

4. semester

Eksamensopgave
Master i Læreprocesser
med specialisering i Organisatorisk Coaching

Januar, 2012, Aalborg Universitet

”Nuets Gave”

”... Eksistensen går forud for essensen, eller, om De vil, at man må bygge på subjektiviteten.”

Sartre

Opgaveløser:

Kim Fogh

Studienr. 20100261

Henrik Christian Isaksen

Studienr. 20100488

Vejleder:

Helle Alrø

Antal anslag: 237.376 (98,9 normalsider)

Indholdsfortegnelse:

| | |
|---|-----------|
| 1. Nuets gave | 5 |
| 1.1 Problemformulering | 6 |
| 1.2 Fremgangsmåde..... | 6 |
| 2. Metode | 8 |
| 2.1 Hermeneutisk fænomenologi | 9 |
| 3. Eksistentialismen | 10 |
| 3.1 Relational eksistentialisme | 11 |
| 4. Ind i tiden | 14 |
| 4.1 Kairos og Chronos..... | 15 |
| 5. Nuets i mindfulness | 17 |
| 5.1 Væren i mindfulness..... | 17 |
| 5.2 Tiden i mindfulness | 19 |
| 5.3 Glæde og tillid i mindfulness | 21 |
| 5.4 Stilhed i mindfulness | 22 |
| 6. Kierkegaards nu | 24 |
| 6.1 Indføring i teksten | 24 |
| 6.2 Tavsheden..... | 26 |
| 6.2.1 Tavshed i coaching-samtalen | 27 |
| 6.3 Den personlige tilgang til verden | 28 |
| 6.4 Ubetinget lydighed | 31 |
| 6.4.1 Lydighed peger på helhed | 33 |
| 6.5 Glæde..... | 34 |
| 6.6 Udledning | 36 |
| 7. Bubers nu | 38 |
| 7.1 Jeg ser dig | 39 |
| 7.2 Jeg-Du og Jeg-Det forholdet | 40 |
| 7.3 Vekselvirkning/både-og | 43 |
| 7.4 Det guddommelige Du | 44 |
| 7.5 Bubers Nu..... | 46 |
| 7.5.1 Nuets..... | 46 |
| 7.5.2 Nærvær..... | 47 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 7.5.3 | Modtagelse | 48 |
| 7.6 | Udledning | 50 |
| 8. | Heideggers nu | 52 |
| 8.1 | Heidegger og værensspørgsmålet | 53 |
| 8.2 | Heidegger og eksistentialismen | 56 |
| 8.3 | Intro til Heideggers tid | 56 |
| 8.3.1 | Den gamle tid | 57 |
| 8.3.2 | Heideggers tid | 58 |
| 8.3.3 | Der Gives – nuets gave | 60 |
| 8.4 | Intro til tilstedeværelse i nuet | 62 |
| 8.4.1 | Befindeligheden (stemningen) | 63 |
| 8.4.2 | Forståelsen | 65 |
| 8.4.3 | Talen (og sprog) | 66 |
| 8.4.3.1 | Lytte – høre | 67 |
| 8.4.3.2 | Tavshed - tie | 67 |
| 8.4.3.3 | Nysgerighed og undren | 68 |
| 8.4.4 | Man'et (Das Man) | 69 |
| 8.4.5 | På vej mod døden | 70 |
| 8.5 | Udledning | 72 |
| 9. | Sartres nu | 74 |
| 9.1 | Sartre og tidsligheden | 74 |
| 9.2 | Sartre og friheden | 77 |
| 9.2.1 | Sartres gudløse univers | 78 |
| 9.2.2 | Mulighedernes frihed | 80 |
| 9.2.3 | Egen frihed – menneskehedens frihed | 81 |
| 9.2.4 | Flugt fra friheden | 82 |
| 9.3 | Valgets og handlingens betydning | 83 |
| 9.4 | Udledning | 85 |
| 10. | Konklusion | 86 |
| 10.1 | Modtagelsen | 86 |
| 10.2 | Tidens fylde – De tre tider | 86 |
| 10.3 | Nærvær | 87 |
| 10.4 | Det religiøse nu | 88 |
| 11. | Et kritisk syn på vores videnskab | 89 |
| 12. | Afrunding | 90 |
| 13. | Litteraturliste: | 91 |

| | |
|---|-----------|
| 14. Fordelingsliste..... | 94 |
| 15. The present of now – a summery in English..... | 95 |
| 16. Artikel | 98 |

1. Nuets gave

- Et eksistentiaalistisk syn på tilstedeværelse i nuet

"Yesterday is history, tomorrow is a mystery. Today? Today is a gift. That's why we call it the present."

Sådan siger Kung-Fu mesteren Wugui til sin elev i blockbuster tegnefilmen Kung-Fu Panda fra 2008. Anti-helten, den fede Panda, er frustreret over, hvordan han skal leve op til de krav, som omverden stiller til ham og han har allermost lyst til at give op og flygte fra sin opgave. Det er her, at mesteren i venlig tone gør ham opmærksom på, at han ikke skal bekymre sig om fremtidens problemer, men blot se det nuværende øjeblik som en gave.

Denne lille historie er set af millioner af børn og voksne i hele verden og den rammer godt ned i tidsånden som er fascineret og mystificeret af dette særlige nu. Vi skal være til stede i nuet, for det er her vi lever fuldt ud og nyder/lever dette vores givne liv, lyder det fra mindfulness-bølgens trækbasuner. Også coachingen, terapien og selv organisationernes mangfoldige udviklingsprogrammer dyrker nuet som en ungdommens kilde iblandt en verden af oldinge. Og vi kan godt forstå hvorfor. For der er noget særligt ved dette begreb om nuet - som også vi er optagede af.

Vi kan vel i princippet ikke andet, end at være til stede i nuet – men det føles bare ikke altid sådan. Faktisk kan man i lange perioder være koblet fra denne fornemmelse af at være fuldt ud nærværende i øjeblikket og i stedet føle sig ved siden af sit liv og den situation, som man nu engang er i.

I forhold til coaching-samtalen kender vi til dette fænomen. Vi har sikkert alle haft øjeblikke, hvor vi følte os intenst til stede, hvor det ligesom var noget specielt. Der er på en eller anden måde en særlige kvalitet ved denne tilstedeværelse i nuet, som vi i denne opgave ønsker at undersøge. Når man taler om tilstedeværelse i nuet, så taler man i vores øjne ind i noget af det allerhelligste og sværeste i vores liv. Vi taler her om tiden og det, at vi *er* – fremfor ikke at være. Det er tunge, svære sager, men samtidig er det noget, der er ethvert liv så uendeligt nært, at det næsten ikke er til at komme udenom.

Derfor ser vi det også som en naturlig sag at undersøge dette fænomen ud fra de tanker og teorier, som har beskæftiget sig mest indgående med disse områder, nemlig den eksistentiaalistiske tanke.

I vores organisatoriske virkelighed i Vestas er coaching som HR værktøj ofte fokuseret på fremtiden og de muligheder, der findes der.

Således hedder det i en strategisk "Executive Coaching" definition:

"Coaching fokuserer på fremtiden. Manageren sætter agendaen og coachingen er derefter specifik og handlingsorienteret".¹

¹ Strategisk coaching-papir, Vestas – vedlagt som bilag

Om dette syn afspejler kapitalens evige ønske om at maksimere/optimere eller om det er et udtryk for, hvordan coachingen traditionelt bedst har kunnet ”sælges ind” til organisationen er uklart. Men at det har haft betydning for den type af coachingsamtaler, som finder sted i Vestas, er vi ikke i tvivl om. I vores søgen efter at forstå tilstedeværelse i nuet, ønsker vi i dette masterspeciale at sætte fokus på en anden type samtale.

Vi arbejder begge som coaches i Vestas. I coachingrelationen handler det selvfølgelig om at hjælpe den anden, men i stedet for at fokusere på de interpersonelle tilstande, ønsker vi i dette masterspeciale at se på betydningen af vores egen tilstand, vores egen tilstedeværelse i nuet. Vi har en tese om, at hvis vi kan styrke vores egen praksis som coaches på dette område, vil det være en øget hjælp til fokuspersonen. Dermed siger vi også, at vi tror, vi påvirker og rækker ind i hinandens liv.

1.1 Problemformulering

Dette leder os frem til følgende spørgsmål og problemformulering:

"Hvad betyder coachens tilstedeværelse i nuet - set i et eksistentiaalistisk perspektiv?"

Vores fokus er altså på nuet som en tilstand, der kan berige en coaching-samtale. For at forstå nuets muligheder og betydning, vil vi foretage en teoretisk dannelsesrejse gennem et landskab af især eksistentiaalistisk tænkning.

Vores primærfokus er coachens tilstedeværelse i nuet, frem for fokuspersonens tilstedeværelse i nuet eller en fælles tilstand af gensidig nu-tilstand. Fokuspersoner kommer og går, hvorimod vi har os selv med til hver eneste samtale livet igennem. Endelig tror vi, at der ofte vil være en tæt sammenhæng mellem coachens tilstedeværelse i nuet og et tilsvarende nu-fokus hos samtalepartneren. Hvis vores dannelsesrejse kaster de ønskede forståelser og indsigter af sig, vil vores introspektive synsvinkel derfor alligevel i sidste ende være en gave, ikke kun til os selv, men også til de mennesker, der opsøger os for at blive coachet.

1.2 Fremgangsmåde

Vi har altså valgt en ramme, vi kalder en teoretisk dannelsesrejse. For at sætte fokus på coachens tilstedeværelse i nuet, besøger vi udvalgte eksistentielle tænkere, der med deres perspektiv måske kan give en øget forståelse af dette nu. Inden da lægger vi turen forbi samtidens mest udbredte syn på nuet, som det ses indenfor begrebet mindfulness. Denne buddhistisk inspirerede tankegang virker til at have slået an overalt i den vestlige verden og optræder både i glitrende ugeblade og på organisatoriske lederkurser.

Mindfulness bygger på tanker, der har været kendt i Østen og hos de gamle grækere i flere tusind år. I det 21. århundrede er de tanker ved at blive en slags populærkultur, som inspirerer det moderne menneske til at interessere sig for et liv levet i nuets nærvær. Først vil vi beskrive vores metode og

teoretiske udgangspunkt. Herefter vil vi se nærmere på vores forståelsesramme, som er eksistentialismen og supplere dette syn med et kig på den relative eksistentialisme.

Hele udgangspunktet for vores masterspeciale er forståelsen af nuet – og dermed vil vi også kort se nærmere på de klassiske forståelser af tiden.

Vi vil efterfølgende især beskæftige os med fire eksistentialistiske filosoffer, Kierkegaard, Buber, Heidegger og Sartre. De fire er valgt ud, fordi de på hver deres måde er anerkendte som nyskabende og berigende i deres felt.

Vores formål med denne rejse bliver som følger:

...at fremskrive tanker, forståelser og forholdemåder i forhold til nuet – set ud fra et eksistentialistisk perspektiv. Vi håber at kunne komme med bud på, hvordan coachen kan blive mere nærværende i nuet.

Lykkes det os at kaste nyt lys ud over betydningen af coachens tilstedeværelse i nuet, tror vi på, at det kan gøre det nemmere for coachen at være til stede i nuet – og i sidste ende være til fordel for coachingen som faglig disciplin.

2. Metode

"Vi forklarer naturen og forstår sjælelivet".

Således sagde den tyske filosof Wilhelm Dilthey og lagde kimen til et klassisk modsætningsforhold mellem natur-og humanvidenskaberne.²

Måske er det en god overgang til vores eget projekt, hvor hermeneutikken er central. For vi har ingen forhåbninger om at kunne forklare, hvad tid er, eller hvad det til enhver tid vil sige at være til stede. Disse begreber hører i vores opgave til i den menneskelige eksistens og vi kan derfor kun forsøge at forstå og fortolke.

Vores videnskabelige metode er funderet i den eksistentialistiske tanke, som ser mennesket som unikt og ureducerbart. Vi ser mennesket som andet og mere end blot de sociale og naturgivne rammer, som vi på et givet tidspunkt står i. Derfor kan vi også lægge os op af Sartres kendte ord om at "eksistensen går forud for essensen".

"Eksistentialismen udspringer oprindeligt af den fænomenologiske filosofi og videnskabsteori. Den har videnskabsteoretisk interesse blandt andet ved sin ikke-deterministiske forståelse af mennesket som et frit individ med valgmuligheder og ved sin forståelse af menneskets ikke-reducerbare karakter."³

Vi ser altså mennesket som grundlæggende frit og i stand til at handle og vælge i sit eget liv. Men ikke uden begrænsninger, da vi også ser vores omgivelser, natur og socialiteten som havende en afgørende virkning på vores liv. Derfor kan vi sige, at vi lægger os op af det *både-og*, som ses i den såkaldte relationelle eksistentialisme. Dette vil vi kort beskrive i afsnittet om eksistentialismen.

Diskussionen i den videnskabelige praksis er ofte beskrevet som modsætningerne i menneskets frihedsforhold, hvor man på den ene side ser mennesket som et bevidst, tænkende og frit væsen og på den anden side ses mennesket som determineret af de sociale lovmæssigheder.⁴ Lektor i pædagogisk filosofi Kirsten Hyldgaard beskriver dette som et modsætningsforhold mellem to positioner, som hun kalder *aktør* og *struktur* positionerne. I denne opgave har vi en grundlæggende forståelse af mennesket som både frit og determineret. Ikke desto mindre vil vi have et særlig fokus på menneskets frie muligheder og vil derfor hovedsageligt være videnskabeligt optaget af aktørpositionen.

"Mennesket er subjekt for det bevidste og reflekterende forhold til sig selv, andre og verden. Menneskets følelser og oplevelser er udgangspunkt. Mennesket er et subjekt på afstand af og forholdende sig til en verden af objekter, heri inklusive sig selv og andre som det selv. Dette er, hvad "aktør"-positionen repræsenterer."⁵

Det er med denne aktør-position vi i denne opgave vil forsøge at komme nærmere en forståelse af vores tilstedeværelse i nuet.

² Hyldgaard, Kirsten, (2006), Videnskabsteori – en grundbog til de pædagogiske fag, s. 27

³ Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne, s. 188

⁴ Hyldgaard, Kirsten, (2006), Videnskabsteori – en grundbog til de pædagogiske fag, s. 25

⁵ Hyldgaard, Kirsten, (2006), Videnskabsteori – en grundbog til de pædagogiske fag, s. 26

2.1 Hermeneutisk fænomenologi

Hermeneutikken er som nævnt central i vores videnskabsteoretiske metode. Det særlige perspektiv i denne retning er det helhedsorienterede og meningssøgende, som er bedst illustreret ved den såkaldte ”hermeneutiske cirkel”⁶. Denne cirkel er et billede på, at man ikke kan forstå helheden uden at have forståelse for detaljen og omvendt.

”Ved forståelsen af et humant fænomen optræder der et særligt gensidigt forhold mellem del og helhed, der forudsætter hinanden i dialektisk samspil, ”Den hermeneutiske cirkel”.”⁷

I vores opgave lægger vi os op ad den hermeneutiske fænomenologi (erfaringshermeneutik), som i særlig grad betoner ”fortolkerens” andel i meningsgælbelsen og forståelsen⁸. Denne tanke kan finde sine rødder i Heideggers hovedværk ”Sein ud Zeit”, hvor han betoner hele personens betydning for iagttagelse, og altså ikke ser iagttagelse som noget udvendigt for fortolkeren.⁹ Man kan sige, at en hvilken som helst iagttagelse foretages af en fortolkende person og at iagttagelsen dermed er personens iagttagelse.

”Erkendelsens objektivitet er I midlertid en umulighed, hvis man med objektivitet mener, at man kan sætte den verden, hvori man er indfældet, den synsvinkel hvorfra verden betragtes og de forventninger, ”projekter”, man har, uden for parentes.”¹⁰

⁶ Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne, s. 179

⁷ Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne, s.179

⁸ Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne, s. 180

⁹ Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne, s. 193

¹⁰ Hyldgaard, Kirsten, (2006), Videnskabsteori – en grundbog til de pædagogiske fag, s. 35

3. Eksistentialismen

"...eksistensen går forud for essensen..."¹¹

Dette kendte citat af den franske filosof Jean-Paul Sartre er på mange måder blevet hjørnesteinen i eksistentialismen. Det peger på den mulighed eller det filosofiske standpunkt, at vi først og fremmest eksisterer i verden og at alt andet kommer bagefter. Det kan måske lyde banalt og ligetil, men faktisk har der siden Sartres berømte sætning huseret en ideologisk kamp mellem det man kalder essens-og eksistenstænkningen.

Essenstanken er optaget af, *hvad* vi er, og ser altså på mennesket som havende en essens med tilhørende kvaliteter. Denne tanke var blandt andet fremherskende i den kristne metafysik, hvor essensen kunne være udtryk for Guds tanker og væsen og på den måde altså hævet ud over tid og rum.¹² Om det er Gud, der giver mennesket essens eller ej, kan måske være mindre vigtigt, men pointen er, at man her ser på mennesket som et væsen, der er underlagt en essens og nogle kvaliteter. Mennesket er her født med en *natur*, som er med til at definere, hvad mennesket kan blive til i verden. Essenstanken har haft vind i sejlene i både det 19. og 20. århundrede, hvor mennesket i stigende grad er blevet forstået ud fra en tanke om underliggende love og regler.¹³

"This led to the development of such essentialist psychologies as behaviorism and psychoanalysis, where the concrete individual was broken down into such constitutive parts as stimuli and response, id and superego."¹⁴

Essenstanken kan vi blandt andet se i vores hverdag, hvor personlighedstest, IK-prøver og andre redskaber forsøger at forstå, hvad og hvem vi er. Tanken er måske her, at hvis vi kan forstå nogle af vores handlingsmønstre og reaktioner, ja så kan vi også få svar på hvem og hvad vi består af.

Det er netop det som eksistenstanken reagerer imod. Her er man mere optaget af det faktum, *at* vi er til. Hos Sartre går dette forud for enhver essens, og vi er i hans optik frie til at vælge, hvad vi vil i livet.¹⁵ Der ligger i Sartres eksistentialisme en ekstrem frihedsforståelse, som man ikke finder i essenstanken, hvor vi er indlejret i den os givne essens, og som derfra har determineret vores handlerum og muligheder. I eksistenstanken tager man som sagt udgangspunkt i, at vi først og fremmest er til i verden som en konkret virkelighed. Derfor giver det ikke mening at beskrive den menneskelige eksistens ud fra disse essens-kvaliteter.

"...even if I could list every one of your essential qualities – for instance, your level of extraversion, your 'Intelligence Quotient', the neurochemicals passing through your brain – I would still not be describing you, because the actual, concrete you that you are is more than all these essential components put together."¹⁶

¹¹ Sartre, Jean-Paul(1979), Eksistentialisme er humanisme, s. 12

¹² Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008), Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne, s. 210

¹³ Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, S. 9

¹⁴ Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, s 9

¹⁵ Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008), Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne, s.201

¹⁶ Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, s. 10

Men hvad er eksistensen så, hvis den ikke kan beskrives ud fra nogle kvaliteter eller essenser, som vi er lavet af? Hvordan skal vi forstå dette eksistentielle udgangspunkt at vi først og fremmest er? Her er det, at eksistenstanken bliver svær at håndtere og det ofte føles som om vi er fisk, der forsøger at beskrive det ocean, som vi nu engang svømmer rundt i. Vi kan alle blive enige om, at vi eksisterer og svømmer rundt i vandet, men vi har ingen mulighed for at komme på afstand af vandet. Derfor vil vi altid skulle beskrive og leve udfra et første persons perspektiv, som udgør det liv og den eksistens vi lever. Det er en af pointerne i den eksistentielle tanke, at vi, med Heideggers ord er 'kastet ind i verden'¹⁷ før vi er noget som helst andet. Eller med den norske psykolog og filosof Anne-Lise Løvlie Schibbys ord:

*"Vi må nødvendigvis være til, inden vi kan blive det specielle selv, vi skal blive. Hvem vi er, kommer således 'efter' det faktum, at vi først og fremmest er i verden."*¹⁸

Grundtanken i eksistentialismen er altså, *at vi er til fremfor, hvad vi er*. Derfor kan man se eksistensfilosofiens mål, som det at prøve at forstå den udelelige og u-definerbare størrelse, som vi kender som mennesket.¹⁹

I dette afsnit har vi givet Sartres berømte sætning æren for den eksistentialistiske tanke, men sagen er jo, at filosoffer, tænkere og andre gode folk til alle tider har beskæftiget sig med disse store spørgsmål i livet. Derfor kan det være umuligt at sige, hvornår denne tanke er opstået. Hvor Sartre måske har leveret den mest kendte sætning i eksistentialismen, så kan man sige, at den eksistentialistiske skole opstod i 1834, hvor Søren Kierkegaard sad på en cafe og funderede over at han var ved at blive gammel uden at have bidraget til verden.²⁰ Dette blev startskuddet til en "retning", som siden er fulgt op af kendte navne som Heidegger, Sarte, Jaspers, Camus og Buber.²¹ Fælles for disse tænkere er, at de forsøger at sætte ord på noget, de samtidig lever i og er en del af. Deres sprog er også ofte svært tilgængeligt og har ofte karakter af en "pegen" på noget fremfor at tilbyde egentlige svar. Derfor er det på sin plads at slutte den korte indføring i den eksistentialistiske tanke med et citat fra Mike Cooper, der er professor i rådgivning og eksistentialistisk psykoterapeut ved University of Strathclyde i Glasgow.

*"To engage with these ideas, then, requires a willingness to step into an uncertain and dimly-lit world, and to put to one side a need for certainty and quick, easily-digestible answers."*²²

3.1 Relationel eksistentialisme

Den eksistentielle tanke står også i opposition til den systemiske tanke, hvor der er fokus på relationer og sprog. Denne systemiske tanke ser vi som herskende i både coachingen og i den organisatoriske virkelighed, og som en naturlig konsekvens af essenstankegangen. Her kan man

¹⁷ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 336

¹⁸ Schibbye, Anne-Lise Løvlie, (2010), Relationer – Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi, s. 24

¹⁹ Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, s. 10

²⁰ Yalom, Irvin D. (1998), Eksistentiel psykoterapi, s. 23

²¹ Yalom, Irvin D. (1998), Eksistentiel psykoterapi, s.25

²² Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, s. 8

sige, at skellet står mellem at fokusere på mennesket som værende et ”produkt” af de relationer og sprog det er indlejret i - contra et fokus på mennesket, der med Sartres ord frit kan vælge sit eget liv. I dette afsnit vil vi kort besøge et perspektiv, som forsøger at bygge bro mellem disse anskuelser i den såkaldte relationelle eksistentialisme. (Tankerne er taget fra en artikel i magasinet Erhvervspsykologen af erhvervs ph.d. studerende Morten Ziethen og Lars Frølund).

I Ziethens/Frølunds perspektiv har der været en teoretisk kamp mellem den systemiske og den eksistentielle tilgang. Hvor den systemiske tradition har set på eksistenstanken som et ”diskursivt fossil” fra det 19. århundrede, så har den eksistentielle tilgang set fokuseringen på sprog og relationer som en flugt fra det at være sig selv.²³ Men der er ifølge Ziethen/Frølunds forståelse ikke tale om et enten-eller, men tværtimod om et både-og.

Det er nok de færreste mennesker, der ikke har prøvet at være fanget i relationer og sprogspil som på en eller anden måde gjorde det ”umuligt” at handle fuldstændigt frit. Man kan opleve at ”situationen” tog over og at man handlede per automatik. Hvor ofte har man ikke tænkt bagefter: ”Hvorfor gjorde jeg nu det?”.

På den anden side har de fleste nok også haft en oplevelse af, at de selv har kunnet være første årsag til en bevægelse i deres liv. At man selv var fuldstændig i kontrol, og at man kunne vælge at handle, uden at være påvirket af ens omgivelser.

”Af samme grund er det også vores pointe, at enten-eller-dualismen er forkert og uproduktiv – forkert, fordi livet ganske enkelt både kan erfares og beskrives korrekt fra begge perspektiver, og uproduktiv, fordi vi har erfaring med at nogle problemer løses bedst, hvis man intervenserer eksistentielt. Derfor vigtigheden af at sammentænke de to aspekter ved mennesket i noget, man kunne kalde relationel eksistentialisme.”²⁴

Denne relationelle eksistentialisme bruger Ziethen/Frølund ikke til at udvikle en ny teori, men til at pege på en egenskab eller et særligt blik, som coachen kan have. Det særlige blik som coachen/konsulenten skal udvikle, er et dobbelt blik, et komplementaritetsblik, hvor coachen så at sige kan handle efter det, som samtalen (fokuspersonen) kalder på.

”...som gør det muligt at møde en klient/et klientsystem med begge perspektiver åbne og derefter beslutte, hvilket perspektiv er passende i situationen. Kun på den måde kan man sikre, at man stiller sig til rådighed for problemet – og ikke at problemet skal stille sig til rådighed for et bestemt teoretisk perspektiv.”²⁵

I denne opgave har vi valgt at se på coachens tilstedeværelse i nuet set ud fra et eksistentialistisk perspektiv, men der er i vores optik ikke tvivl om at dette ”doble blik” er det vi bør have og har når vi møder vores fokuspersoner i organisationen. Det ville simpelthen ikke give nogen mening, at have et ensidigt eksistentialistisk syn på fokuspersonen ligesom et udelukkende relationelt/sprog-

²³ Ziethen, Morten/Frølund, Lars, (2010), Relationel eksistentialisme – om konsulentens komplementaritetsblik og translogiske dømmekraft, s. 4

²⁴ Ziethen, Morten/Frølund, Lars, (2010), Relationel eksistentialisme – om konsulentens komplementaritetsblik og translogiske dømmekraft, s. 12

²⁵ Ziethen, Morten/Frølund, Lars, (2010), Relationel eksistentialisme – om konsulentens komplementaritetsblik og translogiske dømmekraft, s. s.13

blik ville være nonsens. Vi tror for så vidt, at det samme gør sig gældende i forhold til vores fokusområde på coachens tilstedeværelse i nuet.

Ikke desto mindre mener vi, at der er en overvægt af fokus på den systemiske og relationelle tanke i både den organisatoriske kontekst og det offentlige rum. Derfor ser vi et ”ensidigt” blik på den eksistentielle tankegang i denne opgave som en mulig modvægt og et tilbud om nye perspektiver.

4. Ind i tiden

Hvad er så tid? Hvis ingen spørger mig om det, ved jeg det. Hvis jeg skal forklare det for en, der spørger, ved jeg det ikke.

Aurelius Augustin, *Bekendelser*, ca. år 400

Mon ikke de fleste kender fornemmelsen af, at tiden går uhyggeligt langsomt. I en håndboldfinale, hvor Danmark kun fører med ét mål og modstanderne har bolden, opleves de sidste 30 sekunder som en hel eftermiddag. I en undervisningstime, hvor emnet ikke fanger, det kunne være tysk grammatik, kan man efter 45 minutter føle sig et år ældre. Og omvendt kan det virke som om tiden drøner af sted i Formel 1-fart, når man – måske alt for sjældent – mødes med en god ven på en cafe og kun har en time til at ”få sig en god snak”.

Hvad er det for noget med den tid? Som det indledende 1600 år gamle citat af teologen og filosofen Augustin viser, er det et spørgsmål, mennesker har stillet sig gennem årtusinder. I det gamle Grækenland havde man en dybere forståelse for tiden end den, vi normalt kender i dag, hvor tid er nutid, fortid og fremtid eller timer på uret og dage i kalenderen. I antikkens græske filosofi var der en konflikt mellem de, der forstod verden som en stadig strøm af begivenheder, og de, der så verden som grundlæggende uforanderlig.²⁶

Stoikerne, hvis idealer drejede sig om at leve et fornuftsstyret liv i ro og værdighed, forestillede sig en cyklisk tid, hvor alt gentog sig. Tiden sås som en cirkel, og det styrende princip var himmellegemernes placering. Hver gang de forskellige komplicerede astronomiske kredsløb vendte tilbage til samme udgangspunkt, startede tiden og dermed alle begivenheder og livsforløb forfra. Det fortælles, at stoikerne regnede med, at selv Platon og Sokrates ville blive født igen, med de samme erindringer, i færd med de samme aktiviteter osv.²⁷

En af de, der omvendt så tiden som lineær og fremadskridende var Aristoteles (384 f.Kr. – 322 f.Kr.) Han beskrev tiden som ”bevægelsens tal med hensyn til før og efter”. Det egentlige og afgørende var bevægelserne og forandringerne i verden. En anden fortæller for den dynamiske verdensforståelse var Heraklit, der skulle have sagt de berømte ord om at man ikke kan bade to gange i den samme flod.

I den europæiske tænknings historie er forestillingen om en cyklisk tid også af og til dukket op, senest hos Nietzsche, der havde en ide om *altings evige genkomst*. Men siden kristendommens gennembrud har den langt overvejende del af tidsforståelsen være lineær. Guds handlinger står i Bibelen opført som enestående, f.eks. hedder det i brevet til hebræerne om Kristus:

*“Men nu er han trådt frem én gang for alle ved tidernes ende for at udlette synden ved sit offer”
(Hebr.9.25)*

²⁶ Øhrstrøm, Peter: (1999) Tidens gang i tidens løb, Steno Museets Venner, Aarhus, s. 3

²⁷ Øhrstrøm, Peter: (1999) Tidens gang i tidens løb, Steno Museets Venner, Aarhus, s. 9

4.1 Kairos og Chronos

I dette masterspeciale er det især den del af tiden, vi kalder nuet, vi interesserer os for. Vi vil i det følgende forsøge at belyse to hovedbegreber, der begge drejer sig om tid – og dermed også om nuet: Chronos og Kairos.

Igen starter historien hos de gamle grækere. Her havde guden Chronos lagt navn til tidsbegrebet Chronos – og deraf ordet kronologi – der minder om vore dages gængse tidsforståelse med ur, kalender, fortid, nutid og fremtid²⁸. Chronos er orden og struktur. Chronos er kvantitet.

Chronos-tiden er sekventiel, lineær og endimensionel. Den bevæger sig ustoppelig foran os og bagved os – og vi forsøger, med skiftende held, at følge med.

Overfor Chronos stod Kairos; det unikke øjeblik, det opportune moment, den gunstige tid. Kairos er den tid, som vi ikke planlægger, men som vi kan forsøge at gøre os klar til at tage imod. Kairos er en tilstand, et *her og nu*. Kairos er tilstedeværelse i øjeblikket. Kairos er nærvær.

Forholdet mellem Chronos og Kairos kan ses som et yin og yan forhold. Det kan være svært at forestille sig et liv uden stræben, formål, retning, planlægning og organisering. Men også svært at forestille sig et liv, der kun består af det. Uden at være til stede i nuet.

Kierkegaard beskæftigede sig også med tiden og de to forskellige opfattelser af den. Mennesket kan ikke leve alene i tiden, skrev han, det har også en evighedsbevidsthed og livet er kun muligt ved at holde tid og evighed sammen.

*”Mennesket er en Synthese af Uendelighed og Endelighed, af det Timelige og det Evige, af Frihed og Nødvendighed, kort en Synthese”.*²⁹

Gud er i evigheden, uden for tiden, men også nærværende - og mennesket er i tiden. I *Begrebet Angest* beskriver Kierkegaard forholdet mellem menneskelig temporalitet og evigheden ved hjælp af begrebet *øjeblik*.

*”Øjeblikket er hiint Tvetydige, hvori Tiden og Evigheden berøre hinanden, og hermed er begrebet Timelighed sat, hvor Tiden bestanding afskærer Evigheden og Evigheden beständig gjennemtrænger Tiden. Først nu faar hiin omtalte Inddeling sin Betydning: den nærværende Tid, den forbigangne Tid, den tilkommende Tid.”*³⁰

Det evige er den absolutte sandhed, der har nærværets fylde. Det er kun Gud, der kan fylde denne plads. Det sker i øjeblikket. Det *falske* øjeblik er det æstetiske moment, det tilfældige tidspunkt fyldt af sanselig nydelse og uden kontinuitet med det *forgangne* og det *tilkommende*.³¹

Vores fokus i denne opgave er ikke det falske, men det *sande* øjeblik – nuet, nærværet eller kairos. I bogen ”At stå i det åbne” beskriver Finn Thorbjørn Hansen begrebet *phronesis* som det at gøre det rette på det rigtige tidspunkt og sted. Det handler om at være til stede og opmærksom i rette øjeblik. I bogen forklarer Finn Thorbjørn Hansen *phronesis* som noget, man kan træne sig op i – det er

²⁸ Øhrstrøm, Peter: (1999) Tidens gang i tidens løb, Steno Museets Venner, Aarhus , s. 3

²⁹ Kierkegaard, Søren (1962): Sygdommen til Døden - i Samlede Værker, bind 15, Gyldendal, København, s. 73

³⁰ Øhrstrøm, Peter: (1999) Tidens gang i tidens løb, Steno Museets Venner, Aarhus , s. 38

³¹ Amdisen, Paw Hedegaard, (red), m. fl.(2009) : At tænke eksistens, Aarhus Universitetsforlag, s. 243

blandt andet et spørgsmål om dyder og gode vaner. På den måde kan man holde landingsbanen klar, hvis ånden skulle komme over en. Drage etisk selvomsorg for det liv, man er en del af. Mere end at dreje sig om at lære, drejer det sig om at være.³²

Vi kan ikke – og her nikker vi genkendende til Augustins indledende citat - på en enkel måde forklare hvad tid er. Men vi vil alligevel i dette masterspeciale forsøge at blive lidt klogere på den del af tiden, vi kan kalde nuet. Vores oplevelse er, at tiden defineres af i hvor høj grad vi lykkes med at være nærværende. Nuet kan næsten sætte tiden i stå. Vores måde at være til stede præger vores oplevelse af tiden. Coachens måde at være til stede i en coachingsamtale præger tilsvarende oplevelsen – og måske udbyttet - for fokuspersonen.

³² Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 197

5. Nuet i mindfulness

*"Det er indlysende at fortid og fremtid ikke har nogen selvstændig eksistens. På samme måde som månen ikke selv lyser, men kun kan reflektere solens lys, er fortid og fremtid kun blege afspejlinger af Nuets lys, kraft og virkelighed. De "låner" deres virkelighed fra Nuet".*³³

Eckhart Tolle

Mindfulness betyder at være vågen. Ikke bare vågen i betydningen ikke-sovende, men vågen med bevidst, nærværende opmærksomhed på det, man er i gang med lige nu – tilstede med alle sanser åbne. Den information, man modtager fra sine åbne sanser, f.eks. tanker, følelser, fornemmelser og syns- og lydindtryk, *observeres* – uden at lægge en vurdering, en dom, ned over det registrerede.

*"Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally. This kind of attention nurtures greater awareness, clarity, and acceptance of present-moment reality. It wakes us up to the fact that our lives unfold only in moments".*³⁴

I 1979 grundlagde Jon Kabat-Zinn The Mindfulness-Based Stress reduction program ved Massachusetts Universitetet – som det første af sin art i den vestlige verden. Siden har mindfulness bredt sig fra stress-behandling til kurser for personlig udvikling og over i organisatoriske lederudviklingsforløb. Fra i starten at blive opfattet som en traditionel buddhistisk tankeretning, er mindfulness i dag blevet et anerkendt, selvstændigt begreb, der fylder mere og mere i udviklingstilbud og kursuskataloger rettet mod erhvervsledere i den vestlige verden.

Når vi vælger at lægge vejen forbi Mindfulness i dette masterspeciale, er det fordi vi her finder noget af det mest rendyrkede fokus på nuet. Et fokus, som vi håber, vi kan lære noget af i forbindelse med vores forsøg på at forstå, hvad coachens tilstedeværelse i nuet betyder.

Vi koncentrerer os om to centrale figurer, Jon Kabat-Zinn og Eckhart Tolle. I de godt 30 år, der er gået siden mindfulness blev introduceret for en bredere offentlighed i den vestlige verden, har de to – på meget forskellig vis – markeret sig som pionerer og samlende inspirationsfigurer. Hvor Kabat-Zinn altid har omtalt mindfulness som sit ideologiske ståsted, har Tolle aldrig associeret sig med en bestemt teoretisk retning. I et interview i New York Times i 2009 har han dog udtalt, at han føler sig mest inspireret af Zen buddhisme, hinduisme og det Ny Testamente.

Både Kabat-Zinn og Tolle har en intellektuel baggrund. Amerikaneren Kabat-Zinn er professor emeritus i medicin og tyskeren Tolle er uddannet i filosofi og psykologi ved Londons Universitet og har arbejdet ved Cambridge Universitet.

Vi vil i det følgende især se nærmere på begreber som *væren, tid, glæde, tillid og stilhed*. Alle er de valgt, fordi de i de to forfatteres terminologi er direkte knyttet til nuet.

5.1 Væren i mindfulness

Eckhart Tolle skriver flere steder, at man ikke skal forsøge at forstå væren. Det kan ikke lade sig gøre at forstå den mentalt.³⁵ Men vi vil alligevel forsøge at redegøre for dette nøgleord. Dels fordi

³³ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s. 65

³⁴ Kabat-Zinn, Jon (1994) Whereever you go there you are, Hyperion, New York, s. 4

det er så grundlæggende i forståelsen af nuet og dels fordi vi senere i masterprojektet vil vende tilbage til værens begrebet, både hos Heidegger og Kierkegaard – og ved at betragte væren fra forskellige vinkler håber vi at kunne åbne forståelsen af nuet.

Væren er paradoksalt nok noget, som essentielt set ”både er dig, og samtidig er meget større end dig”.³⁶ Væren er det altid nærværende liv, dybt inde i enhver ydre form. Væren er i både ting og levende væsener. Væren er af nogen kaldt Gud, men indenfor mindfulness fravælges dette oftest, da Gudsbegrebet opfattes som begrænsende og omgærdet af tusindvis af års misforståelser. Som nævnt mener Tolle ikke, at man intellektuelt kan forstå væren. I stedet siger han:

*“Når du er nærværende, når din opmærksomhed er totalt og intenst i Nuet, kan du føle væren. (...) den er umiddelbart tilgængelig for dig som følelsen af dit eget nærvær, indsigten i at jeg er går forud for, at jeg er dette, eller jeg er hint.”*³⁷

Ovenstående beskrivelse leder tanken hen på eksistentialismen – og Sartres kendte ord; *eksistensen går forud for essensen*. Tolle henviser også flere steder til både Sartre og Nietzsches tanker om eksistensfilosofien. Kabat-Zinn trækker ikke på samme måde tydelige eksistentialistiske referencer, men indholdsmæssigt er der mange paralleller. Kabat-Zinn skriver, at først og fremmest handler udfordringen i livet om at være sig selv.

*“Mindfulness provides a simple but powerful route for getting ourselves unstuck, back into touch with our own wisdom and vitality. (...) It is the direct opposite of taking life for granted”.*³⁸

Iflg. Tolle er *væren* (som han konsekvent skriver med stort V) vores *sande natur*. Her er kærlighed, glæde og fred, eller rettere, kærlighed, glæde og fred er nogle af de følelser, som vi mennesker kan opleve, når vi har kontakt med væren.

Den største hindring for at opleve væren er den larmende indbyggede ”radiostation”, som de fleste mennesker konstant har kørende i vores hoveder. Her myldrer tanker, bekymringer og billeder som en slags mental støj. Selvfølgelig kan vores tanker også være konstruktive og måske ligefrem smukke, men uanset om de rubriceres som støj eller som skønsang, opstår adskillelsen fra *væren* i det øjeblik vi bilder os ind, at vi *er* vores sind, vi *er* vores tanker. Tolle understreger, at sindet er et fremragende redskab, hvis det bruges rigtigt – og uhyggeligt destruktivt, når det bliver brugt forkert.

*“Det er ikke så meget det, at du bruger sindet forkert – du bruger det i almindelighed slet ikke. Det bruger dig. Det er sygdommen. Du tror, du er sindet. Det er illusionen. Redskabet har overtaget dig”.*³⁹

For at komme væk fra illusionen om at være sit sind, kan mennesket begynde at observere sine tanker – ikke som en del af sig selv, men som sine tanker. Når det sker – og det kan kun ske i en tilstand af fokuseret nærvær – vil mennesket få øje på, at der findes et område af intelligens bagved tankerne. De ting, der virkelig betyder noget; kærlighed, kreativitet, glæde, indre fred etc. opstår hinsides sindet. Måden at komme i kontakt med sin væren, kan bestå i at betragte sin tanker, ligesom når man står i ly under et klippefremspring, mens man ser et vandfald tordne ned lige foran

³⁵Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.31

³⁶ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.30

³⁷ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.31-32

³⁸ Kabat-Zinn, Jon (1994) Whereever you go there you are, Hyperion, New York, s.5

³⁹ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s. 33

en. Man observerer sine tanker – vandfaldet – på afstand, velvidende, at de er tanker og ikke én selv. Og det er vigtigt, siger Tolle, at lytte til tankerne på en upartisk måde.

“Lyt til stemmen i dit hoved, vær der som det nærvær, der er vidne til den. (...) Du vil snart indse, at der er stemmen, og her jeg, der lytter til den, iagttager den. Denne jeg-er-indsigt, denne fornemmelse af dit eget nærvær, er ikke en tanke. Den opstår hinsides sindet.”⁴⁰

Det Tolle her beskriver om bevidsthed omkring tanken og den indre stemme, får os til at tænke på coachingsamtalen. For coachen, der sidder sammen med fokuspersonen, vil en udfordring være at holde tankerne væk fra diverse fremtidshypoteser, som i almindelighed vil se enten værre eller bedre ud end det nuværende øjeblik – afhængig af hvad fokuspersonen taler om. En måde for coachen at håndtere dette, kan være at give opmærksomhed til egne tanker og følelser, uden at lægge en vurdering ned over dem. Der er tale om en slags dobbeltopmærksomhed, for samtidig skal coachens opmærksomhed også være hos fokuspersonen.

Når coachen iagttager sine tanker og følelser med bevidstheden om at det netop er tanker og følelser, altså information, åbnes adgangen til et nærvær, hvor coachen kan få øgede ressourcer i form af skærpede sanser og dermed endnu mere information, som coachen kan forsøge at gøre brugbar i coachingsamtalen.

“Når du lærer at være et vidne til dine tanker og følelser, hvilket er en væsentlig del af at være nærværende, kan du blive overrasket, når du for første gang bliver bevidst om den normale ubevidstheds ”baggrundsstøj” og opdager, hvor sjældent du virkelig hviler i dig selv, eller at du aldrig gør det”.⁴¹

På adgangsbilletten til Tolles *væren* står der ”nu”. Det eneste punkt, der kan tage mennesket forbi sindets begrænsninger ind til væren, er det nærværs punkt, der kaldes nuet, siger han. For at være i nuet skal man forlade tiden. Det ser vi nærmere på i næste afsnit.

5.2 Tiden i mindfulness

“Tid er overhovedet ikke værdifuld, for den er en illusion. Det, du oplever som værdifuldt, er ikke tid, men det ene punkt, der er uden for tid, nemlig Nuet. Det er virkelig værdifuldt. Jo mere du fokuserer på tid – fortid og fremtid – jo mere går du glip af Nuet, som er det mest værdifulde, der findes.”⁴²

Nuet er det mest værdifulde, siger Tolle, fordi det er det *eneste*. Det er alt, der findes. Livet er nu. Sådan har det altid været, der har aldrig været et tidspunkt, hvor livet *ikke* var nu. Men spørgsmålet er, om vi er nærværende tilstede i vores liv, eller fraværende betragter, mens vi ikke hører andet end tankestøj fra vores indbyggede ”Radio Sind”.

Når vi husker fortiden, genaktiverer vi et erindringsspor. På den måde kan man hævde, at der aldrig er noget, der er sket i fortiden; det skete i nuet. Fremtiden er et nu, som vi forestiller os – og når den kommer, kommer den som et nu. Fortiden og fremtiden har ikke nogen selvstændig eksistens. Ligesom tanker – og sindet - kan være et effektivt ”redskab” til at foretage praktiske gøremål i menneskers liv, har *Chronos tiden* eller ”urets tid” også en anerkendt funktion i mindfulness som en

⁴⁰ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.36

⁴¹ Tolle, Eckhart, (2002) Lev i nuets kraft, Borgen, København, s. 49

⁴² Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.64

velfungerende hjælp til at huske aftaler og koordinere forskellige aktiviteter mennesker imellem. Men Kabat-Zinn og Tolle anbefaler ubetinget, at vi gør nuet, *Kairos*, til den primære tid i vores liv. At vi ”vender tiden om” og i stedet for være i tiden, primært fortid og fremtid, opholder os i nuet og kun aflægger korte besøg i fortid og fremtid.

Tolle taler om forskellen på ”urets tid” og psykologisk tid, hvor sidstnævnte er falsk identifikation med fortiden og tvangspræget projektion ind i fremtiden. Det oplyste menneske skal søge at være perifært opmærksom på ”urets tid”, men med primærfokus på nuet – og fri af psykologisk tid.

”Al negativitet forårsages af en ophobning af psykologisk tid og fornægtelse af nuet. Ubefag, angst, spænding, stress, bekymring – alle former for frygt – forårsages af for meget fremtid og for lidt nærvær. Skyldfølelser, anger, vrede, beklagelser, tristhed, bitterhed og alle former for mangel på tilgivelser forårsages af for meget fortid og for lidt nærvær.”⁴³

En anden vigtig differentiering hos Tolle er forskellen på et menneskes *liv* og *livssituation*. I livssituationen hersker sindet. Her er modstand både mod det, der er sket i fortiden og det som *er*. Måske holder et håb om bedre tider humøret oppe, men håbet gør, at fokus ligger på fremtiden – og dermed fornægtes nuet. I livssituationen hersker den psykologiske tid, dvs. fortid og fremtid.

”Din livssituation eksisterer i tid.

Dit liv er nu.

Din livssituation er et produkt af sindet.

Dit liv er virkeligt.

Find den ”smalle port, der fører til livet”. Den hedder Nuet.”⁴⁴

At Tolle priser nuet betyder ikke, at han er blind for nødvendigheden af også at tænke udover nuet. Når vi sætter os mål, siger han, kan vi med fordel bruge ”urets tid”, men forsøge at have fuld opmærksomhed på den handling vi er ved at foretage netop nu.

Vi tænker, at det i coachingsamtalen kan handle om at bevare fokus på det, der foregår lige foran øjnene på os, i rummet, hos fokuspersonen – lige nu. Hvad siger kropssproget og mimikken til os? Tonefald, volumen, pausering. Sideløbende med en opmærksomhed på ord og sætninger, kan coachens bruge sin intuition til at prøve at forstå, hvor fokuspersonen ser sig selv og sin situation her-og-nu. Hvis vi er for fokuserede på målet, fordi vi søger en tilfredsstillende i fremtiden, risikerer vi, at vi ikke længere respekterer nuet. Så bliver nuet bare et skridt på vejen til fremtiden. ”Urets tid” bliver til psykologisk tid. Livet er så ikke et eventyr, men en kamp for at ”klare sig godt”. Vi ser ikke længere blomsterne i vejkanten og alt det andet smukke omkring os, fordi vi er så fokuserede på at suse af sted mod mål længere fremme, i morgen, næste uge, næste år.

Alt det er anderledes, når vi giver vores opmærksomhed til det, øjeblikket skænker os, uanset hvad det er. Det kræver samtidig, at vi accepterer det, der *er*. Når det sker, opløses modstand og utilfredshed. I stedet kan vi opleve glæde og tillid, hvilket næste afsnit vil se nærmere på.

⁴³ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.74

⁴⁴ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.76

5.3 Glæde og tillid i mindfulness

"Du kan bruge et enkelt kriterium til at blive opmærksom på, om du har tilladt den psykologiske tid at overtage kontrollen. Spørg dig selv: "Er der glæde, ro og lethed i det, jeg gør?" Hvis der ikke er det, har tiden tilsløret det nuværende øjeblik, og livet opleves som en byrde eller en kamp."⁴⁵

Dybest set er det vel et liv i nærvær og glæde, de fleste mennesker stræber efter. Men netop vores stræben kan risikere at forhindre os i at nå frem. Denne stræben kan få os til at forsøge at udfylde vores identitet gennem ting, karriere og overfladiske status-relationer. Det kan give os nydelse, men ikke glæde. I mindfulness siger man, at intet kan give os glæde.

"Glæde har ingen årsag og opstår indefra som glæden ved Væren. (...) Det er din naturlige tilstand, ikke noget, du behøver at arbejde hårdt for eller kæmpe for at opnå."⁴⁶

Ligesom vi senere i dette masterspeciale vil omtale Kierkegaards syn på glæde, hvor han opfordrer mennesket til at lære af naturen og dyrene, nævner Tolle også dyrene som læremestre. I Tolles optik handler det om integritet, altså at være ægte og tro mod sig selv og den, man er. Det er vejen til nærvær og glæde. Har du nogensinde set en utilfreds blomst eller et stresset egetræ, spørger Tolle. Eller en deprimeret delfin, en kat, der ikke kunne slappe af eller en fugl, der bar rundt på had og modvilje?⁴⁷

Derefter nævner Tolle ænder som forbilleder, når de fredeligt svømmer af sted, i harmoni og totalt nærværende i nuet, perfekte som "kun et væsen uden sind kan være". Selv når ænder kommer i kamp, varer det normalt kun få sekunder, før de roligt svømmer videre som om kampen aldrig havde fundet sted. Fri for et sind, der holder dem fast i erindringen om kampen.

Kabat-Zinn har også ladet sig inspirere af naturen og den harmoni og glæde, han oplever her. Han fortæller om hundredvis af gæs, der flyver hen over himlen, i en kompleks formation, der på én gang synes simpel og avanceret.

"I feel strangely blessed by their passage. This moment is a gift. (...) My usual experience of time flowing is suspended while witnessing their passing. The pattern is what scientists call "chaotic", like cloud formations or the shapes of trees. There is order, and within it, embedded disorder, yet that too is orderly. For me now, it is simply the gift of wonder and amazement."⁴⁸

I mindfulness er der en bevidsthed om, hvorfor naturen og dyrene kan lære os noget om at være i nuet og leve et ubekymret og simpelt liv i glæde. Forklaringen ligger blandt andet i, at dyrene har tillid til livet. De spekulerer ikke på, hvordan de skal få føde i morgen eller klare sig gennem den forestående vinter. De tager én dag ad gangen – et øjeblik ad gangen.

Kabat-Zinn siger om tillid, at selvom vi ikke altid forstår, hvad der foregår rundt omkring os, så kan vi stole på os selv og på andre mennesker, hvis vi læner os ind i den tillid, der ligger indlejret i nuets intuitive intelligens. En måde at lære det på, er at udvikle et tillidsfuldt hjerte. Start med at se og mærk dybt ind i det, vi kan stole på i os selv, siger Kabat-Zinn og opfordrer os dermed til at lytte til

⁴⁵ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.80

⁴⁶ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.185

⁴⁷ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s.187

⁴⁸ Kabat-Zinn, Jon (1994) Whereever you go there you are, Hyperion, New York, s. 176-177

– og følge – vores mavefornemmelse, vores indre stemme. Hvis vi ikke får et umiddelbart svar, når vi søger efter den indre tillid, så skal vi forblive stille og fordybde i nuet lidt længere.

“If we can take a stand here, and let go into the full texture of now, we may find that this very moment is worthy of our trust. From such experiments, conducted over and over again, may come a new sense that somewhere deep within us resides a profoundly healthy and trustworthy core, and that our intuitions, as deep resonances of the actuality of the present moment, are worthy of our trust.”⁴⁹

Mere end noget andet peger Kabat-Zinn på meditation som en indgang til nuet – og dermed til glæde over livet og tillid til sig selv og andre. Vi vil ikke her gå nærmere ind på diverse meditationsteknikker. Men vi vil opholde os lidt ved et element, der med fordel kan indgå i en meditation og som en indgang til nuet. Det er stilhed, nuets stilhed.

5.4 Stilhed i mindfulness

“...It’s not working for me. I’m no good at this. I’m no good, period. This type of thinking dominates the mind and weighs it down. It’s like carrying around a suitcase full of rocks on your head. It feels good to put it down. Imagine how it might feel to suspend all your judging and instead to let each moment be just as it is, without attempting to evaluate it as “good” or “bad”. This would be true stillness, a true liberation.”⁵⁰

En af de mest enkle og direkte metoder at blive nærværende på, er at *lytte til stilheden*. Det vil med det samme skabe en stilhed inden i den, der lytter. I mindfulness er stilhed det nærvær og den bevidsthed, der er befriet fra tankerne med alle de vurderinger og domme, sindet har travlt med at foretage. Når der er stille indeni et menneske, er der slukket for ”Radio Sind” – og åbnet for nuet med den nærværskraft, der her bliver tilgængeligt for mennesket.

Selv midt i en samtale, kan der være stilhed. Der er tomrum mellem ord og pauser mellem sætninger. Måske bliver det tydeligere og lettere at lytte til stilheden, hvis man tænker sig stilhed som udgangspunktet – og forestiller sig, at enhver lyd kommer ud af stilheden, og vender tilbage til stilheden. Man kan sige, at stilheden gør det muligt for lyden at eksistere – og det eneste mennesket behøver at gøre, er at være opmærksom på stilheden. Og lige der er der en dør ind til nuet.

“Vær mere opmærksom på stilheden end på lydene. At være opmærksom på ydre stilhed skaber indre stilhed: Sindet bliver stille. En indgang åbner sig.”⁵¹

I vores coachingpraksis har vi ofte bedt fokuspersoner om at sidde stille og reflektere over et emne, altså bedt dem vente med at sige noget, indtil de har givet sig tid til at tænke ”rundtom” emnet. Det kan ofte bringe coachingsamtalen konstruktivt videre, men måske ville det være mere hjælpsomt at bede fokuspersonen sidde stille uden at reflektere, uden at tænke og dermed være stille, både i det indre og det ydre.

For coachen, der gerne vil arbejde ud fra en tilstedeværelse i nuet, ligger der en vigtig mindfulness-pointe i, at vi altid skal være mindst ligeså opmærksomme på egne tanker, følelser og reaktioner,

⁴⁹ Kabat-Zinn, Jon (1994) *Whereever you go there you are*, Hyperion, New York, s. 59

⁵⁰ Kabat-Zinn, Jon (1994) *Whereever you go there you are*, Hyperion, New York, s. 56

⁵¹ Tolle, Eckhart (2000) *Nuets kraft*, Borgens Forlag, København, s. 140

som på andres. Det kan lyde provokerende eller direkte forkert i forhold til den klassiske opfattelse af coachens rolle, men hvis man tænker at coachens vigtigste værktøj er den ressonans-kasse, som udgøres af coachens selv, giver det måske mere mening. For hvordan skal vi sende hjælpsomme spørgsmål og signaler tilbage til fokuspersonen, hvis vi ikke er i stand til selv at forstå og indtage det, som vi hører, ser og fornemmer fra fokuspersonen?

*"Vær mindst lige så interesseret i dine egne reaktioner som i den situation eller det menneske, der får dig til at reagere. (...) Du vil da føle noget, der er mere kraftfuldt end en hvilken som helst af de ting, du iagttager, nemlig selve det stille, iagttagende nærvær bag sindets indhold, den tavs iagttager."*⁵²

Igen henviser Tolle til de kraftfulde ressourcer, som mennesket indeholder, når blot vi gør os åbne for dem – ved at være tilstede i nuet. Coachen, der ønsker at arbejde ud fra et bevidst nærvær og derigennem komme i forbindelse med det Tolle kalder den "tavse iagttager" kan ved at se sig selv og lægge mærke til egne sanseindtryk, opnå muligheden for at dele autentiske observationer med fokuspersonen og dermed blive et værdifuldt "spejl" for fokuspersonen.

⁵² Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s. 69

6. Kierkegaards nu

Når vi har valgt at skrive om nuet betydning for coachingsamtalen set i et eksistentiaalistisk perspektiv, finder vi det relevant at lægge vejen forbi den mest berømte danske filosof og eksistentiaalist, Søren Kierkegaard (1813-1855).

Vi vil især fokusere på én udgivelse, *Lilien paa Marken og Fuglen under Himlen. Tre gudelige Taler*, (1849). Som gennemgående i sit forfatterskab beskæftiger Kierkegaard sig her med, hvad det vil sige at være menneske – og hvilken fordring, set fra et kristent synspunkt, der ligger til det at være menneske. ”Lilien på Marken og Fuglen under Himlen” er ifølge den danske Kierkegaard-kender, Johannes Sløk, en af Kierkegaards mest direkte og opbyggelige tekster. Den holder sig – i modsætning til hovedparten af Kierkegaards forfatterskab – i en forholdsvis enkel og positiv tone og viser hvordan det er muligt enfoldigt og ydmygt at være til. Sløk kalder teksten for bevidst tilbagetrukket og beskeden, ”en lille Blomst i Skjul af den store Skov”.⁵³

Vi vil foretage rejsen i tre bevægelser. Først vil vi besøge begrebet *tavshed* som Kierkegaard fremhæver som afgørende for at kunne nærme sig nuet – eller *øjeblikket*, som han kalder det. Derefter besøger vi begrebet *lydighed*, og til sidst *glæden*. Undervejs vil vi stoppe op og reflektere over, hvordan Kierkegaards betragtninger om *tavshed*, *lydighed* og *glæde* kan gøre os klogere i forhold til coaching-samtalen – set gennem en eksistentiaalistisk nu-optik.

Sidst vil vi opsummere hvad denne Kierkegaardske del af vores dannelsesrejse kan tilføje i vores forsøg på at forstå hvad coachens tilstedeværelse i nuet betyder – set i et eksistentiaalistisk perspektiv.

6.1 Indføring i teksten

I forordet til ”Lilien paa Marken og Fuglen på Himlen” skriver Søren Kierkegaard om bogen, at

”den bydes med høire Haand – i modsætning til Pseudonymen, der ræktes og rækkes med Venstre”.⁵⁴

Årsagen er, at ”Liljen på Marken og Fuglen under Himlen” undtagelsesvist ikke er skrevet under pseudonym. Søren Kierkegaards forklaring på det er, at ordene udspringer af *hans* individualitet, det, han skriver, står han *personligt* inde for.⁵⁵ I det meste af Kierkegaards forfatterskab bruger han forskellige pseudonymer, f.eks Assessor Wilhelm, Anti-Climacus og Johannes de Silentio, til at spille filosofiske og teologiske temaer op mod hinanden. Ved ikke at lægge forfatternavn til, mente Kierkegaard, at det blev lettere for hans læsere selv at uddrage de pointer, læseren fandt relevant – uden at skulle være påvirket af, at budskabet var fremført af en bestemt afsender – Søren Kierkegaard. Denne tankegang, som udspringer af en dyb respekt for individualisten, det enkelte

⁵³ Sløk, Johannes, (1964) i Fem Kierkegaard-tekster, Gyldendal, København, s. 29

⁵⁴ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 193

⁵⁵ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 29

subjekts evne til selv at skabe mening og sammenhæng gennem bevidste valg og fravalg, har været afgørende for at Søren Kierkegaard anses for en slags stamfader til eksistentialismen.

*Hvad betyder ordet "eksistentialisme"? Så mange filosoffer, der har dannet forskellige skoler, er repræsentanter for nye tænkemåde, vi under ét kalder eksistentialisme, at man let forvirres. Men den oprindelige og til grund liggende betydning er den Kierkegaardske, der er ganske ligetil.*⁵⁶

Sådan skrev den tjekkiske filosof ved Cambridge Universitetet, Paul Roubiczek, i 1964 om Søren Kierkegaard som eksistentialismens grundlægger. Det er Kierkegaard, der afviser den rent abstrakte og ensidigt naturvidenskabelige tænkning. Kierkegaard tager samtlige evner, deriblandt fornuften, i brug i bestræbelserne for at beskrive hvordan det enkelte menneske kan føre en meningsfyldt tilværelse.

*"Først og sidst er den (eksistentialismen) det store Nej til fornuftens enevoldsmagt. (...) Den individuelle historie og situation bliver hundredfold vigtigere end allehånde interessante formodninger om universets grundprincip, hvorom intet kan vides. Eksistentialisme er ikke lære, men liv."*⁵⁷

I "Liljen på Marken og Fuglen under Himlen" tager Kierkegaard læseren ved hånden og ud på en fortælling væk fra bylivets overfladiske jag og i stedet langt ind i naturens vældige rum. Teksten er opbyggelig med lange poetiske naturbeskrivelser og selvom den ikke er så kendt som f.eks. "Enten-Eller" (1843) eller "Stadier på Livets Vei" (1845) vurderes den ifølge Johannes Sløk blandt de vigtigste i Søren Kierkegaards forfatterskab, for her findes løsningen, ja nærmest en anvisning, på det livsproblem, som de pseudonyme værker aldrig helt formår at lægge frem.

Når de gudelige taler kaldes opbyggelige, skal det forstås sådan, at Søren Kierkegaard bygger sin argumentation enkelt og direkte op, er positiv og viser hvordan det er muligt at være til – enfoldigt og ligefremt. Og på den måde peger Kierkegaard på en vej, hvor ad mennesket kan finde tilbage til sig selv i den selvfølgelige og – af Gud - skænkede virkelighed.

En vigtig pointe for Kierkegaard er, at storheden i livet *ikke* er lig med at blive noget stort i det ydre. Storheden ligger i at finde ind til – og blive helt - sig selv. Og for Kierkegaard er den tilstand, at have fundet sig selv, eller som han udtrykker det: "blive samtidig med sig selv"⁵⁸ tæt forbundet med at leve i nuet, at opleve *øjeblikket*.

Vejen hen til *øjeblikket* er alt andet end "a walk in the park" for os mennesker. For i modsætning til den natur vi omgiver os med, komplicerer vi tilværelsen ved at undlade at leve det enfoldige og ligefremme liv, som Kierkegaard ser som formelen, der skal føre til "at blive samtidig med sig selv".

"Liljen på Marken og Fuglen under Himlen. Tre gudelige Taler" er, som titlen siger, *gudelige taler*. Kierkegaards optagethed af det ægte levede kristne liv præger hver en afkrog af teksterne. I Liljen på marken og Fuglen under Himlen er der klare bibelske referencer til Mattæus evangeliets lignelse

⁵⁶ Roubiczek, Paul (1964): Eksistentialismen, Cambridge University Press, Cambridge, s. 18

⁵⁷ Roubiczek, Paul (1964): Eksistentialismen, Cambridge University Press, Cambridge, s.18

⁵⁸ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 373

om liljen og fuglen, men her har vi valgt ikke at fokusere på den gudelige/religiøse vinkel, for i stedet primært at lade os inspirere af de elementer, der omhandler nuet/øjeblikket.

Hele vejen igennem teksten om Liljen på Marken og Fuglen på Himlen omtaler Kierkegaard fuglen og blomsten som suveræne læremestre. Ved at studere dem, se dem, lytte til dem og forstå dem, kan mennesket lære at nærme sig *øjeblikket*.

6.2 Tavsheden

Kierkegaard beskriver tre områder, eller begreber, som vejvisere til at nå frem til øjeblikket. Øjeblikket forstået som den tilstand af nærvær, som Kierkegaard i teksten så levende beskriver i naturen, men finder så svært opnåelig for mennesket. De tre områder er: *tavshed*, *lydighed* og *glæde*.

Lad os nu først se nærmere på tavsheden.

"...at kunne tie, det kan Du lære derude hos Lilien og Fuglen, hvor der er Taushed, og ogsaa noget Guddommeligt i denne Taushed. Derude er Taushed; og ikke blot naar Alt tier i den tause Nat, men ogsaa naar Dagen igjennem de tusinde Strænge ere i Bevægelse, og Alt er som Hav af Lyd, er der dog Taushed derude... Thi Træerne, endog hvor de staae tættest i Mængde, holde hinanden, hvad Menneskene saa sjældent, trods givet Løfte, holde hinanden: det bliver mellem os. Havet er taust: selv naar det raser larmende, er det dog taust. I første Øieblik hører Du maaskee feil, og Du hører det larme. Dersom Du haster og gaaer med den Besked, gjør Du Havet Uret. Hvis Du derimod giver Tid og hører nøiere efter, hører Du – forunderligt! - Du hører Tausheden; thi Eensformighed er dog ogsaa Taushed".
59

At være tavs er en kunst, som skal læres, for at finde øjeblikket – og dermed ind til den nu-tilstand, som vi interesserer os for i dette masterspeciale. Som Kierkegaard skriver ovenfor, kan tavsheden findes selv i et larmende hav – hvis man blot giver sig tid og hører godt efter og fornemmer roen i den store ensformighed.

Det er menneskets fortrin fremfor dyret, at kunne tale. Og i mange sammenhænge er tale og ord afgørende for at vi mennesker forstår hinanden, at vi kan få ting til at ske og skabe resultater sammen. Men samtidig kan menneskets evne til at tale spærre for afklaring, nærvær og fokus. Ordene snubler over hinanden, de slår sig på hinanden og slår samtidig ikke til. Ordene forvirrer, forvrænger – og forstyrrer.

*"Og derfor hændte det vel saa sjældent et Menneske, at han ret kom til at forstaa, naar Øieblikket er, og til ret at benytte Øieblikket, derfor, fordi han ikke kan tie. Han kan ikke tie og bie, deraf lader det sig maaskee forklare, om Øieblikket slet ikke kommer for ham; han kan ikke tie, deraf lader det sig maaskee forklare, at han ikke mærkede Oieblikket."*⁶⁰

Mennesket opdager altså ikke øjeblikket, fordi alle ordene overdøver det og kommer til at spærre for ham. Kierkegaards hjælp til læseren kan så være, at øjeblikket faktisk alligevel kan dukke op, når læseren lægger teksten fra sig for måske at fundere over ordene, for sig selv – i tavshed.

⁵⁹ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 204

⁶⁰ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 205

I ”Liljen på Marken og Fuglen under Himlen” er tavsheden et nærvær, der ” på en eller anden måde lyder i øjeblikket, det nærvær, der atter kræver, at man forholder sig aktivt til både lyden og momentet”, som Bo Kampmann Walther skriver i sin bog om Kierkegaard, ”Øjeblik og Tavshed”.⁶¹

Kierkegaard skriver om tavsheden som et rum, man kan beslutte sig for at træde ind i. Bo Kampmann Walther opfatter tavsheden hos Kierkegaard som ”en sprække i talens tomrum, hvor blot ét ord kan være nok så ødelæggende. Øjeblikket, tavsheden og singulære ord er holdt fast på samme niveau.”

6.2.1 Tavshed i coaching-samtalen

I en coachingsamtale kan de ordløse øjeblikke være de stærkeste. Det kan være her, hvor fokuspersonen får ro til at tænke et lag dybere. Til at stille spørgsmålet en tand mere direkte til sig selv – og måske erkende, at noget alligevel ikke er som først antaget. Til at lade en refleksion finde endnu længere ind, forbi det punkt, hvor den før er blevet standset af nye ord, nye spørgsmål. De ordløse øjeblikke kan indeholde mangeartede former for kommunikation fra coach til fokusperson – og omvendt. Her kan signaleres anerkendelse, undren, respekt, nysgerrighed og intet kan som en tavshedspause bruges til at sige: ” fortæl mere, søg videre, fat mod, bliv ved”. Men tavshed er også nærværets lyd – eller måske rettere, nærværets rum. Tavshed synes at tiltrække fokus - på magnetisk vis. Stilhed i en coachingsamtale kan åbne for relevante tanker som: Hvad er på spil lige her og nu? Hvad føler jeg? Hvad mærker jeg i min krop?

Når der er tavshed, bliver der også et rum for intuitionen. Til af fornemme, hvad der er på færde, hvad der er på vej. Til at lytte til en indre grundtone eller stemme, til at stille skarpt på billederne på en indre videoskærm eller til leve sig ind i den fysiske fornemmelse, måske en mavefornemmelse, der prøver at fortælle noget. Kommunikation direkte fra – og til - én selv. Ofte særdeles værdifuld information, ofte ufiltreret, ærlig og enkel. Men også ofte overhørt og ignoreret, netop fordi noget andet forstyrrer, larmer, overdøver.

Hvorfor har vi så svært ved at slukke for larmen? Hvorfor er pauserne med den konstruktive tavshed så sjældne for så mange af os? Et bud på et svar kan være, at noget af det, der kan opleves som svært ved tavshed, er alle de indsigter, tanker, fornemmelser, som tavsheden tillader os at se og høre. De indsigter, tanker og fornemmelser kan – og vil ofte - kræve noget af os. Noget, vi synes, vi skal tage stilling til. Noget vi måske skal ændre, begynde på, holde op med. Samtidig med at det jo er en mulighed, og i en eksistentiaalistisk optik helt afgørende for at vi kan skabe os den selvstændige, ansvarsbevidste tilværelse, som giver vores liv mening, så kan det opleves så krævende og skræmmende at skulle forholde sig til de klare, indre budskaber, at modet svigter, energien forsvinder og vi vender tilbage til den tilstand af *uegentlighed*, den ikke-kontakt til sig selv, som Heidegger kalder ”Das Man”.

⁶¹ Walther, Bo Kampmann (2002), Øjeblik og Tavshed, Læsninger i Søren Kierkegaards forfatterskab, Odense Universitetsforlag, s. 165

Igen vil vi vende os mod de af Kierkegaard udpegede læremestre, Fuglen under Himlen og Lilien på Marken. De har ingen problemer med ”Das Man”. De kender kun det enkle, enfoldige – og nærværende – liv. Fuglen ved, eller med Kierkegaards ord, *den troer fuldt og fast* at alt sker, hvad der skal ske, når det skal ske. Det er ikke op til fuglen at forholde sig til hvornår. Den beskæftiger sig ikke med det. Den er tavs, selv når den synger, synger den kun i nuet – ikke med blik på fortiden, ikke med en fremadskuen, kun i nuet.

”Når så øjeblikket kommer, så forstår den tause fugl, at det er øjeblikket. Den benytter det og den bliver aldrig beskjemmet. Således også med Liljen, den tier og bier. Den spørger ikke utaalmodig: naar kommer Foraaret? Thi den veed, det kommer i den beleilige Tid, den veed, at det var den selv mindst tjenligt, om den fik Lov at bestemme Aarets Tider; den siger ikke, ”naar faar vi dog regn? Eller”naar faae vi dog Solskin?” eller ”nu fik vi for megen Regn”; eller ”nu var Heden for stærk” (...) Saa kommer Øieblikket, og naar saa Øieblikket kommer, da forstaar den tause Lilje, at nu er Øieblikket og den benytter det”.

Her, midt i teksten, skifter Kierkegaard fortællerstemme eller synsvinkel. Han går fra den ”alvidende fortællers” beretning om fuglen og liljens tålmodige og tavse venten på *øjeblikket* over til at lade læseren, eller måske rettere læserens indre stemme, stille spørgsmål til Liljen og Fuglen – og lader derefter de to læremestre svare.

*”O, I enfoldighedens dybsindige læremestere, mon det ogsaa skulde være muligt at træffe Øieblikket, naar man taler?
Nei, kun ved at tie træffer man Øieblikket; idet man taler, blot man siger eet Ord, gaar man Glip af Øieblikket; kun i Tausheden er Øieblikket... derfor maa man være ganske taus, hvis man skal fornemme ”nu er det der”; og i næste Øieblik er det forbi, derfor maa man have været ganske taus, hvis det skal lykkes En at benytte det. Men dog afhænger alt af Øieblikket. Og det er vistnok Ulykken i langt de fleste Menneskers Liv, at de aldrig fornem Øieblikket, at i deres Liv det Evige og det Timelige kun skiltes ad, og hvorfor? Fordi de ikke kunde tie.”⁶²*

En lige højre mod kæben fra Kierkegaard til ”det syndige menneske”, der i sit jordiske, begrænsede liv helt overser – eller overhører – kaldet fra det evige, det hellige øjeblik og dermed muligheden for en autentisk tilværelse i fordybelse, stilhed og i pagt med Guds ord.

6.3 Den personlige tilgang til verden

Kierkegaard opfattede sig selv som en ”primitiv tænker”, ment på den måde at det enkelte individ kun er i stand til at knytte en forbindelse til det evige og det almene gennem en primitiv – dvs. konkret, personlig, nærværende og enfoldig åben – tilgang til verden og sig selv, hvis det tager et solidt udgangspunkt i sine egne livserfaringer og livsudtryk.

I bogen ”At Stå i det Åbne” behandler Finn Thorbjørn Hansen Kierkegaards eksistentielle refleksioner. Her handler det for Kierkegaard om at søge det filosofiske, idealistiske, kompromisløst levede liv. Når Kierkegaard beskriver tilværelsen som et forhold mellem det ”timelige og det evige”, henviser han til spillet mellem en spirituel udlængsel (det evige/himmelske) og en spirituel

⁶² Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 205-206

hjemlængsel (det timelige/jordiske). Så selvom Kierkegaard havde et tydeligt ideal om et liv levet ud fra bevidste etiske valg og en derpå følgende mulighed for en autentisk (og kristen) tilværelse, ser han samtidig klart den splittelse, som de fleste mennesker, ham selv inklusive, er fanget i. En splittelse mellem det etiske og det æstetiske, mellem det intense, dybe og det overfladisk flygtige. En splittelse, der placerer mennesket midt i en aldrig stoppende strøm af valg og fravalg. Opmærksomheden er rettet mod at tage ansvar for sig selv og igen og igen at *vælge sig selv* – at være i sin *vorden*.

Kierkegaards eksistentielle grundsyn er i et ofte brugt citat fra bogen ”Afsluttende Uvidenskabelig Efterskrift til de filosofiske Smuler” (1846) formulerer således - adspurgt hvad eksistens egentlig er:

*”Hiin Barn, som er avlet af det Uendelige og det Endelige, det Evige og det Timelige, og derfor er bestandig stræbende”.*⁶³

For Kierkegaard var især Sokrates et levende eksempel og en model i forhold til at leve som en eksistentiel tænker – i øjeblikket, i nuet. Udgangspunktet er den Sokratiske jordemoderkunst, der bygger på, at vi alle har en viden i os og via den gode samtalepartner, lærer - eller coach – kan vi få hjælp til at nå ind til den indre viden, til at finde ens egne svar på livets spørgsmål. Kierkegaard sagde:

*”Den sokratiske Uvidenhed betyder også: Primitivitet, Inderlighed; betyder væk med hele denne Sludder af historisk Viden om, hvorledes disse Tusinder, de andre have baret sig ad, levet osv. – jeg vil være den ene med Ideen.”*⁶⁴

Som det fremgår, var Kierkegaard skeptisk overfor tillærte måder at leve på. Man skal være et menneske, ”ikke en Efterbelse af at være et Menneske, en Efterbelse af de Andre”. Som den eksistentialistiske tænker, Kierkegaard var, opfordrede han den enkelte til at finde egen veje, tage selvstændige valg og dermed skabe sin egen meningsfulde tilværelse. Cambridgefilosoffen Roubiczeks formulerer kraften i det selvstændige valg således:

*”Den passive afventen lammer; det uforsøgte om end klart erkendte skridt hen imod det gode, fordærver karakteren. Til gengæld viser det første modige forsøg på at realisere det gode meget ofte, at der er uanede kræfter i det enkelte menneske, hvorved dette menneske med ét opdager, at det er til, at det ”eksisterer” og ikke bare ”bliver levet”.*⁶⁵

Roubiczek peger her på betydningen af at gribe mulighederne og uden sikkerhedsnet tage livtag med tilværelsen. Som en modsætning til det personlige, autentisk levede liv, så Kierkegaard de mennesker, der uden selv at sætte noget på spil, holdt sig til dogmatiske læresætninger og almene sandheder.

⁶³ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 109

⁶⁴ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 106

⁶⁵ Roubiczek, Paul (1964): Eksistentialismen, Cambridge University Press, Cambridge, s. 73

I 1854 skrev Kierkegaard optegnelsen ”Menneskelig Dannelse”, hvor han tydeligt tager afstand fra det bedsteborgerlige dannelsesbegreb, fokuseret på menneskeskabte og materialistisk/æstetiske værdier, der prægede datidens Danmark:

*”Al Frølse for et Menneske ligger i at blive Personlighed – men der er ingen større Afstand fra Personlighed end en saadan Dannet. (...) Han er i dybeste Grund demoraliseret, et U-Menneske, en Vanskabning, han er paa en Maade ophørt at være en Guds Skabning og er blevet en Skabning, som – modbydeligt! – har Menneske-Slægten til Skaber.”*⁶⁶

Også i ”Sygdommen til Døden”(1849), kritiserede Kierkegaard bedsteborgeren for hans uselvstændige livsform, som en person der ikke tør

”troe paa sig selv, finder det voveligt at være selv, langt lettere og sikkrere at være som de Andre, at blive en Efterbelse, at bliver Numerus, med i Mængden”.⁶⁷

Selvom Kierkegaard som få mestrede at formulere sig i dramatiske vendinger – som f.eks. i ovenstående citat om dannelse – argumenterede han også for det præcis modsatte, nemlig at tie og tålmodigt og fuldstændigt at acceptere livet med både det solskins- og regnvejrdsdage. Og med det rammer Kierkegaard ind i en eksistentiaalistisk grundtanke: livet er en blanding af smukt og grimt, det er måden den enkelte lægger mening ind i tilværelsens op- og nedture, der er afgørende. I ”Lilien på Marken og Fuglen under Himlen” hører vi hvordan fuglen *tier og lider*. Uanset hvor ondt den har i hjertet, så tier den alligevel. Den sukker, men den klager ikke og den anklager ingen. Den sukker igen, men kun for så at være stille igen. Den forholder sig til *det, der er* – og ikke andet.

”Fritagen for Lidelse er Fuglen ikke; men den tause Fugl fritager sig for hvad der gør Lidelsen tungere, andres misforstaaede Deeltagelse, og hvad der gør Lidelsen langvarigere, den megen Talen om Lidelsen. (...) Og som Fuglen, saaledes Lilien, den tier. (...) For Lilien er det at lide det at lide, hverken mere eller mindre. Dog just naar det at lide hverken er mere eller mindre end det at lide, saa er Lidelsen saa meget som det er muligt enkelt- og eenfoldiggjort, og gjort saa liden som det er muligt.(...) når Lidelsen kun er det Bestemte, den er: er den, selv om den var den største Lidelse, det Mindste den kan være”.⁶⁸

Det Kierkegaard her fortæller om at leve uden drama, kan vi se overført direkte til coaching-samtalen. Her søges fokuspersionen ofte hjulpet til at leve et liv i balance og med en disciplineret forholden sig til de faktiske omstændigheder, rensat for følelsesladede selvpinerier. I et nu-perspektiv kan det handle om et fokus på det indeværende øjeblik – ved at lægge fortiden fra sig og uden bekymring om fremtiden. Og når det indeværende øjeblik er kommet i fokus, så kan det for coachen handle om at hjælpe fokuspersionen med at vurdere, hvilke af hendes selvfortællinger, der er sande og hvilke, der måske har vokset sig ud af proportioner og som enten skal genfortælle i en mere ”det-er-hvad-det-er”-version eller måske helt tages afsked med som ikke-hjælpsomme fortællinger.

⁶⁶ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 103

⁶⁷ Kierkegaard, Søren (Anti-Climacus) (1901-06), Sygdommen til Døden, i Søren Kierkegaard, Samlede Værker, Gyldendal, København, s. 91

⁶⁸ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 206-208

Ved at se de reelle forhold i øjnene kan fokuspersonen nemmere glæde sig over livet, som det er – når der er grund til det – eller dosere sin utilfredshed, når der er grund til det. Og dermed vil fokuspersonen også have en større chance for at de valg og beslutninger, hun måtte foretage, rent faktisk rammer de områder, der har brug for at få øget opmærksomhed. Man kunne også kalde det at fortælle sine egne historier uden at over- eller underdrive, uden at forvrænge eller fortrænge – og i stedet tage livet alvorligt og ære det, for hvad det er.

Så pointen er at skrue ned for lyden, ned for støjen, for følelsernes forvrængede uvirkeligsscenarier. Og her – i en stille undren eller en reflektiv stund – kan vi møde nuet, i et klart og nærværende øjeblik. Sådant en stund kalder Finn Thorbjørn Hansen ”det fyldte øjeblik”:

”Når man forsøger at give udtryk for det vigtigste, man har oplevet i livet, det dybeste, man har kært, ”det fyldte øjeblik”, erfarer man tavshedens nødvendighed. Det var som bekendt den erfaring, Platon beskriver i det Syvende brev, og det er den erfaring, vi møder, når vi i den grundlæggende undren eller det storslåede eller gruopvækkende øjeblik bliver slået med tavshed. Vi bliver stille eller oplever, at stilheden kan være et medium for det, vi ikke direkte kan tale om, men må tie om eller på indirekte vis – f.eks. gennem poesien og kunsten – fortælle om. Øjeblikket – eller det, som Arendt kalder nunc stans, det stående nu – træffer man kun i tavsheden. Som Kierkegaard skriver: ”Nej, kun ved at tie træffer man Øjeblikket; idet man taler, blot man siger eet Ord, gaaer man Glip af Øjeblikket; kun i Tausheden er Øjeblikket”.⁶⁹

6.4 Ubetinget lydighed

Som Kierkegaard bruger liljen og fuglen til at vise os vejen til tavshed, bruger han også de to store læremestre til det andet vigtige område, han behandler i ”Lilien på Marken og Fuglen på Himlen”, nemlig *lydighed*. Igen er evnen til at kunne fokusere, på at skelne mellem ens egne livsvalg og andres krav og forventninger, centrale omdrejningspunkter. Vil du leve *lidenskabeligt og nærværende*, som du selv finder rigtigt og selv har valgt, optaget af de fundamentale eksistentielle spørgsmål ud fra dit eget ”primitive Indtryk af Tilværelsen” – eller vil du leve et liv i bekvemmelighed, i tryk afstand til konfrontationen med meningen med tilværelsen for netop *dig* og uden at stille dig spørgsmålet: *hvordan vil jeg eksistere som menneske?*

Det er et Enten-Eller. Netop den måde at stille valget op, brugte Kierkegaard også seks år tidligere, da han – under pseudonymet Victor Eremita (Den sejrende eneboer!) – udgav bogen ”Enten-Eller”. Her stiller han valget op mellem estikerens stræben efter det gode og en tilværelse i kontakt med sin egen væren, og æstetikerens voyeristiske livsnydelse, som i sit selvbedrag til sidst fører til fortvivlelse.

I ”Lilien på Marken og Fuglen på Himlen” skriver han:

”Enten-eller er en fordring, som de elskende fordre Kjerlighed, naar den Ene siger til den Anden enten – eller.”⁷⁰

⁶⁹ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København, s. 201

⁷⁰ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 217

Der er ikke noget midt i mellem. Enten vil man hinanden – eller også vil man ikke hinanden. Det gælder i Kierkegaards skrifter især i forholdet til Gud, men dette krav om afklarethed – om lydighed mod ens valg – har også relevans i forhold til menneskets evne til at være tilstede i nuet.

Forklaringen kan synes lidt snørklet, men med liljen og fuglen som tålmodige læremestre vil vi forsøge at vise, hvorfor lydighed her er så vigtig.

Som med nuet kan lydighed ikke gradbøjes. Enten er du lydig, fast i din overbevisning og trofast mod dine livsvalg – eller også er du vakkelvorn og ubeslutsom. Kierkegaard skelner skarpt og skånselsløst mellem det syndige menneske, overdøvet af en larmende, overfladisk ydre verden, og det menneske, der søger indre stilhed og fordybelse – og gennem den livsform samtidig kan være et forbillede for andre.

”Ved at lære at lyde lærer man at herske, hedder det, men endnu vissere er det, at ved selv at være lydig kan man lære Lydighed fra sig. Saaledes med Lilien og Fuglen. De have ingen Magt til dermed at tvinge den Lærende, de have blot den egne Lydighed som det Tvingende. Lilien og Fuglen ere ”de lydige Læremestere”. Er dette ikke en besynderlig Tale? ”lydig ” er jo ellers det Ord, man bruger om den Lærende, af ham fordres, at han skal være lydig; men her er det Læremesteren selv, der er lydig! Og hvori underviser han? I Lydighed. Og hvorved underviser han? Ved Lydighed.”⁷¹

De to læremestre, liljen og fuglen, optræder her som læremestre, sendt fra Gud. I modsætning til menneskene, så tjener naturens læremestre ikke to herrer. Det er ikke en mulighed, ganske enkelt. I naturen er der ingen vaklen mellem den ene eller den anden form for tilværelse. Intet vægelsind. Ingen alternativ til her-og-nu. Kun det, som Kierkegaard kalder ubetinget lydighed. Den levende natur er et mesterværk, der kan tjene som inspiration og forbillede for mennesket. Hvis man ellers kan få øje på naturen – enten ude i den, eller igennem Kierkegaards ord.

Mens naturen er kendetegnet ved at den ganske enkelt bare *er* i rum og tid, så kan mennesket kun eksistere, når det forholder sig til sin egen livssituation. Derved får mennesket mulighed for at gribe ind i sin livssituation og også mulighed for at ændre på den.

Det ser Kierkegaard som den helt afgørende forskel på mennesket og naturen. Mennesket har valget som en mulighed. Valget og friheden til at vælge sig selv. Og dette valg foretages i *øjeblikket*. Her kan mennesket vælge at forsøge at føre et autentisk liv, som Heidegger ville kalde det eller et liv som *etiker*, som Kierkegaard ville sige. Valget til at bruge den bevidsthed, som mennesket er udstyret med, men som ikke alle vælger at aktivere fuldt ud.

Kierkegaard kommer ikke med en færdig opskrift på, hvordan mennesket skal vælge at leve som frit – som sig selv. Han understreger tværtimod, at det står det enkelte menneske frit for, hvordan det liv, vi har fået, skal forvaltes. Og det er netop den eksistentielle tænknings store spørgsmål til menneskeheden: hvad vil du, menneske, med dit liv, som du er blevet givet, din eksistens?

Dermed står mennesket i modsætning til naturen, den lydige natur, men på trods af – eller måske på grund af – modsætningen, bruger Kierkegaard billeder fra naturen som forbillede for mennesket.

⁷¹ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 217-218

6.4.1 Lydighed peger på helhed

*"I Naturen er Alt ubetinget Lydighed, Vindens Susen, Skovens Gjenlyden, Bækkens Rislen, Sommerens Summen, Bladenes Hvisken, Græssets Hvislen, hver en Lyd, enhver Lyden Du hører, det er Alt Adlyden, ubetinget Lydighed, saa Du kan høre Gud deri, som Du kan høre ham i den Musik, der er Himmellegemernes Bevægelse i Lydighed. Og det fremfarende Veirs Vælighed, og Skyens lette Boielighed, og Havets draabeformige Flydenhed og dets Sammenhold, og Lys-Straalens Hurtighed, og Lydens endnu større: det er Alt lydighed."*⁷²

Naturen er altid hel. Mange mennesker lever til gengæld halve liv. Liv med problematisk store kompromiser, med utilfredshed, med manglende afklaring – liv levet på halv kraft.

Nogle gange har et menneske brug for et andet menneskes hjælp til at blive bevidst om prioriteterne i eget liv. Og netop det at sætte lys på områder af et menneskes indre, der ligger skummelt hen eller måske helt mørkelagt, er en kvalitet, der kan være stede i en god, nærværende coachingsamtale.

Et ord som lydighed er nok ikke blandt de hyppigst anvendte i coachingsamtaler i det 21. århundrede. Men som et parameter til at måle hvordan et menneske tager sit eget liv alvorligt, kan det give god mening. Kierkegaards *etiker* tager fuldt ansvar for sit liv. Han tager livet som en udfordring og han kunne stille sig spørgsmål som: Holder jeg mine aftaler med mig selv? Ærer jeg livet med de muligheder, det serverer for mig? Ærer jeg mig selv – og har jeg grund til det? Er jeg ubetinget til at stole på? Evner jeg ubetinget at vise tillid til andre? Lever jeg det liv, jeg gerne vil i dag? Har jeg kontakt til øjeblikket, nærværet, nuet? Alle sammen spørgsmål, der kunne være relevante i en coachingsamtale – og alle sammen ord, der viser tilbage til den lydighed, som Kierkegaard ser i naturen.

*"Lad os så se nærmere, og menneskeligt, betragte Lilien og Fuglen, for at lære Lydighed. Lilien og Fuglen ere Gud ubeting lydige. Heri ere de Mestere. De forstaae, som det sømmer sig Læremestere, mesterligen at træffe, ak hvad de fleste Mennesker vel gaae Glip af og forfeile; det Ubetingede. Thi Eet forstaaer Lilien og Guglen ubetinget ikke – ak hvad de fleste Mennesker forstaae sig bedst på: Halvhed. At en lille ulydighed, at det ikke skulde være ubetinget Ulydighed, det kan Lilien og Fuglen ikke, og det vil de ikke forstaae."*⁷³

I forhold til liljen og fuglen, som her i Kierkegaards fortælling ikke forstår *halvhed*, gælder det for de fleste mennesker det præcis omvendte, at vi ikke forstår et levet liv i *helhed*. Det ubetingede og ultimative kommer for mange mennesker kun til syne i forbindelse med døden. I alle andre sammenhænge bliver vores forsøg på at nærme os den rene tilstedeværelse, fokus eller nu-tilstand, oftest forstyrret af uvedkommende tanker, ord, billeder, forestillinger, andre agendaer, fravær og forvirring. Under ét kan det kaldes drama og hos Kierkegaard belyses det især i hans beskrivelser af *æstetikerne*. Her ses hykleri, selvbedrag, trods, selvmedlidenhed, mismod og bitterhed, altså følelsesladede og forstørrede fortællinger om hvordan en situation kan opleves – fremfor en forholden til - og en accept af - det, der *er*.

⁷² Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s. 219

⁷³ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.220

Hvis Liljen netop som den skal til at springe ud, bliver knækket eller trådt på, så den må visne og dø, vil det være aldeles uden dramatik. Kierkegaard skriver om Liljen;

*"...den var ubetinget lydig, derfor blev den sig selv i Deilighed, den blev virkelig hele sin mulighed, uforstyrret, ubetinget uforstyrret af den Tanke, at det samme Øieblik var dens Død."*⁷⁴

Et menneske, skriver Kierkegaard, ville ansigt til ansigt med døden fortvivle på en helt anderledes "ulydig" måde.

"Hvortil"? vilde han sige, eller "Hvorfor"? ville han sige, eller "hvad kan det hjælpe"? vilde han sige; og saa foldede han ikke sin hele Mulighed ud, men forskyldte, at han, forkrøblet og uskjøn gik under Øieblikket i forvejen. Kun ubetinget Lydighed kan ubetinget nøiagtigt træffe "Øieblikket;" kun ubetinget Lydighed kan benytte Øieblikket, ubetinget uforstyrret af det næste Øieblik"

6.5 Glæde

Tavshed åbner øjeblikket, *lydighed* fokuserer øjeblikket, og den tredje tematik i Søren Kierkegaards fortælling om "Liljen på Marken og Fuglen under Himlen", *glæden*, forbinder og væver opbyggeligt sammen og viser vej til et autentisk levet liv. Et liv levet *i dag*, i den nære, enkle og måske trivielle dagligdag. Men ikke så trivielt, at den lidenskab, som Kierkegaard mange steder så mesterligt beskriver i sine værker, udebliver. Tværtimod kredser Kierkegaard omkring den tilbagevendende ide, at kun i lidenskab er det muligt at blive et konkret menneske. Det betyder hos ham at *ville* sig selv og med en insisterende begejstring holde sig selv fast fra øjeblik til øjeblik livet igennem.

Teologen og filosofen Johannes Sløk rammer den Kierkegaardske lidenskab således ind:

*"I den fantastiske lidenskab digter man sig selv om, for i den vil man ikke være sig selv, men noget andet, noget "romantisk" – og bliver derfor aldrig til. I den realistiske lidenskab vil man være nøjagtig den, man er. Men det betyder, at man ligesom står inde for sig selv; "man overtager sig selv i ansvar", som det hedder hos Kierkegaard, og det vil sige, at man bliver sig selv tro i sin skæbne, hvad enten den blev helteagtig eller banal, lykkelig eller tragisk."*⁷⁵

Kierkegaard er – og definerede sig selv som sådan – fra først til sidst en religiøs tænker. Men det religiøse liv skal ikke erstatte det borgerlige dagligliv, det skal heller ikke blot være en trøsteklud, når tilværelsen er gået i stykker. Kierkegaard ser det religiøses virkelige funktion som den, der giver mennesket mulighed for at vende tilbage til – eller holde fast i – den eneste virkelighed, der er menneskets, livet i den nærværende hverdag, det bevidst valgte liv i eksistensen. Og dermed er vi tilbage ved øjeblikket, som en mulighed i hvert eneste moment – sådan som liljen og fuglen viser det frem for os.

Glæden er hos Kierkegaard kombinationen af at være sig selv nærværende og samtidig *at være i dag*, at række ud efter øjeblikket. Og hvor de to læremestre, liljen og fuglen, med *tavshed* og *lydighed* måske var på lidt mere krævende undervisningsopgaver, er der noget umiddelbart og ligefremt ved den glæde, Kierkegaard beskriver.

⁷⁴ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.222

⁷⁵ Sløk, Johannes, (1964) i Fem Kierkegaard-tekster, Gyldendal, København, s. 17

*"Saa lader os da betragte Lilien og Fuglen, disse de glade Læremestere. "De glade Læremestere", ja thi Du veed, at Glæden er meddeelsom; og derfor underviser Ingen bedre i Glæde end Den, der selv er glad. Læreren i Glæde har egentlig intet Andet at gjøre end selv at være glad, eller at være Glæden: hvor meget han end anstrenger sig for at meddele Glæde – naar han ikke selv er glad, er Underviisningen ufuldkommen. Saaledes er der Intet lettere at undervise i end i Glæde – ak, man behøver blot selv altid i Sandhed at være glad."*⁷⁶

At eksistere som et enkelt og konkret menneske er, siger Kierkegaard, den opgave, der er stillet mennesket. Det er selve den grundlæggende etiske opgave. Og grundelementer i den opgave er glæden, nuet og nærværet. Det betyder ikke, at man i en eksistentielistisk tankegang vil fornægte at livet også indeholder sorg, smerte og død. Tværtimod er der her en afklaret bevidsthed om livet netop som en "samlet pakke", en blanding af glæde og lidelse, hvor det afgørende for menneskets gang på jord er måden, det møder livets muligheder og udfordringer på.

Disse grundvilkår for al eksistens kalder Kierkegaard *dobbelt-bevægelsen*. I modgang kan man opleve tilværelsen synke sammen og miste mening, men når man *vil sig selv*, genrejser livet og mulighederne åbner sig igen. I den religiøse version beskriver Kierkegaard det som troen på Gud, der giver det fortvivlede menneske *alt* tilbage. Når mennesket helhjertet lægger sin skæbne i hænderne på Gud, "kaster al Eders Sorg paa Gud", bliver det samtidig lettet for bekymringens byrde.

Bekymring vil som udgangspunkt altid være et andet sted end nuet. Bekymringer for noget, man gjorde i går. Bekymringer for hvordan man skal klare sig igennem i morgen. Uden bekymringer er adgangen til nuet og nærværet lettere. Jo færre bekymringer, jo større glæde. Så svært for mennesket at forstå – så let og ligetil for liljen og fuglen.

*"Og saaledes hele Fuglens Liv igjennem; overalt og altid finder den Noget eller rettere Nok at glæde sig over; den spilder ikke et eneste Øieblik, men den vilde ansee ethvert Øieblik for spildt hvori den ikke var glad."*⁷⁷

*"Der er et i dag, der er ja der falder et uendeligt Eftertryk på dette er: der er et i dag – og der er ingen, slet ingen bekymring for den Dag i morgen, eller for den anden Morgen. Dette er ikke Letsindighed af Lilien og Fuglen, men er Taushedens og Lydighedens Glæde. Thi når Du tier i den høitidelige Taushed, som er i Naturen, saa er den Dag i morgen ikke til."*⁷⁸

Og hvad er så egentlig glæde, eller det at være glad? Igen vender Kierkegaard sig mod nuet, i sit svar på det spørgsmål:

"Det er, i Sandhed at være sig selv nærværende; men det at være sig selv i Sandhed nærværende, det er dette "I dag", dette, at være i dag, i sandhed at være i dag. Og i samme Grad som det er sandere, at Du er i dag, i samme Grad som Du mere er Dig selv ganske nærværende i at være i dag, i samme

⁷⁶ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.231

⁷⁷ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.232

⁷⁸ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.234

*Grad er Ulykkens Dag i morgen ikke til for Dig. Glæden er den nærværende Tid med hele Eftertrykket paa: den nærværende Tid.*⁷⁹

Glæde og eksistens kan ses som begreber, der overlapper og komplementerer hinanden. Eksistens er at blive og være sig selv. Igen og igen. En fortsat bevægelse, eller vorden, som Kierkegaard kalder det. Bevægelsen bestemmes af de valg, bevidste og ansvarlige valg, mennesket foretager sig. Nogle gange vælger vi etisk og vender os mod Kierkegaard mod det autentisk levede liv. Nogle gange vælger vi æstetisk og risikerer at spille livet med flygtige, om end nydelsesfulde *uegentligheder*. Når valget lykkes, er det som en gave, der kommer til mennesket.

Kierkegaards ideal er det hele, frie menneske. Det individ, der i sin vorden lykkes med at holde sammen på tilværelsens modsætninger, og som et resultat af det lever et liv i glæde og nærvær. I bogen ”At tænke eksistens” formulerer mag. art. i filosofi, Niels Thomassen, hvorfor det på én gang er en krævende og meget givende tilgang til livet at være eksistentialist:

*”Selvet står bestandig på spil. Engagementet må udmøntes i stillingtagen, afgørelser, valg. Vaner, rutiner, almindeligheder og gentagelser stemples som uegentlighed. (...) Sat på spidsen: Eksistentialismen er en filosofi for frontsoldater, ikke for husmødre.”*⁸⁰

Uanset den arrogance, der kan læses ind i Thomassens polarisering af soldater og husmødre, finder vi hans pointe værd at notere sig: eksistentialismen forlanger noget af de, der vælger ståsted der. Som en bjergbestiger på en stejl klippevæg uden sikkerhedsforanstaltninger. Vil du livet, så hold godt fast og bevar fokus og nærvær!

6.6 Udledning

I sit eget liv førte de høje idealer og dybe tanker omkring det hele, frie menneske ikke til en harmonisk, lykkelig tilværelse for Søren Kierkegaard. Måske tværtimod, faktum er i al fald, at han døde ung, forpint og forhånet i en alder af kun 42 år. Men hans filosofi er i dag absolut levende. Og derfor er muligt for os – og alle andre med mod og appetit på Kierkegaards tanker – at kigge indenfor i det Kierkegaardske univers og lade os inspirere.

I forhold til vores egen nu-tilstedeværelse i coachingsamtalen, inspirerer Kierkegaards tavshedsbegreb os. Tavshed som nærværets lyd – og dyd. Eller tavshed som det rum, der åbner for intuitionen og den indre grundtone. Tavshed, der giver tid og plads til at sanse mulighederne.

Kierkegaards insisteren på at forholde sig til de reelle omstændigheder, det-er-hvad-det-er, er også virksom for os som coaches. Bekymring er ikke-nu. Nærvær giver klarsyn og mulighed for at vælge og fravælge. Og dermed åbnes op for handling. Mennesket har jo netop valget som en mulighed, men dermed også friheden til at vælge at ikke-vælge. At lægge dette åbent frem for fokuspersonen, tror vi kan åbne nuet i coachingsamtalen, både for coach og for fokusperson. Signalet kan være: det

⁷⁹ Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København, s.234

⁸⁰ Amdisen, Paw Hedegaard, (red), m. fl.(2009) : At tænke eksistens, Aarhus Universitetsforlag, s. 248

er dit liv, nu har du chancen for at se godt på dig selv og gribe nuet og vælge hvad du vil gøre til *din* historie.

At Kierkegaard ikke kommer med en færdig opskrift på, hvordan livet skal leves, hænger logisk sammen med eksistentialismens grundtanke om at mennesket selv må foretage valg og prioriteter i eget liv. Og når Kierkegaard pointerer, at valgene sker i *øjeblikket*, hjælper det os som coaches til at udstråle tro, tillid og lyst til at følge fokuspersionen i de bevægelser, denne måtte tale, fornemme og reflektere sig frem mod i coachingsamtalen. Vi bliver som coaches bestyrket i en bevidsthed om at forandringer nok skal modnes i tankerne, men først får betydning, når de bliver levet ud, når tankerne bliver omsat til handling – og hvorfor ikke tage den beslutning *nu*?

Endelig føler vi os bestyrket i Kierkegaards syn på lidenskabens betydning. Det kan i en coachingsamtale handle om energi. *Vil* fokuspersionen noget med denne samtale? Vil vi selv noget? Med mindre vi har en decideret of-day, stræber vi efter at være os selv nærværende i coachingsamtalen, for på den måde bedst muligt at kunne møde fokuspersionen i et tilsvarende selvnærvær. Vi rækker ud efter øjeblikket, tager i mod gaven, åbner os for at lade svar og muligheder dukke op – og er samtidig bevidste om at vi hvert et øjeblik kan miste overblikket, modet, nærværet.

Her hjælper den Kierkegaardske dobbeltbevægelse os ved at minde os om, at når man *vil sig selv*, genrejses livet og mulighederne åbner sig – igen og igen.

7. Bubers nu

"Alt virkelig liv er møde".

Med disse ord vender vi blikket mod den kendte tyske filosof Martin Buber, som hovedsageligt er kendt for sin dialogfilosofi. I hans mest kendte hovedværk "Jeg og Du" sætter Buber fokus på det forhold, som vi mennesker kan have til verden og os selv, og han fastslår med ovenstående citat, at al virkelig og ægte liv sker i mødet. Buber beskriver det forhold, som vi møder os selv og verden på som tve-foldigt, idet vi enten kan have et Jeg-Du eller Jeg-Det-forhold i relationen. Set i lyset af coachens tilstedeværelse i nuet er disse to forhold som Buber beskriver interessante, da det kun er i det ene forhold, nemlig Jeg-Du' et, at vi kan blive nærværende i nuet. Med Bubers ord:

" Kun ved, at Du'et bliver nærværende, opstår der nutid."⁸¹

Buber er blevet beskrevet som en filosofisk antropolog eller en religiøs eksistentia­list, men han omtalte i sine senere skrifter sig selv som en, der blot pegede på livet som dialog.⁸² Der er dog ingen tvivl om, at Martin Buber i sin filosofi er ude i et religiøst projekt og at hans Jeg-Du forhold har " et perspektiv i retning af det evige Du, og Gud forstås som den, der bliver nærværende i Jeg-Du-forhold".⁸³

Denne forståelse af den guddommelige nærværelse har i Martin Bubers filosofi rødder i Chasidismen, der udspringer af jødisk mystik og kabbala. Her lægges særligt vægt på en inderlig bevidsthed om Gud og på oplevelsen af at være i direkte og personlig kontakt med det guddommelige nærvær.⁸⁴ Denne religiøse forståelse gennemsyrrer Martin Bubers ord, og det er en baggrund, som man må have med sig, når man forsøger at forstå hans tanker om de to forholdemåder, som vi kan indgå i verden på. Der er så at sige et formål med at søge det ene forhold i mødet fremfor det andet, som i sidste ende handler om en tilbagevenden eller genskabt enhed med Gud. Denne pointe kan ganske kort eksemplificeres ved det verdenskendte og velbeskrevne møde mellem Martin Buber og amerikanske psykolog Carl Rogers, som er en af grundlæggerne af den personcentrerede humanistiske psykologi. Carl Rogers er blandt andet kendt for sine begreber om kongruens, empati og betingelsesløs accept i det terapeutiske møde.⁸⁵

I deres berømte samtale diskuterer de blandt andet dette Rogerske begreb om betingelsesløs accept, som Buber gerne ser udskiftet med ordet bekræftelse. I vores møde med os selv og den anden ser Buber nemlig et mere eksistentielt og religiøst niveau, som han ikke mener, at terapeuten og psykologen Rogers rammer. I det terapeutiske møde ønsker klienten, ifølge Buber en bekræftelse, der rækker dybere end følelser og tanker.

"What he wants is a being not only whom he has, he can trust as a man trusts another, but a being that gives him now the certitude "There is a soil. There is an existence."⁸⁶

⁸¹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 30

⁸² Kramer, Paul Kramer, (2003), Martin Buber's I and Thou : practicing living dialogue, s. 4

⁸³ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 17

⁸⁴ Trautner-Kromann, Hanne.(2006),Tankens Magt, Vestens Idehistorie, s.1130

⁸⁵ Rogers, Carl, (1962), The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance

⁸⁶ Rob Anderson and Kenneth N. Cissna, (1997), The Martin Buber – Carl Rogers Dialogue, s. 95

Der er eksistens. Denne tilgang til livet og måde at se den anden på får i vores optik betydning for den måde, som vi ser hinanden på i coachingens nu. Med den danske filosof Finn Thorbjørn Hansens ord, kan man sige at den psykologiske tilgang bliver på det emotionelle og kognitive plan. ”Med den primært epistemologiske tilgang får Rogers og den almindelige moderne psykologi ikke rigtig fat i den ontologiske væremsdimension, som Buber og eksistensfilosofien er optaget af.”⁸⁷

Med Martin Buber ved vores side vil vi i dette afsnit være optaget af, hvordan dette eksistentielle og religiøse syn på forholdet og mødet med os selv og den anden kan bidrage til vores tilstedeværelse i nuet. Vi vil forsøge at udfolde det Buberske nu og relatere det til vores tilstedeværelse i coaching situationen. Men før vi når der til, vil vi se på de to typer af forhold, Jeg-Du og Jeg-Det, som Buber mener, at vi kan møde verden og dermed nuet på. Herefter vil vi se på det evige og guddommelige Jeg-Du-forhold som ifølge Buber gennemtrænger de andre forhold, og endelig vil vi relatere disse tanker til vores egen tilstedeværelse i coachingens nu.

7.1 Jeg ser dig

”Jeg ser dig”. Med denne sætning hilser naturfolket Navierne på hinanden i science fiction filmen og Blockbuster hittet ”Avatar” fra 2009. På planeten Pandora lever disse blå menneskeliggende væsner Navierne i en sjældent set harmoni og enhed med hinanden som stadfæstes, når de møder hinanden og hilser med ordene ”Jeg ser dig”. Med disse ord menes ikke blot, at man ser den anden persons ansigt, krop, øjne farve og tøj ect. men derimod, at man ”virkelig” ser den anden forbunden med som en selv og hele planetens liv. Man anerkender i mødet den anden som mere end blot det øjet registrerer, og ser altså selve den eksistens og sammenhæng, som man selv er en del af. Dette lille billede fra en af Hollywoods største filmsucceser taler meget præcist ind i nogle af de tanker, som Martin Buber gør sig om det forhold og det nærvær i nuet, som vi i de kommende afsnit vil kigge på. Derfor vil vi have dette film billede i baghovedet og genbesøge det ved passende lejligheder. I ”Jeg og Du” er Buber nemlig selv meget optaget af at bruge naturfolkernes måde, at indgå i forhold til verden på, og ser det nærvær, som de har, som en slags ideal for hans Jeg-Du forhold. Faktisk bruger Buber selv vores måde at hilse på hinanden på i den moderne verden som et eksempel på, at vi ikke ”rigtig” ser hinanden, men blot ytrer nogle tomme sætninger om vores hengivenhed. Buber siger :

*”Men hvor abstrakte er dog disse nedslidte formler i sammenligning med kafferens evigt unge, konkrete hilsen i et forhold: ”Jeg ser dig!”.*⁸⁸

Om det er manuskriptforfatterene, der har luret i Bubers værker eller om det er et rent tilfælde er ikke til at vide. Vi synes dog, det er underholdende, at en amerikansk spændingsfilm måske uden hensigt er med til at sprede Bubers budskab.

I filmen Avatar ser vi også et livets træ, der er centralt placeret på planeten Pandora. Dette træ er en energi kraftkilde, som via et slags neuralt netværk gennemsyrrer og gennemløber hele planetens liv.

⁸⁷ Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, s. 157

⁸⁸ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 35

Det er også denne kraft, som det blå naturfolk er en del af, og som de ærer i sætningen ”Jeg ser dig”. Man aner her en helheds tænkning, som taler ind en guddommelig forståelse, som også Buber er optaget af.

”Det primitive verdensbillede er magisk, ikke fordi den menneskelige trolddomskraft er det centrale, men fordi denne kun er en særlig variant af den almene kraft, som al væsentlig virkning stammer fra.”⁸⁹

Dette billede fra filmen vil også med fordel kunne medtænkes, når vi i gennemgangen af Bubers Jeg-Du/Jeg-Det forhold skal huske, at det evige guddommelige Du, energien fra livets træ altid er med os.

Det sidste billede, vi her vil runde, er det Buber kalder for Jeg-Det forholdet, og som på en eller anden måde står i modsætning til det harmoniske og helhedstænkende Jeg-Du-forhold. I filmen Avatar er det ikke overraskende mennesket, som bringer dette til planeten Pandora. I sin higen efter et sjældent mineral som kun findes på denne planet, ankommer mennesket med sine grave- og krigsmaskiner for at udvinde og bruge dette stof. Mennesket ser her på naturen ,som noget der kan og skal bruges, og taler på den måde ind i en særlig forståelse, som Buber ville betegne Jeg-Det. Resten af filmens plot udspiller sig så mellem polerne på disse forståelser, og på mange måder kan det også siges at være tilfældet i Bubers fortælling om dette Jeg-Du contra Jeg-Det forhold. Vi mener, som sagt at disse billeder/metaforer fra filmen Avatar kan bruges, når vi rejser ind i Bubers forklaringer af disse forhold.

Vi har valgt at kalde overskriften ”Jeg ser dig”, fordi vi mener, at det betyder noget, hvordan vi ser den anden og os selv i coaching relationen. Det betyder i den grad også noget i forhold til vores tilstedeværelse i nuet, som vi for indeværende også forbinder med den nærværelse vi bliver en del af. Kort sagt, så tror vi, at måden, vi ”ser” den anden og os selv på, også gør noget ved kvaliteten af det nu, som vi er optaget af i denne opgave.

7.2 Jeg-Du og Jeg-Det forholdet

”Verden er tvefoldig for mennesket ifølge dets tvefoldige holdning.”⁹⁰

Således slår Martin Buber tonen an i sit hovedværk og peger på, at vi enten kan være i et Jeg-Du eller et Jeg-Det forhold. Dette er for Buber de to måder, de to forhold, som vi kan møde verden og os selv på. For som han skriver, så er menneskets *jeg* også tvefoldigt, da grundordet *jeg*, ikke er det samme, hvis vi siger Jeg-Du, som hvis vi siger Jeg-Det.⁹¹ Omsat til coachingen så er det ikke kun forholdet mellem coach og fokuspersion, der kan være tvefoldigt, men altså også vores eget forhold til os selv. Det er altså ikke kun måden vi ”ser” den anden på, men også måden vi ”ser” os selv på. Det betyder noget, om vi ”ser” fokuspersionen med Jeg-Du eller Jeg-Det øjne.

⁸⁹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 37

⁹⁰ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 21

⁹¹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 21

Lad os se på et eksempel, som Buber selv bruger i ”Jeg og Du.”⁹² Hvis vi betragter et træ i skoven så kan vi måske se en grågrøn træstamme, hvor sollyset rammer ind fra den ene side. Vi kan måske se de ovale efterårsbrune blade og fastslå, at der er tale om et bøgetræ. Vi kan måske tænke at det adskiller sig i højden fra de omkringstående asketræer, og måske kan vi fornemme og lugte en snert af træets moskusduft. Sidst kan vi måske få den tanke, at det er et ædelt og fint træ, som kunne udgøre en fremragende bordplade i vores køkken. Denne måde at betragte et træ på kunne vel nemt vise, hvordan vi ser et træ på en søndagstur i skoven. Og det ville for Buber beskrive et Jeg-Det forhold for som han siger :

*” Under alt dette forbliver træet en genstand for mig, det har sin plads og sin tid, sin art og sin beskaffenhed.”*⁹³

Men der kunne ifølge Buber også ske noget andet. Vi kunne måske i et særligt nu eller øjeblik ”se” træet uden at klassificere det som det ene eller andet. Vi kunne måske ”se” træet uden blik for, hvad vi skal bruge det til eller gøre det til genstand for vores erfaring. Men snarere se det hele i et øjeblik.

*”Alt hvad der hører træet til er med dets form og mekanik, dets farver og dets kemi, dets samtale med elementerne og dets samtale med stjernerne, og alt i en helhed.”*⁹⁴

Buber taler her om at ”se” træet. Ikke som de indtryk man umiddelbart får, men mere som et forhold af gensidighed, hvor træet og personen smelter sammen. Det handler ikke om at observere og erfare træet men mere om at indgå i et subjekt-subjekt forhold, hvor kun mødet finder sted. Denne måde at være deltagende, i stedet for erfarende i forholdet beskriver noget af Bubers Jeg-Du forhold.

*”Mellem jeg og Du står intet formål, ingen begærlighed og ingen foregribelse; og selv længslen forvandler sig, når den fra drømmen styrter mod et ydre fænomen. Ethvert middel er hindring. Kun hvor ethvert middel er faldet bort, sker mødet.”*⁹⁵

Hvis vi husker filmen Avatar og naturfolkets måde at hilse på hinanden, så kan vi måske fornemme at de var i et lignende forhold med hinanden, når de brugte hilsenen ”Jeg ser dig”. I den hilsen ligger netop også en simpel bekræftelse af hinanden, der ikke bliver forurennet af tanken om ”hvad kan jeg bruge den anden til” og andre formål. Og det kan jo lede tanken hen på coachingsamtalen, hvor det jo er interessant, hvordan vi ”ser” den anden.

Det er vores erfaring, at man nemt kan komme til at bruge fokuspersonen som et middel til eks. at ”booste” sit eget cv eller måske gøre karriere. Man kan også have et overdrevet fokus på det ydre og måske ”se” den anden som et udtryk for rang, titler og erfaring. Men der er også tider, hvor man ”ser” personen bag alle disse midler og beskrivelser og ligesom føler, at en anden type af møde finder sted. Det er også vores klare erfaring, at det også er her, at vi er mest til stede i nuet, og at det derfor betyder noget, hvordan vi ”ser” den anden og os selv.

⁹² Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s .24-25

⁹³ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 25

⁹⁴ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 25

⁹⁵ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 29

Buber peger også på den erfaring i hans filosofi, når han skelner mellem det at være en person og et ego.⁹⁶ For når vi som et ego er optaget af, hvordan vi er, hvilke mærkater og titler vi kan sætte på os selv og andre, så er *personen* optaget af, hvad vi *er* i denne eksistens med andre.

Denne deltagende måde at være til stede på er for Buber kendetegnet ved Jeg-Du forholdet og han går så vidt som til at sige at:

*"Hvor der ikke er nogen deltagelse, er der ikke nogen virkelighed."*⁹⁷

I forhold til coachingen taler det jo netop ind i denne måde "at se" på, som ikke blot er observerende og erfarende men deltagende i nuet. Vi bliver så at sige nødt til at gå ind i forholdet med hud og hår, og kan ikke have en eksklusiv position i forhold til den anden eller os selv. Dette Jeg-Du forhold eller subjekt-subjektforhold benævnes ofte med samtaleformen dialog. I bogen "Kærlig rummelighed i dialoger" hedder det bla., at det er i dialoger, at vi afstår fra at bruge hinanden som redskaber.

*"The interhuman er således en dialogisk sfære, hvor adskilte mennesker mødes i I-Thou relationer og lader hinanden komme til stede som mennesker."*⁹⁸

Udover deltagelse er Jeg-Du forholdet ifølge Buber også bygget på gensidighed. Og han fastslår at:

*"Mit Du virker på mig, som jeg virker på det."*⁹⁹

Hvordan skal vi så forstå det? Jo, ifølge Buber er det et andet *Jeg*, der er til stede, når vi er i et Jeg-Du forhold end i et Jeg-Det forhold.¹⁰⁰ Selve forholdet og måden "Jeg ser" på er anderledes i Jeg-Du forholdet.

Indtil videre har vi set på nogle af de forskelle, der er mellem disse to forhold, som Buber beskriver. Med en lille udvidelse kunne nogle karakteristika se sådan ud:

| I-IT relations | I-Thou relation |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Never spoken with the whole Being | Spoken with the Whole Being |
| Experincing/Using/Knowing | Event/Happening |
| In Space and Time | Spaceless/Timeless |
| One-sided: Singular | Two-sided: Mutual |
| Controlling | Yielding |
| Subjekt-Objekt Duality | InterhumanBetweenness ¹⁰¹ |

Disse karakteristika kan give en fornemmelse af de forskelle som Buber lægger i disse to forhold. En måde at prøve at opsummere denne forskel kunne man måske ane i flg. citat af Buber, hvor han

⁹⁶ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 75

⁹⁷ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 74

⁹⁸ Bloch-Poulsen, Jørgen/Kristiansen, Marianne, (2000), Kærlig rummelighed i dialoger, s. 217

⁹⁹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 33

¹⁰⁰ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s.21

¹⁰¹ Kramer, Paul Kramer, (2003), Martin Buber's I and Thou : practicing living dialogue, s.17

taler om kærlighed. Selvom man her igen skal huske, at Buber er på en religiøs mission, kan man få en fornemmelse af, hvordan Buber ser Jeg-Du forholdet som vores eksistens baggrund.

*"Følelser "har" man; kærligheden sker. Følelser bor i mennesket; men mennesket bor i sin kærlighed. Det er ingen metafor, men virkeligheden; kærligheden hænger ikke fast ved Jeg'et, så den kun har Du'et som "indhold", som objekt, den er mellem Jeg og Du."*¹⁰²

7.3 Vekselvirkning/både-og

Jeg-Du forholdet lyder jo dejligt tillokkende og det er nok de færreste, der ikke ville ønske at leve deres liv der. I forhold til tilstedeværelse i nuet i coachingen, ja så ville det nok være meget nemmere, hvis vi konstant var i dette forhold.

Det er vi bare ikke. Vores erfaring er nærmere, at vi ofte er til stede som mennesker, der bruger hinanden, og som er kontrolleret af både tid og rum. Kort sagt, så er vi meget bekendte med Bubers Jeg-Det forhold i vores levede hverdag. Men det gør måske i virkeligheden ikke så meget, for det er ikke Bubers ideal, at vi skal leve i et konstant Jeg-Du forhold. Faktisk siger han, at det ikke er muligt.

*"I rent nærvær lader det sig ikke gøre at leve; nærværet ville fortære en, hvis der ikke var sørget for, at det hurtigt og grundigt bliver overvundet."*¹⁰³

Med disse ord giver Buber os et tiltrængt pusterum, der legitimerer ikke altid at være til stede i nuet. Det er en for os vigtig pointe, da man ellers kun kan sidde i coachingen og få "skyldfølelse" over ikke at være til stede på den "fede" måde. Det er vores erfaring, at dette kun kan føre en ud i en negativ spiral, hvor man på mange måder er ude at stand til at indgå i Jeg-Du (deltagende) forhold, fordi man desperat forsøger at komme væk fra Jeg-Det forholdet. Buber understreger altså, at begge forhold udgør vores liv og at vi må acceptere dette. Selvom vi "går" efter Jeg-Du forholdet, så er det og skal være en vekselvirkning. Selvom vi som mennesker ofte vil leve og forfalde til Det-verdenen, ja så er Du' et altid lige om hjørnet så at sige.

*"Jo mere mennesket, jo mere menneskeheden bliver behersket af egoet, desto mere hjemfalder Jeg'et til uvirkelighed. I sådanne tider fører personen i mennesket og i menneskeheden en underjordisk, lønlig, ligesom ugyldig eksistens – indtil der lyder en kalden."*¹⁰⁴

En måde, vi kan gøre os i stand til at høre denne kalden fra Du' et, giver Buber også et bud på. Han benytter sig af det kendte folkeeventyr om Rumleskaft og siger, at man kan få magt over Det-verdens kraft ved at benævne trolden.¹⁰⁵ Oversat til vores tilstedeværelse i coachingen, ja så kunne vi sige at, når blot vi bliver opmærksomme på og genkender Det-verden, ja så mister det sin kraft. Og det er faktisk muligt at lave den bevægelse. Vi har i hvert fald haft den oplevelse, at vores fokus på den eksistentielle tilgang har gjort os "bedre" til at "se" personen i stedet for individet i kraft af

¹⁰² Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 32

¹⁰³ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 49

¹⁰⁴ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 76

¹⁰⁵ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 69

titler osv. Vores opmærksomhed på dette felt har på en eller anden måde givet en øget mulighed for at komme til denne tilstand end vi har været tidligere.

En for os vigtigt læring som vil blive udbygget i vores udlægning af Bubers Nu senere. Først skal det handle om Det guddommelige Du, som altid er der som en baggrund og mål i Bubers tænkning.

7.4 Det guddommelige Du

I science fiction filmen Avatar er planeten Pandora, som tidligere nævnt, et stor neuralt netværk af energi. Denne energi eller kraft er naturfolket Navierne en del af fra fødsel til død og i filmen ser man, hvordan den energi, der har været i de blå væsner, vender tilbage til ”kilden”, når det fysiske legeme dør. Denne kilde kan have mange navne, men vi kender den ofte under navnet, Gud.

Og Gud er også altid til stede i Bubers filosofi, når han beskriver Jeg-Du/Det forholdet. Faktisk siger Buber, at der i ethvert udtalt Du, er en åbning og længsel mod det evige Du; et evigt Du som ikke kan blive til et Det.¹⁰⁶

Buber toner rent flag igennem hele ”Jeg og Du”, og man er aldrig i tvivl om at dette er hans religiøse verdensanskuelse og projekt. Hvordan kan vi så forstå dette evige Du, som altid er til stede i forholdet? Som vi ser det, udgør det den baggrund, den eksistens, som vi står ud af og er en del af, og som i coachingen kan være med til at definere vores måde at ”se” den anden og os selv på.

Buber bruger ordet Gud, men i vores forståelse kan ord som væren og eksistens meget vel komme til at smage af det samme. Det er simpelt hen en måde at ”se” på, som kommer til at være det baggrundstapet, som vi kan ”vælge” i vores tilstedeværelse i nuet.

I Bubers forståelse er vi, og har altid været, en del af dette evige Du, selv fra før vi blev ”rigtige” mennesker.

”...at i moders liv ved mennesket om altet, men glemmer det ved fødslen. Og forbundetheden forbliver jo nedlagt i det som et hemmeligt ønskebillede.”¹⁰⁷

Vi er altså fra fødslen en del af dette evige Du(Gud), og denne forståelse kan have stor indvirkning på, hvordan vi ”ser” hinanden og os selv. Hvis tror på denne tanke, så betyder det jo at man også i forholdet kan anerkende den anden som en ligeværdig anden, for vi er jo en del af samme kilde, som jo så smukt er illustreret i filmen Avatar.

En anden vigtig pointe i forhold til dette evige Du er ifølge Buber også, at der ikke er nogen splittelse mellem os og Gud. Forholdet ER Gud kunne man sige, og Buber pointerer også, at Gud behøver mennesket i dette forhold:

” Du behøver Gud for at være, og Gud behøver dig – til lige det, der er meningen med dit liv.”¹⁰⁸

Dermed taler Buber også ind i det guddommelige Jeg-Du-forhold som gensidighed. Vi er altså ikke afhængige af Gud, men indgår tværtimod i et gensidigt forhold. Kun derved er forholdet, ifølge Buber muligt:

¹⁰⁶ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 84

¹⁰⁷ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s.41

¹⁰⁸ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 91

"At ville forstå det rene forhold som afhængighed betyder at ville uvirkeliggøre den ene bærer af forholdet og dermed uvirkeliggøre selve forholdet."¹⁰⁹

Her kan man fornemme, hvor meget kraft Buber lægger i forholdet og vores måde at "se" hinanden på. Selv i forholdet til Gud, Skaberen og forudsætningen til alting, er vi "lige" i et gensidigt forhold. Det er på mange måder en radikal tanke, da det nok er de færreste, der ikke tænker Gud/det højeste/ect. som havende en eller anden afstand eller forrang i forhold til os mennesker. Som sagt så gennemsyrrer det guddommelige Du alle Jeg-Du forhold, og man kan med denne Buber'ske tanke i hvert fald konkludere at gensidigheden er afgørende.

Set i lyset af coaching situationen er det altså ikke muligt at have en reserveret, observerende position i et Jeg-Du forhold. Vi er så at sige altid selv på spil og involveret i det nu og den tilstedeværelse, som kan finde sted. Det er da også vores erfaring i både coachingen og livet som helhed, at vores tilstedeværelse i nuet indbefatter en deltagende, gensidig og måske ligeværdig måske at "se" på. Her er det vigtigt at huske på, at dette ikke nødvendigvis beskriver et forhold til den anden, men i lige så høj grad vores eget selvforhold. Det er på den måde muligt at være til stede i nuet, uden at det er en delt oplevelse med fokuspersonen, men altså i vores forståelse en måde at "se" på.

Når man snakker om det guddommelige Du, kan det være svært ikke at tænke dette som et ideal eller noget vi søger at opnå. Historier om paradys og transcendentale meditationstilstande gennemsyrrer vores kultur, og får ofte os mennesker til at betragte vores liv, som noget der er på vej mod noget bedre. I en grov skitsering lever vi i vores menneskelige eksistens på et lavere og til tider dyrisk niveau, hvor vi også er onde, liderlige, smålige osv. Dette må vi rejse os fra og søge op i mod det guddommelige.

Men dette afviser Buber og peger på dette liv som afgørende:

"...det drejer sig ikke om meningen med et "andet liv", men om meningen med dette vores eget liv, ikke om meningen i et "hinsides", men i denne vores verden, og det er i dette liv, i denne verden vi skal stå inde for den."¹¹⁰

Denne tanke fra Buber er for os en vigtig pointe, når vi har øje på tilstedeværelse i nuet. Det er nemlig nemt at komme til at "se" på dette nu eller dette særlige øjeblik i coachingsamtalen som noget "bedre", noget vi må leve mere i. Det er bevægelse vi ofte kan observere hos os selv og andre, når man taler om nuet. Ordlyden bliver lidt mere højtidlig og der bliver hurtigt en fornemmelse af at man har fundet den hellige gral. Men tænk hvad det ville betyde, hvis det faktisk var tilfældet. Hvor ville det efterlade alle de andre øjeblikke eller nuer som ikke er karakteriseret som et Jeg-Du forhold? Det ville hurtigt blive til en slags anden-rangs nuer, hvor livet ikke ville være "værd" at leve. Bubers pointe er med til at sikre, at det ikke sker for ofte og at vi kan "se" os selv og den anden i dette liv, i denne eksistens på jorden som den "højeste" værdi.

¹⁰⁹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 92

¹¹⁰ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 116

7.5 Bubers Nu

Indtil videre har vi set på Bubers Jeg-Du/det-forhold, og vi har peget på, at det betyder noget for vores måde at være tilstede på i nuet, hvordan vi ”ser” os selv og hinanden. I Bubers Jeg-Du-forhold ligger der for os implicit en nu-beskrivelse, som vi vil udfolde i dette afsnit. Vi vil se på Bubers beskrivelse af nuet og øjeblikket, som en særlig kvalitet eller rejsefælle ved Jeg-Du forholdet. Dette *nu* er i Bubers forståelse uløseligt forbundet med nærvær og det at modtage, som vi derfor også vil komme ind på. Vi ser disse begreber som vigtige for vores måde at være tilstede i nuet på, og vi vil undervejs søge at forbinde Bubers tanker til vores praksis.

7.5.1 Nuet

I science fiction filmen Avatar lever naturfolket Navierne som sagt i en slags gensidig harmoni med verden og hinanden. Dette viser sig blandt andet i deres umiddelbare forhold til naturen, som de ærer og respekter. De formår hele tiden at være til stede i nuet og ser de små mirakler som Moder Natur, viser dem. I filmen ”ser” en af disse Navier en situation med en farlig sabeltiger som et ømt tilhørsforhold, da tigreren jo blot vil overleve med sit afkom. Navieren forbinder sig til dette forhold og er til stede i nuet. Den menneskelige soldat ønsker derimod blot at dræbe tigreren, overkomme den som en farlig genstand skabt fra en fremmed natur.

Dette lille eksempel kan vise, hvor meget Buber ligger i forholdet eller måden at ”se” på som afgørende for muligheden for at være til stede. Kun i dette levende Jeg-Du-forhold er vi tilstede og nuet opstår, når vi ikke ”ser” verden og hinanden som objekter :

”...for så vidt mennesket lader sig nøje med tingene, som det erfarer og bruger, lever det i fortiden, og dets øjeblik er uden præcens. Det har intet andet end objekter; men objekter består i at have været.”¹¹¹

Tilstedeværelse i nuet sker altså for Buber i de Jeg-Du forhold, som vi til enhver tid kan blive del af. Når vi ikke længere ser på os selv, de andre og verden, som objekter vi blot kan erfare og bruge, kan denne nutid opstå. Ellers vil vi ifølge Buber leve i fortiden sammen med de objekter, som vi kun kan have et funktionsforhold til. Selv vores syn på selve livets sjæl kan vi ifølge Buber gøre til genstand og derved miste muligheden for at være tilstede i et Jeg-Du forhold, der skaber nutid.

”Hvad skal det menneske, der gjorde ånden til et nydelsemiddel for sig selv, stille op med de væsner, der lever omkring det?”¹¹²

Som vi så på i sidste kapitel, så siger Buber også, at vi kun kan leve i en vekselvirkning mellem Jeg-Du og Jeg-Det og dermed må dette også gøre sig gældende i forhold til tilstedeværelse i nuet. Vi må med denne tanke forlade ideen om at kunne være til stede i nuet hele tiden og lade os svinge med pendulet mellem fortid og nutid. Det er netop denne svingning, som Buber fokuserer mest på i ”Jeg og Du” og knap så meget på den kommende fremtid.

I Jeg-Du forholdet opløses denne tid og fremtid i forholdet, og igen gennemsyrrer Bubers religiøse helhedsforståelse sagen.

¹¹¹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s.30

¹¹² Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 55

*"Vel kender enhver, der kender Gud, også til Guds fjernhed og til tørkens pinsel over det ængstede hjerte; men ikke til præcensløshed. Det er kun os, der ikke altid er tilstede."*¹¹³

Det er kun os mennesker, der kan finde ud af at være "ikke-tilstede" siger Buber. Vi må med andre ord leve i "spændingsfeltet" mellem de to forhold (Jeg-Du/Det) og svingningen mellem fortid og nutid. Du'et og dermed nuets tilsynekomst, er ifølge Buber en sjælden blomst i en verden, hvor Det'et regerer.¹¹⁴

I forhold til coaching så kan dette også tale for en mere afslappet måde at være tilstede på. Som vi har været inde på, så er vores samtid meget optaget af nuet som en slags idealtilstand, som vi for enhver pris må søge at dyrke. Dette ønske har også til tider ramt os i coachingsamtalen, hvor vi nærmest har forceret et "nu-øjeblik" fordi vi har set dette som noget særligt vigtigt. Måske netop i denne "ønsken" og "pressen på" trækker muligheden for at opleve dette nu sig tilbage, da vi i Bubers perspektiv jo objektgør forholdet til os selv og verden.

En øget accept af, at pendulet svinger frem og tilbage mellem fortid og nutid, kan måske give en anden og mere modtagende måde at være til stede på, som i sidste ende kan fordre en tilstedeværelse i nuet.

Ganske vist siger Buber, at vi lever i denne vekselvirkning mellem Jeg-Du og Jeg-Det, men han siger også, at hvis pendulet aldrig svinger over på Jeg-Du forholdet, så har vi mistet det særegne ved det at være menneske. For der sker noget med os i dette forhold, som vi ikke kan leve foruden og som trods alt stadig gør det vigtigt, at "søge" nuet. Buber bruger disse ord til at beskrive det, der sker i mødet med det guddommelige Du, som ifølge Buber er implicit i ethvert Jeg-Du forhold.

*"Det er dette, at et menneske ikke er den samme, når det går fra det højeste mødes øjeblik, som det var, da det trådte ind i det... Det menneske, der træder ud af det rene forholds væsenakt, har i sit væsen noget mere, noget nyt er vokset frem. Som det ikke kendte til før, og hvis udspring det ikke rigtig kan redegøre for."*¹¹⁵

7.5.2 Nærvær

Ligeså meget som nuet er bundet til Jeg-Du forholdet, så er nærværet den tilstand eller måde "at se" på, som i Bubers forståelse karakteriserer dette forhold. På mange måder kan man sige, at nuet og nærvær er beskrivelser, eller indgange til det, som Buber kalder Jeg-Du forholdet. Buber bruger et eksempel med en forsker, der virkeligt har "set", hvad der har mødt ham. Efter dette møde sidder han med sine objekter og klarificerer dem, måler og vejer dem, for at blive klogere på tingene. En nødvendig analytisk erkendelse af objektet, men adskilt fra det "syn" og det nærvær han havde til at begynde med.

*"Men i synet var det ikke en ting blandt ting, ikke et forløb blandt forløb, men udelukkende nærvær."*¹¹⁶

¹¹³ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s 106

¹¹⁴ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 105

¹¹⁵ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 115

¹¹⁶ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s . 53

Nærværet er vigtigt for Buber, da det er her at Jeg-Du forholdet opstår - det, som kan gøre os til frie mennesker.¹¹⁷ Hvis vi kun "ser" verden som genstande og redskaber, er vi ifølge Buber fortabte som mennesker. Vi må i hans optik lade tingene og hinanden blive nærværende for os

118

Nærværet er for Buber identisk eller sammenfaldende med nuet, og vi skal derfor ikke forestille os det ene uden det andet. På en eller anden måde giver det god mening i forhold til vores egen erfaring fra coaching. Netop i de samtaler, som vi ville beskrive som særligt nærværende, er det jo også, når vi tænker nærmere over det, som om den lineære tid bliver sat uden for parentes og vi er til stede i et nu. Dette nu og nærvær er ofte karakteriseret ved, at vi først bagefter bliver opmærksomme på, at det fandt sted. Tænkt i forlængelse af Bubers tanker kunne vi sige, at vi i nuet var nærværende og dermed indgået i et levende Jeg-Du forhold til os selv og den anden. Først når "pendulet" svinger tilbage, og vi gribes af Jeg-Det forholdets måde at "se" på, opdager vi det og beskriver og analyserer. I nærværet kan vi ane den guddommelige kontakt, når vi i Bubers forståelse stopper med "at se" med Det-verdens briller.

*"Den ordnede verden er ikke verdensordenen. Der findes den tavse urgrunds øjeblikke, hvori verdensordenen skues som nærvær."*¹¹⁹

Det store spørgsmål er nu, hvordan dette nu og nærvær opstår? Hvordan "ser" vi på denne måde, som fordrer et Jeg-Du forhold til verden? For at blive klogere på dette, vil vi nu vende nogle af Bubers tanker om modtagelse af dette nærvær.

7.5.3 Modtagelse

*"Hvis man omtaler Gud som Han eller Det, er det altid en allegori. Men siger vi Du til ham, har den ubrudte sandhed om verden fundet ord i et dødeligt sind."*¹²⁰

Buber tænker altid Gud med ind i sine tanker om forholdet, nuet og nærværet. Kun på den baggrund kan man søge at forstå hans forestillinger om, hvordan det er at vi modtager dette forhold og for os så interessante nu.

Du forholdet kommer for Buber til syne i tiden for os. Men ikke tiden forstået som en række af nu'er på en snor, men mere som et fyldt nærvær, der taler ud fra Du-forholdet selv. Det kan forstås på den måde at selve det nærvær og nu, der viser sig for os, træder ud af vores "normale" tid/rum opfattelse og i stedet definerer det, vi kunne kalde tid.

I Bubers verden er det Gud, der er på spil i denne modtagelse.

*"Du'et viser sig på en gang som virkende og som modtagende virkning, men ikke indføjjet i en kæde af årsager; derimod er det i sin vekselvirkning med Jeg'et forløbets begyndelse og ende."*¹²¹

¹¹⁷ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 63

¹¹⁸ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 65

¹¹⁹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 46

¹²⁰ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 106

¹²¹ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 46

Det er svært ikke at tænke dette som et udtryk for den kristne tanke om Gud, som Alfa-Omega omsat i Bubers Jeg-Du/Det tanker.

Den modtagelse som Buber taler ind i her er ikke noget, vi modtager som et indhold. Derimod modtager vi det, som et nærvær som Buber kalder ”nærværets kraft”. Vi behøver ”kun” at acceptere dette nærvær for at kunne indgå i Jeg-Du forholdet og ifølge Buber bekræfte dette med vores eget unikke og enestående eksistens og liv.¹²²

Hvad er det så, at vi skal bekræfte og acceptere? I Bubers forståelse er det Gud, men ikke som naturen og verdens skaber, ophavsmanden til historien eller selvet, men mere som det første der står umiddelbart overfor os, nemlig forholdet.¹²³

Dette forhold og nu modtager vi som en gave. En gave som vi ifølge Buber må modtage uden at tænke på giveren.

”...og dermed går fejl af hændelsen, således reflekterer det Gudforfaldne menneske over giveren i stedet for at lade gaven virke, og går fejl af begge.”¹²⁴

M.a.o må vi acceptere at være en del af dette mysterium med Gud og åbne os op for et forhold og en modtagelse af nuet. I forhold til vores coaching-praksis rammer dette jo meget præcis ned i nogle af de grænser, vi møder, når man tænker over, hvad det er der sker, når vi er til stede i nuet. For hvordan kommer det nu til os, som vi kan modtage? Og hvordan opstår en givet tanke kunne man spørge?

Som coaches sidder vi jo der og får en masse tanker og ideer undervejs i samtalen, som vi i nogle tilfælde kaster på banen for fokuspersonen. Men hvor kom disse tanker og ideer fra, eller hvordan opstod de? Sagen bliver hurtig, at vi møder sprogets grænse, hvor vi nok må erkende at vi er modtagere i dette vores eksistens. I forhold til vores tilstedeværelse i nuet kan denne accept måske medvirke til at vi ”sætter” os på en anden og mere rolig måde i stolen. Buber sætter denne modtagelse i en religiøs kontekst, men må alligevel også nå til en forklaringsgrænse. Selvfølgelig og heldigvis kunne man sige, for det ville da være et uinteressant liv hvis ”forklaringen” lå foran os. Ikke desto mindre lever vi som mennesker i dette spændingsfyldte farvand mellem at vide og ikke at vide. En modtagelse som vi må leve i nuet og forholdets nærvær:

”Vi er kommet Gud nær, men ikke nærmere til en tydning og afsløring af væren. Forløsning har vi fornemmet, men ikke nogen ”løsning”. Hvad vi har modtaget, kan vi ikke gå med til andre og sige: Dette skal man vide, dette skal man gøre. Vi kan kun gå og bekræfte. Og heller ikke dette ”skal” vi – vi kan – vi kan ikke andet.”¹²⁵

¹²² Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 117

¹²³ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 89

¹²⁴ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 121

¹²⁵ Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, s. 117

7.6 Udledning

Her ender vores besøg hos nogle af Martin Bubers tanker. Vi har haft et særligt formål med dette besøg, som handlede om at forstå vores egen tilstedeværelse i nuet. Her vil vi kort opsummere, hvad vi har fundet eller er blevet opmærksomme på.

Som vi har set, medtænker Buber det guddommelige i ethvert ”ægte” møde. Og da det er dette ”ægte” møde, som i Bubers optik fordrer nuet, kan vi sige at Gud altid er med i tilstedeværelse i nuet. Spørgsmålet er så, om vi som coaches skal have en religiøs eller spirituel tilgang til livet, for at kunne være i nuet? Som vi ser det, er det svært at beskæftige sig med nuet og eksistentialismen, uden at stå ansigt til ansigt med de store spørgsmål i livet. Og hvad enten man søger svar på disse spørgsmål i videnskaben, religionen eller filosofien, så ender de alle i den erkendelse, at vi som levende væsner når en forklaringens grænse, hvor vores sprog og forståelse ikke længere slår til. I vores forståelse behøver vi ikke at bekende os til en bestemt Gud, for at kunne være til stede i nuet. Hvis vi derimod tænker ordet Gud som et ud af mange, der beskriver det forhold eller den tilstand, som vi kan være i her i livet, ja så mener vi, at det er et fint og bevidsthedsudvidende begreb som kan hjælpe os til at være mere modtagende og nærværende i coaching-samtalen.

Bubers tanker handler om det særlige forhold, som vi kan møde verden og os selv på. Dette forhold kalder han som sagt Jeg-Du forholdet, og det er kendetegnet ved dets omsluttende nærvær og nutid. Sætningen ”Jeg Ser Dig” som naturfolkets særlige hilsen, har for os været en dækkende metafor for denne tanke; at det så at sige, er forholdet, der er afgørende for vores tilstedeværelse i nuet. Dette forhold er gennemsyret af nærvær og nutid og må forstås som en gave, vi som mennesker kan modtage. For os taler det ind i en måde at ”se” på eller at være til stede, hvor vi er åbne eller modtagelige overfor netop denne gave.

Men hvordan stiller vi os så ud i det åbne eller lader os åbne for denne gave? På en eller anden måde hænger det i coaching-forholdet sammen med det at acceptere tilstanden, det som *er* på ethvert givet tidspunkt.

Alt for ofte har vi siddet i coaching-samtalen og følt/tænkt, at vi skal skabe og styre retningen mod et bestemt emne eller problem. Dette ønske har givet sig til udtryk som et slags indre pres, som bliver baggrunden for vores måde at ”se” på.

Uden at vide det, har det måske været medvirkende til, at vi har gjort os selv og den anden til en genstand(objekt) og på den måde sat en mur op mellem vores tanker og et levet nærvær i nutid.

En anden måde at udtrykke det på, kunne være ved at spørge sig selv ”hvem er det egentlig, der er på arbejde?”¹²⁶Hvis man føler eller fornemmer, at man virkelig skal arbejde og præstere for den anden (og sig selv) ja, så er det sjældent at nærværet indfinder sig. Hvis stemningen derimod er præget af lethed og en slags, ”vi-er-i-det-her-forhold-sammen” i en åben og modtagende proces, ja så er det vores erfaring, at en tilstedeværelse i nuet kan opstå.

¹²⁶ Denne tanke og sætning stammer fra Helle Alrøs sind og vi takker ærbødigst ☺

Hvordan vi så stiller os mere i det åbne eller lader os blive mere modtagelige? To forhold kunne i vores optik gøre sig gældende. For det første må vi opgive selve det krævende ønske om at stå i det åbne og modtage nuet; det er i sig selv at gøre situationen til et objekt for vores ønske. Og på måde kan dette ønske komme til at stå i vejen for os. En analogi til dette kunne være meditationens praksis, hvor også ens ønske om at nå en særlig tilstand først opnås i det øjeblik, der netop ikke er det ønske mere. Et paradoks der på ironisk vis stirrer os i øjnene i vores optagethed af nuet. For det andet tror vi også på, at det handler om den måde man ”sætter” sig i coachsituationen. Ellers sagt på en anden måde, så handler det om, hvordan vi SER.

8. Heideggers nu

"Holz er et gammelt ord for skov. I skoven er der stier, der for det meste gror til igen og pludselig ender i det ubefærdede. De hedder "Holzwege", vildstier. De løber hver for sig, men i den samme skov. Ofte virker det, som om den ene er den anden lig. Men dette er kun tilsyneladende. Skovhuggere og skovridere kender stierne. De ved, hvad det vil sige at være på vildstier".¹²⁷

Når man snakker om tilstedeværelse i nuet, er det svært at komme udenom den tyske filosof Martin Heidegger. Det er få, der har beskæftiget sig så indgående med tidbegrebet og dets forhold til væren, og vi finder det derfor naturligt, at dykke ned i nogle af hans tanker for at se, om de kan bidrage til vores forståelse af vores egen tilstedeværelse i coachingsamtalens nu. Heideggers filosofi er svær og til tider utilgængelig, så vi gør os ingen forhåbninger om at dække eller "forstå" hele hans projekt, som også ville være alt for omfattende i denne opgave. Derimod er det vores mål at lave nogle udvalgte nedslag i nogle af de begreber og tanker som Heidegger fremlægger og bruge dem til vores formål velvidende, at det ikke var hans formål at forbedre coachens tilstedeværelse i nuet.

Selvom man ofte farer vild i Heideggers tanker og abstrakte sproglige konstruktioner, ja så mener vi, at der i forhold til vores undersøgelsesområde er masser at hente hos Heidegger. For ligegyldigt hvor verdensfjernt man kan føle at nogle af disse tanker og ideer er, ja så taler de for os alligevel ind i noget af det, der står os nærmest, nemlig vores eget forhold til vores eksistens. I vores læsning af Heidegger har vi ofte måtte acceptere ikke at kunne forstå fuldt ud, hvad manden taler om. På trods af dette vilkår har vi dog set en masse skønhed og viden, som vi har kunnet bruge til at forstå vores egen tilstedeværelse i nuet. Og som vi skal se i dette afsnit, så tilbyder Heidegger netop en ny måde at være i tiden på, som i vores optik kan tilbyde en anderledes indgang til at være til stede i nuet.

Heideggers ovenstående beskrivelse af Holzwege har på mange måder været et billede af vores søgen i at forstå disse komplicerede tanker om væren og tid. Ofte, når vi har troet, at vi endelig havde fundet en vej i disse begreber har vi måtte indse, at vi endnu engang har været på en vildsti i "skoven". Vi har dog fundet nye stier, og i enkelte glimt har vi også fornemmet omridset af "skoven", men vi erkender, at vi stadigvæk er på disse Holzwege i Heideggers tanker om væren og tid.

Rejsen ind i Heideggers begreber har vi inddelt i to dele. Efter en kort intro til Heidegger og hans filosofiske værensspørgsmål, vil vi dykke ned i hans tanker om begreberne tid og nærværelse. Her vil vi have et særligt øje for, hvad det kan betyde i forhold til vores forståelse af Nuet. Derefter vil vi i 2. del besøge udvalgte begreber, som vi ser, kan udvide vores forståelse af vores tilstedeværelse i coachings nu.

Det er vigtigt at understrege, at både vores intro til Heideggers projekt og behandling af tid og tilstedeværelse vil have karakter af udvalgte nedslag, som vi har fundet nyttige i vores søgen.

¹²⁷ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi. s. 32

Til sidst vil vi opsummere, hvad vores rejse ind i disse begreber kan betyde for vores tilstedeværelse i nuet i forhold til vores coachpraksis.

Inden vi kaster os ind i Heideggers tanker, er det måske passende at bruge et par ord på at forstå, hvordan man kan ”finde vej” ind i nogle af disse begreber.

I starten af Heideggers bog ”Til sagen for tænkningen” appellerer han til vores måde at komme ind i disse uvante og komplicerede tanker. Heidegger bruger eksemplet fra kunst og digtning, hvor vi umiddelbart accepterer *ikke* at kunne forstå, hvad et billede, en skulptur eller et smukt digt siger. Vi accepterer, at det *ikke* står ”lysende” klart, hvad budskabet er og lader kunstens mening vokse i os. Denne tilstand og accept ser Heidegger gerne, at vi også anlægges, når vi har at gøre med filosofi. Heidegger er uforstående overfor det faktum, at vi kræver at forstå filosofien med det samme og appellerer altså til, at vi anlægges sammen sindstilstand, som når vi eks læser et digt. Vi må langsomt komme ind i begreberne og måske gradvist forstå dem.¹²⁸

Denne appel fra Heidegger er for os en god tanke at have in mente, når vi begiver ud i eksistensens og værens kringelkrogede hjørner.

8.1 Heidegger og værensspørgsmålet

”Spørgsmålet angående værens mening skal opstilles”¹²⁹

Således proklamerer Heidegger i hans hovedværk *Væren og Tid*, det som skulle gå hen og blive omdrejningspunktet for hele hans filosofi; nemlig værensspørgsmålet.¹³⁰ Ifølge Heidegger har filosofien indtil da nemlig været defineret af en slags ”værensglemsel”, der ikke har kunnet ”se” eller spørge til, hvad væren er. Vi, filosofien og mennesket, har kun haft øje på det, som er, det værende, men *at* det er, har vi ifølge Heidegger ikke haft blik for.¹³¹

Og hvordan skal vi så forstå det?

En måde at nærme sig en forståelse er at se på Heideggers begreber om væren og det værende. Det værende kan man se som alt det, der kommer til syne i verden, dvs. naturen, bygninger, ting ect. Mennesket er også et værende i verden, men med den særlige kvalitet, at vi eksisterer som et værende, der kan forholde sig til sig selv. Eller sagt på en anden måde: vi er bevidste væsner. Væren kan man måske bedst forstå som en slags baggrund for det værende og dermed os mennesker. Dog må vi ikke forstå væren som en substans, der er i modsætning til det værende, men mere som en ”muligværen” for vores liv og eksistens.

Allerede her håber vi, at læseren kan fornemme, hvor svært det kan være at sætte præcise ord på noget, som i sin natur er så flydende og udefinerbart. Men det kan måske hjælpe at forstå Heideggers værensspørgsmål, som den fornemmelse eller det spørgsmål, som vi måske alle har haft i en stille stund: Hvad vil det sige at være? Og hvad ville det sige at ikke-være? I Heideggers

¹²⁸ Heidegger, Martin, (2002), *Til Sagen for Tænkningen*. s. 45

¹²⁹ Heidegger, Martin, (2007), *Væren og Tid*, s.25

¹³⁰ Heidegger, Martin, (2002), *Til Sagen for Tænkningen*. s. 9

¹³¹ Olesen, Søren Gosvig, (2006), *Tankens Magt – Vestens idehistorie*, s. 1998

tænkning har vi disse spørgsmål med os som en slags forforståelse, som peger på, at der på en eller anden måde er noget, som vi har kendskab til, inden vi begynder at lede efter det.¹³²

Så man kan sige at vores forståelse af væren på en og samme tid, er noget af det nærmeste og mest virkelige for os samtidig med, at det er abstrakt og ubestemt.

Men at denne Væren er en undefinerbar og en svær størrelse at få fingre i er for Heidegger ikke en fritagelse for at lade være med at stille spørgsmålet, snarere tværtimod er det en opfordring til netop at spørge. Og derfor tjener hans hovedværk som en filosofisk agenda, der handler om at få stillet netop dette spørgsmål.

*"Overvejelsen af fordommene har dog samtidigt gjort det tydeligt, at det ikke kun er svaret på spørgsmålet angående væren, der mangler, men at spørgsmålet selv tilmed er dunkelt og uden retning."*¹³³

Spørgsmålet til væren og tid kan være svær at håndtere, og man skal holde tungen lige i munden, når man forsøger at forstå Heideggers projekt og spørgsmål. I "Til Sagen for Tænkningen" starter han med at præsentere et eksempel, der måske kan spore en ind på retningen af disse tanker.

Heidegger spørger til hvad væren er og bruger undervisningslokalet som eksempel.

*"Dette auditorium er. Auditoriumet er oplyst. Vi vil uden videre og uden betænkeligheder anerkende det oplyste auditorium som noget værende. Men hvor i dette auditorium finder vi dette "er"? Vi finder ikke væren nogen steder blandt tingene."*¹³⁴

Heideggers ontologi og filosofi er fænomenologisk. Den undersøger og spørger til fænomenernes fremtrædelse for os i verden, og hvordan vi selv er i forhold til dette. Det handler altså ikke kun om at spørge til de værende genstande i verden, men også til den væren, hvorfra de udspringer. I Heideggers filosofi handler det om at blive så nærværende overfor fænomenerne, at man kan spørge til, hvad og hvordan de er. Og i sidste ende også spørge til, hvorfor fænomenet overhovedet er til, som det er.¹³⁵

Heidegger skelner som sagt i sin filosofi mellem det værende og væren. Og som et menneskeligt værende står vi altid i forhold til væren i kraft af vores eksistens. Dette udtrykkes fint med den norske Heidegger ekspert Rune Fritz Nicolaisens ord.

*"Selvom mennesket er det eneste værende, der eksisterer og således åbner op for det meningsfulde, er det ikke sådan, at mennesket er "virkelighedens grund og sidste forudsætning". Mennesket er, som vi så i forrige kapitel "kastet" ind i verden og er, og har at være, hvad enten det vil eller ej. Mennesket er sin egen transcendentale forudsætning ved at være i verden, men dette er kun muligt på baggrund af noget endnu mere oprindeligt. Mennesket 'står' og forstår allerede i 'værens lysning', som er værens gave, 'der gives', det forunderlige, at der overhovedet er værende og ikke snarere intet"*¹³⁶

¹³² Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008), Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne, s. 91

¹³³ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 24

¹³⁴ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen. s.47

¹³⁵ Jørgensen, Dorthe, Forord – At fornemme og forstå, Sprog og hjemstavn., s.10-11

¹³⁶ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.221

Her aner man noget af den kompleksitet som man møder i Heideggers værensspørgsmål. For vi er altså et værende, der spørger til væren, som er dets eget udgangspunkt. Udgangspunktet for Heideggers projekt udgår fra det værende, som jo allerede er indhyllet og i et forhold til væren. Denne forståelseshorisont for mennesket kalder Heidegger for Dasein eller 'derværen'.¹³⁷

Heidegger skelner også mellem det ontologiske og det såkaldt ontiske. Det ontologiske, er det eksistentiale plan, som udgør klangbunden for vores virkelighed eller mulighedsbetingelserne, og det ontiske plan, er der, hvor vi møder vores daglige liv som konkret udtryk.¹³⁸

Heidegger taler i Væren og Tid om at give det ontiske forrang når det kommer til værensspørgsmålet. Det at virkeligheden altid møder os på vores konkrete og personlige plan, er et værende, som har forrang for det ontologiske, væren. Heidegger skriver:

*"Selve den væren, som tilstedeværen kan forholde sig sådan eller sådan til og altid forholder sig til på den ene eller anden måde, kalder vi for eksistens"*¹³⁹

Eller sagt på en anden måde så forstår vi altid vores liv ud fra vores egen eksistens og dermed muligheden for at være eller ikke at være sig selv.¹⁴⁰

Eksistens stammer etymologisk set fra ordet ek-stasis og betyder at-stå ud af. Men i Heideggers øjne skal dette ikke ses som et subjekt-objekt-forhold, men at vi står ud af noget, som vi allerede og altid vil være en del af¹⁴¹

Forskellen mellem eksistens og væren kalder Finn Thorbjørn Hansen for eksistensens paradoks. Her beskriver han, hvordan vi ikke kan kommunikere, hvad det vil sige at være her og nu. For i det øjeblik, at vi gør det, er vi jo netop på afstand af selve det, vi forsøger at beskrive.

*"Derfor kan man kun få en fornemmelse af, hvad det vil sige at være og at eksistere gennem participation eller deltagelse i væren, gennem engagement i livet og gennem mødet og samværet med den Anden og det Andet. At filosofere ud fra et eksistensfilosofisk synsvinkel er at træde ned eller ind i denne levede erfaring og omforme denne erfaring til tanke".*¹⁴²

Men selvom Heidegger jo netop giver det ontiske forrang så stilles spørgsmål til væren alligevel. En grundtese i "Væren og tid" er også at vores værensforståelse forstås ud fra tiden. Og når vi tænker på vores eksistens og levede liv, så tænker vi det som regel i nutid. Det nutidige ses som mere værende end fortid og fremtid og gør, at vi i den vesterlandske filosofi siden den græske filosofi har prioriteret nutiden.¹⁴³ Denne måde at tænke tiden på gør Heidegger op med, idet han medtænker både fortid, fremtid og nutid i begrebet nærværelse. Noget vi vil forsøge at uddybe i afsnittet om tid.

¹³⁷ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 11

¹³⁸ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.336

¹³⁹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 32

¹⁴⁰ Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008), Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne, s. 91

¹⁴¹ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.126

¹⁴² Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne. Hans Reitzels forlag, København, s. 21

¹⁴³ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 11

Selvom Heideggers hovedværk ”Væren og Tid” aldrig blev fuldendt, så er bogen alligevel blevet en af de største klassikere i det 20. århundrede. Blandt andet har Heideggers understregning af, at menneskets forståelse kommer før al teori, ifølge Thomas Schwarz Wentzer betydet en kritik af subjekt-objekt forholdet, som har haft stor betydning for den efterfølgende filosofi.¹⁴⁴

Mennesket forstås her ikke som et subjekt overfor en verden af objekter, men derimod i forbindelse med tingene i verden og ikke lukket inde i sin bevidsthed.

Alt sammen noget der kan have haft sin begyndelse i at stille spørgsmålet til væren.

8.2 Heidegger og eksistentialismen

Heidegger bliver ofte beskrevet som den filosof, som har haft størst indvirkning på de eksistentielle tænkere og eksistentialismen som skole.¹⁴⁵ Blandt andet er det efter læsning af ”Væren og Tid” at den måske mest kendte eksistentia­list Jean-Paul Sartre, skriver sit værk ”Væren og Intet” og skaber en retning, der sætter menneskets eksistens og tilhørende frihed forud for alt andet.¹⁴⁶ Således var ”Væren og Tid” betragtet som et af de mest dominerende værker i eksistensfilosofien i det forrige århundrede.

Men Heidegger selv tog afstand til eksistentialismen og eksistensfilosofien ved at påpege hans fundamentale værensspørgsmål, der ikke havde samme fokus på eksistensen.¹⁴⁷

Flere danske Heideggereksperter gør også en dyd ud af at fastslå at Heidegger netop ikke er eksistentia­list. Bl.a. skriver Kim Gørtz sådan:

”Fra begyndelsen af (dvs. fra 1927) er Heideggers anliggende hverken eksistentia­listisk, antropologisk, psykologisk eller sociologisk. Selvom fx eksistensbegrebet har en central og vedkommende placering i Heideggers tænkning, hvilket kan foranledige læsere til at tro, at Heidegger er eksistentia­list, så bestemmes Heideggers tænkning fra begyndelsen som fundamentalontologisk funderet gennem en værenstænkende aktivitet.”¹⁴⁸

Selvom disse eksperter altså ikke betegner Heidegger som eksistentia­list, så er det uomtvistelig for de selvsamme eksperter, at Heideggers tænkning har haft enorm indflydelse på eksistensfilosofien og den eksistentielle terapi. Og i vores søgen efter at forstå vores tilstedeværelse i nuet ud fra et eksistentia­listisk perspektiv, mener vi altså, at dette er et vægtigt argument for at lade sig inspirere af Heideggers tænkning.

8.3 Intro til Heideggers tid

”Vi siger ”nu” og mener tiden. Men vi finder ikke tiden nogen steder i det ur, der angiver tiden, hverken på urskiven eller i urværket.”¹⁴⁹

¹⁴⁴ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s.13

¹⁴⁵ Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, s. 7

¹⁴⁶ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.558

¹⁴⁷ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.558

¹⁴⁸ Gørtz, Kim, (2003), Tankens åbenhed – om centrale temaer i Martin Heideggers sene værk, s.22

¹⁴⁹ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 54-55

Det er nok de færreste af os, der kan forestille sig at gå ind i en ny arbejdsuge uden ure, kalendere og planer. For hvordan skulle vi så sikre os, at vi kunne mødes på samme tid, og at vi hver især sørgede for at overholde tiden. Tiden er nemlig vigtig for os, og vi bruger den som et middel til at orientere os i vores tilværelse og daglige gøremål. Men ligeså nærværende og åbenlys tiden kan virke for os mennesker, ja ligeså dunkel og mystisk bliver den når man, ligesom Heidegger, spørger til, hvor tiden egentlig er, og hvad vi mener med det "nu", som altid står vores livsoplevelse nærmest.

I dette afsnit vil vi se på dele af Heideggers opfattelse af tiden og nuet, som han beskriver det i "Til Sagen for Tænkningen". På mange måder kan man sige at Heidegger her gør op med den gængse Chronos tidsopfattelse, som siden det gamle Grækenland har set tiden som en række af nuer på en snor. Denne tidsopfattelse er stadig dominerende i vores samfund og bliver derfor også en del af den coaching-praksis, som vi udøver. I dette afsnit vil vi besøge Heideggers blik på nuet som en ny type nærværelse, der måske kan give os et nyt perspektiv på vores tilstedeværelse i nuet.

Efter en gennemgang af Heideggers syn på den gamle tid vil vi runde nogle af de vigtigste pointer i den nye tids opfattelse som Heidegger skriver frem. Til sidst i dette afsnit vil vi give vores bud på, hvad denne tidsopfattelse kan betyde for vores tilstedeværelse i nuet.

8.3.1 Den gamle tid

Lige meget hvor du går hen, er du der. Sådan lyder titlen på den bog som den amerikanske forfatter Jon Kabat-Zinn skrev i 1994, og som sidenhen er blevet en af hjørnestenene i mindfulness-bevægelsen. Og titlen beskriver meget godt vores gængse syn og oplevelse af tilstedeværelse i nuet. Vi er der jo hele tiden i vores liv, hvad enten vi vil det eller ej. Og på den måde bliver nuet til en fortløbende proces, der adskiller sig fra fortiden og fremtiden ved dets nærværelse. I dette 'nu' sidder jeg f.eks. og skriver denne opgave som er skarpt adskilt fra det 'nu' jeg oplevede da mit første barn kom til verden for 10 år siden. Med den logik kan jeg altså se på mit liv som en rækkefølge af nuer på en snor, der vil strække sig fra min fødsel til død.

Og Heidegger mener, at det er den måde, vi siden grækerne har set og brugt tiden på.

"Allerede Aristoteles sagde, at det, der er i tiden, dvs, det der er nærværende, er det til enhver tid foreliggende nu... På den måde viser tiden sig som en rækkefølge af nu' er, hvor man knap har nævnt et nu, før det allerede er forsvundet i for-lidt-siden og bliver efterfulgt af et snart."¹⁵⁰

Ifølge Heidegger er nutiden (nuet) blevet opfattet som der, hvor vi er nærværende.

Men for Heidegger er den egentlige tid ikke at finde i ure, eller målbare steder, og som sådan er det ikke nutiden, der bestemmer nærværelse, men snarere det modsatte. Det er tværtimod nærværelse, der definerer nu 'et, og dermed er der i Heideggers forståelse ikke mere tale om den klassiske tidsforståelse, hvor man ser tiden som en endeløs række af nu 'er på en snor...¹⁵¹

¹⁵⁰ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s.54

¹⁵¹ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s.55

Heidegger kalder dette for den vulgære tidsopfattelse, og den viser sig for os i vores daglige liv, når vi taler om værdifulde øjeblikke og siger, at tiden er vigtigt uden at tænke mere over, hvad det egentlig betyder. Denne måde at forstå tiden på, den almindelige tidsopfattelse, som også har været gældende i filosofien siden Aristoteles, kalder Heidegger for en slags præcens-fetichisme, hvor vi har set på tiden som en række af nuer.¹⁵²

Ifølge Thomas Schwarz Wentzer har denne tidsopfattelse været dominerende både i fysikkens verden og i de historiske videnskaber, hvor man har inddelt alt efter en kronologisk opfattelse. Og denne tidsforståelse har selvfølgelig også præget vores daglige omgang med hinanden.¹⁵³

”Den kronometriske tid måler tiden i homogene enheder, minutter, dage, år, der er løsrevet fra enhver oplevelsesmæssig accentuering eller fylde. Her bliver tiden til noget, man har eller netop mangler. Tiden er selv blevet objektiveret, eller sagt med Marx, den er muteret til en vare.”¹⁵⁴

Dette kender vi alt for godt fra vores organisatoriske hverdag, hvor tiden styrer vores virke og arbejdsliv i snorlige systemer. Al aktivitet ses i lyset af denne tidsforståelse, når vi siger ”Hvor lang tid har vi?”, ”Tid er penge”, ect. Derfor er det selvfølgelig også en måde at se hinanden på som vi - både coach og fokuspersion - har med os ind i samtalerummet.

I ”Væren og Tid” viser Heidegger os en anden måde at forstå tiden på, som ikke kun tager udgangspunkt i nuet, men også betoner det fraværende i det nærværende, nemlig fortid og fremtid.¹⁵⁵

Som vi snart skal se, så taler det ind i en anden måde, at være nærværende i nuet på.

8.3.2 Heideggers tid

Selvom væren, i følge Heidegger ikke er nogen ting og derfor ikke bestemmes ud fra noget tidsligt, så bestemmer vi alligevel tiden som nærværelse. Siden den vesterlandske-europæiske tænkning begyndelse har nutiden talt ud fra dette nærvær.¹⁵⁶ Som vi så på i sidste afsnit, så har det præget vores måde at opfatte nuet på som et specielt nærvær betragtet som en rækkefølge af nuer på en snor.

Men Heidegger ser ikke nødvendigvis enhver form for nærvær som nutidig. For fortiden, som det der er sket, og fremtiden, som det der er på vej angår os også i nærværet. Det fraværende ved fortiden og fremtiden angår os også i nuet som en overrækkelse og vekselvirkning mellem tiderne.¹⁵⁷

”Det at ankomme i betydningen det, der endnu ikke er nutid, overrækker og bringer samtidig det, der ikke længere er nutid, altså fortiden med sig, og omvendt overrækker denne fortid fremtiden. Begges

¹⁵² Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 530

¹⁵³ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 556

¹⁵⁴ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 556

¹⁵⁵ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 176

¹⁵⁶ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 46

¹⁵⁷ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s.56-57

*vekselvirkning overrækker og bringer samtidigt nutid med sig. Vi siger "samtidigt" og giver dermed den særegne enhed i den gensidige overrækkelse af fremtid, fortid og nutiden karakter af at være tid.*¹⁵⁸

Ifølge Heidegger fører dette til, at vi ikke længere kan se tiden som en rækkefølge af nuer men mere som et tidsrum. Ikke et tidsrum der kan måles og beregnes, men et nærvær, der åbner sig for os i denne trefoldige overrækkelse af det forgangne, det tilstedeværende og det kommende.

Som vi måske husker, så havde Heidegger en appel til os i starten af "Til Sagen for Tænkningen" der gik på, at vi ikke umiddelbart ville kunne forstå, hvad han taler om. Vi skulle være mere som tilskuere til et kunstværk, der langsomt fornemmer, hvad værket handler om. Dette er måske vigtigt af have in mente, når vi bl.a. møder Heideggers ord "overrækkelse". For hvordan skal vi forstå dette?

I vores forståelse handler det om at modtage noget i nuet. Tænk bare et øjeblik over, hvordan tanker opstår. Hvor kommer de fra og hvilken indflydelse har vi på dem? Lige nu sidder jeg og skriver på denne opgave, men jeg føler ikke, at jeg kan styre eller bestemme det kommende nu. Jeg må på en eller anden måde modtage nuet som en gave fra fremtiden. Men denne gave modtages på min baggrund som jo altså er min fortid. Og det er måske sådan, vi kan forstå Heideggers "overrækkelse" af tiderne i nuet.

Det at fortid, nutid og fremtid alle er vigtige eller tilstede i vores oplevelse, er ikke nogen fremmed ide for Heidegger. Hans læremester og fænomenologiens fader Husserl, havde også denne tanke, som vi kort vil vende her.

Husserls var også af den overbevisning, at vores bevidsthedsstrøm og måde at være i verden på, ikke kun er et rent nu-øjeblik, hvor man kan betragte nu'erne som uforbundne oplevelsesøjeblikke i vores liv.¹⁵⁹ Ifølge Husserl opfatter vi i et hvert givet øjeblik også det, som er overstået (fortiden) og det, som skal til at ske (fremtiden). Ifølge Dan Zahavi og Shaun Gallagher fremhævede Husserl nærværets vidde og bredde og de bruger oplevelsen af et stykke musik til at forklare denne pointe. Når vi lytter til eks. en sang i radioen, så hører vi ikke kun den enkelte tone, som så efterfølgende bliver erstattet af den næste. Det er mere sådan at vores bevidsthed bevarer indtrykket af den første tone og samtidig også har forventningen til den kommende. Det er ifølge Husserl, en måde som vores bevidsthed er struktureret på, som gør denne oplevelse mulig

*"Når jeg erfarer noget, forsvinder det aktuelle bevidsthedsmoment ikke bare i næste øjeblik, men bevares i en intentionel strøm, hvorved det konstituerer en tidligt udstrakt enhed. Vi kan bruge James' udtryk og sige at det levede nærvær ikke er en "papirstynd nutid", men en "varighedsblok", dvs. et tidsligt felt som omfatter alle de tre tidlige modi: nutid, fortid og fremtid".*¹⁶⁰

I denne beskrivelse er der klare paralleller til Heideggers måde at forstå nærværet som en overrækkelse af de tre tider, og dermed tilskrive nuet en anden fylde end det blotte nu-øjeblik. I forhold til musikeksemplet er det også fattigt, at forestille sig en sådan oplevelse uden fortiden og fremtiden som en del af oplevelsen.

¹⁵⁸ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 57

¹⁵⁹ Shaun Gallagher og Dan Zahavi, (2010), Bevidsthedens fænomenologi, s. 111

¹⁶⁰ Shaun Gallagher og Dan Zahavi, (2010), Bevidsthedens fænomenologi, s.112

Når nærværet bliver tænkt på denne måde, kan det ikke tildeles nutiden alene, men må ses som en enhed af de tre dimensioner. Og selve det spil eller den gensidige overrækkelse mellem disse dimensioner, udgør for Heidegger den egentlige tid som værende firedimensional.

*"Selve spillet viser sig som det egentlige, det særegne ved den tid, der spillende rækker ud og er altså på en måde som den fjerde dimension..."*¹⁶¹

Dette samspil når os som en overrækkelse af tiden. Der er et nærvær i det kommende, i det fortidige og nutidige som ifølge Heidegger åbner sig for os og kan betegne det særegne ved nærvær.

I stedet for den normale fokusering på nutiden, er nuet eller øjeblikket forstået som et samspil/bevægelse og Thomas Schwarz Wentzer beskriver nuet som en fremløbning mod fremtiden, der vender tilbage til nutiden og dermed gentager fortiden.¹⁶²

*"Fremløbning, gentagelse og øjeblik er de tre ekstaser af den oprindelige tid, der vel at mærke er lige oprindelige"*¹⁶³

Nuet kan siges, at få mening ud fra muligheder i fremtiden som er bestemt af fortiden, som Rune Fritz Nicolaisen skriver :

*"Tiden er derfor en del af transcendensen ved eksistensen, ek-stasis, en ståen ud af sig selv. Dette kalder Heidegger for tidslighed."*¹⁶⁴

Men selvom nutid, fortid og fremtid udgør tiden og er lige oprindelige i Heideggers tanker, så ligger der dog en fremtidsorientering i Heideggers filosofi.

*"Fremtidigheden er den oprindelige og egentlige tidsligheds primære fænomen"*¹⁶⁵

Ifølge Thomas Schwarz Wentzer er vi altid i vores tidslige forståelse rettet eller orienteret mod fremtiden, men i en helhed, der indebærer alle tre ekstaser.¹⁶⁶ Og det giver fremtiden en særlig status som åbningen for den muliggørende, som vi er ved at blive.

8.3.3 Der Gives – nuets gave

*"In eternity there is indeed something true and sublime. But all these times and places and occasions are now and here. God himself culminates in the present moment, and will never be more divine in the lapse of all ages."*¹⁶⁷

Således skriver Thoreau i sine kendte refleksioner fra søen Walden. Thoreau havde forladt det hektiske byliv i 1845 og flyttet ud i skoven for at leve alene og i stilhed i over et år. Her oplevede han en simpelhed og et nærvær med sig selv og naturen, som er blevet en stor inspirationskilde for

¹⁶¹ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 58

¹⁶² Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.553

¹⁶³ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.553

¹⁶⁴ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.175

¹⁶⁵ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.364

¹⁶⁶ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 556

¹⁶⁷ Thoreau, Henry David, (1968), Reflections at Walden, s.17

megen litteratur (mindfulness) , der beskæftiger sig med tilstedeværelse i nuet. På en eller anden måde er det for os en god overgang til at se på Heideggers ide om, at *Der Gives* tid og nærvær. For som vi har set, så tænker Heidegger ikke nærværelse kun ud fra nuet, men netop ud fra alle tre tider. Men han siger også, at nutiden er det sted, det møde og det punkt, hvor nærværet angår os mennesker.¹⁶⁸ Det er her, at vi modtager nærværet som en gave fra ”Der Gives”.

Hvor Thoreau peger på, at det er Gud, der kulminerer i det nutidige øjeblik, så nøjes Heidegger med at sige at Der gives en gave til mennesket.

*”Hvis mennesket ikke var den bestandige modtager af gaven fra ”Der gives nærværelse”, og nåede det, der overrækkes i gaven ikke mennesket, da ville væren ved udeblivelsen af denne gave ikke kun forblive skjult og ikke kun indelukket, men mennesket ville forblive udelukket fra rækkevidden af : Der gives væren. Mennesket ville da ikke være menneske”.*¹⁶⁹

Væren og dermed nuet er ifølge Heidegger siden Parmenides blevet tænkt som, der *er* væren og ikke som der *gives* væren.¹⁷⁰ Heidegger ser altså denne ’Der gives’ som en måde, hvorpå vi modtager nærværets gave, og betoner vores forhold til denne overrækkelse.

*”Den egentlige tid er den nærhed, der forener tidens tredobbelt lysende overrækkelse i nærværet fra nutid, fortid og fremtid.”*¹⁷¹

Ifølge Heidegger står vi altid i forhold til væren, og det sted, hvor det meningsfulde viser sig for os eller der, hvor nærværets gave gives, kalder han for lysningen.¹⁷² Det er her, at vi står i et nært forhold til det liv og den situation, som vi nu engang er kastet ind i.

I denne måde at være i verden og livet på forudsætter Heidegger et personligt engagement, hvorved vi gør livet til vores eget.¹⁷³ Denne hændelse kalder han for en ”tildragelse”.

*”...nemlig af væren som nærværelse og af det særegne ved tid som område for det åbne. Hvad der bestemmer det særegne ved både tid og væren , dvs. deres samhørighed kalder vi tildragelsen.”*¹⁷⁴

Ifølge Heidegger er nærværet en gave som tilhører tildragelsen.¹⁷⁵ På den måde kan man sige, at nærværelse i nuet har at gøre med at *lade blive nærværende*, at være i et åbnet felt, hvor denne overrækkelse af tid og væren finder sted.

¹⁶⁸ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 55

¹⁶⁹ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 56

¹⁷⁰ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 51

¹⁷¹ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 60

¹⁷² Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 126

¹⁷³ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 215

¹⁷⁴ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 62

¹⁷⁵ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 65

Begrebet *tildragelse* er igen et af de Heidegger-ord, der ligesom overrækkelsen kan være ret så svære at forstå. Ordets oprindelse peger på, at det handler om at tilegne sig noget eller at få 'øje' på.¹⁷⁶ F.eks. så sidder jeg på min stol foran computeren lige nu med en lampe til venstre for mig. Nogle gange er det som om, at jeg bliver *et* med situationen, og at jeg som person smelter sammen med situationen og genstandene foran mig. Jeg har så at sige tilegnet mig øjeblikket via tildragelsen.

Et af de store spørgsmål, som trænger sig på for Heidegger er, hvordan man skal forstå dette 'Der', i Der gives. Hvad er det, der giver nuet og nærværets gave? Her erkender Heidegger, at man står over for det gådefulde, og selvom han ikke ønsker at erstatte dette 'Der' med en ubestemt magt (læs: Gud), så er det som om argumentationen når en slags grænse.

*"Således forbliver dette Der stadigvæk ubestemt, gådefuldt, og vi er stadigvæk rådløse."*¹⁷⁷

Denne grænse når eksistentialisten Karl Jaspers også til i sine beskrivelser af frihed i "Fornuft og anti-fornuft", hvor han snakker om, at man ikke kan beslutte sig til at være fri:

*"Derfor føler han sig ligesom skænket sig selv uden at vide, uden ved en eller anden påviselig oplevelse at mærke, at han står i gæld til en anden magt. Han føler sig i gæld uden at vide til hvem, - en gæld, som har den karakter, at han selv synes at være den ydende, men som kræver stadig anspændelse, åbenhed, god vilje."*¹⁷⁸

Selvom Heidegger erkender at være rådvild på dette punkt, så anbefaler han dog at bestemme dette 'Der' ud fra den given, som det giver. Og måske er det et godt billede på, hvordan man må forlade sin normale forståelse og kausalitet, hvis man skal nærme sig en forståelse af tilstedeværelse i nuet.

Her forlader vi vores tur ind i Heideggers tid og kan for nuværende konkludere, at vores forståelse af nuet er blevet mere nuanceret. Med Heideggers tanker kan vi se på nuet som et mere fyldigt tidsrum, som også inkluderer fortiden og fremtiden. Og så har vi set, at man kan forstå tiden ud fra nærværelse i stedet for nærværelse ud fra tiden. Dette kan måske ved første øjekast virke som en lille ting, men vi ser det faktisk som en markant indsigt, som kan ændre vores måde at være til stede i nuet på i coachingen. Med denne forståelse ser vi mere nuet som et tidsrum, en fyldig hændelse som bliver givet til os i nærværet. Det skaber for os en måde at være til stede på, hvor nærværet får førsterang og et blik, hvor vi ikke giver så meget opmærksomhed til det at "tiden går".

8.4 Intro til tilstedeværelse i nuet

I første del om Heidegger har vi set på nogle centrale dele af Heideggers forståelse af tiden, som kan være ved til at belyse det 'nu' som vi forsøger at komme nærmere i vores egen tilstedeværelse i coachingsamtalen. I denne anden del vil vi lave et par udvalgte nedslag i nogle af Heideggers begreber om vores måde at være til stede på i dette 'nu'.

¹⁷⁶ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 215

¹⁷⁷ Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen, s. 61

¹⁷⁸ Jaspers, Karl, (1950), Fornuft og anti-fornuft, s.36

De begreber vi vil runde her, er Heideggers såkaldte eksistentialer. Hvor man kan sige, at menneskets forståelse af sig selv er eksistentiel, dvs. at vi forstår os ud fra vores eksistens, så vil Heidegger forklare nogle grundlæggende strukturer ved vores måde at eksistere på.¹⁷⁹

En måde at forstå dette på kan belyses ved dette eksempel. En blomst kan f.eks. placeres i en særlig kategori. Den kan måske tilhøre Rosen-familien som så igen hører under Tokimbladede for til sidst at ende under planteriget. Når vi taler om den menneskelige *eksistens* så kan vi ikke længere bruge sådanne kategorier, og det er derfor, Heidegger ser særlige væremåder i den menneskelige eksistens, som han så kalder eksistentialer.

Disse eksistentialer er ifølge Heidegger *befindelighed, forståelse og talen*. I delen om talen vil vi bla. komme nærmere på Heideggers syn på begreberne nysgerighed/undren og tavshed contra tale, da vi mener, at dette kan tale direkte ind i elementer fra coachingsamtalen.

Herefter vil vi beskæftige os med Heideggers begreb om 'Das Man', da det for os er en måde at være til stede på som menneske som kan betegnes som uegentlig eller ved siden af sig selv. Selvom Heidegger netop gør opmærksom på at disse begreber ikke skal forstås negativt får de alligevel karakter som den type tilstedeværelse, der står i modsætning til det *nu*, som vi undersøger. Og som sådan tjener det et formål i vores opgave.

Til sidst vil vi berøre Heideggers syn på døden, og se hvordan den gør noget ved os i livets øjeblikke og tilstande.

8.4.1 Befindeligheden (stemningen)

"Der er en trykket stemning" eller "Stemningen er god". Sådant siger vi ofte, når vi forsøger at sætte ord på nogle af de situationer, som vi befinder os i. Men selvom det er en del af vores dagligdags sprog og at vi på en eller anden måde synes, at det beskriver vores måde at være til stede på, så kan det være meget svært at udpege, hvad det præcist er, vi mener med stemningen. Nogen gange kan vi også sige, at vi blev "grebet af en særlig stemning" eller at "stemningen kom over os", uden at kunne sige, hvad det lige var der skete. '

Heidegger beskæftiger sig indgående med denne atmosfæriske tilstand, som han mener er med til at sætte vores væren i verden.

*"Det, som vi ontologisk indikerer med termen befindelighed, er det, der ontisk er det allermest velkendte og dagligdags: stemningen, det at være stemt."*¹⁸⁰

Befindeligheden er altså for Heidegger en beskrivelse af det eksistentiale ved vores måde at være til stede på, som rammer os som mennesker via det kendte ord ; stemningen. Heidegger bruger bla. det argument, at det at stemninger kan skifte og slå om, viser at vi jo til enhver tid allerede er stemt.

181

¹⁷⁹ Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008), Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne, s. 92

¹⁸⁰ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.161

¹⁸¹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.162

I Heideggers optik er den måde, vi befinder os på, altid betinget af vores eksistens, den måde vi er kastet ind i tilværelsen på (Geworfenheit).¹⁸² Vi er så at sige kastet ind på livets scene, og må ud fra dette udgangspunkt *være*. Vi møder som mennesker *befindenhed* som stemninger, der træder frem for os, når vi er i verden og som Heidegger siger :

*"Stemningen gør det åbenbart, "hvordan det står til og går med en". I dette "hvordan det står til med en" bliver væren bragt ind i sit "til stede" af stemtheden."*¹⁸³

Og ganske som de ovenstående sprogeksempler fra vores hverdag viser hvor vi kan sige, at stemningen kommer over os, så taler Heidegger om at "Stemningen overfalder".¹⁸⁴ Ifølge Heidegger kommer stemningen hverken "indefra" eller "udefra", men skal forstås som noget, der "stiger op" fra selve vores måde at være i verden på.¹⁸⁵

Denne tanke har også fascineret den norske psykolog Anne-Lise Løvlie Schibbye som mener, at disse stemninger kommer fra selve vores væren og kan altså give os nyttig information om, hvordan vi har det i nærværende øjeblik.¹⁸⁶ Viden som vi kan bruge til at skabe mening i vores liv og hverdag. Og ifølge Schibbye er dette begreb om *befindenhed* afgørende, hvis man skal forstå sig selv og sin omverden på autentisk vis.

*"En "selvforståelse" som ikke er gået vejen over denne "befinden sig", er ikke selvforståelse i egentlig forstand og fører ikke til autentisk eksistens. Ikke blot det at individet "træder frem for sig selv", men også stemninger fra dybet af væren, muliggør selvrefleksivitet."*¹⁸⁷

Ifølge Schibbye er det netop eksistensen som giver os muligheden for at reflektere over os selv og de relationer vi indgår i. For som hun siger:

*"Hvis vi var et med, eller identiske med, essensen, ville der ikke være mulighed for selvrefleksivitet. At vi først eksisterer, giver os anledning til at få et forhold til essensen."*¹⁸⁸

Befindeligheden rammer os i følge Heidegger som stemninger. Den stemning åbner vores mulighed for at være til stede som en mulighed og rettedhed.¹⁸⁹ Med Schibbyes fortolkning kan man sige, at vi må lytte og forstå vores måde at "befinde os" på i et givet øjeblik.

¹⁸² Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, (2003), s. 147

¹⁸³ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 162

¹⁸⁴ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 164

¹⁸⁵ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 164

¹⁸⁶ Schibbye, Anne-Lise Løvlie, (2010), Relationer – Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi, s. 26

¹⁸⁷ Schibbye, Anne-Lise Løvlie, (2010), Relationer – Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi, s.26

¹⁸⁸ Schibbye, Anne-Lise Løvlie, (2010), Relationer – Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi, s.26

¹⁸⁹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 164

Eller med vores ord så kan man sige, at vores eksistens giver os mulighed for at lytte til stemninger og derved at kunne reflektere over sig selv og sine relationer. Vi ser dette begreb om befindelighed og stemning, som noget der i den grad taler til os i forhold til at være til stede i nuet i en coaching session. For når vi sidder der med fokuspersonen, så betyder det noget, hvordan vi forholder os til vores egen ”stemning”. Det betyder noget, hvordan vi er tilstede i denne stemning der opstår eller som vi bliver grebet af i øjeblikkets *befinden* sig. Faktisk er det vores oplevelse at måden, hvorpå vi ”håndterer” denne stemning, kan være afgørende for, hvordan vi er tilstede i coachingsamtalen. Hvis stemningen overrasker en eller man forsøger at ignorere den, ja så er det vores oplevelse, at man ikke ”rigtigt” er til stede. Et faktum er det i hvert tilfælde, at vi bliver grebet af stemninger i coachingsamtalen. Spørgsmålet er så, om man kan skabe stemningen selv, og om man kan gøre noget for at blive stemt? Indtil videre tænker vi mest, at det handler om en måde at respondere på de stemninger som vi bliver grebet af.

8.4.2 Forståelsen

Det andet begreb, som Heidegger bruger til at beskrive vores måde at være til stede på, er begrebet forståelse. Her tænkes ikke på ordet forståelse som en måde at forstå på, der tilhører forstanden, men mere en måde, at være ”tændt” på i verden.¹⁹⁰ I følge Heidegger forholder det sig sådan, at vi allerede er en del af denne forståelse og at det er på baggrund af den, at vi overhovedet er i stand til at forklare og fortolke verden omkring os.

Denne ”tændthed” i verden gør, at vi allerede forstår os på ting, som vi ikke ved noget om. Selvom Heidegger ikke tænkte på denne praktiske ”kunnen” for os mennesker, men mere på tilstedeværens væren, så bruger Thomas Schwarz Wentzer dette til at skelne mellem forståelse som knowing-how til viden forstået som knowing-that.¹⁹¹ Han bruger her eksemplet med, at når vi som voksne forsøger at lære noget nyt, som eks. at wind-surfe, så er der stor forskel mellem vores teoretiske viden og vores praktiske beherskelse af aktiviteten.¹⁹²

Der er så at sige noget, vi kan, noget vi mestrer, som går forud for vores teorier og kognitive forståelse. Som vi så i sidste afsnit, så taler Heidegger om kastetheden som et udgangspunkt for vores tilstedeværelse i verden, men i forbindelse med forståelsen så taler han også om et mulighedsområde, hvor vi (mennesket) er et kastet udkast.¹⁹³

”Tilstedeværen er overgivet til sig selv som muligværen, er helt igennem kastet mulighed.”¹⁹⁴

Dette kan være interessant i den måde, vi forstår os selv og hinandens måde at være tilstede på. For ifølge Thomas Schwarz Wentzer så betyder dette, at vi ikke længere skal se på mennesket som en objektiv human-resource, der skal opfylde fremtidens kapital.¹⁹⁵ Vores indlejrethed i forståelsen

¹⁹⁰ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.544

¹⁹¹ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 544

¹⁹² Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 544

¹⁹³ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 546

¹⁹⁴ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 172

¹⁹⁵ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 546

betyder, at vi nok har mulighed for at ”blive” noget mere, lære noget mere, men at vi som sådan ikke mangler noget. Vi er allerede færdige.

Her ser vi en vigtig pointe i forhold til vores måde at være til stede på i nuet. Hvis vi ser os selv og den anden ud fra dette perspektiv, så handler det ikke i coachingen om at ’booste’ fokuspersonens potentiale. Det handler ikke længere om at udfylde et leder-cv eller et øget fokus på flere kompetencer. Personen er nemlig allerede ’færdigt’ som menneske, og samtalen kan så mere dreje sig om at se de muligheder som fokuspersonen potentielt kan blive til. Et perspektiv som gør, at vi ’møder’ os selv og den anden som en slags ’fellow companionship’, som den danske professor i coaching, Reinhardt Stelter, så smukt har udtrykt det.

Heidegger udtrykker det på denne måde :

”Og kun fordi væren af til stede opnår sin konstitution gennem forståelsen og dennes karakter af udkast, kun fordi den er det, den bliver til henholdsvis ikke bliver til, kan tilstedeværen forstående sige til sig selv : ”Bliv til den, du er!”¹⁹⁶

Heidegger ser altså et samspil mellem at blive den du allerede er og muligheden og friheden til at realisere vores kommende væren. Igen ser man, ligesom i afsnittet om tid, en fremadrettethed mod det kommende, det som vi er ”meant to become.”

8.4.3 Talen (og sprog)

Befindeligheden og forståelsen er Heideggers måde at beskrive, hvorpå den menneskelige eksistens kan være til stede på. Ligeså oprindeligt er, ifølge Heidegger, talen, der er at forstå som artikulationen af disse. Her skal vi dog ikke tænke tale som vores dagligdags ytringer i sætninger og ord.

”Tale” betyder ikke et sprogligt udtryk, men er snarere det, der udgør muligheden og forudsætningen for ethvert ”sprog”, ethvert ”kommunikationsfællesskab”.¹⁹⁷

På den måde bliver talen en slags menigsbaggrund som strukturerer vores verden og som sproget kommer til udtryk på baggrund af. I ”Sprog og Hjemstavn” beskriver Heidegger vores forhold til sproget på følgende poetiske måde

”Når end og hvordan end mennesket taler, så taler det kun, idet det allerede forud lytter til sproget. Her også dette at overhøre sproget stadig en form for lytten. Mennesket taler ud fra det sprog, hvis væsen det bliver tiltalt af.”¹⁹⁸

Som vi har set på, så er vi kastet ind i livet og dermed må vores til stede-værelse altid forstå sig selv ud fra den tid og historie, som vi nu engang er havnet i. Det er det, som Heidegger bestemmer som tale.¹⁹⁹

På den måde bliver verden, i følge Rune Nicolaisen, ”hovedtalen,” som vi til enhver tid er indlejret i og den bliver baggrund, hvorfra vi kan forstå os selv fremadrettet.

¹⁹⁶ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.174

¹⁹⁷ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.160

¹⁹⁸ Heidegger, Martin, (2008), Sprog og hjemstavn, s. 43

¹⁹⁹ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 158

*"...virkelig selvindsigt er at forstå sig selv som en individuel fortolkning af den "tekst", der udgøres af vores fælles kultur med de traditioner og den fælles forståelse, den består af."*²⁰⁰

I forbindelse med Heideggers analyse af talen, går han også ind i det talendes fremsigelsesmuligheder, som han benævner *høre* og *tie*.²⁰¹ Dem vil vi nu kort vende, idet vi mener, at de meget konkret kan tale til os i vores forståelse af tilstedeværelse i coachingsamtalen. Vi vil også se på hans sondring mellem *undren* og nysgerrighed.

8.4.3.1 Lytte – høre

Det at høre, viser, ifølge Heidegger, en særlig åbenhed som beskriver vores måde at være til stede på. Som han siger, så hører tilstedeværen, fordi den forstår, og er derfor "lydhør" overfor sig selv og andre i verden.

*"Det at høre på hinanden, hvorindenfor samværen udvikler sig, har som mulige modi: at følge, at gå med og som privative modi: ikke at høre på, at modsætte sig, at trodse, at vende sig bort."*²⁰²

Denne tilstedeværelse, hvor vi hører og åbner os for os selv og andre er også et grundlag for lytten. Ifølge Heidegger er det at lytte mere oprindeligt end det man kan betegne som evnen til at høre lyde og toner.²⁰³ Set i lyset af både befindeligheden og forståelsen kan man ane denne baggrund, denne væren som vi til enhver tid er en del af, og som vi kan lytte til i forhold til os selv og den anden.

*"Også i den eksplicitte måde, hvorpå vi hører den andens tale, forstår vi først og fremmest det talte, eller rettere sagt, vi er på forhånd allerede sammen med den anden ved det værende, hvorom talen står. Vi hører derimod ikke først og fremmest det udtalte som rene og skære lyde."*²⁰⁴

I forhold til vores tilstedeværelse i nuet i coaching, så taler denne lytten endnu engang ind i en særlig måde at være tilstede på. En måde, hvor vi ser os selv og fokuspersonen som en anerkendende del af vores fælles eksistens. Det er lidt ligesom, når vi siger, at vi må "lytte" bagom ordene. Ikke som et analytisk redskab eller trick, men en måde at være åben på, som kan give plads til at lytte til os selv, den anden og situationen.

8.4.3.2 Tavshed - tie

*"Mennesket viser sig som værende, der taler."*²⁰⁵

Således siger Heidegger med det for øje, at vi har muligheden for afdække verden og vores tilstedeværen i sig selv. Det er altså ikke det, at vi har den særlige evne at kunne ytre os med stemmen, men mere det, at vi kan "åbne" os for og afdække den tilstedeværen, som vi er en del af.

²⁰⁰ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s. 159

²⁰¹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 190

²⁰² Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 192

²⁰³ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 192

²⁰⁴ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.193

²⁰⁵ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 194

Tavshed eller det at tie er dog også en måde at forstå på, og Heidegger siger, at den, der er tavs, hvor der tales kan udvikle forståelsen mere end den, der blotter taler.²⁰⁶

*"Med en ordrig tale om et eller andet er der ikke ydet den mindste garanti for, at forståelsen derigennem bliver viderebragt. Den vidtløftige omtale tildækker tværtimod og bringer det forstående ind i en skin-klarhed, nemlig ind i trivialitetens uforståelighed."*²⁰⁷

Til gengæld betyder tavshed heller ikke, at man blot skal være stum. Hvis man aldrig siger noget, er stum, ja, så har man heller ikke muligheden for at være stille i det rette øjeblik. Og derfor siger Heidegger, at det kun er indenfor ægte tale, at man rigtigt har muligheden for at tie. Man må så at sige have noget på hjerte, man må have noget at sige i mødet med den anden, for at man kan vælge at være tavs og på den måde udøve ægte lytten og med Heideggers ord "...gennemsigtige medhinandenværen."²⁰⁸

Her er altså en måde at være sammen med den anden på, hvor man tier. Det er en kendt situation fra coachingen, at det faktisk er i stille øjeblikke, at man på en eller anden måde er tættere sammen. Det er som om at man binder an til hinanden i tavsheden og giver rum til at "noget" kan opstå. Igen taler denne måde, ligesom vi så ved lytten og i afsnittet om tid, ind i dette at være åben eller modtage. Og så er det vores erfaring, at disse tavse øjeblikke ofte får en karakter af mere "fylde" og "tæthed". Eller sagt med andre ord, så er det vores erfaring, at nuet ofte bliver mere tydeligt i sådanne øjeblikke.

8.4.3.3 Nysgerighed og undren

I væren og tid kommer Heidegger også fordi begrebet nysgerrighed. Det kan være specielt interessant i coaching-sammenhæng, hvor dette begreb ofte tillægges stor betydning, som f.eks i den systemiske tradition. Det handler om at være nysgerrig på den anden og stille nysgerrige spørgsmål, hører man ofte udtalt. For Heidegger er nysgerrighed dog ikke den bedste måde at "se" den anden på. Faktisk siger han, at nysgerrighed har karakter af en mangel på dvælen ved det nære.²⁰⁹

Heidegger ser nysgerrigheden som en hvileløshed og en adspredthed, der netop ikke formår at dvæle ved det nære og i sidste ende hjælpe til forståelsen hos en selv og den anden.

*"Nysgerrigheden er overalt og ingen steder. Denne modus af i-verden-væren afslører en ny værensart af den dagligdags tilstedeværen, inden for hvilken den bestandigt gør sig selv rodløs."*²¹⁰

Hvor nysgerrigheden regerer, kommer også den dagligdags snakken, hvor man siger, hvad man har set og læst. Snakken er et begreb som ifølge Heidegger beskriver en snakken-efter-munden, som mere har karakter af en tillukning. Både nysgerrighed og snakken udtryk for talen, og kan begge karakteriseres ved deres rodløshed, som ifølge Heidegger kun "plagierer" et ægte liv".

²⁰⁶ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 193

²⁰⁷ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 193

²⁰⁸ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 194

²⁰⁹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 201

²¹⁰ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 202

"Nysgerrigheden, for hvilken intet er skjult, snakken, for hvem intet er uforstået, kautitioner indbyrdes for et efter sigende ægte "levet liv".²¹¹

Som en slags modsætning til den rodløse nysgerrighed sætter Heidegger en tilstand af undren eller forundring, som han ser, som mere ægte.²¹²

For os er det en videre udfoldelse af den måde, man er til stede på i coachingen. Vi kan godt se os selv benytte os af denne nysgerrighed, som virker anstrengt og forceret i vores egen ønske om, at få noget til at ske i øjeblikket. Det er som en drivkraft, der forsøger at presse succes frem og som derfor får en anelse "falskhed" over sig. Det er dog ikke vores erfaring, at det altid betyder noget for fokuspersonen, tværtimod, men vi kan mærke, at man ikke helt er til stede, når den type nysgerrighed tager over. På den måde kan vi godt følge Heideggers fokus på begrebet undren, som mere kan betragtes som en tilstand, der kommer over en. Ligesom det gør sig gældende for nuet, så handler det måske også her om at gøre sig åben i sin modtagelse af denne undren.

8.4.4 Man'et (Das Man)

"Jeg begreb, at den højere Verden, vi stunder imod, kun kan være netop den der er, men at vi aldrig i det givne øjeblik er naaet op til den, at vi til daglig er blinde for den."

Johs. V. Jensen, Fusijama

På denne poetiske måde taler Johs. V. Jensen ind i, hvordan vi kan leve ved siden af nuet og vores liv. Heidegger bruger det specielle ord, "Man'et" til at beskrive, hvordan vi kan henfalde til den daglige "trommerum" ved siden af os selv.

De fleste kender vel det, at man gør som de andre gør. Man følger strømmen og føler sig tryk ved at gøre som man plejer. For Heidegger er det en beskrivelse af Man'et (Das Man), som er tilstedeværelse i sin gennemsnitlige dagligdagshed.

"Min dagligdag er jo i virkeligheden vores alle sammens dagligdag, dvs, en livsform, der bestemmes af fælles normer, vaner, sædvaner og rutiner, som ingen af os i virkeligheden gennemskuer, og alle mere eller mindre retter sig efter."²¹³

Godt nok har vi vores egen særegne eksistens, som vi ikke kan bytte ud og som sådan altid må have et ansvar for, men det er os alligevel muligt at sætte den "ægte" tilstedeværelse på stand-by og blot gøre som andre gør, sådan som dagligdagen foreskriver en. Eller med Heideggers ord:

"Enhver er den anden og ingen er sig selv."²¹⁴

Vi tror, de fleste kender det, at man i perioder bliver optaget af dagligdagens gøren og blot følger med strømmen af verdens kalden. Når man er til møder siger man det, de andre gerne vil høre, og selvom man "dybt" nede kan mærke, at der er noget, der rører på sig, noget man vil sige eller agere på, ja, så spiller man spillet, som situationen nu engang foreskriver.

²¹¹ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 202

²¹² Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.202

²¹³ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 539

²¹⁴ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s.154

Heidegger taler om to måder at realisere sin væren på, som enten ”egentlig” eller ”uegentlig”. Når man er til stede på den uegentlige måde, så er man stadigvæk optaget af sin væren, men man undlader måske at udleve sin ”ægte” væren og gør blot som de andre.²¹⁵ Ifølge Heidegger er det at nedsynke i Man’et en naturlig måde at være i vores eksistens og en nødvendig del af det at være.²¹⁶

På den måde er det ikke muligt kun at leve ”egentligt”, da vi ikke kan undgå at nedsynke i Man’et og gøre som de andre og som sædvanen siger. Men måske handler det om at lytte til det egentlige i en selv og på den måde finde tilbage, når man er grebet af Man’et. Ifølge Rune Fritz Nicolaisen, så er den almindelige tidsopfattelse, hvor vi opfatter tiden som en endeløs række af nu’er, et produkt af Man’et. Han bruger følgende citat til at illustrere, hvordan det taler ind i et objekt forhold til verden, hvor livet bliver tingsliggjort.

”Vores daglige eksistens bliver fragmenteret i en række af mål-middel-strategier, der er styret af den seneste almene opfattelse af, hvad det vil sige at have succes. Den inautentiske tilstedeværelse ”færdes blandt tingene, bliver hængende fast i sit eget selv og lader sig drage med af tingene”, med det resultat, at ”det taber sig selv, sådan at fortiden bliver en glemsel og fremtiden blot en forventning til, hvad der bare kommer.”²¹⁷

For vores tilstedeværelse i nuet bliver dette ”Man” noget man skal være opmærksom på. Vi har tit siddet der og blot sagt, hvad man forventede og lagt låg på den autentiske tilstedeværelse. Ikke med vilje eller fuldt overlæg, men mere som en måde, en tilstand man bliver en del af. På den måde bliver det et opmærksomhedspunkt for os i coachingsamtalen ikke at nedsynke i dette dagligdags ”Man”, hvor vi ikke ”rigtigt” er til stede i nuet.

8.4.5 På vej mod døden

Når man taler om nuet og tilstedeværelse ud fra et eksistentiaalistisk perspektiv, så kan man ikke undgå at tale om døden. Det er på denne baggrund at tilværelsen eksisterer, og at nuet på sin vis får sin betydning. Også Heidegger beskæftiger sig med dette i sine tanker om hen-imod-døden. Som vi har set tidligere er vi kastet ind i verden, i dette liv, og vi har som sådan ikke nogen mulighed for at have valgt anderledes eller *ikke-at-være*. I forlængelse af det eller som en ”catch 22” så peger Heidegger på, at vi fra starten allerede er overgivet til vores kommende død.

”Som kastet i-verden-væren er tilstedeværen på forhånd allerede overgivet til sin død.”²¹⁸

Døden er altså med os hele tiden, og skal ikke kun forstås som et endeligt slutpunkt for enden af vores liv. Vi er dødelige væsner og på den måde er døden hele tiden hos os som en tilstedeværens mulighed.²¹⁹ Endelighed (døden) og mulighed er for Heidegger to grundlæggende måder at være til stede på.²²⁰

²¹⁵ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 540

²¹⁶ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s.540

²¹⁷ Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi, s.183

²¹⁸ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 291

²¹⁹ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 552

²²⁰ Wentzer, Thomas Schwarz (2007), Efterskrift, Væren og Tid, s. 552

Men hvorfor er døden så vigtig i forhold til at forstå vores tilstedeværelse i nu 'et?

Et svar kunne være at nuet hele tiden dør for os. Da jeg for fem minutter stod i køkkenet og lavede kaffe, var det mit livs nu, men nu er det væk. Det er dødt. Der er et zenbuddhistisk ordsprog, der siger at man skal dø i et hvert øjeblik for at blive genfødt i det næste.

*"Always now – just now – come into being. Always now – just now – give yourself to death."*²²¹

Det at nuet hele tiden dør for os kan være en god måde at minde sig selv om, hvor værdifuldt livet og øjeblikket er. Så her tjener tanken om døden et slags formål. Nuets død er også en forsmag på den store død, som altid udgør det baggrunds-tapet, som vi er til stede på. Det betyder noget, om vi "erkender" den endelighed, der altid også er med, når vi sidder der i sessionen. For os kan man nemlig også anskue selve sessionen som havende en endelighed, som taler ind i begrebet om døden. Hvis vi accepter denne endelighed, denne død, både på dette plan og med vores liv som kontekst, ja så taler det for os ind i en afslappet åbenhed. En tilstand som nærmer sig en slags tilstedeværelse i nuet. Vi anerkender dog, at dette er et tveægget sværd, hvor denne erkendelse også kan "lamme" og forstyrre i en sådan grad, at man ikke rigtig kan være til stede. Men det er altså et livsvilkår vi og fokuspersonen må acceptere.

Selvom de fleste mennesker godt ved, at de skal dø eller kender nogen, der er døde, ja så kan vi godt, ifølge Heidegger, undslippe en ægte vished om at vores liv slutter. Vi kan undvige døden ved at nedsynke i Man' et, dagligdagen og leve en uegentligt væren på vej hen imod døden.²²²

*"Man ved besked om den visse død og "er" dog ikke egentlig vis på den. Tilstedeværelsens hjemfaldende dagligdagshed kender til dødens vished og undviger dog en væren vis på den."*²²³

I daglig tale kan de fleste mennesker godt tale om døden og om det faktum at denne død også en dag vil ramme os. "Vi skal jo alle dø" eller "Alt har jo en slutning", hører man ofte udtrykt i sådanne samtaler. I følge Heidegger tænkes der ofte i disse sætninger også et "men", der peger på, at det jo ikke er lige foreløbigt, at vi skal dø.²²⁴ På denne måde bliver denne tilsyneladende "vished" om døden kun en overfladisk indsigt, hvor vi flygter ind i dagligdagen for at undgå at tænke på denne endelighed.

*"Dagligdagsheden presser sig ind i varetagelsens uopsættelighed og affører sig lænkerne fra den trætte, "dådløse tænkning på døden." Døden skydes hen til "senere eller anden gang" og vel at mærke under påberåbelsen af det såkaldte "almindelige skøn." Således tildækker man'et det ejendommelige ved dødens vished, nemlig at den er mulig hvert øjeblik."*²²⁵

Heidegger ser dog også tilstedeværelsen som havende en mulighed for at leve egentlig på vej mod døden og her se tilstedeværelse som en "væren hen imod en mulighed."²²⁶ Denne vores fremløbning mod døden er altså også i Heideggers tanker en åbning for at leve vores muligheder.

²²¹ Morinaga, Soko, (2004), Novice to master: an ongoing lesson in the extent of my own stupidity, s. 149

²²² Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 291

²²³ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 290

²²⁴ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 290

²²⁵ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 290

²²⁶ Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid, s. 293

Kun fordi vi netop skal dø og ikke har ubegrænset tid, må vi vælge, hvordan vi skal leve og søge de muligheder som vores eksistens byder os.

8.5 Udledning

*"Du behøver ikke at forlade rummet...
Forbliv siddende ved dit bord og lyt.
Du behøver ikke at lytte, vent blot.
Vent ikke engang, vær helt stille og alene
Verden vil da frivilligt åbne sig for dig umaskeret.
Den har intet valg.
Den vil rulle sig i ekstase for dine fødder."*

Franz Kafka

Vi vil nu forlade de nedslag, som vi havde valgt at lave i Heideggers tænkning. I denne udledning vil vi se på, hvordan de bidrager til at forstå vores egen tilstedeværelse i nuet. Der er tre hovedpointer som taler på tværs af både tidsbegrebet og de udvalgte måder at se på tilstedeværelse på, som for os kan sammenfattes i ordene *"modtagelse"*, *"åbenhed"* og *"nærhed"*.

Vi er modtagere af nuet i ethvert givet øjeblik. Det kommer til os, og på den måde er der en overgivelse eller en modtagelse, som vi er en del af. Også i coachingsamtalens "nu" er vi modtagere. Tænk bare på de tanker og hypoteser som myldrer frem, alt i mens vi sidder der, og forsøger at lytte og hjælpe fokuspersonen med et givet problem.

Hvor kommer de tanker og hypoteser fra? Det foreløbige svar må være, at det ved vi ikke, men det er ikke desto mindre en "levet erfaring", at tankerne kommer. Derfor præsenterer Heidegger også begrebet åbenhed som kan handle om den måde, den befindelighed, som vi har, når vi er modtagere af øjeblikket. Vi kan så at sige være til stede, stå i det åbne, og på den måde stille os i en "lysning", hvor vi bliver modtagere af det kommende nu. Denne "åbenhed", denne tilstand er dels en del af nuets gave, som vi jo modtager, men også en del af et valg, en frihed som også er til stede i os som mennesker. Sidst men ikke mindst, så taler Heideggers begreb om tiden som nærværelse for os ind i en måde at være til stede på, som er mere i nuet. Ikke som et nu der afløser et andet nu på en lang perlerække, men mere som en helhed af de tre tider, fortid, nutid, fremtid, hvor nærværelse, som Heidegger peger på, bliver den samlende faktor.

Derudover har vi i Heideggers begreber om "Das man" og "hen-imod-døden" set en forståelse af nuet, som medtænker de eksistentielle grundvilkår for den menneskelige tilværelse. Det faktum, at vi er kastet ind på livets scene uden hverken brugsvejledning eller GPS og det faktum at døden er uundgåelig, giver for os en udvidet forståelse af nuet som mere end blot et punkt i tiden. "Das man" har gjort os opmærksomme på, at der er en "kamp" for ikke at falde i ned i en trommerum-tilstedeværelse, hvor man ikke rigtig er nærværende i sit liv. Og "hen-imod-døden" viser os, at døden er en allestedsnærværende baggrund, som også i dette nu er en mulighed. Denne erkendelse

er for os med til at ”bekæmpe” ikke-tilstedeværelse i vores coaching samtaler og på den måde hjælpsom i vores ønske om at være til stede i nuet.

9. Sartres nu

*"Fortid, nutid, tilkommende tid, bør ikke betragtes som en samling af "data", som man skal lægge sammen – for eksempel som en ubegrænset serie af "nu'er", hvoraf nogle endnu ikke er, mens andre ikke er længere – men som nogle strukturerede øjeblikke af en oprindelig syntese."*²²⁷

Det 20. århundredes måske allermest berømte eksistentiale filosof er franskmænd Jean-Paul Sartre (1905-1980). Han var en alsidig mand, der via romaner, skuespil, politiske aktiviteter og tunge teoretiske bøger forsøgte at kaste lys over *valgets* og *frihedens* filosofi.

Sartre var særdeles produktiv og en afgrænsning har været nødvendig for os i forhold til dette masterspeciale. Vi har udover kapitlet om tidslighed i "Væren og Intet" valgt Sartres bog "Eksistentiale er en humanisme", som vores hovedkilde.

Vi vil starte med at redegøre for Sartres syn på tidslighed: fortid, nutid og tilkommende tid. Derefter vil vi se nærmere på Sartres frihedsbegreb og forsøge at forstå, hvordan friheden på én gang er en gave, der overrækkes mennesket som *de utallige muligheder* og samtidig er denne frihed forbundet med en overvældende intethed, fordi intet er givet på forhånd – og derfor ligger angsten lurende lige bagved friheden. Angsten for – midt i intetheden - ikke at kunne administrere den ubegrænsede frihed, som vi som mennesker er født ind i. Vi mener at kunne se en sammenhæng mellem frihedsbegrebet og betydningen af at være til stede i nuet – og det vil vi forsøge at redegøre for.

Vi vil, som en del af frihedsbegrebet, komme omkring Sartres menneskesyn. Vi skal høre om uredelige mennesker, der hos Sartre er de mennesker, der sig nej-tak til et autentisk liv, for i stedet at gemme sig bag undskyldninger og magelighed. Vi vil forsøge at udfolde Sartres syn på begrebet engagement, som vi mener, kan udledes og forstærkes ved en bevidst tilstedeværen i nuet.

Begreberne ansvar og valg vil også blive belyst, herunder hvordan Sartre ser det enkelte menneskes valg som hele menneskehedens valg. Vi vil også se nærmere på, hvordan mennesket, via sine valg, transcenderer sin her-og-nu situation, for derigennem at skabe sin tilværelse. Her ses en forskel på Sartres filosofi i forhold til Heidegger, Buber og Kierkegaard, fordi Sartre taler for at *skabe* sig selv – og de tre andre om at *modtage* sig selv.

Løbende undervejs gennem dette afsnit om *Sartres nu*, vil vi inddrage vores overvejelser om, hvordan vi som coaches kan tage afsæt og finde inspiration i Sartres filosofi, når vi sidder overfor en fokuspersion, der ønsker vores hjælp.

9.1 Sartre og tidsligheden

Tiden er et paradoks ifølge Sartre. På den ene side giver det mening at dele tiden op i fortid, nutid og fremtid – som Sartre oftest kalder *den tilkommende tid*. Disse tre adskilte tidsdimensioner indgår i almensproget og har som sådan en funktion. Omvendt må man hele tiden holde sig for øje, at de tre tidsdimensioner ikke bare er hinandens forudsætninger, men også på en måde er filtret sammen og vævet ind i hinanden, så det giver ifølge Sartre mest mening at se tiden som én sammenhæng, en totalitet – eller en *oprindelig syntese*, som det hedder i det indledende Sartre-citat.

²²⁷ Sartre, Jean-Paul (2007) *Væren og Intet*, Forlaget Philosophia, København, s. 109

*"Den eneste mulige metode til at studere tidsligheden er at gå til den som en totalitet, der dominerer sine sekundære strukturer (...). I særdeleshed må man få hver enkelt dimension, som vi overvejer, til at fremstå på baggrund af den tidslige totalitet ved hele tiden at holde sig denne dimensions "Unselbstständigkeit" for øje."*²²⁸

I Væren og Intet siger Sartre, der ellers ikke var kendt for at formulere sig forsigtigt og forbeholden, at man skal betragte hans filosofi om tid som *et midlertidigt arbejde* som dog måske kan bane vej for en tydeligere anskuelse af en global tidslighed. Og sådan læser vi så hans ord om tidslighed, som inspiration og interessante betragtninger, der hjælper os med at brede vores forståelse af nuet ud, uden at bidrage med et afsluttet, afklaret og "plug and play"-egnet tidslighedskoncept. Sartre snævrer først nuet ind til det allermindste målbare øjeblik, *det instantane nu*.

*"Fortiden er ikke længere, den tilkommende tid er ikke endnu, hvad angår det instantane nu, så ved alle, at det overhovedet ikke er; det er grænsen for en uendelig opdeling, ligesom punktet uden udstrækning."*²²⁹

Stillet sådan op, er nuet altså kun det lillebitte nederste "vendepunkt" i en V-form, hvor den venstre nedadgående akse repræsenterer fortiden og den højre opadgående, fremtiden. Men nuet fylder trods alt mere end en lille spids prik i et V, også hos Sartre. Således siger han om fortiden, at den er *et aktuelt spor*, der kan være nærværende i kroppen. Fortiden bliver så en del af nutiden. Når fortiden overhovedet kan erkendes af mennesket, så er det fordi erindringen genopstår og bliver nærværende i kroppen. Man kan sige, at fortid så igen bliver en nutid – som genoplevet erindring. Det *aktuelle spor* – som en fortidig erindring - har ikke nogen virtuel eksistens i egenskab af erindring. Det optræder netop som et aktuelt spor i nutiden, som følge af en nutidig proces og er dermed i den forstand ikke længere fortid.²³⁰

Fortiden kan udmærket hjemsøge nutiden, den kan ikke *være den*; det er nutiden, som *er* sin fortid. Hvis man således undersøger fortidens forhold til nutiden ud fra fortiden, vil man aldrig kunne etablere nogle *interne* relationer mellem dem.²³¹

Sartre hævder, at vi slet ikke ville kunne være i nutiden, hvis vi ikke også havde et forhold til - og en erindring fra - fortiden. I så fald ville mennesket være at sammenligne med en slags øboer, *indelukket på dets instantane nutids ø*.²³² Tiden som fænomen skal betragtes i sin totalitet, minder Sartre os om. "Min" fortid er først og fremmest *min*. Den eksisterer som funktion af en bestemt væren, som jeg *er*. Og fortiden bliver i den forstand transcenderet ind i nutiden, men den bliver ikke *værende* i nutiden som fortid.

"Jeg er min fortid, og hvis jeg ikke var det, ville min fortid ikke længere eksistere hverken for mig eller for nogen som helst. Der ville ikke længere være nogen relation til nutiden. Det betyder på ingen måde,

²²⁸ Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København, s. 109

²²⁹ Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København, s. 109

²³⁰ Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København, s. 110

²³¹ Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København, s. 113

²³² Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København, s. 110

at den ikke ville være, men kun at dens væren ville være uopsporlig. Jeg er den, gennem hvilken min fortid kommer til denne verden."²³³

Hvad kan coachen bruge Sartres tanker om tidslighed til? Først og fremmest udvider det tidsrummet, forstået på den måde, at når Sartre ser tiden som en totalitet, hvor især fortid og nutid begge kommer til live i et nærværende nu, så bliver "banen bredere at spille på". Sartres syn på tidslighed åbner op for en rumlig forståelse af tid, som vi tror, kan hjælpe os til at gøre en coachingsamtale mere intens og nærværende, når vi bevidst hjælper fokuspersionen til at trække historier og problemstillinger fra fortiden frem og gøre dem levende og nutidige – og dermed også rede til at blive set på igen – i et nyt, nærværende perspektiv.

Når Sartre siger: *jeg er den, gennem hvilken min fortid kommer til denne verden*, inspirerer det os også til kontinuerligt at tænke åbent og fleksibelt, i muligheder og i handlekraft. Vi mennesker er ikke kun en række afsluttede del-produkter af vores tidligere, fortidige ageren og gøremål. Med Sartre er vi i vores levede nu-tidsliv i tæt kontakt med fortiden – vi genfortæller fortiden i vores nutidige handlinger. Sidder coachen sammen med en fokuspersion, der har indtaget en offer-rolle, opbygget gennem længere tids historiefortælling, om omverdenens urimelige behandling af hende, kan Sartres sammensmeltning af fortid og nutid give os en mulighed for at løsne op for situationen. Vi kunne sige til fokuspersionen: - du er ikke fanget af din fortids historie. Ved at ændre på dit syn på dig selv nu og her, vil du også kunne ændre historieskrivningen og give de handlinger, du oplevede i din fortid en ny betydning, der måske kunne være hjælpsom for dig. Med Sartre kan vi sige, at fokuspersionen gives frihed til at skabe sig selv.

Sartre siger, at fortiden er der, hvor jeg har *opbrugt mine muligheder*²³⁴. Jeg påtager mig det totale ansvar for den, som om jeg kunne ændre på den, selvom jeg netop ikke kan andet end at være min fortid. Eller for at forsøge at være helt præcis om min fortid: *Jeg er den ikke, fordi jeg var den.*²³⁵ Det afgørende er, at jeg kan ændre fortidens *betydning*. Det kræver en bevidsthed om min nutid. Og det kræver en måde at foretage konstruktive ændringer af fortidens betydning. Disse konstruktive ændringer kan f.eks. finde sted i en coachingsamtale, hvor en historie har mulighed for at blive belyst på ny – og genfortalt i et nutidigt perspektiv.

Selvom coachen hjælper fokuspersionen til at søge tilbage til et udgangspunkt, der ligger tilbage i tiden, og derefter hjælper fokuspersionen til at formulere muligheds-udkast for fremtiden, er fokus naturligt på det her-og-nu levede liv. For det er med opmærksomheden rettet mod at hjælpe fokuspersionen til at mobilisere en tro på egne evner og muligheder, der skal sættes i spil. Ikke en gang ude i fremtiden, men lige nu. Sartre opfordrer ret kontant mennesket til ikke at vente med at engagere sig.

*Et menneske engagerer sig i sit liv, tegner sin skikkelse, og ud over denne skikkelse er der intet. Naturligvis, denne tanke kan synes hård for den, som ikke har haft held med sig i livet. Men på den anden side indstiller den folk på at forstå, at det kun er det reelle, der betyder noget.*²³⁶

²³³ Sartre, Jean-Paul (2007) *Væren og Intet*, Forlaget Philosophia, København, s. 116

²³⁴ Sartre, Jean-Paul (2007) *Væren og Intet*, Forlaget Philosophia, København, s. 116

²³⁵ Sartre, Jean-Paul (2007) *Væren og Intet*, Forlaget Philosophia, København, s. 116

²³⁶ Sartre, Jean-Paul (1997) *Eksistentialisme er en humanisme*, Hans Reitzels Forlag, København, s. 70-71

Ved at hjælpe fokuspersonen til at få samlet tankerne, via både et tilbageblik og et fremtids-blik, håber vi at kunne inspirere fokuspersonen til at føle sig fyldt med fornyet energi, fornyet potentiale – og med lyst til at sætte dette i spil i egen tilværelse lige med det samme.

Sartre beskriver også sit syn på fremtiden i ”Væren og Intet”. Vi vil ikke her gå nærmere ind i Sartres fremtidsterminologi, blot nævne at Sartres hovedfokus i forhold til fremtiden er *mulighederne*. Netop muligheder vil vi komme nærmere ind på senere under overskriften ”Mulighedernes frihed”. Her og nu vil vi vende os imod et begreb, som langt mere end tidslighed, fylder i Sartres filosofi, nemlig frihedsbegrebet.

9.2 Sartre og friheden

”Aldrig har vi været mere frie end under den tyske besættelse. Vi havde mistet alle vore rettigheder og først og fremmest retten til at tale; vi blev hånet lige op i ansigtet hver dag, og vi måtte tie; man deporterede os i massevis, som arbejdere, som jøder, som politiske fanger; overalt på murene, i aviserne, på lærredet mødte vi det afskyelige og slappe ansigt, som vore undertrykkere ville give os af os selv: på grund af alt det var vi frie. Idet nazigiften sneg sig helt ind i vor tænkning, var enhver rigtig tanke en erobring; idet et almægtigt politi forsøgte at tvinge os til tavshed, blev ethvert ord kostbart som en principerklæring; idet vi blev forfulgte, havde enhver af vore bevægelser vægten af et engagement. ”²³⁷

Sartre har mere end nogen anden eksistentiel filosof fokuseret på begrebet frihed. Selv oplevede han at blive berøvet friheden i 2. verdenskrig, hvor han fra 1939 blev indkaldt til krigstjeneste i den franske hær og blev fanget af tyskerne i juni 1940. Han var krigsfange frem til april 1941, men fortsatte som aktiv i den franske modstandsbevægelse – i kampen for frihed.

For det enkelte menneske åbner friheden op for utallige muligheder for et liv med glæde og nærvær. Men frihedens bagside er, at vi mennesker selv skal skabe rammerne for vores liv. I det projekt er vi på egen hånd og uden guidelines. At stå med både hele friheden og samtidig hele ansvaret for at forvalte vores liv, fylder os med angst og fortvivlelse. Men mennesket kan overkomme den angst og fortvivlelse ved at engagere sig og skabe mening i sin verden. Det gør mennesket ved at bruge friheden til at vælge *sig selv*, i forsøget på at finde den ægte og autentiske – og dermed meningsfulde – tilværelse, med en klar bevidsthed om valg af livsholdning og livsprojekt.

Sartre taler om menneskets guddommelige frihed. Her mener han, med en eksistentiel grundpointe, at mennesket har overtaget Guds rolle som skaber af mening – i verden og i eget personlige liv.

Selvom det i sidste ende kan vise sig aldrig at lykkes, skal mennesket engagere sig for at forsøge at gøre sine drømme, ønsker og håb virkelige, siger Sartre, og derfor får hans eksistentielisme også karakteristisk af en optimistisk handlingsfilosofi, hvor mennesket holder sin skæbne i egen hånd.

²³⁷ Grøn, Arne, Lübcke, Paul (red) m. fl. (1999), *Vor tids filosofi, engagement og forståelse*, Politikens Forlag, København, s. 316

Denne grundholdning hos Sartre, taler for os direkte ind i nuet i coachingsamtalen. Det Sartre siger, og som coachen kan repræsentere eller blot vælge at videreformidle, er: -Tro på livets muligheder. Mærk efter, her og nu, hvad du *vil, håber på, drømmer om*. Coachen kan udstråle en anerkendende tillid til, at fokuspersonen er i stand til at nå sine mål, når blot fokuspersonen engagerer sig.

Samtalen kan fokusere så intenst på de ønsker og mål, som fokuspersonen formulerer – fremfor om fokuspersonen nu har mulighed eller ej for at opnå dem – at både coach og fokusperson glemmer sig selv, optaget af snakken om *hvad* fokuspersonen virkelig *vil*. Det er engagement. Når det sker, kan tiden stå stille – eller måske rettere, kan nuet bredes ud.

Når coachen, funderet i en bevidst nu-tilstand, lykkes med at hjælpe en fokusperson til at blive så optaget af *sagen*, fremfor sig selv og de begrænsninger, der måtte være indbygget i selvbilledet, så kan coachen også hjælpe til at sætte tiden på stand-by, at gå over i *Kairos-tid*. Pludselig kan coach og fokusperson være dybt inde i en nærværende samtale og ingen ønsker andet end netop at være her – midt i samtalen. Det kan føles som at vågne, som at opleve det intense nærvær som den rigtige virkelighed. Egoerne er forsvundet, tilbage er kun to nærværende individer i samtale.

De øjeblikke, nogle ville måske kalde dem lykkelige øjeblikke, kan vare indtil et behov melder sig, som ligger udenfor samtalen. *Chronos*-tiden kan melde sin ankomst i form af et bank på døren, en kirkeklokke, der ringer, et spørgsmål, der klinger forkert – eller coach eller fokusperson kan lukke egoet tilbage i samtalen ved at blive opmærksom på et behov, der ligger udenfor samtalen; en tissepause eller mere sukker til kaffen.

9.2.1 Sartres gudløse univers

Med Sartre er vi i et gudløst univers. En af Sartres hovedideer er, at mennesket er *fordømt* til at være frit. Dømt, fordi mennesket ikke har skabt sig selv – men vel at mærke heller ikke er skabt af Gud. Ansvar for at sætte rammer, værdier, spilleregler for vores tilværelser ligger dermed, for os mennesker, hos os selv.

*"...mennesket er fordømt til at være frit. Dømt, fordi han ikke har skabt sig selv, og frit, fordi han, når han engang er kastet ind i verden, er ansvarlig for alt det, han gør."*²³⁸

Hvordan kan jeg være fri, hvis jeg er *dømt* til at være fri, kunne man spørge, ud fra logikken, at når jeg ikke selv har valgt at være fri, men er dømt til friheden, er jeg ikke "rigtig fri". Til det ville Sartre sige; jo, du er fri, og du er dømt til den frihed, for du kan ikke vælge *ikke* at være fri. Det er netop det, der er skræmmende ved menneskets eksistens. Friheden betyder her, at intet er givet i form af bestemte bud eller afgrænsninger, der kan fortælle os, hvordan vi skal forvalte vores liv. Frihed i det lys skaber en grundangst hos mennesket. Angst er derfor angst for friheden som *intet*.

239

"Hvis Gud ikke er til, vil vi aldrig kunne finde værdier eller bud, der kan legitimere vor opførsel. Vi vil hverken bag os eller foran os, i værdiernes lysende domæne, have retfærdiggørelse eller tilflugt. Vi er ene, uden undskyldninger. Det er det, jeg giver udtryk for, når jeg siger, at mennesket er fordømt til at

²³⁸ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 57

²³⁹ Rendtorff, Jacob Dahl (1993) Jean-Paul Sartres filosofi, Hans Reitzels forlag, København, s. 16

være frit. Dømt, fordi han ikke har skabt sig selv, og frit, fordi han, når han engang er kastet ind i verden, er ansvarlig for alt det, han gør.”²⁴⁰

Dette ateistiske grundsyn placerer her Sartre i et modsætningsforhold til f.eks. den eksistentialisme vi møder hos Kierkegaard og Buber, hvilket dog ikke betyder, at der ikke er mange fællestræk i deres tanker. Men her er de uenige. Når Gud ikke er til, siger Sartre, er mennesket alene. Mennesket er frit. På egen hånd, uden ekstern støtte og hjælp, med livsopgaven: at være til stede i eget liv og med det uforbeholdne ansvar at skabe sin egen tilværelse. I ”Eksistentialisme er en humanisme” beskriver Sartre sin version af eksistentialismen således:

”Der er ikke nogen menneskelig natur, fordi der ikke er nogen Gud til at udtænke den. Mennesket er simpelthen, - ikke alene sådan som det begriber sig selv, men også sådan som det vil sig selv, og sådan som det opfatter sig selv (...) Den ateistiske eksistentialisme, som jeg repræsenterer, er mere konsekvent. Den erklærer, at dersom Gud ikke eksisterer, er der i det mindste et væsen, hos hvem eksistensen går forud for essensen, et væsen, som eksisterer, før det kan defineres ved et begreb, og dette væsen er mennesket eller, som Heidegger siger, tilværen.”²⁴¹

Ligesom Heidegger ser Sartre mennesket som kastet (*geworfen*) ind i en bestemt tidsalder og kultur, og her fra dette udgangspunkt er han ansvarlig for alt, hvad han vælger at gøre – og vælger ikke at gøre.

Vi kan på den måde sige, at menneskets frihed er frihed i *en situation*. Her hvor mennesket uden en eneste tillært replik er hvirvlet ind i *sin* korte optræden på livets skueplads, har han friheden til at forholde sig til situationen og til at vælge hvordan han vil udleve sin rolle – hvordan han vil forvalte sin tilværelse.

Man kunne også argumentere omvendt og sige, at netop fordi vi mennesker er underlagt de omstændigheder, der er givet i den bestemte tidsalder, vi fødes ind i, den kultur, sociale klasse, køn, race osv., så kan vi jo ikke defineres som frie.

Til det siger Sartre, at vi ikke er fuldstændig afhængige af de ydre forhold. Vi er frie til at vælge, hvordan vi vil forholde os til vores *situation*. Livets *mening* er ikke givet på forhånd. Derfor får omstændighederne i vores liv kun betydning ud fra de hensigter og betydninger, vi vælger at tillægge situationerne.

Man kan med rette hævde, at i Sartres filosofi er menneskebilledet fremstillet som om der næsten ikke er nogen begrænsninger overhovedet. Mennesket er frit, alt kan lade sig gøre, de eneste begrænsninger er de begrænsninger, mennesket stiller i vejen for sig selv. Men det vil være en overfortolkning. Som vi ser det, har mennesket ikke en absolut og aldeles ubegrænset frihed. Der er de fysiske love, vi kan jo f.eks. ikke bare bestemme os for, at nu vil vi baske med armene og flyve som en fugl. Vi er sociale væsener og dermed i et vist omfang afhængige af andre menneskers viljer og behov. Og mennesket er jo også underlagt tidens begrænsninger med kun 24 timer i døgnet.

Som coaches kan vi – hvis vi ikke passer på – risikere at overføre et urealistisk eller direkte stressende forventningspres på fokuspersonen, hvis vi ufiltreret videreformidler Sartres frihedsfilosofi. Hvis alt er muligt, har fokuspersonen kun sig egen magelighed, manglende disciplin,

²⁴⁰ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 57

²⁴¹ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 47

dårlige timing, elendige prioriteringsevne eller andre mere-eller-mindre plausible forklaringer på ikke at være en strålende succes og verdens lykkeligste person. Men hvis vi er bevidste om den risiko, kan vi måske med held bruge Sartres ord til at inspirere fokuspersonen til at samle mod og motivation til at foretage ændringer i sin tilværelse. For Sartre peger på frihedens muligheder og anviser veje at gå. Og coachen kan hjælpe fokuspersonen til at se sin aktuelle livssituation i øjnene og derefter støtte fokuspersonen til at foretage en kursændring – med virkning fra *lige nu*.

9.2.2 Mulighedernes frihed

Netop det at forholde sig til sine livsvilkår er i den grad et tilbagevendende tema i mange coachingsamtaler. Som coaches kan vi bruge Sartres ord til at forstærke bevidstheden om, at der næsten altid vil være muligheder for at navigere konstruktivt i eget liv. Den frihed, som vi med Sartres vending er dømt til, kan være *mulighedernes frihed*. Med det in mente kan vi som coaches hjælpe en fokusperson til at stille nogle valg op – og hjælpe hende med at prioritere mulighederne, for at hun til sidst kan træffe valget og beslutte sig for en handling.

Sartres ord hjælper os også til at huske, at der i friheden ligger muligheden for *ikke* at træffe et valg. Med den bevidsthed i bagehovedet kan vi forsøge at hjælpe en fokusperson med at reflektere over hvem, der skal have rollen som navigatør i hendes liv. Fokuspersonen selv, via bevidste prioriteter og handlinger – eller andre mennesker, gennem deres prioriteter og handlinger.

Ingen kan sige sig fri for at blive udfordret og presset fra sine omgivelser - fra samfundet, privatøkonomien, familiens og vennernes forventninger og behov etc. – men det efterlader alligevel et friheds-rum til at skabe mening i det, der er, og derigennem at forsøge at finde ind til en autentisk, meningsfuld tilværelse. Frihed til at *vælge sig selv*, ville Sartre kalde det. Og det valg kan coachen hjælpe en fokusperson med at træffe, blandt andet ved at stille sig rådighed i en tilstand af fokuseret nu, for på den måde at inspirere og opmuntre til modige beslutninger, i øjeblikket.

Alternativet for fokuspersonen kan være at undlade at tage stilling eller at udskyde beslutningen. Det kan ikke udelukkes, at den tilgang i visse situationer er at foretrække. Men med afsæt i Sartres pointe om at vælge sig selv, kan vi som coaches i det mindste skærpe fokuspersonens bevidsthed om, at der er en mulighed for et valg.

Friheden, siger Sartre, har ikke andet formål end at ville sig selv. Når vi som mennesker erkender, at vi selv har ansvaret for at skabe vores eget liv, vil vi forstå, at friheden altid vil være et fundament for de værdier, vi måtte vælge for os. På den måde vil vi *friheden for frihedens egen skyld*.²⁴² Selvom Sartre afviser en *menneskelig natur*, kommer han alligevel i ”Eksistentialisme er en humanisme” tæt på at opstille et grundlæggende karaktertræk, eller en grundlæggende moral, i al fald for den del af menneskeheden, han definerer som ”redelige mennesker”. For Sartre er redelige mennesker de, der tager stilling til livet, engagerer sig i det og vælger det til.

²⁴² Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 86

*Mennesket skaber sig selv; det er ikke færdigt fra begyndelsen, det skaber sig selv ved at vælge sin moral.*²⁴³

Omvendt forholder det sig med de uredelige mennesker. Det er de mennesker, der gemmer sig for livet. De tager ikke personligt stilling til, hvordan de vil forme deres tilværelser, men accepterer andres sandheder, f.eks. religioner, som rettesnor for, hvordan de vil leve. Uredelige mennesker er også, ifølge Sartre, de, der lader deres overfladiske lidenskaber styre deres liv – fremfor afklarede, bevidste valg – og igen og igen finder på undskyldninger og kommer derved til at leve et ufrit liv, som løgner for sig selv.²⁴⁴

9.2.3 Egen frihed – menneskehedens frihed

Friheden er hos Sartre ikke kun den individuelle frihed. Når mennesket vil sin egen frihed, er det også nødt til at ville andres frihed. Det personlige, individuelle ansvar er også et ansvar overfor hele menneskeheden. Sartre hævder, at ”mit personlige valg har en almen betydning, fordi jeg vælger en bestemt mennesketype, når jeg vælger mig selv”.²⁴⁵ Hvis jeg gifter mig og vælger at sætte børn i verden, forpligter jeg hele menneskeheden til monogami. Den type menneske, jeg vælger at være, og de handlinger, jeg vælger at foretage, skal kunne forsvares overfor andre mennesker. Sartre skriver i ”Eksistentialisme er en humanisme” at mennesket, ved at vælge at forholde sig til sine livsvilkår, også forholder sig til de værdier, der måtte ligge bag vores valg. Værdierne viser vores præferencer og det, vi stræber efter. Men Sartre ser ikke dette som et privatpersonligt ansvar for det enkelte menneske. Valget og ansvaret omfatter hele menneskeheden.

*”At vælge at være sådan eller sådan, er på samme tid at bekræfte værdien af det, vi vælger. Thi vi kan aldrig vælge det onde. Det, vi vælger, er altid det gode, og intet kan være godt for os uden at være det for alle. Dersom eksistensen derfor går forud for essensen, og vi har i sinde at eksistere, samtidig med at vi danner vores billede, så må dette billede gælde alle og for hele vor tidsalder. Således er vort ansvar meget større, end vi kunne være tilbøjelige til at antage; thi det omfatter hele menneskeheden.”*²⁴⁶

I det lys ser vi Sartre som en fortæller for ikke bare et fælles ansvar, gennem frie handlinger, men også for en fælles søgen efter anerkendelse og frihed. Her ser vi Sartres engagement, politisk og socialt, der som en logisk konsekvens af hans egen filosofi, fik ham til at deltage aktivt og offensivt i det politiske liv i Frankrig i sin samtid.

Og hvordan kan tankerne om den individuelle friheds sammenhæng med menneskehedens frihed så inspirere os som eksistentialistisk funderede coaches med et ønske om at operere ud fra et bevidst nu-perspektiv?

Først og fremmest tænker vi, at vi kan hjælpe en fokusperson i forhold til et uoverskueligt valg mellem mulighed A, B eller C, der måske alle kan fremstå som ligeværdige for fokuspersonen. I vores egen praksis har vi ofte hørt os selv stille en fokusperson spørgsmålet: - hvad finder du mest

²⁴³ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 83

²⁴⁴ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 85

²⁴⁵ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 21

²⁴⁶ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 50

rigtigt at vælge, lige nu? At tilbyde at følge Sartres fælles-ansvars tanke og rykke perspektivet fra ”mest rigtigt for dig” til ”mest rigtigt for menneskeheden” kan måske skabe den ønskede klarhed over prioriteringerne for fokuspersonen. Samtidig ser vi også en mulighed for at tilbyde en værdi-afklaringscoaching inspireret af Sartres tanker om at bekræfte værdien af det, som vi vælger. Værdierne er styrende for menneskenes liv. Derfor tror vi, det vil være befordrende og inspirerende for en fokusperson at få skærpet bevidstheden omkring hendes valg af personlige – og universelle – værdier.

Afklarede værdier kan i sig selv være befordrende for en nu-tilstand. Afklarethed er en forudsætning for fokuseret handlekraft, og som Sartre siger det, er det via handling, at mennesket viser sit engagement i livet – og bliver sit projekt.

”Mennesket er intet andet end sit projekt; det eksisterer kun, for så vidt det realiserer sig; det er altså ikke andet end summen af sine handlinger, ikke andet end sit liv.”²⁴⁷

Når værdierne er afklarede, ligger vejen åben for handling. Og måske mere end det. Bevægelsen kan starte i det sekund, værdiafklaringen har fundet sted. Bevægelsen mod et liv levet i glæde og nærvær.

Den norske professor, Arne Næss, går så vidt som at beskrive Sartre som filosofen, der lader mennesket selv råde over *egen værdighed og frelse*. I forhold til handlinger, sammenfatter Næss Sartres menneskeopfattelse således:

”.. en person kan kun dømmes på grundlag af sine handlinger – intentionerne tæller ikke, og heller ikke den undskyldning at alt er så kompliceret, eller at man ikke har fået lejlighed til at vise, hvad der bor i en.”²⁴⁸

9.2.4 Flugt fra friheden

Når værdierne er belyste og når fokuspersonen har valgt og erkendt sine værdier, vil det omvendt kunne opleves som at svømme mod strømmen, hvis man derefter ikke lytter til dem – ikke bruger værdierne som hjælp, til at navigere i tilværelsen. Alligevel sker det for mange af os igen og igen, at vi ikke handler ud fra vores værdier, men her er der også hjælp og inspiration at hente hos Sartre, der har beskrevet det at ignorere ens værdier som en *flugt fra friheden*.

Sartre giver både i ”Kvalme” og i ”Væren og intet” eksempler på respektable borgere, som flygter fra virkeligheden. Det nok mest kendte eksempel er om en café tjener, der med hver eneste bevægelse og hvert eneste ord *spiller* det at være café tjener. Han beskrives som lidt for ivrig, lidt for hurtigt, lidt for interesseret, lidt for nøjagtig.

Og hvad er så problemet med det? Det er, at han kun leger at være tjener, eller rettere, han leger *for at* være det. Han er ikke i stand til blot at være det. Han forestiller sig det at være tjener og dermed forhindrer han lige netop sig selv i at være det. Han spiller, fordi han ikke er.

²⁴⁷ Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s. 69

²⁴⁸ Næss, Arne, (1970) Moderne filosoffer, Vinten, København, s. 226

"Lad os betragte denne tjener. Hans bevægelser er livlige og markerede, en smule for præcise, en smule for hurtige, han går hen til gæsterne med lidt for ivrige skridt, han bøjer sig ned lidt for forekommende, han stemme, hans øjne, udtrykker en interesse, som er lidt for fuld af omsorg for gæstens bestilling; han kommer tilbage, han forsøger med sin gang at efterligne en eller anden automats ubønhørlige nøjagtighed, alt imens han bærer bakken med en linedansers dumdristighed. (...) Han er det, han er, på en sådan måde, at han alligevel ikke er det."²⁴⁹

Tjeneren, siger Sartre, lyver for sig selv. Han har en slags maske på. Dermed er han i Sartres øjne uredelig, eller i ond tro. Det sker, når vi er adskilt fra os selv. Ond tro er ikke en lidelse eller en følelse, det er en tilstand, hvor man tolker sin egen væren, som noget, der ikke er.²⁵⁰

Her ser vi en parallel til det at være adskilt fra sine værdier. Eller rettere, at være adskilt fra at udleve sine værdier.

I coachingsamtalen kan vi hjælpe fokuspersonen til at få skabt sammenhæng mellem de bevidste, valgte værdier – og det levede liv. Sartres beskrivelse af cafétjeneren, der ved første øjekast agerer fejlfrit, men ved nærmere iagttagelse viser sig at være ikke-autentisk, adskilt fra den, han er, hjælper os til at se forskellen på *som om* og *at være*. Cafétjener-historien minder os om at være bevidste om forskellen på at *tænke* på sine værdier og på at *handle* i pagt med sine værdier.

9.3 Valgets og handlingens betydning

Sammen med friheds-tænkningen, er det læren om menneskets frie valg af sig selv og dermed det fulde ansvar for sit liv, der især tænkes på, i Sartres filosofi. Og når Sartre talte om det frie valg, var han ofte meget umiddelbar og direkte. Han stillede valget op, så det nærmest blev et spørgsmål om blot at programmere sig selv, og dermed forme den version af sig selv, som man syntes, gav mest mening. Sartre holdt af at udfordre sine intellektuelle konkurrenter og han godtog ingen undskyldninger eller forklaringer på, hvorfor det kunne være umuligt at skabe sit eget liv. Menneskets skæbne afhænger direkte af dets frie valg, sagde han. I en præsentation i forbindelse med et af sine teaterstykker i 1947 udtalte Sartre:

"Hvilken tid og hvilket sted det end drejer sig om, er mennesket frit til at vælge sig som forræder eller helt, som kujon eller som sejrherre."²⁵¹

Sartre understreger dog, i "Eksistentialisme er en humanisme", at mennesket ikke bare kan vælge hvad som helst. Der er et moralsk aspekt, afhængigt af den tid og den kultur, vi fødes ind i, som mennesket ikke kan undgå at tage stilling til. Sartre bruger et eksempel med forældre, der sætter børn i verden, til at vise en situation, hvor et ansvarligt valg af holdning er nødvendigt. Ved at få barnet, har forældrene *engageret* sig, og må som følge af det tage moralsk ansvar for deres valg. En vigtig pointe er, siger Sartre, at mennesket skal vide, at hvis vi *ikke* vælger, så vælger vi alligevel. Et valg, der fører os ud i uredeligheden.

"Mennesket skaber sig selv; det er ikke færdigt fra begyndelsen, det skaber sig selv ved at vælge sin moral. Og omstændighedernes tryk er sådan, at han ikke kan lade være med at vælge en moral. Vi kan ikke definere mennesket anderledes end i forhold til et engagement."²⁵²

²⁴⁹ Sartre, Jean-Paul (2007) *Væren og Intet*, Forlaget Philosophia, København, s. 72

²⁵⁰ Rendtorff, Jacob Dahl (1993) *Jean-Paul Sartres filosofi*, Hans Reitzels forlag, København, s. 17

²⁵¹ Sartre, Jean-Paul (1947 / 1973) *Un théâtre de situation*, Paris, s. 244

For at kunne vælge, må man forstå, at man har et valg og at man har et ansvar for at forme sit liv, som man finder rigtigt. Nogle mennesker oplever på dramatisk vis at ”vågne op” til denne erkendelse. For nogen sker det efter års dyb personlig krise, sådan som f.eks. Eckhart Tolle har beskrevet det i indledningen til ”Nuets kraft”, hvor han fortæller om sit liv i næsten konstant angst og tilbagevendende tanker om selvmord. En nat, som 29-årig, hvor Tolle i absolut rædsel har følt verden som meningsløs fjendtlig og fremmed, fyldes han af dyb afsky for sin egen eksistens og oplever i en intens frygt at blive suget ind i en tomhed. Han falder i søvn, men næste morgen kan han ikke kende verden.

*”Jeg stod op og gik rundt i værelset. Jeg genkendte værelset, men jeg vidste samtidig, at jeg aldrig rigtig havde set det før. Alting var frisk og uberørt, som om det lige var opstået. Jeg tog ting op, en blyant, en tom flaske, og forundredes over skønheden og livet i det hele. Den dag gik jeg rundt i byen og var enormt forbløffet over livet mirakel på Jorden, som om jeg lige var blevet født ind i denne verden.”*²⁵³

Tolles historie minder om en passage i Sartres roman ”Kvalme”, hvor den nedbøjede og ensomme hovedperson oplever verden ”komme til live” i en offentlig park. Han sidder ved siden af roden fra et kastanjetræ og oplever hvad Sartre kalder en åbenbaring:

*”Og så pludselig var det der, alt var klart som dagen: eksistensen havde med ét afsløret sig. Den havde mistet sit uskyldige præg af at være en abstrakt kategori: den var selve tingenes råstof, denne rod var formet i eksistens. Eller snarere: roden, gitteret, bænken, plænerne sparsomme grønsvær, alt det var forsvundet; tingenes mangfoldighed, deres individualitet var kun en ydre skal, en fernis. (...) Denne rod derimod eksisterede, for så vidt som jeg ike kunne forklare den. Knudret, ubevægelig, uden navn fascinerede den mig, fyldte min øjne, førte mig ustandselig tilbage til min egen eksistens. Det nyttede intet, at jeg gentog: ”Dette er en rod” – det virkede ikke længere.”*²⁵⁴

Sartres hovedperson forstår pludselig ”selve tingenes råstof”, som ikke får mening, før han tilfører tingene mening. Han bliver sit ansvar for sin verden bevidst. Verden får betydning i kraft af den måde mennesket, eller ”væren-for-sig” skaber den. Vi er ansvarlige for vores eget liv – og lever ansvaret ud via de valg, vi foretager.

I egen praksis har vi i coachingsamtaler oplevet intense momenter, hvor fokuspersionen har ønsket at foretage et markant valg i sit liv. Et valg mellem at blive i et job, der hidtil ikke har levet op til forventningerne, eller en opsigelse, med økonomisk usikkerhed til følge. Et valg mellem at afsløre en kollegas umoralske handling eller vælge fortielsen med gnavnende disrespekt til følge. Nogle gange har vi oplevet fokuspersoner i den slags dilemmaer, under stærkt pres.

Den slags coachingsamtaler kan indeholde et slags her-og-nu nærvær, med en dramatisk karakter, fordi der står meget på spil for fokuspersionen og ofte vil der være en deadline for en beslutning – et valg - og dermed et tidspres, der kan stresser fokuspersionen.

Vi har erfaret, at i det øjeblik et valg var foretaget, så lettede presset. Når Sartre peger på, at vi også vælger, selv når vi ikke vælger, så hjælper han os til at forstå, at alternativet til ikke at træffe et valg er, at omstændighederne vælger for os. Den indsigt motiverer til beslutningskraft og handling og

²⁵² Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København, s.83

²⁵³ Tolle, Eckhart (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København, s. 22

²⁵⁴ Sartre, Jean-Paul (1938) Kvalme, Gyldendal, København, s. 151

kan skabe mere ro og overblik i beslutningsprocessen, fordi den ikke forstyrres af en tvivlende indre stemme, der lokker med at udskyde beslutningen eller helt opgive at tage en.

Sartre skabte sig i sin karriere en opmærksomhed og et talstærkt publikum som kun få filosoffer før ham har været i nærheden af. Hans gennemslagskraft var så voldsom dels fordi han kommunikerede i så mange retninger, bøger, skuespil, offentlige optrædener – og dels fordi han fremstillede menneskets frie valg så markant, som han gjorde. Det skabte på den ene side en livsbekræftende opmærksomhed om de *muligheder* mennesket har for at forlade tilskuerpladserne og selv gå på banen, for at skabe sin egen tilværelse. Omvendt er der heller ingen tvivl om, at Sartres filosofi om at mennesket er fuldstændig frit til at skabe sig selv, og dermed det liv, man ønsker, har været aldeles stressende for mange. Når der ingen undskyldninger er for at vente, *burde* man jo gøre noget mere i sit almindelige, måske lidt middelmådige liv.

Det er her i brydningspunktet mellem drømmene og håbene og det konkrete levede liv, at vi som coaches kan forsøge at hjælpe fokuspersionen til at finde den balance og den retning, der er den rigtige for hende.

9.4 Udledning

Vi vil nu forsøge at sammenfatte tre hovedpointer, *frihedsbegrebet*, *menneskesynet* og *ansvaret*, som vi ser Sartre bidrage med i vores bestræbelser på at forstå betydningen af coachens tilstedeværelse i nuet.

Friheden, som Sartre mere end nogen anden eksistentiel filosof har beskæftiget sig med, er ubegrænset og åbner for utallige *muligheder* for at mennesket kan leve et autentisk liv i glæde og nærvær. Sartre taler om guddommelig frihed, og med det siger han, at mennesket må overtage Guds rolle som skaber af mening, både i eget liv og i den verden, vi lever i.

Bagsiden af den frihed er angsten for at stå med det enorme ansvar helt alene, uden den tryghed som faste rammer og vedtagne sandheder kan levere.

Sartres frihedsfilosofi inviterer coachen til at spørge ind til fokuspersionens drømme og håb – og hvad der mon forhindrer fokuspersionen i at begynde at virkeliggøre dem nu og her. Frihed til at *vælge sig selv*, ville Sartre kalde det.

I forhold til Sartres menneskesyn er opgaven at stræbe efter at være et redeligt menneske. Et redeligt menneske er engageret og forholder sig til hvordan hun skaber mening i sin tilværelse. Et redeligt menneske er ansvarligt og gemmer sig ikke bag undskyldninger og bortforklaringer - som løgner for sig selv. Et redeligt menneske venter ikke til i morgen eller næste år med at forholde sig til sit liv. Coachens opgave kan være at hjælpe fokuspersionen med at søge ”det redelige liv”.

Ansvar er hos Sartre gennemgribende og totalt. Vi er dømt til frihed – og dermed er vi selv ansvarlige for vores handlinger og valg – i alt, hvad vi gør. En væsentlig opgave for coachen kan være at spørge ind til graden af ejerskab i forhold til fokuspersionens handlinger og valg. Her kan Sartres tanker om *tidsrummet*, totaliteten af både fortid, nutid og fremtid, hjælpe os til at støtte fokuspersionen i at tage ansvaret på sig. Coachen kan med Sarte sige til fokuspersionen, at hun ikke er fanget af sin fortids historie – hun har her og nu friheden til at skabe sin tilværelse, hvis hun tager det fulde ansvar på sig.

10. Konklusion

Denne rejse startede med et ønske om at forstå, hvad tilstedeværelse i nuet betyder i et eksistentielistisk perspektiv. Her ved enden af denne rejse vil vi fremhæve tre hovedperspektiver, som kan inddeles i begreberne *modtagelse*, *tidens fylde* og *nærvær*. Derudover vil vi se på ligheder og forskelle i de fire filosofers måder at knytte an til det religiøse i deres forståelse af nuet. I denne konklusion vil vi udlægge disse hovedpointer og se på, hvad de kan betyde for vores tilstedeværelse i coachingsamtalens nu.

10.1 Modtagelsen

Vi er modtagere af nuet i hvert eneste øjeblik. Det kommer til os og på den måde kan det betragtes som en gave. Om det så er Gud, væren eller noget helt tredje, der er giveren af dette nu, må forblive et mysterium, som vi hver især må tage stilling til. I den eksistentielle tænkning hos både Heidegger, Buber og Kierkegaard er det dog en afgørende pointe, at vi er modtagere af nuet. Som den eneste af de fire eksistentielle tænkere som vi har besøgt, falder Sartre udenfor denne pointe. I hans optik er vi ”dømt til frihed” og har i hvert øjeblik muligheden og ansvaret til at skabe os selv. Denne ekstreme frihedsforståelse står i opposition til begrebet modtagelse og man må her forstå nuet som et sted eller en tilstand, hvor man som en anden kunstner skaber sig selv. Man kunne sige, at hvor Sartres nu handler om, hvordan man som mennesket *skaber sig selv* i nuet, så peger de tre andre mere på, hvordan vi som mennesker må *overtage* det nu, vi er modtagere af.

”Sieve the day” lyder den romerske digter Horats populære ordsprog, som i vores forståelse passer ind i Sartres syn på nuet. Ordsprogets underliggende pointe er, at vi skal gøre noget, skabe os selv i dette øjeblik. Vi har rent faktisk muligheden for det! Med modtagelse af nuet i tankerne kunne vi i stedet sige ”Receive the day”, som ville betone en anden måde at være til stede på, hvor vi skulle være mere åbne overfor nuets gave.

I forhold til vores tilstedeværelse i coachingsamtalens nu er der markant forskel på disse to betragtninger. Hvis vi accepterer at være modtagere af denne nuets gave, så fordrer det en åbenhed og ydmyghed, som i vores erfaring kan være hjælpsom i coachingen. Der gives her rum for tanker og refleksion, men set i det lys, at ”tankerne” nok skal komme til os.

I Sartres nu skal vi som coaches hele tiden skabe og medskabe nuet. Det åbner selvfølgelig for en enorm frihed, men samtidigt mener vi, at det kan lægge et pres på situationens nu. Vi kan som coaches føle os presset til at gøre noget, skabe noget, præstere noget i nuet – som gør, at vi alligevel aldrig rigtig er til stede.

10.2 Tidens fylde – De tre tider

I vores hverdag er der et udpræget fokus på nuet og nutiden som en idealtilstand. Det ses måske tydeligst udtrykt indenfor mindfulness, hvor bøger og kurser tilbyder lettilgængelig hjælp til at bringe os tilbage til det ”rigtige” og ”autentiske” nu. I de fleste kulørte ugeblade vil der være artikler og ”5 gode råd” til, hvordan man kan være mere til stede i nuet. Ofte vil det være råd om at trække vejret dybt, huske at være taknemlig, sørge for at rydde op, få forenklet dit liv. Og de råd er

der som sådan ikke noget galt med. Men de kan give en skyldfølelse i ens levede liv, hvor man jo netop ikke formår at være i nuet hele tiden. Der kan på den måde være en fare for at alle de livsøjeblikke, hvor vi ikke er 100 procent tilstede i nuet, bliver en slags andenrangs-øjeblikke, der kan efterlade os med skyldfølelser.

I den eksistentiale tanke ses tiden som en varighedsblok bestående af både fortid, nutid og fremtid. De tre tider er lige vigtige og kan derfor også accepteres som en måde at være til stede på. Ethvert nu står i denne forståelse i gæld til det netop overståede nu, som så igen kaster sig frem mod forventningen af det kommende øjeblik. Denne måde at se tiden og nuet på, giver for os en mere fyldig tilstedeværelse. I coachingsamtalen kan dette tale ind i en accept af, hvordan vi rent faktisk lever og er til stede, og åbner dermed op for ro og refleksion.

Tiden er her ikke en perlerække af nuer, som vores liv må gennemløbe, men et udstrakt fylde som overskrider det nuværende øjeblik. I coachingsamtalens nu vil dette syn give os et bredere og fyldigere syn på både os selv og fokuspersonerne. Vi kan sige, at vi ikke blot er til stede som fysiske genstande i dette særlige nu, men er "udstrakte" eksistenser gennem tid og rum.

10.3 Nærvær

Den sidste hovedpointe som vi tager med os fra det eksistentiale perspektiv, er nuet forstået som nærvær. Buber peger på at nutiden først opstår i forholdets nærhed, Kierkegaard lader naturen lære os om nuets nærvær og endelig taler Heidegger om nærværet som *den* fjerde dimension, der samler både fortid, nutid og fremtid. For os er den vigtige tanke her, er at nærværet definerer og bestemmer tiden og ikke omvendt. Den kronologiske tid bliver sat uden for parentes og nuet bliver noget andet og mere end kalendertid. Nærvær får førsterang og bestemmer tiden. Graden af det nærvær, vi befinder os i, bestemmer hvordan vi oplever tiden. Der er i denne optik ikke en tid, der mekanisk bevæger sig ad sted, som vi kan forsøge at hægte os på i en ønsket tilstand af nærvær - eller en frustreret tilstand af fravær. Nærvær kan få tiden til at stå stille og nærvær kan få tiden til at flytte sig fremad i kvantespring.

Èt er dog at *sige*, at nærværet bestemmer tiden og dermed nuet – noget helt andet er at *leve* det. For vi mennesker har det med at lade os opsluge af hverdagens opgaver, hvor den kronologiske tid i den grad bliver styrende for vores liv. Heidegger talte om Das Man, Kierkegaard om uegentlighed, Buber om Jeg-Det-forholdet og Sarte om at leve i "ond tro".

Vi ser alle fire begreber som blinkende advarslamper mod at frakoble sig nærværet og "kun" være optaget af tidens kronologiske fremdrift.

Om man vil, kan man se interessen for tilstedeværelse i nuet i coachingsamtalen som en "kamp" for nærværet – og som et modsætningsforhold til en nedsynken i den tidslige tid.

Vi kan altså konkludere følgende efter vores dannelsesrejse ind i det eksistentiale perspektiv.

1. Nuet kan forstås som en samling eller varighedsblok af både fortid, nutid og fremtid.
2. Vi må stille os ud i det åbne og lade os modtage nuet.
3. Nærværet er den bestemmende og samlende kvalitet ved nuet.

10.4 Det religiøse nu

Kierkegaard, Buber, Heidegger og Sartre beskæftiger sig alle med grundvilkårene for vores menneskelige eksistens. Men det er kun Buber og Kierkegaard som aktivt sætter denne eksistens i forhold til en Gud. I Bubers optik er forholdet og nutiden altid gennemsyret af Gud og i Kierkegaards øjne er denne tilværelse givet os af selvsamme Gud. Heidegger bruger ikke betegnelsen Gud, men siger, at vi er modtagere fra ”Der Gives”. Men hvad er så dette ”Der”, der giver os nuet og tilværelsen? Heidegger siger selv, at man her når en grænse, hvor sproget og forståelsen ikke længere slår til og sætter ordet Gud i stedet. I Sartres verden er Gud død og han lader i sin eksistentialisme mennesket overtage rollen som Gud. Mennesket er her helt frit til selv at skabe og forme sit liv.

Disse forskellige religiøse positioner har for os været væsentlige og de har hjulpet os til bedre at forstå vores tilstedeværelse i nuet. Det spirituelle eller religiøse aspekt i vores forståelse af nuet, har vist sig at fylde mere, end vi havde regnet med. Ikke på den måde at vi nu er blevet to fundamentalistiske troende, der bekender sig til en bestemt åndelig retning, men mere det, at vi er blevet opmærksomme på, at vi kan være i et modtagende forhold i livet. Om vi så vælger, som Buber og Kierkegaard, at bruge ordet Gud, betyder mindre i forhold til det faktum, at vi har fået syn for denne modtagelse af nuet. Dermed siger vi også, at vi i en coaching-samtale vil være mindst begejstret for Sartres ekstreme frihedsforståelse, som jo helt afskriver det religiøse. Vi ser os selv som mest til stede i nuet, når vi sætter os i en tilstand, hvor vi kan overtage og modtage nuet - i stedet for at skulle skabe og forme ethvert øjeblik i vores liv.

11. Et kritisk syn på vores videnskab

Vi mener, at vores fravalg af empiri er et af de oplagte steder at rette et kritisk blik mod vores masterspeciale. Vi har bevidst fokuseret på det teoretiske, fordi vi ville forsøge at komme et skridt længere ind i nuet, end det efter vores vurdering lykkes i mindfulness litteraturen, ufortalt dens bidrag til at gøre os klogere på nuet. I vores læsning af eksistensfilosofien har vi bestræbt os på at lede efter nye erkendelser og nu-forståelser, men det kunne have været givtigt at lave empiri, hvor vi efterprøvede nogle af vores tanker og hypoteser.

Vi tror også, at det kunne have været givtigt at inkludere den eksistentielle terapi. Modsat eksistensfilosofien har terapien en mere praktisk tilgang til mennesket, hvor målet er at hjælpe den anden via en samtale. Det giver for os god mening at søge efter perspektiver på tilstedeværelse i nuet her, fordi coaching som disciplin finder sine rødder i den terapeutiske praksis. Vi har studeret især terapeuterne Irvin Yalom og Emmy van Deurzen-Smith, der begge har en eksistentielistisk baggrund, og begge beskæftiger sig med nuet med en mere praktisk tilgang– i forhold til filosofferne.

*"Frem for at arbejde med et snævert afgrænset her-og-nu må den eksistentielle terapeut tilegne sig åbenhed over for, hvad jeg vil kalde den givne situations 'mange-facetterede-samtidighed'."*²⁵⁵

*"Den eksistentielle terapeut lover ikke et fuldkommengørelsens nirvana i nydelsen af et altid fuldt og dybt oplevet nu. Tværtimod hjælpes klienten til at komme til rette med tilværelsens realitet som en konstant udfordring."*²⁵⁶

Deurzen-Smith taler i ovenstående citater for en praktisk "hands-on" tilgang, som også Yalom er repræsentant for. Yalom beskriver hvordan han har opdyrket en teknik til at registrere den adfærd, en patient demonstrerer under et terapiforløb, for efterfølgende at konfrontere patienten med sine observationer. Yalom kan så opnå en her-og-nu terapiform, der kan hjælpe patienter til at forstå egen adfærd.

*"Gennemslagskraften øges kolossalt, hvis terapeuten arbejder med det førstehåndsmateriale, der kommer for dagen i terapiens her-og-nu. Ved at stille skarpt på episoder, der opstår i terapisituationen, og som terapeuten selv har deltaget i, kan han eller hun tilskynde patienten til at ransage sit ansvar for sin adfærd på tilblivelsesstadiet – altså inden forsvarsmekanismerne overlejrer og tilslører den."*²⁵⁷

Vi vurderer, at hvis terapeuterne havde været yderligere med i vores masterspeciale kunne vi, på trods af den manglende empiri, have kastet mere lys på den direkte og praktiske måde de arbejder med nuet.

²⁵⁵ Deurzen-Smith, Emmy Van (1995), Eksistentiel samtale og terapi, s. 14

²⁵⁶ Deurzen-Smith, Emmy Van (1995), Eksistentiel samtale og terapi, s. 277

²⁵⁷ Yalom, Irwin (1998): Eksistentiel psykoterapi, Hans Reitzels Forlag, København, s. 247

12. Afrunding

"Yesterday is history, tomorrow is a mystery. Today? Today is a gift. That's why we call it the present."

Nuet er en gave, fik Kung-Fu Pandaen forklaret af sin læremester. Her, hvor vores dannelsesrejse ind i dette masterspeciale slutter, synes vi stadig, at indgangsreplikken fra tegnefilmen giver god mening for os. Men gaven ser dog lidt anerleders ud.

For selvom vi jo kun kan være til stede i nuets øjeblik – så er vores syn på dette blevet mere fyldigt. Og derfor kunne vi med en lille omskrivning sige:

"Yesterday is now, tomorrow is now. Today is now. Together they form a present. The present of now".

13. Litteraturliste:

Amdisen, Paw Hedegaard, (red), m. fl.(2009) : At tænke eksistens, Aarhus Universitetsforlag

Bloch-Poulsen, Jørgen/Kristiansen, Marianne, (2000), Kærlig rummelighed i dialoger – om interpersonel organisationskommunikation, Aalborg Universitetsforlag og Institut for Kommunikation, Aalborg

Buber, Martin, (1997), Jeg og Du, oversat fra tysk af Peter Boile Nielsen efter ”Ich und Du”, Hans Reitzels Forlag, København

Cooper, Mick, (2003), Existential Therapies, SAGE Publications Ltd, London, 2003

Dansklærerforeningen v. Johannes Sløk (1964): Fem Kierkegaard-tekster, Gyldendal, København

Deurzen-Smith, Emmy Van (1995), Eksistentiel samtale og terapi, oversat fra engelsk efter Existential Counselling in Practice af Lisbeth W. Sørensen og Anders Bonnevie, Hans Reitzels Forlag, København,

Grøn, Arne, Lübcke, Paul (red) m. fl. (1999), Vor tids filosofi, engagement og forståelse, Politikens Forlag, København

Gørtz, Kim, (2003), Tankens åbenhed – om centrale temaer i Martin Heideggers sene værk, Forlaget samfundslitteratur, København

Hansen, Finn Thorbjørn, (2009), At stå i det åbne, Dannelse gennem filosofisk undren og nærvær, Hans Reitzels Forlag, København

Heidegger, Martin, (2007), Væren og Tid. Oversat fra tysk efter Sein und Zeit af Christian Rud Skovgaard, Dansk udgave, forlaget Klim

Heidegger, Martin, (2002), Til Sagen for Tænkningen. Oversat fra tysk efter Zur Sache des Denkens af Kirsten Hyldgaard & Ove Petersen og Henrik Jøker Bjerre, Dansk udgave, forlaget Philosophia

Heidegger, Martin, (2008), Sprog og hjemstavn. Oversat fra tysk efter Hebel – der Hausfreund og Sprache und Heimat af Klaus Gjørup & Richard Purkarthofer og Henrik Jøker Bjerre, udgivet af Klaus Gjørup og Richard Purkarthofer, buchwerk

Hyldgaard, Kirsten, (2006), Videnskabsteori – en grundbog til de pædagogiske fag, Roskilde Universitetsforlag, København

Jaspers, Karl, (1950), Fornuft og anti-fornuft, på dansk ved Helge Hultberg, Steen Hasselbalchs forlag, København, 1950

Jørgensen, Dorthe, (2008) Forord – At fornemme og forstå, Sprog og hjemstavn. Oversat fra tysk efter Hebel – der Hausfreund og Sprache und Heimat af Klaus Gjørup & Richard Purkarthofer og Henrik Jøker Bjerre, udgivet af Klaus Gjørup og Richard Purkarthofer, buchwerk

Kabat-Zinn, Jon (1994) Whereever you go there you are, Hyperion, New York

Kierkegaard, Søren (1962) Begrebet Angest. I: Samlede værker, bind 6, Gyldendal, København

Kierkegaard, Søren (1962): Samlede Værker, bind 15, Gyldendal, København

Kierkegaard, Søren, (1964) Lilien på Marken og Fuglen under Himlen. 3 gudelige Taler, i Fem Kierkegaard-tekster. Gyldendal, København

Kierkegaard, Søren (Anti-Climacus) (1901-06), Sygdommen til Døden, i Søren Kierkegaard, Samlede Værker, Gyldendal, København

Kramer, Paul, (2003), Martin Buber's I and Thou : practicing living dialogue, Paulist press, New Jersey

Morinaga, Soko, (2004), Novice to master: an ongoing lesson in the extent of my own stupidity, Oversat fra japansk af Belenda Attaway Yamakawa, Wisdom Publications, Sommerville

Nicolaisen, Rune Fritz, (2003), At være undervejs – Introduktion til Heideggers filosofi. Oversat efter norsk af Joachim Wrang, Universitetsforlaget, 2003. Dansk Udgave, forlaget Klim, 2007

Nørlem, Jacob(red),(2009), Coachingens landskaber – nye veje – andre samtaler, Hans Reitzels Forlag, København.

Næss, Arne, (1970) Moderne filosoffer, Vinten, København

Rendtorff, Jacob Dahl (1993) Jean-Paul Sartres filosofi, Hans Reitzels forlag, København

Olesen, Søren Gosvig, (2006), Tankens Magt – Vestens idehistorie, Lindhardt & Ringhof, København

Rob Anderson and Kenneth N. Cissna, (1997), The Martin Buber – Carl Rogers Dialogue, a new transcript with commentary, State University of New York Press, Albany

Rogers, Carl, (1962), The Interpersonal Relationship: The Core of Guidance, Harvard Educational Review, vol. 34(4).(s. 416-429)

Roubiczek, Paul (1968) Eksistentialismen, Munksgaard, København

Rønn, Carsten, (2006), Almen videnskabsteori for professionsuddannelserne – Iagttagelse, viden, teori, refleksion. Forlaget Alinea, København

Sartre, Jean-Paul(1979), Eksistentialisme er humanisme, oversat fra fransk efter ”L’Existentialisme es tun humanisme” af Anders Thuborg, Forlaget Kronos, København

Sartre, Jean-Paul (1997) Eksistentialisme er en humanisme, Hans Reitzels Forlag, København

Sartre, Jean-Paul (1938) Kvalme, Gyldendal, København

Sartre, Jean-Paul (2007) Væren og Intet, Forlaget Philosophia, København

Schibbye, Anne-Lise Løvlie, (2010) Relationer – Et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi. Akademisk Forlag, København.

Shaun Gallagher og Dan Zahavi, (2010) Bevidsthedens fænomenologi, Oversat fra engelsk efter The Phenomenological Mind. An introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science af Rasmus Thybo Jensen, Gyldendal

Sløk, Johannes (1980) Eksistentialismen, Berlingske Forlag, København

Svendsen, Lars/ Säätelä, Simo, (2008) Indføring i filosofi – Det sande, det gode og det skønne. Dansk udgave, forlaget Klim, 2008. Oversat fra norsk af Joachim Wrang, Universitetsforlaget, Oslo, 2004

Thoreau, Henry David, (1968) Reflections at Walden. Selected writings of Henry David Thoreau, Hallmark Cards Inc., Kansas City

Trautner-Kromann, Hanne, (2006), Tankens Magt, Vestens Idehistorie, Lindhardt & Ringhof, København

Tolle, Eckhart, (2002) Lev i nuets kraft, Borgen, København

Tolle, Eckhart, (2000) Nuets kraft, Borgens Forlag, København

Walther, Bo Kampmann, (2002) Øjeblik og Tavshed, Læsninger i Søren Kierkegaards forfatterskab, Odense Universitetsforlag

Wentzer, Thomas Schwarz, (2007) Efterskrift, Væren og Tid. Oversat fra tysk efter Sein und Zeit af Christian Rud Skovgaard, forlaget Klim

Yalom, Irvin D. (1998), Eksistentiel psykoterapi, oversat efter engelsk Existential Psychotherapy af Anders Johansen, Hans Reitzels Forlag, København

Yalom, Irvin D. (2003) Terapiens essens, Hans Reitzels Forlag, København

Ziethen, Morten/Frølund, Lars, (2010), Relationel eksistentialisme (med Lars Frølund), i Erhvervspsykologi, Vol. 9, Nr. 1., 2011, s. 38-57

Øhrstrøm, Peter: (1999) Tidens gang i tidens løb, Steno Museets Venner, Aarhus

14. Fordelingsliste

H: Henrik Isaksen

K: Kim Fogh

| | |
|--|-----------|
| Nuets gave | HK |
| Metode | HK |
| Eksistentialismen | H |
| Ind i tiden | K |
| Nuet i mindfulness | K |
| Kierkegaards nu | K |
| Bubers nu | H |
| Heideggers nu | H |
| Sartres nu | K |
| Konklusion | HK |
| Et kritisk syn på vores videnskab | HK |
| Afrunding | HK |
| The present of now – a summery in English | HK |
| Artikel – Det fede nu | HK |

15. The present of now — a summery in English

What meaning does it have to be present in the now when you are working as a coach? That is the main question we are setting out to try to clarify in this master thesis. We have focused on ourselves as working coaches. We have asked ourselves what possible outcome can we harvest from a deeper understanding of the now-state? Apart from learning something ourselves we also believe that the better we understand our own now-state, the better we can support the people who come to us for coaching and therefore we see the now as a present to both ourselves, as coaches, and to the people we are supporting in coaching sessions.

We have approached this project with our feet firmly planted in the soil of extentialism. We have chosen the existentialistic approach because that it is non-deterministic and sees human beings as individuals with freedom to choose. Also, it has been important to us that existentialism emphasizes the subjective individual – represented by the famous quote from Sartre;

*Existence exceeds presence.*²⁵⁸

What Sartre means here is that human beings enter the world without any identity or inherited values. First of all we simply exist in this world and everything else must come thereafter. But through our consciousness we can create meaning for our lives by the use of choices and actions. This is the basic idea of existentialism; human beings as individuals are free to shape their own lives. However, it would be fair at this point to mention that we do acknowledge some limitations in this approach as we see our surroundings, nature and society as elements also having some impact on our lives. With this addition, we lean towards the particular way of thinking called relational existentialism, accepting both the perspective of freedom to act and choose and at the same time accepting some limitations as found in the systemic theories.

We have been searching for answers to our thesis-question, about which meaning it has in a coaching session when the coach is present in the now, mainly by listening to voices from the past. We have invited ourselves on a grand tour with stopovers with four existentialistic philosophers; Kierkegaard, Buber, Heidegger and Sartre. None of them have written anything about coaching. And none of them have written specifically about the narrow focus of this master thesis: what it means for the coach to be present in the now. However, they have all written thousands of words about being a human being and what it means to be living in this world. We have then seen it as our task to engage ourselves in the writings of the four philosophers with an attitude of open mindedness and curiosity, trying to bring back to our coaching practices meaningful bits and pieces from the lush existentialistic landscapes that they have opened up for us.

Before we set of to the lands of Kierkegaard, Buber, Heidegger and Sartre, we had a close look at the personal development environment we know so well from living in the 21st century. Here we saw the rapidly growing spiritual and psychological ideas gathered in mindfulness. We paid visits to the writings of two of the “main-players” in this field: Jon Kabat-Zinn and Eckhart Tolle. Although from very different backgrounds and professional competencies they agree on the huge opportunities for rich and meaningful lives through an awareness of being present in the now. For

²⁵⁸ Sartre, Jean Paul, from the lecture ”Existentialism is a Humanism”, Paris 1946

Kabat-Zinn it is very much about paying attention and listening to your heart, believing that the answers you as a human being need will be handed over from yourself – if only you listen closely. Kabat-Zinn’s way to the now is primarily through meditation, non-judgement and acceptance. For Tolle a main message is: “you are not your mind”. He encourages people to develop an awareness of what is going on when their inner voice is talking to them – or just making noise. The moment people are able to distinguish between their selves and their mind, says Tolle, they can connect to their true being, rooted in a higher consciousness. The access point to that state of pure intelligence is found through being present in the now. Actually, you can’t be anywhere else but in the now, says Tolle, but the mind most often lead us astray into being occupied in the past or in the future.

Most of our grand tour while working with this master thesis has been in the company of the four philosophers; Kierkegaard, Buber, Heidegger and Sartre. It has been very rewarding, we think, and also quite exhausting because the level of complexity in their writings have challenged us. Once we understood – or thought we understood – the words, we subsequently struggled to make meaning out of them relevant for our mission: to illuminate new ways of understanding the implications of the now-state. The process has ironically often lead us far away from the state of the now that we are so focused on – due to the fact that the thoughts of the four existentialistic philosophers are highly complex.

We have, though, found some key-elements in their thinking that we find relevant to mention in this summary.

Kierkegaard taught us about three states that can help us connect to the now: *silence*, *obedience* and *joy*. Silence opens up for reflection and intuition. Silence also seems to attract focus and being silent can allow us to “meet the moment”, as Kierkegaard expressed it. Obedience can help us to live fully and free of drama. Through obedience we concentrate on what *is* instead of letting the mind seduce us into worrying about the future or direct resentment towards the past. Joy equals being present, says Kierkegaard. As human beings our task is to exist as simple and concrete individuals. Our lives will be a combination of joy and sorrow but we decide our approach to this “mixed bag”. Insisting on turning our backs to worries and gloom; saying yes to authentic living will lead us to a life of joy and presence, says Kierkegaard.

Buber taught us about the exceptional way we can relate with the world, other people and ourselves. He calls it the I-Thou relation which is characterized by its encasing presence. In Buber’s philosophy – and here Kierkegaard would agree with him - we receive the power of presence from God and by accepting this presence we enable ourselves for an I-Thou way of relating to other people, to nature, to life. Buber emphasizes that we should not focus on the giver but focus on opening up for living our own unique lives in the now - accepting being a part of a mystery with God.

This approach helps us as coaches to accept whatever happens in the coaching session without trying to control the direction of the conversation but instead lean into the situation and trust receiving the power of the nowness, insisting that the person in front of us is a human being and not an object that needs to be fixed by us.

Heidegger taught us to see time in a non-linear way. Instead of a long-succession-of-nows-on-a-string Heidegger sees time as a presence that opens up to us in a three folded presentation of past, present and future. Think about music. When you hear each tone you also the tones you just heard before and also include your expectations to what comes next. That is how music becomes alive for you. The present is more than just an instant fracture of time passing through in a glimpse.

Sartre taught us about responsibility. In Sartre's ungodly philosophy human beings are sentenced to freedom and that makes us responsible for all our actions. There is nobody else who can you're your responsibility on their shoulders, so the only way to avoid ones own responsibility is to live a life in denial, as a liar to oneself. Instead, Sartre says, we should define and create our own lives – and by doing it choosing our own values and our own morality.

As coaches, we can help other people to define and create their own lives. From where is it the best position to see possibilities? The now! The now that simultaneously allows us to focus and to put things into perspective. The now that helps us opening up. The now that connects us to our own being.

16. Artikel

Medie: Kristeligt Dagblad, indlæg i weekend-sektion Liv&Sjæl

Målgruppe: Læsere af Kristeligt Dagblad, især det såkaldte grønne segment, som er ansvarsfulde og målrettede mennesker med et aktivt, fællesskabsorienteret liv og en bevidst indstilling til tilværelsen. De ønsker at udvikle sig, de er tiltrukket af alternativ livsførelse, og de har et idealistisk normsæt. Da vi har valgt denne målgruppe, er vinklingen på nuet og ikke på coachingen som disciplin.

Det fede nu

Nogle øjeblikke er bare federe end andre. Rent bogstaveligt. De fylder mere – og gør os mere levende. Det eksistentielle nærvær kan måske vise os vejen til disse fede nuer.

Af Henrik Isaksen og Kim Fogh, Business coaches, Vestas

Måske har du været opslugt af et godt stykke musik, hvor du glemte alt andet end tonernes harmonier? Måske har du oplevet en berigende samtale, hvor ordene åbnede helt nye veje og tiden forsvandt? Måske kender du til en gåtur i skoven ved skumrings tide, hvor alle dine sanser stiller skarpt på naturen omkring dig – på mørket, der kommer bølgende, på vinden, der rammer dit ansigt, på enhver lille puslende lyd i skovbunden.

Den slags oplevelser peger i retning af ”det fede nu” – de intense øjeblikke, som vi ser som noget særligt i vores liv. For der er en kvalitet her, som vi gerne vil opleve, et fyldigt *nu* hvor livet kulminerer i et fokuseret og mættet øjeblik.

Det er en af hovedpointerne i et netop afsluttet masterspeciale som denne artikels forfattere har gennemført på Aalborg Universitet. Her har vi besøgt fire store eksistentielle tænkere i håbet om at forstå, hvordan vi som coaches kan være mere tilstede i nuet.

Som så mange andre mennesker i det 21. århundrede er også vi optaget af det særlige nu, som de fleste nok kender fra mindfulness-tankegangen, der de senere år har vundet frem i den vestlige verden, både på lederkurser og i glitrede ugeblade. Men med filosoferne Sarte, Heidegger, Kierkegaard og Martin Buber ved vores side har vi kunne se et andet og mere ”fedt” nu, end det man oftest møder indenfor mindfulness. Et ”fedt nu” der taler ind en særlig måde at leve på.

Væk med papirstyndt nu

Det er nok de færreste af os, der kan komme igennem ugen uden vores trofaste kalendere, smartphones, og veltilrettelagte tidsplaner. Disse værktøjer hjælper os med at komme til tiden og få arbejdet gjort inden deadline og vi kender alle sammen udtryk som ”Tid er penge” eller ”Tiden er kostbar”. Bag de udtryk og bag den måde vi strukturer vores hverdag på, ligger en forståelse af tiden, som præger vores måde at være i nuet på. Her ser vi tiden som en lang række af nuer på en linie, som går fra Big Bang og frem til universets kollaps – og vores eget liv bliver en kort optræden et sted midt i mellem. Vores liv og det nuværende øjeblik vil så altid være som et papirstyndt nu,

der hele tiden skifter til det næste nu. Problemet med denne måde at være til stede på, er ofte at den ikke svarer til vores oplevelse af det at leve. Vi kender jo nok alle til at være fraværende, når ægtefællen taler i timer om en begivenhed på arbejdet eller måske lytter vi ikke rigtig efter, når vores børn fortæller livligt om dagens strabadser i børnehaven.

Da vi gerne vil være nærværende og til stede i nuet hele tiden, skynder vi os ned i boghandlen og køber den sidste nye bog om stilhed eller nuets kraft. Alt sammen med en smule skyldfølelse og med håbet om en bedre fremtid.

Men hvis man i stedet svinger til højre i bogbutikken og finder den filosofiske afdeling med de eksistentielle tænkere – så kan man finde en anden måde at se nuet på.

Her ser man ikke nuet som et punkt i tiden, men mere som en blok af tid, der også indeholder fortiden og fremtiden. Kort sagt: et federe nu.

Tænk blot på når du hører et stykke af din yndlings musik. Når du hører tonerne og stemmen fra sangeren, har du jo også de foregående og fremtidige toner med i din oplevelse. Uden din hukommelse og din forventning om kommende toner ville musikken ikke give mening.

I den eksistentiale tanke er det acceptabelt at du i nuet også har tanker på fortiden og ønsker for fremtiden – ja, du kan faktisk ikke andet. Det betyder at vi kan slippe for dårlig samvittighed over ikke konstant at være opslugt af et særligt øjeblik eller et magisk nu i vores liv. Den eksistentiale tanke tilbyder os her en anden måde at være til stede i nuet på. En måde, som er fyldig og uden et stressende ideal, som kan være umuligt at nå for de fleste af os. Og måske er det i virkeligheden det, der gør at vi kan være nærværende og til stede i nuet.

Modtagelse – lad livet komme til dig

Mennesket er modtagere af livet som en gave i hvert eneste øjeblik. Sådan tænkte Heidegger, Kierkegaard og Buber og var enige på det punkt, selvom de havde forskellige syn på giveren. Var det Gud eller ”noget andet”, der delte gaver ud? For os er det ikke afgørende. Hovedsagen er, at vi er åbne og parate til at modtage livet – med lige dele ydmyghed og nysgerrighed efter at fylde vores tilværelse ud, som vi finder rigtigst. Og her kommer ”det fede nu” på banen. For det er jo disse nærværende livs-øjeblikke, som mange af os samler på og undervejs bliver så ivrige, at bestræbelserne gør os forkrampede og overfladiske i stedet for afklarede og balancerede.

Her opfordrer filosofferne os til at stole på nuets – og livets – kraft. Lad livet komme til dig. Betragt øjeblikket som en gave. Hvis du synes det kan være hjælpsomt for din proces, så allier dig med en coach, som samtalepartner og rejsefælle. Men både med og uden ekstern assistance er pointen, at stille sig ud i det åbne, være tilgængelig for nuet, uden en snæver og forud defineret betydning af præcis, hvad nuet skal indeholde. På samme måde, som du, hvis du har børn, kan åbne en julegave fra dit barn, uden at vide hvad gemmer sig bag indpakningspapiret, men med et fast tro på, at det er gave, der kan bringe dig glæde – og måske nye perspektiver på livet.

”Seize the day” lød den romerske digter Horats populære ordsprog om at gribe mulighederne. Vi foreslår en lille omskrivning til ”Receive the day” – stop op, læg mærke til hvad der *er* lige nu i dit

liv og tag imod det, accepter at det sandsynligvis ikke er perfekt og mulighederne vil folde sig ud foran dig.

Jeg ser dig

”Jeg ser dig”. Således hilser naturfolket navierne på hinanden i science fiction filmen ”Avatar” fra 2009. På planeten Pandora lever disse blå menneskeliggende væsner i en sjældent set harmoni og enhed med hinanden som bekræftes, hver gang de mødes og hilser hinanden med ordene ”Jeg ser dig”. På den måde anerkender navierne den anden som mere end blot det øjet registrerer, og ser altså selve den eksistens og sammenhæng, som de også selv er en del af.

Den tyske filosof Martin Buber døde længe før Avatar blev indspillet, men i filmen kommer hans filosofi igen til live. I Bubers forståelse er det netop i mødet at nuet opstår. Det er her vi kan blive nærværende og levende på en måde, hvor vi finder de største kvaliteter i livet. Men det er ikke ligegyldigt hvilken måde vi ser verdenen og hinanden på. Hvis vi f.eks. i mødet med en gammel bekendt bliver beregnende og ser mødet som en mulighed for at få en ny magtfuld ven, der på et senere tidspunkt kan hjælpe os med at få et job, ja så vil vi ikke kunne være til stede i nuet.

Først i det øjeblik vi ser og anerkender hinandens eksistens som en del af os selv og som noget, der rækker udover karriere, status, præstationer etc. kan vi virkelig se hinanden.

Og først når vi ser hinanden – kan vi være til stede i det fede nu.

FAKTABOKS: Eksistentialisme

En filosofisk retning, der bygger på tanken om, at mennesket først og fremmest *er* og ikke fødes med anden bestemt mening end at skabe sig eget liv. Søren Kierkegaard (1813-1855) anses som den første eksistentialistiske tænker. Fokus er på individet og gennem bevidste og ansvarlige personlige valg og handlinger kan mennesket skabe mening i sit liv. Der findes både religiøse og ateistiske eksistentialistiske tænkere – blandt sidstnævnte er især Jean-Paul Sartre kendt, især for sine tanker om menneskets frihed til at vælge og handle i eget liv.