

---

# BUDDHA ELSKER SKO

Tekst og foto: **Anne Ahlefeldt**

---

## Om nærvær i terapien

Buddha er min hund, og han elsker sko. Han minder mig dagligt om, hvor smukt det er, når vi får det spirituelle ind i dagligdagen. Det spirituelle handler for mig om det konkrete, måden vi er i dagligdagen på. Sko ser jeg som et symbol på det hverdagsagtige – det, som traditionelt ikke forbindes med de højere spirituelle luftlag.

I mange år har jeg ledet retreats for kvinder i alle aldre. Her bliver det tydeligt, hvordan nærvær forvandler. Når kvinderne er i deres væren, bliver deres beretninger om en gåtur på stranden, et fund af en sten, regnvej, havet – til levende, magiske fortællinger.

### ALTER HELT OG GODT, SOM DET ER

I væren er vi i kontakt med vores sjælsenergi. Fra det sted er der ikke noget, der skal ordnes eller fikses – alt føles helt, og selv ubehag og smerter bliver til at bære. Fra det sted har vi tillid til det, livet bringer os. Vi kan møde og danse med livets glæder og sorger i nysgerrig åbenhed over for, hvad der end folder sig ud.

Men sådan opleves det for de fleste kun i kortere eller længere glimt indimellem. I mit møde med mennesker gennem de sidste år har jeg været nysgerrig på, hvad der sker, når jeg som terapeut er opmærksom på min væren og min tillid til, at uanset hvad mennesker kommer med af problemer, smerter m.m., er løsningen ikke, som de fleste klienter ofte tror, at de skal forbedre sig. Set fra et værensperspektiv er alt jo helt og godt, som det er. Her er sagen mere, hvordan vi forholder os til

det 'problem', der er i fokus. De fleste af os har en lang træning i at vende os bort fra os selv eller i at vende en form for aggression mod os selv, fx gennem at skulle være anderledes, lave forskellige terapeutiske øvelser eller andre former for afledning.

### AT VÆRE DEN, DER ER

Det, at vi tidligt i livet har lært at vende os væk fra dele af os selv, er en naturlig overlevelsesstrategi, som skal sikre barnets relation til omverdenen. Den er naturlig, idet barnet ikke kan klare sig på egen hånd, men er helt afhængigt af andre. Barnet må altså 'forbedre' sig – indstille sig på omgivelsernes behov, drømme, idéer og forventninger. At vende sig mod omverdenen er også nødvendigt for, at personligheden kan dannes, og vi dermed kan lære at færdes i verden. Denne overlevelsesstrategi beskytter barnets naturlige, åbne og ubevidste væren.

Så det, jeg har forsøgt i terapien, er at være den, der er. Det vil sige, jeg har støttet mennesker i at være med sig selv med det, der nu engang er deres fokus. Ofte er mennesker optaget af idéer og historier, som i deres 'energifrekvens' indeholder følelser og fornemmelser fra fortiden – 'barnet, der har måttet opgave dele af sig selv'. Altså dilemmaet i forhold til at skulle forbedre sig for at sikre overlevelse.

Dette var barnets virkelighed, og den voksne bærer den virkelighed med sig som et lag i personligheden. Men det er ikke virkeligheden i dag, hvor vi som voksne jo



ikke er afhængige på samme måde, som et spædbarn eller lille barn er det, og hvis vi kan møde den adskilte del af os, i stedet for at skulle forbedre os selv, sker der en spontan genkendelse indefra af det, der er helt fuldkomment og forbundet med omverdenen. Mange beskriver, når de er det sted i sig selv, at der er håb og en følelse af at kunne møde, hvad der end er i livet.

Helt enkelt kunne du spørge klienten, om det er muligt, i stedet for at vende sig væk fra fx sorgen at møde den med hele sin opmærksomhed.

### FORBUNDET I VÆREN

Hvad sker der så, hvis vi i terapien er med klienterne der, hvor de er? Hvis vi som terapeuter er i vores væren og derfra møder den anden?

De fleste har en opfattelse af, at terapi handler om at forbedre sig ved enten at ændre noget eller komme væk fra noget – en handling. I væren er vi forenet med alt, hvad vi er, og forbundet med alt, hvad der er uden for os. Jeg har selv været lidt uvenner med 'ordene', for-

di det er svært 'at være i ordene'. I det uvenskab har jeg i mange år fået skabt en adskillelse fra ord. Det er en stor glæde at opdage, at ordene også gerne må være med. Det handler om forening – så når væren er i de ord, vi siger, og når væren er i vores bevægelser, sker der en forening. En forening, der er lige så magisk, som når sædcelle møder æg, og der opstår nyt liv. På samme måde bringer væren i fx fødder nyt liv til fødder og en oplevelse af forbundethed.

Det er min erfaring, at mange angsttilstande stammer fra en oplevelse af at være adskilt. For det helt lille barn opleves det at være adskilt som en trussel på livet, og barnet beskytter sig ved at adskille sig fra sin egen væren. Det, som diagnosesystemet kalder for psykotisk, der beskrives som en tilstand, hvor mennesket er ude af kontakt med virkeligheden, mener jeg skal forstås helt konkret. Altså når det lille barn ikke er i kontakt med mor, som repræsenterer barnets virkelighed, må det beskytte sig ved at flytte sig fra sig selv og på den måde flytte sig fra sin egen virkelighed/væren.

Når jeg som terapeut har den indstilling, betyder det, at jeg forstår angsten som et sprog, der forsøger at etablere forbindelse til den værenstilstand, klienten engang er blevet adskilt fra. Altså at klienten (ubevidst) forsøger at genopdage sin væren. Dette kan ifølge min erfaring kun ske ved 'at være med'.

### AT SKABE RUM

Angsttilstandene er ofte helt ude af kontakt med virkeligheden og skal ikke forstås som noget, den angste klient skal væk fra eller adskille sig fra. Selve frekvensen i energien og følelsen er koblet til den del, klienten er kommet væk fra.

Hvor der i barndommen ikke var kontakt/forbindelse, åbnes der nu gennem nærværet mulighed for, at der kan skabes kontakt til denne del. Det at 'være med', der indefra fører gennem barndommens traumer, der er

opstået grundet mangel på forbindelse til den anden og til sig selv, fører nu til en genkendelse af 'væren i sig selv'.

Idéen er, at når terapeuten kan være i sin væren, skabes der et rum, hvor klienten får mulighed for at opdage og genkende kvaliteter, der allerede er til stede, men som ikke tidligere har været tilgængelige.

Buddha gør sig ikke til, han gør sig hverken større eller mindre – han er, og han hilser alle sko, der kommer forbi, velkommen med samme umiddelbare glæde.

Anne Ahlefeldt holder i slutningen af september i Dansk Psykoterapeutforenings regi et kursus for psykoterapeuter og andre behandlere om Nærværets Magi. Se opslag side 63. red.



Anne Ahlefeldt-Laurvigen, aut. psykolog og psykoterapeut MPF med flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i Theosis Healing. Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, især med interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Har arrangeret fordybelsesrum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.