

## Kontakt

### **Kontakt til sig selv**

Man har kontakt til sig selv, når man mærker, hvordan man har det.

Kontakt til sig selv indebærer, at man kropsligt mærker, hvilke følelser man har i øjeblikket: Er man glad, ked af det, vred eller flere ting på en gang? Hvordan og hvor mærkes det i kroppen? Hvad tænker man omkring dette – hvad er årsagen til, at man har det således?

Ofte kan man skabe denne kontakt til sig selv ved at tage en dyb indånding og føle kroppen som den står eller sidder på underlaget – og derefter se, hvad man observerer af spændinger muskelspændinger, tilbageholdelse af åndedræt eller evt. smerter.

At være i kontakt med sig selv betyder, at man er opmærksom på, hvad der allerede foregår i en.

### **Kontakt med andre**

To eller flere mennesker, der hver for sig er i kontakt med sig selv, kan komme i kontakt med hinanden ved at fortælle den/de andre om, hvordan de har det.

Denne form for kontakt er livgivende for alle mennesker, da men oplever at ”blive set” og accepteret, som man virkelig er.

Denne form for kontakt er den mest autentiske form for kontakt, mennesker kan have med hinanden. Den er en del af en god terapi – nogle terapeuter som Rogers mener faktisk, at den i sig selv er terapi.