



# DU HAR MANGE JEG'ER

Du er én person, men du opfører dig på forskellige måder, afhængig af hvor du er, hvem du er sammen med, eller hvordan du har det. Psykolog Mette Holm forklarer her vigtigheden af at stå ved den, du er.

**K**ender du det, at der kan være stor forskel på den, du er på arbejde, den du er, når du kommer hjem, og den du er med veninden? Det er ikke blot din stemme, der ændrer sig, det kan også være dit kropssprog, din måde at tænke og opføre dig på. Dit humør, din energi og den stemning, du udsender, kan ændre sig meget hen over en dag.

## Bare rolig – det er helt naturligt

Det forholder sig nemlig sådan, at du forandrer dig mange gange i løbet af en dag, en uge, en måned – og det er helt naturligt. Det har intet med personlighedsspaltning og multiple personligheder at gøre. Det er helt almindeligt.

Det er sådan, at forskellige situationer og steder kalder på eller aktiverer forskellige sider af dig. Nogle af de personligheder, der dukker op, er du meget bevidst om. Andre er du ikke selv herre over, da det foregår i dit ubevidste sind. Altså den del af din personlighed, du ikke er bevidst om og opmærksom på.

## Din maske og din skygge

Den schweiziske psykiater C.G. Jung er manden bag denne psykologiske tankegang. Han forklarer det således, at du som menneske har en maske. Din maske er alle de bevidste sider af dig selv. Masken eller facaden er således den, du er, ►





Det er vigtigt også at acceptere de negative sider af dig selv for at blive mere afbalanceret.

► når du i forskellige situationer tilpasser dig det, der forventes. Her er du meget bevidst om at være "rigtig". Derudover indeholder du skyggen, som er alle de sider af dig selv, du ikke er bevidst om – eller ikke vil kendes ved. Det er her, du bliver vred, trist og måske ubehagelig. Vi er oftest ikke særlig stolte af disse sider af vores personlighed og forsøger at undskylde og gemme dem væk.

Men både masken og skyggen er lige rigtige,

lige ok og vigtigst af alt: De er alle med til at danne hele dig!

### Hvor er dit sande jeg?

Når mine klienter siger til mig, at de gerne vil finde deres sande jeg, plejer jeg lidt humoristisk at svare: "Ok, men hvor mon det har gemt sig, i skabet eller i skuffen?" Jeg tænker nemlig ikke, at vi har et sandt jeg. Fuldstændig i tråd med Jungs tankegang mener jeg, at du har mange jeg'er, der hver især har en funktion hos dig.

### Hellere hel end god

Jung har et fantastisk udtryk, der gør det lettere at hvile i, at vi ikke er perfekte, men at vi også har negative sider af vores personlighed. Han siger:

Det er bedre at være hel end god. Du skal forstå det således, at det er langt sundere for dig

at acceptere dig selv, som du er, i stedet for at stræbe efter at blive perfekt. For dybest set findes det perfekte ikke – det er en illusion.

Det kan være svært at acceptere sider af os selv, som ikke er positive eller konstruktive. Men ikke

desto mindre er det også dig. Så jo bedre du bliver til at rumme dine negative personlighedstræk (dine skygger), jo mere afbalanceret bliver du.

### Find det gode ved at være både vred, trist eller kedelig

Umiddelbart kan det være svært at se det positive i et negativt personlighedstræk, men husk, at det har en funktion. Så hvad er funktionen, der hjælper dig, når du er vred, trist eller kedelig?

Når du har svaret, er det meget lettere at acceptere den side af dig selv. Og kodeordet er, at du fra hjertet kan sige: "Sådan er jeg også" – uden skyld og skam. Her begynder du at leve som et helt menneske!

Mange har fejlagtigt den tro, at de skal være

positive, glade og lykkelige hele tiden for at lykkes som mennesker. Det er langt fra sandheden. Du finder din sande balance, når du kan

acceptere, at du ikke kun skal udleve de positive sider af dig – men at de mindre fantastiske sider af dig også har deres berettigelse. Og at det at være en person med flere accepterede jeg'er rent faktisk er en kæmpe gave. ■

## EN LILLE ØVELSE:

Glem for en stund al snak om at finde dit sande eller gode gamle jeg, sandheden eller din kerne. Eller med andre ord: Drop tanken om, at du, hvis du leder længe nok og arbejder nok med dig selv, finder frem til den helt perfekte version af dig. Den person, du virkelig gerne vil være hele tiden og i alt. Denne person findes nemlig ikke, så du vil komme til at lede længe.

De mange forskellige sider af dig og din personlighed, du oplever igennem en dag, er også sider af din personlighed og dermed en del af dig. Selv de vrede, triste, kedelige sider af dig er også dig!

Prøv derfor, hver gang du oplever et personlighedstræk, du ikke kan lide hos dig selv, at finde gaven i det, og sig til dig selv: "Sådan er jeg også".

Det er langt sundere for dig at acceptere dig selv, som du er, i stedet for at stræbe efter at blive perfekt.

Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og indehaver af Mette Holm Psykologerne. Kontakt Mette på [www.metteholm.dk](http://www.metteholm.dk) eller på tlf.: 6092 4345 Du kan også se mere om hendes kurser med deltagere fra hele landet på [www.strongmind-stronglife.dk](http://www.strongmind-stronglife.dk).

