

Når Helle Jensen underviser er hendes fremtræden som regel lavmælt.
Alligevel bliver der stille i rummet, alle lytter, for bag det formidlede kan man mærke hendes medfølelse, hende livslange optagethed af at bedre vilkårene for børn og unge, og man kan mærke erfaringen, de mange møder og situationer.
I denne korte og klare artikel opsummerer hun hvordan den erfaring er blevet til, fra hendes start som psykolog hen over det livslange samarbejde med Jesper Juul til dannelsen af foreningen Børns Livskundskab for hvilken hun er forkvinde. En opsummering der sammenfatter væsentlige træk af de sidste 40 års progressive, humanistiske pædagogik og udviklingspsykologi.

***

Børns Livskundskab – nærvær og empati i skolen
af Helle Jensen

I foråret 2005 hørte jeg Jes Bertelsen i samtale med Anders Laugesen i radioudsendelsen Eksistens. Samtalen handlede blandt andet om, hvordan børn kan hjælpes til at opretholde kontakten til deres naturlige grundkompetencer og kontakten til hjertets visdom – som en modvægt til den udadvendte moderne læringsform og til de mange input og krav, som børn konfronteres med i en travl og til tider stresset hverdag. Denne radioudsendelse blev for mig starten på foreningen Børns Livskundskab, idet jeg så muligheden for at arbejde på et dybere og samtidig mere basalt niveau med at hjælpe mennesker – børn som voksne – med at reetablere kontakten til sig selv, når den af en eller anden grund var forsvundet, og personen mere eller mindre permanent var ”ude af sig selv”.
Det viste sig, at vi heldigvis var flere, der delte interessen for, og var parate til, at lægge styrke og arbejdskraft i området, og i løbet af det næste års tid havde vi dannet

foreningen Børns Livskundskab. Den udgøres i dag af Anders Laugesen, Jes Bertelsen, Jesper Juul, Katinka Gøtzsche, Martijn van Beek, Michael Stubberup, Peter Høeg, Steen Hildebrandt og jeg, der alle, med hver vores fagspecifikke viden, kan bidrage til at udforske emnet: Hvordan man styrker børns og unges selvberoenhed og empati
Mere bredt er vores arbejde mest kendt gennem bogen "Empati, det der holder verden sammen", som flere af os skrev sammen i 2012, og som er blevet oversat til flere sprog. Som vi skriver i bogen, er det vores opfattelse, at det bedste vi kan gøre for børn lige nu, er at hjælpe dem med at holde kontakten til deres egne indre ressourcer, autenticitet og dømmekraft – i en verden i hastig forandring.

Vi arbejder især sammen med professionelle – primært lærere og pædagoger – som er sammen med børn i hverdagen. Og vi arbejder ud fra den viden, man i dag har i de psykologiske og pædagogiske fag om relationens betydning for det gode lærings- og udviklingsmiljø, og ud fra den viden, som man igennem århundreders kontemplativ praksis har samlet om betydningen af at bevare kontakten til de naturlige kompetencer. Med dette udgangspunkt, og i foreningens ramme, har jeg kunnet arbejde videre med min egen store interesse for mødet mellem mennesker.
Mødet, som det viser sig i dialog, i undervisning, i relation, i behandling – i alle kontakter, der foregår mellem mennesker.
Via mit arbejde som psykolog i familier, skoler og daginstitutioner, har interessen for mødet mellem børn og voksne udviklet sig og dermed også ønsket om at facilitere dette møde, så det kan bringe størst mulig næring til den enkeltes eksistens og den bedste mulighed for udvikling for alle deltagere i mødet.
Det har altid fascineret og undret mig, hvordan nogle møder kan gløde og skabe både ro og mulighed for fordybelse samtidig med, at kreativitet og udvikling kan vokse i et dynamisk fællesskab.

Da jeg begyndte at arbejde som psykolog for ca. 40 år siden havde jeg og enkelte kolleger en fornemmelse af, at nogle stunder var gyldne og glødende, mens andre var grå eller decideret smertefulde og destruktive.
Det var tydeligt at se og fornemme – hvis altså jeg og andre havde modet og nærværet til at se og fornemme.
Men det var ikke så let at beskrive eller forstå, endsige sætte ind i en teoretisk referenceramme, hvori forskellen bestod. Hvordan kan relationer fremme værenskvalitet og udvikling, spurgte vi os selv.
Heldigvis har emnet siden været genstand for interesse blandt såvel teoretikere som praktikere i ind- og udland, og der er både på det udviklingspsykologiske og

neuropsykologiske felt blevet forsket i, hvordan relationen mellem børn og primære voksne har en afgørende betydning for udvikling og trivsel generelt.

Med udgangspunkt i eksistentiel psykologi og udviklingspsykologi begyndte jeg og flere af mine kolleger fra det daværende Kempler Institut, her i blandt Jesper Juul, i 90´erne at undersøge, hvilke faktorer, der kunne beskrive relationen mellem barn og voksen, som den udfoldede sig i familien, i skolen og i daginstitutionen.
I vores langt senere arbejde i Børns Livskundskabs regi har vi primært arbejdet med de professionelle relationer i skole og daginstitution, hvorfor de også skal være udgangspunktet i denne beskrivelse af vores arbejde med at udvikle relationskompetencebegrebet. Jeg vil udfolde dette arbejde en smule her, for at tydeliggøre, hvor vigtigt bidraget fra den kontemplative tradition er i arbejdet med formidling til de mange, der underviser og tager sig af børn.

Paradigmeskiftet i udviklingspsykologien, som i kort form kan beskrives som vejen fra at se børn som skrøbelige, asociale og narcissistiske individer fra fødslen til at se dem som robuste, sociale individer, har været helt skelsættende for vores arbejde. Her er vores erfarede forståelse af, at børn er sociale individer fra fødslen, blevet underbygget af blandt andre Daniel Sterns banebrydende arbejde hvor han har analyseret interaktioner mellem barn og omsorgsperson ned til mindste detalje, og derved synliggjort barnets evne til at være i relation helt fra begyndelsen.
Set fra et udviklingspsykologisk perspektiv udspringer barnets sociale kompetence af behovet for at være værdifuld for andre.
Dette er et grundlæggende eksistentielt behov, som netop gør barnet til et socialt individ fra begyndelsen, og som, lidt forenklet sagt, får barnet(mennesket) til at strække sig langt i mødet med andre for at vedblive med at være en del af fællesskabet og få del i kærligheden og accepten fra fællesskabet. Dette sker ofte på bekostning af barnets egen integritet, dets egenart og selvstændighed, og denne strækken sig kan give en ubalance, der medfører forringet kontakt til barnets egne indre kvaliteter. Det kan på almindelig dansk kaldes at strække sig ud over sin egen grænse og dermed forlade sine egne følelser og dømmekraft og komme ud af sig selv. Det beskrives ofte som at miste selvfølelsen, og med den også ofte selvberoenheden, forstået som evnen til at hvile i sig selv med kreativitet og dynamik i behold, samtidig med at muligheden for at være i kontakt med andre bevares.

Vores erfaringer i arbejdet med børn og voksne i skoler og daginstitutioner lærte os, at barnets udvikling bedst kunne tilgodeses i relationer præget af respekt, ligeværd, interesse, anerkendelse og empati, hvilket langt senere blev underbygget af for eksempel

Nordenbos og Hatties undersøgelser på området.
Vi erfarede også, at når det drejer sig om at sikre børns udviklingsmuligheder i hverdagen, er det hensigtsmæssigt at fokusere på relationen mellem børn og voksne og på den voksnes ansvar for relationens kvalitet, netop for at undgå, at barnet ses som et objekt, der skal repareres, for at det kan fungere ordentligt i en læringssammenhæng.

Denne erkendelse satte på en måde barnet fri fra det ansvar, som børn gennem tiden har fået påført eller tildelt for de voksnes utilstrækkelighed, og det satte samtidig den professionelle voksne i fokus på en helt ny måde, hvor de personlige egenskaber også fik betydning i den professionelle relation: Lidt populært sagt var tiden ikke længere til at lærerens ord var lov. Den gammeldags autoritære opdragelse, opbygget omkring straf og konsekvens og ud fra en antagelse om, at børn er asociale og egocentriske fra begyndelsen og derfor skal indlære de sociale kompetencer, var passé! Paradigmeskiftet i udviklingspsykologien indebar endvidere, at vi måtte udvikle nye begreber til at beskrive relationen mellem barn og voksen.
Det førte til introduktionen af begreber som fagpersonlighed, fagpersonlig udvikling og relationskompetence, som blandt andre Jesper Juul og jeg har udfoldet det i bogen om pædagogisk relationskompetence.

Op gennem 1990´erne og den første halvdel af 2000´erne arbejdede jeg og andre, gennem supervision og kurser i fagpersonlig udvikling og relationskompetence, med at udvikle den professionelles muligheder for at danne relationer til barnet/børnene præget af gensidig respekt (og det er noget andet end angst for straf!), empati, ligeværd, anerkendelse og interesse.
Rent praktisk var implementeringen af paradigmeskiftet og forståelsen af relationens betydning for udvikling og læring en kæmpe omvæltning for den enkelte professionelle, der kom i kontakt med dette arbejde. Der blotlagde både sårbarheder og nye handlemuligheder.

Sårbarhed er i den forstand at den professionelles personlighed får langt større betydning, når det ikke kun er den faglige viden, der er i spil i samværet mellem barn og professionel, men også det personlige nærvær. Det betyder, at den professionelle så vidt muligt må være i kontakt med sine egne følelser og reaktioner, som de udløses, når der for eksempel ikke er ro i klassen, eller når det ikke lykkes at komme igennem med undervisningen til én eller flere elever, eller når forældre synes, at læreren ikke har levet op til deres forventninger til, hvad deres barn skal tilbydes i skolen.
Det får nemlig afgørende betydning for læringsmiljøet, hvorvidt læreren er i stand til at møde disse udfordringer i kontakt med sig selv og med barn og forældre, idet det netop

er gennem denne kontakt, at kvaliteterne respekt, interesse og empati kan udfolde sig. Samtidig giver det handlemuligheder, at læreren fra sin side af relationen har indflydelse på samværet, og det kan udløse stor lettelse, når det bliver klart for læreren, at der rent faktisk *er* handlemuligheder, og at det ikke kun drejer sig om, at børn og forældre skal ændre sig, før det er muligt at komme videre i samarbejdet og læringsprocessen. Det giver læreren kraften tilbage til at udøve sit ansvar, og hvem vil ikke gerne udskifte en afmagt og en følelse af at være offer for omstændigheder, som man ikke kan påvirke, med muligheden for rent faktisk at få indflydelse på udviklingen af de kvaliteter, som man gerne vil fremme?

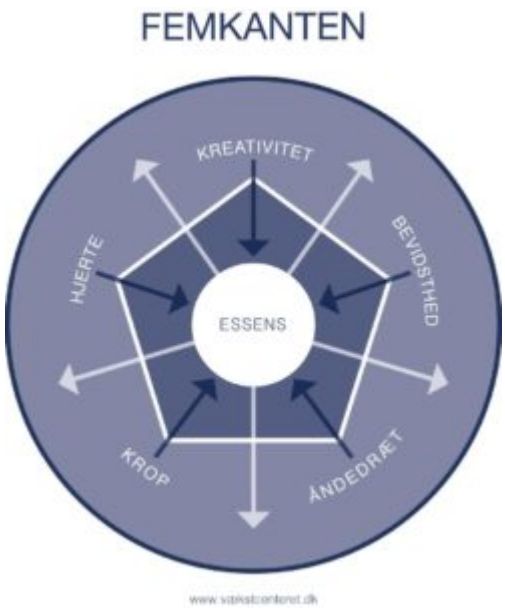
At gå i relation kræver netop et autentisk nærvær, som virkelig betyder, at den voksne er til stede i relationen, at hun virkelig gør, hvad hun prædiker. Det er den vanskelige kunst i menneskeligt samvær – virkeligt at leve de værdier, som vi gerne vil videregive til børn og unge.
Men egentlig var udgangspunktet for mit professionelle arbejdsliv slet ikke på den voksnes side af relationen, men på barnets. For dengang som nu var det børnene, der blev henvist til psykolog, når noget i barnets adfærd blev besværligt for omgivelserne. Og hvis jeg skulle lave en fælles beskrivelse af disse børn, så kunne det være, at de var ude af sig selv – at de i deres kamp for at vedblive med at være en del af fællesskabet og mærke kærligheden, accepten og anerkendelsen fra dette, havde bevæget sig væk fra sig selv og ud af sig selv. Denne bevægelse så jeg ikke kun hos de børn, der af forskellige årsager havde det svært, men også hos mange andre børn, som blev taget af de mange krav, tilbud og input, som er i børns liv i dag, ikke kun i *real life*, men også i *virtual life*. Flere og flere børn og unge bliver plaget af stress, søvnbesvær og angst for ikke at kunne leve op til tidens krav om at præstere, og om at gøre sig særlig bemærket for at kunne ”blive til noget.”

Med udgangspunkt i psykologien blev valget af intervention for os samtalen, som kan hjælpe både barn og voksen tilbage til sig selv, til at kunne mærke sine egne grænser og til at kunne udtrykke dem. Og til at mærke empatien og anerkendelsen af sig selv som et udgangspunkt for at kunne være empatisk og anerkendende over for andre.
Egentlig er samtalen ikke noget dårligt valg, den er faktisk en enestående mulighed for at lære både sig selv og andre at kende, hvilket især bliver tydeligt, når flere lærere og pædagoger trænes i at have den type eksistentielle samtaler med børn og unge, som kan virke trivselsfremmende og udviklende for alle parter i samtalen.

Men det er også tydeligt, at der er mange andre faktorer, der spiller ind, når vi er ude af os selv.

Udtrykket siger det næsten i sig selv: Ude af sig selv – ikke i kontakt med kroppen eller åndedrættet, og uden den mulighed for at tænke klart og kreativt og mærke sin empati overfor sig selv og andre, som det afspændte nærvær kan give. Og netop det modsatte – at være i kontakt med sig selv – beskrevet som det at være i afspændt kontakt med krop og åndedræt og at kunne være vågent nærværende og empatisk åben over for sine omgivelser, er naturlige, medfødte kompetencer, som de fleste af os har lagt mærke til, når vi har været i kontakt med nyfødte, eller få måneder gamle, børn. At holde kontakten til disse naturlige kompetencer har man arbejdet med i de forskellige kontemplative traditioner i århundreder, og i Børns Livskundskab arbejder vi ud fra de almene grundprincipper i denne viden, som kan anses for at være frisat, idet den findes som et fælles vandmærke i alle de store kontemplative traditioner. Som for eksempel Jes Bertelsen skriver om det i bogen "Et essay om indre frihed."

Det har været tydeligt for mig i alle de år, jeg har arbejdet som psykolog i mange forskellige sammenhænge og med mange forskellige mennesker, at kontakten til sig selv og andre er det, der bærer udvikling og trivsel livet igennem. På det psykologiske plan er det ligeså nødvendigt som føde og søvn er det på det fysiologiske plan. Derfor er der en iboende kraft og styrke i at holde kontakten til de naturlige medfødte kompetencer, anskueliggjort i femkanten/pentagrammet. Se figur.



Kroppen, vi er alle født med en krop, og den er med os hele livet; *åndedrættet* følger os også fra vi fødes til vi dør; *hjertet*, der på det følelsesmæssige plan indeholder evnen til at holde af og at blive holdt af; *bevidstheden*, evnen til at være helt almindelig vågen og

kreativiteten, her forstået som den kreative grundevne, at vi er i stand til, også ubevidst, at reagere på de impulser og indtryk, som vi hele tiden modtager gennem sanserne, sindet og kroppen.

At det ikke drejer sig om at lære noget nyt, men om at holde kontakten til noget, som vi alle har med os fra begyndelsen, er i sig selv en gave i en tid, hvor fagfolk i skole, daginstitution og familiebehandling bliver overbebyrdede med krav om at skulle tilegne sig og følge standardiserede målbare programmer og læseplaner, som ikke levner megen plads til at tage vare på hverken sin egen eller børnenes trivsel, dannelse og almenmenneskelige udvikling. Og det er jo egentlig et paradoks, når forskningen viser, at afspændt koncentration er det bedste udgangspunkt for læring, og når vi ved, at netop kontakten til de naturlige kompetencer giver muligheden for afspændt at kunne koncentrere sig, sådan som for eksempel den svenske psykolog og forsker Yvonne Terjestam har beskrevet det. Og i dag, hvor alle børn har en lang skoledag, er det uhyre vigtigt, at læreren kan hjælpe børnene til at opnå denne afspændte koncentration ved at lægge små pauser ind i løbet af dagen og ved at lave gearskift, så opmærksomheden og nærværet kan øges. Ligesom læreren gennem små øvelser kan være med til at styrke fællesskabet og samhørigheden i klassen, som netop er så betydningsfuldt for udvikling af lærings- og udviklingsmiljøet.
De små øvelser, som vi foreslår i bogen om nærvær og empati i skolen, adskiller sig ikke væsentligt fra meget af det, som lærere til alle tider har brugt. Forskellen ligger i det bevidste empatiske nærvær, som øvelserne tilstræbes at udføres med.

I arbejdet med børn og unge er det nødvendigt at have basis i såvel femkanten som i udviklingen af relationskompetence gennem dialog. Femkanten adresserer, med fokus på de naturlige kompetencer, et niveau, der egentlig ligger før jeg-dannelsen, og relationskompetencebegrebet adresserer det sproglige og relationelle niveau, der opstår med jeg-dannelsen. Og det er netop opretholdelsen af forbindelsen mellem de to niveauer, der kan være med til at sikre kontakten til autenticiteten og muligheden for at udtrykke sig empatisk i et givent øjeblik. Forbindelsen sikres gennem udviklingen af *det personlige sprog*.
Det personlige sprog adskiller sig fra de andre sprog, som vi ofte anvender i vores professionelle liv, nemlig *fagsproget, det akademiske sprog, det pædagogiske sprog*. Jeg vil bruge nogle få linjer på her at udfolde forskellene , da det netop er brugen af det personlige sprog, der er en væsentlig forudsætning for, at pilene, der peger udad i femkanten, også kommer i funktion på en måde, så det, der er ment som empatisk og nærværende kontakt, virkelig også bliver det. *Fagsproget* og *det akademiske sprog* er de sprog, der professionelt anvendes til at formulere analyser af relationer og konflikter,

som man ikke selv er en del af (for eksempel i supervision), eller til analyse af saglige problemstillinger, når der skal opstilles hypoteser eller redegøres for teorier. Disse sprog tilstræber objektivitet, og standardiserer og fremmer kommunikation og erkendelse indenfor og imellem forskellige teoribaserede fag. *Det pædagogiske sprog* er i sin nuværende form karakteriseret ved at være fortrinsvis vurderende, påpegende og vejledende med en spændvidde fra det nøgternt saglige over det manipulerende til det belærende. I sin saglige form er det en uundværlig del af den professionelles formidlingskompetence, men det har en tendens til at være en destruktiv kvalitet i relationskompetencen, fordi det ofte er krydret med manipulation og belæring. Hvorved de grundlæggende kvaliteter i et godt læringsmiljø (respekt, ligeværd, interesse og empati), bliver mindre synlige eller forsvinder helt.

Til at fremme netop disse kvaliteter er *det personlige sprog* det mest anvendelige. For den professionelle kan det personlige sprog defineres som det sprog, der formidler den professionelles fagpersonlige tanker, værdier og følelser i et udtryk, der tilstræber maksimal overensstemmelse mellem den personlige oplevelse, det faglige perspektiv og det ydre udtryk, og samtidig er en erkendelsesproces for den talende. På den måde kan det siges at være det til enhver tid mest autentiske udtryk for den professionelle. På begge sider i relationen, altså ikke kun den professionelles, men også børnenes/forældrenes side, er det personlige sprog vigtigt, fordi det udover den ovenfor nævnte fagpersonlige dimension også har en almenmenneskelig dimension: Det gør den talende tydelig og nærværende i kontakten, det øger den talendes selvfølelse og dermed også vedkommendes kontakt til sig selv, og det inspirerer den anden part til personlig erkendelse og reaktion og øger dermed dennes selvfølelse. Og det krænker aldrig den andens grænser eller vurderer hans ønsker og behov.

Derfor er det så vigtigt at kombinere træningen ud fra femkanten, hvor der netop kan trænes i at holde kontakten til de medfødte, naturlige kompetencer, med træning i relationskompetence. Sidstnævnte kan siges at være en måde at arbejde med omsætningen udadtil af den energi og autenticitet, der kan opstå, når kontakten indadtil øges. At det kræver træning og bevidsthed om processen at udtrykke sig, uden at det krænker den andens grænser eller vurderer hans ønsker og behov, har vi alle erfaret. Det er ikke let at komme til det personlige udtryk, idet de fleste af os møder en barriere af en vis størrelse i form af vores egne emotioner, som vi skal lære at omgås. Og det er netop hvad dialogtræningen går ud på: At lære mig at udtrykke, hvad der sker med mig i min relation til dig og tage ansvar for det, i stedet for at udtrykke min emotion over dine handlinger med en pil i din retning, som den skyldige i mit besvær. Det har vist sig at være af stor vigtighed at have fokus på, at den gode kontakt indadtil ikke af sig selv

udkrystalliserer sig i mere empati og nærvær udadtil, men at disse kvaliteter netop kan styrkes gennem et bevidst fokus på forbindelsen mellem de naturlige kompetencer og deres udtryk gennem jeget med det personlige sprog som redskab.

Vi har i Børns Livskundskab undervejs i vores arbejde med professionelle og børn mødt rigtig mange, der har glædet sig over at kunne profitere af de helt enkle redskaber til fordybelse og kontakt indadtil, som femkanten tilbyder, og af den rækken ud i verden igen, som arbejdet med relationer giver. Og netop fordi vores arbejde har sit udspring i børn og unge og de voksne omkring dem, har det aldrig været noget problem at se sammenhængen mellem den gode og dybe kontakt indadtil og muligheden for at række ud i verden igen med empati og nærvær. Vi har også fået mange udsagn og gode fortællinger om, hvordan arbejdet med femkanten og relationskompetence har beriget hverdagen og udviklet professionalismen hos den enkelte lærer eller pædagog, og det har hver eneste gang været til stor glæde at høre, at det giver mening for andre at arbejde med det, som synes så meningsfuldt for os.

Men som den canadiske professor Kim Schonert-Reichl udtrykte det på en workshop, så er det de gode fortællinger og data, der afgør, om man kan komme igennem med de innovative ideer, man måtte have for skole og samfund. Derfor har vi hele tiden i vores virke interesseret os for, hvordan forskningen i betydningen af at arbejde med de her nævnte områder i forhold til børn og unge og de professionelle omkring dem kan blive intensiveret. Såvel udvikling som forskning koster penge, og vi har fra den spæde start i Børns Livskundskab bestræbt os på at få skabt opmærksomhed om og interesse for at understøtte disse kvaliteter i skolen. Derfor afholdt vi i 2007 en konference i Århus med temaet: *Hvordan kan vi støtte børn evne til at udvikle en dyb kontakt med sig selv og andre?* Ved hjælp af gode samarbejdspartnere i VIA Center for Undervisningsmidler deltog over 700 mennesker med interesse for området i konferencen. Overvældende taget i betragtning af at der overhovedet ikke havde været nogen aktivitet omkring træning af nærvær, opmærksomhed og empati før dette. Konferencen blev efterfulgt af kurser på området, af endnu en konference i København i 2009 og en i Oslo i 2012, sidstnævnte arrangeret af Norsk Forening for Opmærksomt Nærvær, som iøvrigt derved blev en god skandinavisk samarbejdspartner.

Disse konferencer har skabt midler – omend begrænsede – som har gjort det muligt at være med til at iværksætte forskning på området. I første omgang et projekt udført af Institut for Uddannelse og Pædagogik (IUP) i en folkeskoleklasse, hvor både lærere og elever via en kvalitativ undersøgelse gav evaluering af, hvad det havde betydet for lærernes vedkommende at deltage i et uddannelses- og træningsprogram i Børns

Livskundskabs regi, og for børnenes vedkommende at lave øvelser med udgangspunkt i femkanten henover et skoleår. Resultaterne er beskrevet i rapporter/bøger skrevet af Herskind & Nielsen og Nielsen & Kolmos, der alle er forskere på Århus Universitet, IUP. Midlerne har ligeledes skabt mulighed for, at vi i 2012 kunne involvere os i et længerevarende udviklings- og forskningsprojekt på Læreruddannelsen i Århus med sigte på at opkvalificere undervisningen i relationskompetence, herunder forældresamarbejde og inklusion. Dette projekt er enestående alene i sin konstruktion, idet såvel lærere fra folkeskoler, undervisere og studerende fra læreruddannelsen, forskere fra IUP samt BL deltager i det. Det er planen, at de lærerstuderende skal følges af forskere i op til to år efter endt studietid for at få et indblik i, hvilken betydning undervisningen har haft for deres professionelle virke. Dataindsamlingen har været i gang længe, og der er allerede en række gode historier, der for mange studerendes vedkommende viser, at de føler sig bedre rustede til at skabe det gode lærings- og udviklingsmiljø i klassen. Vi har også haft den store glæde at opleve, at 19 af de studerende har valgt at skrive bacheloropgave med udgangspunkt i projektet, og en afsluttende rapport om projektet konkluderer, at læreruddannelsen fremadrettet anbefales at placere arbejdet med relationskompetence centralt i uddannelsen, gerne i samarbejde med skoler og andre eksterne aktører.

Naturligvis er vi også stødt på udfordringer undervejs, både hos undervisere og studerende. De førnævnte sårbarheder synes for nogle mere åbenlyse end de handlemuligheder, som det kan give at sætte sig selv i spil og tage det professionelle ansvar for relationens kvalitet. Men selv om der er bump på vejen, giver det absolut mening at forsøge at forankre denne nye indfaldsvinkel, hvor træning i autentisk og empatisk nærvær tilbydes både børn og professionelle og hvor der målrettet arbejdes med udvikling af den professionelles relationskompetence.

I forskningsmæssig sammenhæng skal også nævnes kontakter udenfor Skandinavien. I de seneste år har vi haft et samarbejde med Mind & Life Institute og deltaget i deres Education, Development and Human Flourishing Forum i Europa sammen med forskere og praktikere fra Europa og USA, og vi har deltaget i udviklingen af programmet A Call to Care, som Mind& Life afprøver i forskellige lande. Også Peter Senge og Daniel Golemans nye initiativ, Triple Focus er vi inviterede til at samarbejde om, og vi har blandt andet afholdt en workshop med international deltagelse af forskere samt praktikere indenfor System´s Thinking området og Social-Emotional Learning, der begge må siges at være områder og værdisæt, hvor vores arbejder gensidigt kan berige hinanden. Vi har ligeledes bidraget til et kompendium om empatitræning, som Duisburg-Essen Universitet har udarbejdet og Børns Livskundskab er sammen med Århus Universitet og Professionshøjskolen VIA University College gennem foreningen Rethink Our Common

Future involveret i at arrangere konferencer med international deltagelse for forskere og fagfolk.

En del af vores udviklingsarbejde er dog foregået uden forskningsbevågenhed. Det har taget tid at integrere viden fra den meditative tradition med moderne psykologi og pædagogik, og vi er stadig undervejs og opdager hele tiden nye perspektiver, som kan omsættes i nye handlemuligheder. Ikke bare i Danmark har der været interesse for vores arbejde. Også i Norge, Sverige, Tyskland, Schweiz, Slovenien, Frankrig, Italien og Østrig er der interesse for det, og vi har holdt mange kurser og foredrag om emnet i de pågældende lande. Netop ved undervisning i udlandet bliver det tydeligt, at vi arbejder på et basalt niveau, som kan adresseres uden om kulturelle og samfundsmæssige forskelle. Det betyder for eksempel, at selv om det tyske skolesystem er væsensforskelligt fra det danske, så giver det alligevel mening her at arbejde for at øge opmærksomheden på autenticitet, nærvær og empati som væsentlige forudsætninger for læring. Det er rørende at stå på en stor folkeskole i et belastet kvarter i Berlin og føle en samhørighed, en genklang og en imødekommenhed med ønske om at lære og genlære fra lærere, der dagligt må forholde sig til børn, der kommer i skole med meget andet end stor læringsparathed i rygsækken. Det er rørende at mærke den empati og det reelle ønske om at møde disse børn, som flertallet af lærerne udtrykker, og det er en stor glæde at have fået adgang til så enkle modeller, at det er muligt at formidle noget meningsfuldt til dem.
Især i Tyskland har interessen for vores arbejde været stor. Og bogen "Empati, det der holder verden sammen" som Jes Bertelsen, Jesper Juul, Michael Stubberup, Steen Hildebrandt, Peter Høeg og jeg skrev sammen, er oversat til tysk, norsk og svensk, og det samme er håndbogen om emnet "Nærvær og empati i skolen". Da der er stor interesse for vores arbejde i udlandet, har vi valgt at lægge vores første længerevarende uddannelse i Tyskland. Uddannelsen er tænkt som en 2-årig uddannelse for professionelle, der arbejder med børn og unge. Og den adskiller sig fra andre uddannelsestiltag på mindfulness området ved at kombinere træningen i mindfulness (opmærksomt nærvær) og empati med træning i relationskompetence, som beskrevet ovenfor. Forhåbentlig får vi også mulighed for at tilbyde uddannelsen i Danmark, da det er vores hensigt at få videregivet vores viden og erfaringer til en yngre gruppe af interesserede professionelle, der kan arbejde videre med det, idet behovet for at kunne balancere sin opmærksomhed og sit autentiske, empatiske nærvær ganske sikkert ikke bliver mindre i fremtiden.



Helle Jensen
er cand.psych., formand for foreningen Børns Livskundskab og en ikke kun dansk, men også europæisk, sagkundskab indenfor relationskompetence. Hun har været undervisningsleder for det danske Kemplerinstitut, og hun har opbygget en international uddannelse for professionelle der arbejder med børn og unge, i træning af empati, nærvær og opmærksomhed. Hun er forfatter til blandt andet bogen ”Nærvær og empati i skolen”, og medforfatter til blandt andet ”Pædagogisk relationskompetence, fra lydighed til ansvarlighed” og ”Empati, det der holder verden sammen.”