

Vores følelsesmæssige oplevelser er en af de mest grundlæggende måder, hvorpå vi skaber prioritering, betydning og struktur. Det betyder ikke, at følelsesmæssige oplevelser ikke kan opleves kaotiske.

Følelser opstår først og fremmest i relationer. Vi har derfor i en eller anden grad et ansvar for hinandens følelser. Dette ansvar kan vi ikke bare lægge fra os ved at sige til den anden, at hun eller han selv er ansvarlig for sine følelser. Derfor kan vi heller ikke påtage os *en skyld* for vores egen skæbne, selv om vi har et ansvar over for vores eget ve og vel.

I bund og grund er vi helt og aldeles afhængige af hinanden. Alle vores dybeste længsler, og vores værste mareridt, drejer sig om vort forhold til andre mennesker, lige som at vores oplevelse af eksistens, altså det overhovedet at eksistere, ligger i relationen. Indtil vores oplevelse af et eller andet er bekræftet af et andet menneske, er der en usikkerhed om kvaliteten i eksistensen af den pågældende oplevelse. Det andet menneskes bekræftelse af vores oplevelser er porten ind til eksistensens kerne: det der er = betydningen = meningsfuldheden.

Hvis andre afviser oplevelsen, kan vi godt opleve eksistens alligevel, hvis vi her forstår selv at bekræfte os, bekræfte den betydning vi har, bekræfte betydningen som vores oplevelser og følelser har. Men længslen efter den ydre bekræftelse fra et andet menneske, er ikke noget vi opgiver. For det er andre menneskers bekræftelse, som i første omgang stadfæster at vi er til, og betydningen heri.

Er man ikke blevet bekræftet nok, eller er blevet bekræftet på en måde, hvori man ikke blev set, som det man er, så vil vi i høj grad have brug for den ydre bekræftelse til at lukket "hullet" og hele os. Denne mors og fars bekræftelse, dybden i bekræftelsen fra voksen til barn, er imidlertid ikke normalt noget, som forekommer ofte i voksen relationer. Dog er forelskelsen én lang berusende bekræftelse, men ellers kan det være svært at pege på noget, hvor en voksen "stiller op" med den form for behovstilfredsstillelse, som en manglende bekræftelse i barndommen vil fordre.

Oplevelsen af eksistens forudsætter tilstedeværelsen af et andet menneske med en ikke-krævende indstilling, for at man kan fordybe sig i sig selv uden forstyrrelser, rette sin fulde opmærksomhed mod sig selv, for i næste omgang at kunne få eksistensen af indholdet i opmærksomheden bekræftet. Det vil sige, at vi i vores oplevelse af eksistens er afhængige af et andet menneske, som *ubetinget* bekræfter vores oplevelser, som de kommer til udtryk, og dermed bekræfter vores eksistens.

Derfor er bekræftelse ikke lig med enighed, da kravet om enighed er en betinget bekræftelse. Enighed går på værdier. Og fundamentet for de bæredygtige værdier hos en person må komme indefra. Skal vi udvikle os som mennesker, er en del af vejen at finde de værdier, finde vores begrænsninger og udvidelser, det der ikke har betydning/det der har. Vi skal så at sige finde vores afgrænsning som menneske, som hænger sammen med det at have grænser.

I terapi kan man blive afklaret med, hvad dét er, der er, og så vil værdien af dette vise sig.

Det er her terapien kan noget omkring den bekræftende kontakt, sådan at gabet og angsten for at blive afvist bliver mindre, når man går ud i verden i diverse voksenrelationer.

Angst har rigtig meget at gøre med eksistens, fordi angsten opstår, når vores eksistens er truet, eller vi føler/oplever den er truet. Angst er forbundet med meget smerte. Det smertefulde i vores liv udgør paradoksalt en af de største muligheder, vi har for at møde vores inderste, autenticiteten. På den måde kan man faktisk opleve lykke ved at have fået en følelsesmæssig kontakt til noget smertefuldt i sit liv. Det viser den dualitet vi rummer: at vi kan være lykkelige selv om vi føler smerte, og at vi f.eks. kan have skyldfølelser, når vi ellers har det godt.

Det handler om at få et meningsfuldt forhold til sin smerte, og at "tåle" den på de dage, hvor den er knap så meningsfuld, og hvor dagen føles dårlig. Et eksempel på at tåle er:

På gode dage har jeg det godt

OG

På dårlige dage har jeg det godt

Selvfølgelig er det sådan, at "godt" i dette eksempel ikke har samme betydning, men at det at trives er gradbøjet efter livets indhold. Det illustrerer ganske godt, at livet jo netop opleves i grader, men at mindre godt ikke behøver at betyde skidt. Dette er udtryk for en vej, hvorpå der forekommer en eller anden form for balancering i gode og dårlige følelser, gode og dårlige dage, gode og dårlige begivenheder.

Hvor forløsende og livgivende det end kan være at tåle sin smerte ved at være nærværende og anerkendende over for den (og dermed sig selv), så kan vi ikke dealere med smerten på samme tålelige måde, hvis vores eksistens ikke bekræftes i en bekræftende og *medfølende* kontakt. At bekræfte et menneske er først og fremmest at bekræfte pågældendes *følelsesmæssige* oplevelser. Fraværet af en sådan kontakt kan få vores smerte til at føles uudholdelig, og smerten bliver da nemt til fortvivlelse (udad) eller depression (retræte, opgivelse).

Kontakt kan derfor i sig selv vække smerte. Men kontakt kan også hele smerte. Faktisk kan smerte udelukkende heles, hvis vi oplever kontakt, hvori vi bekræftes og dermed opnår en bæreevne for smerten, da den dermed bliver tålelig.

De følelsesmæssige oplevelser vi har, som enten bekræftes eller ikke bekræftes af andre mennesker og/eller os selv, kan ikke være sande eller falske. De er subjektive, de er vores virkelighed, dét der ér. Derfor kan vores oplevelser

ændre sig. Når vi f.eks. fordyber os i det følelsesmæssige, så opstår der en ny virkelighed for os, et nyt og dybere lag.

Oplevelser kan ikke betvivles, og man kan altid tale ud fra et ”jeg oplever”, som dels tager dit udgangspunkt alvorligt samtidig med at det levner plads til en andens ”jeg oplever”.

Jo mere vi bliver i stand til at anerkende vores oplevelser og efterleve *dét, der er*, jo klarere bliver det for os, at det er præcis *dét*, vi dybest set agter, og *dét*, vi kæmper for. I os selv og hos andre. Jo mere vi efterlever autenticiteten i vort liv, jo mere kommer vi derfor i kontakt med den stærkeste oplevelse af selvværd, nemlig værdigheden.

Et sådan selvværd, en sådan agtelse og værdighed, en sådan autenticitet, har imidlertid en pris, nemlig det vi må give slip på for at beskytte værdigheden. Hvis vi af en eller anden grund ikke kan eller er parate til at betale denne pris, kan vi forsøge at kompensere for et lavt selvværd ved at øge og skrue på selvtiliden – ved at anstrenge os for at gøre noget, som andre gerne vil give bekræftelse på, uanset om det føles rigtigt eller forkert for os.

Forskellen på at søge ydre bekræftelse og indre bekræftelse er tydelig: ved ydre bekræftelse kan man blive nødt til at miskreditere ens agtelse af sig selv, og dermed sætte sin følelse af værdighed, respekt og selvværd på spil. Ved indre bekræftelse er formålet altid at bekræfte *dét, der er*, og dermed den man er lige nu i dette øjeblik. Det kræver vågenhed, opmærksomhed, ærlighed og ikke mindst mod og villighed til at sige fra over for/opgive det og dem, der ikke vil mig, som den jeg er. Alene den proces kan vække en sorg, som har ligget skjult før.

Alt dette forklarer jo, hvorfor det er en rejse, der tager tid, ja år, og at sådan en udvikling endda kan tage mange år. Vi kan aldrig blive *for* autentiske – der er altid mere fordybelse og betydning, mere agtelse at komme efter. Mere bekræftelse af os, og dermed mere ro og heling omkring de situationer, hvor livet byder os mangler og kontakt, der ikke bekræfter os.