



## FIND DIG SELV!

**RANDERS:** Jeg møder dagligt mennesker, der ønsker at finde sig selv. Det kan være i forbindelse med sygdom, ønsker om at lægge vaner om eller bare et ønske om at få mere ud af livet.

I vores sprog findes mange eksempler på, at vi ikke er os selv: »Jeg var ude af mig selv«, »Jeg skal have mig selv med«, »Det er ikke rigtigt mig«, og så videre.

Oftentimes bliver vi opmærksomme på »ikke« at være os selv, når noget går galt. Der er noget, der ikke stemmer, og vi kan måske opleve os stresse, deprimerede, vintertrætte, eller vi har ønsker om at forandre alt omkring os. Vi kan ikke kende os selv.

Mit bud på at finde sig selv eller blive mere hel er ved at undersøge de energier, der styrer os. Jeg er inspireret af C.G. Jung, som gennem sit virke har arbejdet med begrebet arketyper eller arketyperiske energier.

Vi genkender alle forskellige roller, når vi møder dem på arbejde eller i andre sociale sammenhænge. Eksempelvis er der ofte en »klovner«, der siger noget sjovt - eller det, vi andre ikke tør sige - og løfter stemningen. Der er en »konge« eller »dronning«, som uanset hvad de gør eller siger bliver beundret. Der er et »offer«, som alting er synd for. Der er en, som »hjælper« alle, som har brug for det og måske bliver en »martyr« i sin hjælpsomhed. Der er en » prostitueret«, som sælger lidt af sig selv og får det, han eller hun ønsker. Gennem myter og eventyr har disse og mange andre arketyper levet i tusinder af år; det er ikke noget nyt. Alligevel har

de dog stadig betydning for vores opfattelse af os selv og sammenhængen i den verden, vi lever i. Eventyrene drager os, fordi vi genkender noget i os selv.

Gennem vores opvækst finder vi på måder at tilpasse os, overleve og få det, vi ønsker os og har behov for: Vi finder derved en stil eller rolle ubevidst. Denne stil eller rolle er udtryk for den arketyperiske energi, vi benytter. Rollen eller arketyper kan sagtens skifte fra et forum til et andet, og vi har hver især mange arketyper i os.

Arketyperiske energi har både en solside og en skyggeside. Solsiden kan vi som regel godt acceptere. Men når vi render ind i problemer, er det oftest den selvsamme arketyperiske energi i form af skyggesiden, der er problemet. Noget, vi har fortrængt. Omvendt kan vi også tro, at vi gør det rigtig godt og ikke forstår et hak af, hvorfor vi bliver afvist af andre, eller at



Tegning: Jens Nex

Det bedste, du kan gøre for dig selv, er at blive rigtig god til at være dig selv.

JERN HENRIK

### Brevkasse



- Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend
- Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på [helle@favnta.dk](mailto:helle@favnta.dk)

Det store er ikke at være enten det ene eller det andet - men at være sig selv - og det formår hvert eneste menneske, hvis det vil.

SØREN KIERKEGAARD

andre ikke reagerer, som vi havde troet.

Ideen med at kende til arketyperiske energi er at integrere både solside og skyggesiden.

Det kan være smertefuldt at blive bevidst om sider af sig selv, man har fortrængt. Jeg kan være ond, hævngherrig, misundelig og lignende. Men ved at kende disse sider solside - som kunne være: Jeg ønsker opmærksomhed, Jeg ønsker retfærdighed, Jeg ønsker succes - kan man opnå accept og få mulighed for at tilgive sig selv. Mine handlinger har ikke været ok, men intentionen eller energien bag har været acceptabel og meningsfuld.

Når mennesker søger efter at kende sig selv eller blive hel, er det er denne proces, man søger - måske den tager hele livet, hvem ved?

Helle Skjerk,  
NLP coach  
og psykoterapeut