

En menneskemodel

Gennem intuition og en konkret oplevelse har jeg fået en struktur til at opfatte mennesket med. Oplevelsen bestod i en jernhård, (13)



cirkulær plade, vandret i bugbunden (der adskiller bækken og mave), og en tilsvarende fast struktur midt i halsen. Denne havde en noget mindre radius. Min fornemmelse er, at disse størrelser dybest set holder mennesket sammen, og det synes at være rimeligt at forstå fænomenerne som dele af en pyramide.

Hvis man spejler pyramiden med bugbunden som spejl, omslutter strukturen det meste af mennesket. Og forestiller man sig, at strukturen i halsen har et tilsvarende svar i den nederste region, giver det mening at placere den i fodleddet, jvf. udtrykket Achillesene (det svage sted for Achilles, det eneste sted, han kunne såres dødeligt).

I første omgang lader vi disse spekulationer ligge og koncentrerer os om fænomenerne i bugbunden og halsmidten. Den store cirkel forstår jeg som det egentlige ved personligheden eller individets væsen. Ingen mennesker har den samme grundstruktur. At kende sig selv er at erkende de egenskaber og muligheder, som man der er sammensat af. Strukturen må have fællestræk for alle mennesker.

I halsen er virkeligheden indlejret. Den aktuelle virkelighed eller de forskellige virkeligheder, man oplever eller kender, struktureres i halsen eller på halsniveauet. Væren formes i halsregionen. Forestillinger har der deres håndfaste virkning, og de både styrer virkeligheden og korrigeres af virkeligheden.

I daglig tale er der vendinger, der peger på disse steder og underbygger tankegangen her. Man må ikke slå under bæltstedet, for så sårer man personen, eller man respekterer ham ikke, som han nu engang er. Bugbunden eller bæltstedet er en problematisk overgang. I gode tider er der plads til udfoldelse, men i de dårlige må man spænde livrønnen ind, og der er kun råd til det mest nødvendige. Det mest nødvendige er det, der er væsentligst for individet.

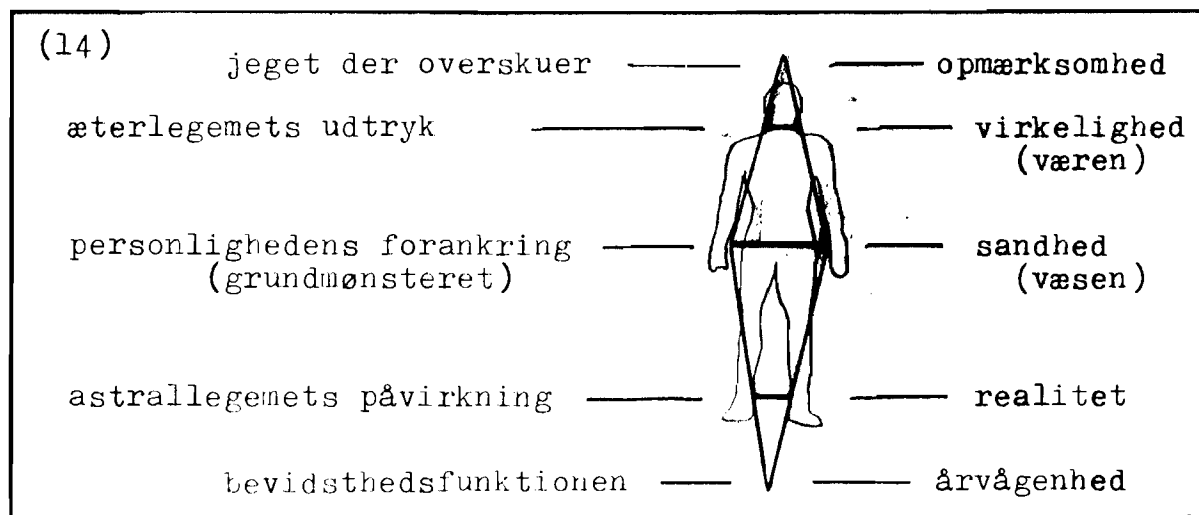
I romantikken var det ypperste kendetegn på en kvinde hendes fine, hvide hals. I dag er halsbånd og halskæder stadig et udtryk for en persons tilhørsforhold eller status: kors, amuletter, og ved mere officielle lejligheder emblemer og sågar laurbærkranse. Man ser, hvad vedkommende udmærker sig ved. Det er de fine følelser, der her kommer til udtryk. At falde hinanden om halsen, at have en klump i halsen.

Tilsvaret i fodleddet kunne man kalde realiteten eller reelle faktorer, der virker ind på personligheden og determinerer den (At klippe en hæl og hugge en tå. At være slidt ned til sokkeholderne). Halsen er i så fald østerlegemets manifestation og fodleddet den ...

Endelig kunne man i de to spidser af pyramiderne forestille sig et tilsvarende til bunden af pyramiden: de optimale muligheder for jeget og bevidstheden: opmærksomhed (foroven) og årvågenhed (for-neden - omfatter måske hele den nederste form som et hylster). Tankerne er intuitivt bekræftet, men endnu ikke tilstrækkelige til at bygge videre på.

### Kriterier til bedømmelse af personligheden

På illustrationen ser det udviklede sådan ud:



Helheden er personlighedens virkefelt og kan måles i vitalitet eller sundhed. Derved har vi 4 betegnelser eller mål for de 4 led, som mennesket er sammensat af.

(15)	jeget	kan bedømmes med hensyn til	}	SUNDHED
		stæber efter		
	bevidstheden	vurderes med hensyn til	}	SANDHED
		tilstræber		
	æterlegemet	bedømmes efter	}	VIRKELIGHED
		ønsker		
	astrallegemet	ses i	}	REALITET
		udtrykker sig gennem		

Uanset rigtigheden af pyramidestrukturen er dette brugbart. Sundhed, sandhed, virkelighed og realitet er kriterierne til forståelse af de 4 led og deres indbyrdes forbindelse.

Dette kapitel handler om virkeliggørelse og er væsentligst et spørgsmål om æterlegemet og bevidstheden. Det følgende behandler problemet om realisering og koncentrerer sig om jeget og astrallegemet. Adskillelsen er kunstig, idet de to problemer implicerer hinanden, og fordi alle 4 led altid virker sammen. Sigtet med opspaltningen er at klargøre bestemte sammenhænge og muligheder. Hvis

helheden altid skulle tænkes sammen, ville det medføre en uoverskuelig kompleksitet. Dette vil blive demonstreret i det sidste kapitel om strukturen.

### Væren og væsen

De to cirkulære fænomener (jvf. den faktiske oplevelse) i bugbunden og i halsen udtrykker henh. væsen og væren. Væsen i denne sammenhæng kan karakteriseres ved følgende 4-delning:

- (16)                   KROPSOPBYGNING  
                          PERSONLIGHEDSMØNSTER  
                          EVNER  
                          POTENTIALE

Ethvert menneske er sammensat af disse faktorer, og hvad kropsofbygning og muligheder angår, er der fællestræk, der gælder alle. Mønsteret og evnerne er mere individuelle. At blive sig selv er at komme ned til sin specielle grundstruktur og hente det tilsvarende potentiale op, der muliggør livsudfoldelse. At bruge sit liv rigtigt vil sige at udnytte sine evner bedst muligt med den krop, man nu engang har. Kroppen vil altid være den begrænsende faktor, idet den kræver nensyn og jo kun kan være ét sted af gangen.

Personlighedsmonsteret er det mest spændende og ukendte problem i denne sammenhæng. Når man ved med sig selv: Det er bestemt ikke mig! eller: Jeg er kommet på den rette hylde, er det en erfaring af sin individuelle struktur. Også fornemmelsen af, hvad der er rigtigt og forkert, og oplevelsen af, at noget er mere sandt end noget andet, hænger sammen med denne struktur. I det omfang, man kender sig selv, kan man afgøre, hvor autentisk et andet menneske fungerer. Det må være op til mennesket selv, hvorvidt det vil følge sig selv eller gå på kompromis.

Væren er måden, man lever på. Mennesket skaber selv sin væren, men er samtidig påvirket af omgivelserne. De faktorer, der bestemmer væren, er:

- (17)                   HOLDNING  
                          VIDEN  
                          MILJØPÅVIRKNING  
                          FAKTISKE FORHOLD

Væren kan udtrykke en tilstand i nuet, men kan også betyde en persons generelle habitus, en karakteristik af sundheden. Jo bedre man kender sig selv, sit eget væsen, jo større garanti er der for en vedvarende positiv væren. Viden, hvad enten det er om sig selv eller omgivelserne, påvirker holdningen. Holdningen afgør, hvor åben man er for livet. Faktiske forhold er bl.a. økonomien. Sammen

med miljøet kan de begunstige livsudfoldelse og en positiv holdning, men de kan også kvæle det individuelle.

For nogle er varen ligetil og uproblematisk i kraft af miljøet, og de føler ingen trang til viden. Andre har forlængst resigneret og ladet påvirkninger bestemme holdningen. Omgivelserne farver uundgåeligt livsholdningen, og viden kan være nødvendig for at komme fri af et kvælertag.

Varen er evnen til at opleve livet og til at fungere i virkeligheden. Hvis den udtrykker det væsensbestemte, har personen ikke brug for andres accept og forståelse. Så længe det væsensbestemte, grundmønsteret, ikke er erkendt og bearbejdet, vil det være projiceret ud.

Varen, der er baseret på projektioner, medfører afhængighed. Omverdenen trækker i halsen og bestemmer i samme omfang ens velbefindende.

### Projektioner

Ingen ændgår at projicere. Far og mor er de første bærere af det væsensbestemte. Når det væsentlige bliver tilgodeset, ophæves projektionerne. I modsat fald bliver det hængende som komplekser på forældrene. Det uopfyldte vil også fremover behøve projektion. På den måde får man venner, og senere forelsker man sig.

Problemet er, hvad man skal stille op med en projektion. Mennesker har et reelt behov for socialt samvær, og det vil uvægerligt medføre projektioner. Hvis man blokerer samvær, fordi man finder ud af, at de er båret af projektioner, bliver man meget hurtigt en ensom person. Og sit eget væsen kommer man helt sikkert ikke i kontakt med.

Lad os se, hvad forskel der er på projektion og reelt samvær. Vi bruger 4-delingen til at forstå funktionerne. En projektion er således sammensat:

(13)	UOPFYLDT BEHOV
	TILFREDSSTILLELSESTRANG
	LIVSMULIGHED
	MENING

Mening er den umiddelbare grund til at projicere. Livsmuligheden kan være erkendt. Oftest vil en projektion dog skabes helt ubevidst. Ved et "tilfælde" får man en ven mere.

Har man af en eller anden grund trang til at lære sig selv at kende, kan man profitere af venskabet, lære sin egen projektion at kende og berige både sig selv og den anden. En projektion er altid et krav til den anden, og det hæmmer en reel kontakt, hvis ikke

kravet ændrer sig.

Et reelt samvær har disse karakteristika:

(19)	UDVEKSLING ÆRLIGHED AGGRESSION GLÆDE
------	---

Jo mere real 4-delingen bliver, jo mere paradoksalt bliver også strukturen. Det fremgår heraf, hvor krævende et reelt samvær kan være, og hvorfor de fleste relationer forbliver på projektionsplanet.

Der kan gå meget længe tid, før to personer når en reel kontakt, eller det sker efter et langt samvær. Man mødes til aftensmad, og ved midnatstid tør man pludselig slynge alt i hovedet på hinanden, uden at det ødelægger noget. Tværtimod opstår der en glæde og en udveksling, der er guld værd.

Der er noget helt forkert ved den måde, vi i de kolde lande strukturerer aggressioner på. De holdes væk gennem et overmåde kompliceret retssystem og udfolder deres skjulte live i en frodig eftermiddagspresse mmmm.

Krav er skjult eller indpakket aggression. Krav eller aggression er naturligvis ikke målet, men en vej til at komme ud af et slumrende liv.

Den bedste måde at takle projektioner er at acceptere dem, at blive sig dem bevidst og i en eller anden forstand at leve dem ud. Det kan være vanskeligt at finde den rigtige balance, hvor der også er plads til den anden.

Det drejer sig om at blive sig selv. Kun i det omfang man kender sig selv, er det legitimt at blande sig i andres affærer. Mennesker er alt for tilbøjelige til at blive inden for normerne og bruge deres uforløste aggressioner på at få andre tilbage i folden.

### Autensitet

Problemet med at udfolde sig i det komplicerede samfundssystem vil vi gemme til næste kapitel. Samfundssystemet er som et enormt astrallegeme, der helt tager pusten fra det menneskelige jeg.

Nu forestiller vi os imidlertid et menneske, der har fundet sig selv. Hvordan kan man vide det? Ved en 4-delning vil vi opstille kriterierne for, hvad det er rimeligt at bedømme et menneske ud fra:

(20)	LIVSLYST	(sundhed)
	NÆRVÆR	(realitet)
	VIRKETRANG	(virkelighed)
	AUTENSITET	(sandhed)

Autensitet er det dybeste kriterium. En autentisk person kan have livslyst og være nærværende, uden at andre kan mærke det på ham. Måske provokerer han ved sit nærvær. Virketrang behøver heller ikke at være et ydre fænomen. Autensitet kan kun bestemmes ud fra egen ditto.

Arbejder man på sig selv, må autensiteten, hvad der er det rigtige, være det væsentlige. Drejer det sig om andre, er vejen at kalde på livslysten og at pege på relevante problemer (med hensyn til nærvær).

Autensitet kan betragtes i en ny 4-hed. Enhver 4-delning kan altid føres videre i 4 tilsvarende ved at lade hvert led være et nyt emne. Tidligere har vi betragtet et udviklingsforløb, hvor en 4-hed afløstes af en anden. Blot for at nævne to af de mange muligheder med 4-delingen. Mulighederne og kompleksiteten svarer i øvrigt til virkelighedens. Jo dybere man kommer i problemerne, jo vanskeligere er det at orientere sig. Med mindre man altså samtidig arbejder på at blive autentisk. Det medfører rigtige tilskyndelser, så teorien ikke får overhånd over livsprocesserne.

At være autentisk er at være

(21)                   VIRKELIGHEDSTRO  
REEL  
LIVSNÆR  
SIG SELV

Alle disse udtryk er vanskelige at komme på sporet af. De virker diffuse og upræcise, selv om det modsatte i realiteten vil være tilfældet. I det foregående er det forklaret, hvad væsen er, og dermed hvad det betyder at blive sig selv. Men stadigvæk er det u håndterligt. De fleste ved dog, hvad det drejer sig om: situationer der var særlig ægte; mødet med en ærlig person; noget der var mere virkeligt end det sædvanlige. Det skal føles og kan egentlig ikke forklares.

### Virkeligheden

Virkelighed er et vanskeligt ord. Der findes ikke to mennesker med den samme fornemmelse og tolkning af virkelighed(en). Et barn fødes ind i en verden, som bliver dets virkelighed. Man kan vedtage at lade en bestemt synsvinkel være udtryk for virkeligheden, f.eks. den familiemæssige eller sociale struktur. Resultatet kalder man barnets virkelighed, men babyen oplever ikke far og mor i samfundssammenhæng.

Resultatet af den sociale synsvinkel kan være uanfægteligt og derfor reelt (ligeså med andre synsvinkler), men for barnet er

virkeligheden radikalt anderledes: et kaotisk sammensurium af lyde og lys, der efterhånden bliver mere og mere meningsfulde. Der opstår en helhed i barnets opfattelse. Noget gentages og genkendes, og det meningsgivende bliver den virkelighed, som barnet stræber efter. Eller barnet tvinges til at opleve en anden virkelighed, idet dets behov og lyst ikke imødekommes.

Også opdragelse og uddannelse tvinger barnet ind i en bestemt struktur, som gøres til virkelighed. Noget, der for et barn er uinteressant og måske irrelevant, skal opfylde dets interessefelt. Manglende relevans medfører en uoprigtig personlighedsstruktur.

En persons virkelighed vil altid opfylde hans væsens behov, hvad enten det sker ved reale kontakter eller f.eks. reklamer. Derfor er det en problematisk sag at pille ved andres forestillinger, også når de synes uvirkelige. De mest urealistiske dagdrømme udtrykker ofte noget væsentligt og fundamentalt for den drømmende. Kritik må her være båret af forståelse. Forestillingerne er måske nærmere ved kernen i personen end vedkommendes synlige fremtræden. Den indre virkelighed er da mere real end den ydre.

I dag er det vanskeligt at orientere sig i virkeligheden. Grunden er især den mangesidige og brogede mediespredning. De gamle grundfaste værdier forsvinder mere og mere. Traditionen, der altid har taget højde for det væsentlige, synes at miste sin kraft, især til fordel for pop og andre mere overfladiske modedefænomener.

Virkeligheden bliver en underlig flydende masse, som ingen rigtigt engagerer sig i.

Ud over reklamens generelle indflydelse på virkelighedsopfattelse - reklamen spiller på de dybe behov, men tingsligger dem - er der grupperinger i samfundet, afhængig af social status, boligforhold m.m., der hver især har deres opfattelse af virkelighed. De lader sig i nogen grad måle statistisk og ytrer sig i forskellig politisk observans og forskellig fritidsbeskæftigelse (sport, hobby, indretning af hjem, beklædning m.m.).

Der er både sociale og individuelle normer for, hvad der er virkeligt, og hvad der falder uden for virkeligheden. I kritiske situationer formuleres de skarpt for at beskytte sig mod andres truende virkelighed. Det kan være en økonomisk eller social trussel. Eller det er frygten for at indse, at andre har ret, og man selv har uret i sin opfattelse af det virkelige.

Når virkeligheden bliver overfladisk og tingsliggeret, er den truet af ethvert forsøg på at trænge i dybden. Når den derimod er baseret på det væsentlige i mennesket, bliver den fleksibel.

Virkeliggørelse er på ingen måde at lære at tænke ens. Det er at få fat i det væsentlige, både individuelt og i socialt perspektiv.



Liv

Det ene fornødne. En autentisk person er virkelighedstro og livsnær. Liv er et lige så diffust udtryk som virkelighed, men i sin natur vanskeligere at tingsliggøre.

I to 4-delinger ses forskellen på de to udtryk. Liv er i sig selv et positivt begreb, der her anskues i sit positive virke, mens begrebet virkelighed formuleres så bredt, at alle former heraf kan rummes i definitionen. De to spalter svarer til hinanden vandret.

(22)	<u>VIRKELIGHED</u>	<u>LIV</u>
	noget der er	væren
	noget der kan opleves	oplevelse
	noget der har en effekt	sundhed
	forestilling eller realitet	vækst

Ligesom begrebet virkelighed har liv flere betydninger: et menneskeliv; livet nu og her; det brogede liv; livet der kan tilstræbes. Her forstås livet som udfoldelse, noget der virker bag alt levende og i alt levende. Dels er det bevægelse, dels tilstand. Mens virkeligheden undertiden er fjernt fra naturen, er liv udtryk for natur.

Alle stræber efter liv. Traditioner værner om liv, og alle utopier forsøger at indkredse livet. Livet eksisterer dog kun i nuet og skal gribes der. Mange mennesker har ikke kontakt med det, men bygger deres virkelighed på en passeret fortid eller en forventet fremtid. Det er vanskeligt at få livet frem i det nærværende, men det er det eneste realistiske.

Selvrealisation er en naturlig udvikling, en livsproces. Enten foregår den i nuet eller slet ikke. Dens sigte er at ændre virkeligheden, gøre den mere autentisk.

Det følgende handler om, hvordan man kommer på sporet af sig selv. Der er 4 muligheder, som delvis følges ad og implicerer hinanden. De 4 muligheder forløber i rytmiske processer, og de tager alle højde for den aktuelle samfundssituation. Meningen er ikke, at man skal træde ud af sin sociale position eller i øvrigt isolere sig fra den virkelighed, man lever i. Det drejer sig ikke om at give afkald eller at følge bestemte anvisninger, teknikker. Livet må starte der hvor man er. Engagementet skal etableres i den virkelighed, man kender. Mulighederne vil hver især blive behandlet i et afsnit.

(23)	INTERESSE
	ENGAGEMENT
	LIDENSKAB
	LYST