Vi kan jo kalde hende Bodil!

... eller Sara eller Karin eller Morten eller ...



Det her med personlig udvikling er altså rigtig svært. Jeg ved hverken, hvor jeg skal starte, eller hvor skal jeg slutte. Når det er sagt, hvad er det så egentlig, jeg skal arbejde med? Jeg synes ikke rigtigt, der er noget sådan alvorligt i vejen med mig.

Derimod hvis du kigger på min partner, mine forældre, min chef og mine kollegaer, så har de faktisk meget mere, de burde arbejde med - ja, her kan vi virkelig tale om nogen, der har brug for personlig udvikling. Hele mit liv ville faktisk blive meget nemmere, hvis de bare ville begynde at tage lidt ansvar og kigge lidt på deres ofte temmelige uheldige mønstre.

Lidt mere Bodil eller ...

Min partner kunne for eksempel godt tænke lidt på, at jeg ikke kan sove, når lyset er slukket. Jeg vil kunne se, lige så snart jeg åbner øjnene, uanset om det er nat eller dag, men han er egoistisk, er han. Han nægter at sove med lyset tændt, så vil han hellere sove i et andet værelse uden mig – top egoistisk er han.

Nu er jeg så nødt til at ofre mig og sove med lyset slukket. Får jeg så tak for det – næ, nej han lægger sig bare ned og sover fuldstændig hensynsløst uden bare den mindste tanke for, at jeg måske gerne lige ville have bare en lille anerkendelse, når nu han ved, hvor meget det altid er mig, der skal ofre mig for ham. Han sover bare, og nu snorker han også, og det selvom han ved, at jeg ikke kan sove i den larm.



Nu ligger jeg så her og får ikke lukket et øje, og jeg som har så meget, jeg skal nå i morgen. Han står bare op – glad, frisk og veludhvilet og går på arbejde. Så kan jeg klare det hele herhjemme selv, samtidig med at jeg også arbejder. Ja, godt nok kun 2 dage om ugen, men det er altså et yderst krævende arbejde. Når han så kommer hjem, så kaster han sig på sofaen og gider ingenting. Ja, han er en værre dovenlas, er han. *Det siger min mor også – du kan gøre det bedre, siger hun altid.*

Aj altså, nu lægger han sin arm rundt om mig, og nu kan jeg så heller ikke røre mig. Hvad jeg ikke må tåle. Jeg synes faktisk heller ikke, han rigtig værdsætter mig mere, Jeg ser jo stadig godt ud og fortjener helt klart en mand, der tager sig ordentlig af mig og ikke bare plejer sig selv og sit eget ego. I morgen sender jeg bud efter skilsmissepapirerne, så kan han lære det, kan han.

If you spot it, you got it

Hver eneste gang vi åbner munden, taler vi om og til os selv. Ja, du kan roligt læse sætningen en gang til og måske også blive lidt sådan ”njae, kan det nu også passe”-agtig. Vi taler om det, vi kender til. Så hvis du får øje på en egenskab hos andre positiv som negativ, kender du til det hos dig selv. Det er det, der i fagsprog hedder projektioner også kaldet skyggesider.

Hver eneste gang jeg fortæller om det, når jeg underviser, er der altid en eller flere deltagere, der bliver sådan en lille smule smågnavne omkring mit udsagn. De begynder at argumentere for, at det, jeg siger, er det rene vrøvl - noget værre volapyk. Jeg venter bare, til de er færdige, fordi set i lyset af det, jeg arbejder med og tror på, har jeg endnu ikke hørt et argument, der har ændret min opfattelse.

Nogle gange ville det ellers være fantastisk at være som Bodil og bare fortsætte med at være så ren i troen – at lukke øjnene for egen andel og kæmpe videre i håbet om, at bare jeg får ændret og tilpasset alle andre i mine omgivelser, så bliver jeg lykkelig. Det er jo yderst interessant, idet ingen af os har lyst til at blive ændret på. Vi vil bare elskes, præcis som vi er. Vi gør jo vores bedste, ja vi gør så - også selvom det kikser lidt ind imellem.

Du er bare så egoistisk

Når vi beskylder og anklager andre for at være enten egoistiske, selvoptagede, hensynsløse og andet, er det fordi vi et eller andet sted gemt af vejen langt inde i os, kender det så godt. Det gælder også selvom, det er noget, vi forsøger ikke at være og gør vores bedste for at undgå.

Når så det sker, at vores egne egoistiske eller selvoptagede sider på en eller anden måde alligevel

kommer til syne i forskellige situationer (og tro mig, det gør de, lige så snart du vender ryggen til eller er uopmærksom et øjeblik), er det naturligvis noget helt andet. Vi er jo mennesker med følelser og mener det ikke helt så slemt. Måske er vi også bare en lille smule vigtigere, fordi netop vi er lidt mere betydningsfulde og, når alt kommer til alt, fortjener det absolut bedste - det ved jo alle.



Pudser min glorie

For at du nu ikke skal tro, jeg smukt sidder her og pudser min egen glorie, så fanger jeg stadig den samme slags historier hos mig selv. Bodil's tankegang er mig heller ikke helt fremmed, kan jeg vist godt afsløre uden at overdrive. Jeg genkender flere fragmenter af den, både hos mig selv og andre.

I mine coachingsessioner er det mere reglen end undtagelsen, at mine klienter lægger ud med, hvad der er galt med alle andre mennesker og ønsket om, at de andre skal stoppe med det, de gør, hvorefter alt vil være såre godt. Jeg fortæller dem roligt og så blidt som muligt (det kan for nogen være en brat opvågning), at vi her alene arbejder med de tilstedeværende. De kigger sig omkring og får kun øje på mig og dernæst dem selv i det store spejl.

Dine relationer er vejvisere

Det letteste i verden er at finde ud af, hvor vi med fordel kan sætte ind i vores personlige udvikling, hvis vi ønsker en forandring. Udstyret til det er hele tiden inden for rækkevide i form af vores relationer, der gavmildt viser os vejen.

Alle de mennesker, vi møder i vores hverdag, bestående af både de nære og de fjerne relationer, repræsenterer en værdifuld gave. De viser os, hvor vi med stort udbytte kan kigge på os selv. Især de der virkelig får vores indre tilstand til lynhurtigt at sætte i bakgear. Dér hvor vi enten forsøger at skabe afstand til dem eller sørger for, at de får læst og påskrevet i retningen af - så kan de lære det, kan de.

Nu med nakkespejl

Mit hurtigste og letteste tips til at lære dig selv at kende på et langt dybere og mere autentisk plan

er ved at opdage dine projektioner. Det gør du ved at blive bevidst og fange dig selv, hver gang du peger en finger ud i verden på dine omgivelser og i stedet kigger på de tre fingre, der peger tilbage på dig selv.

Hør hvad du siger om andre mennesker, streg deres navn ud og sæt ordet *jeg* ind i stedet for. Hvis du får det ubehageligt og ikke vil vedkende dig budskabet, kan du roligt regne med, at der er noget om snakken. Du har nu godt fat i en af de sider af dig selv, du har undgået at få kontakt til gennem længere tid. Jo flere sider du kender til, des mindre behøver du at skjule. Laver du denne lille øvelse jævnligt, bliver det lettere og lettere og langt mindre farligt.

Ja, i virkeligheden er det faktisk ikke så slemt at være hverken egoistisk, selvoptaget, inkompetent, bedrevidende, arrogant, nedladende, selvfed, smuk, idérig, optimistisk, karismatisk og fuldstændig fantastisk. Skulle du være i tvivl om sandheden i det, kan jeg diskret fortælle dig, at jeg taler af egen erfaring, og jeg sover stadig fremragende om natten.

Enneagrammet som værktøj

Har du brug for at blive vejledt yderligere i forhold til at opdage dine yndlingsprojektioner, kommer du ikke uden om Enneagrammet, der er et fantastisk værktøj til både at kaste lys på dine skyggesider samt vise dig vejen ud.

Du læser om de 9 Enneagram-typer, og hvad der motiverer dem her [1]

... og bestiller tid til coaching hos os her

Tags: NLP [2]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.enneagramfocus.dk/blogs/vi-kan-jo-kalde-hende-bodil

Links
[1] https://mail.enneagramfocus.dk/enneagramtyperne-og-deres-motivation
[2] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/nlp