

Det gode liv i virkeligheden



Krogerup Højskole
25.12.2015

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Da jeg en gang i foråret modtog invitationen til at komme her og tale om 'det gode liv' – ud fra **mit arbejde** og **min forskning** – og blev bedt om en kort titel – vidste jeg med det samme at mit foredrag skulle hedde sådan her.

Gennem mit professionelle liv er det '**at være i virkeligheden**' simpelthen kommet til at stå som den **enkleste, dybeste essens** af hvad '**det gode liv**' er. – Det, som det jo er min opgave som terapeut at gøre mit bedste for at støtte **mine klienter** i at finde vejen til.

Samtidig er det '**At være i virkeligheden**' også blevet den **enkleste og dybeste essens** i det, som **jeg selv** skal gøre for at realisere denne opgave. Jeg håber betydningen af disse pointer vil stå klart for jer, når I har hørt mit foredrag.

Min profil på information.dk

Olav Storm Jensen

Aldrende psykolog, mag.art.
adjungeret professor, RUC.

Privatpraktiserende terapeut og
praksisforskende leder af
Sensetikuddannelsen
- terapi og fagpersonlig udvikling.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Det med aldrende kan man jo se, bl.a. af hårfarven. Jeg har faktisk været folkepensionsberettiget i snart 9 år. Jeg har tilpasset mit arbejdsliv en anelse til min alder, med en kort arbejdsuge, når jeg ikke har kursus – og en lur midt på dagen.

Praksisforskningens grundopdagelse

“Jeg var i forvejen ganske veltrænet i at **tænke**,
men opdagede nu, hvor gennemgribende
betydning for virkelighedsdimensionen i liv og
erkendelse det havde, at blive bedre til at
mærke.” (om min start i kropsterapi i 1974)

Den opdagelse har så udviklet sig
og uddybet sig for mig lige siden
- som person, som terapeut og som forsker.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

????

—> Sidebemærkning? Så man kan forstå jeg er meget **uenig med Svend Brinkmann**, der siger ‘Hold op med at mærke efter i dig selv.’ Det er et emne vi måske kan komme ind på i snakken bagefter.

‘Ja’ og ‘nej’(eller ??)
til virkeligheden
med kroppen
et lille eksperiment

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Op – og mærke at det bliver til spørgsmål – måske bekymrede – hvad mon ...? fx: han mener om mig – **uden svar.**

Ned – og mærke, høre og se at du kan få svar på dine spørgsmål. ‘Sådan er det’ -oplevelser.

Hovedet kan stille
spørgsmål.

Kun kroppen kan give svar
- fordi kroppen er i
virkeligheden.

Men der er da ikke nogen,
der ikke vil være i
virkeligheden??

Nej, ikke for ikke at være der.
Men som
et forsøg på løsning
af et problem.

Problemet: Negativt forhold til sig selv.

Min praksisforsknings resultat:
Dette er problemet
bag alle problemerne.

Forsøg på løsning:
manipulere med
opmærksomheden på
- og billederne af
virkeligheden.

For at undgå et billede af
sig selv, man ikke kan
'bære'.

Løser ikke, men forværrer.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Sensetiks hovedværktøjer til støtte af virkelighedskontakten.

3 × NED

- ❖ Ned i **kroppen** - med åndedræt - for at mærke hvordan det føles.
- ❖ Ned i **tempo** - mærken er langsommere end tænken - og langsom for grundigere tænkning.
- ❖ Ned i **det konkrete** i tænkningen - det konkrete kan valideres ved sansningen - indad og udad.

Nu kan vi begynde at kigge på nogle af Sensetik-værktøjerne.

Nøglen til den **indlevende undersøgelse** og
forståelse af mærkelige eller uhensigtsmæssige
måder
mennesker gør på:

På hvilke måder kan det de gør, forstås som:

Forsøg på løsning af et problem

(Inspiration: Robert M. Pirsig: Lila)

Olav Storm Jensen ¹³www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Dette grundlæggende forståelsværktøj, kommer fra inspiration fra Robert M. Pirsig, som bruger det til forståelse af psykose – som han selv har erfaring med.

Problemet bag problemerne:

Det negative selvforhold

- ❖ skam
- ❖ selvhad
- ❖ skyldparathed
- ❖ selvmistænkeliggørelse
- ❖ selvnedgørelse
- ❖ selvforagt
- ❖ selvkritik-dyrkelse
- ❖ selvudskældning
- ❖ etc.

Falske negative selvbilleder

Jeg er forkert:

- ❖ Jeg er ond og egoistisk
- ❖ Jeg er et dårligt menneske, (når jeg
- ❖ Jeg er for dum, grim, uinteressant, ...
- ❖ Jeg kan ikke finde ud af ...
- ❖ Jeg er ikke god nok (til ...)

Sandheden om os selv

- ❖ Vi er som vi skal være.
- ❖ Føler som vi skal føle.
- ❖ Kan hvad vi skal kunne som mennesker (for et godt liv).
- ❖ **Vil - dybest set - alle mennesker det bedste.**
- ❖ Og så kan vi forvirres, tage og begå fejl - også på måder, der gennem lange tider (hele liv) kan gøre os selv og hinanden rigtig meget ondt.

Hvad er historien bag de
negative forhold til os selv?

2 veje til virkelighedsbilleder

- ❖ Virkelighedsbillederne fra **den direkte virkelighedskontakt** - gennem ens egne sanser udad og indad: Se, høre, mærke, føle.
- ❖ Virkelighedsbillederne som **formidlede gennem andre mennesker** - gennem deres ord og/eller kropssprog (følelsesinformerende).

De 2 veje til virkelighedsbillederne
gælder også for billederne af os selv,
som vi lærer om,
mens vi vokser op med os selv og
med de uendeligt vigtige andre:
vores forældre.

“Børns evne til at samarbejde med de opvækstvilkår, de har, er næsten uopslidelig.

... På samme måde er deres kærlighed til forældrene næsten uopslidelig. Det er deres kærlighed til sig selv, der er sårbar.”

(Jesper Juul)



Selvbilledet fra de to kilder

- Når forældrespejlingen og følelsen af en selv giver samme selvbillede og værdi, er alt godt.
- Hvis de modsiger hinanden, får barnet et problem med modsigelsen mellem dets egen **virkeligheds- og sandhedssans** og dets **forældretro**.
- Et problem det forsøger at løse ved uvenskab med sig selv.
- Det får et problem med et negativt forvirret selvforhold - en **forkerthedsforvirring**

En film, der på det klareste kan
illustrere Sensetikens pointer.

Gorm Lundshøj - en af mine dygtige elever -
har skrevet en glimrende artikel om filmen:

Force Majeure
- en film om et par i krise

Kan læses på www.sensetik.dk/artikler

Forsøg på løsning af problemer ved manipulationer med virkeligheden

- ❖ Ignorere sider af virkeligheden.
- ❖ Fornægte sider af virkeligheden.
- ❖ Fortælle sig selv og andre alternative historier.
- ❖ Skjule virkelige følelser.
- ❖ Spille andre følelser end dem man faktisk har.
- ❖ Fortælle sig selv at mennesker bare har forskellige virkeligheder.
- ❖ etc. etc.



Familien spiser frokost på en terrasse og ser en udløst lavine starte.



Olav Storm Jensen ²⁵ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Moren og børnene bliver alle mere og mere forskrækkede som lavinen kommer faretruende nær. Drengen starter på at panikke – råber 'Papa! Papa!' Faren tager beroligende om hans skulder – og gentager igen og igen at det er ok, 'De ved hvad de gør'.



Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

... til han pludselig selv gribes totalt af panik – forsøger at hanke lidt op i drengen, men slipper ham så og styrter væk – med sine skihandsker og sin iPhone – så han er ved vælte over en anden mand. – Moren griber om den panikkede dreng der stadig skriger på sin far – og råber selv gentagne gange på ham – mens alt bliver helt hvidt.



Efter nogle minutter helt i hvidt, letter snedågen (som det kun var) langsomt, der kommer 'Are you ok' ord fra nogen og moren spørger, om det nu er sikkert at komme frem. Mor og børn kommer op tilsyneladende fra gulvet under bordet. De, der flygtede før, begynder langsomt at vende tilbage til deres pladser. Moren taler beroligende og lettet med børnene om at de er OK, **Pigen spørger hvor faren er**. Moren svarer hende ikke, siger bare hun skal sætte sig.



..... Endelig kommer faren tilbage lidt tøvende ... kommer så med et 'Jäkla!' og spørger om de er ok ...



Siger så noget om at 'De ved jo hvad de gør, men det her var ...' og så ikke mere. De tre andre er alle helt tavse. Han kigger rundt omkring, ud mod bjerget og kun kortvarigt på nogen af dem.



Olav Storm Jensen ³⁰ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

... siger så: 'Nu kommer solen'.



Jeg har prøvet at zoome ind så I kan se hvordan situationen ser ud.

Gøre/være forvirringen

Skyld ved at begå fejl
bliver til skam over at være forkert.

fx.

Komme til at gøre ondt
↓
fordømme sig selv som ond

kan give den besværlige
'fejlindrømmelsesfobi'

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

(Eller 'Anders Fogh Rasmussen-syndromet')

Virkeligheden om fejl

- ❖ Fejl begås ved at overse noget i uopmærksomhed, glemsomhed, overbebyrdelse etc.
- ❖ eller i hastværk, affekt eller panik etc.

eller i forbindelse med

et forsøg på løsning af et problem.

Ignoreret virkelighed

- ❖ Tomas har et **problem** med skyldfølelsen/skammen ved at han stak af.
- ❖ Han søger at **løse** dette problem ved at ignorere at han gjorde det.
- ❖ Han **spiller** at denne virkelighed ikke findes
 - ❖ eller at den ikke er vigtig,
 - ❖ at den ikke fylder noget hos ham,
 - ❖ eller at han ikke ved at den fylder hos de andre.

Hans løsningsforsøg ved ignorering

- ❖ løser ikke problemet for ham:
- ❖ Han ved stadig han stak af og skammer sig ved det.
- ❖ Det giver ham tværtimod et endnu større skamproblem:
- ❖ Nu svigter han de andre ved at ignorere deres virkelighed, deres oplevelse og følelser ved den.

Samtidig giver han hele familien et nyt problem:

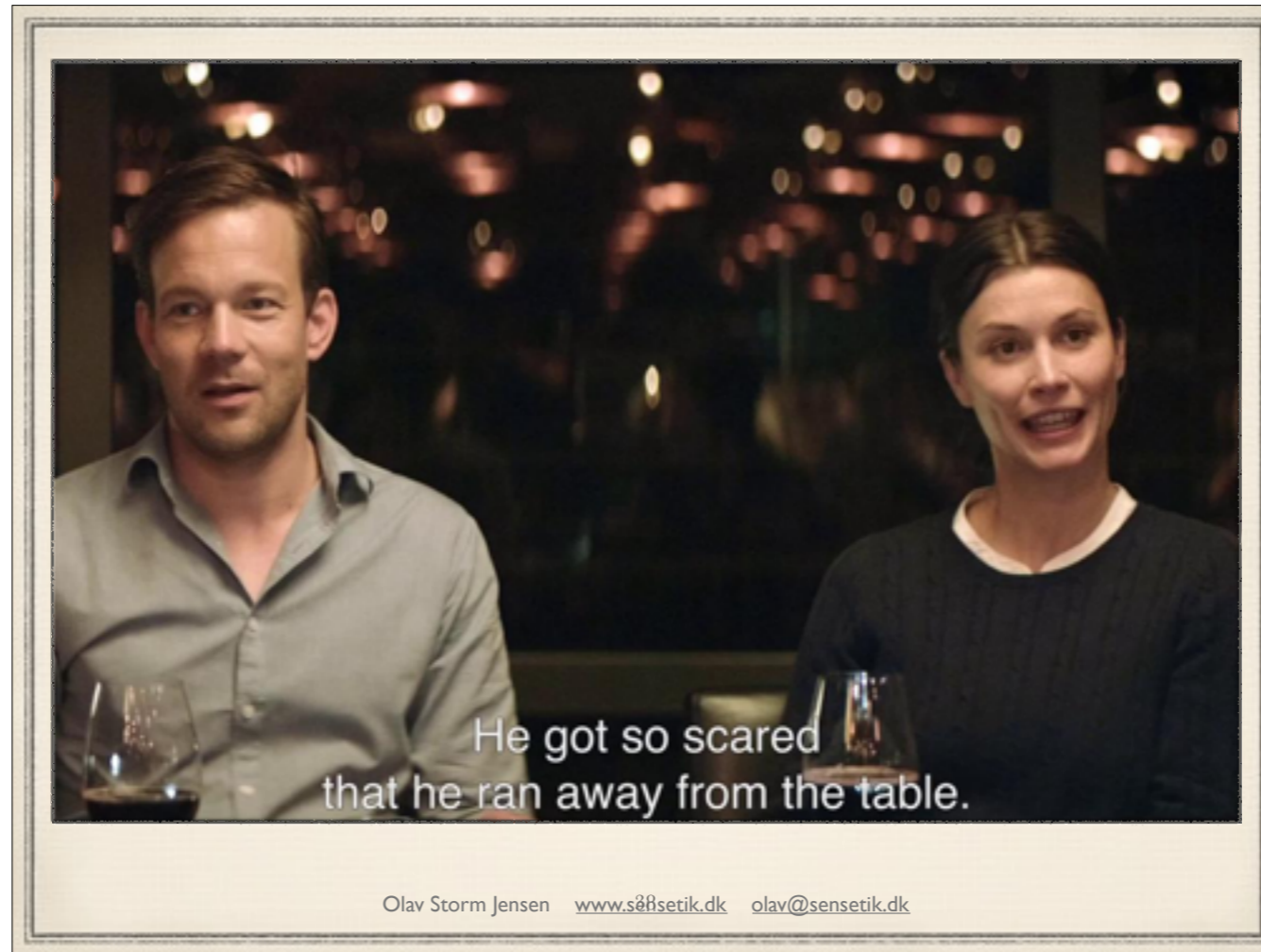
- ❖ Han får med sin tavshed indirekte, men tydeligt, vist de andre, at han ikke vil/tør tale om at han stak af.
- ❖ De andre kan dermed ikke bare frit tale om den virkelighed, som i den grad fylder i dem - med stærke følelser: chok, undren, vrede, skuffelse, sorg mv.
- ❖ Hans tavshed udelukker et fællesskab om dette problem.
- ❖ Den skiller dem ad. De får et nyt problem.
- ❖ Som er lammende: så vanskeligt at ingen gør noget forsøg på at løse det: De sidder i tavshed.

Udenomssnakkeriet

- ❖ Det at han (små-)snakker om andre sider af sagen end netop det, der fylder for alle - 'nu kommer solen' - gør det ekstra vanskeligt for de andre.
- ❖ Han ignorerer den åbenlyse virkelighed omkring dem: Deres synlige følelsesmæssige ramthed ved hans flugt, og deres tavse lammelse nu - ved hans snakkeri.
- ❖ Han spiller blind for disse åbenlysheder.
- ❖ Han giver dem ekstra problemer med at have det sådan, som de har det.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

—> De får ekstra problemer omkring at have det som de har det – i fællesskabet. De henvises til ensomhed omkring deres følelser ved alle sider af situationen



Om aftenen spiser de voksne sammen med et engelsktalende par. De spørger konverserende gensidigt til dagens oplevelser – og han begynder at fortælle om oplevelsen med lavinen. Han fører ordet og fortæller hvordan det et øjeblik så ud som den ville ramme restauranten – og at han får gåsehud nu ved at fortælle det. Det andet par spørger, hvad de gjorde. Han svarer: der var ikke meget at gøre ... Hun bryder ind og siger det var 'horrifying'. Det andet par spørger til om de var skræmte og om de er alright. Han svarer. Ja alle er ok, ser på hende og siger at **hun blev lidt bange ... men jeg mener ... det var ikke ... det var ikke så det var under kontrol og de ved, hvad de gør...**

Hun bryder så ind med ordene som underteksten viser.



What? No, I did not.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Der bliver leet på begge sider af bordet. Han reagerer med disse ord. Han smiler og griner og siger no, no, no, no, no! mens han vifter med pegefingern ... Hun gentager: Du løb væk! – og han gentager sin benægtelse – og en tredje gang det samme. Grineriet kører videre imens – mere og mere anstrengt – og på den anden side af bordet, pinligt berørt.

Hun prøver flere gange. Han insisterer – med en spillet **overbærende forundring** over hendes ‘påståelighed’ – på at det ikke var sådan. – På et tidspunkt siger han ‘Jeg husker det ikke sådan’. Hun spørger: Hvordan husker du det så? og han svarer: ‘Ikke sådan, ihvertfald’.

Hun bliver mere alvorlig: ‘Tomas. du løb fra mig og børnene!’

Han: ‘Det gjorde jeg ikke ... altså kan man overhovedet løbe i de skistøvler?’ ... Der er blevet pinligt tavst på den anden side bordet. Han forklarer: ‘Ja vi er nok stadig påvirkede af den chokerende oplevelse ...’

Virkelighedsbenægtelse

- ❖ Her forsøger hun - i reaktion på hans forfalskende måde at fortælle om episoden - for første gang at sige højt at han løb væk.
- ❖ Dermed erfarer hun at han ikke blot ignorerer dette faktum.
- ❖ Men at han **direkte benægter** det - gentaget, stædigt og vedholdende.
- ❖ Hun får et endnu større problem.

“Crazymaking”

- ❖ Nu spiller han det spil, at det er **hende**, der forfalsker virkeligheden.
- ❖ Med overbærende smil og latter og ‘hjælpsomme forklaringer’:
- ❖ Hun er nok stadig lidt rystet over dagens forskrækkelse ved ... og til sidst med antydningen: hun har måske fået lidt for meget vin nu.

Løgn skiller mennesker ad

(Marianne Fredriksson)

Det narrative løsningsforsøg

**‘Vi oplevede en lavine
og vi blev bange,
men det gik godt.’**

De **prøver** at genskabe fællesskabet ved at forenes om denne helt overordnede udgave af historien, som er helt rensset for det problematiske spørgsmål om hans flugt.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Efter middagen og putningen af børnene, som har været hos venner, forsøger de en samtale udenfor værelsesdøren – på hendes initiativ:

De siger til hinanden at de ‘kan ikke genkende sig selv i dette’.

De forsøger sig med bare at give hinanden kram.

Det virker ikke. Hun afbryder og efterspørger bare hans **indrømmelse** af det, der skete.

Han ‘kan **ikke indrømme hendes oplevelse** – oplevede det virkelig ikke sådan, som hun beskrev det – og som hun forsøgte at **overbevise de andre** om at det var’.

Hun afbryder med at hun ikke vil have det sådan her. Efterlyser igen en fælles oplevelse – Efter hans protester foreslår hun at de kan blive enige om ‘at de oplevede en lavine, de blev bange, men det gik godt.’

Han: ‘Var det bare det, du mente med en fælles oplevelse? ... Jamen for fanden, den køber jeg.’ De giver hinanden hånden. Han taler om at de har ferie og ikke skal mundhugges – ‘Vi skal lægge det bag os’.

De **prøver** at se glade og tilfredse ud.



Ebba fortæller om lavinen og Tomas' flugt
- og tavsheden bagefter.

Olav Storm Jensen ⁴⁴ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Forsøget holder ikke.

Næste dags aften får de venneparret fra Sverige på besøg til Pizza og rødvin i ferielejligheden. Efter maden ser man Ebba drikke en del mere rødvin. Pludselig begynder hun at fortælle i præcise detaljer om lavinen og Tomas' flugt. Tomas sidder helt tavs og lukket imens.



Mats holder miniforedrag om overlevelsesinstinkt.

Olav Storm Jensen ⁴⁵ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Vennen Mats begynder forsigtigt at holde et lille foredrag om hvordan man i ekstreme situationer helt ubevidst kan reagere ud fra meget basale overlevelsesinstinkter – og helt glemme de værdier, man ellers har.



Tomas sidder helt tavs og lukket imens.

Olav Storm Jensen ⁴⁶www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Tomas forbliver tavs trods Ebbas gentagne opfordringer til ham om at sige noget. Mats spørger ham også, hvad han siger ... og så bliver de brat **afbrudt** og forskrækkede ved at Harrys drone flyver ind i stuen ...

Tomas går ind til Harry. Ebba tørrer spildt rødvin op... Mats udbreder sig i et langt foredrag om overlevelsesreaktioner, **Estonia**, hvor folk skrævede hen over døde mennesker etc.

Han forsøger sig også med et **narrativt hjælpeforsøg** overfor det, han tror er problemet: Ebbas fordømmelse af Tomas – siger: ‘Tænk på at Tomas jo **også er så meget andet**, en god far for børnene etc.’

Tomas lytter med inde fra Harrys seng.

Den socialkonstruktivistiske finte

- ❖ Jeg deler ikke din fortolkning af hvad der skete.
- ❖ Jeg anerkender fuldstændig din ret til at have din egen opfattelse. Men jeg deler den ikke.
- ❖ Hun: Hvad er så din opfattelse?
- ❖ Han: Det synes jeg ikke er relevant.

Tomas kommer ind igen og nu taler han – om hvor **interessant** det er at de kan have så **forskellige opfattelser** af situationen ... Det blev åbenbart ret **dramatisk** for hende

(SLIDE)

Mats studser forundret: Så du er **ikke enig** i den version, som Ebba fortæller??

Der bliver en pinagtig tavshed.

Så kommer Ebba i tanker om at det hele er **optaget** på **mobilen**. Foreslår de ser optagelsen sammen. Hun henter den – trods Tomas' forsøg på indvendinger: 'nu må det være nok' mv. – og får alle med til at se og høre optagelsen.

Efter videoklippet:

Ebba:

Der er en som løber, man kan høre skridtene,
er vi enige om det?

Tomas:

Jeg indrømmer at det ser ud som om, jeg løber.

—> og sidder så lukket og tavs igen



Mats tilbyder en hjælpehistorie.

Olav Storm Jensen ⁴⁹ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Mats træder straks narrativt kreativt til: Foreslår – da det jo kan være svært at grave sig selv ud af en lavinesnemasser – at Tomas nok løb væk for at **redde sig selv**, sådan at han kunne være i stand til at komme **tilbage og grave de andre ud** af sneen. – Ligesom i et fly, hvor forældre skal tage iltmasker på før de giver deres børn. ‘Så du gjorde jo egentlig det, som var rigtigt i en sådan situation. Det var det du tænkte, var det ikke?’

Tomas laver blot den tavse lukkede forstening.



Tomas lægger op til sex. Ebba lukker sig.

Olav Storm Jensen ⁵⁰ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Næste dags aften ser man Tomas i stuen begynde at lægge op til at komme til at have sex med Ebba. Hun tænder tydeligvis ikke med på sagen. De bliver afbrudt af drengen, angående iPad'en.

Senere under tandbørstningen, sender Tomas tydelige forventningsfulde og inviterende blikke mod Ebba – kredser lidt rundt om hende for at fange hendes blik. Hun forbliver helt indadvendt lukket om sig selv – reagerer slet ikke på ham og hans tydelige signaler. Forlader badeværelset uden at se på ham.

Tomas står alene frustreret tilbage på badeværelset – råber et rasende Nej! – står ærgerlig, funderende en tid – og træffer så tydeligvis en beslutning.

– Det ser ud som om han erkender at situationen er uholdbar og beslutter at han må gå videre i indrømmelsen af sit svigt – anerkendelsen af sandheden og Ebbas virkelighed.



Han beder Ebba om at komme med ud på gangen, hvor de har deres samtaler, som børnene ikke skal høre.
Han starter et tydeligt spillet hulke-sukke-klynketrip ...



Hun kigger forundret på ham: Du spiller jo ... du græder jo ikke rigtigt!

Han standser op. 'Nej det gør jeg måske ikke'. –

'Herregud!' siger hun og begynder at gå.

Men han kalder hende tilbage. Så starter han på en lang dramatiseret klagende **enetale**:

Tomas' enetale:

'Jeg forstår godt du er skuffet over den person, der har åbenbaret sig. Jeg er også rigtigt skuffet over ham. Ja, jeg hader ham. Jeg hader ham rigtig meget og jeg er ... Jeg kan ikke tilgive ham for det han har gjort. Han har gjort en masse andre ting også. Han har løjet, han har været utro - Jo, han indrømmer det. Han snyder i spil, når han spiller med Harry og Vera. Han er så ynkelig, den person og ... jeg ... jeg kan ikke leve med ham længere, jeg vil ikke. Det er ikke kun dig som er et offer her. Jeg er for faen også et offer ... Jeg er et offer for mine egne instinkter ...'

Olav Storm Jensen ⁵³ www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

—> Herefter går han ind i en ny, voldsommere tudetur.

Hun begynder at vende sig væk fra det frastødende spil. Han eskalerer gråden.

Hun prøver at få ham til at holde op.

Han kører yderligere op med 'Jeg kan ikke holde op!' og laver yderligere mere og mere hysterisk flæbedrama, jo mere hun prøver at standse ham og få ham med ind på værelset.

Answarets virkelighed

- ❖ Tomas prøver nu at blive lukket ind hos Ebba ved at stå ved den virkelighed, at han stak af i lavinesituationen.
- ❖ Samtidig laver han bare et nyt, frastødende spil - nu omkring answarets virkelighed:
- ❖ Han forsvarer sig som et offer - dvs. ikke ansvarlig
 - ❖ ved at være et offer for sit instinkt.
 - ❖ og samtidig, dramatisk spillet, et stakkels offer for at skulle leve med sig selv, omtalt i 3. person, som det ynkelige, dårlige menneske, han er og hader.

Olav Storm Jensen www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

—> Hans 'bekendelse' som forsøg på løsning af problemet med hendes afvisning – og som lige i farten river et par ekstra bekendelser med – er umiddelbart frastødende og krænkende for hendes virklighedssans ved **spillet**. Det krænger desuden yderligere ved at ignorere virkeligheden om hans **ansvar for alt hvad han har gjort med problemet efter flugten – og ved selvoptaget ignorere sin indlevelse i hvordan det har været for hende**. Han ignorerer det som er deres virkelige problem. Det som skiller dem fra hinanden.

Løgner / spillet

i hans forsøg på at nå hende ved at indrømme
flugten

- samtidig med forsøget på at undgå
skyldfølelsen ved at undvige ansvaret -

skiller dem yderligere ad.



Hans spil skaber også splittelse mellem datter og mor.

Olav Storm Jensen ⁵⁶www.sensetik.dk olav@sensetik.dk

Inde på værelset bliver han ved med sit hulkende offerspil. Børnene, der har lyttet, rædselslagne for om far og mor skal skilles, falder (i deres desperate samarbejdsparathed) for spillet og lægger sig over ham for at trøste. ... **Pigen** ser at mor ikke tager del, og **kalder rasende** på hende ... Går hen og hiver hende med. Ebba prøver at trøste børnene med kærtegn og beroligende udglattende ord: 'Far er bare lidt ked af det. Det skal nok gå' etc.

Filmen viser ganske tydeligt, at det er Tomas svigt af at ville være i virkeligheden, der giver ham selv og hele hans familie de problemer, der langt overstiger problemet ved at han stak af fra dem i farens stund.

Vi kan hele vejen igennem se muligheden af at han var standset op

Når som helst i forløbet han havde standset
op og forholdt sig til **virkeligheden**,
havde det kunnet lade sig gøre at finde
sammen.

Gennem sorg og læring af den faktiske smerte
ville hele familien kunne være kommet i
endnu dybere kærlig kontakt
med sig selv og hinanden
fordi den var ærlig:
- forankret i virkeligheden.

Et godt liv i virkeligheden
vil sige et liv,
hvor vi tager ansvar for
ikke at give os selv (og hinanden)
uvirkelighedens problem,
som skiller os
- fra os selv og hinanden -
oven i de sorger og frustrationer
som livet ellers byder os.

Jeg håber mit foredrag har kunnet vise denne pointe.

Give sig hen til
at se **virkeligheden** i øjnene
er at løbe **risikoen** for at se,
at det **negative** selvbillede er **sandt**.

Samtidig er det den eneste vej
til at give sig selv **chancen**
for helt at **erfare** at det er **falsk**.

**PROBLEMREAKTIONERNE:
3 X OP
I HOVED, I TEMPO, I ABSTRAKT.**

**LØSNINGSVÆRKTØJERNE
3 X NED
I KROP, I TEMPO, I DET KONKRETE.**



Sensetik

www.sensetik.dk

/Artikler/Faglige artikler

/Artikler/Foredrag