

→ Det er i alle tilfælde muligt at starte både i en social sammenhæng og direkte med sig selv. For de fleste vil det være naturligt at starte udadrettet. Man må vælge den vej, der falder naturligst for en, eller som virker mest overbevisende.

Interesse

Når man selv bestemmer, er det bedste altid at begynde med noget, man har lyst til.

De tilfælde, hvor man er tvunget ud i følelser eller problemer, vil ikke blive omtalt her. De kan også starte en selvudvikling. I denne sammenhæng er den positive tilgang den væsentlige. Den vil efterhånden give overskud til også at takle vanskelige følelser og problemer.

Interesse kan opstå af lyst eller gennem pligt. En interesse er f.eks. en hobby eller et skolefag. Pointen med denne fremgangsmåde er, at man giver sig selv lov til at være interesseret. På en måde er emnet ligegyldigt. Nogle interesser er dog sundere end andre, men det må man selv afgøre.

Bevidstgørelse er sekundært. Når det imidlertid handler om at blive virkelig, er det meget værd at gøre sig nogle tanker om det, man laver. Men der skal være plads til udfoldelse. Interessen må ikke kvæles af ord eller for tidlig bevidsthed. Viden skal være en naturlig proces, der handler om livet og ikke lægger beslag på livsprocesserne.

En interesse er en livsmulighed. Den udfoldes, idet den følges. At blive ved at tale om den uden at gøre noget har samme effekt som reklamen: der dannes luftkasteller i og omkring en. Handling kalder på ægte følelser og impulser. Begge dele vil smitte af på ens væremåde og forhold til andre.

Mennesker, der aldrig følger sig selv, bliver triste, også triste at se på. Liv avler liv.

Interesse er sammensat af disse faktorer:

(24)	ET EMNE
	ET TEMA
	ENGAGEMENT
	SAMHØRIGHED

Interesse betyder, oversat fra latin, at være imellem. Det kan være vanskeligt at adskille sig selv fra emnet, man er optaget af. Vi vender tilbage til skibsbyggeren (kapitel 1). Emnet er skibet, men temaet er udsigten til at kunne sejle på havet eller at eje et skib. Temaet er altid mere omfattende end emnet og ofte ubevidst. Temaet i denne sammenhæng er at være sig selv. Emnet må derfor tiltale el-

ler virke overbevisende, når man opsøger en interesse.

Finder man en interesse, der efter et stykke tid viser sig ikke at indfri forventningerne, har man også lært noget af det. Eller man når det døde punkt, som det måske kræver overvindelse at komme forbi. Alt efter temperament kan man kæmpe videre eller slippe emnet, til det igen bliver inspirerende at arbejde med.

Det vil altid være ødelæggende at gøre vold på sig selv. Igen er det op til den enkelte at afgøre, hvorvidt der er tale om dovenskab (det kan også være reelt!), eller om man af hensyn til sig selv bør slippe emnet.

Et vigtigt skridt på vejen til at lære sig selv at kende er vurderingsevnen. Personen lærer, hvad der er reelt, hvad der kan svare sig, og hvad der er unødvendigt og tidsspilde.

Engagement

Fælles for de 4 kanaler til selverkenelse er, at de egentlig ikke kan vælges. De melder sig og kan da følges op. Eller man er på udkig efter mulighederne, til én af dem viser sig. Et valg synes måske oplagt, men om det giver gevinst, ved man først efterhånden. Betingelsen for holdbarhed er, at det aktuelle valg svarer til et væsensbehov.

Når jegets vilje ikke svarer til det væsentlige for personen, og det kan være svært at vide på forhånd, sker der sædvanligvis det, at intentionen langsomt glider væk. Jo mere man kender sig selv, jo mere taknemligt er det at træffe et valg. Når noget ikke vil lykkes for en, skyldes det undertiden manglende viden om sit eget væsen. Denne harmoni mellem intention og handling øges ved fortsat arbejde med reelle muligheder.

Engagement kan formuleres som et samvirke af:

(25)	ET PROBLEM
	OPTAGETHED
	ET FORHOLD
	LIDENSKAB

Det er allerede klart, hvordan de 4 muligheder involverer hinanden. Det gælder ikke bare i deres sammensætning, men også tidsligt. Virkeliggørelse er at åbne for sig selv, men samtidig at etablere sin egen rytme. Fastholder man stivnakket en bestemt position eller handle måde, forbliver man neurotisk. Alle 4 forhold vil dukke op og afløse hinanden. Jo mere der arbejdes konstruktivt, jo mere vil de 4 funktioner melde sig og få deres centrale virkeplads i personligheden. De bliver de sande udtryk for personlighedens 4 led.

Interesse åbner for æterlegemet. Man arbejder på sig selv som en

plante. At følge interessen er at tillade vækst. Engagementet handler om astrallegemet, bearbejder det. De 4 funktioner har forskellig slagkraft og retning. Engagement er den groveste.

Engagement er altid udadvendt og målrettet. Dybest er det som dyret, der vil fortære sit bytte. Det kalder på aggressioner og fremkalder spontan eller instinktiv adfærd. Det væsentlige er byttet eller emnet. Engagementet er individets forhold til det. Jo mere lidenskabeligt det er, jo mere bliver det et bevidst problem.

De 4 muligheder for selvudfaldelse strider alle mod Janteloven. "Du skal ikke tro, du er noget!" er stadig en gennemgående holdning i samfundet. Engagementet vil møde den største modstand, fordi den involverer hele personligheden. Derfor vil den også kalde på bevidstheden. Den person, der vover sig ud i et projekt, som han tror på, får brug for en viden om sit forehavende for ikke at rammes af omverdenens kritik.

Engagement er at vælge et problem eller at overtage et problemkompleks, man er midt i. Det forudsætter en tro på sig selv. Når denne tro ikke er til stede, vil forholdet blive slået i stykker ved den mindste modstand.

Engagement handler om overbevisning. At finde den rette balance mellem kritik og forståelse. At få den rette forståelse af sig selv og andre og at opøve en realistisk kritik af omverdenen og af sig selv. Engagementet tilstræber at nå de reelle faktorer og sammenhæng bag problemet.

Man bliver altid klogere af at engagere sig. Uden at ville det fra starten tvinges bevidstheden til at revidere situationen og selvforståelsen. Hvis man i stedet for den handling, som engagementet er, bliver ved med at veje for og imod og se sagen fra alle mulige sider, kommer man som person ikke videre, men bliver en vatnisse. Engagementet er at turde, at vove sig selv med risiko for at være på afveje.

Sandheden nås ikke gennem fortsat diskussion, men primært ved at involvere sig selv i en konkret sag. Hvis troen da ikke holder stik, er man sandheden et skridt nærmere.

Engagementet er at følge sin overbevisning og at revidere den i forhold til det aktuelle tema. Viden baseres på det reale, og man lærer både sig selv og omverdenen bedre at kende.

Lidenskab

Lidenskab er den dybeste, men også farligste og vanskeligste mulighed. Det er nemmere, når engagementet bliver lidenskabeligt, end når lidenskaben eller driften ytrer sig i sig selv. Man lever i et parforhold, og pludselig bliver man forelsket. Eller man får en vanvittig lyst til at forlade det hele og rejse væk.

Det er fuldt forståeligt og også hensigtsmæssigt, at disse former for lidenskab sjældent bliver realiseret. At følge sin lidenskab kræver et ret godt kendskab til sig selv. Lidenskab splitter og vil kun sig selv, eller: vil sin egen undergang, som Kierkegaard formulerer det. Den vil ud over sig selv. Det kræver en veludviklet at give lods og at kunne følge med.

En sikker måde at nå lidenskaben på er at følge sin lyst, og det er i sig selv et problem. Lidenskab er liv. Den kalder samtidig på alle fortrængninger, alle de mindreværdige og perverse sider af personligheden. Hvis lidenskaben ikke takles rigtigt, ^{kan den} ødelægge balancen i personligheden. Den vil en bedre balance, hvor paradoksalt det end lyder. Men for at nå den skal det ubevidste kaos, der væl- der frem, bearbejdes og accepteres. Man må vide, hvad man gør, når man følger sin lidenskab.

Lidenskab er sammensat af disse faktorer:

- (*) VILJE
- FORESTILLING
- MÅL
- SPÆNDING

Denne 4-deling er præget af bestemtthed og kompromisløshed: Enten vil du mig, eller også fornægter ~~også fornægter~~ du mig. I stedet for at følge lidenskabens vilje og forestilling må man gøre, hvad der virker mest rimeligt for en, hvad man mener at kunne få størst udbytte og glæde af. Lidenskaben vil da ændre sig til noget mindre drastisk, og man vil efterhånden få integreret væsentlige sider af sig selv. Det er ikke det samme som at underkue lidenskaben og forsøge sig panisk mod farlige drifter. Dette bevirker en stivnen i personligheden og en lukkethed for livet.

Livet er ubarmhjertigt, når det ikke har været levet i lang tid. I modsat fald er det vedvarende intensitet og fylde. Ingen når livet uden kritiske faser.

Lidenskab er at følge sig selv direkte. Det er de færreste, der er i stand til det. Det lille barn skriger, når det er sultent. Tilfredsstilles det, bliver lidenskaben til livsglæde (jvf. 8,9 og 10). Hvis ikke, opstår trods eller skuffelse. Voksne mennesker oplevet ikke de stærke følelser, men tænker praktisk og har altid forkla-

ringer parat. Det blokerer en positiv livsrytme. I stedet for at bortforklare skulle man prøve at tage de aktuelle følelser alvorligt. Det vil være en måde at lukke op for de sunde lidenskaber eller livsinstinkter. Jo mere fortrængte de bliver, jo mere perverse melder de sig påny. Livet kan ikke kvæles, hvor dygtigt man end prøver på det.

Prøv med de mindre og morsomme lidenskaber. Gå ud og dans en aften. Tillad dig selv at gøre det, og tillad tankerne at være der. Slip dig selv lidt løs. Eller engager dig i alvorligere og dybere lidenskaber, men lad være med at bruge tiden på at dømme dig selv. Tænk over det, men undgå facitlister.

I dag er lidenskaben henvist til sportsarenaer, spilleautomater m.m. Den burde dog høre til, hvor livet er.

Lyst

Det er mere legitimt og nemmere med lyst, at gøre, hvad man har lyst til. Men lysten kan være svær at administrere. Den udarter nemt. Derfor er også mange bange for den. Den udfolder sig bedst ved fester og andre berammede sammenkomster. Lyst er et diffust fænomen, der kræver en stabilitet på forhånd.

En person, der er godt funderet i virkeligheden, kan tillade sig at gøre, hvad han har lyst til. Anderledes med en mere usikker person. For den sidste er det sikkert rigtigst at starte en udviklingsproces med et engagement eller en interesse, at få et fodfæste og en fornemmelse af sig selv.

For andre, der er stivnet i autoritetsmønstre og har mistet fornemmelsen for liv, er det rigtige at begynde med noget, man føler lyst til. Eller at gøre noget, man ikke plejer, imødegå en lidenskab. Tage ud en aften. Prøve noget utraditionelt. Købe kager med hjem til kaffen. Gå ud en tur, måske tage familien med. Det bliver nemt noget mærkeligt noget, men prøv igen. Det gælder om at komme på sporet af sig selv. Der ligger mange livsmuligheder gemt.

Lyst kan i en 4-delning forstås som samvirke af

(27) FORNEMMELSE
 FØLELSE
 OPLEVELSE
 SPONTANITET

fortsættelse

af afsnit: Af hensyn til det langsigtede og værdien i det, man foretager sig, skal lyst helst bæres af engagement. Og lidenskab skal følges af interesse. Prøv at finde ud af, hvad du virkelig har lyst til.

Lyst er den mest intime og sårbare af de 4 muligheder. Den tenderer i retning

fintføling og fintmærkende sansning. Det er måske mere paradoksalt end ved de andre muligheder: at man ved at imødegå en grovkornet lyst skulle nå et fintfølende apparat, som er indbygget i enhver.

Imidlertid kræver det grovkornede og mere overfladiske at blive tilgodeset og accepteret, før det giver plads for nuancerne. Paradoxet er, at noget skal accepteres helt for at blive overvundet. Det gælder i alle livets forhold.

Den almindelige opfattelse er, at en forstyrrelse skal holdes væk af hensyn til det mere betydningsfulde. "Kan I så være stille, mens vi voksne taler sammen!" Den pæne dannelse tænker sådan. Den udvælger en bestemt del af virkeligheden, og ved at udelukke resten skaber den forkerte idealer om mennesket. Dannelsen bliver nødvendig som en fortsat kamp mod det fraspaltede.

Det er muligt at leve uden denne normering.

Engang, inden jeg kendte 4-delingen og var mig de 4 muligheder for virkeliggørelse bevidst, skrev jeg dette:

"Glæde er at føle mening
uanset hvad jeg laver
at følge lyst og lidenskab
i hverdagen.

Så behøver det ikke at være weekend!"

Det er ikke ethvert menneske beskåret at kunne dette, slet ikke med de nuværende samfundsforhold. Men det er muligt! Men giver det da ikke en underlig løs tilværelse? Nej, tværtimod. Når der er plads til lyst og lidenskab, bevirker det af sig selv en lyst til at engagere sig og en lidenskabelig søgen efter sammenhæng og muligheder. Interesse og engagement følger af sig selv.

Der vedbliver at være problemer, selvfølgelig, og vanskelige situationer, men de får en anden og mere reel status. Hvis tilværelsen er grå og trist, volder det mindste problem besværligheder. Ved en meningsfuld og lystbetonet livsform hæves man ikke op over problemerne, men bliver i stand til at imødegå dem, som de er. Man undgår snørklede omveje og bundløse anfægtelser.

Med de nuværende sociale og materielle forhold må lyst og lidenskab opvejes med engagement og interesse. Det er nødvendigt at "tage sig sammen". Balancen, der åbner for såvel det individuelle som for et reelt fællesskab, må man selv fornemme sig til. Det drejer sig om at etablere den bedst mulige livsrytme.