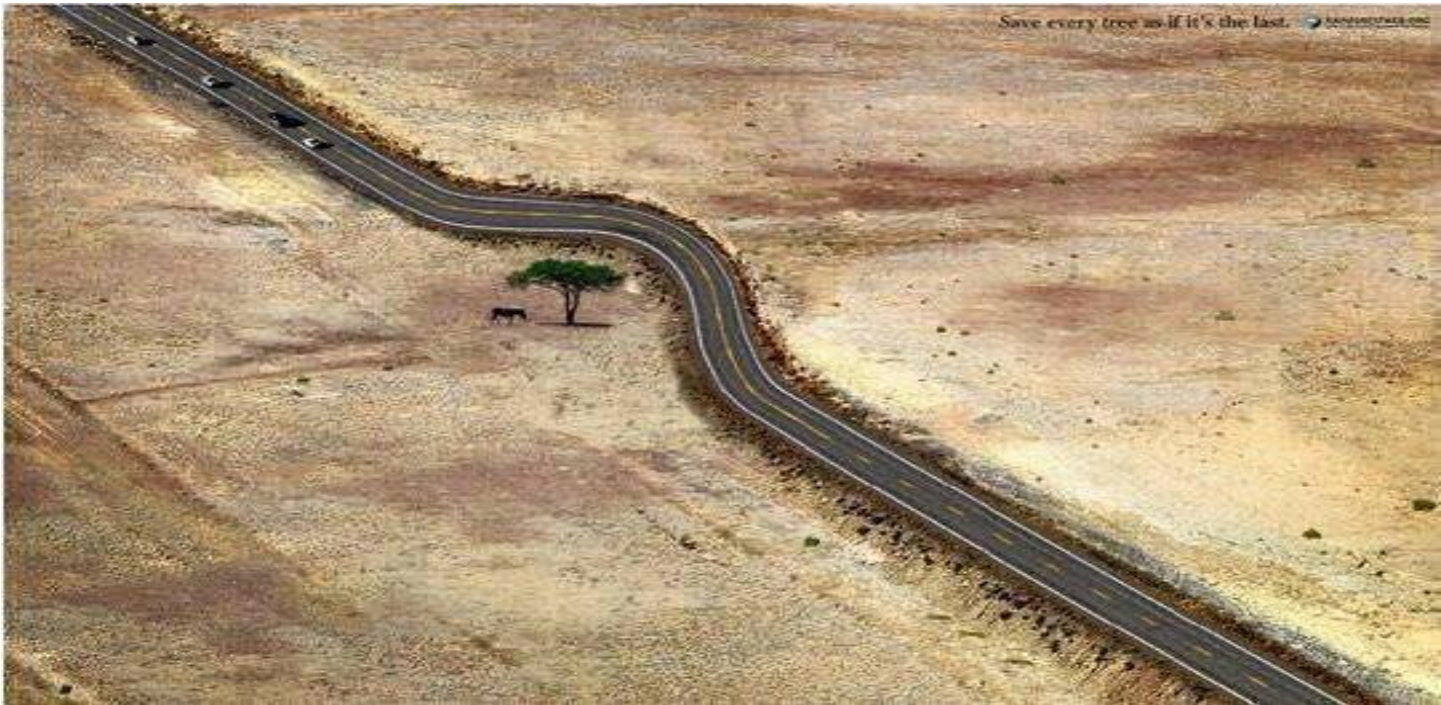


Eksistensielle grundvilkår

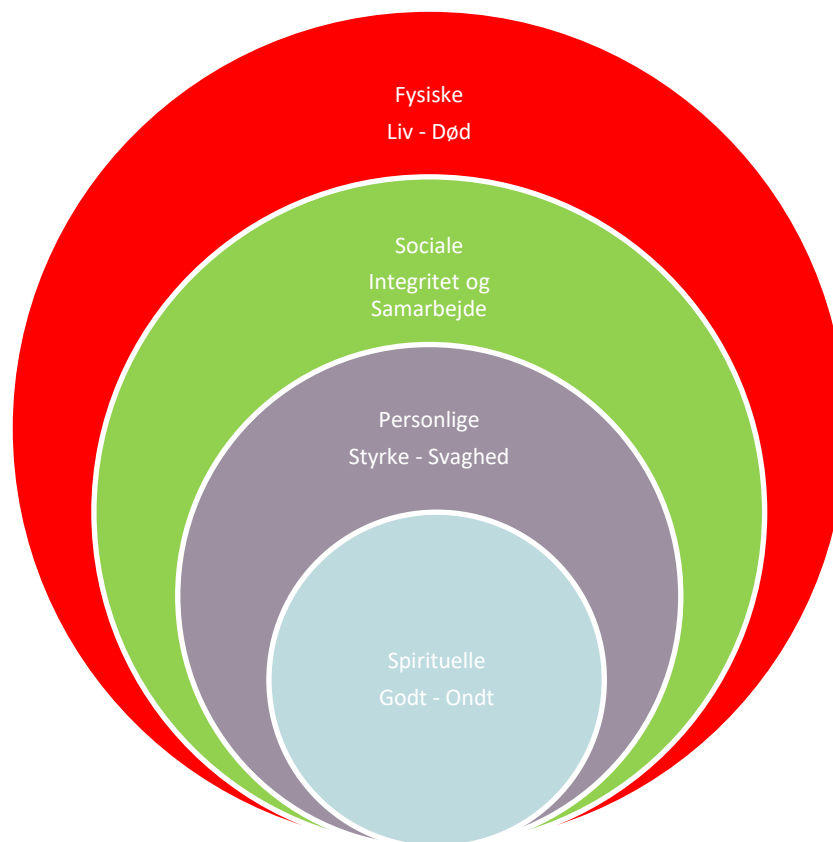
"Livsverden"

Eksistensielle dimensioner integreret med EFT



Eksistentielle dimensioner

De fire livsdimensioner



Kilde: Emmy van Deurzen

Eksistentielle dimensioner Livesverden

Den fysiske dimension

Liv – Død

Tilfredsstillelse – Afsavn

**Vedrører bl.a. Kroppen, ens hjem,
landskab, klima, mad, naturen.**

➤ Behag - Smerte

➤ Sult - Mæthed

➤ Ophidselse - Apati

➤ Begær - Afsky

➤ Sundhed - Sygdom

Eksistentielle dimensioner

Livsverden

Den Social dimension

**Integritet og Samarbejde
Adskilthed – Forbundethed**

**Vedrører bl.a. ens relationer
til venner, kolleger, familie,
selvtillid, præstationer osv.**

- Accept - Afvisning
- Selvhævdelse - Ydmyghed
- Anerkendelse - Fordømmelse
- Beundring - Misundelse
- Had - Kærlighed

Eksistentielle dimensioner

Livsverden

Den Personlige, psykologiske dimension

Styrke - Svaghed

Opfyldt - Udtømt

Vedrører bl.a. ens fantasi, oplevelse af identitet, selvværd, drømme og længsler.

➤ Identitet - Frihed

➤ Usikkerhed - Selvfølelse

➤ Overlegenhed - Mindreværd

➤ Fantasi - Fornuft

➤ Tilbagetrækning - Flexibilitet

Eksistentielle dimensioner

Livsverden

Den Spirituelle dimension

Godt – Ondt

Afklarethed – Fortvivlelse

Vedrører bl.a. ens værdier, det man tror på, mening, formål.

➤ Mening - Meningsløshed

➤ Beslutsomhed – Resignation

➤ Håb – Desillusion

➤ Tro - Fornuft

➤ Harmoni – Kaos

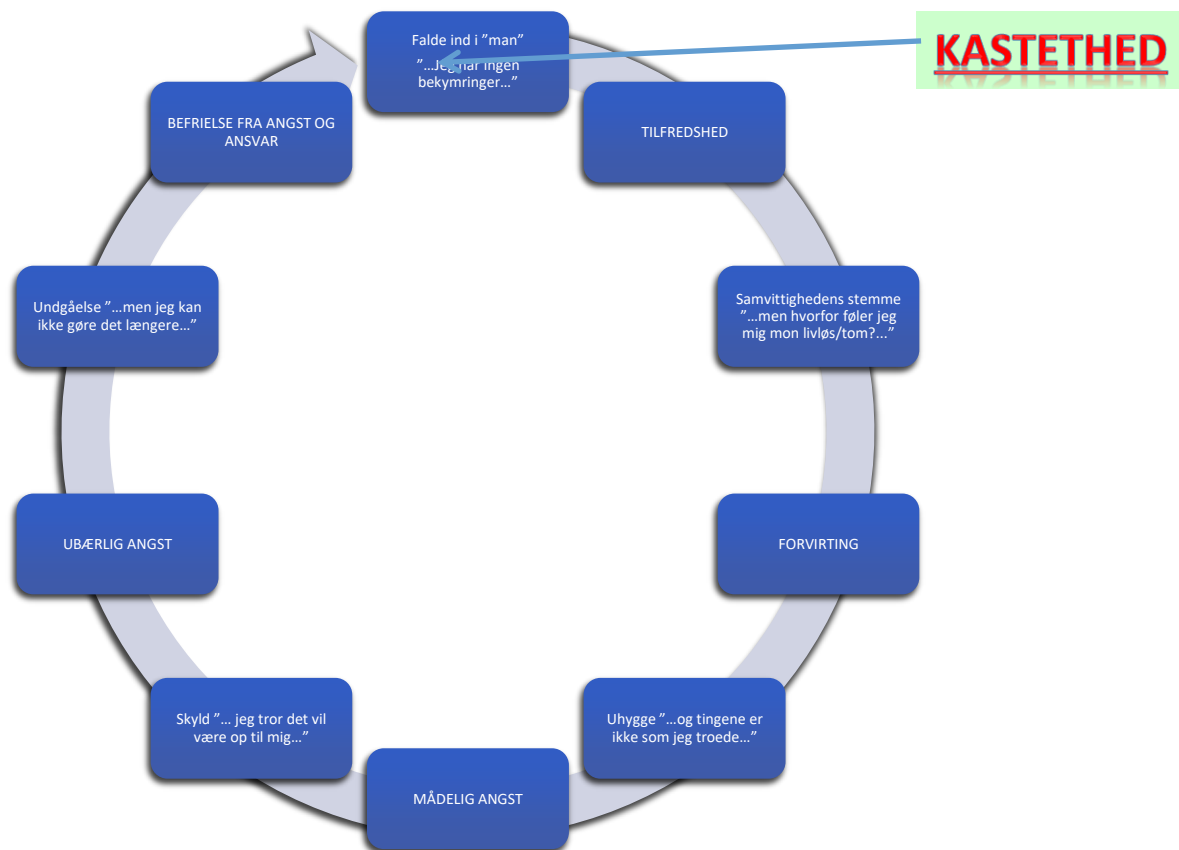
➤ Formål - Tomhed

Eksistentielle dimensioner

Vore grundantagelser afspejler, hvordan vi forholder os til vores livsverden.

- Fysiske grundantagelse, fx: "Mine børn vil ikke dø før mig."
- Sociale grundantagelser fx: "Mine nære relationer har altid en særlig kvalitet."
- Psykologiske grundantagelser fx "Jeg får aldrig gjort tingene sådan som jeg gerne vil."
- Åndelige/etiske grundantagelser, fx: "Mennesker vil blive straffet, hvis de gør noget ondt."

ANGST: AUTENTICITET, SKYLD OG OND TRO



Mening – Meningsløshed

- Der findes ikke nogen på forhånd, objektivt given mening medtilværelsen.
- Mennesket er grundlæggende meningssøgende/skabende.
- En hver mening står i fare for at blive meningsløs.

Eksistentielle dimensioner

Mennesket er afhængig af at kunne skabe mening:

Forudsætningen for at kunne orientere sig, strukturelt og værdimæssigt, at kunne skabe overensstemmelse mellem mål og handling.

Uden mening: Handlingerne bliver tomme, ligegyldige, oplevelse handlingslammelse, mistet orientering, ikke at kunne leve fremadrettet.