

AT SANSE MED HVER EN CELLE

Tekst: Lianne Kristine Ervolder
og Ameyo Barfred-Dixon

Almindeligvis fokuserer psykoterapi og supervision hovedsageligt på klientens fortælling: historie, traumer, svigt, såringer, konflikter. Vi ønsker herudover i denne artikel at tilføje et område til det supervisoriske felt, hvor vi ikke alene fokuserer på det personlige perspektiv, men undersøger: "What else is there?"

For os er supervision en fornemmelse af et levende følt, sansende, reflekterende multidimensionalt rum, som efterlader aftryk langt bredere og dybere, end vi måske forestiller os. Supervision er således langt fra en entydig størrelse, men snarere et mysterium, der indeholder en række lag, vi som supervisorer må forsøge at afdække. Lag for lag. Et multidimensionalt perspektiv på supervision inkluderer såvel et personligt lag som en transpersonlig tilgang indbefattende sjælsperspektivet. Vi betoner sammenhængen mellem krop, psyke og spiritualitet. Hvor det tidsløse berører det personlige forstået som, at der er ånd bag alt levende.

SUPERVISION I SJÆLENS TJENESTE

Vi inviterer til at udforske med opmærksom og en følt sansende kropslig bevidsthed, dybere ind i de tidligste oplevelser i dette liv med nysgerrighed, medfølelse og kreativitet. Helt fra den strøm af liv, der var allerede før undfangelse, gennem undfangelse, og som inkarnerer i fysisk form som et embryo og senere ankommer gennem fødselskanalen og forhåbentlig bliver budt velkommen med åbne hjerter ved fødslen. Fra det, der engang var frit, og som fortalte os, at vi var hjemme i vores

krop, øjeblik for øjeblik og åndedrag for åndedrag. Med en lytten til den autentiske natur i vores kropslige oplevelse, der hen ad vejen er blevet tilsløret og nu kalder på at strømme frit igen. At sanse, se, og afsløre sjælens levendehed som en flydende strøm i mennesket. At lytte til denne *embodied spirit*, der ofte, helt fra begyndelsen af befrugtningen, er blevet tilsløret af transgenerationelt psykisk materiale. Ægget, der blev formet og påvirket allerede i mormors livmoder og derfor ikke blot er imprægneret af forældres psykiske konstellationen, men også af bedsteforældres og videre tilbage – epigenetisk set.

EN TRANSPERSONLIG TILGANG

Det transpersonlige perspektiv fordrer, at vi arbejder i forskellige bevidsthedslag: Et *metalag*, et *proceslag* samt et dybere lag, som vi kunne kalde *sjælens lag*. I det fleksible, multidimensionale supervisorsrum kan vi åbne for mange tilgange til et tema på en flydende og kreativ måde. Med det, som supervisanden bringer til os, der så direkte og indirekte tjener både supervisand og klient. Vi må samtidig forholde os åbne og nysgerrige til det, der opstår i feltet mellem supervisor og supervisand. Som vi fx ser det, når et ordløst møde kan give adgang til et forvandlende stille rum.

Hvis vi leger lidt med ordene nedenfor, fremtræder en indre logik. Hvor *super-vision* svarer til meta-perspektivet, fortæller *inter-vision* noget om et interagerende møde. *Sub-vision* kunne referere til et subliminalt møde,

As therapists, we work not only for ourselves and our individual clients, but also in a limited and yet quite precise way for the whole of humankind.

Murrey Stein 2008

der henviser til de informationer, vi modtager under bevidsthedstærsklen. Et multifacetteret møde, der kræver øget bevidsthed.

Fremfor at lægge perspektivet hovedsageligt på personligheden kan vi i stedet lytte til det, som forsøger at trænge igennem, til resonansen i symptomet. Den svingning, der gerne vil leves, gerne vil lyse op og høres. Det, der er i live bagved alle de mange indviklinger, og som kalder på at blive udviklet, modnet og frigjort gennem *awareness*.

Når vi lytter mindre til de symptomer, der beskrives i fortællingen – det der er ondt, lidelserne, krisen, traumatet etc. – kan vi i stedet lytte til det, symptomet forsøger at kalde frem fra et dybere lag.

SUPERVISION KRÆVER SOLID TRÆNING

Supervision indebærer ansvarlighed, hvor vi som supervisorer kan udvise respekt over for egen faglighed uden at blive autoritære eller pådutte superviseranden vores egen agenda. God praksis som supervisor kræver derfor en solid træning, med fortløbende øget bevidsthed og læring gennem hele vores karriere som terapeut.

"No one is immune to regression and loss of consciousness." (Stein 2008).

Murrey Stein (2008) påpeger, at vores viden om supervision har en central rolle i det terapeutiske felt. Et step

up, der bør håndteres med dyb sensitivitet, faglighed og indsigt. Han understreger, hvordan erfaring og visdom lærer os, at det ikke længere er nok med 3-5 års praksis for at blive supervisor. Men at der kræves en solid uddannelse udført af mere seniorerfarne supervisorer. Kun herved kan vi støtte det at sikre høje standarder forankret i det bedste fra den dybdegående psykospirituelle tradition.

ET SYMBOLSK BILLEDE PÅ SUPERVISION

Supervision kan fornemmes som en *inquiry* med hjerte ind i praksis, hvori vi kan genskrive fortællingerne fra praksis. En *inquiry*, der kan være som en blid vind, der forstyrrer, renser og igangsætter nye perspektiver. Vinden bringer en levendehed med sig. Den vækker os fra at sidde fast i – eller falde i søvn i – behageligheden af vores kliniske rutiner.

"You could say that when the therapist comes for supervision, he or she is going on retreat. They come to stop and listen, to open their awareness. The supervisor therefore provides the space for retreat, the holding for retreat and the transpersonal context for retreat." (Whitmore 1999).

Fra et åndeligt perspektiv kan man måske sige, at terapeuten og supervisor sammen plejer klientens sjæl, og gennem denne pleje bliver klienten healet og frisat. Som et udtryk for kærlighed forstået som medfølelse, glæde, ligeværd og venlighed. Supervision giver ryg-støtte men giver også vores erhverv en mulighed for

igen og igen at forny og genvinde de dybeste elementer for forbindelse og livsudfoldelse. Ikke romantisk, men som en neutral og samtidig empatisk kærlighed, der nærer mennesket som et åndeligt væsen. En empati, der udforsker den dybe gensidige afstemning, som kan udvikle sig mellem mennesker inden for et empatisk felt. En resonans, der som en kraftfuld dynamik i terapien arbejder på at udvide klienternes oplevelse af sig selv og gør det muligt for tidlige sår at dukke op, opløse og frisætte sig.

AT SANSE RUMMET IMELLEM

I dette felt mærkes de næsten umærkelige vibrationer, der svinger i samklang med vores kropslige resonansbund. Det har stor betydning for vores oplevelse af hinanden i supervisorsrummet. Her finstemmes vores lydhørhed, der kan skabe en klangbund eller et resonansrum, hvor vi synkroniserer det fælles relationsfelt. Når vi læner os ind i dette felt, opstår der en intuitiv sans for timing og rytme. Vi synker bag om sindets indblanding, hvor billeder og indsigter opstår mere flydende og frit. Vi kunne med Daniel Sterns ord (2004) kalde det "Den forvandlende kraft i mødeøjeblikket."

Med Siegel (2004) kan man sige, at der igangsættes en selvregulerende proces, der virker på længere sigt: "Resonans fortsætter også efter at justeringerne er standset og vedvarer i begge personers sind, også når der ikke længere findes nogen direkte intervention."

Fra det stille sted er det muligt at stille ind på en anden persons resonans, inklusive den usynlige klient, og derved skabe et fælles bevidsthedsfelt. En samsvingning i stilhedsrummet. Når det sker i det supervisoriske rum, hvor begge indstiller sig på åbenhed, mærkes en umiddelbar udvidelse og forøgelse af fylde.

"Man kan have en intuitiv følelse af noget, og i det øjeblik der sker en resonans på tankens plan, bliver følelsen befrugtet med forståelse og klarhed." (Rigtrup 2013).

Resonans kan altså forstås på den måde, at vores hjerte svinger harmonisk med en anden. En svingning, der opstår i mødet som en delikat musik, der berører det vågne nærvær, hvor begge indstiller sig på hjertets bølgelængde. Denne frekvens fremkommer, når vi åbner os indad i en hvilende væren i hjertet og transformerer begge.

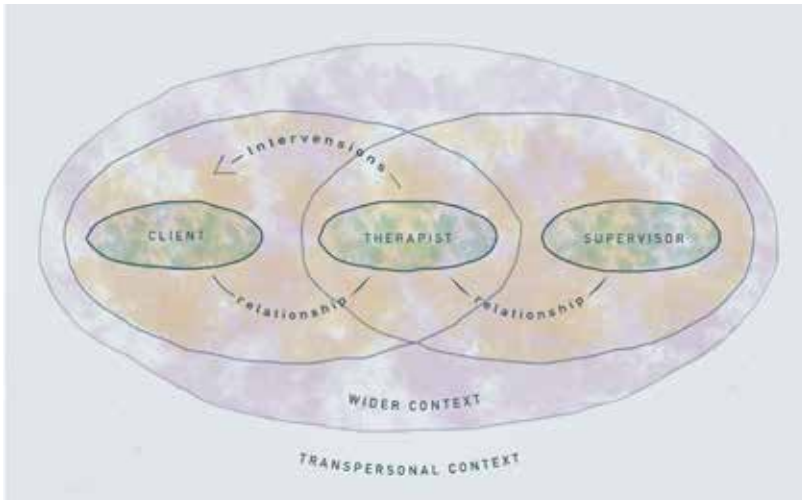
At forblive forankret i hjertets væren skubber os nænsomt hen i fjerde, sjette og ottende bevidsthedslag, som beskrevet nedenunder, hvor vi gennem en regelmæssig meditatív praksis kan træne at slippe og smelte dybere og dybere ind i hjertet stilhed og klarhed. Et rum, hvor mødet mellem supervisor og terapeut berører og transformerer klienten, der jo er vores fokuspunkt for transformation. Alle tre transformeres i denne samklang/samstemning.

OTTE BEVIDSTHEDSPUNKTER

Det er vores erfaring, at det kan være vanskeligt at orientere sig i det multidimensionale supervisorsrum. Vi vil derfor præsentere otte forskellige bevidsthedspunkter, der knytter sig til de forskellige elementer i supervisorsfeltet og samspillet imellem dem. En måske lidt simplificeret model, der ikke tager højde for kompleksiteten i den mellem menneskelige interaktion.

Inspirationen er hentet fra den 'syv-øjede model', som med sin åbenhed er umiddelbart tilgængelig for de fleste psykoterapeuter uanset deres terapeutiske orienteringer. Modellen er først udviklet af Peter Hawkins og Robin Shohet i 1985, derefter Inskipp og senere *The Psychosynthesis Trust* i London. Psykosyntesen tilføjer så yderligere det transpersonlige perspektiv med det ottende lag. Hertil knytter vi endvidere et arketyperiske perspektiv. En symbolsk tilgang, der implicerer det levende sansende landskab, som kan opstå, når vi åbner os for det dybere resonansfelt samt de mere subtile lag af bevidstheden.

De otte bevidsthedspunkter, som vi fortrækker at kalde dem, henviser til den kompleksitet, vi som supervisorer bør være vågne omkring. Den transpersonlige tilgang ser vi som evnen til at være åben og turde forblive længe nok med det ukendte.



Modellen er inspireret af Peter Hawkins & Robin Shohet (2012). Tegning: StudioKDixon.

“Where there is no space, the eternal cannot visit. Where there is no space, the soul cannot awaken.” (O’Donohue 1999).

Det ottende lag gennemsyrrer alle de andre bevidsthedspunkter, der igen og igen inviterer os til at flytte vores opmærksomhed fra det, der er nærmest vores synsfelt, til det bredere felt, hvorfra vi kan operere.

Kort beskrevet inkluderer de otte bevidsthedspunkter:

1. Klienten:

Vi ser og fornemmer det faktuelle i sessioner, præsentation af denne, fysisk fremtoning, energi/bevægelse, vejtrækning, tone, opførsel; historie fra før til nu; drømme, håb og frygt.

2. Terapeuten og dennes interventioner i samspillet:

Vi fornemmer færdigheder og det relationelle samspil, der sættes i spil af terapeuten, hvortil vi som supervisor så kan tilbyde alternativer.

3. Klient-terapeut relationen:

Vi støtter terapeuten i at opnå større indsigt og forståelse for dynamikken i dennes relation til klienten. Inklusiv kontrakt og grænser samt terapeutisk alliance,

og hvordan denne udvikler sig. Vi har øje for, hvordan de møder indhold, der opstår i sessioner, metaforer og billeder, der dukker op, samt klientens overføring.

4. Terapeutens egen proces:

Vi lægger mærke til, hvorledes terapeuten bevidst og ubevidst bliver påvirket af arbejdet med klienter, og hvordan dette håndteres. Herunder følelsesmæssige reaktioner, modoverføring, projektiv identifikation og sekundær traumatisering. Terapeutens løbende udvikling og hvordan han/hun nærer sig selv.

5. Terapeut-supervisor forholdet:

Her holder vi øje på en kvalitets sikring af vores arbejdsalliance.

Vi udforsker, hvordan terapeut-supervisor forholdet ubevidst kan udspille sig eller bevæge sig parallelt i en skjult dynamik i arbejdet med klienten.

6. Supervisors indre opmærksomhed:

Vi holder øje med umiddelbare oplevelser i supervisionen: følelser, tanker og billeder, der dukker op, mens vi lytter til terapeuten. Herunder vores respons på det personlige og kliniske materiale, der deles af terapeuten. Kunsten her er at bruge disse responser som en subtil kilde til information om, hvad der mon sker i klient-terapeutforholdet. Som vi ofte ser det, kan hele feltet igangsætte modoverføringstemaer. Vi har derfor brug for at holde os selv så klare, opmærksomme og åbne som muligt. Samt regelmæssigt at konsultere egen supervisor.

7. Den bredere kontekst, som arbejdet foregår i:

Klientens kontekst: familiemæssige, sociale, kulturelle og økonomiske forhold. Konteksten for terapeutens erhverv: selvstændig, ansat af organisationer. Faglige koder og etik (fx Dansk Psykoterapeutforening mm.).

Alle disse syv punkter omslutter og praktiseres i den ottende transpersonlige kontekst.

8. Det transpersonlige perspektiv omfatter:

Det at kunne fornemme kreative muligheder i kriser og andre symptomer, der kan initiere vækst, og hvor supervisionen bliver til en form for hjertelig *inquiry*. At turde stå i det åbne i ikke-viden, ikke-handling og ved at lytte længe nok til det, der er på vej. Det at være vågen, helt ned på celleplan for livet strømning.

Intuitionen hører ind under her. *“Supervisors are indeed sometimes presented with a ‘hunch’ or a ‘gut feeling’ about a client, a strong sense of something, but without the supervisor being able to clarify it, or pinpoint the origin of the impression.”* (Charles 2004).

Det transpersonlige lags udfordring kan minde os om, at der er en mening med at sidde i det ukendte. Vover vi at sidde længe nok i ikke-viden, gives der mulighed for, at nye potentialer kan fødes af det åndelige ubevidstes berørende vingesus. Her gør vi os sårbare og åbne over for synkronitet og for arketyperiske mønstre med hjertemod, integritet, humor og kærlighed. Og forbliver med, rummer og accepterer vores hjælpeløshed over for lidelse og tomhed.

Vigtigt er også at påpege, at transpersonlig supervision ikke eksklusivt er for ’transpersonlige terapeuter og supervisorere’, der har nået de ’subtile’ eller ’højere’ niveauer af psykospirituel udvikling, som John Rowan (2006) så fint antyder: *“The transpersonal is not up there or out there; it exists in consciousness, not outside.”* Det transpersonlige er en bevidsthed, vi alle har mulighed for at åbne os for, og hvor vi gennem træning kan få en dybere adgang, fordi den er med os og i os fra starten af livet.

Ud over denne fintuning har vi som supervisorer også brug for en solid nok viden om psykopatologi til at kunne vejlede superviserede i at vurdere risiko og skelnen mellem åndelig opståen, åndelige kriser og situationer, hvor psykiatrisk rådgivning er indiceret. Vi skal kende til de forvrængninger, som er forårsaget af egoet og narcissismen, der kan ledsage den psykospirituelle rejse.

PANORAMISK SUPERVISION

Som tidligere nævnt gennemsyrrer det ottende lag alle andre bevidsthedslag, der virker som en essentiel og vedvarende udfordring, der igen og igen inviterer os til at flytte vores opmærksomhed fra det, der er sammentrukket, til det bredere felt, hvorfra vi opererer. Fra dette lag bevæger vi os med en konstant bærende fokus på det, vi kalder *panoramisk supervision*. En klangbund, der hviler på at lytte med hver en celle. Det at se med alle otte sansende øjne på samme tid således, at vi kan åbne for det mysterium, der skabes gennem relation. At holde rummet åbent og klart for det emergente betragter vi som en dyb etisk og professionel holdning.

Vi tænker, at de processer vi her beskriver, bevæger sig i to lag. Et horisontalt lag omfattende det personlige, det konkrete, det, der sker. Fortællingen/casen, personen, mødet. Det vi kan høre og se. Det jordiske. Hertil kommer et vertikalt lag, der indfanger det transpersonlige, det åndelige, det intuitive. Vores sansende *seen* og lytten med hver en celle til det, der ligger bagved.

Et aspekt af dette hviler på det, der sker i resonansfeltet mellem supervisor og superviserand, og som kan være en guldgrube af ubevidste, sansende informationer, vi kan trække på. Vores sanser er vibrationer eller bølgelængder, der reagerer over for andres bølgelængder. De udgør bevægelser, der bliver til tanker og bevidsthed. Vores krop og feltet omkring vores krop modtager informationer, som præger vores følelser, tanker og hermed vores biokemi og hele kroppens elektromagnetiske felt. Heri gemmer der sig umådelige mængder af information, som vi modtager fra hinanden på det ubevidste plan. Vi påvirkes af og medsvinger meget mere, end vores logiske sans og dagsbevidsthed opfatter.

To kendte begreber, der udtrykker dette er:

- *Subliminal perception*. Subliminal perception henviser til den information, vi modtager under bevidsthedstærsklen.
- *Det supramodale rum eller supramodale relationer*. Dette begreb henviser til, at krop og sjæl, følelse og intellekt, det indre og ydre er forstået som en helhed. Selve oplevelsens enhed.

HJERTETS RESONANS

Skal vores mange ord om kærlighed, medfølelse, samsende resonansfelter ikke stå som tomme floskler, vil vi afslutte med en lille eftertekst om 'hjerterbevidsthed'.

Det er efterhånden almindeligt anerkendt, at hjertet er et følelsesmæssigt og intelligent organ. Hjerterbevidsthed beskrives som hjertets evne til at mærke og sanse energifrekvenser. Forskere fra *HeartMath Institute* har opdaget, at hjertet udsender et kraftigt elektromagnetisk signal. Det er en sender, der gør det muligt for os at 'opfatte' mennesker i vores miljø energetisk, og at hjertets magnetfelt, som udstråles fra kroppen, kan påvirke andre mennesker. Vores nervesystem er således sammen med hjertes rækkevidde det resonansfelt, der omgiver hjertet. Det er et meget komplekst, forfinet og informerende system, som samarbejder med omgivelserne.

Det er gennem hjerterfølelser, at vi forbinder os med hinanden. I nærværet kan vi komme i resonans med omgivelser, som vi kender det, når vi fx er nærværende med et barn og kan mærke vores kærlighed og omsorg direkte fra hjertet. Det er netop denne hjerterfølelse, der kan være bærende i det supervisoriske felt.

Det er vores ønske, at supervision kan tilføre vores fag en dimension, hvor en inderlig og neutral åbenhed kan invitere til en større hvilen indad, så vi kan lytte dybt med hver en celle – dybt ind i os selv og dybt ind i feltet – fra øjeblik til øjeblik. Ind i det multifacetterede, mystiske, levende felt af uendelig bevægelse i forandring og fornyelse.

LITTERATUR

Charles, Rachel (2004). *Intuition in Psychotherapy and Counselling*. London, Wiley.
 Hawkins, Peter & Robin Shohet (2012): *Supervision in the Helping Professions*. Open University Press, 4th edition.
 HeartMath Institute: *Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/heart-brain-communication/.

O'Donohue, John (1999). *Anam Cara. Spiritual Wisdom from the Celtic World*. Bantam Books.
 Rigtrup, Margit Madhurima (2009). *Det intelligente hjerte*. Borgen.
 Rowan, John (2005): *The Future of Training in Psychotherapy and Counselling: Instrumental, Relational and Transpersonal Perspectives*. Routledge.
 Rowan, John (2006) *Transpersonal supervision*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 10:14-24.
 Siegel, DJ (2002): *Sindets tilblivelse og udvikling*. Klim.
 Stein, Murrey (2008): Foreword IN Mathers, Dale (ed.) (2008): *Vision and Supervision, Jungian and Post-Jungian Perspectives*. Routledge.
 Stern, Daniel (2004): *Det nuværende øjeblik*. Hans Reitzels Forlag.
 Whitmore, Diana: *Supervision from a transpersonal context*. Handout from workshop on supervision (Psychosynthesis and Education Trust 1999).



Lianne Kirstine Ervolder er psykoterapeut MPF. Diplom- og masteruddannelse i kybernetisk psykoterapi og psykologi samt postgraduat supervisor fra Vedfelt Institutet. Fagspecifik underviser samme sted. Mindfulnessinstruktør fra Skolen for Anvendt Meditation. Medstifter af supervisorsuddannelsen *Supervision fra sjælens perspektiv*.



Ameyo Barfred-Dixon er psykoterapeut MPF. Post-diplom masteruddannelse i Integrativ Transpersonale Psykoterapi og postgraduat supervisor, London; Jung Institutet København. 32 års psykoterapeutisk praksis. Hovedunderviser og supervisor på psykoterapeutiske skoler i London, Göteborg og København. Medstifter af supervisorsuddannelsen *Supervision fra sjælens perspektiv*.