

Vibeke Dyhrchrone

De eksistentielle grundvilkår

Mange tilværelsesdilemmaer kommer for dagen i den terapeutiske proces, al den stund, at vi som mennesker er notorisk udsændt mellem vore muligheder og vore begrænsninger. Grundlæggende ønsker vi alle et godt liv, og vi gør os mange anstrengelser for at få det. Det er en helt almindelig forestilling hos de fleste af os, at når blot vi er dygtige, ydmyge, effektive, beskedne, smarte, flinke, skrappe, smukke, sunde eller dygtige nok, så vil vi på et tidspunkt have et sted, hvor alt går op i en højere enhed – vi vil få det ”gode liv”, vi drømmer om.

Eksistensfilosofien støtter ikke disse overbevisninger, tvært om kan man sige, at den snarere er en bombe under dem. Eksistensen har indbyggede begrænsninger, som det, uanset hvor smarte, oplyste, stærke og ambitiøse og tålmodige vi er, ikke lader sig rokke ved. Umiddelbart kan det synes selvmodsigende, når den selvsamme eksistensfilosofi hævder, at vi er fundamentalt frie – at vi er hjemhørende i et univers af muligheder, og at der i dette overdådighedens perspektiv ikke er grænser for, hvad vi kan opnå, som lykkens flittige smede.

Eksistentialisterne konfronterer os imidlertid usentimentalt med grænserne for den menneskelige eksistens, eksempelvis det uafviselige faktum, at vi er dødelige – og at døden ingen undtagelser gør. Eksistensen har med andre ord grænser, som det ikke er menneskeligt muligt at rykke ved endsige vælge eller fravælge. Vi er som menneskehed underlagt de eksistentielle vilkår.

Det er disse eksistentielle grundvilkår, som udgør dynamikkerne i vor væren-i-verden, og det er disse dynamikker, psykoterapeuten og klienten bl.a. arbejder med. Det eksistentielt givne beskrives forskelligt og med varierende patos af blandt andre de eksistentielle psykoterapeuter. I nærværende fremstilling menes de at supplere hinanden: Spinellis tre grundlæggende eksistensprincipper (Spinelli 2008), Yaloms fire ultimative anliggender (Yalom 1998/2001), van Deurzens universelle livsverdener (van Deurzen 1995/2003), og de eksistentielle polariteter, som beskrives over hele linjen – hos Spinelli under begrebet ”Eksistensspændinger” (Spinelli 2008).

Spinelli opstiller som oplyst tre eksistentielle grundprincipper:

1. Eksistentiel forbundethed

Skønt det er en udbredt antagelse, at man som menneske er nødt til at finde sig selv for at kunne være noget for andre, så forholder det sig ud fra et eksistentiel synspunkt lige omvendt. Mennesket er i sin grundvold relationelt. I dét lys, kan vi ikke blive ”nogen”, in casu ’menneske’, uden gennem relationer til andre.

Spinelli formulerer essensen af princippet om eksistentiel forbundethed således:

”I sin mest enkel form hævder dette princip, at alle vore refleksioner over, al vores bevidsthed om og levede erfaring af andre og vore egne jeger vokser ud af og gennem en irreducibel, grundlæggende forbundethed. Vi kan derfor ikke begribe andre mennesker – og for den sags skyld

heller ikke os selv – ved at betragte dem som isolerede væsener, men altid og kun via deres relationer.” (Spinelli 2008: 38)

I sin behandling af princippet om eksistentiel forbundethed inddrager Spinelli interessant den igangværende forskning inden for neuropsykologien, som han mener på mange måder ophæver den fragmenterende vestlige måde at tænke på. For Spinelli er det helheden, der tæller, men han erkender også, at vi i vor vestlige kultur har vanskeligt ved at finde sprog for det, som rækker ud over dualistisk tænkning, og som kan favne forbundethedens betydninger. I forhold til neuropsykologien vendes problemet i hans optik imidlertid på hovedet – her er der ikke længere tvivl om forbundetheden fx som den opleves i den formende kontakt mellem mor og barn. Her er mysteriet tværtimod afgrænsningen.

”Forskning i spejlneuroner rejser et alvorligt dilemma for de grundantagelser, der i øjeblikket dominerer vestlig tænkning. Således afføder det dualistiske perspektiv det uløselige spørgsmål om, hvordan det enkelte subjekt er i stand til at erkende andres eksistens eller mere generelt erkende eksistensen af en særskilt og afgrænset ydre virkelighed. Med opdagelsen af spejlneuronerne og deres implikationer er problemet blevet vendt om, for det afgørende spørgsmål er nu, hvordan en sådan grænse eller skillelinje bliver til.” (Spinelli 2008: 43)

Psykologen Karsten borg Hansen illustrer i sin bog ”Den ligeværdige dialog. Psykoterapi på et eksistensfilosofisk grundlag” (Hansen 2009), hvad der synes at være den eksistentielle forbundetheds endeløse kompleksitet:

”Det betyder, at det eneste, vi derfor kan beskrive, er sammenhænge eller forhold, som i sig selv også er relative og derfor også må forstås i relation til andre sammenhænge eller forhold, som de på deres side befinder sig i et dialektisk forhold til. Det betyder, at vi konkret befinder os i en verden, hvor alting forandrer sig i forhold, til de synsvinkler, vi lægger på tingene, og hvor jeg konstant kommer i den situation, at jeg i min fremstilling må inkludere, at det modsatte eller modpolen til det, jeg lige har sagt, også er rigtigt.” (Hansen 2009: 26)

Det ligger i de eksistentielle kort, at der aldrig er noget tidspunkt, hvor mennesket ikke indgår i en eller anden form for relation. Anskuet i dette lys vil personen, som træt af verdens larm søger ensomheden på den øde ø, i sin optagethed af at have ”fjernet sig fra de andre” stadig være forbundet med dem.

Den eksistentielle forbundethed implikationer for selve det terapeutiske møde knytter sig ikke mindst til den tysk-jødiske filosof Martin Buber (1878-1965), der med sine berømmede ord om, at være imod individer og for personer, og at alt virkelig liv er møde, henviser til sin for psykoterapi betydningsfulde sondring imellem ”Jeg-det” og ”Jeg-du- relationer (Buber 1997).

Et andet aspekt af betydning for den terapeutiske proces er refleksionen over individets betydning for fælleskabet. Spinelli lægger i sin praksis vægt på, at klienten ikke alene forholder sig til sig selv i sin bevidstgørelse om sine valg og handlingers konsekvenser, men også hvilke konsekvenser

valgene og handlingerne har haft, har og får, for klientens omgivelser. Denne tænkning er kontroversiel i forhold til megen gængs psykoterapi, hvis fokus er individet og individets selvrealisering. Nogle typer psykoterapi og til dels beslægtet hermed coaching har fokus på bearbejdningen af de personlighedsmæssige mønstre, som forhindrer individet i at forfølge egne mål og ønsker, at hævde sine behov og i højre grad aktivt søge dem mødt i omgivelserne. Spinelli underkender ikke nødvendigheden af selvaferensning, men opfordrer til implementeringen af refleksion over, hvilke konsekvenser selvrealiseringen har for omgivelserne, og implicit i dette måske en etisk overvejelse om det individuelle behov tjener den større sammenhæng, individet er del af. Vel og mærket sammenhæng der udover det nære perspektiv også favner det store: det globale.

2. Eksistentiel usikkerhed

Selvom det er et faktum, de fleste af ikke ynder at dvæle ved, så er det ganske vist, at tilværelsen er et grundlæggende usikkert sted at være. Tilværelsen er gennemsyret af eksistensens dynamik, som er hinsides vores kontrol. Mennesket er spændt ud mellem liv og død, men sådanne tanker fylder almindeligvis ikke i vort hverdagsliv. Det ligger i den menneskelige natur at indrette sig på måder, som beroliger os i forhold til livets uforudsigelighed. Populært sagt er vi mennesker en flok trykshedsnarkomaner, der gerne arbejder hårdt og på meget forskellig vis for at skabe en tilværelse, som gør os i stand til fortrøstningsfulde at kunne lægge hovedet på puden om aften, fordi vi føler os rimeligt overbeviste om, at dagen i morgen i alt væsentligt vil minde om dagen i dag. Vi har brug for kontinuitet, for en struktureret virkelighed, som giver mening for os, og at det vi udretter faktisk nytter noget i forhold til at sikre os overlevelse og helst mere end det - tilfredshed i vores liv. Ligesom, at vi har brug for at omgive os med mennesker, som vi mener at kende, og som vi nogenlunde kan stole på. Vi har brug for at føle en tillid til verden i et omfang, så vi tør gå ud af vores gadedør om morgenen.

Imidlertid har eksistensfilosofien et yderst illusionsløst forhold til begrebet sikkerhed. Bort set fra, at vi godt kan regne med, at vi en dag skal dø, og at der er visse indiskutable biologiske behov, vi i overlevelsens navn må have dækket (Spinelli nævner ilt, næring og udskillelse af affaldsstoffer) (Spinelli 2008), så er der ikke meget i livet, vi kan være sikre på. Faktisk synes eksistensfilosofien at hævde, at sikkerhed er et produkt af menneskelig selvindbildning, illusion, som må til, fordi det er for hårdt for os at konfrontere den eksistentielle usikkerhed: At alt levende er proces og derfor uforudsigeligt foranderligt.

Tilværelsen som den udfolder sig i "treenigheden" "selvet, de andre og verden" er en dialektisk opbygnings- og nedbrydningsproces. Det jeg regner for mit "sande jeg" i dag er blot en konstruktion – et fikspunkt - som ændrer sig med livets hastighed alt efter, hvordan jeg udfordres i mit liv, og hvordan jeg tilpasser mig den foranderlige virkelighed. Min adfærd, mine synspunkter, mine normer og værdier, alt det, som giver min hverdag struktur og mening, ændrer sig fortløbende, ligesom de andre og verden gør det. Spinelli skriver:

"I et interrelationelt perspektiv kan intet isoleret strukturelt fikspunkt (såsom "jeg") med hundrede procents sikkerhed afgøre, hvad og hvordan andre strukturelle fikspunkter (såsom "verden" eller "andre") vil blive, eller hvad eller hvordan det selv vil blive, eftersom det i kraft af sin egenskab af fikspunkt aldrig kan fjerne eller frigøre sig fra sine modstykker." (Spinelli 2008:53)

Uanset, hvor meget struktur i form af fastlåste overbevisninger, vi væver ind i hverdagen, er uvisheden der og kan når som helst overraske os gennem pludselige tildragelser eller små forandrende begivenheder, som potentielt kan ændre vores tilværelses kurs eller helt slå den i stykker.

3. Eksistentiel angst

På baggrund af de to foregående principper, kan vi udlede, at mennesket uhjælpeligt tilstræber at konstruere en sikker og fikseret virkelighed, hvis betydning er fastlagt og endegyldigt. Spinelli benævner denne fiksering "Verdensbillede" (Spinelli 2008), og det har funktion af værn mod modsætningen: Den uvisse, foranderlige og åbne processuelle virkelighed eller "Verdenstilblivelse", som Spinelli kalder fænomenet.

Det er et menneskeligt lod at Verdensbillede altid udfordres af Verdenstilblivelsen al den stund at en hver mening står i fare for at blive meningsløs. På en måde kan man sige, at mennesket lever i kløften mellem disse to modsætninger, og at denne kløft er Angstens sted. Den eksistentielle angst gennemsyrrer et hvert element af eksistensen. Den er til stede på alle niveauer i vores verdensbillede: i vort forhold til os selv, til de andre og til verden – den er global. Dens rod er angsten for eksistensens ophør. Mennesket er dødeligt, når vi fødes bevæger vi os med usvigelig sikkerhed mod døden, som vi ikke ved hvornår og hvordan indtræffer.

Vi kan lamme os selv i vores forsøg på undgåelse af angsten fx gennem rigide og uflexible holdninger, tanke og adfærdsmønstre, der som Spinelli påpeger, kan have ganske modsatrettede udtryk: Vi kan lukke os omkring os selv og undgå alt nyt og ukendt – eller vi kan være besatte af behovet for netop det nye og ukendte. Spinelli nævner ligeledes kompulsiv adfærd, forbier og forskellige former for misbrug som eksempler på undgåelse. Her udover har ikke mindst Irvin D. Yalom indgående beskrevet de strategier – ofte destruktive - vi mennesker anlægger i vore bestræbelser på at undgå dødsangsten, som Yalom mener er den altoverskyggende påvirkningsfaktor i den menneskelige tilværelse (Yalom 1998 & Yalom 2009). Vi har det med at hængte den eksistentielle angst op på konkrete fænomener – så at sige at lade ubehag og rædsel emigrere over i noget, vi kender. Der ligger paradoksalt nok tryghed i at være bange for et genkendeligt fænomen - fx edderkopper –i forhold til at lade sig overvælde af uidentificerbar ubehag og angst. Imidlertid indleder Spinelli sin beskrivelse af det tredje eksistensprincip med en vignette af Søren Kierkegaard: " Angst er Frihedens Mulighed." (Spinelli 2008:60)

og peger hermed på de ressourcer af livskraft, der potentielt bebor angsten:

"Selvom angst kan adstedkomme og ofte spreder frygt, rædsel og forvirring, kan den lige så vel være en stimulerende kraft, der genopvækker eller forstærker vores forbundethed med det at være i live og fremkalde kreativitet – men kun for så vidt oplevelser af denne type tillader, at der rekonstrueres en ny mening, der kan accepteres og ejes af det enkelte individ." (Spinelli 2008:64)

At turde se angsten i øjnene er nødvendigt, hvis man skal kunne leve i "god tro" (Sartre 2008) dvs. autentisk, bevidst og accepterende i forhold til de muligheder og begrænsninger tilværelsen byder en. Undgåelse af angsten fører til det uautentiske "Uegentlige" (Heidegger 2007) som-om-liv'et , der er

et liv i "ond tro" (Sartre 2008), hvor vi af mangel på mod og virkeligt livsengagement flygter ind i illusionernes verden.

Angsten er den store overskrift, når man taler om det eksistentielt givne. Vi har fået den i vuggegave, og den er vor følgesvend gennem hele livet. Vi kan ikke skaffe os af med den. Spørgsmålet er således, hvordan vi relaterer os til den. Formår vi at erkende den som vilkår og tage den på os og derved erhverver os muligheden for at transformere den til en livsbefordrende energi – eller skaber vi i undgåelsens navn så mange selvbeskyttende tiltag, at vi ender med at bekræfter den schweiziske psykiater og dasein-analytiker Medard Boss' ord om, at de af os, som er mest bange for døden, er de samme, der er alle mest angste for livet (Spinelli 2008).

Yaloms fire ultimative anliggender

I sin bog eksistentiel psykoterapi (Yalom 1998) har den amerikanske forfatter og eksistentielle psykoterapeut Irvin D. Yalom gennemgået de fire anliggender, som han mener er indiskutabelt centrale i et hvert menneskeliv, og som inviterer os til de dybtgående refleksioner over tilværelsen, som muliggør øget eksistentiel kompetence. Vi bliver bedre til at leve, når vi erkender vor egen dødelighed, vore eksistentielle muligheder og begrænsninger. Bogen er særdeles inspirerende læsning. Det er svært at forestille sig, at nogen forbliver uberørte af disse store livsspørgsmål, som i denne fremstilling gengives i overskriftsform.

Yaloms fire ultimative anliggender

1. Døden. Vi er dødelige. Døden gør ingen undtagelser, og vi ved ikke hvornår og hvordan vores død indtræffer.
2. Friheden. Vi er fordømte til frihed (Sartre). Fraværet af struktur betyder, at den enkelte har det fulde ansvar for – er ophav til – sin egen verden, sit livsmønster, sine valg og sine handlinger.
3. Isolationen. Vi fødes alene og vi dør alene og i mellemtiden kan vi indgå i relationer med andre. Vort dilemma: Vi er på én gang adskilte og forbundne.
4. Meningsløsheden. Tilværelsen er grundlæggende meningsløs. Mening skaber vi selv. En hver mening står imidlertid altid i fare for at blive meningsløs. Vi er meningsøgende og meningsskabende væsener – mening er af vital betydning for vores overlevelse i verden. Uden mening mistes vor motivation for at handle.

Spinellis eksistensprincipper og Yaloms ultimative anliggender kan ses sammenkædet, idet den eksistentielle forbundethed, usikkerhed og angst udgør de dynamiske kræfter, som gør sig gældende i et hvert af de fire ultimative anliggender, som udfolder sig på alle tre verdensbillede-niveauer i forhold til måden vi definerer os selv på, måden vi definerer de andre på samt måden vi definerer verden på. Begge forfattere, i øvrigt i lighed med van Deurzen (van Deurzen 1995 & 1999) fokuserer endvidere på tilværelsens grundlæggende modsætningsfuldhed - hos Spinelli under betegnelsen

Eksistensspændinger:

Døden findes ikke uden Livet

Frihed ikke uden Nødvendighed
Adskilthed ikke uden Forbundethed
Meningsløshed ikke uden Mening
Ligesom
Tid ikke findes uden Evighed
Eksposering ikke uden Selvbekyttelse
Inklusion ikke uden Eksklusion
(Listen er i princippet endeløs)

Disse polariteter udgør fortløbende konfliktmateriale i et hvert menneskeliv. Det er modsætninger, som ikke kan ophæves (Spinelli 2008).

For psykoanalysens fader Sigmund Freud var drømmene ”kongevejen” til menneskets ubevidste (in casu dybere sandhed) – for den eksistentielle psykoterapeut synes ”kongevejen” at være ”eksistenspændingerne, som kan kaste lys over klientens ”ontiske landskab”. Det er i de personlige dilemmaer, at klientens verdensbillede bliver tydeligt. Med andre ord er det en terapeutisk udfordring at identificere eksistenspændingerne, at udforske og klarlægge dem sammen med klienten for ad denne vej at bibringe klienten forståelse for, hvordan og hvor hun udfordres i sit liv, hvordan hun takler disse udfordringer og på sigt også en tydeliggørelse af, hvor der findes muligheder i form af valg, handling eller kompromis, og hvor dette ikke er muligt, for accept.

Emmy van Deurzen (1995) har på baggrund af filosofen Martin Heideggers ”Verdensbegreber” udarbejdet en ”referenceramme”, som hun argumenterer for er nyttig i forhold til at udforske klientens personlige livsverden. Hun skelner mellem:

Umwelt (Naturverden): Omfatter den naturlige verdens fysiske og biologiske dimensioner, hvor individet er tilbøjelig til at handle pr. instinkt. Kroppen og dens funktioner, mad, sex og forplantning, geografiske forhold, klimaet etc. henhører eksempelvis under denne verden.

Mitwelt (Den sociale verden): Er den offentlige verden med dens sociale dimensioner og menneskelige relationer og interaktion. Sprog, kultur, normer, regler, arbejde og familie er en del af det sociale livsfelt.

Eigenwelt (Den private verden) Er stedet for den psykologiske dimension af intim og personlig erfaring, hvor den enkelte sandsynligvis vil have en fornemmelse af identitet og selvforvaltning – følelser, tanker, karaktertræk, ideer, fantasier, drømme, objekter og mennesker, som individet identificerer som sine egne.

Überwelt (Idéverden) Dækker den idémæssige eller ideologiske verden med dens åndelige dimension af stræben, hvor den enkelte vil være tilbøjelig til at henvise til værdier, der ligger uden for hende selv – her handler det om, hvordan den enkelte skaber mening i verden, hvad hun lever for, og er villig til at dø for.

Med referencerammen i baghovede kan psykoterapeuten sammen med klienten klargøre, hvordan klienten vægter sin tilværelse – hvor trives hun, hvor bliver hun udfordret? Hvor oplever hun sig autentisk, og hvor er hun ”ude af sig selv”? Hvor tapper hun glæde og energi? Osv.. Kort sagt, hvor ligger hendes muligheder og begrænsninger. En udforskning af livsverdnerne muliggør et signalement af klientens mest påtrængende dilemma.

En del psykoterapeutiske retninger lægger væsentligt mindre vægt på livets indbyggede begrænsninger til fordel for et mere optimistisk tilværelsessyn med fokus på det, som vi som mennesker rent faktisk kan opnå. Eksempelvis har Carl Rogers (1902-1987) grundlægger af den klassiske humanistiske psykologi (den klient-centrerede psykoterapi) udtalt, at man ikke bør dvæle ved et anliggende som døden (Cooper 2004/2007). Overfor dette synspunkt står det eksistentielle, som fremhæver såvel menneskets muligheder som begrænsninger. Den engelske psykolog Mick Cooper (f. 1946) sammenholder de to retninger, i det han i det eksistens-psykologiske perspektiv ser mennesket mere som en "guldfisk i et akvarium" snarere end det "spirende frø", som synes at være den metafor, der bedst dækker den klient-centrerede psykoterapis menneskesyn. Det spirende frøs vækst påvirkes af adgangen til lys og vand fra dets omgivelser og kan, når det gives gode betingelser udvikle sit fulde plante-potentiale. Hvorimod guldfisken aldrig kan flytte sig ud af sit akvarium, aldrig overvinde de givne betingelser (Cooper: 2004/2007). Til forskel for guldfisken (så vidt vides) er vi mennesker udstyret med evnen til at reflektere over tilværelsen, kunsten er således at se tilværelsens begrænsninger i øjnene, at tage dem på sig som vilkår og få størst mulig lykke ud af dem.

Litteratur:

Buber, Martin (1923/1997): Jeg og Du. Hans Reitzels Forlag. København.

Cooper, Mick (2004/2007): Existential approaches to Therapy, i The tribes of the person-centred nation. An introduction to the schools of therapy related to the person-centred approach, red. Peter Sanders. PCCS Books.

Hansen, Karsten Borg (2009): Den ligeværdige dialog. Psykoterapi på et eksistensfilosofisk grundlag. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Sartre, Jean-Paul (1995): Fordømt til frihed – eksistentiale tekster. Frederiksberg: Det lille forlag.

Spinelli, Ernesto (2008): Eksistentiel psykoterapi i praksis. København: Hans Reitzels Forlag

Van Deurzen, Emmy (1999): Eksistentielle dimensioner i psykoterapi. København: Hans Reitzels Forlag.

Van Deurzen-Schmidt, Emmy (1995/2003): Eksistentiel samtale og terapi. København: Hans Reitzels Forlag

Yalom, Irvin D. (1998): Eksistentiel psykoterapi. København: Hans Reitzels Forlag.

Yalom, Irvin D. (2009): Som at se på solen – at leve med døden. København: Hans Reitzels Forlag.