fald også er en bagside. Det er enormt anstrengende og opslidende at leve sådan i længden. Med nogen rimelighed kan man sammenligne det med de utallige berømte komikere, for hvem livet slipper alt for tidligt op.

Livet er altså også en alvorlig sag. Det er igen et spørgsmål om balancen. Det sjove er til som modvægt for indimellem at koble fra og samle nye kræfter. Eller andre vil måske mene, at det er alvoren, der ind imellem danner modvægt til festerne. Det er nok mest et spørgsmål om temperament og alder.

Nu er det jo heller ikke kun til fest og ballade, man lever i nuet. At deltage i en redningsaktion for eksempel kræver også, at man er til stede i nuet, for at kunne træffe de rigtige beslutninger. Og endelig er der jo heller ingen, der siger, at man udelukkende skal leve i nuet. Der skal nødvendigvis også være plads til både at dvæle ved minderne og lave planer for fremtiden.



Engagement^{s.184} er nøgleordet for at leve i nuet. Det gælder om ikke at sidde følelsesmæssigt fast, men at være levende interesseret i det, man beskæftiger sig med og at have friheden til at leve et levende liv i lyst såvel som i nød.

Det kan skematisk stilles op på denne måde:

	<i>fortid</i>	<i>nutid</i>	<i>fremtid</i>
<i>opstemt</i> ^{s.218}	glorificerer	engageret NUET kritisk	optimist
<i>levende</i> ^{s.64}	erfaren		realist
<i>nedtrykt</i> ^{s.70}	bitter		pessimist

At leve i nuet er at engagere sig i livet og kritisk bruge hele sit potentiale sammen med sine erfaringer til at sætte sig realistiske mål.

Det er lettere sagt end gjort at leve sit liv på den måde. Krav og magt hjælper ingenting. Men at være tilstedeværende på levende og neutral vis er det, det drejer sig om. At leve konfronterende og erkendende i nuet kræver virkelig mod og mandshjerte (m/k).

For resten ...
Mod - er
at være sig selv
og følge sin overbevisning.



Det klassiske eksempel på ikke at leve i nuet er for mig hr. Pedersen (m/k), der bruger hele sin dyrt opsparede ferierejse til at slæbe rundt på videokamera med alverdens tilbehør og lave optagelser af alt mellem himmel og jord, og som konstant kommanderer den utålmodige kone og de urolige børn i positur:

- Se nu lidt glade ud, siger han bebrejdende.

Hvordan de egentlig har det, skænker han ikke en tanke, bare han får de rigtige optagelser. Alt sammen med det formål at han, efter hjemkomsten kan dokumentere overfor Gud og hvermand, hvilken vidunderlig ferie de har haft.

Som vist i ovenstående skema er der 4 måder at flygte fra nuet. I det efterfølgende vil jeg anskueliggøre, hvad der sker, når man gror fast i disse - med 4 forskellige typer Pedersen'er.

● **Glorificerer** Det er den type mennesker, der elsker at leve i minderne og snakke om de gode gamle dage:

- Dengang jeg var ung, da var der noget ved alting.

Tænk på, hvordan det lyder når gamle soldaterkammerater mødes. Der er ingen ende på hvor morsomt, det har været. Og enhver, der bare har lidt kendskab til militær og værnepligt, ved, at det ikke er tilfældet.

Hjemme hos hr. Pedersen (1) står ferieoptagelserne klar ved videoanlægget i tilfælde af, at der skulle komme uventede gæster. Videobåndene er opmærkede og ordnede i rækkefølge, ferie for ferie, familiebegivenhed for familiebegivenhed - klar til at stikke i apparatet.

Sjovt nok, kommer der meget sjældent uventede gæster!



• **Optimist** Den uforbederlige optimist lever livet i sin drømmeverden ved at lukke øjnene for realiteterne og se lyst på fremtiden:

- Det går nok alt sammen, i morgen vinder jeg sikkert i lotteriet.

Det er ham (m/k), der elsker at udbrede sig om alle de storslåede planer, han vil gennemføre. Planer, som ingen tror på, nogensinde bliver til noget. Heller ikke optimisten selv, men det kan han selvfølgelig ikke indrømme. Heller ikke over for sig selv.

Denne type skal man ikke udlåne penge til.

Når hr. Pedersen (2) er på ferie - på samme hotel hvert år - bruger han tiden på at planlægge alle de foredrag han skal holde om familiens oplevelser som globetrotter.

- o -

Fælles for ovennævnte underafsnit *Glorificerer* og *Optimist* med de opstemte mennesketyper er, at illusioner har det med at briste, og ind i mellem må man lave sort skærm for på ny at samle kræfter til at fortsætte det lyse livssyn: Man skal da se lyst på tilværelsen, ellers bliver det hele for trist, er opfattelsen.

Det eneste forsvar for dette argument er, at det er da mere livsbekræftende at være positiv end negativ.

Kunsten at se de lyse sider

Jeg kender en ældre dame, som kan kunsten - at se de lyse sider:

- Er du glad for din nye lejlighed? spurgte hun en dag, jeg mødte hende.

- Ja, det er bare irriterende, der er så mange edderkopper, svarede jeg i tillid



til, at nu fik jeg nok et gammelt husråd om, hvordan jeg kom af med dem.

- Så er du vel glad for, at der er færre fluer, svarede hun i stedet og tøffede smilende videre.

• **Bitter** Det er den mavesure, kværulerende type, der kvæler al livsudfoldelse og glæde med afstumpede og bitre kommentarer:

- - Mig er der aldrig nogen, der gør noget for
- - Utak er verdens løn

Prøver man at sige noget rosende til denne type mennesker, vil man uvægerligt blive afvist med grove bemærkninger eller ligefrem angreb:

- Hvad er du ude på?

Hjemme hos hr. Pedersen (3) er både konen og børnene flyttet hjemmefra for længe siden:

- Hun svigtede mig, siger hr. Pedersen med grødet stemme.
- Hun fandt en anden. Og børnene gider mig heller ikke.

Hr. Pedersen får i stedet livet til at gå med at kæmpe mod diverse myndigheder og skrive arrige læserbreve.

• **Pessimist** Her lades alt håb ude. Det er typen med det modløse sortsyn, der forudser, at alt hvad der kan gå galt, går galt:

- Det går aldrig godt, jeg kan lige så godt spare mig.

Der er ikke meget initiativ og gå-på-mod i den type mennesker.

Endvidere vil den manglende tillid til sig selv, andre og fremtiden mange gange føre med sig, at frygten for at blive



svigtet er så stor, at man indtager den holdning, at man ikke tør inlade sig på tættere relationer til andre mennesker:

- Jeg vil aldrig forelske mig i nogen mere.

Det svarer til at holde op med at spise af frygt for at blive forgiftet. Forelskelse er for øvrigt slet ikke noget, man selv kan bestemme over. For hvis man virkelig er forelsket, er der slet ikke plads til den slags tanker. De er sure, sagde ræven om de rønnebær, den ikke kunne nå, er den eneste fornuftige forklaring på denne holdning. Men den bliver som regel en selvopfyldende profeti på den måde, at indstillingen holder alle andre på afstand og dermed udelukker, at der kan opstå sød musik.

Hjemme hos vor gamle ven hr. Pedersen (4) planlægges der ingen ferieture, og de gamle videobånd står og støver til på loftet. Hr. Pedersen får sure opstød og depressioner, bare han tænker på dem. Og håbet om, at der skulle komme uventede gæster, kæreste, kone eller børn forbi, er for længst opgivet.

- o -

Fælles for ovennævnte underafsnit *Bitter* og *Pessimist* med de nedtrykte mennesketyper er, at de ophober negative energier og mavesyre. Det siger sig selv, at mennesker i den situation har svært ved at have social omgang med andre - med ensomhed til følge. Livsmodet falder, hvorved immunforsvaret svækkes og forskellige alvorlige sygdomme har let spil.

For resten ...

Nuet er det flygtigste, der findes.

Det er vanskeligere at fange
end et stykke sæbe i badekarret!



Ansvarsforflygtigelse

Dette er et anti-kærlighedskapitel, så er du advaret. Det er her, jeg har samlet alle de afsnit, der handler om egenskaber, der begrænser det levende i livet. Det mærkelige ord *anti-kærlighed* er jeg kommet frem til, fordi ansvarlighed udvider begrebet kærlighed, hvorfor ansvarsforflygtigelse må gøre det modsatte.

Ansvarlighed - er at tage stilling, være en del af processen, række ud efter og nå det, det drejer sig om, skrev jeg tidligere ^{s.182}182. Det vil omvendt sige, at uansvarlighed opstår, når der finder dele af processer sted, der ikke er én person, der er ansvarlig for. En person, hverken flere eller færre!

Det blev lidt påståeligt og teoretisk, så det kræver nogle underbyggende eksempler:

I familier med børn i jeg-vil-selv alderen, ved man alt om, at det ikke er lige meget, hvordan man hjælper sine børn, hvis man vil undgå at få familieidyllen ødelagt. Det kan altså tyde på, at børnene selv vil tage ansvar for deres handlinger, og at ansvarlighed er noget medfødt, vi senere - i større eller mindre grad - vænnes af med. Hvilke forældre med lidt større børn kan sige sig fri for denne automatiske kommentar, når børnene er på vej ud af døren:

- Pas nu på, når I skal over vejen!

I længden kan man risikere, at børnene nærmest i trods undlader at passe på.

- Gør dit, - gør dat, og - det må du ikke, kommanderer mange forældre med deres børn i en endeløs strøm og forhindrer dem dermed i selv at tage ansvar. Faktisk er det at



give slip, efterhånden som børnene udvikler sig, det vanskeligste ved forælderrollen. Af frygt for at miste ønsker mange forældre slet ikke, at deres børn bliver voksne.

Hvor forældrenes indsats ikke rækker, tilbyder det offentlige sig som 'ansvarlig'. Sørger for at barnet går i skole og får en uddannelse. Skejer de unge mennesker ud, er der mange forskellige offentlige hænder til blidt at skubbe dem tilbage i folden. Senere træder bistandssystemet til og overtager 'ansvaret'. Er det voksne, der står uden arbejde, det drejer sig om, træder Arbejdsformidlingen til. Gennem de sidste år har det offentlige overtaget 'ansvaret' for, at vi har et arbejde. Til dem, der intet arbejde er at formidle, sørger det offentlige for at aktivere på anden vis.

I fritiden er det fjernsynets 'ansvar' at fylde tiden ud. Som autoritetstro robotter styres vi gennem livet og gør, som der bliver sagt - uden at tænke over, om vi synes, det er rigtigt eller forkert.

Den går ikke! Mennesket er ikke et flokdyr, der kan drives rundt i manegen på den måde. Vi er hver især selvstændigt tænkende individer, der nødvendigvis må leve i frihed under ansvar for at fungere. Det levende i livet er ikke et uforpligtende tilbud. Det er forudsætningen for enhver udvikling. Vi må nødvendigvis selv være ansvarlige for vores liv og færden.

Når jeg vil afslutte arbejdet på min computer, skal jeg trykke på først én knap og så en anden. Derefter spørger computeren:

- Er du sikker på, at du vil afslutte?

Det skal jeg så bekræfte ved at trykke **Ja**. Det har altid irriteret mig, for netop fordi den spørger, bliver jeg i tvivl,



og desuden har jeg jo lige fortalt den, at jeg vil afslutte. Resultatet er, at jeg trykker på knapperne lige efter hinanden, så jeg undgår, at teksten kommer på skærmen.

Meningen er selvfølgelig fra programmørens side at hjælpe mig med at undgå uforvarende at slette mine data. Problemet er bare, når vi hjælper hinanden på denne overformynderiske måde, at resultatet ofte bliver det stik modsatte af det forventede. Fakta er da også, at jeg et par gange har mistet data på den konto.

Fra det amerikanske overdrev har en enke vundet en kæmpe erstatning fra en plæneklipperfabrikant, fordi hendes mand døde af hjertestop, da han ville starte plæneklipperen. Ankepunktet var, at plæneklipperen var mærket *easy starter*.

Fra et tidligere arbejde ved jeg, at maskiner man køber fra Amerika, er overklistrede med advarselsskilte for at imødegå den slags erstatningssager. Resultatet er selvfølgelig, at advarslerne drukner i hinanden uden at have nogen forebyggende effekt. Hermed har systemet overtaget ansvaret med det resultat, at nu kan mennesker komme til skade på farlige maskiner, uden at det får nogen konsekvenser.

Jeg har også erfaring fra en stor arbejdsplads, hvor man har den indstilling, at man ved vigtige projekter udnævner to eller flere til at være fælles om ansvaret. Det går også fint, indtil man kommer til den kritiske fase - som alle projekter kommer til - så er der pludselig ingen, der er ansvarlige mere!

Ellers er det især inden for det offentlige, man er karrig med at uddele ansvar til enkeltpersoner. Man laver hellere forordninger og regulativer i læssevis. På den måde kan man have 'ledere' stort set uden beføjelser:

- Jeg følger blot reglerne!



Ineffektivitet, menneskelige fornedrelser og bureaukrati er resultatet.

Ansvarsbevidste ledere kalder vi magtmennesker. Vi har helt glemt, at det er et menneskeligt urinstinkt at udpege en leder, når vi står over for en fælles opgave. Det er faktisk det grundlag, hele vores civilisation bygger på. En betingelse, for at det nytter noget at løfte i flok, er, at der er én, der råber:

- Hiv, ohøj!

Én råber er passende, hverken flere eller færre. ^A

Det er stort set kun inden for sportsverdenen, man har bevaret et ansvarligt system. På godt og ondt er alt trænerens ansvar. Gør det for ondt, udskifter man træneren. Det kan selvfølgelig gøre ondt på træneren, men han vidste, hvad han gik ind til, valgte selv at satse (se også *Selvkritik* s.149) og har forhåbentlig en god fratrædelsesaftale.

Politikere er et produkt af det øvrige samfund, så der er ikke meget håb om, at det bliver anderledes. De nøjes tilsyneladende med at promovere sig selv og deres parti ved at kaste sig over enkeltsager og laver lov på lov - lap på lap - og accelererer lovmaskinen til vanvittige hastigheder. Hermed er lovjunglen blevet et eldorado for dem, der forstår at finde hullerne - så længe, det går godt. Herefter tager retsmaskinen over til stor gavn for jurister og journalister - og dermed forargelse for den øvrige del af befolkningen. Således fortsætter moralskruen sin skæve gang i ansvarsforflygtigende drejninger.

Hvor det offentlige blot skulle være et værktøj, vi byggede op til fælles hjælp og som socialt sikkerhedsnet, og hvor den enkelte borgers frie vilje skulle være drivkraften

^A I min bog *Ledelse* forklarer jeg nærmere, hvad jeg forstår ved ansvarlig ledelse.



til, at vi hver især forvaltede vores liv bedst muligt, er det velkendte bureaukratiske forbuds- og formyndersamfund, hvor systemet har overtaget ansvaret, i stedet blevet resultatet.

- Hvad så med ansvaret i familien - ægteskabet - skal det ikke være et fælles ansvar?

Det er da i hvert fald det grundlag, de fleste bygger deres ægteskab på. Det går også fint i starten, når man er nyforelsket og har overskud. Men hvordan går det senere, når børnene skriger, huset flyder, og far og mor er ved at drukne i arbejdsopgaver? I stedet havde det været bedre, hvis man fra starten brugte overskuddet og den gode vilje til at lave nogle faste aftaler - tilrettede hen ad vejen - om, hvem der har ansvaret for hvad. Så var det muligt, man på kammeratlig vis kunne gå og hjælpe hinanden med at få det hele til at fungere til fælles bedste.

I det efterfølgende har jeg beskrevet nogle begreber, der alle uddyber ansvarsforflygtigelse:

Fortielser

Når jeg i medierne hører om disse forfærdelige sager, hvor børn er blevet misbrugt eller udsat for vold – mange gange i årevis, får jeg altid denne tankerække: Hvordan kan mennesker finde på at gøre sådan noget? Hvorfor har børnene ikke råbt op om det? Der må have været andre voksne, der har vidst det, hvorfor har de ikke gjort noget?

Det fik mig så til at tænke på min egen far. Ikke at han har misbrugt nogen, eller begået fysisk vold. Men psykisk vold



har han da godt nok begået i vid udstrækning. Min far led livet igennem af periodiske uligevægtigheder, der gjorde, at han flere gange var indlagt på psykiatriske afdelinger. Det var selvfølgelig trist for ham, og han sluttede sit liv i yderste ensomhed.

Men vi var altså en familie på 4 søskende og min mor også. Og når min far led, skulle alle vi andre absolut også lide. Han tyranniserede hjemmet og skældte og smældte på alt og alle. Tog på drukture og kom hjem midt på natten, og fortsatte med at skælde min mor ud for de mest forfærdelige ting. Til sidst endte det med, at vi måtte sælge huset, hjemmet gik i opløsning og min far gik som sagt i hundene.

På det tidspunkt var vi søskende mere eller mindre voksne. Vi var altså 5 voksne personer, der oplevede disse ydmygelser igen og igen. Uden at gøre noget. Vi har aldrig snakket om det. Vi ved det selvfølgelig alle sammen. Vi behøvede blot at kigge på hinanden - for at meddele, at nu var det galt igen. Derefter pakkede vi os væk hver især, så godt vi kunne og ventede på, at uvejret drev over. Det kunne tage lang tid, og endte måske først, når han blev tvangsindlagt.

Ikke fordi, jeg tror, vi kunne have ændret noget ved at snakke om det. Men vi kunne da have støttet hinanden. Tænk sig, hvis vi alle 6 i en rolig periode kunne have siddet rundt om bordet og snakket sammen. Fortalt min far, hvor forfærdelig vi led, når han havde sine ture. Måske kunne vi have inddraget hjælp udefra.

Men det skete ikke. Vi har som sagt aldrig snakket om det. Men det der virkelig forfærder mig, er, at jeg heller aldrig har snakket med mig selv om det. Gjort mig det klart. Det er først nu her i mit livs efterår, mange år efter at min far er død, jeg har gjort det!

Hermed bliver jeg så nødt til også at gribe i egen barm, for jeg har også været familiefar med kone og 2 børn. Og jeg



har haft mindst lige så mange uligevægtigheder, som min far. Men jeg reagerede anderledes, jeg lukkede mig inde i mig selv, når det blev for voldsomt. Ikke at jeg tror, det var bedre, det har sikkert været lige så belastende for min familie. Det beklager jeg dybt, men jeg orkede det ikke anderledes. Først da det blev så udpræget, at jeg blev klar over, at vi var ved at ødelægge hinanden, flyttede jeg hjemmefra.

Hermed fik jeg stillet både egne og familiens dårligdomme til offentligt skue. Det har jeg det dårligt med. Jeg er jo også i den grad opdraget under fortielsens love. Men det er dem, jeg har besluttet, at jeg ikke vedvarende vil underkaste mig. Så derfor gør jeg det alligevel.

Det var jo ikke ond vilje, der fik min far og mig til at opføre os, som vi gjorde. Det var ren afmagt. Og når man er afmægtig, handler man per instinkt. For at forstå disse instinkter, skal man tilbage til første halvdel af 1900'tallet for at se, hvordan familielivet foregik der.

I adskillige socialrealistiske fortællinger fra den tid, kan man læse, at det mere var reglen end undtagelsen, at når ugelønnen blev udbetalt gik faderen på værtshus, drak sig fuld, og når pengene ikke rakte længere, tog han hjem og bankede konen. På de mere stille aftener når konen var taget hjemmefra for at tjene penge til husholdningen, gik faderen ind og 'pillede' ved børnene. Og hvis børnene på nogen måde gjorde sig bemærkede, fik de et par lussinger.

En firkantet fremstilling, godt nok, men det er kun for at fremme forståelsen. Alt sammen er det foregået i fortielsens hellige navn. Og i en eller anden grad gør det det altså stadigvæk! Det er derfor, jeg vælger at stå frem og vedkender mig min skyld.



For vi skal de forbandede fortielser til livs. Alle skal vide, hvilke forfærdelige konsekvenser, det har for børn, hvis vi forbryder os imod dem. Og dem der gør det alligevel, skal vide, at det bliver fortalt, og at der kommer en dommedag.

Fortielser – er
nogen,
vi taler om!

Hævn

Hævn er en gengældende, afstraffende handling, der udelukkende har til formål at hævde den forsmåede. Hævn er således en primitiv menneskelig adfærd, der bruges i smertefulde situationer, idet man kan opnå en 'hævende' følelse ved at tilføje modparten en tilsvarende smerte. Følelser kan selvfølgelig ikke indgå i sådanne kredsløb, og det hjælper kun som at tisse i bukserne for at holde varmen.

Hvis modstanderen er af samme hævntørstige type, opstår den klassiske og nærmest uløselige hævn på hævn konflikt, som fx har stået på i Mellemøsten i ufattelig mange år.

I mange spillefilm er handlingen bygget op, så det drejer sig om at tage hævn over forbryderen, som forudsætning for at den forulempede kan komme videre med sit liv. Det er den slags fordummende påstande, der bygges videre på i virkelighedens verden. Hævngerrighed er et udtryk for afmagt, og forløser ikke indestængte følelser. Hævn kan måske give en fornemmelse af retfærdighed og forøget retsbevidsthed, men det er en helt anden sag.



Hævn er et for mig et ukendt begreb.
Selv de værste umennesker,
kan jeg kun have medfølelse for.
De har fået den strengeste straf af alle,
de må leve med sig selv resten af livet!

Utroskab

Det kom helt bag på mig, lyder det fra den forurettede, og nu vil han/hun skilles. Hvis man lægger øre til forklaringer som denne, kan man godt regne med, at det er en person, der har viklet sig ind i en livsløgn, som forhindrer vedkommende i at komme videre med sit liv.

Par der lever i gode, trygge, kærlighedsrige forhold, hvor man udfordrer hinanden og opfylder hinandens behov, begår ikke utroskab. For hvis man er en sådan lykkelig pampilius, sætter man ikke alt det på spil ved et eller andet ukendt eventyr. Par der lever med hinanden i så fine, harmoniske forhold, kan ikke være hinanden utro i skjul, fordi det altid vil medføre disharmonier.

Nej, utroskab opstår for uharmoniske mennesker. Enten fordi de lever i et utrygt og mangelfuldt parforhold, eller fordi de ikke er i balance med sig selv, og har behov for at bevæge sig ud på det forbudne marked for at bevise deres eget værd.

Endelig findes der også par, der lever i et godt, trygt, kærlighedsrigt forhold, hvor de udfordrer hinanden, men hvor de erkender, at de ikke kan opfylde alle hinandens behov, og som derfor i fælles forståelse aftaler, at det må de søge



opfyldt ad andre veje. Men det kan vel dårligt kaldes utroskab.

Incest / Pædofili

Jeg talte engang med en mor om incest. Blandt andet fordi det bekymrede hende, at hendes egen stedfar var så glad for hendes 3'årige pige. Han ville røre og holde ved pigen hele tiden, og nu var de begyndt at gå ture sammen - alene. Hun havde prøvet at sige det til ham, men han havde bare svaret, at det var hende, der var overnervøs. Jeg havde meget lyst til at foreslå hende, at hun skulle få talt problemet grundigt igennem med stedfaderen, men jeg vurderede, at det var hun ikke i stand til, og hun havde jo også prøvet.

Vi var begge enige om, at det er godt, at vi her i landet lader tvivlen komme den mistænkte til gode, og hun havde jo ikke noget konkret at bebrejde stedfaderen. På den anden side var datterens ve og vel hendes ansvar, og her skulle hun ikke lade tvivlen komme nogen andre til gode. Så hun måtte virkelig gøre op med sig selv, om hun ville tage sine bange anelser alvorligt. Desuden var hun også den rette til at tage stilling til forholdet, for hun var den, der bedst kendte både stedfaderen og sin egen datter - og ikke mindst dennes reaktioner over for stedfaderen. Og hvis hun var bare det mindste i tvivl, måtte hun sørge for, at de to aldrig var alene sammen.

Da jeg selv er en midaldrende mand, fortalte jeg hende derefter om mit eget forhold til små børn: Jeg er ellevild med dem. Når jeg besøger familie og venner, varer det ikke længe, inden jeg ligger på gulvet midt i børneflokket. Små børn kan ikke konverseres. Dem kommunikerer man bedst



med, når man ligger på ryggen, og de kravler rundt ovenpå en. Det er ikke så meget ordene, der er afgørende. Vi holder ved hinanden, undersøger hinanden, laver skæg og siger sjove lyde. Det er en helt utrolig varme, tryghed og fortrolighed, man kan opnå på få minutter, hvis man på den måde tør vise sig selv.

Det er ikke alle børn, jeg er lige begejstret for. Det har ikke noget med køn at gøre. Børn er små mennesker, og nogle mennesker går man bedre i spænd med end andre. Sådan er det bare. Barnets tryghed er for mig det afgørende for, hvor langt jeg går. Det kan godt være, barnet et kort øjeblik bliver forskrækket og trækker sig lidt, men så længe barnet er nysgerrigt interesseret i mig, har jeg ingen betænkeligheder.

Noget andet, jeg også er opmærksom på, er, hvordan de øvrige voksne reagerer - især forældrene naturligvis. Hvis de reagerer negativt, opdager barnet det med det samme. Så vikler jeg mig hurtigt ud af legen.

Når jeg møder fremmede børn på gaden, skal jeg også lige prøve, om jeg kan opnå kontakt. Bare et lille vink, et smil eller et hej. Aldrig andet! Børnene er forhåbentlig opdraget til, at de ikke må have kontakt med fremmede. Men derfor kan de vel godt lære, at det ikke er alle fremmede midaldrende mænd, der er seksualforbrydere.

Stædighed

Livet igennem har jeg fået skyld for at være stædig. Og jeg vidste godt, det var sandt. Det begyndte altid med, at jeg med stor skråsikkerhed udtrykte min uforlignelige mening. Hvis det så efterfølgende viste sig, at jeg havde taget fejl,



blev jeg med stor heftighed nødt til at forsvare mig. Jeg kunne jo ikke bare indrømme fejltagelsen!

For resten ...

De hidsige
kender ikke forskel på
temperament og engagement

Jeg fandt også en effektiv måde at forsvare mig på, når andre sagde, jeg var stædig:

- Der findes 2 slags stædighed, forklarede jeg. - Der er den, hvor man blot er stædig for at få ret. Men når jeg er stædig, er det fordi, jeg har sat mig et mål, jeg vil nå.

Sådan! Så havde de den at tygge på, og jeg kunne fortsætte min stædighed med god samvittighed.

Den holder bare ikke. Stædighed er, uanset hvordan man vender og drejer det, en dårlig egenskab. Stædighed er en del af en livsløgn, man er ved at bygge op - både for sig selv og andre. Stædigheden kom op i en, fordi der var et eller andet, der ramte ens knapper og satte hele det automatiske spil i gang (læs: *Ubevidste rollespil*^{s.82}).

Stædighed er i bund og grund udtryk for, at man ikke tager ansvar for sig selv og sine handlinger og kan på ingen måde sammenlignes med de fine egenskaber, det er at have vilje til at sætte sig livsmål og vedholdenhed til at forfølge dem.



Jalousi

Jalousi er en uro,
der opstår, når man er usikker på,
om éns følelser bliver gengældt!

Typisk er det i parforhold jalousien opstår, men det kan for så vidt lige så godt ske i alle andre menneskelige relationer. I bedste fald kan jalousien opløses igen, hvis der til en person, man er i et fortroligt forhold til, kan snakke om tingene og blive beroliget om at alt er, som det skal være.

Er dette ikke tilfældet, har man et problem, der ikke sådan lige kan løses. Måske skal man se tiden an og håbe på, at følelserne falder i hak. Kæmp for sagen, brug kvindelist, macho-charme, eller hvad ved jeg, eller hvad med bare at sige det, som det er. Lykkes det ikke, må man nok erkende, at det er en person, man vedvarende vil have et anstrengt forhold til, og derfor bør søge andre veje.

Går man rundt med et uforløst traume, vil jalousien med stor sandsynlighed restimulere dette, og mangedoble de negative følelser. På den baggrund kan symptomerne gå over i både psykiske og fysiske reaktioner med vold og andre ubehageligheder i så ekstrem grad, at jeg end ikke har fantasi til at forestille mig det.



Positivitet

For nogle år siden gik en tænk-positiv bølge hen over landet. Vi gik på kurser i hobetal: *Tænk positivt, Bliv en vinder, Jeg er ok, du er ok, Single bagger og double bagger* med mere. Tro på det! Op med humøret, så kommer resultaterne af sig selv. Så skal du nok blive til noget.

I dag er tænk-positiv bølgen væk. Den gik i sig selv igen. Det var ikke til at holde ud i længden. Det medførte en ubalance.

Ubalance! Det kommer sikkert bag på mange:

- Ska' der nu være noget galt i at være positiv? Det er da i hvert fald bedre end at være negativ - mavesur og uudholdelig.

Det er selvfølgelig rigtigt. Hellere positiv end negativ. Men som i alle andre livsforhold er der også en mellemvej. Hvad med at være realistisk? Se på verden, som den er - konfronter den! Hvis det kunne blive den nye måde, at gå til verden på, var der nok meget, der ville være anderledes.

Derudover vil et positivt livssyn ikke være af vejen. Det, vi ud fra realistiske overvejelser har besluttet os for, det skal vi tro på. Det skal vi gøre helhjertet. Det er den halve sejr. For eksempel hører man ofte:

- Matematik, det er simpelthen ikke mig. Det kan jeg hverken finde hoved eller hale i.

Hermed er der skabt en *selvopfyldende profeti*^{s.101}. Fordi en så kraftig fornægtelse vil medføre, at indlæring ikke kan finde sted. Personen vil gå i sort, hver gang ordet matematik bliver nævnt.

Den omvendte situation vil være, at den studerende siger:

- Når alle andre kan lære det, kan jeg også.



Det er ikke nødvendigvis rigtigt, at det forholder sig sådan. Men gennemføres studiet med denne indstilling, er der skabt de bedst mulige betingelser for et godt resultat.

Optimisten: Mit tøj er blevet for småt.

Pessimisten: Jeg er blevet fed.

Realisten: Hvorfor passer mit tøj ikke mere?

Kronisk skyldfølelse

- med tilhørende dårlig samvittighed er en folkesygdom. Det starter for manges vedkommende allerede i barndommen - i trodsalderen, kalder man det. Jeg kalder det den alder, hvor barnet begynder at finde ud af, at det ikke er alle egenskaber ved forældrene, der er værd at kopiere, og derfor anti-kopierer dem.

Ansvarsforflygtigende forældre oplever dette som et nederlag, og der udspiller sig efterfølgende en magtkamp mellem forældre og det 'trodsige' barn. Forældrene føler de mister styringen. Hvad de også gør, og hvad det vitterligt også er meningen, at de - på længere sigt - skal gøre. Magtkampen udvikler sig, og det ender med at barnet virkelig bliver trodsigt, uartigt, en forkælet unge, eller hvad man nu kalder det. Forældrene bliver mere og mere frustrerede og tyer efterhånden til det eneste middel, de har tilbage. Skyldfølelse:

- Hvis ikke du gør, som far siger, bliver jeg meget ked af det.

- Det er din skyld, at mor nu har fået hovedpine og må ligge i sengen.

- Nu har jeg ofret mig for dig i så mange år, og så kan du ikke engang gøre lidt til gengæld.



Således kan spillet udvikle sig, og forældrene kan bevare styringen over deres børn til langt op i voksenlivet. Ja endnu længere - til selv efter de er døde! For er man først vænnet til at bære på skyld, tilbyder man sig også efterfølgende i alle mulige andre sammenhænge og kan således konstant gå rundt med dårlig samvittighed med alverdens ulykker tyn-gende på sine skuldre.

Overfølsom

Indestængte følelser udløses i bestemte situationer med misfølelser og psykiske uligevægtigheder til følge. Det er sådan den traumatiske udvikling foregår. Indehaveren bliver således igen og igen mindet om, at der er noget, der ikke er, som det skal være – med mindreværd til følge. Personer med mindreværd bliver typisk kontrolmennesker, fordi de har behov for at være på forkant med udviklingen. De bliver altså meget du-fikserede, hvor de nærmest kan være manisk opslugt af de mennesker, de er sammen med. De er med andre ord ikke hjemme hos sig selv (tilstedeværende), og er således ikke opmærksomme på deres egne følelser. Det kan betyde at selv små følelsepåvirkninger kommer bag på dem og udvikler sig med forstærket styrke.

Overfølsomme mennesker kommer således let ud af balance, uden at hverken de selv eller andre er klar over årsagen. Det giver indlysende nok mange konflikter i sociale situationer. Og netop fordi de er så du-fikserede, er de meget opmærksomme og dermed sårbare over for omgivelsernes reaktioner.

Begrebet 'overfølsom' bruges også om mennesker, der overreagerer fysisk på bestemte påvirkninger (mad, røg,



støj, medicin, alkohol m.m.). Jeg skal ikke gøre mig klog på disse ting, men jeg har en klar fornemmelse af, at der er en tæt sammenhæng mellem fysiske og psykiske reaktioner.

Forventninger

Forventningens glæde er den største af alle glæder, siges det. Det er jeg meget uenig i. Tværtimod mener jeg, at

Skuffelse
er et resultat af
forventninger!

At fylde sit liv med forventningens glæde er at tage glæderne på forskud. En sådan ubalance kan kun medføre skuffelse på skuffelse, da der nødvendigvis må være nogle af forventningerne, der ikke bliver indfriet. Omvendt vil de forventninger, der bliver indfriet, ikke medføre nogen glæde, for man opnåede jo blot det, man forventede. Skulle mennesker med denne indstilling komme ud for noget, der overstiger deres forventninger, vil de typisk reagere ved at sige:

- Nej, det kan jeg ikke tage imod, det forventede jeg slet ikke.

For resten ...

Der kan være så meget
at glæde sig til,
at man ikke har tid til
at være glad!



Man må ikke forveksle de passive forventninger med det at opstille sig nogle mål og aktivt forfølge dem, for det er to vidt forskellige ting. Noget andet, der også er uheldigt ved forventninger, er, at de nemt kommer til - bevidst såvel som ubevidst - at indeholde krav og betingelser til omgivelserne:
- Hvis det ikke bliver som jeg forventer, så ...

Følgende lille historie er medtaget for at give et indtryk af, i hvilket omfang skjulte energier kan ophobe sig i forventninger:

Bonden og hans kone ligger med hinanden i hånden. De er lige gået i seng og er ved at falde i søvn. På gården bor der også en karl. Han bor på karlekammeret, som ligger oven over soveværelset. Det er uheldigt, både fordi karlen går til ro lidt senere end bondefamilien, og fordi han har for vane først at tage sine solide træskostøvler af, efter han har smidt sig på sengen. Først den ene støvle:

- Bum. Bum, bum, siger det hen over gulvet.

Lidt senere den anden:

- Bum. Bum, bum.

Bonden, siger i lang tid ikke noget til karlen. Men en dag bliver det alligevel for meget for ham. Ved en passende lejlighed spørger han karlen, om han ikke kan være lidt mere stilfærdig, når han går i seng om aftenen. Karlen undskylder mange gange. Det har han slet ikke tænkt på. Det skal aldrig ske mere.

Om aftenen, da bonden igen ligger med konen i hånden og er ved at falde i søvn, er han alligevel lidt betænkelig ved, om han var for hård ved karlen. Karlen derimod, har glemt alt om deres aftale. Han har haft mange andre oplevelser siden da og går i seng, som han plejer:

- Bum. Bum, bum.

Og lidt senere:



- Bum. Bum, bum.

Det er alligevel for meget for bonden. Han er så vred, at han dårligt får sovet den nat. Straks næste morgen han ser karlen, vælter han al sin vrede ud over ham og lover ham alverdens ulykker, hvis det gentager sig.

Næste aften, da bonden igen ligger med konen i hånden, er han lysvågen. Han venter spændt på, at karlen skal i seng. For karlen derimod er det igen mange oplevelser siden, det har været morgen med skæld og smæld, så han går intetanende i seng, som han plejer:

- Bum. Bum, bum.

Og dog. Han kommer alligevel i tanke om, hvor vred bonden var. Så den anden støvle lister han lydløst ned på gulvet og lægger sig tilfreds til at sove.

Nu holder bonden ikke konen i hånden mere. Efter den første støvle er han så vred, at han ryster over hele kroppen. Nu venter han blot på den anden støvle. Han venter. Og han venter. Til sidst bliver det for meget for ham. Han springer ud af sengen, farer op på karlekammeret og råber til den fredsommeligt sovende karl:

- Så smid da for fanden den anden støvle, så vi kan få noget nattero.

Følelesporno

- opstår, når man håndterer følelser kollektivt. Følelser opstår inde i det enkelte individ, og det er kun derinde, de kan konfronteres og forløses med ny erkendelse til resultat. Andre kan selvfølgelig stille sig til rådighed med aktiv lytning, men den pågældende må nødvendigvis selv gøre arbejdet.



Følelssporno opstår i situationer, hvor man negligerer den personlige integritet. Vi har alle vores grænser for, hvilke tanke- og følelsesområder vi ønske at lukke andre ind i. Områderne varierer for den enkelte med tiden, og med de situationer man står i, så det kan være svært at definere. Men det er vigtigt, at vi respekterer dem, da vi ellers mister selvpfattelsen og bliver hudløse individer uden personlighed.

For få årtier siden var vi nordboere kendt som nogle følelseslukkede stivstikkere, så der var begrebet følelssporno slet ikke kendt, men i årene efter har det ændret sig markant. Heldigvis for det med hensyn til at leve med og vise følelser, men medierne har også udnyttet det til, at følelssporno er blevet en del af hverdagen for mange. Realityprogrammer og nyhedsindslag, hvor man får de medvirkende til at fortælle om dybt personlige forhold er sikre måder til at skaffe skyhøje seertal – på både de kommercielle såvel som de mindre kanaler. Og kan man få de implicerede til at fælde en tåre, er succesen sikret.

Når en eller anden kendt person kommer ulykkeligt af dage, går først medierne og derefter store dele af befolkningen i selvsving med ynkværdige følelestilkendegivelser, der stiger i skingerhed i den følgende tid. Herefter bliver der tomt og tavst, for fortrængningen sætter uvægerligt ind, fordi de implicerede kan ikke holde sig selv ud længere. Det er blevet kvalmende.

Selvfølgelig bliver man ked af det og trist, når sådan noget sker, og selvfølgelig skal sådanne ulykkelige hændelser også passende markeres. Men der dør altså gennemsnitligt 150 danskere hver dag, så døden er en naturlig del af hverdagen. Det er en helt anden sag, hvis det drejer sig om personer, man kender personligt, men for alle andre dødsfald,



er man nødt til at komme videre. Kollektiv sorg er en fysisk umulighed, så hvis man prøver på at gennemføre det alligevel, bliver det til skadelig følelsesporno.

Idoldyrkelse er i høj grad også følelsesporno. Der er penge i skidt, så her sætter reklame- og medieverdenen ind for fuld skrue og bringer euforien op i vanvittige højder. Fansene vil betale nærmest hvad som helst for at være en del af illusionen - helt uden personlig stillingtagen.

Det er i princippet de samme knapper, magthaverne trykker på, når de skal have befolkningen i krigshumør. De spiller trumfkortet: Nationalfølelsen! Kæmp for alt, hvad du har kær, dø om så det gælder! Der er ikke et øje tørt. Nabolandes soldater slår uden at kny hinanden ihjel – i fædrelandets Hellige navn!

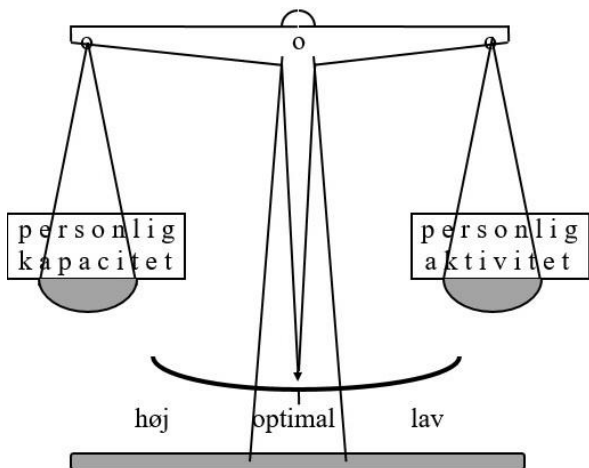
Tolerancetærskel

Dette begreb lærte min mor mig om. Som dreng fortalte hun tit - i klare vendinger - mine søskende og mig, at nu var hendes tolerancetærskel overskredet. Ofte fortsatte hun med ordene:

- Hvis I skal slås herinde, må I gå ud!

Det lykkedes det mig til gengæld aldrig at se logikken i. På den anden side var jeg ikke i tvivl om, hvad hun mente.

Tolerance og tolerancetærskel er to vidt forskellige ting. Hvor tolerant man er, er et personligt spørgsmål af nærmest permanent karakter, som for eksempel hvordan man forholder sig overfor anderledestænkende. Tolerancetærsklen derimod ændrer sig løbende afhængig af, hvor meget man har om ørerne:



Er ens aktivitet større end ens kapacitet stiger tolerance-tærsklen, og vi bliver mere medgørlige, nemmere at omgås og lader stå til. Børnene kan for eksempel få lov til hvad som helst, bare vi får fred.

Har vi derimod for lidt at lave, det vil sige, kapaciteten er større end aktiviteten, mindskes tolerancetærsklen, og vi bliver mindre medgørlige, besværlige og nøjeregnende. Det kan for eksempel gå ud over børnene ved, at vi hele tiden retter og opdrager på dem. Vi er på opsøgende arbejde - så at sige.

Der er således ingen tvivl om, at det er bedst for alle parter, hvis der er den rette balance mellem vores personlige kapacitet og aktivitet.



Livets skæve gang

Ved ulykkelige hændelser, hvor smerterne er så voldsomme, at vi ikke kan rumme dem, er det en ren overlevelseshandling, at vi skubber dem fra os. Det medfører så, at vi efterfølgende har en klump af uforløste følelser liggende, som er reaktive.

Senere i livet, når vi har oplevelser, der på en eller anden måde minder om de fortrængte, bliver disse restimuleret, og vi står igen i et følelseskaos, der er så voldsomt, at vi er nødt til at lave en ny fortrængning. Det er med andre ord den traumatiske udvikling, der er i gang med nye ophobede følelsesklumper og stimulidata til følge.

Det er enormt opslidende at leve sit liv på den måde. Selvtilliden mindskes, og livsoverskuddet smuldrer. De psykiske uligevægtigheder fylder mere og mere, fysiske spændinger i kroppen tager til, og det reducerede immunforsvar giver grobund for snart sagt enhver sygdom.

Selv om det er indlysende, at forløsning af de indestængte følelsesklumper er den direkte vej til at opløse problemernes årsag, kan vi ikke selv se denne sammenhæng. Primærhændelsen er jo fortrængt og de stimulidata vi reagerer på, har efterhånden helt ændret karakter. Så vi har slet ikke nogen fornemmelse af, at noget mere eller mindre ukendt for tidigt, har noget at gøre med de skavanker, vi har i dag.

Dertil kommer, at livsbeslutningen om at skubbe primærhændelsen fra os er en del af fortrængningen. Så bare tanken om at konfrontere os selv er en stimulidata, som udløser et nyt følelseskaos. Den slags tanker, prøver vi derfor at undgå for enhver pris. Det kan vi gøre ved fx at beslutte, at det er ægtefællen, chefen eller samfundets skyld, at vi har det dårligt.



På den måde kan vi fylde livet med dårligdomme og opslidende kampe. Det sociale liv bliver mere og mere indskrænket. Andre opfatter os mere som ulykkelige tilfælde, end som ligeværdige partnere, de har lyst til at være sammen med. Tilbage er der kun at finde sammen med ligestillede og i fællesskab drukne sorgerne over verdens uretfærdigheder. Alt imens livet fortsætter med at gå sin skæve, destruktive gang.

Intelligens som handicap

Jeg er handikappet. Min hjerne arbejder for hurtigt. Det lyder måske ikke som et handicap, men det er det. For mig er det en ret ny erkendelse:

Første delerkendelse kom, da jeg overværede en politisk diskussion, hvor Uffe Ellemann-Jensen blev irettesat af mødelederen, fordi han hele tiden afbrød Keld Albrechtsen. Hvorefter Uffe Ellemann irriteret svarede:

- Jamen, jeg kan ikke tænke så langsomt, som Keld taler.

Normalt sympatiserer jeg ikke særligt med Uffe Ellemann, men lige dér kunne jeg leve mig helt ind i det, han reagerede på. For hvor har jeg ofte siddet helt desperat sammen med andre, fordi de blev ved med at tale om noget, jeg var færdig med.

Hjernen kan ikke hastighedsreguleres. Den arbejder i sit eget tempo. Den kan heller ikke gå i tomgang. Når noget er afsluttet, er det færdigt, og så begynder den på noget nyt. Det er her konflikten og desperationen opstår. Fordi høfligheden kræver, at man lytter til det, andre siger. Enten kan jeg så som Uffe Ellemann blive energisk og prøve på at overtage og styre samtalen. Eller også kan jeg lade hjernen



vinde kampen og føre mig tankemæssigt på afveje, med det resultat at andre opfatter mig som fraværende og distræt. Hvad jeg vitterlig også er.

Min endelige erkendelse kom, da jeg tilfældigvis så en tv-udsendelse om superintelligente børn. Umiddelbart tænkte jeg, at det handlede nok om forældre, der har ambitioner på deres børns vegne. Men det var langt fra tilfældet. I udsendelsen var der nogle skolebørn, der fortalte om, hvordan de oplevede, at de blev bremset i skolen og derfor blev frustrerede over at være anderledes og følte sig udenfor.

Uden varsel hoppede jeg et halvt århundrede tilbage og blev pludselig klar over, at der var sådan, jeg havde oplevet min egen skolegang. I uendeligheder har jeg siddet pænt ved skolepulten - for det gjorde man jo dengang - og desperat prøvet på at lytte til noget læreren var i gang med at forklare for 3. gang, for at vi alle skulle kunne forstå det. Jeg havde forstået det første gang. Men det var vigtigt, at jeg fortsat lyttede efter. For lige pludselig kunne læreren vende sig mod mig og spørge om noget. Var jeg driftet væk, ville jeg ikke ane, hvad det var, det drejede sig om. Og når jeg så ikke kunne svare, måtte læreren til at forklare sig for 4. gang - bare for min skyld!

Jeg tror ikke andre har mulighed for at forstå, hvilket kaos det giver i et barn, sådan den ene gang efter den anden at blive gjort dum. I længden ender det med, at man føler sig dum, og profetien bliver uvægerligt selvopfyldende. I mit tilfælde gik skolegangen på den måde, at jeg efter 5. klasse fik at vide, at jeg ikke var tilstrækkeligt boglig begavet til at komme i mellemskolen og dermed realen. I stedet fik jeg betegnelsen 'udpræget praktisk begavet', for nu at udtrykke



det med Niels Hausgaards ord. I 9. klasse blev jeg så erklæret skoletræt og fik beskeden med hjem om, at det nok ikke ville være en god idé, at jeg søgte optagelse til 10. klasse.

Få år senere gennemførte og bestod jeg en udvidet maskinmesteruddannelse med udmærkelse. Så om ikke andet, må det da bevise, at min boglige begavelse ikke fejler noget.

Mennesker med ovennævnte handicap bliver uvægerligt individualister. Når først de går ind i deres eget univers, er der ingen problemer med at få tid og hastighed til at passe sammen. Så bliver de uhyre effektive og dygtige til det, de beskæftiger sig med. Men så snart de skal tilpasse sig andre mennesker, opstår samkøringsproblemerne. Så kommer konflikterne og nederlagene, hvor andre opfatter dem som mærkelige. Og har man så også indkodet fra barndommen, at man er kronisk dum, gør mindreværdet, at man bliver nærtagende, kantet og sårbar, og livsspiralen kommer overvejende til at bevæge sig i den negative retning med ensomhed og depression til følge.

Sjælsgodkendt viden

Al den viden et menneske har, er oplagret i hukommelsen. Denne er indrettet som et langstrakt lagersystem med mange trin. Billedligt talt kan man forestille sig et snegleformet kassesystem, hvor kasserne er anbragt i forlængelse af hinanden. I den yderste kasse har man korttidshukommelsen. Det kan for eksempel dreje sig om data som:

- Jeg skal huske at købe sukker, næste gang jeg er ude at handle.



Sådanne data kommer aldrig længere ind i kassesystemet. Så snart sukkeret er købt, kasseres dataene igen. Korttidshukommelsen er en funktion, man kan opøve og have glæde af, stort set uden sjælen behøver deltage. Derimod er der andre data, som sjælen bruger energi på, som den opløser, vender, drejer, vejer, vurderer og tager beslutning om. Kan de bruges i den nuværende sammensætning? Hvor skal de placeres? Skal de springe et kassetrin ind? Eller skal de bare fortsætte ud af systemet? Det er en grundregel, at dataene kun springer et kassetrin ad gangen.

Processen kan på mange måder sammenlignes med fordøjelsessystemet. Først bliver maden synet og godkendt, inden den puttes i munden. Med tænderne findeles den, opblandes med spyt og fortsætter ned i maven, hvor den mases, opløses og oplagres i en vis tid, inden den godkendes til videre behandling. Leveren og galdeblæren tilsætter forskellige kemikalier for at behandle maden og 'personliggøre' den, så den kan optages af organismen. Den mad, der ikke bliver optaget, fortsætter ud gennem tarmsystemet som affald.

I den inderste kasse opbevares den personlige viden, vi som sjælspersoner har gennemtænkt, godkendt og sagt:

- Det tror jeg på. Det er sandt for mig.

Det er fra denne grundviden, man danner sine personlige meninger og holdninger.

Kassesystemet er et levende system, hvor dataene løbende bliver ajourført. Data, der ligger ubrugte hen, sygner lige så stille bort. Det er hele tiden dataene fra kasserne indefra, der bliver brugt til at personliggøre dataene udefra. Der er en stor træghed indbygget i et sådant kassesystem - en slags sund skepsis over for ny viden:

- Det ved jeg nu ikke lige, det skal jeg lige tygge lidt på.

Dataene skal vendes, drejes og soves på.



En sjæl kan ikke tvinges til noget som helst, så blokerer systemet, og der sker ingen databehandling, før den igen føler sig fri. Derimod findes der forskellige måder at narre systemet på, så sjælen prostituerer sig og optager data, den ikke har godkendt.

Indoktrinering er en af måderne. Et grotesk eksempel på dette er, hvordan det lykkedes Hitler at ophidse en hel nation til at udføre de mest umenneskelige handlinger, man kan forestille sig.

En anderledes raffineret indoktrinering er den, de fleste af os har været udsat for fra helt små, hvor vi blev opdraget til at tro på alt mellem himmel og jord, som vi ikke havde mulighed for at forholde os til. Lige fra julemanden, de små børn der kommer med storken, fantasifulde og mange gange groteske børneeventyr og til et overmenneske, der kan gå på vandet, bespise i hundredvis af mennesker med et stykke brød, og som har en far, der sidder oppe i himlen, som bestemmer alt og ved alt.

Man kan selvfølgelig argumentere, at det er vigtigt, at børn får lov til at udvikle deres fantasi. Til det, kan jeg kun svare:

- Ja, nemlig! Og det skal vi voksne lade være med at blande os i med vores mærkelige ideer.

Senere i livet kan vi så lade sol, måne, planeter, kaffe-grums, krystalkugler og alt muligt andet, vi heller ikke selv har indflydelse på, styre vores liv. På den måde kan vi komme til at leve i en drømmeverden, hvor vi ikke forholder os til noget som helst, og helt mister kontakten til os selv. Det svarer til at skulle navigere et skib uden at vide, hvor det befinder sig, og hvor det skal hen.



En tredje metode der gør sig gældende og får os til at optage ikke-sjælsgodkendt viden, er vore dages konstante bombardement af nye indtryk. Ikke nok med at verden er blevet så lille, at vi kan følge alle begivenheder fra første række, men markedsmekanismerne - og dermed medierne er blevet så dominerende, at de konstant forsøger at manipulere og påvirke os i bestemte retninger.

Mange musikvideoer er oplagte eksempler på, hvordan data kastes i hovedet på os i en endeløs strøm. Man bruger en iørefaldende melodi samt nogle billedemner, der fanger opmærksomheden. Så lader man billederne skifte i et utroligt hurtigt tempo, som bevidstheden slet ikke kan følge med til at opfatte. Men det kan underbevidstheden. For eksempel kan man påvirke folk til at mene, at et bestemt colamærke er det eneste, der dur, uden at de bliver bevidst om reklamen. Hertil kommer, at mode og holdninger skifter ustandseligt, så hvad der var rigtigt og vigtigt i går, betyder ikke noget i dag.

Hvis sjælen skal have mulighed for at fordøje, godkende og lagre - alternativt kassere alle disse data, har den behov for både nogle fredelige stunder og åndelig føde. I mange af vores samfundslag er det her, problemet opstår, fordi det ikke er in at være alene og beskæftige sig selv. Det er igen medierne, der har fortalt os, at vi skal være aktive og med på noderne, ellers vil vi blive opfattet som nogle kedelige nørder. Kommer vi endelig ud i en situation, hvor vi er overladt til os selv, føler vi os straks ensomme og forkerte. Men efter indførelsen af diverse mobile kommunikationsmidler, kan man helt undgå den slags situationer.

Konsekvensen af de massive input er i mange tilfælde, at kassesystemet nedbrydes i hukommelsen, og dataene flyder rundt imellem hinanden. Der findes med andre ord ingen sjælsgodkendt viden. Egne skabende tanker har trange kår,



og i stedet bliver man en autoritetstro person, der nemt bliver offer for enhver form for guruisering, lige fra idoldyrkelse af kendte personer til religiøsitet i mere eller mindre yderligtgående retning.

Fremmedgørelse

Nu er det længe siden,
men end det gemmes i mit sind -
hvordan i barndomstiden
den kære rug kom ind.
Hvordan dens kernetunge top
ved moders svage kræfter
blev lagt i lugen op.

Det går mod aftentide;
snart skinner månen fuld og rund
på gavl og vægge hvide
og ned i vognens bund.
Mor standser træet og titter ind;
far kommer hen til lugen
og klapper hendes kind.

Dette digt og for den sags skyld også mange andre af Jeppe Aakjærs skrivelser oser af den stilhed og fred, der må have været på landet i hans barndom i sidste halvdel af 1800-tallet. På marken bag de havregumlende heste, i stalden med de drøvtyggende kreaturer og i stuehuset, hvor ilden knitrede i komfuret, gik dagen sin trevne gang. Kun om søndagen i kirken, eller hvis en rejsende tilfældigt kom forbi, hørte man nyt fra den store verden. Sådan var livet. Man



boede og levede sammen med sine nære. Der hvor man havde rod.

Ovennævnte er ikke et forsøg på at glorificere fortiden, for det er der ingen grund til. Det var hårdt at leve dengang med trange kår og opslidende arbejde for at skaffe mad på bordet. Derimod er det et forsøg på at vise forskellen til i dag, hvor vi ofte ingen rod har. Familieliv på tværs af generationer eksisterer stort set ikke mere. Familierne opløses. Vi mister kontakten. Stifter nye familier. Der igen går i opløsning. Bliver singler. Prøver atter engang. Heller ikke arbejdslivet er bag ploven på den fædrene gård. Vi må følge med udviklingen - både uddannelsesmæssigt og geografisk. Hele tiden ændrer livsvilkårene sig. Vi bliver rodløse og frustrerede.

Rodløsheden forplanter sig til det indre som rastløshed. Den afbøder vi ved at flygte fra os selv. Fra tidlig morgen til sen aften fylder vi os med musik, tomgangssnak, overfladisk serverede nyheder og fordummende fjernsynsprogrammer. I hjemmet, under de mange transporter til arbejdspladsen, eller hvor vi nu ellers finder det nødvendigt at bevæge os hen. Og skulle vi en sjælden gang opholde os i naturen, er diverse mobile kommunikationsmidler fast udstyr for de fleste. På den måde kan det lade sig gøre at komme gennem dagen uden at tænke en selvstændig tanke til ende.

Og ikke nok med det. Hvor en sund og stærk fysik i gamle dage var afgørende, er kroppen nærmest blevet overflødig. Fysisk arbejde er i stor udstrækning eksporteret til udviklingslandene, så der er ikke noget fornuftigt at bruge den til. For nogle er fysisk aktivitet så fremmedgjort, at de bliver forskrækkede, hvis de mærker pulsen stige og bliver forpustede. Og tænk, hvis de kommer til at svede. Hvor



ulækkert! Så må de straks ha' købt nogle mere effektive deodoranter.

Én af de få gamle dyder vi ikke har ændret på, er de solide, danske madvaner! Men de passer slet ikke til vores begrænsede aktivitetsniveau. Med det resultat at vores kroppe bliver dvaske, formløse og overvægtige. Mismodet sætter ind, og *Trøstespisningen*^{s.251} tager over. Hvilket indlysende nok gør det hele endnu værre.

Egentlig er løsningen på ovenstående problemstilling enkel: Et mere afstresset og socialt liv med sund kost og masser af motion. Men for mennesker, der - mange gange lige fra barnsben - er fremmedgjorte i deres egen krop og deres eget sind, er det overhovedet ikke enkelt. Det svarer til at sætte sig ind i en gravko - uden forudgående kendskab til gravkøer - for at grave et hul. Man må indlysende nok først lære noget om entreprenørarbejde (mennesker) og om den aktuelle gravko (sig selv), før man kan begynde at gøre de første spæde erfaringer med at grave huller (at leve livet levende). Med andre ord er det et spørgsmål om at gøre et møjsommeligt tålmodighedsarbejde.

Men tålmodighedsarbejde er en by i Rusland for fremmedgjorte mennesker. De er stressede og frustrerede og ønsker resultater her og nu. Og det er lige guf for reklame- og medieverdensens idiotgørelse af menneskeheden. Så reklametrommerne sætter ind for fulde gardiner og lover guld og grønne skove: Bliv slank, spændstig og livsglad med et snuptag.

I bedste fald koster det de fremmedgjorte penge og livsmod. I værste fald bliver de kostfanatikere, motionsfreaks og eller sekterisk opslugt.



Holistisk

Et menneske er en helhed. Der er en integreret sammenhæng mellem de fysiske, psykiske og åndelige planer. Det er der vel ikke rigtig nogen, der er uenige i. Et sjovt forhold er, at vi i fysisk forstand siger, at mennesket er en slidstærk maskine, der kan fungere i over 100 år. Men sandheden er, at kroppen er under stadig fornyelse. Celler dør, nye kommer til og gør, at ingen dele af os bliver ret gamle. Desværre bliver de nye celler med alderen ikke så gode til at finde deres plads, så efterhånden falder vi mere og mere sammen.

I psykisk forstand derimod har vi vores data med lige fra begyndelsen. Det er dem, vi med ny viden bygger videre på livet igennem. Da mange af grunddataene er nogle, vi har overtaget fra vores forældre, kan man sige, at vores psyke rækker generationer tilbage.

Udarbejdelsen af denne bog har for mig været bevis på den integrerede sammenhæng i psykisk forstand. Kompleksiteten har overrasket mig. Flere gange under beskrivelsen af et emne, har jeg taget mig selv i, at noget tilsvarende har jeg allerede tidligere beskrevet andetsteds. Utallige gange har jeg måttet gribe korrigerende ind i sammenhængene, hvilket henvisningernes antal også bevidner. Jeg kunne såmænd have lavet bogen endnu længere ved at forklare mig ud fra flere indfaldsvinkler, men der ville ikke komme meget nyt ud af det. Den menneskelige psyke kan ikke forklares ved at begynde ved begyndelsen og slutte ved slutningen, for den hverken begynder eller slutter nogen steder.

Hvor i kroppen sidder sindet?

- I hjernen, vil de fleste nok svare.



Ja, men sindet er også i lilletåen og alle andre kropsdele med nervetråde ud i alle kroge af kroppen. De eneste undtagelser er hår, negle samt til dels øreflipperne, hvor der kun er få nervetråde. Sindet er en så integreret del af kroppen, at det ikke kan betragtes separat. Efterfølgende eksempler er medtaget for at sandsynliggøre rigtigheden af dette:

- Et ansigts udstråling - eller mangel på samme
- Kroppens holdning og den måde den bevæges på som en direkte spejling af personens psykiske tilstand
- Forskellige menneskers håndtryk
- Nogle mennesker har våde håndflader, andre tørre
- Magre, senede mennesker er ofte lukkede og har svært ved at udtrykke følelser
- Runde, bløde mennesker er ofte åbne og strør om sig med følelser

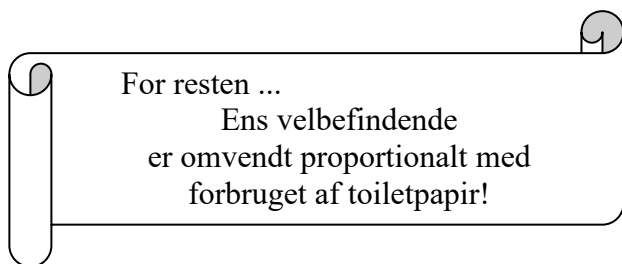
Ud fra et holistisk synspunkt er en sygdom ikke noget, der opstår isoleret, men derimod som et samspil af en hel masse omstændigheder, der stort set altid udspringer af en psykisk uligevægtighed. Denne påstand kan så medføre en endeløs akademisk diskussion, fordi smitsomme sygdomme stammer fra noget udefrakommende, men hvorfor forhindrede immunforsvaret ikke, at vi blev syge? Og et brækket ben har vel også en udefrakommende årsag. Ja, men hvorfor kom vi i den situation, der forårsagede ulykken?

Langt de fleste lidelser og sygdomme er således psykens måde at fortælle, at der er noget galt. Det er også den kendsgerning, de fleste alternative behandlinger bygger på:

- Zoneterapi, hvor man ved at massere fodsålerne kan aktivere forskellige af kroppens funktioner.
- Akupunktur, hvor man med nåle kan bedøve eller aktivere forskellige områder af kroppen.
- Irisanalyse, hvor man ved at se på strukturen og urenhederne i øjet kan aflæse forskellige ubalancer.



- Eller i det hele taget, hvis man er trænet til det, kan man ved at iagttage og lytte til personen indkredse problemet.



I det efterfølgende vil jeg give nogle flere eksempler på nogle af de utallige måder, hvorpå psyken afspejler sig i vores fysiske liv:

Bevidste og ubevidste bekymringer

- Du tænker alt for meget over tingene og går unødigt rundt og bekymrer dig, får jeg ofte at vide.

Det er i hvert fald rigtigt, at jeg tænker meget. Det har jeg vist altid gjort. Det har især udviklet sig, efter at jeg har forladt arbejdsmarkedet og er blevet alene. Nu kan jeg fuldstændig gøre som det passer mig. Der er ingen, der stiller krav. Det er et enormt privilegium – på den ene side. På den anden side er det også skræmmende. Men jeg har vænnet mig til det, og har det fint med det. Jeg har nemt ved at engagere mig og finde hobbyer.

Én af dem er så åbenbart, at jeg til stadighed kan forundres over menneskene og vores vidtløftige samfund. Det er selvfølgelig nogle store emner at bide over, så de skal skæres i



småbidder. Når jeg så har valgt en småbid, skriver jeg et par stikord ned. Går lidt og tygger på det, undersøger det, hvad er fakta, osv. Efterhånden udvider min beskrivelse sig. Sjovt nok mange gange i en helt anden retning, end jeg forestillede mig. Når jeg så har tygget færdig på småbiddet, skal jeg have andre til at tygge på den. Afhængig af det kan det være, jeg skal tygge lidt på den igen, men ellers er jeg færdig med den og arkiverer den. Både på computeren og i hovedet!

Der ligger småbiddet nu trygt og godt, uden at jeg bekymrer mig om den. Jeg er ikke ansvarlig for hverken mennesker eller samfund og gør mig ingen illusioner om, at jeg kan lave om på dem. Så når jeg beskæftiger mig med mine andre hobbyer som fx golf, er det helt og holdent det, jeg er engageret i. Golfspillets finurligheder, menneskene, jeg er sammen med og naturen – og ikke noget som helst andet.

Nej, med hensyn til bekymringer er det nok mere min hængangne mors ord om, ”at den som fisens først erfar’, er fisens egen far”, jeg kommer til at tænke på, når andre giver udtryk for bekymring på mine vegne. Jeg tror langt hen ad vejen, at der er mennesker, der har alt rigelig at gøre med at få deres egen dagligdag til at hænge sammen, og som ikke har overskud til at tænke tanker, der ligger ud over det. Og som derfor i deres sparsomme fritid kun ønsker at modtage letfordøjeligt underholdning.

De er så at sige på det nærmeste formet til fuldkommenhed efter den kapitalistiske skabelon: Hårdt arbejde, god indtjening, der straks omsættes til forbrug, autoritetstro og gør som der bliver sagt – uden at stille spørgsmål. De følger blot strømmen som tilskuere til deres eget liv.



Nu er der bare det ved det, at mennesket er et intelligensvæsen. Og hvis vi bare skubber livets store og små spørgsmål og beslutninger foran os, hober de sig op. Så tager underbevidstheden over. Ikke ved at komme med løsninger, men ved at pakke ophobningerne ind i tågede tankespin og mareridtsagtige drømme.

Det betyder selvsagt, at den slags personer går rundt med ubevidste bekymringer. Disse ligger latente og tvinger dem til at reagere, hvis de på en eller anden måde bliver pikeret. Det kan fx ske, hvis de udsættes for en af mine småbidder. I sagens natur er det ikke småbiddden, de går i clinch med, men kilden til reaktionen. Nemlig mig:

- Du tænker alt for meget over tingene og går unødigt rundt og bekymrer dig, siger de så.

Smil

Når mennesker bliver glade, flækker ansigtet i et smil – sådan mere eller mindre afhængig af situationen. Vi reagerer typisk også på andre måder, ved bevægelser, udbrud og eller positiv tale. Er det noget, der sker i samvær med andre, smitter det og løfter stemningen.

Så enkelt kan begrebet smil defineres og så fint og godt kan det hjælpe os igennem hverdagens små og store gøremål. Hvis altså vi er os selv - ærlige og naturlige med selv-værd uden restimulerede lig i lasten, for ellers bliver det helt anderledes kompliceret.

Smil og vær glad, siger man. Smil til verden, og den smiler igen. Og smilet er den korteste vej mellem to mennesker. Det ligger typisk i vores opdragelse, at vi skal gå rundt som



smilende idioter. For sådan virker det faktisk, hvis vi går rundt og smiler uden at være glade. I grove tilfælde kan det komme til at virke så stift, at det holder andre på afstand.

Til forskel fra det naturlige, glade smil der sidder i hele ansigtet. Især øjnene kan ved at stråle, fortælle, at det er ægte. Det kan selv de bedste skuespillere ikke træne sig op til at efterligne.

I almindelighed vil vi mennesker gerne gøre et godt indtryk på hinanden. Vi gør os velsoignerede, velklædte, venlige og imødekommende. Men så er der lige det med selvværdet. Hvis ikke det er helt på plads, har vi ekstra brug for sympatitilkendegivelser. Det gør, at vi rækker ekstraordinært ud efter anerkendelser, og det er her smilet er et af midlerne.

Familiebillederne viser med al tydelighed, at ovennævnte påstande er rigtige. Mange bliver ligefrem fornærmede, hvis ikke de får lejlighed til at sætte ansigtet i de rette folder inden fotograferingen. Løfte glasset og skåle, sige eller gøre et eller andet, der ser smilende ud. Jeg har aldrig kunnet deltage i den slags skuespil, hvilket tydeligt fremgår af mine familiebilleder. I mange år har det gjort mig ked af det, nu har jeg bare accepteret det og erkendt, at det er sådan jeg ser ud, og at det er mig, der viser mit sande ansigt.

For det er sådan, det er. Vi mennesker går jo ikke smilende gennem livet. Det er et helt urimeligt krav, vi stiller til os selv og hinanden. Prøv næste gang, du er et sted, hvor mange mennesker færdes, at betragte deres ansigter. De fleste vil garantere se helt neutrale ud. Vi går ikke smilende rundt, når vi passer vores daglige dont. Det er kun, når der sker noget, der rykker os ud af vores komfortzone, at ansigtet ændrer karakter. Eller hvis der er restimulerede lig i la-sten, der blander sig. Men det er som sagt en hel anden sag.



Komfortzone

Alle mennesker har behov for at have et sted, hvor de føler sig trygge og har det komfortabelt. Det er her, man lader op og samler kræfter til livets næste slag. Det kan være et bestemt sted eller en bestemt situation, alene eller sammen med nogle bestemte andre, det er helt individuelt. Nogen har brug for at være i komfortzonen i meget tid, andre i mindre. Det er igen individuelt og kan også variere med alderen og/eller den øjeblikkelige sindstilstand.

Faktisk kan nogle mennesker sindstilstand være så skrøbelig, at de ikke engang kan rumme tanken om at forlade komfortzonen. Bliver det en permanent tilstand, skrumper livet mere og mere ind. Den slags kontrolmennesker lukker øjnene for, hvad der sker omkring dem. De har standardsvar på alle konfliktsøgende spørgsmål, og stemmer politisk som forældrene gjorde, så de selv undgår at skulle tage stilling.

Modparten til kontrolmennesker går til verden med alle sanser åbne og suger indtryk til sig. Hvordan de så reagerer på dem, kan være meget forskelligt, men det er en følelsesbelastende måde at leve på med store sindsmæssige udsving.

Den ugentlige tv oversigt er et godt eksempel på, at befolkningens behov for komfort ændrer sig. Om fredagen forventer man, at befolkningen er udmattede efter en lang arbejdsuge og sender let underholdning og film uden egentligt indhold. Lørdag og søndag udvider man med naturprogrammer og mere kvalitetsprægede film, fordi man forventer at befolkningen nu er mere udhvilede, men alligevel underholdningssøgende. Først når det bliver hverdag igen, lukker tv



stationerne op for de konfliktsøgende og udfordrende programmer, fordi nu forventes befolkningen at være opladede igen med nye kræfter.

Hygge

- er et specielt dansk fænomen. Nogen egentlig definition på begrebet findes ikke. Man kan godt hygge sig med sig selv, men i almindelighed er det noget, man gør sammen med andre, man er tryk ved i nogle komfortable (hyggelige) omgivelser. Hvad man så laver eller ikke laver, er der vide rammer for, men generelt kan man sige, at det gælder om ikke at sige noget kompromitterende. Imødekommenhed, venlighed og positivitet er begreber, der får hyggen til at ose.

Så meget kan jeg sige om hygge med rimelig sikkerhed. Men heller ikke mere. Jeg har nemlig aldrig kunnet hygge mig. Jeg er ellers pæredansk mange generationer tilbage. Og min familie hygger sig til hver en lejlighed, der byder sig. Men ikke jeg. Ikke fordi jeg ikke vil, men jeg kan simpelthen ikke.

Jeg har altid vidst, at jeg var anderledes. Jeg blev tavs og trist, når andre hyggede sig. Jeg følte mig udenfor, hvad jeg vitterlig også var. Fra drengetiden kan jeg stadig høre min mors ord:

- Det er ikke så meget Leif siger, men når han gør, er det noget, der rammer.

Og mor havde ret, det var mit desperate forsøg på at komme ind i samværet. Men det havde den modsatte effekt, for jeg brød reglerne for hygge.



Livet igennem har jeg forsøgt at blive som de andre. Med det resultat at jeg fik det dårligere og dårligere med mig selv. Først da jeg sent i livet erkendte, at jeg ikke er et hyggenemeske og har meldt mig ud af disse sammenhænge, har jeg fået det godt med mig selv.

Som alle andre har jeg behov for socialt samvær. Men det skal være uden hyggefilter. Jeg gider ikke snakke hverken udenom eller rundt om. Jeg vil ind til det, der rører sig i situationen. Vi skal ind til noget, der udfordrer og engagerer. Hvis ikke der i samværskredsen er stemning for dette, finder jeg ret hurtigt ud af, at jeg skal noget andet.

Trøstespisning

Forældre ønsker glade børn - naturligvis. Når deres barn græder, vil de gøre alt, hvad de kan for at trøste det. Det er ren forældrekærlighed. Men som forklaret i afsnittet *Gråd* s.¹¹⁵, er det desværre en udbredt misforståelse, at det at trøste sit barn er ensbetydende med at få det til at holde op med at græde.

Hvis ikke man kan finde nogen årsag til, at den lille nye græder, er det en nærliggende tanke, at moderen prøver at amme barnet. Den intime kontakt og tryghed barnet herved opnår fra moderen, medfører sandsynligvis, at barnet falder til ro - og at forældrene får fred.

Hvis barnet græd af sult, er ovenstående udtryk for en vellykket kommunikation. Men hvis barnet græd af en anden årsag, er her starten på et problem. For barnet får den erfaring, at trøstende kontakt, tryghed og kærlighed er ensbetydende med mad. Bliver det en måde at leve på, vil det



sige, at et af barnets dybest liggende adfærdsmønster er, at mad kan erstatte kærlighed. Senere i livet kan dette mønster udbygges løbende: Ekstra sutteflasker, sutter med sukker på, sukkersaftevand, slik, chokolade, kager, chips, ekstra måltider, ædegilder og så videre.

Hvis ens grundlæggende livsmønster er en livsløgn, er der specielt store muligheder for, at man senere i livet møder skuffelser og ensomhed. Hver gang blusser så denne trøstespisningssubstitut for kærlighed op. Uvægerligt med overvægt som resultat. Hvorefter de endeløse slankeklure holder deres indtog.

Herved har man opnået, at det, der skulle have været et af dagens højdepunkter - nemlig at stille sin sult ved et godt måltid mad, bliver til noget negativt med dårlig samvittighed til følge. Livsspiralen er under fuld udvikling i den forkerte retning.

Tyggegummityggere

31.128.883 - over 31 millioner mundbevægelser om året! En tyggegummitygger tygger ifølge mine beregninger 72 gange i minuttet. Da 1 tyg er 2 bevægelser, giver det dagen igennem - året rundt så mange bevægelser. At mange mennesker dag ud og dag ind udsætter sig selv for den belastning er selvfølgelig, fordi det har en beroligende effekt og giver trykthed. Narresuttens erstatning kan man sige.

Man kan have sine bange anelser om, hvad dette overdrevne tyggeri med dets konstante påvirkninger af fordøjelsesfunktionerne forårsager på længere sigt.



For resten ...

Hvad er det for hvide klatter, der breder sig
rundt omkring på byens strøggader?

Især ved de store forretningers indgange
ligger de nærmest lag på lag!

Skulderbyrder

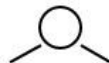
Harmoniske mennesker slapper af i skuldrene:



Aggressive mennesker trækker skuldrene op om
ørene:



Vege mennesker hænger med ryg og skuldre:



Og så er der dem med skulderpuder:



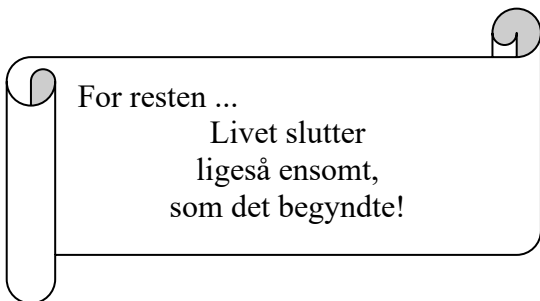


Alderdom

Når mennesker kommer op i årene bruger de ofte større og større resurser på at udsætte og forebygge alderdommen. Læge- og videnskabsmæssigt har det efterhånden udviklet sig til en omfattende industri, og tilsvarende bruges der mange finurligheder til at opbygge sindrige netværk, der skal modvirke ensomheden.

Men alt sammen hjælper det ikke meget, hvis dødsangsten fylder så meget, at livsoverskuddet opsuges. Det giver typisk en lang alderdom efterfulgt af en opslidende døds-kamp - både for den pågældende og for netværket.

Andre derimod lever med den erkendelse, at alderdommen og dermed dødsprocessen er vejen mod den ultimative ensomhed. Det giver mulighed for at slippe dødsangsten og leve i nuet. Og da livet nu engang indebærer mange muligheder, er der hele tiden nye projekter og oplevelser der gør, at de igen og igen må udsætte alderdommen. Det betyder, at der kun bliver plads til en kort alderdom. Typisk med en værdig død til følge!





Stikordsregister

- adfærd; 22
affinitet; 172
afklaret; 58
aflednings-rollespil; 86
afstand; 31; 74
aggressioner; 46
alderdom; 252
analytisk refleks; 13
anerkende; 193
angst; 44
ansvarlighed; 180
ansvarsforflygtigelse; 207
anti-kopiere; 144
antydningshumor; 200
apati; 45
arrogance-rollespil; 88
bedømme; 174
berigende; 179
bevidst handling; 13
bevidst ubevidst aktivitet; 12
bevidste og ubevidste
 bekymringer; 243
bevidsthed; 26
bitter; 205
blokeret; 69
børneopdragelse; 115; 162;
 208; 222; 249
computermanden; 12
de menneskelige planer; 10
den gode kommunikation;
 126
dialog; 195
distancehumor; 201
drama-rollespil; 91
drømme; 79
du-fikseret; 29
dumsmarte bemærkninger;
 201
dvæle; 111
dømme; 174
eksistenstilstande; 141
engagement; 182
en-ny-dag-truer; 97
epilepsi; 45; 69
feminin adfærd; 23
fobi; 44
fordybelse; 184
forelskelse; 153
forestillingsevne; 144
forløsning; 109
forsvarsposition; 85
fortielser; 212
forventninger; 225
forvirret; 67
forælderrolle; 161
fraværende; 28
frygt; 38
fødselstraumer; 134
følelser; 33
følelssporno; 227
følelsværende; 32
galgenhumor; 200
glorificerer; 203
glæde; 111
grin; 112
gråd; 115
had-kærligheds-forhold; 105
handlingscyklus; 141
hensigt; 192
hjælp til selvhjælp; 177



- hjælpeløshed-rollespil; 89**
holdepunkt; 15; 145
holistisk; **241**
hovedet på skrå; 88
humor; **198**
humør; **54**
hypokonder; 47; 87
hæmmet; **66**
hævn; 214
ikke-forståelse; 67
incest; 216
indestængte følelser; 39
indlevelsesevne; 144
indre adfærd; 25
intelligens som handicap; **232**
intention; 191; 192
intuition; **78**
ironi; 199
jalousi; **219**
jantelov; 111; 150
komfortzone; **247**
kommunikation; 188
kommunikationsformel; 191
kommunikationssløjfe; 194
konfrontere; 30
kontrolmennesker; 90
krisehjælp; **123**
kritik; **173**
kritisere; 174
krokodilletårer; 119
kropsplan; 10
kærlighed; **140**
lettelsetilstand; 110
levende; **64**
livets skæve gang; 231
livsløgne; **80**
livsmålsætning; 66
livsområder; 143
livsoverskud; **186**
lykke; 183
lykkelig; 56
mareridt; 79
martyrium; 91
maskulin adfærd; 23
massage; 124
mindreværd; **52**
misfølelser; **42**
mod; 203
muskelfiltrationer; 47; 124
nedgørelser; 99
nedtrykt; 70
neutral adfærd; 24
nuet; **201**
opstemt; 71
opstemt/nedtrykt; 99
optimist; 204
overfølsom; 223
overvægt; 250
parforhold; 157; 211
personlighed; 145
pessimist; 206
positivitet; 220
prostitution; 122
psykisk rum; 145
psykisk udvikling; **125**
pædofili; 212; **216**
påvirkelighed; **144**
reaktive billeder; 19
rollespil, ubevidste; **82**
rumme; 140
samtale; **195**
sansværende; 28
sarkasme; 199
seksualforbryder; 121; 218
seksualitet; **120**
selverkendelse; **146**



- selvforherligelser; 97**
selvhøjtidelig; 90
selvkritik; **148**
selvopfyldende profetier; 101
selvretfærdiggørende-rollespil; 85
selvtillid; **151**
selvværd; 152
sind; **15**
sindsplan; 10
sindstilstande; **59**
sjælsgodkendt viden; **234**
sjælsplan; 11
skuespilshumor; 200
skuffelse; 225
skulderbyrder; **251**
skyldfølelse; 222
smerte, fysisk; **36**
smerte, psykisk; **37**
smil; **245**
socialt samvær; **167**
sorg; **113**
sort billede; 49
sorthumor; 200
spejling; 102
spontane tanker; **75**
spædbarnskolik; 116
stress; 69
styringsbevarende-rollespil; 90
stædighed; **218**
sårbar; 53
- talemåder; **197**
tankekværn; 74
tanker; **72**
tankeværende; 31
tic; 45; 69
tidsspor; 16
tilstandsdiagram; **60**
tilstedeværende; 29
tolerancetærskel; **229**
traumeforløsning; **127**
traumer; 48
trøst; 115
trøstespisning; **249**
tvangstanke; 44
tyggegummitygger; **250**
uansvarlighed; *Se*
Ansvarsforflygtigelse
ubevidste aktiviteter; 14
ubevidste betragtninger; **95**
udfyldningshumor; 201
udviklingsforløb; **132**
u-levende; *Se Hæmmet*
ulykkelig; 57
ulykkesfugl; 68
underspilshumor; 200
utroskab; **215**
varmestue; 92
venskab; 169
virkelighedsfjern; 106
vrede; 38
øjnehøjde; 99; 168
åndspan; 11