

KRISE I ET EKSISTENTIET PERSPEKTIV

”At troe er bestandigt, at vente det Glade, det Lykkelige, det Gode. Men er det ikke en overordentlig og livsaglig Adspredelse! O, hvad behøver man saa mere! Det kunde synes næsten spøgefuldt hvad jeg nu vil sige, og dog er det just Alvor, og Dem saa oprigtigt meent: De er tildeels stadigt Lidende – altsaa her er just Opgaven; adspred nu Sindet, væn Dem til troende, at forvandle Lidelse til Forventning af det Glædelige. Det er virkeligen muligt. Det, der fordres, er denne Bøielighed i det stille Sind, der, hver Gang det slaar feil for Én, strax i samme Øieblik begynder forfra og siger: ja, ja, det kommer nok næste Gang.”

– Søren Kierkegaard

En beslutning om at opsøge en psykoterapeut er ofte motiveret af en oplevelse af at være i en eller anden form for krise. Enten er man blevet udfordret af en uventet hændelse, som har vendt op og ned på ens livssituation, eller man har igennem længere tid haft det skidt og er nu nået til et punkt, hvor tilværelsens opleves så ulidelig, at man erkender, at der er nødt til at ske en ændring. Arbejdet med en krise tager således altid afsæt i et behov for forandring. Noget forhindrer en i at fortsætte som hidtil – de gældende præmisser for ens tilværelse holder ikke længere.

Krise – renselse og afgørelse

En krise udløses altid af en eller anden form for tab. Det være sig konkret: at miste et barn, blive skilt eller gå fallit - eller mere subtilt: en rund fødselsdag, en nabo, der flytter, at man pludselig behøver læsebriller. Sommetider kan det tab, der udløser krisen, være så udefinerligt, at personen ikke selv kan gennemskue, hvad det er, som er mistet. Hvad det er, som ligger til grund for krisen. Et andet karakteristika er, at en krise altid indebærer modgang. Vi oplever livet deprimerende, smertefuldt og/eller sorgfuldt, når vi er i krise. En krise kan på mange måder anskues som en form for point-of-no-return. Omstændigheder ved vores tilværelse ændrer sig så radikalt, at vi ikke kan fortsætte ad de vante stier. Vi bliver nødt til at sætte en ny kurs. Ordet krise kommer i øvrigt af sanskrit og har betydningerne renselse og afgørelse. En krise er, set i disse perspektiver, en frigørelse fra noget gammelt og en åbning til noget nyt.

Når vi er i krise synes vi ofte, at vort billede af verdenen ikke er til at kende igen. Alt det, som vi gik og troede på, er på en eller anden måde sat under stort pres, der er ligesom ikke længere noget, man med sikkerhed kan holde sig til, og derfor bliver tilværelsen vanskelig at navigere i. Et menneske i krise har svært ved at tage beslutninger og overskue situationen og dens konsekvenser. Det vækker fortvivlelse og angst med al denne usikkerhed – tilværelsen opleves kaotisk. Det eneste mennesker i krise kan vide sig nogenlunde sikre på er, at de ønsker, at denne ubehagelige tilstand går over, så livet atter kan antage en form, man kan have med at gøre. En krise er et farligt sted at være. Livet afprøver os, og alt efter karakteren af krisen, kan det for den enkelte føles som om, livet med stor alvor stiller os spørgsmålet: Vil du leve eller dø?

Kriser kan som nævnt opstå af højst forskellige årsager: Fra den traumatiske ulykke, vold, naturkatastrofe over alvorlig sygdom, tabet af den betydningsfulde anden til kriser ved livets overgange fra barn til voksen, at blive forældre eller pensionist.

Når vi er i krise, bliver vi ramt på vores eksistens – dvs. på relationen mellem os selv og verden. I dette perspektiv er alle kriser eksistentielle. Der er stor forskel på, hvordan vi møder kriser, al den stund, at der er stor forskel på, hvad vi hver især rummer af indre ressourcer, som kan bære os igennem livets kritiske faser. Van Deurzen beskriver, hvordan mange af os i al vor optagethed af at realisere os selv i den ydre verden, ikke har fået etableret et solidt forhold til os selv. Vi finder udelukkende mening og tryghed i det udvendige liv og føler os på bar bund, når krisen rammer:

”Kriseterapi handler normalt om en sådan pludselig blottelse af et menneskes mangel på indre ressourcer. Denne form for terapi er derfor normalt påkrævet for personer, som har været vant til at tage en grundlæggende ydre tryghed for givet, og som kun har haft ringe mulighed for at komme til rette med sig selv i isolation.”

(van Deurzen 1995: 239)

Når vi er i krise, bliver vi med andre ord afsløret i vor eksistentielle inkompetence. Vi er ikke rustet til at møde livets virkelige udfordringer: Mødet med de ultimative anliggender: Isolationen, Døden, Meningsløsheden og Friheden (Yalom 1998). Den gode nyhed er, at mennesker i krise, midt i al elendigheden, får chancen for at genoverveje tilværelsen, og de værdier, den hviler på - eller netop ikke hviler på. Transformation fra et liv i ”ond tro” til et liv i ”god tro” (som blev beskrevet i kapitlet om ”Verdenstilblivelse og Verdensbillede”) kan blive resultatet for den, som går gennem en krise. Om krisens frugtbare dimensioner i forhold til menneskelig udvikling skriver Karsten Borg Hansen:

”Sådanne situationer kan udløse en nedadgående spiral, men de rummer også et potentiale for personlig nyorientering og udvikling. Det er ofte dér springene finder sted, og set i et udviklingsperspektiv kan livets kritiske faser ses som perioder, der er særligt gunstige for terapeutisk forandring.” (Hansen 2009:199)

En af de vanskeligste dimensioner ved at være i krise er handlingslammelsen. Alvorligt kriseramte mennesker ved ikke, hvor de skal vende sig hen, og hvad de kan gøre for at ændre deres situation.

Oftentimes har kriseramte en oplevelse af at stå i et kaos – intet giver mening, alt er forvirring, og der er ingen af de gamle levestrategier, som virker. Den klient, som måske er vant til finde sin værdi i sit job, føler sig berøvet for alt betydningsfuldt, når alvorlig sygdom tvinger hende til at opgive sit arbejde. Hun ikke alene rammes på sin økonomi, sit sociale liv, sin rolle, men også på sin tillid til tilværelsen, på sin identitet – ja, på selve meningen med livet. Hvad er jeg værd uden mit job? Hvem er jeg uden mit job? Hvad skal jeg dog stille op med mit liv? – bliver pludseligt påtrængende spørgsmål.

At være i denne tilstand af rådvildhed og handlingslammelse, forstås i vores vestlige samfund ofte som en patologisk tilstand. Når vi er i krise, kan vi ikke leve op til samfundets krav om at være funktionsdygtige – det vil sige kunne fungere kompetent og friktionsfrit i vores familieliv, arbejdsliv og samfundsliv. Kriser kommer altid på tværs. Vort moderne samfund er ikke indrettet på, at lade kriseramte borgere tage en 'eksistentiel timeout'. Det har som konsekvens, at når den kriseramte opsøger en psykoterapeut, så er det ofte i håbet om snarlig helbredelse, så vedkommende kan vende tilbage til hverdagens arena, og tage fat, hvor han eller hun slap. Mennesker i krise befinder sig således i et dilemma mellem samfundets krav om effektivitet og muligheden for menneskelig udvikling – det sidste tager tid og belaster fra et konventionelt synspunkt samfundsøkonomien.

Det opleves ikke som legalt at melde sig ud af hverdagen og hengive sig til den proces, det er at stå en krise igennem. Ofte bliver der behandlet medicinsk for de ubehagelige følelser, som ledsager krisen: sorg, nedtrykthed, vrede, skam for den betragtning, at vi for alt i verden ikke må have det dårligt. Imidlertid er det ikke kun effektivitetskravet, der kan presse os ud i sommetider proceshæmmende løsninger. Det menneskelige krisefænomen støder mod en betydelig kulturel forhindring. Nemlig den vestlige verdens antagelse om, hvad det gode liv er for en størrelse, og dens optagethed af at få det.

Hedonisme versus Eudaimonia¹

I vor vestlige kultur er der en iøjnefaldende jagt på "at have det godt", som for det moderne menneske almindeligvis er synonymt med frihed for smerte. Livet må ikke gøre ondt, smerte er forkert, dysfunktionelt – et sygdomstegn, og den vestlige civilisation har forskellige strategier, hvormed den kan holde smerten stangen: stoffer, antidepressiv, alkohol, sex, over/under spisning,

¹ *Eudaimonia* kendes fra den tidligste græske litteratur (Herodot og Hesiod). Det er begrebet for det gode liv, for trivsel og vækst. Aristoteles har brugt det om "lykke". Forstavelsen *eu* betyder god, *daimon* betyder ånd eller sjæl og kendes i dens senere negative betydning som ond kraft eller ånd. *Daimon* er det menneskelige potentiale, den indre kraft, der driver os fremad, enten mod menneskelig blomstring, det er *eudaimonia*, eller udi ulykke og destruktivitet: *dysdaimonia*.

shopping og arbejde, er alle metoder, der ligger lige til højrebænet i vores jagt på den hellige gral: Løftet om, at vi kan blive frelst for lidelse.

Overfor dette "hedonistiske livsprincip" står et andet: "Eudaimoniabegrebet", det at leve i pagt med ens egen styrke – ens "daimon"- som er den gode kraft, hvis mål er et godt liv. Nøgleordet i definitionen på det gode liv i daimonisk forstand er "mod" eller som Tillich udtrykker det "Mod til livet" (The Courage to Be):

"The courage of confidence takes the anxiety of fate as well as the anxiety of guilt into itself." (Tillich 1952:163).

I sin bog Eksistentiel psykoterapi i praksis, beskriver Spinelli den amerikanske eksistentielle psykolog Rollo Mays hypotese om det dæmoniske, som efter May's opfattelse indeholder to polariserende energier: Den kreative og den destruktive. May så ikke disse to som adskilte tendenser i os mennesker, men som interrelaterede modsætninger, der udtrykker menneskets trang til at hævde sin væren i og i forhold til verden.:

"I et personligt perspektiv kan de dæmoniske tendenser i retning af kreativitet og destruktion ligeledes være rettet mod selvet andre eller verden. I alle disse tilfælde ledsages det dæmoniske af en betydnings- og identitetsmæssig tvetydighed. I det overgangsmoment, hvor det dæmoniske bryder frem, er alt uvist." (Spinelli 2009:186)

Vender vi tilbage til kapitlets tema "krise", er denne tilstand netop et sted, hvor de dæmoniske kræfter er i spil, al den stund at en krise altid indikerer en overgang fra en tilstand til en anden. Spinelli tilbyder endnu et perspektiv på det dæmoniske og på krise-begrebet:

"Eksempelvis kan det dæmoniske ses som en måde at udtrykke spændingen mellem "væren-som-proces" (verdenstilblivelse) og "væren-som-struktur" (verdensbillede) på." (Spinelli 2009:287)

Spinelli hævder, at denne kamp mellem de to principper kan destabilisere verdensbilledet i et omfang, så det af personen føles voldsomt ubehageligt og tilmed kan medføre et destruktivt udtryk. Eller den kan "...bane vej for en kreativ rekonstruktion af verdensbilledet, der i højere grad udtrykker den pågældende persons igangværende verdenstilblivelses-proces,..." (Spinelli 2009:288)

Såvel Spinelli som van Deurzen påpeger, at psykoterapi tilbyder sig som et rum, hvor personen kan eksperimentere med det dæmoniske under trygge former, fordi den eksistentielle psykoterapi både befordre udtrykket for det dæmoniske og samtidig kan skabe de interrelationelle betingelser for, at klienten kan konfrontere det dæmoniske på en sådan måde, at dets konsekvenser snarere bliver kreative end destruktive. Van Deurzen skriver:

"Klienten har brug for i sig selv at finde en indre kilde til liv, som hun altid kan stole på som et trygt sted, hvor hun kan finde sandhed, uanset hvor meget løgn og bedrag, der finder sted i verden uden for. Så længe terapeuten prøver at stille klienten tilfreds og forsøger at lette hendes smerte og angst, står hun i vejen for klientens opdagelse af denne tryghed i sig selv. Terapeuten må således undgå at

spille rollen som bedøvelsesmiddel eller tv-apparat eller venlig nabo. Selv om klienten måske også har brug for lidt glemsel, fortjener hun mere end noget andet en chance for at opdage sin egen styrke, sin egen indre evne til at møde eksistensen alene.”

(van Deurzen 1995: 240-241)

Her er det relevant at vende tilbage til Tillichs ord om mod. Det mod, som er en forudsætning for, at mennesker kan nå til erkendelsen af, at kriser snarere hører normal-livet til end det modsatte, at det at have et godt liv ikke nødvendigvis er det samme som at have et smertefrit liv. Kriser er potentielt brændstof til vores udvikling som mennesker, ja til livet selv.

At kende sine værdier

Normer tvinger os, værdier lokker os. Vi kan ikke beordres til at have værdier. Værdier kan vi kun erfare os til, skriver den svenske journalist og forfatter Göran Rosenberg i sin bog ”Pligten, profitten og kunsten at være menneske” (Rosenberg 2006:17). Som det tidligere er undersøgt i denne fremstilling, så hænger menneskets evne til at leve autentisk sammen med dets formåen til at reflektere over sig selv og det eksistentielt givne. Denne kompetence kommer ikke af sig selv, den skal læres gennem eksistentiel dannelse (se kapitlet ”Autenticitet og Eksistentiel dannelse”). Ofte er den motiverende faktor netop en krise, fordi en eller anden tildragelse er af så alvorlig karakter, at vi ikke bare kan gå videre i vort sædvanlige spor. Vi er nødt til at stoppe op, fordi det at fortsætte ikke længere giver mening. Et ophold i meningsløsheden, er noget nær det værste tilværelsen kan byde os mennesker, fordi vi i meningsløsheden ikke længere kan finde vor egen motivation til at handle. Vi får derfor mere end nogen sinde brug for at afdække vore værdier. Den eksistentielle terapeuts opgave er at inspirere en udskillellesproces, hvor normer og vanebetingede værdier undersøges for ad denne vej, at støtte klienten til at identificere, hvad han/hun finder virkeligt betydningsfuldt og dermed motiverende i forhold til deres engagement i tilværelsen.

Når vi er i krise bliver denne proces af påtrængende nødvendighed for os. Det er ved at opdage evt. genopdage og genoverveje vore værdier, at vi på ny kan foretage de valg og handlinger, som skaber mening i kaos, og det er ved at tage ansvar for det, som virkelig er værdifuldt for os, at vi kan finde os til rette i tilværelsen på en måde, som er i bedre overensstemmelse med vores indre rettesnor for, hvad der er godt og skidt. Terapeuten kan i denne proces facilitere vor refleksion, men hun kan ikke foreslå os værdier eller give os svar på, hvilke værdier, der passer til os:

”Normer kan være universelle. Det kan værdier ikke. Værdier er altid partikulære. Forskellige individer, med forskellige forudsætninger, formede i forskellige sammenhænge og under forskellige omstændigheder, udvikler såvel forskellige som uforenelige bånd til verden omkring dem.” (Rosenberg 2006:17).

Van Deurzen er særdeles opmærksom på netop dette forhold:

”Selv om mange kognitive retninger lægger vægt på vigtigheden af at undersøge antagelser, ses antagelserne alt for ofte som det negative resultat af en læreproces, der skal korrigeres, eller de betragtes simpelthen som værende forkerte. Den eksistentielle metode søger at tilskynde klienten til yderligere undersøgelse af deres antagelser og deres underliggende værdisystem. Det, der i eksistentiel arbejde betyder noget i den sidste ende, er at fastlægge, hvad der virkelig betyder noget for klienterne, ikke hvad der burde betyde noget.” (van Deurzen 1995:157)

Alle mennesker har værdier, hvad enten de er bevidste om det eller ej. Værdier er svaret på et grundlæggende menneskeligt behov, men de er ikke noget, som vi kan vælge, som vi vælger varer fra en hylde. ”Det er vores værdier som vælger os, tiltrækker os, får tag i os, snarere end tilbyder os et valg. Værdier er en del af vores lod”, pointerer Jørgen Rosenberg (2006:18). Værdier lader sig med andre ord ikke sætte på formel – lige så lidt som det lader sig gøre for det at ”have det godt”. At klarlægge sine værdier er ikke den magiske formular, som man kan manipulere og kontrollere sin skæbne med, men at kende sine værdier er essentielt i forhold til at kunne leve i overensstemmelse med det menneske, man nu en gang er.

NOTATER

