

EMPATISK PROFESSIONALISME

Tekst: **Turi Rye Thomsen**
Foto: **Susanne van Deurs**

Hjertefølelse og nærvær i det psykoterapeutiske arbejde

Under en solopgang i vores sommerhus i Småland tog denne artikel om empati og nærvær sin begyndelse. Himlen skiftede fra rosa til rød, til lysende guld. I lysets fødsel og den gryende dag formede hjertefølelse og bevidsthed sig i ord om den milde, forandrende kraft, som hjerteenergi og empati er i livet og i arbejdet med andre mennesker. Hjerteenergi fordyber kontakten, forfiner kommunikationen og åbner til dybere lag af eksistens og væren, hvor udvikling og healing på en mild, dyb, overraskende måde kan finde sted.

Empati er både en følelsestilstand og en hjerteindstilling, det er en personlig og en fagpersonlig kvalitet, og empati har en eksistentiel-spirituel dimension. Det er en menneskelig kvalitet, der er medfødt, viser forskningen, og det er en evne, vi kontinuerligt kan udvikle og forfine til glæde for os selv og som en fagpersonlig kvalitet i arbejdet med andre mennesker.

Empatisk indlevelse og åbent, mildt nærvær har været væsentlige emner de sidste halvtreds år inden for psykoterapien. Carl Rogers var med til at udvikle et fagsprog, en teori og faglig praksis om empatiens betydning i det psykoterapeutiske arbejde (Rogers 1980). For en dybere forståelse af hjertefølelsers og empatiens betydning i det relationelle arbejde er det nødvendigt med en tværfaglig tilgang. Denne artikel baseres på tre tilgange.

Nyere forskning inden for *neuropsykologien* giver med udgangspunkt i hjernens neurale netværk en større forståelse af, hvad der sker i relationer, og hvordan udviklingen af empatiske evner sker på baggrund af de tidlige relationelle erfaringer.

Inden for hjerteforskningen er der ligeledes i de seneste årtier udviklet en forståelse af hjertets og hjertefølelsers betydning for sundhed og balance, og hvordan den elektromagnetiske udstråling fra hjertet påviseligt påvirker andre mennesker med balance, rytme og harmoni eller det modsatte, afhængigt af ens følelsestilstand.¹

Som den tredje tilgang inddrager jeg en eksistentiel-spirituel tradition baseret blandt andet på meditationslærerne Bob Moore og Jes Bertelsen, der bidrager med en fænomenologisk forståelse af empatisk nærvær i relationer og af hjertefølelsers betydning for kontakt,

¹ Hjertefølelser er medfølelse, kærlighed, venlighed, indføling, omsorg, accept og respekt. Hjertefølelser (*feelings*) er noget andet end emotioner som fx skyld og skam, mindreværd/mereværd, frygt, vrede, misundelse og jalousi. Emotioner begrænser den dybere, ægte kontakt med den, vi er og med vort frie, naturlige udtryk (Moore 2012; Jensen et al. 2012, Haldrup et al. 2007).

kommunikation og mulighed for forandring og udvikling.²

Centralt for denne artikel er to budskaber: For det første, at det er muligt bevidst at arbejde med at udvikle hjertefølelse og empati, hvad mange psykoterapeuter allerede gør på forskellige måder. For det andet, at vi som professionelle kan blive bedre til at gøre brug af og udvikle hjertekontakt i en konkret, kropslig forankring i samspil med vor faglige viden og erfaring. Det kalder jeg *empatisk professionalisme*.

NEUROPSYKOLOGIENS BIDRAG

Neuropsykologien har gennemløbet en enorm udvikling de sidste 20 år. Det oprindelige grundlag om, at bevidstheden er rationel, individuel og hjemhørende i hjernen, er blevet afgørende modsagt i forhold til, hvad der sker i det intersubjektive felt mellem mennesker med udgangspunkt i dannelsen og udviklingen af hjernens fintmaskede, neurale netværk (Damasio 1999). I stedet fremhæves følelsers og relationers betydning for vores udvikling som mennesker.

Neuropsykologien har afdækket nye neurale forbindelser i hjernen, der viser, at følellestilstande spiller en langt større rolle i tænkning, refleksion, problemløsning og menneskelig erfaring end tidligere antaget. Der er dynamiske interaktioner mellem de kognitive og de følelsesbearbejdende centre, hvor det viser sig, at der er flere forbindelser og informationsveje fra følelsesområderne til de kognitive centre end omvendt.

² Bob Moore (1928-2008), Ringkøbing, underviste mennesker fra hele verden i meditation, healing og spirituel udvikling. Bob Moore har bl.a. udviklet en dyb, grundlæggende viden om den afgørende betydning af empati og hjertekontakt i udvikling og arbejdet med mennesker. Jes Bertelsen (f. 1946), Vækstcenteret, underviser mennesker fra mange lande i meditation, mindfulness og spirituel udvikling. Jes Bertelsen bidrager med et væsentligt grundlag i arbejdet med bevidsthed, empati og nærvær og har bl.a. udviklet Femstjernemodellen for udvikling og væren.

Balancen mellem bevidstheds- og følelsesprocesser har afgørende betydning for mental klarhed, men også for empatisk indlevelse, intuition og evnen til at forstå den subtile kommunikation i mellem menneskelige relationer. Når der er balance mellem de to systemer i hjernen, har vi større adgang til at udfolde vores samlede potentialer (Damasio 1999; Siegel 2002; McCraty 2015).

En del af den neuropsykologiske forskning vedrører tilknytning, relationserfaringer og betydningen af empatiske hjertefølelser i det relationelle samspil. Med udgangspunkt i den tidlige mor-barn dynamik beskriver Stern (og andre) den subtile følelses- og energimæssige kommunikation, der intersubjektivt finder sted mellem mennesker i hvert eneste nuværende øjeblik – en levende, dynamisk sansende udveksling og samtale med en tavs viden og i tyst sprog (2004).

I det intersubjektive samspil er vore nervesystemer yderst fintmærkende membraner, der bl.a. med hjælp af hjernens spejlneuroner sensitivt spejler, aflæser og responderer på det, der sker i den andens krop, følelser, tanker og intention (Bauer 2006). Uendeligt fine informations- og kommunikationsenergier (Siegel 2002) formidles i en subtil "dans mellem nervesystemer" (Sørensen 2016), hvor der finder et synkroniserende samspil sted gennem bevægelser og stemme, pauser, respons og vibrationer i en ordløs kommunikation. I det kærlige, lydhøre samvær med empatisk resonans er der samklang og spontan samsvingning. Men kontakten kan også være uafstemt, ubalanceret og dissonant (Stern 2004). Også hjerterytmene synkroniseres og er væsentlige i denne ordløse 'samtale'.

Den empatiske indlevelse er afgørende for, at der er et resonant og afstemt samspil. Det er en kvalitet, som udvikles (eller begrænses) i de tidlige relationserfaringer, afhængig af den primære omsorgspersons evne til empatisk tilknytning, anerkendelse og affektiv afstemning i forhold til barnets følelser, behov og kommunikation (Stern 2004). Det er en følelsesmæssig og social intelligens, der både vedrører evnen til empatisk indle-

velse i og forståelse af andres følelsetilstande og individets kontakt med og refleksioner over egne krops- og følelssignaler (Golemann 2012).

DEN NYE HJERTEFORSKNING

Den nye hjerteforskning bidrager med ny viden om hjertets og empatiens betydning i forhold til sundhed, menneskelige relationer og det relationelle arbejde. Heartmath instituttet i Californien og andre forskningsinstitutioner inspireret af dem har de sidste 20 år undersøgt sammenhængen mellem hjertefølelsers betydning for fysiologiske processer i kroppen i forhold til sundhed og sygdom. De undersøger ligeledes hjertets elektromagnetiske udstråling og den energetiske kommunikation i mellemmenneskelige relationer gennem denne udstråling.

Hjerteforskningen har påvist, at hjertet har et meget fintudviklet nervenetværk med selvstændige styringsfunktioner, og at det står i en tæt kontakt og udveksling med hjernen. I denne sammenhæng er der en begyndende videnskabelig erkendelse af, at hjertet kan være bærer af bevidsthed gennem dets fintudviklede neurale – bevidsthedsbærende – netværk, som 60 pct. af hjertet består af (Ruge 2016).

Hjertets kontrol foregår dels gennem dets meget udviklede nervesystem, dels gennem rytmiske puls-bølger i hjerterytmevariabiliteten. Hjerterytmen er noget andet end hjerteslaget, der alene udtrykker antal hjerteslag i minuttet. Hjerterytmen varierer med hvert eneste hjerteslag og er afgørende influeret af vores følelsetilstande. Variabiliteten i hjerterytmen er rolig, harmonisk, kohærent,³ når vi er i kærlige, værdsættende følelser som indføling, omsorg, venlig-

³ Kohærens er et begreb fra fysikken, der beskriver en harmonisk, stabil tilstand i et system, som giver resonans i og synkroniserer med andre systemer (i kroppen), der ligeledes kommer i balance, fx nervesystemets sympatikus- og parasympatikus grene (McCraty 2015; Servan-Schreiber 2003).

hed og medfølelse. Ved følelser af fx vrede, irritation eller bebrejdelser er hjerterytmen uregelmæssig og kaotisk (McCraty 2015; Peters 2015; Servan-Schreiber 2003).

I hjerterytmen er vigtige biologiske budskaber, der med blodet sendes ud i hele kroppen og videreformidles nærmest som en morsekode til kroppens celler og fysiologiske systemer. Det har stor betydning for sundheden (McCraty 2015). Forsøg, hvor personer bevidst skifter mellem tilstande af hjertefølelser og af vredesfølelser, viser, at hjerteslagene er næsten uændrede i skiftet mellem de to følelsetilstande, mens hjerterytmen i løbet af få sekunder ændrer sig. Skiftene kan aflæses på kurverne i figur 1 nedenfor.

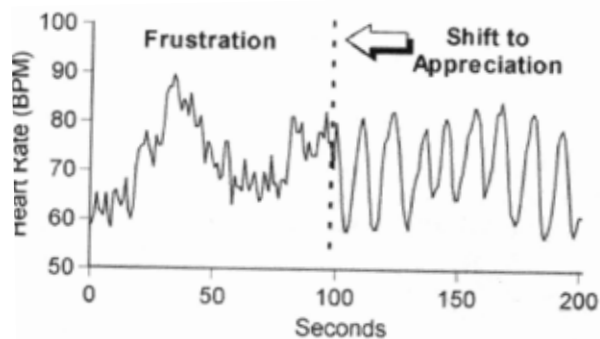


Fig. 1. Figuren viser det markante, omgående skift, der finder sted i hjerterytmen, når personen bevidst skifter fra frustration til en hjertekontakt af værdsættelse. (McCraty 2015 s. 20).

Positive hjertefølelser skaber således en harmonisk, kohærent hjerterytme, der afbalancerer nervesystemet og harmoniserer andre kropssystemer (ibid.). Det skaber dokumenterede forbedringer på en lang række helbredsmæssige områder, fx blodtryk, astma og diabetes, kronisk træthed, fibromyalgi og kroniske smerter. Psykologisk giver en harmonisk hjerterytme større følelsmæssig stabilitet, større kognitiv klarhed og øget velvære i det hele taget. Hertil kommer signifikant

reduktion i stress, angst og depression (ibid.; Servan-Schreiber 2003).

ELEKTROMAGNETISK HJERTEKOMMUNIKATION MELLE MENNESKER

Forsøg har ligeledes vist, at den bioelektriske kommunikation i kroppen også virker uden for kroppen mellem mennesker. Hjertet har en elektromagnetisk udstråling, der kan måles med et såkaldt SQUID-baseret magnetometer.⁴ Det viser, at den energetiske udstråling fra hjertet er 60 gange større end hjernens elektriske felt. Den magnetiske udstråling fra hjertet måles til at være 5000 gange stærkere end hjernens magnetiske felt. Hjertet genererer således det største elektromagnetiske felt i kroppen, og det kan måles som et felt omkring hjertet op til tre meter fra kroppen (McCraty 2015; Peters 2013).

Hjertets elektromagnetiske felt kan gennem hjerterytmen transmittere signaler til en anden person. Afsenderpersonens følelsesmæssige tilstand og dermed enten harmoniske eller uharmoniske hjerterytmepåvirker modtagerens hjerne- og hjerte bølger. En balanceret kohærent hjerterytmeskaber en rolig alfarhythme i hjernen og harmoni i hjerterytmen (McCraty 2015; Servan-Schreiber 2003). Virkningen forstærkes af berøring, hvis personerne er nært forbundne, og når både afsender og modtager er vant til at åbne til og harmonisere deres hjerteenergi. Signaler og energetisk information kan således kommunikeres mellem mennesker og kan måles som en registrerbar, biologisk effekt i den andens eller begges systemer. En bioelektrisk og energetisk kommunikation imellem mennesker finder sted.

I en kohærent tilstand er vi både mere givende og mere modtagende for de elektromagnetiske signaler og energiinformationsstrømme, der udstråler fra en

andens hjerte, og de påvirker hjerne- og hjerterytmen. Vor egen kohærens, balance og harmoni har betydning for, hvordan og hvor effektivt vi kan formidle ro og empatiske følelser til et andet menneske. Stress, irritation og ubalance forplanter sig tilsvarende i det mellem menneskelige felt både fysiologisk, følelsesmæssigt og mentalt. Det formidles gennem hjertets elektromagnetiske udstråling og afspejles i hjerterytmen.

EMPATIENS BETYDNING

Empatisk indstilling og nærvær som professionel har således en afgørende betydning på flere planer. I hjerteforskningen er betydningen af kohærens undersøgt blandt grupper af sundhedsprofessionelle og i spillet mellem terapeut og klient.

Når den sundhedsprofessionelle/terapeuten arbejder med sin hjertekontakt og indre kohærens, giver det en større emotionel stabilitet og styrker mentale funktioner med øget klarhed og kreativitet. I arbejdet med andre mennesker øger det sensitivitetsevnen, lydhørheden over for andres signaler samt evnen til at forstå det andet menneske og den dybere mening bag ordene. I den kohærente, balancerede tilstand er vi mere empatisk åbne og sensitive for den information fra energifeltet, som andre genererer (McCraty 2015). Det giver den bedste og klareste kommunikation, færreste misfortolkninger og den bedste følelsesmæssige samstemning (ibid.). Vi kan være empatisk indlevende på en professionel måde. Vort arbejde som professionelle bliver bedre og mere virkningsfuldt, når vi er i balance og hjertekontakt.

Samtidig dokumenterer andre undersøgelser, at når patienter eller klienter er i en kohærent, harmonisk tilstand, modtager de kommunikation og budskaber mere åbent, og behandlingen virker bedre. Så når vi skaber en 'smittende' hjerteåben, kohærent atmosfære med vores hjertekontakt, har det en dobbelt effekt i forhold til behandlingens virkning.

⁴ En Super Conducting Quantum Interference Device (Peters 2013).

Undersøgelserne blandt sundhedsprofessionelle og terapeuter viser desuden, at åbenheden og modtageligheden i den harmoniske tilstand ikke giver en større sårbarhed og udsathed i forhold til andres vibrationer og følelses tilstande. Den indre kohærens og balance er som et beskyttelseslag i forhold til andre menneskers emotionelle vibrationer og energimæssige udstråling. Så arbejdet med at styrke ens indre balance og centring både udvider den empatiske lydhørhed for andre, giver beskyttelse og en kvalitativ forbedring af vort arbejde (ibid.).

EN EKSISTENTIEL OG SPIRITUEL TILGANG

Hjerteforskningen og neuropsykologien giver vigtig, dokumenteret viden om og forståelse af betydningen af hjerteenergi i det relationelle arbejde for kontakten, kommunikationen og effekten/forandringsmuligheder. En eksistentiel, spirituel tilgang kan uddybe og forfine dele af denne forståelse. Jes Bertelsen og Børns Livskundskab⁵ beskriver fem væsentlige livsområder og menneskelige kompetencer, der er grundlæggende i relationer og udvikling, og opstiller dem som et pentagram eller en femstjerne med hjertets visdom i centrum og de fem områder omkring (figur 2):

- Kroppen
- Åndedrættet
- Hjertet
- Kreativitet
- Bevidsthed

Hjertets visdom er både det centrum og den helhed, de fem livsaspekter peger ind imod, og det er kilden, som bevægelsen ud i livet og empatiske relationer med andre udgår fra. Hvert livsområde er medfødte, naturlige kompetencer, der er afgørende for selvberoenhed,

og som er porte ind mod en dybere kontakt med vor indre helhed og væsenskernen. Hjertestjernen har en stor betydning for vor udvikling og udfoldelsen af vore kvaliteter i relationer er med andre (Jensen et al. 2012; Bertelsen 2010 og 2013). Fagligt har områderne hver især betydning for evnen til autentisk, empatisk nærvær i det levende, foranderlige, fint vibrerende felt af kommunikation og energiudvekslinger med vore klienter. De fem livsområder er således væsentlige for kvaliteten af vort arbejde, ligesom de hjælper vore klienter med at få en dybere, mere autentisk kontakt med sig selv på de forskellige områder.

Kroppen. Bevidsthed om kroppen, indre centring og afspændthed styrker evnen til selvberoenhed. At have opmærksomheden hvilende i kroppen giver grounding, afgrænsning og beskyttelse. Det styrker evnen til både at stå fast og se klart samt være flydende, bevægeligt forankret i nuet med det, der er, sammen med klienten. Selvberoenhed og kropsbevidsthed giver positiv kontrol over emotionelle tilstande og en eventuel emotionel ramthed i det terapeutiske arbejde, fx af afmagt, skyld, mindreværd eller andet. Det er en hjælp til at løfte sig op over egne emotioner uden at undertrykke og negligere dem – og forblive klar, nærværende og centreret. Der er brug for en god jordforbindelse til et åbent hjerte (Moore 2011; Jensen et al. 2012; Haldrup et al. 2007; Bertelsen 2010).

Åndedrættet. Bevidsthed om åndedrættet giver tilstedeværelse i det levende liv lige nu. Jo mere afspændt åndedrættet er, jo bedre kan vi være empatiske, opmærksomt nærværende. Åndedrættet forbinder krop, følelser, bevidsthed og ånd. Vi drager ånden ind, når vi trækker vejret og hengiver os til livsånden i os. At lytte til åndedrættet og læne sig tilbage i dets naturlige rytme er at åbne for øjeblikket og mennesket foran os, som det er. Det bringer os ind i den fælles åndedrætsbevægelse, der finder sted i atmosfæren, vi deler. Hvilende i åndedrættet sker der en dybere kontakt med kroppen, hjertet og væsenskernen (Santorelli 2006; Moore 2011).

Kreativitet er det skabende princip i livet. Det er bevidsthed om selve livets strømmende foranderlighed, som

5 Foreningen Børns Livskundskab arbejder på at fremme børns muligheder for at bevare kontakten til sig selv og deres egen indre dømmekraft i en hverdag med mange krav og indtryk. Børns Livskundskabs vision er at skabe et læringsmiljø, hvor evnen til selvberoenhed og empati kan trænes og udvikles (Jensen m.fl. 2012)



Fig 2. Hjertets intelligens. Fra Helle Jensen m.fl.: *Empati - det der holder verden sammen* (2012 s.25).

vi oplever gennem sanserne, kroppen og sindet. Det er et vibrerende felt af spontan kreativitet, hvor noget bliver til og foldes ud som en del af inspiration og livets proces. Kreativitet er både kunst, musik og bevægelse, men også fx bagning, havearbejde, tanker og bevidsthed. Kreativitet er knyttet til at udfolde vore potentia-ler og give form og udtryk til det, vi har på hjerte (Bertelsen 2010; Jensen et al. 2012; Moore 2011).

Hjertet. Hjertebevidstheden er en mild, medfølende, intuitiv evne, vi er født med som et potentiale. At være indfølende, kærligt ikke-dømmende i forhold til andre har udgangspunkt i en dybere kontakt med en selv og hjertet. For at fordybe bevidstheden er der brug for pauser og opmærksomhed, hvor vi i stilhed kan lytte indad i en følelseskontakt med hjertet. Det giver en mulighed for, at en empatisk udvidelse kan åbne og folde sig ud. Hjertekontakt er hengivelse. Vi kan rette opmærksom-

hed og nærvær mod hjertets port, men den lukker sig op, når tiden er inde. I stilheden kan vi åbne ind mod en større, dybere kraft, der stråler igennem hjertet med det, der er behov for (Moore 2011; Bertelsen 2010 og 2013).

Bevidsthed. Bevidstheden har to hovedaspekter: vågenhedsaspektet og opmærksomhedsaspektet. Den åbne, uendelige vågenhed er en medfødt tilstand, som vi oplever naturligt hos spædbørn – en grundvågenhed, vi er født med. Opmærksomhedsbevidstheden er evnen til med vores opmærksomhed at fokusere. Den er mere viljestyret, vi kan til dels vælge, hvor og på hvad vi vil rette vor opmærksomhed (Bertelsen 2010 og 2013). Den uendelige, åbne bevidsthed begrænses eller fortrænges i opvækstens jegudvikling, sprogtilegnelse og kulturens prioritering af en rationel, analytisk bevidsthed. Hjertets intelligens er en væsentlig del af vort bevidsthedspotentiale – en sensitiv, uendelig intelligens, der er helhedsorienteret, kompleks og intuitivt kreativ med en righoldig information (Vedfelt 2000; Moore 2011). I hjertets stilhed bliver tankerne mildnet, og et skift i bevidsthed finder sted, hvor noget nyt kan opstå i en dybere åbning indad. Hjertebevidstheden rummer grundlæggende muligheder for udviklingen af vort menneskelige potentiale for medfølelse og visdom (Bertelsen 2012; Moore 2011).

EMPATISK NÆRVÆRENDE PROFESSIONALISME

Konkret og spirituelt er de fem livsområder både personlige kompetencer, men de har også en væsentlig betydning i det faglige, relationelle arbejde. I dette afsnit vil jeg lægge vægten på hjertekontakten i det psykoterapeutiske arbejde i samspil med den viden, neuropsykologien og hjerteforskningen bidrager med. Fokus vil være på hjertebevidsthedens betydning for skabelse af samklang i kontakten, en dybere kommunikation og forståelse af den anden og i forhold til healing og udvikling.

I det terapeutiske arbejde farver vi med hjertets empatiske resonans atmosfæren i det fælles rum, hvor begge



parter sensitivt opfanger, samstemmer og responder på signaler i et levende, bølgende samspil – *attunement*, kalder Stern denne intersubjektive dans (2004). Hjertets sensitivitet er et 'instrument', vi kan tune og stemme, så vi finstiller vor hjertevibration og kropslige sansning på den andens særlige vibration og tone. Fra et åbent, mildt, fordomsfrit sted kan vi lytte dybere

med krop og hjerte i en udvidet sansning og komme i samklang og resonans med den andens vibration uden forestillinger om, hvad der skal ske (Moore 2011; Stern 2004). Det er således ikke alene en dans mellem nervesystemer, der finder sted. Det er også en dans og et musikstykke mellem hjerter og mellem sjælekvaliteter i os. Kroppen er et resonansrum for den andens følelser,

intentioner og kropslige tilstand. Spejlneuronerne og hjertet sætter os i stand til at spejle, mærke og forstå signalerne gennem genklangen i os selv. Nogle mærker fysisk i egen krop den andens kropslige-, følelsesmæssige- og tanksignaler. Andre oplever mere energetiske fornemmelser eller har andre former for sansninger. Det er næsten, som om man er den anden, men netop kun som om (Rogers 1980). Det er en fin hjerteevne, som giver vigtige informationer i det terapeutiske arbejde. Det er knyttet til Sterns "tavse, ubevidste viden" lejet i kroppen, nervesystemet og vort energisystem (2004). Den intuitive hjertebevidsthed rummer evnen til dyb indlevelse i andre gennem sansning af kommunikation og energibevægelser på fine, subtile energiniveauer og frekvenser. Det foregår ofte ubevidst. Forståelsen kan komme igennem som en indsigt, et symbol, en farve, en fornemmelse eller ord (Moore 2011). Med vor mere analytiske bevidsthed kan vi gøre de intuitive informationer forståelige og brugbare i klientens proces.

Denne intuning i andre fordrer opmærksomt nærvær og indre centrering for, at man afgrænset kan skelne, hvad der er den andens. Evnen til at forstå de fine budskaber i kommunikationen kan udvikles med den faglige erfaring og gennem en dybere kontakt med en selv og vore kvaliteter. Det kan forfine evnen til en dybere, mild hjerteresonans med andre, så musikken er i samklang med det, der er behov for.

Hjertekontakt og nærvær skaber dybere kontakt og en kommunikation af en anden kvalitet. Det farver vort verbale udtryk, krops- og hjerteudstråling, der åbner for en anden dybde i samtalen, med og uden ord. Det høres i stemmen, der bliver blødere, mere autentisk. Stemmen har klangbund i et dybere, mere jordforbundet sted i kroppen, og dens vibration er en del af den energetiske kommunikation og samsvingning mellem personerne.

Udtrykkets grounding og hjertekontakt giver autenticitet, autoritet og klarhed med mindre emotionel støj og misforståelser i kommunikationen, som også Heartmath forskningen viser. Vi går klarere igennem med det, vi udtrykker, og bliver i højere grad hørt, forstået

og respekteret. Også ordene kan være blødere, mere enkle, klare og berørende, når de er i samklang med det, der sker i klienten (Moore 2011). Det åbner for, at hjerteresproget kan tale og give resonans i den anden (Ruge 2016). Atmosfæren forandres, det kan åbne til tillid og en dybere kontakt med det, der er behov for at udtrykke i situationen (Stern 2004; Sørensen 2016).

ETTILLIDSFULDT RUM FOR UDVIKLING

Den empatiske, nærværende spejling skaber et tillidsfuldt rum af kontakt. At blive mødt og spejlet i et dybere lag får den anden til at føle sig værdifuld og set. Lars J. Sørensen taler om, hvordan der i nærværet kan åbenbares og udtrykkes følelser og oplevelser, måske skamfulde og tabuiserede, der var skjulte for klienten. At kunne udtrykke sig frit og blive hørt i en kærlig medfølelse atmosfære er healende i sig selv. Den blokerede, stagnerede energi i klientens krop og sind kommer i resonans og bevægelse gennem udtrykket og heales af mødet med en mild, accepterende hjerteenergi: Jeg er værd at blive lyttet til, og mit indre er ikke skræmmende, skamfuldt eller frastødende! Det styrker kropskontakten og jordforbindelsen for klienten og giver nye relationelle erfaringer i forhold til at blive set og mødt som den, man er. Med tiden kan det danne nye spor i hjernens neurale netværk knyttet til ens erfaringer, selvopfattelse og værdi (Sørensen 2016; Stern 2004).

Når vi lytter fra hjertet, giver det en dybere forståelse af og respekt for andres følelser, behov og særegenhed. I en mild hjertekontakt ser vi i et andet lys, hvem den anden egentlig er, hans/hendes potentialer og proces i livet (Sørensen 2016; Moore 2011). I hjertenærværet får vi adgang til et større udsyn, som vi kan formidle med og uden ord med åbninger, håb og ny forståelse. Det giver mulighed for, at klienten kan åbne til et andet, mere mildt og ikke-dømmende syn på sig selv, sine problemer og smerte. Hjertevibrationen løfter op i en mildere frekvens og bevidsthed, hvor det kan være muligt at se tingene i en større sammenhæng, der måske giver mening på en ny måde (Santorelli 2006; Moore 2011).

Mildt, anerkendende nærvær åbner for, at udvikling og healing kan finde sted i kontakten og kommunikationen. Hjertets udstråling og vor kontakt med væsenskernen er en fin, transformerende kraft, der blidt spejler den anden i dybere lag, måske helt ind i væsenskernen. Gennem personens dybere kontakt med sig selv kan der åbnes til healing og selvhealing eller endog transformation. Jo dybere kontakt vi har åbnet til i os selv, jo dybere kan vi hjælpe andre i deres processer og udvikling (Moore 2011).

UDVIKLING AF HJERTEKVALITETEN

Hjerteintuition og evnen til empatisk nærvær er personlige, men også fagpersonlige kvaliteter, som vi kan udvikle og forfine. Det er et udviklingspotentiale, vi har som mennesker og som psykoterapeuter. Gennem hjertets neurale netværk og forbindelse med hjernen kan vi med bevidst opøvelse øge evnen til at afbalancere vore følelser og skabe en dybere kontakt med os selv og andre. Over tid vil vor plastiske hjerne langsomt danne nye nervenetværk og spor på baggrund af vor empatiske og bevidsthedsmæssige praksis. *"We become the architects of our own neural landscape."* (McCraty 2015, s.104).

Der er mange måder at udvikle bevidstheden og den empatiske evne. Det er et indre arbejde i forhold til at nuancere og præcisere hjertekontakten og tillade en naturlig udvidelse af bevidstheden i og om hjertet. Det åbner dybere til medfølelse, mildhed, venlighed og en dybere forståelse i vort arbejde.

Femstjernen – pentagrammet – viser fem indgangspor til en fordybelsespraksis, hvor man tillader dybere at mærke, være opmærksom og udvikle kontakten med sin krop, sit hjerte og sin bevidsthed. Det er en fordel at bruge en kombination af redskaber og veje, som på forskellig måde styrker vore fem naturlige kompetenceområder og udvikler vore kvaliteter i arbejdet med andre mennesker (Bertelsen 2010). Udviklings- og praksisformerne kan være mere kropsligt-meditative praksisser som fx yoga, tai chi, qi gong. Det kan være

kreative processer som billedudtryk, sang og lyd, dans og bevægelse. Af meditations- og mindfulnessøvelser og -praksisser er der et righoldigt antal, hvor det er vigtigt at finde en meditationsform, der passer til en.⁶

Virkingen af meditation og mindfulness er undersøgt inden for neuropsykologien og som nævnt inden for hjerteforskningen. Golemann og Davidson (2018) har med avancerede hjernescannere undersøgt 21 trænedede buddhistiske munke. Forsøgene viste tydelige forandringer i munkenes hjerner under meditation, men også at den mangeårige meditationspraksis har skabt vedvarende langtidsforandringer i hjernens neurale netværksforbindelser. En daglig, meditativ praksis kan således skabe forandringer i hjernen, men også i krop, hjerte og bevidsthed. Meditation og mindfulness giver afspænding og harmoniserer krop, tanker og følelser. Det kan give ny indsigt og virke selvhealende. Meditation kan åbne til en dybere kontakt med hjertet, med vore indre kvaliteter, og i stilheden åbne ind mod væsenskernen af kærlighed og lys (Bertelsen 2013; Moore 2011).

AFSLUTNING

Jeg har beskrevet forskellige former for faglig viden fra neuropsykologien, hjerteforskningen og en eksistentiel-spirituel tilgang, der giver mulighed for udvikling af os selv og vores praksis. En praksis, hvor vi kan søge at skabe balance mellem den uforbeholdent åbne, milde hjerteindstilling, det kropsligt, konkrete nærvær og den analytiske, faglige klarhed og overblik i det psykoterapeutiske arbejde. Det giver beskyttelse og glæde i arbejdet og en kreativ, faglig højnelse. Vore forskellige former for intelligens og bevidsthed kan komplemen-

⁶ I *Sundhed kommer fra hjertet* (Peters 2015) beskrives Heartmath meditationer og deres hardware/software system til at måle variationer i hjerterytmen. I *Empati* (Jensen et al. 2012) er der meditationer og øvelser knyttet til Jes Bertelsens undervisning. I *Det usynlige i helbredelse* (Gamborg 1999) og *Samtaler med Bob Moore* (2011) er der meditationer og energiøvelser fra Bob Moore. I *Bliv hel* (Santorelli 2017) er der forskellige mindfulnessøvelser og meditationer fra Jon Kabat Zinn.

tere hinanden på en naturlig måde, hvor vi ser klart, ser mildt bagom og ser mening. Med hjertekontakt kan vi åbne i mødet, spejle den anden dybere, måske ind i kerne og være medskabere af forandring på en fin, mild måde. Hjertereintelligens og nærværsevne er menneskelige, faglige og spirituelle potentialer, som vi bevidst og beslutsomt kan udvikle på de måder, der er rigtige for en. Det åbner hjertet ind mod essensen af lys og visdom. Jo dybere kontakt vi har med væsenskerne, jo dybere healing og udvikling kan vi være kanal for til andre i deres proces.

LITTERATUR

- Bauer, Joachim (2006). *Hvorfor jeg føler det, du føler. Intuitiv kommunikation og hemmeligheden ved spejlneuroner*. Borgens Forlag.
- Bertelsen, Jes (2010). *Et essay om indre frihed*. Rosinante.
- Bertelsen, Jes (2013). *Det drejer sig om kærlighed*. Rosinante.
- Chödrön, Pema (2014). *Meditation. Din nøgle til et fredfyldt sind*. ID Academy Media.
- Dalai Lama & Desmond Tutu med Douglas Abrams (2016). *Glædens bog. Fang lykken i en turbulent verden*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- Damasio, Antonio (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Forlaget Heineman. London.
- Davidson, Richard J (2012). *Din hjernes følelsesmæssige liv*. Borgens Forlag.
- Ekman, Paul (ed.) (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion. A Conversation between The Dalai Lama and Paul Ekman*. Times Books, Henry Holt & Co, New York.
- Gamborg, Helen (1999). *Det usynlige i helbredelse. En bog om healing og energi*. Forlaget Olivia.
- Golemann, Daniel (2012). *Følelsernes intelligens*. Borgens Forlag.
- Haldrup, Anny, Dagmar Møller Kristensen og Hanne Thorup (2007): *Mød livet – fra kernen*. Specular, Aarhus.
- Hart, Susan (red.) (2012). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, Helle et al. (2012). *Empati. Det holder verden sammen*. Rosinante.
- McCraty, Rollin: *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People* og McCraty, Rollin: *Heart-Brain Neurodynamics: The Making of Emotions*. In: Dahlitz, Matthew & Geoff Halla, (ed.) (2015). *An Issue of the Heart*. The Neuropsychoterapist. Special Issue.
- Moore Healing Association (2011). *Samtaler med Bob Moore*. Forlaget Thank You.
- Møller, Lis (2014). *Professionelle relationer*. Akademisk Forlag.
- Rogers, Carl (1980). *A Way of Being*. Houghton Mille. Boston.
- Peters, Markus (2013). *Gesundmacher Herz*. Freiburg. På dansk (2015): *Sundhed kommer fra hjertet*. Gyldendal.
- Rigtrup, Margit (2018). *Det intelligente hjerte*. Borgens Forlag.
- Ruge, Peter (2016): *Hjertets skæbne i det moderne Europa*. Nutidig-kristen-spiritualitet.dk.
- Santorelli, Saki (2006). *Bliv hel. Mindfulness i medicin og sundhedsvidenskab*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Servan-Schreiber, David (2003). *Behandling af stress, angst og depression uden medicin eller terapi*. Gyldendal.
- Siegel, Daniel J (2002). *Sindets tilblivelse og udvikling*. Klim.
- Sigård, Emilie Jahnnie (2018). *Det sensitive hjerte*. Forlaget Emija. Lyngby.
- Stern, Daniel N (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, Daniel N (2010). *Vitalitetsformer. Dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Sørensen, Lars J (2016). *Sjælens Længsel – om at finde sig selv uden at føle sig forkert*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Vedfelt, Ole (2000). *Ubevidst intelligens. Du ved mere end du tror*. Gyldendal.



Turi Rye Thomsen, krop-psykoterapeut MPF og meditationslærer. Har egen praksis og har holdt kurser i meditation, healing og udvikling i Norden siden 1989. Kurser og uddannelsesforløb hos Bob Moore 1991-2000 og Jes Bertelsen siden 2013. Forfatter: *Empatisk professionalisme. Empati og nærvær i arbejdet med mennesker* (udkommer 2019).