

DEN EKSISTENTIELLE INDSTILLING

Af Vibeke Dyhrchrone

Mange etablerede retninger inden for psykoterapi har ladet sig inspirere af eksistentialismens humanistiske værdier om ligeværdighed, respekt for det enkelte individ, individuel ansvarlighed og friheden til at vælge. Fælles for disse retninger, hvoraf Gestaltterapien og den klassiske Klient-centrerede psykoterapi og den Eksistentielle psykoterapi er blandt de mest kendte, har også som fællesnævner, at de funderer sig på fænomenologien og forstår mennesket på baggrund af dets aktuelle levede oplevelse.

Imidlertid adskiller terapiretningerne sig også på væsentlige områder. For den Eksistentielle psykoterapi, som er emnet for denne fremstilling, gælder det, at den i sit menneske- og tilværelsessyn i radikal grad baserer sig på eksistensfilosofien i den form, som hører det 20. århundrede til og arbejder ud fra en helt anden terapiforståelse end den analytisk psykologisk tradition foreskriver. Den eksistentielle psykoterapi er onto-dynamisk, dens fokus er menneskets dynamiske væren-i-verden, hvorledes vi alle er underlagt eksistensens vilkår, og hvordan disse givne vilkår, som skjulte, magtfulde strukturer, udfolder sig i den individuelle tilværelse (se i øvrigt kapitlet "Ontodynamisk & Psyko-dynamisk terapi").

Eksistensfilosofien er i signalement først og fremmest en reaktion på de positivistiske naturvidenskabelige tankesystemer, som reducerer mennesket til determineret mekanik bestående af løsdeler, som kan være skruet mere eller mindre heldigt sammen. I pagt med dette menneskesyn er fokus funktion – dysfunktion, rigtig – forkert, sundhed – sygdom. Sammenbrud lokaliseres, diagnosticeres og korrigeres eller kasseres som ting, og det er dybest set også sådan mennesket ses: Fragmenter, der til sammen udgør et objekt, som agerer efter manualen: Årsag - virkning – og derfor forudsigelig i forhold til, hvorvidt individet lykkes, målt efter de gældende kulturelle standarder for effektivitet og succes.

Eksistentialismen står som opposition til dette menneskesyn, som den finder umenneskeliggør individet. Som tænke-retning har den rødder helt tilbage i antikken, men som vi mestendels kender den i dag, tager den form fra midten af 1800-tallet gennem Søren Kierkegaard (1813-55) og Frederick Nietzsche (1844-1900). Eksistentialisterne underkender som sådan ikke miljø og arvs betydning for et menneskets evne til at realisere sig selv i verden, men den ser mennesket i et udvidet og langt mere nuanceret perspektiv. Mennesket er langt mere og andet end sine biologiske og miljømæssige forudsætninger: Mennesker kan i modsætning til dyrene reflektere over egen eksistens, og det har friheden til at vælge – og således træffe valg, som går på tværs, af det, som er det arv- og miljømæssige oplæg. Det er med andre ord den konkrete, aktuelle menneskelige eksistens, som har eksistensfilosoffens opmærksomhed: Hvad er vi mennesker for nogen væsener? Hvad vil det i grunden sige at være menneske?

Skønt der refereres til "eksistentialisterne" i det foregående, så skal det aktuelt pointeres, at det er en gruppe tænkere, som ikke sådan lader sig skære over én kam. Af relevans for den Eksistentielle psykoterapi er det imidlertid hensigtsmæssigt at tale om hovedskikkelser – ud over de allerede nævnte: Kierkegaard og Nietzsche – især (Martin Buber (1878-1965), Karl Jaspers (1883-1969), Paul Tillich (1886-1965), Gabriel Marcel (1889-1973), Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sartre (1905-80), Maurice Merleau-Ponty (1907-61), og Albert Camus (1913-60) og Victor E. Frankl (1905-97).

Fænomenologi

Eksistentialisme har altså et menneskesyn, som er anderledes end det konventionelle naturvidenskabelige, hvor det som observeres måles og vejes, kategoriseres, sættes på formel og bliver sandhed. Mennesket forstås gennem sin levede virkelighed. Men hvad vil det i grunden sige? Hvordan kan vi forstå, det som ikke lader sig fastholde og dermed måles og vejes?

”Om sandhed: Det gives overhovedet ingen objekt sandhed, når det drejer sig om de afgørende ting. Kriteriet på sandhed er den grad af oprigtighed og inderlighed, hvormed man fastholder, hvad man anser for sandhed. Objektivt betones, hvad der siges, subjektivt, hvorledes det siges. Skal man definere, hvad sandhed er, må man sige: Objektiv uvished fastholdt i den mest lidenskabelige inderligheds tilegnelse er sandhed – den højeste sandhed, der gives for en eksisterende.” (Kierkegaard 1982: 25)

Kierkegaard er inde på noget væsentligt omkring begreber som objektivitet og sandhed. Den tyske filosof Edmund Husserl (1859-1930) etablerede en videnskabsteoretisk retning, som vi kender som fænomenologi. Det særlige ved denne retning er, at den til forskel for konventionel positivistisk videnskab, beskæftiger sig med den ureducerede oplevelse. Det er fænomenverden, som er i centrum, som den opleves i det nuværende øjeblik. I det perspektiv mødes fænomenerne ikke af det lukkede og kategoriserende ”hvorfor?”, men for Husserl og efterhånden mange med ham af det langt mere fascinerende og levende ”hvordan?” Fokus skifter fra indhold til proces.

Den tyske filosof Martin Heidegger (1889-1976) udvikler videre på denne verdenstilgang. Hen ad vejen formulerer han en eksistential-ontologi. I første omgang er det værd lige at hæfte sig ved de to begreber ”ontologi” og ”ontisk. Med det første menes der ”læren om væren” – viden om det at eksistere, det andet vedrører det individuelle forhold til verden. Heidegger var lidenskabeligt optaget af, hvad det er, som karakteriserer det at være mennesker – menneskets ”eksistentiale”. Mennesket står altid i det åbne – i fænomenernes felt - for at kunne finde sig til rette der, er mennesket nødt til (ontisk) at ”tematisere” sit forhold til tilværelsen – tematisering fordrer relation. Jeg kan ikke skabe mig en opfattelse, mening, fantasi, synspunkt uden, at det forholder sig til noget andet. Mennesket, og den relation mennesket står i til omgivelserne, kan med andre ord ikke isoleres fra hinanden. Menneske og verden betinger gensidigt hinanden.

Det kræver et helt andet syn på det at være menneske, at forholde sig fænomenologisk: Det kræver et ændret ”bevidstheds-modus”. Det er ikke længere interessant at analysere, rubricere og konkludere. Det gælder tværtimod om at møde verden med nærværenhed og åbenhed, at beskrive den, uden straks at ordne indtrykkene i systemer og hierarkier. Når jeg eksempelvis betragter en vase med blomster. Så bliver det mindre væsentlig straks at kunne identificere blomsterne ved deres botaniske navne, og at gruppere dem inden for familier. Eller at fastslå vasens materiale, hvor stor mængde vand, den rummer, og hvor længe blomsterne mon er om at drikke i bund, og at blomstervasen i øvrigt minder om et motiv, jeg har set på et eller andet maleri, malt af en fransk impressionist engang i 1880'erne, og hvad var det nu han hed? osv. osv..

Skønt der på indholdssiden er mange spændende fakta at hente, så er det i det fænomenologiske perspektiv irrelevant. For alle mine analyser og beregninger fjerner mig blot fra den umiddelbare oplevelse af vasen med blomster: Duften, farverne, farvernes nuancer, lysets spil i bladene, vasens tekstur, et insekt kravler på et blad, som bevæger sig osv. Med Kierkegaards citatet i hu er min

oplevelse af vasen med blomster ikke en objektiv oplevelse. Den er farvet af min bevidsthed. Personen ved siden af mig ville givet ikke opleve nøjagtigt det samme. Alene det, at han står i en lidt anden vinkel i forhold til vasen, lider af høfeber, er nærsynet og i øvrigt har et kompliceret forhold til insekter taler for en anderledes situation. Der er altså tale om min dybt personlige oplevelse af, hvad der træder frem for mig i "det nuværende øjeblik" (Stern 2004).

Heidegger, som videreudviklede fænomenologien, taler om, at fænomenet aldrig fremtræder isoleret, men altid for nogen og i en på forhånd givet verdenskontekst, og netop denne opfattelse danner grundlag for "den eksistentielle fænomenologi", som interesserer sig for fænomenerne i deres eksistentielt-personlige sammenhæng (Hansen 2009:157). Som psykologisk disciplin har den fænomenologiske undersøgelsesmetodes formål at forsøge at møde klientens oplevelser rent, dvs. uden personlig og teoretisk forudindtaget. Så vidt det overhovedet lader sig gøre, for som Heidegger påpeger, så lader det sig aldrig gøre i absolut grad, da enhver oplevelse allerede på forhånd er indfortolket i en bredere, sædvanligvis praktisk motiveret forståelsesramme: Jeg ved, at vaser er beregnet til blomster, og selvom jeg ikke umiddelbart kan se vandet, ved jeg, at det må være der, da jeg på forhånd ved, hvordan friske blomster ser ud i forhold til visne.

I psykoterapeutisk praksis danner den fænomenologiske undersøgelsesmetode grundlaget for udforskningen af klientens verdensbillede, sådan som det træder frem i situationen i det terapeutiske rum (Spinelli 2008).

Metoden struktureres i tre indbyrdes forbundne regler:

1. Reglen om parentes (epoché-reglen)
2. Reglen om beskrivelse
3. Reglen om ligeværdighed (Horisontaliseringsreglen)

Reglen om parentes

Reglen peger tilbage på Husserls ønske om at kunne møde verden/klienten rent. Dette forudsætter, at terapeuten magter at sætte sine egne antagelser, fordomme, forhåndsviden, meninger og fantasier i parentes. Det vil sige, at være i stand til at se bort fra dem, for at kunne møde klienten åbent eller rent, og herved kunne rette opmærksomheden mod den umiddelbare oplevelse af et fænomen. Reglen opfordrer ikke terapeuten til at udviske sit eget, men til at parkere sin "vanetænkning" i en parentes. Egne antagelser, fordomme osv. er der, men får ikke lov at forstyrre det terapeutiske undersøgelsesarbejde. En forudsætning for at magte denne manøvre er naturligvis, at man som terapeut har et ret indgående kendskab til sig selv og sine egne antagelsers beskaffenhed.

Reglen om beskrivelse (deskriptivt fokuseret udforskning)

Terapeuten skal tage sin klients ord for pålydende og ikke forklare dem, fortolke dem eller forkaste dem, så de bedre passer ind i terapeuten teorier eller hypoteser, men tvært i mod loyal hjælp klienten med at beskrive sig selv og sin verden ud fra klientens egne udsagn. Spinelli illustrerer reglen (her gengivet i resumeret form) ved en klients ekstreme frygt for rotter. Det centrale bliver ikke at udlægge frygten i forhold til hypoteser om dødsangst, uhensigtsmæssige associationer, en traumatisk oplevelse med rotter osv. I stedet bør terapeuten stille undersøgende spørgsmål af typen: Hvordan oplever du frygten? Mærker du den kropsligt? Hvor? Er frygten altid

lige stærk? Er det hele rotten, som gør dig bange – eller dele af den? Har stedet, hvor du møder rotten, nogen betydning? (Spinelli 2008)

Reglen om ligeværdighed (Horisontaliseringsreglen)

Alle informationer er i udgangspunkt lige vigtige. Når klienten fortæller, at hans far døde i forgårs, og at han her til morgen kom for sent til bussen, er det vigtigt at terapeuten ikke ordner klientens informationer hierarkisk, hvor det ene bliver mere vigtigt end det andet. Terapeuten skal behandle udsagnene ligeværdigt, og derved forhindre, at terapeuten egne betragtninger og vurderinger af vigtighed og værdi ikke forplumrer afstemningen med klientens verdensbillede. Spørgsmål af typen: "Har du lyst til at gå i dybden med et af udsagnene?" (Spinelli 2008). Hvad fylder mest lige nu og her? Er relevante i forhold til at afdække det, som klienten finder, er meningsfuldt at fokusere på. Spinelli pointerer imidlertid, at Horisontaliseringsreglen kun kan anvendes i en vis udstrækning eller periodevist i den terapeutiske proces (Spinelli 2008), nemlig i det omfang, den understøtter klient og terapeuts fælles forståelsesramme.

Netop bevægelse fra undesøgelse og beskrivelse af fænomenerne mod indsigt er det springende punkt i terapeutisk arbejde. John Smidt Thomsen foreslå i sin indledning til Emmy van Deurzen-smith: " Eksistentiel samtale og terapi" (van Deurzen 1995)

"Vi er nu nået frem til et punkt, der ofte er uklart vedrørende den fænomenologiske metodes anvendelse i terapi. Det drejer sig om, hvordan terapeut og klient bevæger sig videre fra beskrivelsesniveau, hen imod en dialektik mellem umiddelbar og reflekteret oplevelse, som fører videre mod indsigt og personlig erfaring af én selv og livet. Denne videre bevægelse kan ske ved en udvidelse af de tre ovennævnte regler med en fjerde om tematisering og en femte om refleksion." (van Deurzen 1995:17)

Reglen om tematisering

Tematisering kan beskrives ved at terapeuten og klientens opmærksomhed samler sig om et specifikt fænomen, episode, situation, følelse, kropsligt udtryk etc. Og at dette afspejler et tema: en dynamisk enhed, som på den ene side rummer klientens intention, vilje og ønske, og på den anden side det, som hindrer klientens intention, vilje og ønske – konkret eller som sedimenteret antagelse. Et tema er med andre ord et dilemma, som er centralt i forhold til klientens måde at være i verden på.

Reglen om refleksion

Her træder man ligesom lidt tilbage og dvæler over beskrivelsen, det identificerede dilemma og den konkrete situation, det udfoldes i. Terapeuten hjælper ved at spørge ind, med at perspektivere dilemmaets betydning for klientens liv: selvopfattelse, relationer, arbejdssituation, nutid, fremtid og fortid. Måske får klienten øje på mangel på mening eller netop på mening gennem disse refleksioner.

Det stykke liv, som temaet afspejler, afføder en "hypotese" – ikke en hypotese som bekræfter en teoretisk referenceramme, derimod en beskrivelsesbaseret hypotese, som forbliver åben for klientens korrektion.

Som nævnt i indledningen til dette kapitel, er den fænomenologiske metode udviklet med henblik på, at lade menneskeligheden komme til udtryk uensureret. Metoden er processuel, og en hver fortolkning og konklusion fra terapeutens - eller klientens - eller begges side vil medføre ophold i denne proces. Alt efter disse opholds natur kan de invitere til yderligere undersøgelse og derved nære den fortsatte terapeutiske proces, eller de kan bremse den og derved reducere muligheden for dybere refleksion hos klienten (og terapeuten!). Den intellektuelle forklaring på et fænomen er eksempel på ufrugtbar opbremsning – udsagn, som definerer de involverede parter uden at definitionerne udfordres med spørgsmål er et andet.

Det lader sig ikke gøre at møde et andet menneske rent, det rene er i sig selv menneskefjendtligt, fordi det benægter menneskelig kompleksitet, men det lader sig gøre gennem fokuseret bevidsthedsarbejde at stille sig til rådighed for modparten åbent og lydhørt og med en grundlæggende accepterende og ægte interesseret holdning. Empati ligger ikke nødvendigvis som en naturlig del af det fænomenologiske bevidsthedsmodus. Lidt firkantet udtrykt kan et menneske have en særdeles fintfølelse fænomenologisk sans og samtidig have en mangelfuld - eller måske helt mangle – medmenneskeligheden, som er et af empatiens synonyme. På den anden side kan man fra en psykoterapeutisk synsvinkel ikke forestille sig empatisk indlevelse uden netop den fænomenologiske tilgang til mennesker.

DE EKSISTENTIELLE GRUNDEVILKÅR

Mange tilværelsesdilemmaer kommer for dagen i den terapeutiske proces. Som mennesker er vi notorisk udspændt 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, heldige, smukke, sunde eller aggressive nok, så vil vi på et tidspunkt have et sted, hvor alt går op i en højere enhed: The happy ending.

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 røkke 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, den eksistentielle psykoterapeut og klienten 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:

Eksistentiel forbundethed

Som det blev indgående beskrevet i det foregående kapital er relationen af vital betydning for individets dannelse. Og i denne sammenhæng er faktorernes orden ikke ligegyldig. Skønt det er en udbredt antagelse hos mange, at man som menneske er nødt til at finde sig selv for at kunne være noget for andre, så forholder det sig i det eksistentielle perspektiv præcis omvendt: Vi kan 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). En nærmere beskrivelse af det dialektiske forhold imellem disse forskellige positioner behandles imidlertid andetsteds i denne fremstilling.

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 selvaktualisering, 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.

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 "tryhedsnarkomaner", der gerne arbejder hårdt og på meget forskellig vis for at skabe en tilværelse, som gør os i stand til fortrøstningsfulde at kunne slukke lyset 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 måske slå den i stykker.

Eksistentiel angst

På baggrund af de to foregående principper, kan vi udlede, at mennesket uhjælpeligt tilstræber at konstruere en sikker og fikseret virkelighed, hvis mening er fastlagt og endegyldig. 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 modsatte 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 1995 & Yalom 2009). Vi har det med at hægte 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 udefinerbart ubehag og angst. Imidlertid indleder Spinelli sin beskrivelse af det tredje eksistensprincip med en vignet af Søren Kierkegaard: "Angsten er Frihedens Mulighed." (Spinelli 2008:60) – og peger hermed på de ressourcer af livskraft, der potentielt bebor angsten:

"Selvom angst kan afstedkomme 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 erhverve 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 fire anliggender, som han mener er ultimativt 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, vi bliver bedre til at træde i eksistens, når vi ærligt ser vore eksistentielle muligheder og begrænsninger i øjnene. Skønt Yalom har rødder i analytisk psykologi er hans behandling af de store livsspørgsmål uhyre inspirerende – her gengivet i overskriftsform

Yaloms fire ultimative anliggender

- 1.** Døden. Vi er dødelige, og døden gør ingen undtagelser. Vi ved ikke hvornår og hvordan vores død indtræffer.
- 2.** Friheden. Vi er fordømte til frihed (Sartre). Vi har det frie valg, men med hvert valg følger fravalg og dermed begrænsning. Med frihed og valg følger ansvar for os selv og de andre.
- 3.** Isolationen. Vi fødes alene og vi dør alene og i mellemtiden kan vi indgå i relationer med andre. Vi er på en gang adskilte og forbundne.
- 4.** Meningsløsheden. En hver mening står i farer for at blive meningsløs. Vi er meningssøgende 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 verdensbilledeniveauer i forhold til måden vi definerer os selv på, i måden vi definerer de andre på samt i 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 Eksistenspændinger:

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 Selvbeskyttelse

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, i forhold til at 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.

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). Over for 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 eksistenspsykologiske perspektiv ser mennesket mere som en "guldfisk i et akvarium" snarere end som det "spirende frø", der synes at være den metafor, der bedst dækker den person-centrerede psykoterapis menneskesyn. Det spirende frø's 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.