



HVEM ER JEG?

- er et spørgsmål, som vi stiller i utallige afskygninger,
fra vi er helt små børn.

Denne lille artikel giver to eksempler på måder
at arbejde med spørgsmålet på.

Den første øvelse kan gøres alene.

Den næste er en relations- og relateringsøvelse.

Identitet og essens metaforisk udtrykt som et løg

Hvordan får man fundet ud af, hvem man er? Det kan man faktisk ikke, for der findes ikke et enkelt svar herpå. Men man kan konstruktivt arbejde sig gennem spørgsmålet fra forskellige perspektiver, så man ender op med at være måske ind imellem forvirret, men dog momentvis har klarhed og indsigt på et højere niveau. En klarhed der kan danne kompasnål for at definere ens livsmening og dermed retning i livet.

En kraftfuld måde at arbejde med spørgsmålet på, på egen hånd, er følgende, der tager udgangspunkt i en løg-metafor:



KLICHE: Yderste lag: Hvem er du klichemæssigt beskrevet?

ROLLE: Lidt længere inde: Rolle- og identitetsmæssigt set?

FORTROLIG: Dyk lidt dybere: Hvem er du så personlighedsmæssigt? - Både det du er glad for ved dig selv, og det du bebrejder dig selv at være?

AUTENTISK: Jo tættere du kommer din kerne, din essens, din sjæl - eller hvad det måtte hedde i dit sprog, jo sværere bliver det at finde passende ord. Måske du behøver ty til beskrivende metaforer.

Se om du kan synke dybere endnu; så dybt ind, at du registrerer dit inderste væsens kerne, der hvor en aldersløs lysende livskraft bruser.

En erfaring med øvelsen, hvor den gøres i gruppe

Jeg oplevede denne metode første gang så langt tilbage som i 1994 på et Richard Moss kursus, hvor vi i 3 stive timer med 2 x 5 minutters intervaller skiftede person at sidde over for. Vi var 50 mennesker på kursus, alle fremmede for mig. Den ene skulle spørge den anden **"Who are you?"** - og den anden skulle svare, hvad der nu faldt ind. Spørgeren måtte INTET ANDET end stille det spørgsmål. Ingen tilkendegivende nik, smil, andre kommentarer. Kun registrerende lytning - og så spørgsmålet igen. Vi skiftede sæde dér hver 10. min og kom typisk til at sidde over for et vildt fremmed menneske, hvor det gentog sig.

I starten var det temmelig ubehageligt. Jeg nærmest svedte trend, når jeg sad på rimelig tæt hold af et vildtfremmed menneske, min intimsfære var langt overskredet. Også fordi de sædvanlige rolle-baserede masker ikke kunne fastholdes; de roller og identiteter, der giver tryghed i mødet med andre.

Det startede med: »Dav, jeg hedder Mette, jeg er 29 år (var jeg dengang), jeg er gift, jeg har 2 børn (dengang)... osv... Jeg er... min fagidentitet, min historik, mine sejre, mine nederlag, min krop, mine tanker, mine følelser...« Det fortsatte sådan meget længe. Der er ikke som sådan noget usandt i nogle af tingene - for alle disse ting er jeg jo også. De er bare en meget lille flig af sandheden, erfarede jeg, MÆRKEDE jeg. Den første lange tid svarede jeg på spørgsmålet ud fra alt det flygtige, som jeg er.

Efter en times tid var jeg ved at være så udmattet, at jeg ikke længere orkede at hæfte mig ved ubehaget. Det føltes korporligt og følelsesmæssigt, som at der blev skrællet lag efter lag af en illusorisk identitet.

Som timerne sneglede sig af sted, nærmede alle på kurset sig en følelse af at være tæt på sin kerne - og dermed nærmere et svar á la dette, mens der stadig var ord til rådighed: "Jeg er oplevende bevidsthed." Eller: "Jeg er essens." Og til sidst var ord ikke dækkende, de var tværtimod overflødige. Så sad man blot der og var helt behageligt stille indeni, mens man i en hvilende tilstand kiggede det fremmede menneske ind i øjnene.

Den sidste times tid forsvandt følelsen af, at den person, jeg tilfældigvis lige nu sad over for, var en "fremmed". Jeg erfarede ren og gennemsigtig VÆREN i både den anden og mig selv på én og samme tid. Og det var alt rigeligt bare at sidde der i hinandens væren. Ja, det var faktisk større end noget andet, jeg på det tidspunkt havde prøvet. Det var den ægte vare!

Det var Ikke tomhed, ikke tavshed. Ingen "jeg kan lide, eller ikke lide, du er pæn, ung, gammel, grim" tanker. Ingen forbereden mig til at snakke om et emne for at fylde pinligheden ud. Ingen tanker om, hvilken slags relation og hvor tæt, dette menneske var på mig.

Den sidste times tid, hvor der mest var stilhed, når man satte sig over for et nyt menneske og kiggede hinanden i øjnene - for det var jo det eneste, der var tilbage, at vi kunne - er en oplevelse, der har prentet sig for livet i mig. For når man sad der over for hinanden og simpelthen ikke havde noget som helst verbalt at svare til "Who are you" - så var der kun den direkte adgang til den andens sjæl - og en tilsvarende åbning i én selv.

Det var en særlig form for "ren kærlighed", en følelse af at være ét, som vi sad dér i det, der føltes som det højeste potentiale for, hvordan mennesker kan og bør relatere.

Tænk engang, hvis vi fra tid til anden stiller os selv til rådighed for et møde af en sådan karakter i vore tætte relationer, så ville næppe hverken krig eller ensomhed eksistere.

Se denne fine knap 4 minutters film hvor kunstneren Marina Abramovic lavede et event; 'The artist is present' på MoMA i 2010 - og som i billeder viser dét, der ovenfor er forsøgt beskrevet i ord:

<https://www.youtube.com/watch?v=OS0Tg0ljCp4>



FOTO: SHUTTERSTOCK