

EKSISTENSTÆNKNING I PSYKOLOGIEN

– EN INTRODUKTION

Af Bo Jacobsen,¹ Bjarne Jacobsen,² Jonas Højgaard Frydenlund³
& Charlotte Mathiassen⁴

Som psykologer beskæftiger vi os med menneskers levede liv. Med hvordan mennesker finder sig til rette i tilværelsen. Vi forsker i det, vi vurderer det, og vi hjælper vores medmennesker med deres livsudfoldelse og med at finde en bæredygtig orientering i deres liv. Vi hjælper dem med deres eksistens!

Det gør vi, hvad enten vi fokuserer på neuropsykologiske eksekutivfunktioner, på kognitiv omstrukturering og narrativ reframing, på behandling af udviklingstraumer, laver pædagogisk psykologiske vurderinger eller hjælper patienter med somatiske lidelser. Et eksistensperspektiv er således relevant i psykologers arbejde, alene fordi vi arbejder med mennesker og deres liv. En psykisk lidelse er fx ikke kun en tilsyneladende afgrænset diagnose. Det er først og fremmest en livstilstand, den eksisterende er nødt til at forholde sig til. Alene af den grund, at de har fået livet som opgave.

Nøgleord: Danmark, eksistens, eksistentiel psykologi, psykologisk eksistensstænkning.

Keywords: Denmark, existence, existential psychology, existential thinking in psychology.

1. Introduktion

Det er som bekendt et grundtræk ved alle os mennesker, at *vi forholder os* til vores liv. Vi gør os tanker, følelser, overvejelser og tager beslutninger ved-

1 Bo Jacobsen, dr.phil., ph.d., privatpraktiserende psykolog, <https://www.bo-jacobsen.dk>, e-mail: bj@bo-jacobsen.dk.

2 Bjarne Jacobsen, cand.psych., ph.d., Associate Professor, Roskilde Universitet, e-mail: bjarnej@ruc.dk.

3 Jonas Højgaard Frydenlund, cand.psych., ph.d., Kulturkammeret (Arendal, Norge), e-mail: frydenlundphd@gmail.com.

4 Charlotte Mathiassen, cand.psych., ph.d., Associate Professor, Danish School of Education, afdelingsleder, afdelingen for pædagogisk psykologi, e-mail: cham@edu.au.dk.

rørende vores eget og andres liv. Men sjovt nok medfører dette ikke nødvendigvis, at vi oplever og forholder os til dette grundtræk. Det er et paradoks ved eksistensen, at den let glemmes. Glemslen gør sig gældende, når vi bare lader livet passere i overensstemmelse med andres forventninger snarere end at overtage vores egen livsførelse. De fleste af os glider ind i en optagethed af hverdagslivets gøremål og væk fra en forholden sig til tilværelsens store og egentlige spørgsmål. Vi lever i en hverdagsbevidsthed snarere end i en ontologisk bevidsthed, således som det påpeges flere steder, dog i lidt varierede formuleringer, først af Heidegger (1927/2007) og dernæst af Yalom (1998).

Er det mon derfor, at vi i psykologiske teorier og tænkemåder finder flere emner, der er klart eksistentielle af natur, uden at de eksplicit omtales sådan? Eksistensen sættes i baggrunden, og dens centrale bidrag ligger uset og medtænkes derfor ikke. Her tænker vi på emner som det menneskelige møde, de livsvigtige menneskelige relationer, at komme til rette med endeligheden, at kunne træffe centrale livsvalg, at kunne tage ansvar for sit eget liv, at søge livets mening eller at opleve tilværelsen som meningsløs. Det er emner, der ligger i centrum for selve det *at være til*.

Eksistensen er således til stede bag alle andre psykologiske fænomener, hvad enten vi er opmærksom på den eller ikke ser den. Når nu eksistensen er så central for psykologisk arbejde, men samtidig kan glemmes og sættes i baggrunden, bliver det vigtigt for os at spørge: *Hvordan kan vi psykologer forholde os til denne eksistentielle baggrund og arbejde med den og dens betydning, også de steder, hvor den ikke eksplicit bringes i spil?* Det er hovedtemaet for dette nummer af Psyke & Logos.

2. Psykologisk eksistenstænkning internationalt

Den psykologiske eksistenstænkning omfatter et filosofisk, et fagpsykologisk og et praktisk/terapeutisk niveau (Jacobsen, 2015). Det filosofiske niveau er befolket af tænkere som Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Martin Buber og en række beslægtede tænkere. På det fagpsykologiske niveau finder vi psykologer eller psykiatere som Rollo May, Ludwig Binswanger og Medard Boss. Herfra er der en glidende overgang til den praktiske og terapeutiske anvendelse af eksistenstænkningen, som vi finder beskrivelser af hos Irvin Yalom, Ronald Laing, Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli og mange andre. Blandt disse er der ikke fuld enighed om, hvad den psykologiske eksistenstæknings kerne er, og det er derfor svært kort og præcist at definere, hvad psykologisk eksistenstænkning går ud på. Som ramme kan vi orientere os efter Yaloms (1998) beskrivelse: Eksistenstænkningen er kendetegnet ved at forholde sig til spørgsmål om livets endeligt, ensomhed og fællesskab, valgfrihed og ansvar samt søgen efter livets mening (eller oplevelser af dets meningsløshed).

Metodisk er eksistenstænkningen i familie med fænomenologien. Det skyldes det oplagte forhold, at eksistens altid viser sig fra et førstepersonsperspektiv. Eksistens opleves ud fra det, som subjektet kan føle, fornemme, sanse, fantasere om, tænke over, handle i, drømme om, ville og så videre. Det betyder dog ikke, at metoder, der mere ser individet udefra, ikke kan indarbejdes i en eksistentiel forståelse, fx statistiske konstateringer af et forøget angstniveau i et samfund. Det er der rig mulighed for.

3. Psykologisk eksistenstænkning i Danmark

Den psykologiske eksistenstænkning har en særlig forhistorie i Danmark og i nogen grad i Skandinavien (Sørensen et al., 2019). Alle danske psykologer lever i Søren Kierkegaards fædreland. Nogle tager dette så alvorligt, at de nærmest bygger hele deres psykologiske forståelse og praksis op på Søren Kierkegaards filosofi (se fx Jacobsen, 2021). Mange andre har aldrig læst et ord af Kierkegaard. Men deres lærere på universiteterne havde meget ofte læst ham og indbygget en inspiration fra Kierkegaards tænkning i deres videre formidling af psykologien, uanset hvilken gren de underviste i.

Kierkegaard har især været eksplicit dyrket af teologer og filosoffer. Men indirekte har han – via stort set samtlige ældre universitetspsykologers kendskab til ham – præget dansk psykologi, så den er kommet til at adskille sig mærkbart fra fx amerikansk, engelsk og svensk mainstreampsykologi. Danske psykologer har i international sammenligning traditionelt været væsentlig mere åbne for det individuelle (hin enkelte, som Søren Kierkegaard formulerede det), det unikke, det særprægede, det aparte og det usædvanlige, men også for det mulighedsrummende, det nybrydende, det grænseoverskridende og det værdibaserede.

Den eksistentielt orienterede psykologi, terapi og filosofi har haft en kæmpe udbredelse i Danmark sammenlignet med Norge og Sverige, som vi ellers ligner. Det viser sig blandt andet ved et markant større antal oversatte bøger med eksistentielt afsæt og markant flere eksistensinspirerede efteruddannelseskurser i Danmark. Om det skyldes Søren Kierkegaard, eller om det skyldes vores nærhed til Tyskland og Frankrig, hvor de eksistentielle strømninger også er stærke, kan vi ikke vide. Men lad os først og fremmest glæde os over det og gøre, hvad vi kan for at bevare og udvikle denne tradition, fordi den eksistentielle tilgang giver nogle særlige livsmuligheder. Her finder vi en interessant dobbelthed: Som eksistentielt inspireret psykolog kan man på den ene side komme til at tage selve tilværelsen så alvorligt, at man får formidlet for mange panderynker, ansvarsovervejelser og alvorstanker videre til sine klienter. Men på den anden side kan den eksistentielle orientering bane vej for spontan livsglæde, livsmod og engagement samt for menneskeligt fællesskab, autenticitet og kærlighedsans. Vores særlige danske eksistentielle baggrund giver således os danske

psykologer mulighed for at gøre noget særligt for alle de medborgere, vi hjælper: Vi kan sammen fokusere på og udvikle sensibiliteten for, hvad der er vigtigt her i livet.

4. Temanummerets artikler

I den første artikel, *Eksistensens fænomenologi*, tager Bjarne Sode Funch hånd om noget så stort som oplevelsen af at eksistere. Dette gøres med udgangspunkt i Søren Kierkegaards begreb om "Existens" og William James' begreb om "pure experience". Herfra argumenteres der for et flow af ren sansning – der opleves før refleksion, men som ofte kun optræder flygtigt, fordi vores søgen efter mening lægger et slør over det, sansningen bringer. Dette flow er oplevelsen af at være til eller eksistere. Artiklen går derefter videre til at argumentere for, at denne sansning har en emotionel basis. Tidligere emotionelle oplevelser huskes, og aktuelle oplevelser spejles i disse livserfaringer, hvoraf der skabes en følelse af personlig eksistens. Afslutningsvist diskuteres transcendentale oplevelsers betydning for eksistensens fænomenologi.

I den anden artikel, *Eksistensopfattelsen i fænomenologien*, byder Casper Feilberg og Kurt Dauer Keller, med afsæt i en fænomenologisk tilgang, eksistensforståelsen op og påpeger hidtil oversete eller nedtonede sider af denne. En kongstanke siden Kierkegaard har været, at eksistens angår den enkelte og dennes måde at forholde sig til tilværelsen på. Fænomenologien har imidlertid vist, at kropslige, kulturelle, sociale og fylogenetiske forhold af anonym og førsproglig karakter gennemtrænger eksistensen og derved gør dens anliggende til mere end en opgave for den enkelte. Eksistentiel besindelse fordrer tværtimod en åbenhed over for både kollektive og politiske tematikker. Denne korrektion af eksistensbegrebet danner grundlag for en nyorientering i forhold til de eksistensnære begreber, autenticitet og fremmedgørelse, og derigennem nye perspektiver på psykisk sårbarhed, som er med til at kendetegne vor tid.

I tredje artikel, *Skyld og eksistens – om skyld som etisk-eksistentiel grænseerfaring*, udfordrer Joachim Meier den antagelse, som i nærværende sammenhæng henføres til Sartre, nemlig at mennesket grundlæggende er et frit væsen. Uden at anfægte frihedens relevans søger artiklen gennem anvendelse af Dostojevskijs forfatterskab og empirisk data at argumentere for, at et mere grundlæggende eksistentielt niveau udgøres af en skyldtematik, og at den eksistentielle besindelse således ikke som det første dukker op til friheden, men til sin egen skyldighed. Heraf er eksistensen gennemsyret af andre mennesker, som vi ikke kan sige os fri fra, men som vi netop kan finde os skyldige over for. Denne nuancering af den eksistentielle grundantagelse finder forfatteren kan bidrage til en mere adækvat begribelse af psykiske problemstillinger, som gør sig gældende i vor tid.

Vi er det liv, vi ikke lever – et håbefuldt udkast til dagdrømmens psykologi er den fjerde artikel, og heri tager Alfred Sköld hånd om klimaproblematikken og de psykologiske implikationer, som denne indebærer. Forfatteren fremhæver, at den eksisterende psykologiske optagethed i relation til klimakrisen primært opholder sig ved tematikker som angst, sorg og depression, men at den derved, til skade for selve sagen, bidrager til at understøtte en uhensigtsmæssig håbløshed. Med afsæt i først og fremmest Ernst Bloch og Søren Kierkegaard peger forfatteren på, at psykologien i stedet for eller som en pendant dertil bør udvikle sit syn på menneskets evne til at dagdrømme og håbe og derigennem begunstige en mere konstruktiv tilgang til krisen. Det er netop et udkast til dette, som er artiklens hovedærinde.

I femte artikel, *Vita Activa, Hannah Arendt og eksistentiel psykologi*, redegør Mette Vesterager for den eksistentielle psykologis fokus på det selvberørende liv og dets dertilhørende praksis om at konfrontere mennesker med sine grundvilkår, for at forholde sig til dem på en konstruktiv måde. Forfatteren argumenterer for, at i modsætning til den tidligere eksistentielle psykologi, der i for høj grad ekskluderer menneskers fælles liv, så gør Arendt os i stand til at forholde os til menneskers ”fundamentale afhængighed af sociale fællesskaber” og vores praktiske liv samt de betingelser, der former det praktiske liv. Heraf argumenteres der for, at Arendt kan bruges til at forstå både fremmedgørelse og meningstab og heraf også den stress, depression og angst, som præger store dele af vores nutidige moderne liv.

I den sjette artikel, *Eksistensens grundstemninger – det værendes resonans i menneskesindet. Skitse til en naturel eksistenspsykologi*, tager Henrik Høgh-Olesen det ontologiske grundlag for de klassiske eksistenstænkere op. Han argumenterer for, at denne retning kun beskriver den menneskelige eksistens i det moderne urbane snarere end at dække hele den menneskelige eksistens. Forfatteren fremstiller en skitse til en alternativ ontologi, baseret på evolutionspsykologi, hvor det grundlæggende er vores udsathed over for naturen og nysgerrighed på at undersøge den, der karakteriserer den menneskelige eksistens. Herfra karakteriseres den menneskelige væren-i-verden som en bi-valent eksistentiel uro: anspændt vagtsomhed og spændt nysgerrighed.

Den syvende artikel er skrevet af Jan Tønnesvang og Sanne Schou, og har titlen *Mening, eksistens og psykologiske behov*, hvori de behandler begrebet ”mening” og søgen efter mening. Her sættes meningsforskningen i dialog med eksistenstænkningen, hvor der især argumenteres for, at meningsforskningen har overset noget af det, der går eksistenstænkere på. Mening opdeles i kognitive, emotive-eksistentielle og konative komponenter, som diskuteres i forhold til objektivitet og subjektivitet, kultur, eksistens, værdier, kognitive meningssystemer og behov. Ud fra dette argumenteres der for, at mening og søgen efter mening må forstås både som et eksistentielt grundvilkår, men også som udtryk for et psykologisk grundbehov for mening. Afslutningsvist integrerer de denne meningsforståelse med vitaliseringspsykologien.

I den ottende artikel, *Massens eksistentielle fordring*, sætter Christopher Horn Larsen og Frej Sørensen massedynamikker i forbindelse med eksistenstænkning for bedre at forstå de manges påvirkning af individet og massernes betydning for det at være menneske. Forfatterne uddyber en række forskellige forståelser af masser og sætter disse i diskussion med eksistenstænkningen for at tematisere spørgsmålet omkring individets mulighed for at vælge i retning af sine egne projekter (autentisk) i massens smittende adfærd. Artiklen argumenterer for, at et mellemværende medierer mellem massens dynamikker og subjektets valg, der karakteriseres som en bevægelse, der hverken tilhører individet eller massen alene.

I den sidste artikel, *Skam og kedsomhed – eksistentiel gruppeterapi med socialt isolerede plejehjemsboere*, tager Emily Hartz fat i Simone de Beauvoirs tænkning omkring alderdom og anvender det i en empirisk undersøgelse af gruppeterapi med ældre. Her er det især skam og kedsomhed, der sættes i spil for at forstå de dynamikker, der gør sig gældende i terapien. Skammen kommer af, at det er igennem den andens blik, vi opdager, at vi er gamle, mens kedsomheden bliver gennemtrængende, fordi endeligheden begrænser muligheden for at forbinde verden til fremtidige projekter. Artiklen giver konkrete beskrivelser af, hvordan dette ser ud i praksis, og hvordan man kan arbejde med socialt isolerede ældre.

Afslutningsvist præsenteres en anmeldelse af bogen *I metaforernas landskap: om livet, döden och kärleken* skrevet af Gudrun Olsson, som blev udgivet i 2020. Anmeldelsen er af Jane Bykær.

REFERENCER

- Heidegger, M. (1927/2007). *Væren og tid*. København: Klim.
- Jacobsen, Bjarne. (2021). *Kierkegaard – hverdagslivets psykolog*. København: Hans Reitzel.
- Jacobsen, Bo. (2015). The role of existential philosophy and existential psychology for existential therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 19(1), 32-38.
- Sørensen, A.D., Jacobsen, B., & Belfrage, L. (2019). The development of existential therapy in Scandinavia. In E. van Deurzen et al. (eds.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (Chapt. 32, pp. 510-522). <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch32>
- Yalom, I.D. (1998). *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzel.