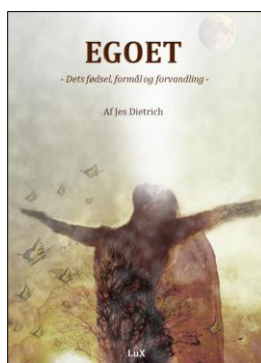


ARTIKLER

- Baseret på bogen "EGOET – dets fødsel, formål og forvandling" –

© Jes Dietrich

www.LIVSSELVET.dk



Om Bogen "EGOET", 300 sider, Illustreret, 2017

ISBN 978-87-994675-5-6 (udgivet ved forlaget LUX):

"Hvad er Egoet? Hvordan lever vi med det? Kan Egoet ændre sig? Har vi altid haft et Ego, og vil vi altid have et Ego? Har det et formål, og hvad betyder Egoet for vores udvikling? Dette er spørgsmål, som optager rigtig mange mennesker. Denne bog handler om Egoet og om dets rolle i vores liv og udvikling.

Vi er et sted i vores udvikling hvor der er stor fokus på Egoet, og hvor du bliver udsat for mange udfordringer, der involverer Egoet. Ordet Ego dækker over *en identitet*, men også over *en særlig måde at opleve livet på*, en måde der bygger på et *specifikt regelsæt*, som jeg vil beskrive.

Kun ved at forstå *hvordan og hvorfor* Egoet overhovedet opstod, kan vi få indsigt i *hvorfor* det virker som det gør lige nu i vores liv. Denne bog er derfor mere end en øjebliksbeskrivelse af Egoet. Den viser dig Egoet i et *udviklingsspektiv* hvor du skal se, at ligesom Egoet skabes og udvikles, da vil det med tiden også afvikles. Som erstatning for det dualistiske 'Ego-livssyn' vil du fyldes af et livssyn som jeg kalder den '*den enhedsorienterede livsoplevelse*' og af en bevidsthed jeg kalder '*Hjerte bevidstheden*'.

Dette er altså en bog for dig som ønsker *en dybdegående forståelse for Egoet*, og for hvordan det skal hjælpe dig videre mod *en helt ny bevidsthedsform*".

Se/køb bogen her: www.Livsselvet.dk

OBSERVATØREN

© Jes Dietrich

”Egoet er under afvikling, og den første forudsætning for denne afvikling er at du formår at blive observatør til den del af livet som du oplever via Ego-livsoplevelsen”

Lige nu er din oplevelse af livet særlig domineret af det vi kalder vores Ego, vores Ego-bevidsthed, samt vores underbevidsthed (og de psykiske strukturer vi finder i denne underbevidsthed). Vi tager det naturligvis for givet at vi består af denne bevidsthed, dette Ego og denne underbevidsthed, og endvidere er det helt normalt at synes at selvom disse ting måske kan udvikles og forfines, kan de ikke undergå en markant og grundlæggende forandring. Der tager vi dog fejl.

I denne artikel skal du dog se at vores psykiske struktur ikke altid har været som den er nu, og at den er ved at undergå en særdeles grundlæggende forandring!

*For at vågne op fra Ego-livsoplevelsen
kræver det en evne til at observere den,
en vilje til at vågne op
og en evne til at kunne opleve verden
på en ny måde*

Jeg husker en dag da jeg stod overfor en person på mit arbejde som kritiserede mig for noget, og uden tvivl mente at jeg ikke var god nok. Min reaktion var intens. Jeg mærkede varmen stige mig til hovedet, og at hele min krop nærmest gik i en affektilstand. Måske du kender det når en følelsesmæssig reaktion bliver så stærk at den også med det samme manifesterer sig fysisk. Grunden til min reaktion var naturligvis at jeg troede på ham. Jeg godtog hans holdninger og lod det have indflydelse på mit selvværd. Midt i denne følelsesstorm skete det imidlertid det at der et sted i mig lød en stemme der sagde ”hej med dig Ego. Jeg kan se at du har det svært lige nu, og det forstår jeg da godt”. Pludselig kunne jeg se at det jo var mit Ego som havde det svært (dvs. den del af mig som oplever via Ego-livsoplevelsen), og ved på denne måde at have forvandlet mig til observatør til den del af mig som var i affekt, da skete det helt forunderlige at jeg blev fuldstændig afladet. Varmen forsvandt fra mit hoved og min krop slappede af og den følelsesmæssige affekt-storm forsvandt fuldstændig. Jeg var nu fuldstændig i kontrol over mig selv, i balance og vidste at mit selvværd var intakt og ganske uafhængig af hvad det skete i den pågældende situation.

Siden da har jeg brugt denne sætning når en affektilstand truer, og det er utroligt så effektiv den er. Når jeg mærker en affektilstand, da siger jeg denne sætning, og når jeg siger den så er det som en fortryllelse der brydes, og jeg ser klart igen.

Blot ved at sige sætningen er det som min opmærksomhed ansføres til at opleve at det faktisk er mit Ego som er i affekt. Således kan nogle ord få mig til at blive observatør, med dertilhørende oplevelse.

Det viser mig hvor effektivt det er at formå at blive observatør, og også hvor vigtigt det er at Egoet oplever sig set, når det er i affekt – hvilket jo kun kan ske når du bliver observatør. Det er derfor vigtigt at forstå at den følelsesmæssige afladning handler om to ting: 1) ved at blive observatør, da identificeres du med noget i dig som ikke (eller mindre) er i affekt og som formår at have en afstand til det som er i affekt, og 2) ved at observere det i dig som er i affekt, da føler denne del af dig sig set og forstået, hvilket i sig selv kan mindske affekten i denne del.

Du har et valg – hvis du formår at blive Observatør

Med udviklingen af bevidstheden følger at du får flere og flere valgmuligheder med hensyn til hvilken livsoplevelse, der skal dominere din interaktion med livet.

Du har lige nu et valg, og valget bliver større og større dag for dag – sammen med *ansvaret* for at træffe det 'rigtige' valg! Valget som lige nu ligger inden for din rækkevidde, er at du starter med at afvikle din *identifikation* med de ting som er defineret af det vi kunne kalde 'Ego-samfundet', dvs. ting som dit Ego tror på (læg mærke til at du ikke nødvendigvis skal stoppe med at spille/udleve de forskellige roller. Det er kun *identifikationen* du skal afvikle). Det kan være diverse roller indenfor dit arbejde eller udenfor det, eller det kan være at du identificerer dig med det som verden ser af dig og siger at du er. Du skal dog huske på at gennem hele Ego perioden har det handlet om netop at udvikle en identifikation med de ting, som jeg altså nu siger at du skal starte med at afvikle. Denne afvikling har været rigtig vigtig for din udvikling, og er derfor ikke bare noget man gør. En vigtig pointe er desuden at det kun lader sig gøre fordi du er et sted i din udvikling hvor du for første gang overhovedet er i stand til at erstatte den afviklede identitet med noget andet.

Det sidste er vigtigt for hvis du udelukkende afvikler dine identiteter uden at erstatte dem med noget, *da vil du opleve at du mister*. Du vil føle dig fattig, og blive efterladt med et svækket Ego. Det sker for mange at de fornægter deres Ego uden at erstatte Ego-identiteten med noget andet. Det efterlader dem 'identitetsløse'. Du skal derfor erstatte de afviklede identiteter med noget andet. Dette er den absolut eneste måde hvorved du kan afvikle dine Ego-identiteter på en permanent måde.

At være observatør uden at fornægte

Du har to store udfordringer. Den ene er at lære at observere dine reaktioner (og indre livsoplevelser) for at kunne vælge eller fravælge dem. Den anden er at stå ved det du er, at være i det, og at udleve det. Der er en hårdfin balance mellem disse to ting, og det er op til dig at afgøre hvornår du observerer, og hvornår du ikke står ved dig selv og udlever noget som trænger til at blive udlevet. Der er nemlig mange ting i dig som trænger til at blive stået ved og udlevet, ligesom der utvivlsomt er mange ting som ikke skal udleves.

Det kan sagtens være at du, når du afvikler en identitet i starten, vil opleve en fase med en tomhed og utryghed. Det er helt normalt, men på et tidspunkt skal denne tomhed altså fyldes ud med noget andet, ellers vil den gamle identitet komme tilbage og fylde tomrummet ud igen. Det vil sikkert ske mange gange for dig, indtil du finder dette 'andet' som skal fylde tomrummet ud.

Hvad er så dette andet, og hvori består dit valg? Det 'andet' som skal erstatte de identiteter, der skal afvikles er en identifikation med noget som blandt andet går ud over den *bekræftelse fra omgivelserne* som Egoet lever af. Dette andet er noget som gør at du ikke mere er afhængig af de gamle/nuværende identifikationer. Hvad er det så for identifikationer? Ja, lige nu er du f.eks. identificeret med din rolle på arbejde, med hvordan du er som husbond/kæreste, som far, som tennisspiller eller fotograf, eller med de penge du har på bankbogen, osv. Der er rigtig mange identiteter og alle spiller de en rolle for hvordan du har det med dig selv, for hvordan dit *selvværd* har det. Alle er det roller som du bruger energi på at passe. Når det ikke går godt med en af disse roller, så går det ud over dit selvværd, og du synes at miste kærligheden til dig selv eller/og din selvtillid. Du synes ikke at du er god nok, og som beskrevet foroven så er dette i konflikt med Ego identitetens grundlag.

At vokse ud over alle disse roller betyder ikke at du mister lysten til f.eks. at være en god far eller god til dit job. Du forsøger nu blot at være det fordi *du har lyst til det* og ikke fordi du skal *pleje en rolle* eller fordi dit selvværd er afhængigt af det. Det sidste er nemlig en illusion, og når du fatter det, da får du ofte endnu mere lyst til at udleve den pågældende rolle.

*Egoets selvværd er et mål
for hvor godt du lever op til de identiteter og roller
som betyder noget for dig*

Der er ingen af disse roller som er dårlige eller forkerte. Du skal blot lære at dit værd som menneske og person ikke dybest set er bundet op til dem. Du skal lære at identificere dig mere med noget 'inden i dig selv', i stedet for en rolle.

I Ego perioden er dit selvværd et mål for hvor godt du lever op til de ting du identificerer dig med, og tro mig – det meste af din verden er i virkeligheden en lang identifikation (og det gælder hvordan du klæder dig, hvordan du taler, hvad du arbejder med, hvilken bil du

kører i, den musik du hører, hvilket hopper du har, osv.). Jo mere du tænker over det, jo mere vil du opdage, at du dagen lang er helt bevidst over hvordan du tager dig ud, og i højere grad end du er klar over dyrker den rolle du forbinder med dig og føler dig tryk ved. Ydermere bruger du meget tid på at passe og pleje dine forskellige roller. Og du gør endda mere end det. Du skaber også nye roller – alt sammen for at styrke det overordnede billede du har af dig selv, et billede der for det meste er i overensstemmelse med et af de billeder som har samfundets/omgivelsens 'godkendelse'. Denne godkendelse er vigtigt for dit Ego. Du bruger altså meget tid på at passe og pleje din identitet, eftersom den dit hjem, dit udgangspunkt for at møde livet, og det som gør at du er tryk i en verden af uforudsigeligheder.

Alt dette er præcis som det skal være, for det sikrer din udvikling på bedste måde, men du skal være klar over at alle disse roller/identiteter skal ses som *midler til bevidsthedsudvikling*, og som alle midler vil de på et tidspunkt have udtjent deres rolle. Dette tidspunkt er faktisk allerede startet. Tiden er inde til at lægge de identiteter fra dig som har udtjent deres rolle! Tiden er inde til at *turde* lægge dem fra dig, og til at møde dig selv som du er uden rollerne!

At kunne se dine roller

Man kan sige at der er to vigtige ting i denne proces; 1) din evne til at få øje på dine roller/identiteter, samt hvornår de virker i dig, og 2) din evne til at erstatte dem med en anden identitet.

*Når du formår at observere,
da har du et valg*

Når du ser en identitet udefra, da vil du have et valg når denne identitet har en konflikt, hvilket sker når dit liv ikke er i overensstemmelse med den, og derfor ikke styrker den. Identiteten kan være din arbejdsidentitet, som lider fordi du har fejlet på arbejde. Ser du denne identitet udefra, da er du *observatør til både den og til dens konflikt* og har derfor et valg overfor den. Dette giver dig en handlingsmulighed, og en utrolig følelse af frihed. Du kan vælge at lide med din arbejdsidentitet eller du kan vælge ikke at gøre det – *fordi du kan se den* og derfor ved at du er andet end den.

Man kan se det som en maske. *For at lægge den fra dig er det nødvendigt at du ser den udefra og ikke indefra*. Ser du den indefra, da ser du den verden som den viser dig, men ikke masken selv. Ser du den udefra, da ser du både masken og den verden den viser dig – og kan nu vælge eller fravælge både masken og dens verden. Det er noget du skal øve dig i, men jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til det. I denne sammenhæng, hvor det jo handler om Egoet, betyder det at jo flere gange du vælger at *observere* Egoets livsoplevelse,

jo bedre bliver du til det og jo mere skaber du fundamentet i dig for at opleve via en højere livsoplevelse.

Jo mere du tager et valg

Jo mere får du et valg

At være observatør til en livsoplevelse.

Når vi snakker om roller og masker, er du faktisk observatør til mere end blot en maske. Foroven beskrev jeg nemlig at en konflikt dybest set består af en ubalance med Livskræfter/livstemaer (dem som er aktive for dig) og at den er affødt af at dit liv på en eller anden måde er i konflikt med dit værdigrundlag. Hele dette værdigrundlag er hvad der former din *oplevelse af livet* – og faktisk er det dette værdigrundlag, samt konflikten med det, som du er observatør til. Det er ligesom når en følelse ikke bare er en følelse, men en reaktion baseret på et specifikt værdigrundlag (det grundlag som Ego-livsoplevelsen er bygget på). Sådan er det jo med alle følelser.

Du observerer altså dig selv have en smertefuld livsoplevelse, en oplevelse der er baseret på det givne værdigrundlag. Det kunne være en som siger at du ikke er god nok, hvilket er smertefuldt fordi du tror på det og derpå kommer i konflikt med dit værdigrundlag som siger at du skal bekræftes af dine omgivelser. Det er da helt naturligt at ville være god nok tænker du måske nu, men da vil jeg sige til dig at der er så mange måder at være god nok på og at definitionen af at være god nok skifter igennem dit liv, og en dag ved du at det intet med omgivelserne har at gøre – for di du har ændret dit værdigrundlag ud over 'Egoets værdigrundlag'.

Det at være 'god nok' defineres altså i den grad af dit værdigrundlag. Det betyder at det som du dybest set er observatør til er en *livsoplevelse*, en livsoplevelse som eksisterer inden i dig, og som er altafgørende for at konflikten både kan opstå og bestå!

*At være observatør til en konflikt
er at observere en livsoplevelse*

Hvad er det så at observere en livsoplevelse? Og hvad mener jeg egentlig med det? Ja, det kan godt være lidt svært at forholde sig til. Jeg kunne også bare sige at du f.eks. observerer en følelse. Det er da til at forstå. Man kan også forestille sig billedet af at man har en person inden i sig som måske er som et lille barn der har haft en dårlig oplevelse tidligere i dit liv. At kunne *observere en livsoplevelse* i dig er nærmest som at observere en anden person – inden i dig selv – have en oplevelse. Så hvis jeg nu siger at du observerer en af dine indre 'personer' opleve en følelse (eller en smertelig reaktion), så er det nemmere at sætte sig ind i hvad jeg mener.

Det er når jeg bruger ordet livsoplevelse at det nogle gange bliver sværere at forstå hvad jeg mener. Her skal du tænke over hvad jeg mener med ordet livsoplevelse. En følelse er en livsoplevelse fordi de er så meget mere end hvad den giver sig ud for. Hvis det er en glæde over at blive bekræftet, da fortæller det jo også at det åbenbart er vigtigt for dig med denne bekræftelse. Grunden til at det er vigtigt er at dit værdigrundlag fortæller dig det. Det vil sige at denne følelse både er en reaktion på en hændelse samt et værdigrundlag som skaber denne reaktion. Værdigrundlaget udgøres af Livskræfterne og livstemaerne, og disse aktiveres af overbevidstheden. Sådan er en følelse så meget mere. Man kunne sige at den indeholder flere lag som tilsammen giver det vi kalder en følelse, eller det jeg kalder en livsoplevelse. Når du derfor observerer en følelse inden i dig, en følelse af smerte eller glæde, da er det en livsoplevelse som du observerer.

Når du formår at observere, så er der sket det at den livsoplevelse som du lykkes med at observere nu ikke længere fuldstændigt dominerer din samlede livsoplevelse. Derfor er den nu stadig en del af dig, men ved at observere den, da kan du se essensen i denne oplevelse, essensen i dens *værdigrundlag*, og afgøre om den skal dominere dig eller ikke dominere dig. Det vil sige at *du har et valg!* Du kan vælge din livsoplevelse og din indgang til livet. En ret så spændende tanke.

Din identitet

Din identitet er lige nu forankret i dit bevidsthedscentrum og er under indflydelse af flere livsoplevelser (samt deres værdigrundlag). Din identitet er også under indflydelse af den endnu højere livsoplevelse og større vilje og livsmotivation der kommer fra overbevidstheden. Midt i disse impulser er det op til dig at vælge den livsoplevelse der skal dominere dig. Konsekvensen af dit valg er helt klar. Når den dominerende livsoplevelser er i balance med overbevidstheden og de aktive livstemaer (aktiveret af overbevidste energier), da er du lykkelig, og når den er i ubalance er du ikke lykkelig.

Helt konkret kan det f.eks. betyde at du ikke mere tror på det (eller dem) i dine omgivelser, der sige at du ikke er god nok som person. Du har helt sikkert reaktionen i dig til at tro på det/dem. Det er som om en del af dig faktisk tror på det. Du har en livsoplevelse i dig hvor du heller ikke synes at du er god nok, og tidligere ville denne reaktion have overmandet dig og

domineret dig, men nu sker det ikke mere, for selvom du kan se at en del af dig er enig med at du ikke er god nok, da vælger du ikke at lade denne del dominere dig. Du tror ikke på denne livsoplevelse mere, eller på det værdigrundlag der danner fundamentet for den. Dette værdifundament, sammen med livsoplevelsen, eksisterer dog i dig, men pointen er at du formår at forblive adskilt fra den. Du formår at observere den, og du formår at bevare kærligheden til dig selv i en situation, hvor nogle måske mener at du ikke er god nok og derfor ser ned på dig. Med tiden formår du også at se essensen af denne 'lavere livsoplevelse', at forstå *hvorfor* den ikke synes at du er god nok, og måske se hvilke

livstemaer og livsregler der virker i den, og da vil du kunne vise denne del af dig forståelse og kærlighed, hvilket efterhånden vil transformere den helt.

At observere en livsoplevelse

Det er nu ret specielt at man kan være observatør til en livsoplevelse/følelse inden i sig selv – og at man med træning kan opøve denne evne (og faktisk opøve sin evne til at transformere de lavere livsoplevelser som man ikke mere ønsker at blive domineret af).

*At opøve evne til at blive Observatør
er at opøve evnen til at transformere
de lavere livsoplevelser i ens indre,
som man ikke ønsker at blive domineret af mere*

Hvad er da denne Observatør? Det som observerer har jo også en livsoplevelse – og denne er åbenbart forskellige fra den som observeres. Der er altså to forskellige livsoplevelser med hver deres værdifundament – og de er til på samme tidspunkt. Det lyder kompliceret.

Lad os se på observatøren. Observatøren er naturligvis dig, men hvordan kan du være den som observerer, og den som observeres – på samme tid. Lad os se lidt på dette.

Som altid befinder vi os i overgangen fra en udviklingsperiode til en anden, og bevidsthedsmæssigt rummer vi altså mange forskellige oplevelser der udviklingsmæssigt ligger på forskellige niveauer. Sådan fungerer du, og sådan er det for alle mennesker. Dette er et velkendt faktum. Du kan jo godt opleve smerten ved et barndoms traume og samtidig opleve en ophøjet religiøs følelse. Sådan er vi mennesker, og der er jo egentlig ret fantastisk. Der er 'lav-Ego' livsoplevelser (hvor du fremstår som en med et svagt Ego – og hvor det vigtigste er at styrke dit Ego) og høj-Ego livsoplevelser (hvor du fremstår som en med et stærkt Ego – med lysten til at udleve det), og der er Hjerte-livsoplevelser (hvor du har stor selvtillid og selvværd og hvor du nyder at arbejde sammen med mennesker).

Det gode råd

Det er nemmere at observere andre end at observere sig selv. Det er nemmere at give råd til andre end til sig selv, og det er i den grad nemmere end selv at følge sådanne råd. Med hensyn til at observere er det en god øvelse at starte med at observere andre og se hvordan deres 'Ego' virker. Det er faktisk ikke så svært, og jo bedre man bliver til at se Egoet og dets virke i andre mennesker, jo bedre bliver man til at se det i sig selv.

Du formår at opleve livet gennem dem alle, på samme tid, men til trods for denne forunderlige oplevelses-evne er der *et centrum hvor du repræsenteres mere intenst*. Det er et centrum i bevidstheden. Dette bevidsthedscentrum kan domineres af flere livsoplevelser men en er som regel dominerende (jeg snakker her om *en overordnet måde* at se/opleve livet på). Hvilken livsoplevelse der dominerer dig er op til dig. Det er deri dit valg består (og grunden til at du faktisk overhovedet vil foretage et valg er fordi der strømmer en vilje og

motivation ind over dig fra overbevidstheden – fra en langt højere livsoplevelse). Vi kan kalde dette centrum din identitet. Denne identitet er bygget op af alle dine livsoplevelser, nutidige og fortidige, som har efterladt et 'aftryk' inden i dig, en erfaring om dig selv i situationen, en holdning til hvem du var i den, og alle går de sammen, som borgere i et samfund og skaber en 'samfunds'-bevidsthed, dvs. en Identitet, som er dig.

livsoplevelser er noget der sker når du interagerer med livet. Det kan være latter eller gråd. Det kan være at se en solopgang. Det kan være smerte eller glæde. Det kan være at sparke til en bold eller når du føler at dit liv giver mening. Det kan være et møde med din kæreste eller en et møde med din Gud. Vi er fyldt med mange livsoplevelser. Alt er livsoplevelser og de findes i din bevidsthed, din underbevidsthed og din overbevidsthed. De bygger på et fundament som din person og din identitet er gennemsyret af. Fundamentet kan betragtes som en grundenergi der bestemmer den overordnede tilgang til livet og det overordnede livssyn. Det fundament som de bygger på kan være en Ego energi eller en Hjerter energi, og inden for disse 'kategorier', kan de også variere. En oplevelse kan således bygge på et 'lavt' Ego grundlag (eller 'energi') mens andre er gennemsyret af en høj Ego energi. Du indeholder derfor mange forskellige livsoplevelser, som bygger på forskellige livssyn ('energier').

Når du formår at observere en livsoplevelse er den i mindre i stand til at dominere dig end hvis du er indhyllet af den. Det kunne f.eks. være en smertelig følelse, som du formår at distancere dig så meget fra at du kan observere den.

Billedligt kan man sige at det der før var et land (som du boede i) er nu blevet reduceret til en by. Byen eksisterer såmænd stadig i dig, men den udgør ikke mere landet. Her bliver det interessant, for hvis det ikke mere er landet som du bor i, hvad er da landet du nu bor i? Det nye land er *en livsoplevelse der er større end den som før dominerede dig* (den smertelige følelse). Via *en livsoplevelse* observerer du altså *en anden*, eller sagt på en anden måde; *en livsoplevelse* kan formå at integrere *en anden livsoplevelse* i sig – ligesom et land kan indeholde en by – og ligesom et land er gjort op af de byer der eksisterer i det, er en livsoplevelse gjort op af de livsoplevelser som den kan rumme.

Et eksempel på hvordan en livsoplevelse kan bruges til at observere en anden finder du i dig selv, lige nu. Hvis du ser på dine komplekser, så blev mange af dem skabt tidligere i dit liv, da en anden livsoplevelse var aktuel/dominerende i dig. Det kunne f.eks. være da du var barn. Overordnet set er din nuværende livsoplevelse (dvs. den som dominerer *din bevidsthed* lige nu) og kompleksets livsoplevelse begge livsoplevelser som hører ind under det jeg kalder Ego-livsoplevelsen, men derfor er de alligevel meget forskellige og repræsenterer forskellige niveauer af Ego-livsoplevelsen.

Grunden til at det er sådan, er at når et kompleks bliver til, da sker der som sagt det at 'tiden fryses' – og dette gælder også den livsoplevelse, der eksisterer når komplekset skabes. At

være observatør til Kompleksets livsoplevelse lader sig gøre fordi den nuværende dominerende livsoplevelse er mere udviklet *og formår at indeholde Kompleksets livsoplevelse i sig.*

Vi snakker altså om *inklusion* i stedet for *eksklusion* (fortrængning). Du skal lære at inkludere dine fortrængninger i din bevidste højere livsoplevelse! Dette er en af dine vigtigste opgaver.

Inklusion i Ego og Hjerte perioden.

Inklusion er noget der foregår i både Ego og Hjerte perioden. I Ego perioden inkluderer du dine lavere personligheder/livsoplevelser og bliver bevidst et med dem, mens du i Hjerte perioden inkluderer andre mennesker, og bliver bevidst et med dem.

Det er dog langt fra altid tilfældet at vi formår denne inklusion, og mange komplekser forbliver fortrængt fordi kontakt med dem vil gøre *deres* livsoplevelse til den din dominerende!. Det gør ondt og er 'farligt' for integriteten af dit Ego (din identitet). Hvis det sker vil du vitterlig reagere som du reagerede, da komplekset blev skabt – og blev det skabt da du var 12 år, da vil du reagere som en 12 årig (og for øvrigt opleve at

din 12-årige reaktion er helt rimelig).

Når du derimod formår (med den livsoplevelse der dominerer din bevidsthed) at rumme den livsoplevelse der eksisterer i komplekset, da vil du kunne observere det klart, forstå komplekset/fortrængningen, og integrere det i din bevidsthed/nuværende livsoplevelse – og på denne måde forløse det. Det er sådan man håndterer og forløser et kompleks/fortrængning.

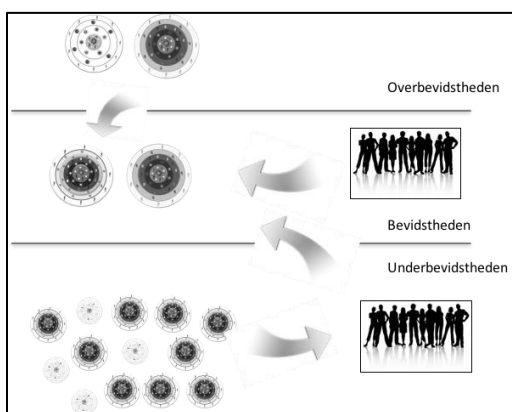
En højere livsoplevelse kan altså integrere en lavere i sig. Dette er vigtigt fordi det udgør faktisk et af de vigtigste *udviklingsprincipper*, et princip der gælder for alle udviklingsperioderne. At integrere en livsoplevelse sker når du formår at se 'hele vejen rundt om den' og forstår dens værdigrundlag, og i visse tilfælde at du forstår dig selv for at have reageret som du gjorde den gang den dominerede dig, og gennem denne forståelse formår at udvise dig selv både tilgivelse og kærlighed. Det er som at forstå den reaktion du havde på en smertelig hændelse, da du var barn. Nu ved du bedre, fordi du er domineret af en højere livsoplevelse, og har et mere veludviklet Ego.

*Et kompleks/traume forløses
ved at inkludere livsoplevelsen bag komplekset
I din nuværende livsoplevelse*

Det giver sig selv at det er vigtigt at den livsoplevelse der eksisterer i din bevidsthed er stærkere end den der er i komplekset (så kompleksets livsoplevelse ikke ender med at blive

den dominerende – hvilket sker når du kommer i affekt og oplever det psykologien kalder for 'inflation').

I løbet af din udvikling udvikler du altså din livsoplevelse (i bevidstheden) til at kunne indeholde tidligere fortrængte livsoplevelser – og nu hvor du er på vej ind i Hjerte udviklingsperioden, da står du et sted i din udvikling hvor der endvidere i din bevidsthed eksisterer to meget forskellige typer af livsoplevelser – og hvor den 'højere' livsoplevelse med tiden vil inkludere den lavere i sig. Det sker når den lavere (Ego) er færdigudviklet og den højere (Hjerte) er midt i sin udviklingsperiode.



Figur 28. Livsoplevelserne i vores person. For de fleste mennesker gælder det at deres overbevidsthed rum-mer Hjerte livsoplevelsen og endnu højere livsoplevelser. I bevidstheden finder vi Ego-livsoplevelser og Hjerte-livsoplevelser (af en lavere type end den i Overbevidst-heden), og i underbevidst-heden finder vi Ego-livsoplevelser og Pre-Ego livsoplevelser, dvs. livsoplevelser oplevet af dig da du var 'et mindre udviklet væsen'. De runde former viser forskellige livsoplevelser.

Hvem er observatøren?

Du identificerer dig med mange ting i dit liv for at skabe den identitet som du føler dig tryk med. Det er som om at du tager din roller på som om de var en beklædning, og når du først har opnået tryghed, så er det svært for dig at tage noget nyt tøj på. Det kender vi alle til. Men hvis der skal noget nyt tøj i din garderobe, så må der gøres plads til det, og det gøres ved at smide det gamle ud! Du er jo ikke dit tøj – selv du kan tro det. Du er jo ikke dine roller, og for at finde ud af det, da kræver det at du først tager det gamle 'tøj' af og for en stund står nøgen foran spejlet og ser hvem du er under rollerne! Det er ikke let, og det kan være ret så angstprovokerende – men uden tvivl også det mest livsbekræftende du nogensinde har prøvet!

At være observatør er i starten som at stå og se på dig selv i dit gamle tøj, og dernæst at vinke farvel til det gamle tøj uden rigtig at have sagt goddag til det nye endnu. Nogle mennesker bliver bange og skynder sig at tage det gamle tøj på igen. Men dette går dog ikke i længden, for det sker det forunderlige at har du først fået øje på dit tøj, da kan du aldrig mere tage det på og identificere dig helt med det.

På denne måde kan man sige at det er forbundet med 'fare' at få øje på det tøj man går i!

Det er dog helt som det skal være, idet forudsætningen for at møde det nye er at du har fået øje på det gamle – og det gøres kun ved at du formår at blive observatør.

Som du har set er det at være observatør at betragte en livsoplevelse fra en anden livsoplevelse, og derfor er det et krav at du evner denne nye livsoplevelse som du 'betragter fra'. Det er helt fint i starten blot at observere dine reaktioner (uden for alvor at evne den højere livsoplevelse) for at lære at opdage dem når de optræder i dig, for at lære at have et valg overfor dem. Det er den helt rigtige måde at starte på. Det vil give dig en oplevelse af at den livsoplevelse som du observerer ikke er den eneste måde at opleve livet på.

På et tidspunkt er du dog nød til at begynde at tage den nye livsoplevelse ind og øve dig i at se og opleve livet og dig selv via denne oplevelse – samt at øve dig i at se din 'gamle' livsoplevelse via denne nye livsoplevelse. Ægte observation sker fra en livsoplevelse til en anden livsoplevelse, og kun da vil du formå at integrere den gamle livsoplevelse i den nye og for første gang stå frem i et 'helt nyt sæt tøj'.

Jeg siger det igen: der er rigtig mange som delvist har lært at få øje på en smertelig livsoplevelse, men som ikke forstår hvorfor de bliver hængende i den og som bliver fortvivlede over det. De oplever at de er kommet videre, og fortvivles over hele tiden at blive 'trukket tilbage' af den livsoplevelse de mente at have distanceret. De bliver ved med at falde tilbage og bliver atter indhyllet af denne indre smertefulde livsoplevelse, som de lige troede at de havde kontrol over. De føler at de nærmest er gået tilbage i udvikling! Grunden er altid at selvom de har formået at *observere*, da har de ikke for alvor formået at *opleve* livet via på en ny måde – via en højere livsoplevelse. De er selvfølgelig slet ikke gået tilbage i deres udvikling. De har blot ikke forstået at *den eneste måde* at ændre en smerteoplevelse (på en permanent måde) er ved at integrere den i en højere livsoplevelse. Der er ingen vej udenom. Det er altså ikke nok blot at kunne observere den – selvom det er den start der kræves. For at flytte dog kræver det altså først observation, og dernæst ny-oplevelse.

Så har jeg vist også sagt det nok.

Mit råd til dig er at lære årvågenhed med hensyn til hvad der sker i dig. Du møder verden hele tiden, og hele tiden skabes der en reaktion inden i dig. Du skal lære årvågenhed, og det betyder at du skal lære at synliggøre det jeg kalder 'Egoets skjulte verden'. Denne verden er ligesom det autonome nervesystem. Den virker uden at du er bevidst om det – og det er jo helt som det skal være – men kun så længe Ego-livsoplevelsen er (og skal være) din dominerende indgang til verden.

Vågn op

Det jeg siger til dig her at for at komme videre er det nødvendigt at vågne op fra Egoets skjulte verden, dette psykiske autonome system (PAS) der varetager din udvikling så længe den er domineret af Ego-livsoplevelsen. Ligesom det autonome nervesystem gennemtrænger hele din krop og holder den i live, da gennemsyrer PAS din psyke og analyserer alt omkring dig for at vurdere hvordan omverden reagerer på de forskellige handlings-muligheder du har for at udregne den handling, der bedst styrker dit Ego. Det er simpelthen ikke muligt for dig at gøre noget i dit liv uden at PAS er involveret, og det er en ret så utrolig oplevelse at få øjnene op for det. Prøv f.eks. at stå i et selskab og lige før du skal til at sige noget, så stop og spørg dig selv om du ikke allerede har en meget præcis forventning om hvordan dine omgivelser vil reagere, og om du ikke har en forventning om at du (din Ego-identitet) vil kunne lide denne reaktion (eller i det mindste ikke tage skade af den). Jeg kan garantere dig for at det er tilfældet! Situationen er ofte gennemanalyseret af PAS – før du kaster dig ud i den. Det sker helt automatisk og er vigtig for din omgang i verden og for at skaffe 'Egoet' det som det har brug for.

Et andet eksempel er alle de spil man kan spille med sin partner, særlig efter en årrække, spil hvor man ikke er i tvivl om hvad partneren gør hvis man gør dette eller hint. Partnerens reaktion er vurderet og overvejet og initieret – og partneren spiller ofte gerne med - og sådan forsætter det – i et PAS styret rollespil der giver tryghed, men ikke nødvendigvis længerevarende livskvalitet og udvikling.

Det du skal lære, og det gælder særlig når Hjertet presser sig på, er at opdage det jeg kalder din Ego-identitet og hvordan den bruger PAS til at bygge sig selv op og til at forme dine reaktioner og din indgang til livet, så de styrker dit Ego.

Prøv at starte med at observere dine følelser når de optræder i dig, i stedet for bare at føle dem og lade dig indhulle dem. Observer dem og forstå hvorfor de opstår i netop dig. Hvis du indhylls af dem er det helt OK. Øvelse gør nemlig mester, og meningen er ikke at du skal holde op med at føle, meningen er at du skal kunne vælge ikke at lade dig blive domineret af de lavere (og ofte smertefulde) følelser, og at du efterhånden skal lære en højere livsoplevelse at kende, en livsoplevelse blandt andet formår at tage de lavere følelser til sig via indsigt og kærlighed.

*Du skal lære at opdage din Ego-identitet,
og hvordan den bruger det psykiske autonome system,
til at manipulere livet med det formål
at styrke denne identitet.*