

“At leve som et menneske er at erfare og opleve gennem handlinger, følelser og tanker. Disse finder sted over tid – så tid er den ultimativt knappe ressource, vi har. Derfor er beslutninger om, hvad vi vil bruge vores tid på, nogle af de allervigtigste, vi tager.” (Mihaly Csikszentmihalyi 2005)

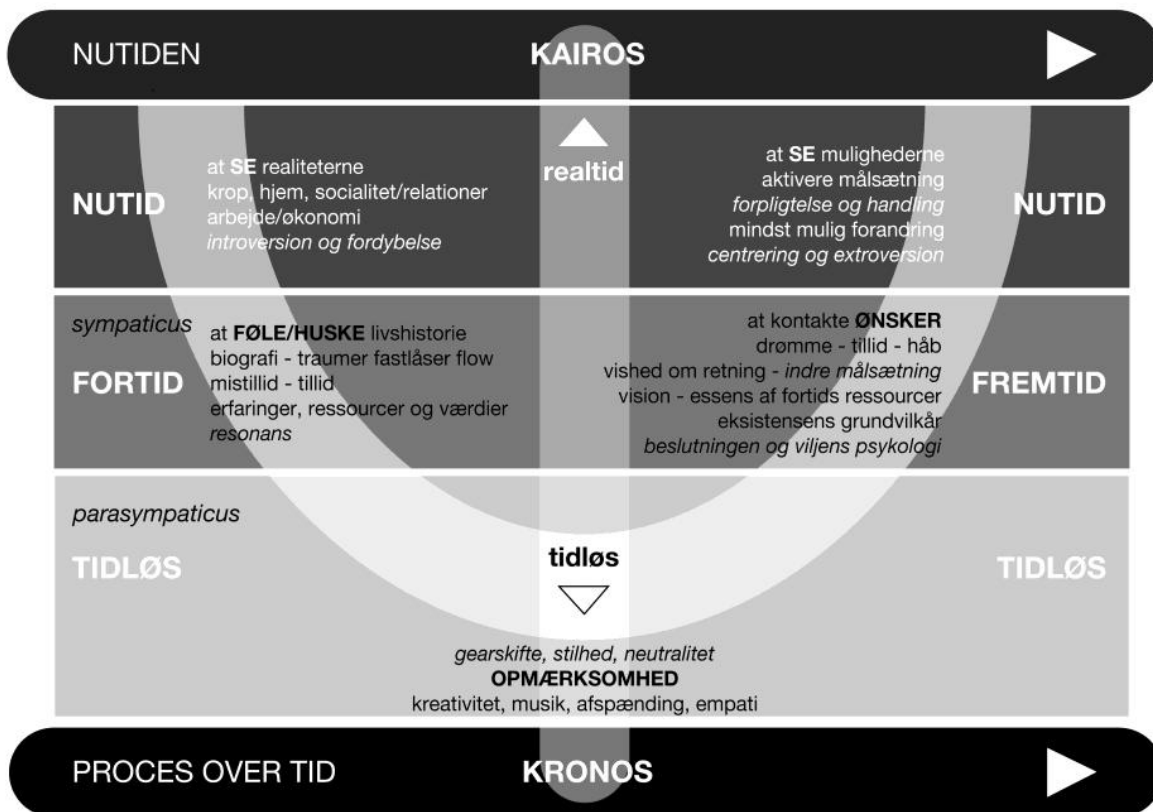
## Tiden – nutid, fortid, fremtid

Den normale oplevelse af tiden, det vil sige med en forankring i en levende NUTID, er svækket for et traumatiseret menneske. Fortidens traumehendelser fastlåser det indre flow i en feedback-løkke, som er forbundet med hele det psykofysiske system og helt ind på det neurologiske plan som beskrevet. De forskellige tilbagevendende traumereaktioner, som er det fastlåste indre flow, medvirker til at fortiden lægger sig ind over nutiden. Traumer er en dyb binding til fortiden, som udfoldes i nutid igen og igen.

På linje med citater af Mihaly Csikszentmihalyi i margen har den ungarsk-fransk religionsforsker Mircea Eliade engang sagt, at tiden er mennesket dybeste eksistentielle dimension. Tiden er knyttet til menneskets eksistens. For det enkelte menneske har tiden sin begyndelse i fødselsøjeblikket og sin afslutning i døden, som på en måde tilintetgør eksistensen.

Modellen i figuren nedenunder viser den måde, som vi i denne sammenhæng arbejder med tiden på. Vi ser tre tidsspor:

1. øverst *nutid*
2. i midten *fortid og fremtid*
3. nederst *tidløsheden*



Noget af det afgørende i tiden er, at vi oplever den i den nutidsvirkelighed, som vi lever i. Og i praksis er der kun to tider: *nutiden* og *tidløsheden*. Nutiden er det, vi hele tiden oplever folde sig ud – lige nu f.eks. Tidløsheden er det, der sker, når vi sover om natten i dyb søvn, hvor tiden er slukket, og tidløsheden har indfundet sig, eller når vi er så dybt optaget af et gøremål, at vi mister tidsfølelsen.

Udover nutid og tidløshed er der selvfølgelig også fortiden og fremtiden, men de er jo hver for sig abstraktioner eller med Maturana og Varelas ord: ”Vi eksisterer i nuet; fortid og fremtid er måder at være på nu”. Fortiden har været og kommer aldrig tilbage, og fremtiden er ikke kommet endnu – og samtidig er fortiden dybt indlejret i vores tankemønstre, følelser, erindringer og vaner. Og i længsler, drømme, forventninger og planer er fremtiden også hele tiden til stede. Men begge manifesterer sig i nutiden.

Eller sagt på en anden måde: Vi ser vores stadige nutidsvirkelighed med erfaringens og dermed fortidens briller, og en meget stor del af denne fortid og disse erfaringer er jo knyttet til implicitte processer, som ligger under bevidsthedstærsklen. Så vi er til stede i det stadigt udfoldede nu med en meget lille evne til at være nærværende.

Forudsætningen for nærværet i nuet er, at ens grundlæggende virkelighed – den fortid, man kommer fra, og det udvidede nu, man lever sit liv i – er taget i ed. At der er et basalt kendskab til, hvem man er, og hvor man kommer fra, og en umiddelbar ro og balance i det liv, man har med sig. Det fremmer nærvær i nuet, og det fremmer det at kunne være mere til stede med sig selv og i kontakt med andre mennesker. Eller som Daniel Stern har formuleret det: *“Hvis det nuværende øjeblik ikke er velforankret i en fortid og en fremtid, vil det flyde af sted som en meningsløs plet”*.



Som nævnt tidligere er noget af det problematiske for et traumatiseret menneske, at fortidens traumehændelser fastlåser det indre flow i en feedbackløkke, hvor fortiden igen og igen lejr sig ind over nutiden. Og det bliver helt bogstaveligt, når der er tale om flashback, hvor et menneske, der er traumatiseret, i reel nutid oplever det, som om traumet sker nu. Da er det helt konkret, at fortid bliver til nutid.

Det, vi forsøger, er at væve parasympatisk aktivitet ind over arbejdet, altså det at sanse og føle livshistorien før traumet og finde ressourcer og værdier, vævet sammen med gearskifte, vævet sammen med kreative processer, musikprocesser, empatiprocesser hen over månederne. På den måde tøs den sympatiske låsning langsomt op, således at den optøning af de fastlåste følelser kan blive til næring for, hvad man godt kunne tænke sig, at ens liv skulle handle om på længere sigt. De optøede følelser bliver næring til drømme og øn-

sker og håb, og på den måde kan fortidens ressourcer og de optøede følelser medvirke til, at der kan laves en reel afklaringsproces omkring fremtiden.

Oplevelsen af tid er på mange måder knyttet til den måde, hvorpå vores neurale struktur og hukommelsessystem hele tiden forsøger at forudsige den nære fremtid byggende på fortidige hændelser og erfaringer. Som nævnt fødes vi uden en central bevidsthed, uden et jeg, der ved af, hvad der foregår. Tværtimod er det sådan, at i de første 12-24 måneder af et menneskes liv styres en lang række processer automatisk dybt inde i nervesystemet. Følelsesprocesserne administreres omkring amygdala, og dette foregår, uden der kan dannes bevidste erindringer. Det har at gøre med, at de processer, der har med hippocampus at gøre, det at kunne orientere sig i tid, rum, sted og mening, først modnes efter ca. 18-36 måneder. Det vil sige, at mennesket før hippocampus har en oplevelsesmæssig og implicit hukommelsesstruktur, som i en vis forstand er tidløs. Og først med hippocampus og efterfølgende med den historiefortællende hukommelse begynder vi at få en egentlig oplevelse af tiden.

Når nutiden styres af fortiden for den traumatiserede, er det nødvendigt at foretage et systematisk præciseringsarbejde.

Så *nutiden* er vi nødt til at tage afsæt i. Det handler om at se realiteterne, nogenlunde som de er. Altså på fænomenologisk vis se tingene, som de fremtræder for bevidstheden, som de ser ud, når de er i sindet – altså alle former for perceptioner og sansninger, følelser, erindringer, drømme, fantasier, osv. At se realiteterne.

På den baggrund gælder det arbejdet med at huske og fordybe sig i fortiden, i oplevelserne og erfaringerne, i biografien. Det handler om at eksplicite følelsesoplevelser, det vil sige at lave et reelt stykke screenings-, analyse- og kreativt arbejde. Når man på den måde har skabt en essens af fortidens ressourcer, så har man frigjort følelsesenergi, som fremtiden gennem drømme, længsler, håb og ønsker er bygget af. Kernen i evnen til at skabe fremtiden er at kunne ønske, og ønsker henter sit brændstof fra følelser.

Den kreative kraft øges, jo mere følekapacitet der er, og på den baggrund er det lettere at opbygge en værdiramme for, hvad man godt kunne tænke sig, at fremtiden skal komme til at handle om. I sin essens og kort fortalt handler det om for det enkelte menneske:

- At se virkeligheden nu så klart som muligt, vide, hvor man er i livet, kende sine prioriteringer og vide, hvad man helt konkret bruger sin energi og tid på. Det handler om at skabe et overblik over, hvad man kunne kalde sin udvidede nutid.

- At vide, hvor man kommer fra; bevidstgøre sit livsforløb og de erfaringer, der har været afgørende for, at man er blevet til den, man er i dag. Det handler om at klargøre fortiden i den selvbiografiske historie og dens iboende positive og negative aspekter.

- At vide, hvor man er på vej hen; hvad bevæger dig, og hvad er brændkraften i dit virke og i dig selv som menneske. Hvad er "meningen med livet" for dig. Det handler om at beskrive en ønsket fremtid så indholdsmæssigt og visuelt klart som muligt.

- At binde fortidens ressourcer (værdier og erfaringer) og fremtidens intentioner (mål og mening) sammen i en eksplicit valgt og organiseret nutid.

*"Essensen i de flestes liv er erfaringer og oplevelser, der på den ene eller anden måde relaterer til hverdagens arbejde og uddannelse – og så til de aktiviteter, der går ud på at opretholde, vedligeholde og pleje os selv, hjemme og i fritiden. Det er inden for disse rammer at vores liv udfoldes – og her vi kan vælge at bruge det førnævnte manøvrerum til at gøre en forskel for os selv og vores medmennesker – fx i retning af ikke at acceptere at lade os koste tilfældigt omkring livet igennem og i stedet prøve at få summen af vore dage på jorden til at ligne et kunstværk". (Mihaly Csikszentmihalyi 2005, s. 25).*

Noget af det, man kan kende nuet på, er netop sanserne. Når man hører en stemme, mens der tales nu, eller når man hører musik spille, så sker det i reel nutid. Man kan godt erindre noget musik, man har hørt engang – det er fortiden. Men den musik, man hører nu, mens klaverets triller væver sig sammen med anden baggrundslyd, den lyd er nutid. Og for at kunne orientere sig er det vigtigt at vælge nogle grundaspekter, som man orienterer sin nutid ud fra. Det kan gøres på mange forskellige måder. Vi bruger nogle simple grundformer: At mærke og genkende sin *krop*, at have en grundoplevelse af, hvad det er for et *hjem*, en rumlig virkelighed, man beboer, at mene noget om, sætte værdi på, de centrale *relationer* og at mene noget om eller klargøre, hvad det er for en *arbejdsomsætning* og økonomisk omsætning, man har i sit liv.

*Fortiden* er jo alt det, der er foregået. Alt det man kan føle og huske, og også alt det, man ikke kan føle og huske. Og det mere komplekse ved fortiden, restproblemer eller traumer, som fastlåser det indre flow, er qua traumets neurobiologi holdt af den sympatiske gren af det autonome nervesystem. En af måderne man kan åbne til og løsne dybere ind i fortidsstrukturen er ved at væve parasympatisk aktivitet, tidløshedsaktivitet fra gearskifte eller kreativitet eller musik eller afspænding eller empati, ind over det at fordybe sig i fortiden. Det at forsøge systematisk, analytisk, logisk at huske, generere erindringer, er venstre hjernehalvdels arbejde. Men det at bruge kreative processer eller musik eller afspænding sammen med det at synke ind i fortiden vil åbne højre hjernehalvdel og hele den følehistorie, som højre hjernehalvdel er indeholdt af. Det er højre hjernehalvdel, som administrerer den implicitte hukommelse og den kropslige hukommelse og dermed også blandt andet den førnævnte tidlige fase, før man får hippocampus på banen.

Når man har frigjort følelsesoplevelser fra fortiden, når man har lavet et reelt stykke screenings- og analyse- og kreativt arbejde med fortiden, når man har skabt en essens af fortidens ressourcer, så har man lavet den benzin eller skabt den muld, som drømme og længsler og håb og ønsker er bygget af.

Kernen i det at kunne ønske er følelser. Jo mere følekapacitet, jo bedre kan man drømme og ønske, og på den baggrund er det lettere at opbygge en værdiramme for, hvad man godt kunne tænke sig, at fremtiden skal komme til at handle om.