

# Om nærværets mange dimensioner og nærværskompetencens betydning



*I 2010 holdt jeg et oplæg om pædagogisk nærhed på den Skandinaviske ICDP netværkskonference.*

*Oplægget lagde an til at bruge en række sanselige / fænomenologiske tilgange til begrebet nærvær. Pointen med fremgangsformen var at demonstrere, hvor kompleks og sanselig en proces, der ligger til grund for nærværet – at nærværet i sin essens – ofte beror på ubevidst og førbevidst informationsvandring. Det var også ønsket, at demonstrere hvor vigtigt det er, at den voksne får fat i sig selv / sin egen ”dybde”, for at kunne praktisere nærværd i samspillet med anden.*

Af Jørgen Rønsholdt

Jeg vil med denne artikel søge at sætte læseren lidt ind i den samme oplevelse, som tilhørerne fik på konferencen. Dette forsøges ved, at du som læser ledes ind i en øvelse, hvor du må forberede dig på at ”gå ind i” begrebet nærværd med andre tilgange end ved at læse.

Artiklen indeholder således både en teoretisk del, samt en praksisdel, hvor du inviteres ind i dit eget ”nærværsrum”. Artiklen afsluttes med en kort diskussion om nærværskompetencens betydning for det pædagogiske arbejde.

Du kan sagtens læse artiklen uden at gå ind i øvelsen – den vare ca. 20 min. Jeg håber dog, at du er med på at fordybe dig i begrebet nærvær gennem øvelsen, inden du færdiggør læsningen af artiklen. Håbet er, at din ”oplevelse” af begrebet vil understøtte din læsning om begrebet og dermed fører til større forståelse for begrebets kompleksitet.

Artiklen er samlet set bygget op i fire dele; først en mere teoretisk tilgang til nærvær begrebet, dernæst den

vejledte øvelse. Så følger nogle betragtninger om nærværskompetencens betydning, og endelig afsluttes artiklen med en kort diskussion om nogle af de udfordringer, der kan være forbundet ved at arbejde med nærvær i en moderne pædagogisk kultur.

## Nærværets komplekse dimensioner

Der er i dag megen opmærksomhed på relationens betydning i mange pædagogiske og psykologiske sammenhænge. Det påpeges tit, at samspilskvaliteten i relationen er afgørende for den enkeltes udviklingsmuligheder. Dette er fint beskrevet i bl. a. den dialektiske relationsforståelse, som repræsenteres af fx A.L. Schibby. Samspilskvaliteten og intensiteten i en relation udgør et meget komplekst felt, med mange dybdepsykologiske begreber og processer, som er vidt beskrevet indenfor interaktionismen eks. ved C. Trevarten, J. Bowlby og D.Stern.

Nogle af de helt centrale dimensioner i skabelsen af kvalitativt samspil, kan henføres til begrebet nærværd.

Nærværd kan ses som et ret bredt begreb, med central betydning i både religion, filosofi, psykologi og pædagogik. Her skal begrebet ses indenfor en pædagogisk psykologisk reference-ramme. Ved at kigge på begrebets sprogstamme kan nærværd defineres ved evnen til at være til stede her og nu med hele sin opmærksomhed. Man vil i almindelighed også kunne henlede til evnen til at holde fokus. Det er således en bevidsthedstilstand, der fremkaldes når vi kan være helt åbne og nysgerrige overfor omgivelserne, samtidig med at vi står sikkert i os selv. Tilstanden vil meget ofte medføre en udstråling af imødekommenhed og styrke. Denne korte definering indeholder jo helt centrale psykologiske aspekter for udviklingen af det relationelle rum.

Begrebet indeholder på denne måde den proces, som kan karakteriseres ved "det nuværende øjeblik". Eller, som det kaldes i ICDP sammenhænge; "Det gyldne øjeblik". Dette særlige øjeblik betinges af opmærksomhed eller bevidsthed på en særlig måde, både i tid og intensitet.

Nærværet er temporalt. Det har sin rytme – sine betingelser. D. Stern påpeger i bogen "Det nuværende øjeblik", hvordan momentet så at sige har en temporal arkitektur. Han henviser til adskillige forsknings aspekter på området, og påpeger, at der syntes at være et mønster for vores "ind- og udtræden" af nærværet. Det nuværende øjeblik, konstateres det, varer mellem ca. et og ti sekunder, med en gennem-

snitsvarighed på omkring tre- fire sekunder.

Vi er på den måde kontant i bevægelse, så at sige indlejrede i ind- og udtoningsprocesser (tidssløjfer) af ca. 10 sekunders varighed. Denne bevægelse indeholder mange forskellige bevidsthedsniveauer, som strækker sig fra ubevidste, førbevidste og bevidste tilstande. Så når vi sætter os for bevidst at "tone ind", at blive nærværende, aktiveres et komplekst system.

O. Vedfelt har gennem mange år arbejdet med, og beskrevet, den bevægelse af information, der flyder gennem disse bevidsthedsniveauer. Han beskriver, hvorledes vi indeholder et mange dimensionalt psykisk rum, med omfattende kommunikative processer både under og over bevidsthedstærsklen. Ses nærværsprocessen i det perspektiv, er "bevægelsen" i tid og rum, som nævnt, ofte ganske kortvarig, men det til trods, indeholder den ret omfattende emotionelle og kognitive integreringsprocesser.

Informationsvandringen integrerer følelser, tanker, forestillingsbilleder, kropsfornemmelser og bevægeimpulser, så de indgår i en enhed, som forskellige aspekter, af en hvilken som helst oplevelse. Kombinationen af disse sansendtryk kaldes synæstesi. Informationsvandringen er kolossal og byggede på informationsytringer i de associative, ofte subliminale og ubevidste niveauer i psyken.

De mange bevidsthedstilstande indgår i selvregulerende og meget meningsbærende vandringer. Faktisk tegnes det mønster, at netop den ubevidste intelligens er bevidstheden overlegen. Det er netop den store informati-

onsvandring hér, som former vores handlinger, samspillet med andre og vores grundlæggende oplevelse af virkeligheden. Der ligger således et hav af information, til brug for den enkeltes selvudvikling, og hermed også den enkeltes udvikling af nærværd, når vi lærer at "lytte" – gå på introspektion – i disse tilstande. Derfor må disse processer også tillægges stor bevågenhed, når den enkelte voksne ønsker at arbejde med sit nærvær – udviklingen af sin sensitivitet og dermed sin relationskompetence.

Nærvær er centralt til stede i det nuværende øjeblik, og kan ses som den følte oplevelse af, hvad der sker i disse forholdsvis kortvarige bevidsthedsforløb. I evnen til nærvær indeholdes den oprindeligt levede oplevelse. Det er den følte oplevelse af nærvær, der lægges mærke til, i det øjeblik det udspiller sig i det intersubjektive rum. Således er oplevelsen af nærvær i sin oprindelsesform en førsproglig og primært ubevidst proces.

Det bliver svært for os at bevare nærheden hvis vi springer ud af den aktuelt igangværende oplevelse, for at indtage et objektivt, tredjepersons synspunkt. Når vi forsøger, at forstå hvad vi lige har oplevet, ved at sætte ord eller billeder på det, øjeblikket efter, så oplever vi ofte at nærværet falder. På den måde "styres" nærværende pædagogiske interaktioner ofte af førbevidst og ubevidst intelligens. Faktisk må meget samspil – og dermed også pædagogisk praksis – generelt vurderes at ligge i dette felt af bevidsthedspektret. Dette fordrer en særlig agtpågivenhed når vi arbejder med udvikling af den pædagogiske praksis. Jeg

vil til sidst i artiklen yderligere diskutere denne diskurs.

### **En nærværs øvelse**

ICDP har mange kvaliteter. En af dem er netop påpegningen af, at det pædagogiske felt – omsorgsarbejdet, aldrig blot må blive en akademisk øvelse. Det fremhæves igen og igen, at programmet netop er et praksis orienteret program.

Jeg håber derfor, at du som læser om lidt er med på at sætte opmærksomheden på begrebet nærvær på en mere direkte måde, hvor fokusfeltet bliver netop dit eget nærværd. Sådan at du vil arbejde med, ind i en oplevelse af, hvad begrebet betyder for dig, og hvordan du syntes det skal udmøntes i praksis.

Jeg vil foreslå, at du først læser vejledningen igennem et par gange, så du får et overblik over øvelsen. Det optimale for øvelsen havde været en CD, hvor du blev guidet gennem øvelsen. Men her må du selv følge øvelsen, eller hvis det er muligt for dig, få en kollega til at "styre" processen. Bliver du i tvivl om næste "skridt", åbner du bare øjnene, og læser hvad du skal, for så at lukke øjnene igen og fortsætte øvelsen.

Øvelsen kaldes for "indre stilhed", og den bygger på fx meditative elementer. Jeg har lært den af Ole Vedfelt.

### **Indre stilhed**

Øvelse varer ca. 20 min.

Du skal forberede dig lidt, ved at kunne starte med at høre et stykke musik, og når øvelsen er færdig, bedes du have pen og papir klar, så du kan svare på de spørgsmål, som følger umiddelbart efter øvelsen.

Sæt dig nu godt til rette. Du kan selv mærke, om det er bedst for dig at lave øvelsen med lukkede øjne, eller om du fortrækker at holde øjnene åbne – begge måder er fine.

Forbered dig så på, at du skal arbejde med følgende spørgsmål: Hvad betyder nærvær for dig? Gentag spørgsmålet, og gør dig klar til at gå "ind i" begrebet.

Lyt til et stykke musik som du holder meget af.

Mærk hele din krop – gå så hele kroppen igennem, som et atlas, og afslap områderne som du kommer til.

Tag tre dybe indåndinger, hvor du tillader kroppen at slappe mere og mere af for hver vejtrækning.

Lyt så til alle lydende omkring dig – giv dig god tid

Sæt så fokus på din vejtrækning, mærk brystkassen, luften ind og ud, mærk de fine bevægelser i kroppen hver gang du trækker vejret, mærk varme og kulde osv. Brug gerne et par minutter på dette.

Prøv så nu at iagttage dine tanker, alle dine tanker og lad dem "køre" forbi dig som var de på en skærm.

Gå nu ind i en tankerække, en følelse eller kropsfølelse hvor du nysgerrigt arbejder med hvad nærvær er for dig. Brug gerne 5 minutter på dette.

Sæt så opmærksomheden på din vejtrækning.

Mærk hele kroppen, mærk fødderne i gulvet.

Kom til stede.

Skriftlig refleksion:

Hvordan oplevede du det?

Hvad er vigtigt for dig for at finde ind til nærværet?

Beskriv, hvad der for dig, er centrale pointer for pædagogisk nærvær?

Hvordan har du det?

Du opfordres nu til at dele din oplevelse og dine refleksioner med gode kollegaer.

Øvelsen er nu slut, og du kan fortsætte læsningen på vanlig vis.

### **Nærværskompetencens betydning**

Det er dybt fascinerende, og afgørende centralt for udviklingen af den pædagogiske praksis, at se på de sammenhænge, der findes mellem det intra-psykiske rum og det interpersonelle rum.

Det er både smukt – men også til tider skræmmende, at se, og mærke hvor store følelsesmæssige ligheder der ofte er i disse to rum. Tag f.eks billedet af pædagogen/ moderen, der sidder og holder spædbarnet mens hun nænsomt og nysgerrigt kigger på det, mens barnet nysgerrigt og med åbne øjne kigger tilbage. Eller billedet af moren/pædagogen, der voldsomt ryster barnet i afmagt, mens barnet græder og er ude af sig selv.

Netop det forhold, at der er så stor sammenhæng mellem den voksnes intra psykiske habitus og den voksnes relationskompetence, gør det jo så bydende nødvendigt, at den voksne, det bærende selvsubjekt, forholder sig til sig selv – med andre ord, udøver sin slevrefleksivitet i den stadige bestræbelse at kvalificere evnen til nærværd.

At være selvreflekterende, er netop betingelsen for, at den voksne kan forholde sig både afstemt og asymmetrisk til de mange følelser, motiver og behov,

der er til stede i det intersubjektive rum.

Omsorgsgiverens evne til selvrefleksivitet, er således afgørende i bestræbelsen på at skabe nænsom og understøttende omsorg og dermed pædagogisk nærvær.

Evnen til nærvær er fundamental psykologisk for udvikling af sund psyke. Den er fundamental. Nærvær er fundamentet for sund selvudvikling i det indre psykiske rum og i det interpersonelle rum. Evnen til nærvær er derfor en af de vigtigste kompetencer vi, som voksne, kan og må arbejde med.

Det er i udviklingen af kompetencen afgørende vigtigt, at vi forholder os til vores egen oplevelse af nærvær. Vi lærer en masse om vores eget psykiske rum ved kontinuerligt, at dvæle ved oplevelsen af nærvær.

Så pointen er på sin vis simpel, men meget stærk:

Jo mere jeg – som omsorgsgiver – udvikler mit nærvær, jo mere kan jeg give det til den anden. Jo mere den anden udvikler sit nærvær, jo mere udvikler vi vores nærvær til hinanden – den dialektiske proces er igang. På den måde er en af de mest afgørende samspilsspiraler i en sund dyade sat i spil.

## Afslutning og diskussion

Lang tid før det postmodernistiske samfund stod det at læse på templet i Delfi; "Lær dig selv at kende". Jo mere vi kan rumme os selv – falde til ro i eget selskab – være nærværende – jo mere kan vi netop vise, og fremme, denne kvalitet i det interpersonelle rum. Og evnen til nærvær intrapsykisk og interpersonelt er afgørende for ud-

viklingen af sund psyke. Dette er vel det væsentligste argument for, at professionelle voksne i stor udstrækning bør arbejde med denne "kvalitet" i selvudviklingen.

Når forskningen igen og igen peger på, hvor betydningsfyldt det bærende selvsubjekt er for udviklingen af barnets selvoplevelse, må vi fremover se nøje på hvordan vi bedst kan arbejde med de voksnes nærværskompetence. Vi må skabe en kultur hvor udvikling og opmærksomhed på nærværskompetencen bliver en central – og på sigt – naturlig del af dannelsesprocessen som professionel omsorgsgiver.

Det er dog ikke en kompetence, der umiddelbart tillægges den største bevågenhed i det moderne samfund. Vi dyrker tempo, rationalitet, effektivitet og selvfremsstilling i et omfang, som for mig at se, truer både evnen til nærvær og på sigt det kvalitative samspil. At være nærværende – og få børn til at forblive det, bliver således en afgørende kompetence fremover, som modspil til det moderne samfunds generelle tempo og tendenser.

Som beskrevet ovenfor er den intra psykiske proces når vi "toner ind" og "ud" vældig kompleks, set ud fra et teoretisk perspektiv. Men i hverdagspraksis er det noget der sker hele tiden – nærmest automatisk – kompleksiteten til trods. Nærværskompetence må ses ud i denne dualisme. Et spædbarn kan være overordentlig nærværende i fx kontakten til moderen – vi har det i os.

Men udfordringen ligger i at udvikle og bevidstgøre os selv livet igennem på dette felt. Nærværskompetencen er flygtig og kontekstuel. Det kræver særlig, og livslang læring, at kunne bevare

sit nærvær, særligt når vi oplever os misforstået eller truet. Her ligger der en almen menneskelig og pædagogisk udfordring af enorme dimensioner.

Samtidig må vi til stadighed være på vagt for pædagogiske kontekster, hvor instrumentelle og strukturelle forhold sættes over nærværskompetencen.

Jeg tænker, at nærværs øvelser, eller med en mere præcis term, vejledt introspektion, måske særlig i supervisionssammenhænge, kan hente rigtig meget nyt information frem til den professionelle omsorgsnyder til sin egen selvforståelse og dermed også sin relationspraksis. Når nu så meget af vores adfærd er betinget af før- og ubevidste informationsvandringer, bør vi i langt højere grad end nu, sætte fokus på refleksionsprocesser, som tager sit udgangspunkt der. Når vi på den måde arbejder i "dybden", integrerende, minimerer vi også faren for "blot" at følge bevidste kognitive strategier, som i værste fald kan føre til professionel distance.

Der findes mange indfaldsvinkler til arbejdet med disse informationsrige bevidsthedsniveauer. Opmærksomheden på "det gyldne øjeblik" – eller nærværets momentum- er stadig stigende også indenfor det pædagogiske felt. Jeg hilser tendensen velkommen, og ser store muligheder for bl.a. at påvirke den professionelle nærværskompetence til gavn for den denne, barnet og den pædagogiske praksis.

Man taler i ICDP regi om bevidst ledet samspil, som nødvendigt, når der skal arbejdes med kvalitative forandringer i en relation. Forandringerne sker ofte når den voksne anvender de 8 samspilstemaer, som udgør stammen

indenfor ICDP programmet. Men det afgørende for om interventionen med de 8 temaer lykkes, betinges af den voksnes empati og sympati. Disse "lag" i psyken nås bedst gennem vejledt introspektion, hvor den voksne hjælpes til, gennem nærvær og fordybelse, at se bag om det aktuelle samspil.

ICDP vejledning arbejder meget bevidst med dette kip – den form for selvrefleksion. Fx arbejdes der systematisk med videofeedback. Videofeedback er vældig godt til at få fat i "ukendt" information. Hertil kommer, at processen ofte formår at sensitivere omsorgsgiveren betydelig mere, end ved almindelig sproglig feedback.

Når selvrefleksion af denne "karakter" endnu ikke er så udbredt hos professionelle, skyldes det, for mig at se, at vi først nu, for alvor, er ved at erkende og anerkende betydningen af den voksnes selvudvikling, som afgørende for den pædagogiske praksis.

I en tid med voldsom fokusering på ydre kvaliteter, båret af standardiseringer og testning, må vi være særlig opmærksomme på hvad der sker med nærværet, for ellers kan vi risikere, at miste fundamentale aspekter i den sunde selvudvikling.

### Litteraturliste:

- Antonovsky, A. *Helbredets mysterium; at tåle stress og forblive rask.*; Hans Reitzel 2006.  
Hundeide, K. *Relationsarbejde i institution og skole.*; Dafolo. 2004.  
Kohut, H. *Selvets psykologi.* Hans Reitzels Forlag 2002  
Rye, H. *Tidlig hjælp til bedre samspil – nye metoder og nye muligheder.* Gyldendal Norsk Forlag AS. 2.udgave 2005  
Schibby, L. *En dialektisk relationsforståelse.*; Gyldendal 2002

- Stern, D. *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*; Hans Reitzels Forlag 2004
- Toftegård, B. *Lev i nuet – og få et bedre liv*; Gobog 2008
- Toustrup, J. *Autentisk nærværd i psykoterapi og i livet*; Dansk Psyk. Forlag 2011
- Tønnesvang, J. *Selvet i pædagogikken; Selvpsykologiens bidrag til en moderne dannelsepædagogik*; 1. udgave. Klim 2004
- Vedfelt, O. *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*; Gyldendal 1996
- Vedfelt, O. *Ubevidst intelligens; Du ved mere end du tror*; Gyldendal 2000
- Vedfelt, O. *Drømmenes dimensioner*; Gyldendal 2007