**At være ude af sig selv**

Er du nogle gange ude af dig selv? Af raseri. Af sorg. Af magtesløshed.

Det er et meget godt udtryk, at være ude af sig selv.

For det er praktisk talt det, der sker med os.

Og det er det, jeg arbejder med som terapeut.

At hjælpe den enkelte med at komme hjem i sig selv igen.

For det er ikke rart, at være ude af sig selv. Det skaber en masse ekstra smerte. Fra det sted kan du ikke komme videre. Du har ikke noget fast holdepunkt. Ikke noget til at guide dig.

**Hvordan kommer man så hjem i sig selv?**

Det kan man bl.a. ved at lægge mærke til, hvad der sker i kroppen her og nu. Den er jo lige hér. Din krop. Den lever og ånder i nutiden, i modsætning til dine tanker, som ofte befinder sig i fortiden eller fremtiden. Der kan vi ikke løse nogle problemer. Vi må have kroppen med.

Som terapeut oplever jeg ofte, at det er uvant for mange, at rette opmærksomheden imod kroppen. Kroppen får ofte kun opmærksomhed, hvis den ikke fungerer. Hvis der er ubehag eller smerte et sted. Og primært med henblik på at fjerne ubehaget, uden at forholde sig til årsagen. Men der er så mange informationer at hente i vores krop. Informationer om hvordan vi har det, og hvad vi har brug for. Hvad der kan hjælpe os videre. Hvad der er godt for os. Hvad vi ikke kan magte mere. Hvad vi har lyst til.

Det kræver øvelse og tålmodighed, at lære at lytte til kroppen. Det er ofte svært i en travl hverdag at mærke og komme i kontakt med sig selv. Har du for vane at overhøre eller ignorere din krops signaler og behov, fordi du ikke lige har tid eller overskud til at forholde dig til det? Snupper du bare et par Panodil og så op på hesten igen? Videre. Ikke så meget pjat.

Det sker for mange.

Men du er altså ikke en maskine!

**Måske prøver din krop at fortælle dig noget vigtigt, som du har gavn af at lytte til.**

At komme hjem til sig selv, er ikke det samme som at blive sig selv eller realisere sig selv.

Du er her allerede. Du skal ikke opfindes, udvikles eller optimeres. Udfordringen er at rumme dig selv, som du er. Lige nu, på godt og ondt.

Når du er hjemme i dig selv, er det muligt for dig at rette opmærksomheden udad igen og være noget for andre. Bruge dit liv på det, som giver mening for dig. Derfor er det at komme hjem i sig selv ikke det samme som at være selvcentreret eller egoistisk.

Nej, det er sund fornuft.