



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Sjæleliv

Grundlæggende livsfylde

Når da alt er blevet stille omkring én, højtideligt som en stjerneklar nat, når sjælen bliver ene i den hele verden, da viser der sig lige overfor den ikke et udmærket menneske, men den evige magt selv, da skiller himlen sig ligesom ad, og jeget vælger sig selv, eller rettere, det modtager sig selv. Da har sjælen set det højeste, hvad intet dødeligt øje kan se, og som aldrig kan glemmes, da modtager personligheden det ridderslag, der adler den for en evighed. Han bliver ikke en anden end han var før, men han bliver sig selv; bevidstheden slutter sig sammen, og han er sig selv.

Søren Kierkegaard *

Kort sagt: vi er frie, når vores handlinger har deres kilde i hele vor personlighed, når de er et udtryk for denne, når der mellem handlingen og personligheden er den samme ubestemmelige lighed til stede, som man undertiden finder det mellem kunstværket og kunstneren.

Henri Bergson **

Sjæleliv

Bag hverdagens mange gøremål er der i ethvert menneske en livfuldhed, der strømmer dybt indefra. Det sted, hvortil livets mange indtryk flyder hen, hvor man sanser selv inderst inde, hvorfra de helt personlige reaktioner skabes. Det sted, hvor sjælen rører ved livet og bliver til sjæleliv.

Hverdagen er i sigens natur et udadvendt fænomen. Man forholder sig til alt det, man skal håndtere – praktiske gøremål, sociale behov og sammenhænge, arbejdslivets forskellige krav, nære relationer på godt og ondt osv. Opmærksomheden er rettet mod det ydre liv, men man har samtidig indefrakommende tilstande og stemninger, der afgørende påvirker hvordan livet opleves.

Man kan møde hverdagen med et grundlæggende nærvær, en overordnet tilfredshed, med en fornemmelse af at være i øjenhøjde med sit liv – i så fald er man rigtig godt stillet, og har meget at være glad for!

Man kan også være midt i hverdagen med en vedvarende fornemmelse af afstand mellem én selv og det liv, man lever. Der kan være en permanent følelse af tomhed og af meningsløshed, en følelse af at man aldrig rigtig er tilstede. Man taler lydløse ord og græder usynlige tårer.

Det kan også være en følelse af at have et liv indeni, der kommenterer og reagerer, der drømmer og længes, men som aldrig bliver hørt, som ikke trænger igennem og bliver til synlige, konkrete handlinger. Livet er som en film, man kigger på, men ikke deltager i.



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Sådanne og lignende tilstande antyder et split mellem det indre og det ydre liv. At den mekanisme, der sørger for at regulere et menneske indefra og ud, på en eller anden måde er sat ud af spillet.

Man evner (i varierende grad) at begå sig, at give dét til omgivelserne, man forstår omgivelserne kræver. Men det inderste i én selv er koblet af og udmøntes ikke i konkrete handlinger.

Disse tilstande er dybt personlige og særdeles individuelle, og man kan ikke gøre sig til dommer over, om andre mennesker har et godt eller dårligt liv, om andre bør ændre på tingene eller ej. Det eneste spørgsmål, der betyder noget, og som hvert menneske kun selv kan give sit eget svar på, er: Er man tilfreds eller utilfreds? Er tingenes tilstand acceptable – eller føler man en længsel efter noget andet?

Det eksistentielle valg

Søren Kierkegaard understregede det AT VÆLGE. Det eksistentielle valg hvert eneste menneske foretager med sin livsførelse hver eneste dag: Hvordan vil man gå gennem livet? Som sig selv midt i eksistensen – eller med sig selv udenfor eksistensen?

På dette niveau er man mere end alle hverdagens gøremål, og mere end alle de forskellige roller man spiller i alle mulige sammenhænge (som nær pårørende, som fjern bekendt, som kunde, som sælger, som ansat etc.) – man er sin sjæl.

I det indledende citat beskriver Søren Kierkegaard, hvad der sker, når sjælen træder ind i eksistensen og et menneske "bliver sig selv". Det ER et storslået og højtideligt øjeblik, men det sker dog sjældent ved én skelsættende begivenhed, som antydnet i citatet.

Den slags finder normalt sted over et længere tidsrum, gennem fordybelse i egne motiver og reaktioner, gennem et vedholdent fokus på berøringsfladen mellem liv og sjæl. Gradvist træder man ind i eksistensen, men måske kommer erkendelsen af, at det er sket, som et skelsættende øjeblik, man ser pludselig, at ja, dér havde man sin sjæl med.

Den terapeutiske proces

Den terapeutiske proces handler i første omgang om at skabe forudsætningerne for at KUNNE vælge.

Der er en årsag og en historie bag tilstande som tomhed og meningsløshed, at føle sig kraftsløs og som en tilskuer til livet. Årsagen må findes og historiens afdækkes, sådan at man forstår, hvad der foregår.

Samtidig indebærer processen at identificere og fastholde oplevelsen af sig selv inderste inde – at få kontakt til sin sjæl. Det er sjældent noget, man kan tale sig frem til (selvom gode samtaler selvfølgelig er en vigtig hjælp). Sjælen er i sin essens noget man mærker, sanser og fornemmer sig frem til. Man kan ikke bestemme sjælen frem, men man kan invitere den, kalde på den på forskellige måder. I



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

terapien vil det i praksis betyde, at man fordyber sig kropsligt via kropsterapi, eller at man fokuserer intensivt via stolearbejde.

Når man er i stand til at mærke sin sjæl, har man forudsætningen for at vælge – skal livet fortsætte som hidtil, eller vil man handle ud fra det, man mærker?

Livsfylde

Terapien vil i anden omgang fokusere på samspillet med omgivelserne. Det er ikke nok at have vundet den indre kamp. At eksistere som "sig selv" kræver, at man får erfaring med, hvordan det føles og hvordan man gør, når liv og sjæl rører ved hinanden.

Alt hvad der kommer indefra af følelser, reaktioner, kropsfornemmelser, intuitioner, impulser m.v. skal på en eller anden måde afprøves overfor den omgivende virkelighed. Man skal gøre sig konkret erfaring med at håndtere alle mulige små og store begivenheder – med sjælen som indre referencepunkt.

I terapien rettes opmærksomheden mod virkelige aktuelle situationer. Man forholder sig. Tager stilling. Mærker efter. Afklarer sig. Afprøver synlighed. De primære redskaber er samtale og stolearbejde. Metodisk minder det en hel del om, hvad man gør i terapi med fokus på hverdagsliv.

Man stræber efter, at der "mellem handlingen og personligheden er den samme ubestemmelige lighed til stede, som man undertiden finder det mellem kunstværket og kunstneren", som beskrevet af Henri Bergson i det indledende citat.

Man skaber direkte sammenhæng mellem sjæl og handling, en frugtbar udveksling mellem indre og ydre liv, og med det får man en følelse af TILSTEDEVÆRELSE. Livet giver mening og får perspektiv, fordi man ER i det. Med sådanne kompetencer kan man handle og præge sin livsbane, og håndtere al den medgang og modgang, livet fortsat byder på – men nu udfra en grundlæggende LIVSFYLDE.

Relevans

Dette terapeutiske tilbud henvender sig til personer, der ønsker at arbejde med sammenhængen mellem det indre og det ydre liv, og med grundlæggende at kunne være sig selv, både alene og sammen med andre.

Forløbet er som regel længere end ved hverdagsliv, men i øvrigt efter individuel aftale. Sessionerne er som oftest ikke særlige hyppige, de kan være regelmæssige eller aftales ad hoc.

De vigtigste faktorer er ens beslutsomhed, indre parathed, vedholdenhed og længslen efter tilfredsstillende livsfylde. Den terapeutiske proces finder ligesåvel sted mellem, som under sessionerne. Terapien er dybest set en respektfuld støtte til noget, man i hovedsagen selv gør.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Søren Kierkegaard (1813-55), dansk teolog og filosof, forgænger til eksistentialismen, fra "Enten – Eller", 1843.

Citat kan læses i sin helhed her: <http://www.sk.ku.dk/citater.asp-EE2.s173>

** Henri Bergson, "Den Rene Bevidsthed", G.E.C. Gads Forlag 1917.

Henri Bergson (1859-1941), fransk filosof og forfatter, var vidt berømt i sin samtid og modtog Nobelprisen i litteratur 1927. Han influerede afgørende det tyvende århundredes franske filosofi.

Henri Bergson blev bl.a. kendt for det synspunkt, at umiddelbar oplevelse og intuition er mere betydningsfuld end rationel videnskab til at begribe virkeligheden. Han mente, at man skal give plads til, at den frie vilje kan udfolde sig på autonom og uforudsigelig vis.

At dette vakte opsigt, kan man få indtryk af i nedenstående anmeldelse fra 1915:

"Vi oplever jo, at der midt i en tid, der almindeligvis betegnes som den "materialistiske" tidsalder par excellence, pludselig bryder frem en trang, et råb næsten, efter andre åndelige værdier end de, som den almindelige videnskab og kunst i dag kan give. Det er ligesom man er kommet til den yderste grænse af, hvad "tanken" kan skænke os.

Det er ingen tilfældighed, at Henri Bergson i går blev valgt som medlem af det Franske Akademi. Tidens guder er dens mænd. Og Bergson er "manden" i dag, fordi han – tilfældigvis kan man gerne sige – bedst har fundet udtryk for, løst op, hvad der, kan hælde, ubevidst har rørt sig hos mange, mange. Det er hans lære om intuitionen, som det for tusinder og atter tusinder har været det forløsende ord. Sjælens hele brogede liv er langt fra udtømt ved "tanken", den logiske tænkning. Åndelige resultater – og ingenlunde de mindst vigtige – nås gennem andre veje end den højste, stringente tænkning. Intuitionen står ved siden af, ja over tænkningen. "Seerne" er logikerne jævnbyrdige. "Mystisk" visdom er sand visdom."

Berlingske Tidende, uddrag af anmeldelse, citeret på bagsiden af Henri Bergson "Intuition og verdensanskuelse", G.E.C. Gads Forlag 1915.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL