

# Øjeblikke af enhed

Forbundenhed, ekstase, oplevelse af nåde, øjeblikke af enhed; mange mennesker, også de mest psykisk forpinte, oplever uforklarlige og overraskende øjeblikke af en karakter som ikke kan forstås eller fattes af den normale dagsbevidsthed. Et sådant øjeblik af enhed efterlader typisk en oplevelse af forbundenhed, indre accept, uforklarlig eller paradoksalt forståelse af lidelse, eller blot - ro.

En del klienter beretter efter et stykke tid i terapi, når der er opstået en vis grad af tryghed, om et eller flere særlige øjeblikke. Det er øjeblikke af en sådan karakter, at de, for nogle mennesker helt afgørende, har ændret deres opfattelse af sig selv i verden. Alt efter det pågældende menneskes baggrund og observans kan beskrivelsen af et sådan særligt øjeblik være iklædt ord og symboler fra et religiøst eller spirituelt univers, eller den kan være mere umiddelbart beskrivende. Almenmenneskelige symboler og arketyper, der måtte være knyttet til oplevelsen finder deres vej til bevidstheden uanset den enkeltes kulturelle baggrund. I nogle tilfælde består oplevelsen af en særlig, bærende stemning eller måske en altfavnende, spørgsmålsløs oplevelse af lys, forståelse eller fred. Sammenfattende kalder jeg i det følgende disse øjeblikke for øjeblikke af enhed.

Det følgende er blot mine iagttagelser af karakteren, betydningen og værdien af sådanne øjeblikke af enhed, som jeg hører om dem fra mennesker, der er eller har været i psykoterapeutiske forløb i min praksis. Min hensigt med det følgende er således at gøre opmærksom på disse øjeblikkes særlige funktion. Snarere end at forsøge at analysere, er det min hensigt at belyse hvordan et enkelt, tidløst, og for dagsbevidstheden overraskende øjeblik kan udvide den indre erfaring af hvem vi er. På den måde kan det åbne for en dybere erfaring af indre vished, snarere end viden.

Så vidt jeg kan skønne, har der i ingen af de beretninger jeg har kendskab til, været tale om maniske eller psykotiske tilstande, endsige indtag af rusmidler.

## Indtræffer spontant

I samtlige de tilfælde jeg kender til, er et sådant særligt øjeblik af enhed indtruffet spontant i personens bevidsthed. Jeg vil understrege, at øjeblikke af denne karakter ligger uden for dagsbevidsthedens domæne og kontrol: Et sådant øjeblik helt særlige karakter og perspektivforandrende kraft kan ikke viles eller disciplineres frem.

Den gennemgribende karakter af et sådant øjeblik betyder, at opleveren typisk ikke kan sætte spørgsmål ved det. Der er tale om en form for vished, der ofte bliver til et indre ståsted i det videre levede liv.

Opleveren kan, helt paradoksalt, sagtens glemme alt om det i dagligdagens bølger af aktiviteter (og gør det som regel), men når vi undersøger nærmere, viser det sig meget ofte at netop den særlige oplevelse gav en form for en indre base, et hvilested eller en platform at komme videre fra. Vel at mærke ofte under omstændigheder, der har været vanskelige. Det er ofte først gennem at sætte ord på, og dele sin erfaring af dette særlige, der er sket for personen, at hun for alvor bliver klar over hvad øjeblikket af enhed har bidraget med.

Selv om der kan være endog meget stærk længsel efter ”mere” forbundet med denne type oplevelser, hører jeg ikke, at der bliver gjort forsøg på at reproducere dem. Netop det, at oplevelsen er udenfor dagsbevidsthedens kontrol gør det formentlig også lettere at hengive sig til den, og acceptere oplevelsen som den er.

## Når verden åbner sig...

- Det var som et slør der gik fra
- Som en sprække af lys gennem et sort, tungt forhæng
- I den solstråle vidste jeg at det nok skulle gå
- Da der var mørkest åbenbarede Gud sin nåde for mig – nu vidste jeg at jeg blev set
- Pludselig stod jeg i et lys så tæt. Jeg vidste fra det øjeblik at jeg blev båret...

Dette er, i meget kort form, eksempler på hvordan et menneske kan opleve sådanne spontane bevidsthedsændringer. Den kortfattede form yder på ingen måde personens nyfundne erfaring om sig selv retfærdighed. Typisk giver det anledning til indre tilstande af tillid og ro, og for nogle af dem jeg har talt med, også en paradoksalt følelse af mening – endda midt i livsomstændigheder der kunne forekomme uretfærdige og kaotiske.

## Overlejret, glemt – og alligevel afgørende

Først og fremmest er det vigtigt for mig at understrege, at beretninger om øjeblikke af enhed altid er noget som opstår ud af en given sammenhæng i terapien - det er aldrig noget jeg har spurgt ind til. Både klienter med og uden diagnosticerede personlighedsforstyrrelser har berettet om denne type oplevelser.

Ofte kommer det til udtryk som en slags eftertanke, noget som personen ikke havde tænkt på skulle frem, men som det i samtalen bliver vigtigt at give plads til. Der opstår uvilkårligt et særlig fortættet rum, når et sådant øjeblik, måske for første gang, skal foldes ud og beskrives i ord til et andet menneske.

Et sådant særligt øjeblik kan som nævnt med tiden sagtens blive overlejret og glemt i dagsbevidsthedens travlhed. Men som vi sammen undersøger betydningen af oplevelsen, viser det sig uvægerligt, at betydningen af den åbning i selvopfattelsen som øjeblikket repræsenterer, er større, mere afgørende og af en anden karakter, end blot det at have haft en slags henrykkelse, en begejstring, en forelskelse eller lignende.

## ”Fra da af vidste jeg” ...

Et øjeblik af enhed sprænger disse rammer, og sætter dem i perspektiv. Det får ikke lidelse til at forsvinde eller blive ligegyldig, i et liv der kan være voldsomt præget af lidelse. Men det viser sig typisk at bidrage med et (ofte ikke bevidst) indre afsæt, en stærkere fornemmelse af at ”det skal nok gå” – også selv om der ikke er objektive tegn på at noget overhovedet vil blive bedre. På den måde ser det for mig ud til at et eller flere af sådanne særlige øjeblikke, måske endda afgørende, bidrager til personens modstandsdygtighed overfor lidelse, bidrager til et (når man kender personens øvrige barske livsomstændigheder) ofte ulogisk håb og ikke mindst kan give en uimodsigelig sansning af at der alligevel ”er plads til mig her i verden”. Netop dette tema farver ofte den pågældendes liv i smertelig grad. For et menneske der aldrig har haft god grund til at stole på sine nærmeste, kan det at opdage en sådan helt uimodsigelig, sikker grund i sit eget indre have afgørende betydning, og give kraft til de næste skridt, for ”fra da af vidste jeg...”

# Paradoksal karakter

En sådan indre erfaring peger både indad og udad. Et øjeblik af enhed kan skabe en indre og uimodsigelig erkendelse af sammenhæng, som ikke var der for personen tidligere. Ofte er en sådan erkendelse eller erfaring endda for personen fuldstændig paradoksal, og indtræffer endda i situationer hvor sindet er travlt beskæftiget med meget andet. Således kan oplevelsen forekomme midt i en opvækst præget af alvorlige omsorgssvigt, endda af vold eller seksuelle overgreb. Den kan forekomme som voksen, mens personens liv er i opløsning, måske efter afslutningen af et dysfunktionelt forhold og endnu uden faste holdepunkter. Eller den kan indtræffe for barnet, der endnu ikke har ord for hvor forkeret hun føler sig, og alligevel give et indre ankerpunkt i alle de omskifteligheder den ydre verden kan byde på.

## Øjeblikket er tidløst

Det er naturligt for dagsbevidstheden at sætte spørgsmålstejn ved det som opleves, men samtlige af de personer der (typisk med en vis blufærdighed) har fortalt mig om et eller flere sådanne særlige øjeblikke af enhed, har fortalt om det på en stille og undrende måde. Ingen har sat spørgsmål ved oplevelsen, selv om de ikke kunne forklare den. En sådan oplevelse er, fortæller de som har oplevet det, af en særlig inderlig, udvidende og samtidig rodfæstet og tidløs kvalitet, og forbindes typisk med begreber som et højere Selv, egen sjæl, eller for nogle, med stærke religiøse billeder.

Samstemmende indtræffer disse erfaringer af dybere lag i Selvet spontant. Hos en enkelt ved jeg at der er tale om et stærkt bønsliv, men ellers er det generelle billede at der ikke er knyttet nogen form for meditativ eller anden praksis, ligesom rusmidler heller ikke ser ud til at spille en rolle.

## En paradoksal indre vished

Vanskeligheder kan fortsætte, eller de kan mildnes, men samstemmende fortæller beretningerne om en subtilt, men betydningsfuldt ændret opfattelse af sig selv. Ud fra dette forandrede indre afsæt har personen ofte kunnet overleve megen fortsat lidelse i den ydre verden. I alt fald kan man ikke tage en sådan intens, indre oplevelse ud af ligningen for den, der erfarer en sådan fordybet indsigt i sig selv.

Mennesker i alle kulturer har til alle tider haft oplevelser af det større, og sig selv i det større – oplevelser af mystisk karakter. Det særlige for mig i denne sammenhæng er, at de her beskrevne oplevelser ikke relaterer til indvielsesritualer, eller en given kulturs eller religions særlige praksisser. Dette er almindelige mennesker, helt uforberedte på og ofte ubevidste om deres egen indre storhed.

For mig som terapeut tilføjer sådanne erfaringer både ekstra brikker til billedet af det enkelte menneske, og ikke mindst en ekstra og betydningsfuld dimension til hvem vi alle er som mennesker. Den menneskelige spændvidde er større end vi ofte aner – og særligt i samværet med mennesker, der har overlevet endog stærkt belastende baggrunde, bliver dette tydeligt. Et sådant oplevet øjeblik af enhed ser for mig ud til i heldigste fald at kunne styrke personens grundlæggende bærekraft – og løfte det indre blik.

**Andre artikler af Michael Søderberg:**

[Hvad er borderline?](#) Her forklarer Michael hvad borderline er, hvordan du påvirkes af den og hvordan borderline kan behandles!

[Hvad er splitting?](#) Splitting bliver alt for ofte anvendt og forstået forkert. Her forklarer Michael splitting, så det er til at forstå!