

# Hvad er ID?

## *Om de tre lag af identitet*

Jeg kalder den coaching- og selvudviklingsmetode, som dette kursus tager afsæt i for ID, fordi den for det første handler om at få fremelsket de mest ressourcefyldte og livsbekræftende sider af vores identitet.

Enhver, som beskæftiger sig med personlig udvikling på mere end et overfladisk plan, vil før eller siden opdage, at effekten af coaching og selvudvikling er helt afhængig af, om selvfølelsen følger med.

Uanset hvilke nye talenter, færdigheder og positive menneskelige egenskaber vi får fremelsket gennem coaching og personlig udvikling, så vil vi i løbet af relativ kort tid helt eller delvist falde tilbage til vores gamle niveau, hvis vores selvfølelse, dvs. den dybere oplevelse af identitet ikke følger trop.

Min erfaring er, at positive forandringer, som skal holde i mere end nogle få uger efter et kursus eller et coaching-forløb, må tage afsæt i en dybtgående udvikling af selvfølelsen.

Derfor har jeg en gennemgående fokus på "identitets-orienteret coaching" og selvudvikling både i dette kursus, og i de andre kurser og uddannelser, som jeg står i spidsen for både online og offline.

For det andet er ID en forkortelse for 'integral' og 'Dynamisk', ID er en syntese af det bedste, jeg er stødt på indenfor coaching og psyko-spirituel udvikling gennem mere end 40 år. Jeg har samlet både mine personlige og professionelle erfaringer i en dynamisk og kreativ metodik med sine egne begreber og metoder. Og det er nogle af disse erfaringer, som jeg gerne vil dele ud af, og som du vil blive præsenteret for i denne bog.

Men inden vi kommer for langt ind i emnet coaching og selvudvikling, vil jeg gerne definere, hvad jeg mener med begrebet "selv".

### ***Hvem er jeg, hvem er du?***

Når vi bruger ordet "selv", er der rigtig mange forskellige måder at forstå og tolke det på. Indenfor ID-coaching, terapi og selvudvikling arbejder vi med tre lag af identitet. Jeg kalder dem for hhv. det reaktive selv, det kreative selv og det essentielle selv.

Dybest set er der ikke tale om tre forskellige selv'er men om tre forskellige måder at leve og fungere på. Eller vi kunne sige, at det reaktive, det kreative og det essentielle selv er tre forskellige bevidsthedsniveauer.

Der er flere grunde til, at jeg gerne vil bruge lidt energi på at forklare de tre lag af identitet eller bevidsthedsniveauer, som jeg også kalder dem.

For det første er der indenfor psykologi og selvudvikling så uendelig mange forskellige definitioner af begreberne ego, jeg, selv osv., at det vil være praktisk for dig som deltager at vide, hvad jeg mere konkret refererer til, når jeg bruger ordene på dette kursus.

For det andet er det min erfaring, at det har en enorm betydning for vores almene trivsel og livskvalitet, om vi fungerer ud fra hhv. det reaktive, det kreative eller det essentielle bevidsthedslag.

Og endelig er det et så væsentligt aspekt af coaching at arbejde med begreber som ”selvudvikling”, ”selvtillid”, ”selvværdsfølelse” osv., at det må være yderst relevant at præcisere, hvad vi egentlig arbejder på, når vi coacher mennesker i retningen af at styrke ”selvfølelsen”.

Resultatet af en coaching-proces eller et terapiforløb vil eksempelvis falde markant forskelligt ud, afhængigt af, om vi coacher eller laver terapi med mennesker på det reaktive, det kreative eller det essentielle niveau. Og konsekvenserne af processerne vil selvfølgelig også være derefter.

De færreste coaches, terapeuter eller mentorer skelner mellem de tre lag af identitet, af den simple grund at de ikke er opmærksomme på forskellen. Det er så indgroet en del af selvudviklingsmiljøerne og coaching-faget at tale om selvtillid, selvværdsfølelse, selvaktualisering etc., at stort set ingen stiller spørgsmålstegn ved, hvad der på et dybere plan menes med ordene. Som terapeuter, coaches eller mentorer vil vi jo så gerne hjælpe vores klienter med at udfolde sig ”selv”, forbedre forholdet til sig ”selv” osv..

Men de færreste er opmærksomme på, at dette ”selv” i virkeligheden kan være noget ganske forskelligt, og at det kan have ganske forskellige konsekvenser for vores udvikling generelt og på livskvaliteten i særdeleshed, om vi forholder os til udvikling på det ene eller andet niveau.

Hvis vi ikke skelner mellem forskellige lag af identitet, kan vi i værste fald komme til at coache eller rådgive mennesker til at blive mindre velfungerende, end de var i forvejen. Vi kan uforvarende komme til at styrke sider af klienten, som i forvejen er kilden til stress, frustrationer, dårlige relationer eller det der er værre, og da vi jo selvsagt går efter at fremelske ressourcer og udvikle mennesker i retningen af endnu mere livskvalitet, ville det selvsagt være uhensigtsmæssigt.

Omvendt er det min erfaring, at vi kan sætte gang i en virkelig dyb og positiv selvudviklingsproces hos både os selv og andre mennesker, hvis vi forstår de endog meget forskellige psykiske mekanismer, som kendetegner de tre lag af identitet. Så lad mig starte med at beskrive de tre lag.

## ***Det reaktive, det kreative og det essentielle selv***

### **Hvad er det reaktive selv?**

Det reaktive selv er det bevidsthedsniveau, hvor vi er identificeret med bestemte selvbilleder. Vi forstår os selv som tilstrækkelige, utilstrækkelige, kloge eller ikke så kloge, boglige eller praktiske, unge eller gamle, maskuline eller feminine, spændende eller kedelige, rigtige eller forkerte osv.

Fra det reaktive selv har vi med andre ord en mere eller mindre positiv selvforståelse.

Når jeg kalder det for ”det reaktive” selv eller bevidsthedsniveau, er det fordi, vi her identificerer os med bestemte forestillinger om os selv, som vi ubevidst reagerer både følelsesmæssigt og

adfærdsmæssigt ud fra. Fra dette lag af os selv vælger vi ikke bevidst vores respons på en situation, men reagerer mere eller mindre refleksmæssigt på vores livssituation generelt og andre mennesker i særdeleshed.

Når vi fungerer fra det reaktive selv, forskanser vi os, - ofte uden selv at vide det, - bag en bestemt selvopfattelse og et bestemt "image" ud ad til. Selvbilledet fungerer på dette niveau som en ubevidst psykisk beskyttelses-mekanisme, uanset om selvforståelsen er positiv eller negativ. Vi præsenterer f.eks. et ansigt ud ad til som hjælpsomme og uselviske, for ikke at blive opfattet som egoister. Eller vi fastholder en opfattelse af os selv som betydningsfulde og noget særligt, for ikke at blive konfronteret med en underliggende oplevelse af at være betydningsløse.

Så det reaktive niveau af bevidstheden er derfor også det emotionelle niveau af os, hvor vi vil være tilbøjelige til at kontrollere, manipulere, beskytte os selv og være påpasselige med eller sårbare overfor, hvordan andre mennesker opfatter os.

I løbet af kurset vil jeg gå meget dybere ind i, hvordan du kan genkende det reaktive lag af dig selv og andre, og hvordan det reaktive selv kan udvikles til at blive mere kreativt. Ved nærmere eftersyn viser det sig nemlig, at der hverken er meget frihed, kreativitet eller varig livskvalitet i at leve ud fra det reaktive selv.

## **Hvad er det kreative selv?**

Det kreative selv er vores bevidste vilje. Det er det lag af bevidstheden, hvorfra vi holder hjertet varmt og hovedet koldt. Når vi fungerer ud fra det kreative bevidsthedsniveau reagerer vi ikke automatisk og refleksmæssigt som fra det reaktive selv. Vi forsvarer ikke bestemte selvbilleder men har en langt mere nuanceret selvopfattelse og kan derfor kreativt bruge mange forskellige sider af vores psyke. Det betyder også, at vi ikke har en masse investeret i, at andre skal opfatte os på en bestemt måde. Vi er fra det kreative bevidsthedsniveau villige til at "træde i karakter" og stå ved vores tanker, følelser og holdninger, også selv om det kan betyde, at andre mennesker måtte se skævt til os.

Hvor vores liv fra det reaktive bevidsthedsniveau som oftest er en reaktion på de ting, der sker omkring os, lever vi fra det kreative selv ud fra bevidste livsværdier og tager selv initiativ til at skabe det liv, som er værdigt, glædeligt og meningsfyldt for os. Det er derfor, jeg kalder det for "det kreative selv".

Når vi fungerer ud fra det kreative bevidsthedsniveau, er vi også opmærksomme på, at vores opfattelse af virkeligheden er subjektiv, og at det samme gælder andre menneskers virkelighedsopfattelse.

Fra det kreative selv erkender vi, at vi gennem vores måde at tænke, føle og handle på, i høj grad selv skaber det liv, vi lever. Vi ved eksempelvis, at vi selv er ansvarlige for hovedparten af de reaktioner, vi møder hos andre mennesker, eller de positive og negative resultater vi opnår både på det professionelle og det private plan. Derfor føler vi os fra det kreative bevidsthedsniveau ikke som ofre for omstændighederne, men tager aktivt del i at skabe det liv, som vi drømmer om.

I løbet af kurset vil jeg give en række eksempler på, hvordan vi markant kan forøge livskvaliteten generelt og livsglæden i særdeleshed både hos os selv og andre, ved at styrke det kreative selv.

## ***Hvad er det essentielle selv?***

Når jeg bruger udtrykket ”det essentielle selv”, taler jeg om vores dybeste identitet eller værenskerne, dvs. vores sjæl.

Min forståelse af mennesket er, at vi har en bevidsthedskerne, som er vores egentlige natur eller identitet. Det essentielle Selv eller sjælen, som jeg også kalder det, er den dybeste og oprindelige oplevelse af at ”være”, af ”jeg er”, som ikke er forbundet med nogen former for selvbilleder.

Når vi fungerer ud fra dette bevidsthedsniveau, erkender vi eksistentielt os selv som en intens, livfuld væren. Vi oplever vores sande væsen som ren bevidsthed, dvs. som åben, ubegrænset tilstedeværelse.

Snart opleves nærværet som kærlighed, snart som fred og indre harmoni, og andre gange som en enorm klarhed og positiv kraft. Og andre gange igen kommer vores essentielle kerne til udtryk som glæde, en uendelig oplevelse af frihed eller en ordløs meningsfylde.

At være sig selv i denne dybeste essentielle forstand er en overordentlig tilfredsstillende og harmonisk tilstand, som overgår vores normale forestillinger om glæde og lykke.

Når vi har kontakt med dette lag af os selv, er hverken oplevelsen af kærlighed, glæde, frihed eller mening afhængigt af noget som helst udenfor os selv. Oplevelsen af livskvalitet er her ikke afhængig af en kæreste, en bestemt materiel status, et bestemt karriereforløb eller noget andet ydre. Fra det essentielle lag af psyken er det i sig selv ekstatisk at være til.

Når jeg har valgt, også at lade dette kursus handle om det essentielle selv, er det fordi, jeg oplever at kontakten til dette bevidsthedsniveau er helt afgørende for kunsten at leve. Jeg betragter det også som en realistisk mulighed for de fleste af os at virkeliggøre vores essentielle selv, hvis vi vil gøre en indsats for det.

Så på de kommende moduler vil jeg fortløbende referere til det essentielle bevidsthedsniveau, ligesom jeg vil give en del tips til, hvordan vi kommer endnu mere i kontakt med det.