

At LYTTE med hele kroppen



af William Bloom,
forfatter

"De tre første sessioner foregik i total tavshed. Vi sagde intet." Min kollega, en psykoterapeut og medlem af netværket Spiritual Companions, fortalte om sit arbejde

på en psykiatrisk afdeling med et ungt menneske, som var stærkt traumatiseret.

"Det unge menneske stivnede, så snart der kom en ældre person ind i værelset. Så jeg forholdt mig stille og afventede." "Talte du på noget tidspunkt?" spurgte jeg.

"Ja, under den fjerde session, hvor atmosfæren blev mere afslappet. Jeg sagde allerførst: 'Kan du fornemme ændringen af atmosfæren her i rummet?' Min patient

nikkede. Det var begyndelsen på en samtale, der var medvirkende til helbredelsen."

"Hvad gjorde du, mens du var tavs under de første sessioner?" spurgte jeg. "Jeg lod mit åndedræt falde til ro. Bad om healing. Åbnede mit hjerte. Jeg ønskede at være beroligende."

Denne samtale rørte mig. Tænk, at der helt inde i vores sundhedssystem, på en psykiatrisk afdeling i den indre

by, midt i vores resultatorienterede og hektiske verden, var plads til denne rolige og vise indstilling.

I gamle dage kaldte man det "medmenneskelig holdning overfor patienterne". Indenfor det åndelige kan man kalde det "nærvær". Indenfor terapi eller undervisning: "at lytte med hele kroppen".

Trussel eller tryghed

Det var særlig relevant for mig, fordi vi i Spiritual Companions lærer folk at lytte, og jeg fandt det stadig mere vanskeligt at finde ud af, hvordan man bedst lytter. Samtidig var jeg påvirket af en anden kollega, som sagde, at han ikke brød sig om mennesker, som lytter "professionelt".

"Den måde, de læner sig tæt ind imod en, deres ansigtsmimik og deres intense fokus. Det føles, som om de venter på, at jeg skal komme med nogle meget personlige oplysninger, og de bliver ved, indtil de hører, hvad de ønsker. Det er påtrængende og emsig. Det får mig til at lukke af; jeg vil bare væk."

Jeg vidste præcist, hvad han mente. Jeg havde selv oplevet det. Jeg havde endda selv gjort det, da jeg var yngre: ventet på, at klienterne åbnede deres hjerter, før jeg kunne slappe af og give dem anerkendelse for at være "gode klienter".

I virkeligheden ville jeg bare selv have bevis for, at



© Shutterstock

At være stille i naturen indeholder den stemning og følelse, der hører til en fuldstændig lytten og et sandt nærvær.

jeg var en god terapeut. Det er absolut ikke at lytte eller at hjælpe. Det er rent ud sagt en raffineret form for magtmisbrug overfor et sårbart menneske. Derfor var det dejligt at høre min kollega fortælle om de tre helt tavse sessioner, hvor tillid og tryghed langsomt voksede frem.

Det minder mig om psykologen Gerda Boyesens vidunderlige beretning. Hun var grundlægger af Biodynamic Psychology, og da hun kom fra Norge til London, var der mange, der søgte hende som terapeut.

Men hun oplevede, at klienterne blev frustrerede pga. hendes dårlige engelskkundskaber. Hun måtte ofte bede dem gentage, hvad de lige havde sagt.

Derfor besluttede hun sig for at være tavs, at synke helt ind i sin krop, at være roligt nærværende og af og til komme med bekræftende lyde for at vise, at hun lyttede.

Uden alle de normale terapeutiske spørgsmål begyndte klienterne at åbne sig hurtigere, end hun nogensinde før havde oplevet. Stilheden og et varmt, trygt nærvær

udrettede mere end al hendes professionelle udspørgen.

Stop jagten

Hvordan kan vi bedst lære at lytte på denne dybe måde? Det forekommer ret enkelt. Vær stille. Vær rolig. Slap af i kroppen. Vær opmærksom og samtidig helt til stede i forhold til den anden.

Men der er et problem. I det øjeblik, man skal være opmærksom, kan man opleve en slags "alarmberedskab", en dyrisk reaktion baseret på overlevelsesinstinkter. I stedet for at blive rolig kan der udløses en hyper-årvågenhed, som om du var på

jagt eller selv blev jaget. Pas på eller dø!

Vi ønsker naturligvis ikke den slags alarmberedskab. Hvis vi lytter i den tilstand, overfører vi en truende besked til den anden. Vores kropssprog og stemning er bekymret. Adrenalin i vores sved kan ligefrem lugtes.

Indlysende, ikke sandt? Den form for intens lytning er dårlig praksis. Det virker faktisk skræmmende: Der er en trussel! Er det her en jagt? Bliver jeg jaget?

Men der findes som nævnt en anden slags meget opmærksom lytning, der er dybt afslappende og beroligende. Jeg gætter på, at du

allerede har lært den i livets skole. Men måske er du ikke klar over, at du har lært den.

Her er to vidt forskellige eksempler på situationer, hvor du formentlig har lyttet roligt og med fuld opmærksomhed:

Du var hos en ven, et familiemedlem eller en elsket person, som var syg eller havde smerter - og du sad bare tålmodigt hos vedkommende. Din kære sov, var rastløs eller småsnakkede. Du sad der måske i timer eller dage, meget bevidst om personens åndedræt, bevægelser og behov.

Har du ikke oplevet det? Du respekterede også personens privatliv og trak dig tilbage, hvis det var ønsket. Du lyttede, var meget bevidst, afslappet, med åbent hjerte. Ingen ophidselse eller hyperårvågenhed, men helt til stede og forbundet.

Det andet eksempel handler om, når du er ude i naturen. Du har uden tvivl oplevet stille stunder i naturen, afslappet, opmærksom på lydene, lugtene, den lette brise mod din hud; du har bemærket det hele, men roligt, forbundet og tryk.

Disse to situationer - at være hos en syg og at være stille i naturen - indeholder det kropssprog og den stemning og følelse, der hører til en fuldstændig lytten med kroppen og et sandt nærvær. Du kan det allerede. Og hvis du har gjort det i én situation, kan du gøre det igen i en anden.

Men denne evne opnås ikke ved hjælp af et eksamensbevis eller et stetoskop, vel? Den kommer fra noget sundt og normalt i vores natur - menneskets naturlige ønske om og evne til at være empatisk, forbundet og næstekærlig, at udgøre en helende og velgørende kraft. □

William Bloom er underviser og forfatter. Henv.: Holistic Partnerships, PO Box 3662, Glastonbury, Somerset BA6 8ZY, UK, tlf. +44 1458 370102, www.williambloom.com

Hvordan kan vi bedst lære at lytte på en dyb måde? Helt enkelt ved at være stille, rolig, opmærksom og helt til stede.