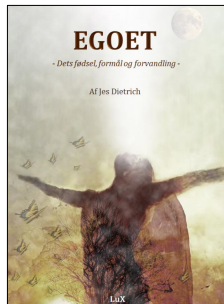


Afviklingen af dine identiteter

(fra bogen "Egoet")



*Du er fuld af Identiteter,
som hver viser dig
en virkelighed.*

*Det er op til dig
at vælge imellem dem*

At afvikle identiteter

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 allerede nu et valg, og valget bliver større og større dag for dag – sammen med ansvaret for at træffe det 'rigtige' valg!

Din livsoplevelse er nøje forbundet til det som du identificerer dig med. Valget som lige nu ligger inden for din rækkevidde, er derfor 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, som 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 identifikation har været rigtig vigtig for din udvikling, og er derfor ikke bare noget man afvikler. 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.

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 skal du gøre?

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 ikke er afhængig af de gamle/nuværende identifikationer, som er så vigtige for egoet. 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, og for hvordan dit selvværd har det. Alle er det roller, som du bruger energi på at passe og pleje. 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 indser 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 hoppyer 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 at du i højere grad end du er klar over, dyrker den rolle du forbinder med dig og som du 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 som du har af dig selv, et billede der for det meste er i overensstemmelse med et af de billeder, som har samfundets/omgivelsernes 'godkendelse'. Denne godkendelse er vigtigt for dit ego. Du bruger altså meget tid på at passe og pleje din identitet, eftersom den er 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 lige nu 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!

Citat fra bogen "Egoet", som udkommer forår 2018.

