

VITA ACTIVA, HANNAH ARENDT OG EKSISTENTIEL  
PSYKOLOGI<sup>1</sup>Af Mette Vesterager<sup>2</sup>

*Eksistentiel psykologi baserer sig ofte på filosoffer, der betragter mennesket som et ensomt individ, der i sin søgen efter mening står over for det frie valg, og der lægges vægt på abstrakte, uforanderlige eksistentielle grundvilkår. Der mangler i højere grad at blive inddraget en forståelse af mennesket som grundlæggende relationelt og funderet i fællesskaber, og som lægger vægt på det konkrete, levede liv og de samfundsmæssige betingelser, der strukturerer det. Filosofen Hannah Arendt har undersøgt vores praktiske liv sammen, vita activa, der består af arbejde, fremstilling og handling. Hun beskriver de forandringer; menneskets moderne liv har undergået i arbejdslivet, i vores forbrugsmønstre og i vores omgang med hinanden, og har særligt belyst den fremmedgørelse, de har medført. Vi er blevet fremmedgjorte over for vores subjektive biologiske behov, fordi de aktiviteter, der skal opfylde dem, ikke længere er knyttet til dem. I stedet arbejder vi, til vi udmattes. Fremstilling er blevet reduceret til en unaturlig form for repetitivt arbejde i højt tempo, ligesom mellem menneskelig handling er blevet erstattet af arbejde og forbrug. Med udgangspunkt i sine beskrivelser af det aktive liv peger hun også på andre grundvilkår som de væsentligste, herunder mundanitet, pluralitet og natalitet – og det bliver afgørende for den menneskeforståelse og den praksis, som eksistentiel psykologi kan basere sig på. Hendes begreber og beskrivelser kan med fordel fortolkes ind i en nutidig og psykologisk kontekst og bringes i anvendelse i eksistentielle psykologiske interventioner inden for psykoterapien, coachingen og arbejds- og organisationspsykologien. Arendt kan således bidrage væsentligt til den eksistentielle psykologi.*

**Nøgleord:** eksistentiel psykologi, Hannah Arendt, eksistentiel filosofi, psykoterapi, organisationspsykologi.

**Keywords:** existential psychology, Hannah Arendt, existential philosophy, psychotherapy, organizational psychology.

1 Denne artikel er skrevet som led i et forskningsprojekt, der har modtaget finansiering fra Det Europæiske Forskningsråd (ERC) under Den Europæiske Unions Horizon 2020 Forsknings- og Innovationsprogram (grant agreement No. 832940) og fra Carlsbergfondet (Grant ID: CF18-1107).

2 Center for Subjektivitetsforskning, Institut for Kommunikation, Københavns Universitet, e-mail: vesteragerm@gmail.com.

## 1. Indledning

Eksistentiel psykologi baserer sig ofte på tænkere, der fremhæver mennesket som et ensomt individ, der i sin søgen efter mening står over for det frie valg, og der lægges vægt på abstrakte, uforanderlige eksistentielle grundvilkår, såsom isolation, meningsløshed, død og frihed (se f.eks. Yalom, 2007). Der mangler derfor ofte en forståelse af mennesket som grundlæggende relationelt og funderet i fællesskaber, og som lægger vægt på det konkrete levede liv og de samfundsmæssige betingelser, der strukturerer det.

Formålet med artiklen er at vise, hvorledes Hannah Arendts filosofi om menneskets praktiske levede liv, dets forandringer og de underliggende eksistentielle grundvilkår kan bidrage til den eksistentielle psykologi – til anvendelse i psykoterapi, coaching og arbejds- og organisationspsykologien og til en generel undersøgelse og diskussion af vores eksistentielle vilkår og eksistensmuligheder i det 21. århundrede.

Hannah Arendt betragtes ellers hovedsageligt som en politisk tænker, der har beskæftiget sig med totalitarisme og ondskab, men i *Menneskets vilkår* fra 1958 undersøger hun *vita activa* – menneskets praktiske liv bestående af *arbejde, fremstilling og handling* og de forandringer, det har gennemgået, samt de underlæggende eksistentielle vilkår, herunder *mundanitet, pluralitet og natalitet* (Arendt, 2007). Arendt redegør for de forandringer, menneskets liv har undergået i arbejdslivet, i vores forbrugsmønstre og i vores omgang med hinanden, og har særligt belyst den umenneskeliggørelse, fremmedgørelse og det meningstab, de har medført. Hendes beskrivelser kan derfor udgøre et væsentligt bidrag til at forstå og afhjælpe den store udbredelse af stress, angst og depression i vores moderne liv. Hun forholder sig til, hvilke betingelser der kræves for at undgå undertrykkende livsformer, så individet kan udfolde sig frit og leve et meningsfuldt liv. Hun er derfor en tænker, der med fordel kan inddrages i den eksistentielle psykologi.

I denne artikel beskriver jeg først den dominerende forståelse af eksistentiel psykologi med dets fokus på det selvberørende individ, der skal forholde sig til almenmenneskelige vilkår. Herefter vil jeg redegøre for Hannah Arendts bidrag til en eksistentiel forståelse af mennesket. Særligt vil jeg lægge vægt på hendes beskrivelse af menneskets aktive liv, *vita activa*, hvordan det forandres – og hvordan det har medført en stigende fremmedgørelse. I min gennemgang redegør jeg for, hvordan vi kan fortolke Arendts begreber ind i en nutidig og psykologisk kontekst. Hendes undersøgelse af det aktive liv fører til, at hun fremhæver andre strukturelle aspekter ved den menneskelige eksistens, end det traditionelt er tilfældet, og jeg vil derfor efterfølgende gennemgå de væsentligste eksistentielle vilkår, som hun peger på, og hvilke refleksioner de kan tilvejebringe. Afslutningsvis vil jeg vise, hvorledes Arendts begrebsapparat og beskrivelser kan inddrages i den psykologiske praksis i psykoterapi, coaching og i organisatoriske udviklingsprocesser.

## 2. Eksistentiel psykologi og det selvberoende individ

Eksistentiel psykologi er vokset ud af den eksistentielle filosofi og fænomenologien og derfor stærkt influeret af filosoffer som Søren Kierkegaard, Martin Heidegger og Jean-Paul Sartre. Det er også dem, der oftest udpeges som inspirationskilder for de fremmeste praktikere og teoretikere inden for den eksistentielle psykologi, der bl.a. omfatter Rollo May, Irvin Yalom, Medard Boss, Viktor Frankl, Emmy van Deurzen og Ernesto Spinelli. Den eksistentielle psykologi og filosofi er særligt anvendt inden for psykoterapi og coaching, men eksistentielle perspektiver bruges også inden for ledelses- og organisationsudvikling (se f.eks. Lüscher, 2018; Vesterager, 2017). Eksistentiel psykologi understreger de specifikt menneskelige sider af vores liv, dvs. de måder, hvorpå vi mennesker er forskellige fra dyrene (Jacobsen, 2009). Det gælder særligt vores evne til refleksion, herunder at vi kan forholde os til os selv, og hvordan vi ønsker at leve vores liv, og der lægges vægt på refleksioner over livets store spørgsmål og dilemmaer. Væsentligt for den eksistentielle psykologi er dets fokus på de grundvilkår, der hævdes at udgøre eksistensens struktur, og en central del af den eksistentielle psykologis praksis indbefatter at konfrontere sig selv med disse grundvilkår og lære at forholde sig konstruktivt til dem (Jacobsen, 2009).

Den indflydelsesrige amerikanske psykoterapeut Irvin Yalom baserer sin terapiform på *eksistentiel psykodynamik*, hvor menneskets tanker, følelser og adfærd forstås som opstået i spændingsfeltet mellem modstridende kræfter. Modsat psykoanalysen betoner den eksistentielle tilgang ”en konflikt, der udspringer af menneskets konfrontation med tilværelsens grundvilkår” (Yalom, 2007, p. 16), og for Yalom er de vigtigste grundvilkår: døden, isolation, frihed og meningsløshed. Individet er hos ham radikalt alene, og han henviser herunder til, at mennesket både fødes alene og dør alene. Inspireret af Martin Heideggers filosofi udviklede Medard Boss en eksistentiel form for psykoterapi kendt som Daseinsanalysen og han opererer med syv grundvilkår: Mennesket lever i rummet, i tiden, kropsligt og i en fælles verden. Herudover lever det altid i en stemning, dvs. i en bestemt psykologisk atmosfære, historisk og med en bevidsthed om sin egen død (Boss, 1994).

Et centralt problem for disse dominerende tilgange til eksistentiel psykologi er, at de ofte fremstiller mennesket som et *selvberoende individ*, der på egen hånd må forholde sig til nogle eksistentielle grundvilkår og dilemmaer. Mennesket er gennemsyret af frihed, og selvom nære relationer, kærlighed og søgen efter fællesskaber kan spille væsentlige roller, så skal mennesket blive sig selv ved at forholde sig til sig selv og sin egen eksistens. Årsagen er, at megen eksistentiel psykologi baserer sig på filosoffer som Kierkegaard, Sartre og Heidegger, der fremhæver den enkeltes forholden sig til sig selv afsondret fra andre. I hovedværket *Væren og tid* nævner Martin Heidegger godt nok menneskets forbundethed eller samværen (*mitsein*) som et element i eksistensens grundstruktur. Det bliver dog grundlaget for et udifferen-

tieret fællesskab med en ligegyldig og upersonlig omgang med hinanden (*das Man*), samtidig med at han betoner, at individet fortrinsvis bliver *egentligt*, sig selv, på egen hånd (Heidegger, 2007). Der findes filosoffer, som Martin Buber og Emmanuel Levinas, der betoner, at vi bliver os selv gennem forholdet til det andet menneske (Buber, 2014; Levinas, 2020), men enten er der stadig tale om et allerede konstitueret individ, der kan træde i relation med andre, eller også sker konstitutionen i det enkelte møde med en anden. Der er behov for i højere grad at adressere mennesket som fundamentalt konstitueret gennem sine interaktioner med andre i *fællesskaber*.

Et afledt problem forbundet med at fokusere på det selvberørende individ er, at det bliver op til individet selv at kontekstualisere de almenmenneskelige grundvilkår. Der er ingen forklaringskraft at hente i den konkrete verden, individet lever sit liv i, og de sociokulturelle strukturer, som det er underlagt. Men skal individet forholde sig til sin eksistens, er det værd også at forholde sig til spørgsmål som: Hvilke sociale muligheder har jeg for at leve mit liv? Hvordan er arbejdslivet under forandring? Hvordan påvirker teknologien vores liv? Hvordan er vores forhold til og omgang med hinanden forandret? Hvordan har vores organisationsformer forandret sig? Hvordan har vores forhold til materielle genstande og naturen forandret sig i et moderne forbrugersamfund? Vores konfrontation med grundvilkårene foregår ikke i et socialt og kulturelt vakuum. I stedet formes den enkeltes forhold til død, mening, isolation mv. af den sociale og kulturelle kontekst, som individet er indlejret i. Vi har behov for en eksistentiel psykologi, der i højere grad kan bidrage til individets forståelse og forholdet sig til de konkrete *eksistensmuligheder* og de sociokulturelle betingelser, der er knyttet til dem. Jacobsen skriver da også, at ”psykologiens hovedfokus skal være de store livsspørgsmål set i relation til menneskers dagligliv” (Jacobsen, 2009, p. 38). Det forudsætter, at sociale og kulturelle perspektiver og et mere konkret fokus på menneskelige aktiviteter indarbejdes i den nuværende abstrakte og universelle eksistentielle psykologi. I det følgende vil jeg belyse, hvorledes Hannah Arendt tilbyder en eksistentiel filosofi, som netop kan bidrage hertil.

### 3. Hannah Arendt og menneskets vilkår

Arendt fremgår sjældent af listen over eksistentielle filosoffer. Enkelte har dog fremhævet, at hun er en særlig skikkelse inden for eksistensfilosofien og uddannet inden for og videreførte den eksistential-fænomenologiske tradition (Pahuus, 2011), at hun mest hører hjemme i den eksistentielle tradition (Hinchman & Hinchman, 1991), at hun er en atypisk eksistentialist (Dew, 2021) eller en fænomenologisk tænker af eksistentielle emner (Loidolt, 2018). Hun er også blevet fremhævet som en væsentlig bidragsyder til at forstå dannelse i et eksistentielt perspektiv (Holm & Hansen, 2014).

Hannah Arendt betragtes dog hovedsageligt som en politisk tænker, der har beskæftiget sig med totalitarisme og ondskab, og der henvises ofte til de to hovedværker *Totalitarismens oprindelse* og *Eichmann i Jerusalem* (Arendt, 2008, 2019a; Schanz, 2007). En væsentlig årsag er, at Arendt selv nægter at vedkende sig titlen som filosof, fordi hun forbinder det med en tradition, der er fjendtlig over for politisk tænkning, som hun forklarer det i et berømt tv-interview fra 1964 med Günter Gaus, der til trods for hendes protester nu alligevel betragter hende som filosof (Arendt, 2005).

Arendt er derfor stort set også fraværende inden for den eksistentielle psykologi og terapi. Der er dog enkelte undtagelser, som hos den hollandsk-britiske eksistentielle psykoterapeut Emmy van Deurzen, der i sin bog *Everyday Mysteries* ganske kort nævner Arendt og hendes prioritering af det fælles liv (van Deurzen, 2010). Yalom nævner også Arendt i sin bog *Eksistential psykoterapi*, men kun i forbindelse med en gennemgang af viljen, som en forbindelse mellem ønske og handling (Yalom, 2007). Det er i denne sammenhæng værd at gøre opmærksom på, at Hannah Arendt ikke selv har et ærinde om at bidrage systematisk til psykologien, om end det dog hænder, at hun henviser til psykologisk forskning fra bl.a. Das Max-Planck-Institut für Arbeitspsychologie for at understøtte sine argumenter.

Hendes dybe refleksioner over menneskets levede liv og dets eksistentielle grundvilkår gør dog, at vi kan betragte Arendt som en eksistential filosof. Hun har da også beskæftiget sig indgående med andre eksistentielle filosoffer (se f.eks. Arendt, 2017), ligesom hendes to vigtigste lærere og inspirationskilder var de eksistentielle hovedfigurer Martin Heidegger og Karl Jaspers. Ligeledes kan vi betragte *Menneskets vilkår* fra 1958 som et hovedværk inden for den eksistentielle filosofi. Her er Arendt optaget af at forstå det moderne menneskes tab af frihed og politisk eksistens (Hill, 2021; Pahuus, 2011). Væsentligt ønsker hun ”at opspore oprindelsen til den fremmedgørelse, der kendetegner den moderne verden” (Arendt, 2007, p. 35). Hun beskriver, hvordan vi mennesker går en skæbne i møde, hvor vi ikke længere er i stand til frie politiske og mellemmenneskelige handlinger, men hvor vores aktive liv er reduceret til simpelt, repetitivt arbejde, samtidig med at den teknologiske udvikling gør sådant arbejde overflødigt. For Arendt er det en grum skæbne. Hun udfolder her ikke kun en interesse for politisk handling, men undersøger også forandringer i arbejdslivet og i vores forhold til verden, dens genstande og hinanden. Dermed bliver der i høj grad tale om et eksistentielt projekt.

I essayet *Hvad er eksistensfilosofi?* fra 1946 kritiserer hun Heidegger for, at andre mennesker ses som en forhindring for væren som selvværen, dvs. for at mennesket kan være sig selv. Hun skriver, at selvets grundlæggende karakteristika hos Heidegger ”er dets absolutte selvværen, dets radikale adskillelse fra dets medmennesker” (Arendt, 2017, p. 29). Inspireret af Jaspers fremfører hun det modsatte synspunkt. Mennesket eksisterer kun i kommunikation og dermed i et fællesskab blandt mennesker, der bebod en fælles

verden. Det er igennem samværet og samtalen med andre, at vi bliver til – og det er en arrogant illusion, at mennesket kan konstituere sig selv (Arendt, 2017, p. 36). For at forstå, hvad det vil sige at være menneske, må vi således forstå, hvordan vi lever sammen med hinanden i en fælles verden.

Arendt følger en grundlæggende skelnen, der rækker tilbage til antikken, mellem det fælles, praktiske liv, *vita activa*, hvor mennesket lever som et politisk og aktivt væsen, og det tilbagetrukne liv, som filosofen lever, *vita contemplativa*. Hun mener, at det politiske og aktive liv fejlagtigt er blevet nedvurderet igennem historien i forhold til den rene filosofiske tænkning og ønsker at gøre op med dette. Skal vi forstå menneskets muligheder for frihed og mellemmenneskelig politisk handling, må vi underkaste dets aktive liv en grundig undersøgelse.

#### 4. Vita activa – Arbejde, fremstilling og handling

Arendt bruger *vita activa* til at betegne tre fundamentale former for menneskelig aktivitet: arbejde, fremstilling og handling. De skal forstås som filosofiske begreber, der adskiller sig fra vores moderne dagligdagsprog. Ifølge Arendt er distinktionen mellem arbejde og fremstilling blevet overset i store dele af historien, men det er en væsentlig skelnen.

*Arbejde* betegner produktionen af ikke-varige, livsnødvendige goder som mad. Det er den aktivitet, der opretholder livet, og det sker på kroppens og naturens præmisser i en uendelig biologisk livscyklus mellem produktion og forbrug, hvor det, som arbejdet producerer, tilintetgøres i forbruget af det. Arbejdet får altså sin mening fra, at det opfylder nogle basale og meget subjektivt nærværende, naturlige og kropslige behov, og det har *livet* som grundvilkår. Gennem arbejde producerer vi de livsnødvendige ting, vi har behov for, og gennem forbruget af dem bliver vi i stand til at arbejde. Det er derfor nødvendighedens logik, der kendetegner arbejde og forbrug, idet man her gør det, der er nødvendigt for at opretholde livet.

*Fremstilling* er håndværkerens praksis og tilvejebringer en ”kunstig” verden af ting, såsom redskaber og bygninger, hvis rette brug ikke medfører, at de forsvinder. Vores liv har hjemme inden for grænserne af denne tingsverden, som vi selv skaber, og som skal overleve og transcendere de naturlige omgivelser (Arendt, 2007). Grundvilkåret for fremstilling er *mundanitet*. Mennesket er knyttet til verden, og dens virkelighed og pålidelighed bygger først og fremmest på den kendsgerning, at vi omgiver os med ting, der ”potentielt formår at overleve deres skabere” (Arendt, 2007, p. 109). Derfor giver de ”den menneskelige tingsverden den stabilitet og soliditet, som er nødvendig for, at mennesket, dette ustabile og dødelige væsen, kan finde sig til rette i den” (Arendt, 2007, pp. 143-144). Mennesket, der ifølge Heraklit ikke kan bade to gange i den samme flod på grund af dets foranderlighed, er i stand til at bevare en identitet, en enhed, i kraft af at det dagligt er knyttet til

den samme stol og det samme bord. Hvor arbejdets produkter er kendetegnet ved en kort holdbarhed, hjælper fremstilling os med at skabe varige ting, der gør, at vi kan føle os fortrolige med verden og derfor hjemme i den. Fremstillingen er således selve grundlaget for de interaktioner mellem mennesker og ting og direkte mennesker imellem, der bliver til vaner og traditioner. Modsat arbejdsprocessen, der er bestemt af subjektive behov og karakteriseret af nødvendighed, er fremstillingsprocessen instrumentel og bestemt ud fra principper om midler og mål (Arendt, 2007).

*Handling* er den aktivitet, der foregår direkte mellem mennesker uden at være materielt formidlet, og den indbefatter derfor også tale og anden kommunikation. Handling er modsat fremstilling ikke målstyret og modsat arbejde ikke styret af nødvendige kropslige behov. Traditionelt har vi ifølge Arendt forstået handling som knyttet til det at opnå noget, men for hende er handling primært forbundet med begyndelse. "At handle vil i ordets mest generelle betydning sige at initiere, at begynde (...), at sætte noget i bevægelse" (Arendt, 2007, p. 181). Grundvilkåret for handling er *pluralitet*. Verden er ikke "beboet af mennesket, men af mennesker" (Arendt, 2007, p. 37), og vi er fuldstændig afhængige af andre menneskers tilstedeværelse for selv at kunne komme til syne og fremtræde som individer. I handlinger afsløres, "hvem" vi er, og det står i modsætning til, "hvad" vi er, som vi kan beskrive med kategorier som karaktertræk, men hvorved vores unikhed også undslipper os. Handlingens produkter er endnu mere skrøbelige end arbejdets. For at vores handlinger kan blive til gerninger, kendsgerninger, begivenheder, tankemønstre og ideer, er de nødt til først at blive set, hørt, husket og derefter forvandlet gennem fremstilling og derved tingsliggjort som poetiske ord, skrevne sider, trykte bøger, malerier, skulpturer, fortegnelser, dokumenter og monumenter.

Arbejde, fremstilling og handling er alle tre også fundereret i et fjerde grundvilkår: *natalitet*, fødthed. Arbejde og fremstilling har til opgave at sørge for fremtiden og de nytilkomne, der fødes ind i verden, men det er særligt handlingen, der er forbundet med dette grundvilkår, for fødtheden indebærer at påbegynde noget nyt, hvilket er essensen i Arendts handlingsbegreb.

Væsentligt er det, at Arendt påpeger, hvordan vi igennem vores aktive liv selv er medskabere af den verden, der udgør vores livsbetingelser og eksistensmuligheder. Hun følger først i fodsporene fra Heidegger og hans begreb om *væren-i-verden*, når hun beskriver, at mennesket er i verden. Mennesket har altid rod i en verden bestående af andre mennesker og menneskeskabte ting, som det aldrig helt kan forlade eller transcendere, men hun fremhæver også, hvordan vi selv er formet af den verden, vi lever i: "Vi er imidlertid af denne verden og ikke blot i den" (Arendt, 2019b, p. 62). Skal vi forstå os selv, må vi forstå de verdslige betingelser, aktiviteter og sociale interaktioner, som former os. Alle vores menneskelige aktiviteter udspiller sig i en omverden bestående af mennesker og ting, der giver dem mening. Men det er en verden, der kun eksisterer i kraft af at være blevet skabt gennem

menneskets produktion af ting, opdyrkning af jorden og grundlæggelse af statslegemer. Det er altså en væsentlig pointe, at vi gennem arbejde, fremstilling og handling bliver medskabere af vores egne vilkår. Eksistentielle overvejelser bliver dermed også et politisk projekt, hvor vi må forholde os til, hvilken verden vi ønsker at skabe sammen.

Hvordan kan vi forstå *vita activa* ud fra et nutidigt og psykologisk perspektiv? Jeg vil hævde, at vi kan fortolke de tre aktivitetsformer, således at arbejde i sin grundlæggende form fortsat vedrører kortsigtet produktion af ikke-varige goder, fokus på at skaffe til livets fornødenheder og opfylde biologiske behov i en naturlig rytme. Fremstilling vedrører det at skabe varige goder og bruge dem, så de former rammerne for vores liv, og arbejdsmetodikken er her instrumentel med mål og midler. Handling vedrører en mellem menneskelig og ikke-instrumentel omgang med hinanden i kommunikation, samarbejde og omsorg. Handlingsbegrebet kan således også anvendes i en arbejdsmæssig og organisatorisk kontekst, hvor de relationelle aspekter i dag er helt afgørende og, efterspørgslen efter mere menneskelige arbejdsforhold stiger.

## 5. Vita activa under forandring og den stigende fremmedgørelse

Arendt fremhæver en række forandringer, som *vita activa* har undergået, og som er væsentlige at inddrage for at forstå, hvorledes menneskets eksistensmuligheder har forandret sig. Hendes beskrivelser vedrører særligt overgangen til industri- og forbrugersamfundet, men kan sagtens videreføres til også at omfatte udviklingen af informationssamfundet med den tilhørende digitalisering.

Arendt beskriver to store omvendinger, som moderniteten har medført. Den første har fundet sted i forholdet mellem *vita activa* og *vita contemplativa*, hvor det aktive liv har fået forrang over tilbagetrukken, refleksiv tænkning. Dernæst er der selve omvendingen inden for *vita activa*. Her var politiske handlinger det højeste i antikken, men nu er arbejdet i stedet blevet glorificeret. Samtidig er der også sket forandringer inden for de enkelte aktivitetsformer.

*Arbejde* var oprindeligt et privat anliggende, der handlede om at skaffe mad og andre basale nødvendigheder for at opretholde livet, men er blevet overført til *den offentlige sfære*, hvor det organiseres og deles. Sammen med princippet om arbejdsdeling er den teknologiske udvikling årsag til en konstant forøgelse af arbejdsproduktiviteten, der er blevet til en unaturlig vækst. Arbejdsdeling betyder, at arbejdsaktiviteten er opsplittet i utallige små processer og skal her ikke forstås som specialisering, der skyldes, at det færdige produkt af natur forudsætter, at forskellige færdigheder anvendes og organiseres i samarbejde (Arendt, 2007, p. 132). I arbejdsdeling bliver arbejdet i stedet simplificeret og bestemt af organisatoriske og processuelle faktorer,



hvor hver enkelt aktivitet repræsenterer en bestemt mængde arbejdskraft, så den enkelte arbejder nemt kan erstattes af en anden. I dag afspejles det f.eks. i mange organisatoriske beskrivelser, hvor medarbejdere reduceres til et decimaltal i et regneark under rubrikken ”antal årsværk” (Vesterager, 2019). Samtidig har ingen af de aktiviteter, processen opdeles i, et *naturligt mål* i sig selv, som f.eks. kunne være, at vi har spist os mætte og har et forråd af mad og brænde til rådighed. I stedet bliver individets arbejde begrænset af dets *udmattelse* (Arendt, 2007).

Når det gælder *fremstilling*, har dens væsen også forandret sig. Den er blevet til masseproduktion og domineres af maskiner og anden teknologi. Produktionsprocessen får derved karakter af arbejde i den forstand, at det bliver til en uendelig gentagelse af simple processer – dog har maskinerne medført en *moderne acceleration* og påtvunget os en uendeligt meget hurtigere gentagelsesrytme end naturprocessernes kredsløb foreskrev. Arendt (2007) minder os om, at teknologiske redskaber oprindeligt var håndens tjener, og mennesket den styrende kraft. Det var kroppen, der bragte hjælpemidlerne i bevægelse, og derfor kroppens biologiske rytme i pagt med naturen, der var udgangspunktet for vores arbejdsrytme. Nu styrer maskinernes rytme mennesket, der derved underkastes de maskiner, de selv har opfundet. De lader sig tilpasse til deres krav i stedet for at bruge dem som redskaber til at få opfyldt egne ønsker og behov. Når vi kigger på vores moderne liv, kan mange arbejde i døgndrift, fordi vi har de teknologiske redskaber til det. Vi har f.eks. elektrisk lys og kan være online 24 timer i døgnet. Derudover forvandler brugsgenstandenes overflod dem til konsumvarer, således at stolen og bordet konsumeres omtrent lige så hurtigt som tøj, der konsumeres omtrent lige så hurtigt som mad. Masseproduktionen har erstattet håndværket med arbejde, og den moderne verdens ting bliver konsumeret, så de forsvinder frem for at blive til fremstillingsprodukter, der tages i brug. Varighed, stabilitet og bestandighed, der er fremstillingens idealer, er blevet ofret til fordel for overflod, der er forbrugersamfundets ideal. Men uden en objektiv tingsverden bestående af varige goder er der kun ”evig bevægelse” (Arendt, 2007). Arendts beskrivelse leder her tanker hen på sociologen Zygmunt Baumanns begreb om ”den flydende modernitet”, der netop beskriver, hvorledes det moderne liv er præget af så mange forandringer, at de strukturer, vi lever i, ikke længere er faste, men bliver flydende (Bauman, 2006).

Mens fremstilling er blevet reduceret til en unaturlig form for arbejde i højt tempo, er mellem menneskelig *handling* blevet tilsidesat for at give plads til arbejde og forbrug. Samtidig er vores omgang med hinanden i højere grad blevet erstattet af fremstillingens logikker. Der er tale om en bestræbelse på at ophæve handling for at undgå dens usikkerhed og således befri de menneskelige anliggender for deres iboende skrøbelighed ved at behandle dem, som om de var eller kunne blive den menneskelige produktions planlagte produkter. Den teknologiske udvikling ændrer fundamentalt

på vores livsbetingelser og den måde, vi ser på verden og hinanden, og går hånd i hånd med den økonomiske rationalitet. Vi jagter objektive mål, som i høj grad fastsættes ud fra, hvad teknologien gør det muligt at måle på. Det menneskelige møde og samvær forsvinder derved.

Den moderne organisationsform er bureaukratiet, der er et ingenmands-styre, hvilket ikke betyder et ikke-styre. Blot er det tilpas uklart, hvem der egentlig træffer beslutningerne, og det kan være et både tyrannisk og grusomt styre (Arendt, 2007). Her udelukkes mellemmenneskelig handling, og i stedet fordres en bestemt opførsel af medlemmerne, der er underlagt utallige og vidt forskellige regler, som alle tjener til at "normalisere" medlemmerne. Mennesket reduceres til et betinget adfærdsvæsen, hvilket er en beskrivelse, der er i fin overensstemmelse med vores moderne arbejdsliv, hvor mennesket styres af mål og key performance indicators (KPI'er). Derved undertrykkes de spontane handlinger. Handlingen bliver netop reduceret til en *præstation*, hvor den bliver et middel til at opnå et mål, på samme måde som produktion er en måde at frembringe en genstand (Arendt, 2007). Her går det menneskelige samvær tabt, og man overgår til en omgangsform, hvor mennesket er for eller mod hinanden. "Således er den nyere tids mangel på respekt eller snarere den overbevisning om, at respekt er noget, man gør sig fortjent til gennem egenskaber og præstationer, et tydeligt symptom på den stigende afpersonalisering, som finder sted i det offentlige og sociale liv" (Arendt, 2007, p. 242).

Forandringerne i menneskets aktive liv er ifølge Arendt kilden til *fremmedgørelsen*. Vi er blevet fremmedgjorte over for vores subjektive biologiske behov, fordi de aktiviteter, der skal opfylde dem, ikke længere er knyttet til dem. Derfor arbejder vi også, til vi udmattes. Særligt er Arendt optaget af, hvordan vi bliver fremmedgjorte over for verden og de genstande, vi omgiver os med. Vi lever i en accelererende verden, hvor tingene forbruges og udskiftes i et stadigt stigende tempo, og hvor produktionen af dem er reduceret til repetitivt arbejde i et tilsvarende højt tempo. Her er det også værd at fremhæve visse ligheder med den tyske sociolog Hartmut Rosa og hans redegørelse for *den sociale acceleration* og den dertilhørende fremmedgørelse. For Rosa gør den stigende hastighed i vores liv, at vi aldrig rigtig føler os i kontakt med de ting, vi omgiver os med, og med vores handlinger (Rosa, 2014). Arendt fremhæver, også hvorledes vi fremmedgøres over for andre mennesker, fordi vores omgang med hinanden instrumentaliseres og reduceres til produktionens logikker, hvor andre bliver reduceret til midler for at opnå mål. Den måde, hvorpå vi i mange af livets situationer forholder os til hinanden, foregår ud fra forskrifter og produktionsmål. For Arendt handler fremmedgørelsen i høj grad om, at vi bliver udelukket fra handling, dvs. fra politisk handling sammen med andre. Når der ikke længere er en fælles, stabil fremtrædelsesverden, hvor mennesket kan frigøre sig fra arbejde og tale og handle sammen, er det ikke længere muligt at have et politisk fællesskab. Men hendes pointe kan udvikles i en mere generel retning, således at

den bredt omfatter den måde, hvorpå vi lever vores liv og omgås hinanden. Ligeledes bør hendes kritik af, at arbejde er blevet centrum for vores liv og tilskrives størst værdi frem for mellem menneskelig handling og samtale, vække genklang.

Arendt kritiserer den moderne filosofi siden Descartes for at være optaget af selvet og at reducere alle erfaringer af verden såvel som andre mennesker til erfaringer omkring mennesket og dets selv. Denne intellektuelle vending mod selvet har også haft stor betydning for psykologien. Arendt henviser til sociologen Max Weber og hans iagttagelser omkring kapitalismens oprindelse, der viser, hvordan det er muligt for mennesket at have en aktivitet i verden, der slet ikke er forbundet med nogen interesse for eller nydelse af verden som sådan, men dybest set er motiveret af sin bekymring og interesse for selvet (Arendt, 2007, p. 254). Denne vending væk fra verden og ind i sig selv kendetegner moderniteten og medfører fremmedgørelsen.

## 6. Mundanitet, pluralitet og natalitet

Fordi Arendt tager udgangspunkt i det aktive fælles liv, fremhæver hun andre grundvilkår som de væsentligste for den menneskelige eksistens end de andre eksistentielle filosoffer – og det bliver afgørende for den menneskeforståelse og den praksis, som eksistentiel psykologi kan basere sig på. I det følgende vil jeg gennemgå de tre centrale grundvilkår *mundanitet*, *pluralitet* og *natalitet*.

### 6.1. Mundanitet

*Mundanitet* henviser til, at menneskets liv har rod i en verden, som det ikke kan forlade, og som gør, at det er omgivet af genstande, såsom teknologiske redskaber, bygninger og kunstprodukter, der giver mening til det. For Arendt er det væsentligt, at verden rækker ud over det enkelte menneskes levetid. Det er ikke blot en struktur knyttet til det enkelte individs eksistens, og vi kan derfor ikke forstå hverken verden, eller hvem vi er, gennem en undersøgelse af selvet. Vi må vende os væk fra individet og ud mod verden. Vi må forholde os til tingene, og hvordan de grundlæggende er med til at forme os og give mening til vores liv. Når vi forholder os til grundvilkåret mundanitet, forholder vi os også til det dobbelte forhold, at vi er formet af de ting, vi omgiver os med, samtidig med at vi selv – i højere eller mindre grad – er med til at producere dem. Grundvilkåret foranlediger også til en refleksion over, hvordan tingene kan bidrage til en oplevelse af verdens bestandighed, som kan give os den stabilitet, som er væsentlig for, at vi kan føle os hjemme i verden. Ligeledes kan vi herigennem forholde os til, hvordan mange skift i den tingsverden, vi befinder os i, kan gøre os utrygge.

### 6.2. Pluralitet

*Pluralitet* henviser til, at vi altid lever i fællesskaber med andre. Arendt beskriver, hvorledes fællesskabet hos Platon og Aristoteles ses som en begrænsende nødvendighed, påført os af det biologiske livs behov, og fremhæver i stedet, hvordan alle vores aktiviteter er ”betinget af den kendsgerning, at menneskene lever sammen” (Arendt, 2007, p. 51). Det gælder især for handling, ”der fuldstændig beror på andre menneskers stadige nærvær” (Arendt, 2007), og pluralitet bliver derfor vilkåret, der muliggør menneskelig frihed. Væsentligt skal vi ikke forstå pluralitet udefra som blot det forhold, at flere mennesker er placeret side om side eller som en gruppe, vi kan kategorisere. Pluralitet aktualiseres gennem vores levede liv sammen og dertilhørende mellemmenneskelige handlinger og erfaringer. Arendt henviser til, at romerne brugte det samme udtryk for ”at leve” som for ”at være iblandt mennesker” (*inter homines esse*), ligesom betegnelsen for ”at dø” og ”at ophøre med at være iblandt mennesker” (*inter homines esse desinere*) var den samme. Vi er altid relationelle, indlejret i menneskelige fællesskaber og medskabere af hinandens oplevelser, historier og identitet. Ingen kan være ophav eller producent til sin egen livshistorie. Vores historie og tilhørende identitet og valg er indlejret i andre menneskers historier, og det betyder, at vi kun kan blive til gennem vores interaktioner med andre, og at vores frihed derfor også betinges af fællesskabet. *Pluralitet* som grundvilkår er altså mere radikalt end Heideggers *samværen*. Arendt gør op med det individualiserede menneske, hvor handlinger reduceres til individuelle præstationer, og kritiserer vores tendens til at overvurdere individets handlekraft. I virkeligheden er vi langt mere afhængige af hinanden, end vi tror. Skal vi forstå, hvem vi er og vores handlinger, skal vi forstå de fællesskaber, som vi er en del af, herunder de fortællinger, som vi indgår i eller omgives af.

### 6.3. Natalitet

*Natalitet* er det mest grundlæggende vilkår for menneskets aktive liv og afgørende for menneskets evne til at handle. Det er på sin vis paradoksalt, at Arendts lærer og store inspirationskilde Martin Heidegger anså døden for at være det væsentligste grundvilkår (Heidegger, 2007). Hermed viderefører han en lang tradition siden Sokrates, der ser filosofien som en forberedelse på døden (Platon, 2007). For Arendt skal filosofien lære os at leve, og det væsentligste grundvilkår er nataliteten – eller fødheden. Mennesket er ikke først og fremmest karakteriseret ved at være et dødeligt væsen, men af dets skabende kraft, hvor noget nyt bringes til verden. Det giver menneskets liv karakter af uforudsigelighed. Mennesket skaber noget nyt, der ikke blot er bestemt af fortiden, og som derfor har et ”præg af forbløffende uberegnelighed” (Arendt, 2007), idet det nye aldrig kan udledes af statistikken. Mennesket har aldrig været og vil aldrig blive i stand til på pålidelig vis at kontrollere eller forudsige konsekvenserne af de processer, som det påbegynder

gennem mellemmenneskelig handling. Derved er der også en grundlæggende skrøbelighed forbundet med menneskelivet. Vi kan ikke kontrollere det, som vi sætter i gang.

## 7. Arendt i psykologisk praksis

Hvordan kan Arendts begreber og eksistentielle overvejelser inddrages i den psykologiske praksis – inden for psykoterapien, coachingen og i organisatoriske udviklingsprocesser? Og i forhold til samfundsmæssige diskurser om stress og trivsel?

Først og fremmest kan vi med Arendt udvikle *en analytisk ramme* ud fra *vita activa* og de behov, der er forbundet hermed: 1) Vi har nogle biologiske kropslige behov, der skal opfyldes gennem vores kontakt med naturen, hvor livet foregår i en rytme, der ikke undertrykker vores subjektive kropslige oplevelser. 2) Vi har behov for at bebo en verden, der ikke er under konstant forandring, hvorved vi får et ligegyldigt og historieløst forhold til vores tingsverden, men en verden, hvor de menneskeskabte ting bidrager til stabilitet, struktur og meningsfuldhed, bl.a. ved at række ud over den enkeltes liv, så vi kan føle os hjemme i verden. 3) Vi har behov for at indgå i nærværende, mellemmenneskelige handlinger, hvor vores omgang med hinanden ikke er instrumentel. Vi er afgørende afhængige af fællesskaber, af at kunne tale sammen og fortælle historier, hvorigennem vi selv træder frem som frie mennesker. Mål- og nyttetænkning gør os ufrie, og vi har behov for ikke blot at reproducere det bestående, men i stedet at udleve et liv som skabende væsener, der kan påbegynde noget nyt, som ikke kan kontrolleres, og hvor der er plads til sårbarheden.

Samtidig kan Arendt hjælpe os til at forstå de forandringer, som betingelserne for vores liv undergår. Eksistentiel psykologi bør ikke kun handle om individets konfrontation med eksistentielle grundvilkår, men om at forstå *de konkrete og fællesskabsorienterede livsbetingelser*, som individet er underlagt, og som former dets praktiske liv. Arendt kan hjælpe os med at få et sprog for vores konkrete praktiske levede liv, for vores forhold til arbejde, tingene omkring os og hinanden, herunder hvordan vi organiserer os. Det er væsentligt for den enkelte at forstå, hvordan dets livsmuligheder formes gennem sociale strukturer og deres forandringer, og det bliver en opgave for terapeuten eller coachen at bidrage hertil.

Der er hos f.eks. Yalom også eksempler på inddragelse af sociokulturelle forandringer. Han nævner, hvorledes mennesker i det førindustrielle samfund levede i forbundethed med naturen, og hvordan produktionen af føde var meningsfuld i sig selv. Han kritiserer, at meget arbejde i travle, uoverskuelige, vildtvoksende bureaukratier ikke længere er meningsgivende – de er blottet for iboende værdi og umuliggør kreative udfoldelsesmuligheder (Yalom, 2007, p. 472). Det er sådan set fint i overensstemmelse

med Arendt, men fordelene ved at inddrage hende er den systematiske tilgang og analytiske ramme, hun kan bidrage med.

Arendt tilfører også nye væsentlige grundvilkår til den eksistentielle psykologi, som kan bidrage til værdifulde refleksioner og interventioner i psykologisk praksis.

*Mundanitet* er et grundvilkår, der ikke blot henviser til individets væren-i-verden, men betoner en verden, der rækker ud over vores eget liv. Inden for den psykologiske praksis bliver det værd at reflektere over forholdet til den konkrete verden af teknologiske redskaber, bygninger, kunstgenstande og organisationsformer, som vi omgiver os med. Føler vi os i kontakt med verden og trykke ved den? I psykologisk praksis, hvor der arbejdes med klienter, der f.eks. oplever stress, angst og depression, *internaliseres* problemerne ofte og tilskrives den enkeltes personlighedstræk, manglende robusthed eller manglende ressourcer. Som følge heraf oplever den enkelte sig som utilstrækkelig og som ophav til egen tilstand. Arendt kan hjælpe os med at vende os mod verden, mod vores praktiske liv sammen og derved forstå, hvorledes de konkrete betingelser, mennesket lever sit liv under, i høj grad er ophav til de lidelsesfulde psykologiske tilstande, som individet oplever.

*Pluralitet* viser, hvorledes fællesskabet betinger vores eksistens. At den fortælling, vi har om os selv, altid er indvævet i andre menneskers fortællinger. At vi ikke alene er ophav til vores egne handlinger. At vores frihed er betinget af de fællesskaber, vi indgår i. Vi er ikke først og fremmest alene, men sammen med andre. Vi bliver således ikke til unikke individer ved at gøre os fri fra fællesskaberne, men tværtimod gennem dem. Hvor vi ifølge Yalom er grundlæggende alene og stræber efter fællesskaber, så er vi altid allerede en del af fællesskaber hos Arendt, og det bliver værd at undersøge dem og vores muligheder for at træde frem og blive set af andre. Hvilke fællesskaber bidrager til positive selverfaringer hos individet? Og hvilke fællesskaber bidrager til det modsatte? Det er værd at undersøge i psykologiske interventioner.

Eksistentiel psykologi peger på, hvordan vi skal forholde os til os selv. For Arendt betyder det at forholde sig til sin egen livshistorie. Vi har behov for at fortælle historier og forstå os selv herigennem. Vi kan ikke forstå os selv som stående i et nu, i et nulpunkt, hvor vi skal træffe valg. Hun skriver også, hvorledes det vigtigste kendetegn ved det ”specifikt menneskelige liv” er, at det altid er sammensat af hændelser, der kan fortælles som en historie og udgøre en biografi (Arendt, 2007, p. 111). Arendt kan derfor også betragtes som en narrativ tænker (se også Kristeva, 2001). Væsentligt er det, at vi ikke selv er ophav til vores historie – og gennem vores fortællinger skal vi netop forstå, hvor sammenfiltret vores liv er med andres.

Pluralitet peger også frem mod fælles interventioner, hvor individet ikke står alene i et forsøg på at løse problemerne. Det fører frem til det oplagte spørgsmål, om pluralitetsbegrebet kan tilføre værdi til individuelle samtaler, når det nu samtidig peger på fællesskabsorienterede løsninger. Svaret er ja,

for det er i første omgang væsentligt at øge forståelsen for tilstanden, få øje på de samfundsmæssige betingelser for individets tilstand og derved modvirke internaliseringen af årsagerne til problemerne.

*Natalitet* viser, at vi mennesker har en skabende kraft, men derved følger også en skrøbelighed. Vi kan ikke kontrollere, hvad der kommer til at ske. Det er værd at undersøge, hvor individet har mulighed for at skabe, og hvor der er plads til skrøbeligheden, der er indbegrebet af det at være menneske. Det er også værd at være opmærksom på, at det er et syn på mennesket, der står i modsætning til kravet om individets robusthed, som efterspørges i det moderne arbejdsliv (se bl.a. Hertz, 2017).

Det er væsentligt for terapeuten eller coachen at reflektere over, hvorledes grundvilkårene også er med til at forme selve samtalepraksissen. Det involverer at se sin egen praksis som formet af den verden, den indgår i. Dernæst indgår terapeuten eller coachen i et fællesskab med klienten, og deres fortællinger flettes sammen og konstituerer dem begge. Man indgår således ikke i et neutralt forhold med klienten, men er grundlæggende med til at forme dennes muligheder for at træde frem og blive til med sin særlige historie (ligesom det modsatte også er tilfældet). Dernæst er det værd at forholde sig til skrøbeligheden og uforudsigeligheden ved hele processen, således at den ikke får karakter af en målstyret produktionsproces, som blot er med til at øge fremmedgørelsen.

I *arbejds- og organisationspsykologien*, såvel som i en helt generel undersøgelse og diskussion af vores eksistentielle vilkår og eksistensmuligheder i det 21. århundrede, er det også værd at have et blik for grundvilkårene og de konkrete forandringer, som arbejdslivet har undergået.

Det er værd at holde sig for øje, hvordan de mange organisatoriske forandringer gør, at verden får karakter af evig bevægelse og dermed er med til at øge fremmedgørelsen. Ligeledes gælder det udviklingen af de teknologiske redskaber, vi skal bruge, og som vi ikke får mulighed for at føle os fortrolige med, før de udskiftes med nye.

Vores arbejdsliv i moderne organisationer er i høj grad præget af en individualistisk forståelse af mennesket, og der er ofte en stor optagethed af den enkeltes præstationer. Der anvendes i vidt omfang personlighedstest, hvor det gælder om at få defineret den enkeltes personlighed og præferencer, dvs. ”hvad” den enkelte er frem for ”hvem”, og diskutere relationer, problemer og udviklingsmuligheder herudfra. Med Arendt i hånden kan vi pege på, at det er afgørende at få et blik for pluraliteten og den indbyrdes afhængighed.

Mange organisationer er i dag karakteriseret ved en høj grad af kompleksitet og bureaukratiske processer. Arendts beskrivelse af *bureaukratiet* som en umenneskeliggørende styreform bør vække genklang i vores moderne organisationer, hvor det mellem menneskelige ofte bliver væk, og hvor processer er blevet komplekse i så tiltagende grad, at det er svært at finde ud af, hvem der egentlig træffer beslutningerne. Der er sket en afpersonalisering, hvor anonyme processer overtager (for cases se Vesterager, 2019).

Udviklingen hænger sammen med, at den økonomiske rationalitet er blevet det styrende princip, og Arendt beskriver, hvordan det har fået følgeskab af sit vigtigste tekniske værktøj, statistikken. Vi har dog glemt, at statistik er en matematisk forarbejdning af virkeligheden og aldrig kan repræsentere det unikke individ. Mange virksomheder styres i dag ud fra medarbejdertilfredshedsundersøgelser, kundeundersøgelser og diverse økonomiske analyser, der bruges til at fastlægge procedurer og forskrifter for arbejdet. Vi risikerer her at miste blikket for individet. Arendt gør os opmærksom på, at statistisk ensretning, hvor statistikker bruges til at beskrive det enkelte menneske, ikke er noget harmløst ideal, men tværtimod indebærer, at man underkaster sig et naturvidenskabeligt syn på mennesket og reducerer menneskelig mangfoldighed og unikhed til gennemsnitsvurderinger og statistiske tal. Psykolog Nadja Prætorius har netop peget på, at moderne styringsmetoder og den dertilhørende fremmedgørelse er afgørende for stigningen i mistrivsel, stress og udbrændthed, der ofte viser sig som en tomhedsfølelse og resignation (Prætorius, 2004, 2007). Arendts redegørelse kan hjælpe os med at udfolde den forståelse, og hvad vi kan gøre. Organisationspsykologer og -konsulenter bør i højere grad gå forrest i at undersøge individets mulighed for at træde frem. Er der plads til mellemmenneskelige handlinger på arbejdspladsen, eller er handling blevet reduceret til produktion, hvor målstyringen har overtaget? Og hvordan kan vi i givet fald øge mulighedsrummet for mellemmenneskelige handlinger?

## **8. Konklusion**

Eksistentiel psykologi har ofte et for snævert fokus, der udelukker vores fælles praktiske liv sammen. En fortolkning af Hannah Arendt ind i en nutidig og psykologisk kontekst kan bidrage væsentligt til en systematisk videreudvikling af den eksistentielle psykologis teoretiske ramme og praksis. Fokus på individets refleksion over nogle almenmenneskelige vilkår kan udvides til også at inkludere refleksioner over det konkrete aktive liv, dets muligheder og forandringer. Arendt beskriver forandringer i arbejdslivet, i vores forbrugsmønstre og i vores omgang med hinanden, og hun kan derfor bruges til at forstå den stigende fremmedgørelse og det meningsstab, mange oplever, og som er tæt forbundet med den store udbredelse af stress, depression og angst i vores moderne liv. Med udgangspunkt i det aktive liv peger hun samtidig på andre grundvilkår som de væsentligste, herunder mundanitet, pluralitet og natalitet. Arendts beskrivelser kan med fordel bringes i anvendelse i psykologiske interventioner inden for psykoterapi, coaching og organisatoriske udviklingsprocesser. Herved kan eksistentiel psykologi i endnu højere grad hjælpe mennesker med at forholde sig til dets konkrete verdensforhold, fundamentale afhængighed af sociale fællesskaber og dets praktiske liv og de betingelser, der former det.



## REFERENCER

- Arendt, H. (2005). *Essays in understanding, 1930-1954: Formation, exile, and totalitarianism*. New York: Schocken Books.
- Arendt, H. (2007). *Menneskets vilkår*. København: Gyldendal.
- Arendt, H. (2008). *Eichmann i Jerusalem: En rapport om ondskabens banalitet*. København: Gyldendal.
- Arendt, H. (2017). *Eksistens og religion – Tænkning mellem tradition og modernitet*. Aarhus: Klim.
- Arendt, H. (2019a). *Totalitarismens oprindelse 1-3*. Aarhus: Klim.
- Arendt, H. (2019b). *Åndens liv*. Aarhus: Klim.
- Bauman, Z. (2006). *Flydende modernitet*. København: Hans Reitzel.
- Boss, M. (1994). *Existential foundations of medicine and psychology*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson, Inc.
- Buber, M. (2014). *Jeg og du*. København: Hans Reitzel.
- Dew, R. (2021). *Hannah Arendt: Between ideologies*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-45881-2>
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid* (1. udg.). Aarhus: Klim.
- Hertz, E. (2017). *Robust: Lær at mestre modgang*. København: Gyldendal Business.
- Hill, S.R. (2021). *Hannah Arendt*. London: Reaktion Books.
- Hinchman, L.P., & Hinchman, S.K. (1991). Existentialism politicized: Arendt's debt to Jaspers. *The Review of Politics*, 53(3), 435-468. <https://doi.org/10.1017/S0034670500015242>
- Holm, S.B., & Hansen, G.R. (2014). Utopi og Dannelse – Dannelse i et eksistentielt perspektiv. *Psyke & Logos*, 35(1).
- Jacobsen, B. (2009). *Livets dilemmaer: En bog om eksistentiel psykologi*. København: Hans Reitzel.
- Kristeva, J. (2001). *Hannah Arendt: Life is a Narrative*. Toronto: University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442675605>
- Levinas, E. (2020). *Totalitet og uendelighed: Et essay om exterioriteten*. København: Hans Reitzel.
- Loidolt, S. (2018). *Phenomenology of plurality: Hannah Arendt on political intersubjectivity*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315208565>
- Lüscher, L. (2018). *Lederen mellem tvivl og handlekraft: Paradokser og personligt lederskab*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Pahuus, A.M. (2011). *Hannah Arendt*. Aarhus: Forlaget Anis.
- Platon (2007). *Faidon*. Frederiksberg: Det lille Forlag.
- Prætorius, N.U. (2004). Livet som undtagelsestilstand – Overlevelsstrategier, fremmedgørelse og stress set i lyset af styringsstrategier i interpersonelle og samfundsmæssige relationer. *Psyke & Logos*, 34.
- Prætorius, N.U. (2007). *Stress – det moderne traume*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzel.
- Schanz, H.-J. (2007). *Handling og ondskab: En bog om Hannah Arendt* (1. udg.). Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: a handbook of existential psychotherapy* (2. ed.). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203864593>
- Vesterager, M. (2017). *Eksistentiel ledelse – En guide til personligt lederskab*. København: Hans Reitzel.
- Vesterager, M. (2019). *Stress og eksistens: Nye veje til at forstå og bekæmpe stress*. København: Hans Reitzel.
- Yalom, I.D. (2007). *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzel.