

SKAM OG KEDSOMHED
– EKSISTENTIEL GRUPPETERAPI MED SOCIALT ISOLEREDE
PLEJEHJEMSBEBOERE.

Af Emily Hartz¹

Livets endelighed er et centralt tema i den eksistentielle psykologi. Dette tema behandles ofte med udgangspunkt i døden og spørgsmålet om, hvordan vi forholder os til vores egen dødelighed. Nærværende artikel undersøger et andet – og påfaldende overset – eksistentielt aspekt af livets endelighed, nemlig alderdommen. Artiklen præsenterer et praktisk eksempel på eksistentiel gruppeterapi med socialt isolerede ældre plejehjemsboere og diskuterer det terapeutiske forløb i lyset af Simone de Beauvoirs eksistentielle analyse af alderdommen.

Nøgleord: alderdom, gruppeterapi, eksistentiel terapi, skam, kedsomhed, Beauvoir.

Keywords: old age, group therapy, existential therapy, shame, boredom, Beauvoir.

Alle mennesker er dødelige:
De tænker på det.
Mange af dem bliver gamle:
Næsten ingen ser på forhånd denne forandring i øjnene.

Simone de Beauvoir

¹ Emily Hartz er cand.mag. og ph.d. i filosofi samt cand.psyk.

1. Indledning

Den følgende artikel er baseret på observationer fra et eksistentielistisk baseret gruppeterapeutisk forløb målrettet socialt isolerede plejehjemsbeboere.² Forløbet hed *Mandagsklubben* og var et ugentligt samtaleforløb med seks beboere som blev gennemført på et plejehjem i København i foråret 2020.³

Flere studier indikerer, at gruppebaserede interventioner kan bidrage til at skabe øget psykisk trivsel for ældre plejehjemsbeboere (Abood et al., 2020; Menn et al., 2020; Kuru Alici et al., 2018; Moghadam et al., 2018; Vitemb, 2018; Nikolajsen & Hedelund, 2016), og at gruppeinterventioner målrettet ældre ofte får en eksistentiel toning, også når selve den terapeutiske intervention ikke er eksistentielistisk fokuseret (Chow & Fung, 2021; Boatswain, 2016; Bugental, 2008; Smith, 2000; McLeod & Ryan, 1993; Busch, 1984; Burnside, 1970). I lyset heraf er det blevet fremhævet, at gerontologien mangler et mere nuanceret sprog til at adressere eksistentiel sårbarhed såvel som eksistentielle udviklingspotentialer (Dortmans et al., 2022; Laceulle, 2018, 2017). Den følgende artikel bidrager til denne begrebsudvikling ved at inddrage Simone de Beauvoirs eksistentielle analyse af alderdommen som fortolkningsbidrag til at analysere et praktisk eksempel på eksistentiel gruppeterapi med ældre plejehjemsbeboere.

Plejehjemmet opfattes af mange som en slags endestation, ”den sidste bolig i livet”. I den undersøgte gruppeintervention – Mandagsklubben – udgjorde klassiske eksistentielistiske temaer som død og ensomhed dog ikke de mest presserende tematikker. I stedet beskrev beboerne *hverdagens tavshed* og en altopslugende form for *kedsomhed* som det mest pinsomme i deres tilværelse. For at forstå de eksistentielle dimensioner i denne tavshed og kedsomhed indleder jeg med en introduktion til Simone de Beauvoirs analyse af alderdommen. Med Beauvoir kan tavshed og kedsomhed anskues gennem en eksistentiel optik, hvor tavshed og kedsomhed ikke ses som mangel på adspredelse, men som funderet i et selvforhold, der er medieret gennem

2 I Danmark udgør ældre plejehjemsbeboere en psykisk sårbar gruppe (Gulmann & Lolk, 2007; Lolk & Andersen, 2015). Det anslås, at 10-20% af plejehjemsbeboere i Danmark har en depressionssygdom og at endnu flere har depressive symptomer (Gulmann & Lolk, 2007; Lolk & Andersen, 2015). Samtidig er selvmordsraten for ældre over 65 år mere end dobbelt så høj som for yngre, og for 80+-årige mænd er den fem til seks gange højere end for befolkningen under 65 år (Mahler et al., 2020; Gulmann & Lolk, 2007). Blandt de psykiske belastninger, som kædes sammen med depression hos ældre, indgår isolation, mangel på fortrolige, funktionsvækkelse, autonomi, familiebekymringer, sygdom hos ægtefællen og boligskift (Choi et al., 2008; Mitchell & Subramaniam, 2005).

3 Der var oprindeligt planlagt 10 sessioner á halvanden times varighed. På grund af Covid-19 var det dog kun muligt at gennemføre de første fem.

skam og kedsomhed.⁴ Denne teoretiske fremstilling danner grundlag både for den efterfølgende diskussion af, hvordan eksistentielle problematikker kan komme konkret til udtryk i livet som plejehjemsbeboer, og hvordan man gennem konkrete interventioner kan understøtte eksistentiel udvikling hos socialt isolerede ældre.

Jeg indleder med at beskrive projektets metode. Derefter giver jeg en teoretisk fremstilling af Beauvoirs analyse af eksistentielle problematikker, som er kendetegnende for alderdommen, for derefter med udgangspunkt i Mandagsklubben at illustrere, hvordan disse problematikker kan komme konkret til udtryk i livet som plejehjemsbeboer, for endelig at diskutere, hvordan man kan arbejde terapeutisk med disse eksistentielle problematikker i praksis.

2. Metode

Det studie, som præsenteres i det følgende, er et casestudie af Mandagsklubben, som er et ugentligt gruppeterapeutisk forløb målrettet ældre plejehjemsbeboere.⁵ Det dokumenterede projekt blev gennemført i februar og marts 2020 med mig som terapeut. Empirien er indsamlet løbende af terapeuten (mig) og består af transskriberede optagelser fra fem gruppesessioner i Mandagsklubben samt håndskrevne noter fra 33 rekrutteringssamtaler med 16 forskellige beboere.

Rekrutteringen blev foretaget af terapeuten selv med hjælp fra plejehjemmets personale og var specifikt rettet mod socialt isolerede beboere. Det vil sige beboere, som kun havde meget lidt eller slet ingen kontakt til pårørende, som ikke deltog i plejehjemmets øvrige arrangementer, og som personalet opfattede som ensomme. Dette fokus resulterede i en bias hen mod beboere med psykisk sårbarhed (se nærmere nedenfor).

Forud for beboernes deltagelse i gruppen havde jeg 1-3 rekrutteringssamtaler med hver enkelt deltager (samt en række andre beboere, som valgte ikke at deltage i projektet). Samtalerne foregik i beboernes egen bolig på plejehjemmet og havde til formål at informere om projektet, samt at opbygge den tillid, som var nødvendig, for at beboerne havde lyst til at deltage i gruppeforløbet. Alle deltagere afgav skriftligt samtykke til, at samtalerne blev optaget og brugt til undervisnings- og forskningsøjemed. De blev samtidig informeret grundigt om, at de til enhver tid kunne trække deres samtykke tilbage. De seks deltagere var Inga på 84, Sonja på 75,

4 For en introduktion til andre eksistentielle perspektiver på kedsomhed se Kirsten Hyldgaard (2020) "Den utidige kedsomhed: Et essay om et motiv hos Heidegger og i psykoanalysen" i *Studier i Pædagogisk Filosofi*, 9(1), 15-26.

5 Projektet blev udført med støtte fra Fonden Ensomme Gamles Værn.

Erna på 75, Leila på 84, Ruth på 96 og Bjarne på 78.⁶ To deltagere (Bjarne og Sonja) havde en skizofreni-diagnose, og en deltager (Ruth) var delvist dement.⁷ Fem af deltagerne mødte op første gang, herefter var fremmødet svingende. En deltager (Bjarne) var med alle fem gange, en (Sonja) deltog fire gange, og resten deltog kun en eller to gange.

Analysen af den indsamlede empiri er funderet i den eksistentielle psykologi såvel som i den eksistentielle filosofi. For at danne en teoretisk ramme for denne tværfaglige tilgang introducerer jeg i det følgende til Beauvoirs filosofiske analyse af eksistentielle tematikker i alderdommen.

3. Eksistentielle tematikker i alderdommen

Livets forgængelighed som grundvilkår for den menneskelige eksistens er et centralt tema i den eksistentielle psykologi. Alligevel er der kun få teoretikere, der har beskæftiget sig direkte med alderdommen fra et eksistentielt perspektiv (Nikolajsen & Hedelund, 2016; Quinodoz, 2010). Simone de Beauvoirs værk *Alderdommen* (1983)⁸ udgør en sjælden undtagelse, og hendes analyse danner derfor den teoretiske baggrund for min diskussion af Mandagsklubben. I det følgende introduceres de mest centrale begreber.

Beauvoir indleder sin refleksion over alderdommens eksistentielle struktur med at bemærke, at det at være gammel er en identitet, der er givet udefra (Beauvoir, 1983). Ifølge Beauvoir består "alderdommens komplekse sandhed" i, at den er

... et dialektisk forhold mellem min væren i den andens øjne, sådan som den objektivt defineres, og den bevidsthed om mig selv, jeg derigennem får. Det er den anden i mig, der er gammel, dvs. den, jeg er for de andre: Og denne anden er mig (Beauvoir, 1983, s. 10).

I modsætning til en sygdom, som kommer over os fra det ene øjeblik til det andet, kommer alderdommen snigende, og de færreste oplever umiddelbart sig selv som gamle. I stedet opdager vi os selv som gamle gennem den andens blik (Beauvoir, 1983). Beauvoir beskriver selv, hvordan det gøs i hende, da hun som 50-årig hørte en amerikansk student referere, hvad en kammerat havde sagt: "Jeg troede ikke, Simone de Beauvoir var så gammel!" (Beauvoir, 1983, s. 14).

6 Alle navne er ændret af hensyn til deltagernes anonymitet.

7 I artiklen diskuteres forløbet primært ud fra alderdommens optik, men det er oplagt, at man også kunne diskutere disse tre deltagere i lyset af deres specifikke diagnose.

8 Originaltitel: *La Vieillesse* (1970).

Fra et filosofisk perspektiv beskrives det, at opleve sig selv udefra gennem den andens blik, som grundstrukturen i den eksistentielle følelse *skam* (Sartre, 2012).⁹ Ifølge Sartre udgør skam ”et grundtræk ved det at være et menneske, idet skammen er en umiddelbar erfaring af at være objekt for den Anden” (Hyldgaard, 2003, s. 166; Sartre, 2012). Sartre beskriver skam som en form for eksistential fremmedgørelse: Den andens blik afslører en sandhed om mig, som jeg ikke er herre over, og over hvilket jeg i dette øjeblik er magtesløs (Sartre, 2012). Samtidig er selve skammen udtryk for, at jeg accepterer den andens sandhed om mig: Hvor ubehageligt og frastødende det billede af mig selv, som er formidlet gennem den andens blik, end er, så er skammen netop udtryk for, at jeg underkaster mig denne sandhed som (en del af) sandheden om mig selv (Zahavi, 2020). Når vi føler skyld, knytter følelsen an til vores handlinger eller forsømmelser. I modsætning hertil knytter følelsen af skam an til vores eksistens som sådan, og denne opleves i skammen som pinlig, uværdig og mangelfuld (Zahavi, 2020). I modsætning til skyld er skam således en eksistential følelse (Ratcliffe, 2020). Eksistentielle følelser betegner variationer af en ikke-lokalisierbar oplevet fornemmelse eller farvning af virkeligheden og af vores tilhørsforhold til den (Ratcliffe, 2020). Det, vi umiddelbart erfarer, når vi skammer os, er således ikke selve *følelsen* af skam, men først og fremmest *os selv og vores relation til verden* (i et skamfuldt skær).

Beauvoir identificerer tillige *kedsomhed* som en central værensmodus i alderdommen. Hun skriver ligefrem: ”Et af de mest påfaldende træk hos ældre mennesker er deres åndelige appetitløshed” (Beauvoir, 1983, s. 200). Ifølge Beauvoir er denne åndelige appetitløshed affødt af det, hun kalder alderdommens *dobbelte endelighed*: I alderdommen er det ikke kun fremtiden, som er begrænset, fortiden og nutiden begrænses tilsvarende, fordi de ikke længere peger frem mod nye projekter i fremtiden:

Øjeblikket gjorde mig stakåndet, dengang jeg troede at gribe evigheden i det; det var for stedse uudsletteligt. Men efter at der er sat en bom for min fremtid, er øjeblikkene ikke længere evige, de giver mig ikke det absolutte: De vil enten helt forsvinde eller blive til aske sammen med mig i min grav... (Beauvoir, 1983, s. 198).

Beauvoirs pointe er, at når der ikke længere er nogen fremtid at forstå nutiden igennem, bliver også nutiden endimensional og endelig (Beauvoir, 1983).

⁹ Beauvoir bruger ikke selv ordet ”skam” i sin udlægning af alderdommens eksistentielle strukturering, men hendes beskrivelse af måden, vi erfarer og approprierer en subjektiv eksistens som gammel, er helt parallel til Sartres analyse af skam. Givet hendes indgående kendskab til Sartres teori kan denne parallelitet næppe være tilfældig.

En sådan omfattende og altopslugende kedsomhed er, ligesom skam, en eksistentiel følelse (Ratcliffe, 2020). Det er en følelse, der ikke er rettet mod noget bestemt: Det er ikke denne bog eller denne samtale, der keder mig, snarere er det hele min verden, inklusive denne bog og denne samtale, der afslører sig for mig som tømt for mening. Det, der tydeliggøres i kedsomheden, er således selve det *intet*, der konstituerer den menneskelige eksistens som radikal frihed og på den ene side muliggør udfoldelsen af en spontant skabende eksistens og på den anden side konstant truer med at slå om i total meningsløshed (Yalom, 1980).

4. Skam og kedsomhed i tilværelsen som plejehjemsbeoer

I det følgende diskuterer jeg nogle eksempler på, hvordan skam og kedsomhed kan komme konkret til udtryk i livet som plejehjemsbeoer.

4.1. Hverdagens tavshed

Noget af det mest påfaldende i den hverdag på plejehjemmet, jeg oplevede, var en udpræget og gennemtrængende tavshed. Både måltider, ophold på fællesarealer og ventetiden forud for diverse arrangementer var som regel præget enten af tavshed eller af lyden af et fjernsyn. Tavsheden fremstod umiddelbart ikke som et tilvalg for beboerne. Under rekrutterings-samtalerne italesatte flere beboere tværtimod de andre beboeres tavshed som noget negativt, der bidrog til at gøre dagligdagen på plejehjemmet kedelig og uvedkommende. En beoer, Bjarne, beskrev tavsheden ved de fælles måltider på plejehjemmet som følger:

Nej men, der er jo heller ingen her, der siger noget, når man sidder og spiser. Så siger de lige goddag, og så, hvad kan de så sige? Så er der en, der sidder sådan her ved bordet [slår hånden rytmisk i rollatoren], og så råber de: "Hold op!" Det er sådan set det eneste, der sker.

På det plejehjem, hvor Mandagsklubben holdt til, gør personalet meget for at bryde denne tavshed. Der arrangeres for eksempel banko, fællessang og tøndeslagning til fastelavn, ligesom personalet gør meget for at forstå den enkelte beboers særlige behov. Men tavsheden persisterer ofte på trods af personalets store engagement. Det kan der være mange grunde til. Manglende energi, manglende interesse og usikkerhed i forhold til de andre beboeres kognitive evner kan alt sammen bidrage til at forklare, hvorfor beboerne ender med ikke at tale med hinanden (Nikolajsen & Hedelund, 2016). Men selvom tavsheden kan have mange grunde, er det med Beauvoirs analyse i bagehovedet vigtigt at være opmærksom på, at tavsheden også kan dække over en problematik relateret til skam. Det er således ikke usandsynligt, at mange beboere har en bevidst eller ubevidst modstand

mod at identificere sig med de andre beboere. Med en sådan identifikation overgiver beboerne sig nemlig til den andens blik og til en potentielt skamfuld objektivering af sig selv som plejehjemsbeboer og som gammel.

Under rekrutteringsforløbet beskrev de fleste beboere sig selv som meget yngre end deres medbeboere, og flere af dem beskrev deres medbeboere som nogen, de ikke rigtig havde noget til fælles med, og som var meget dårligere, end de selv var. For mange beboere var der en stor modstand mod at identificere sig med de andre beboere, ligesom der ofte var stor diskrepans mellem deres opfattelse af sig selv og det blik, de oplevede at blive mødt med af personalet og de andre beboere.

En sådan diskrepans forstørres givetvis af, at alderdommen i vores kultur er en mere eller mindre tømt kategori, der er defineret privativt: At være gammel vil først og fremmest sige at have mistet ungdommens glød og energi. I en eksistentiel optik kan tavsheden ses som et værn mod en sådan objektivering. Det betyder ikke, at den persisterende tavshed nødvendigvis er udtryk for skam, men det betyder, at det er vigtigt at være opmærksom på, at det at identificere sig med de andre beboere udgør en potentielt fremmedgørende, intimiderende og skamfuld objektivering af en selv som gammel. Derfor vil en vigtig udfordring i det terapeutiske arbejde med ældre være at facilitere interaktion mellem deltagerne på en måde, der gør dem synlige for hinanden som mennesker og ikke inviterer til en sådan objektiverende forståelse af den andens problemer som specifikt relaterede til det at være gammel. Jeg vender tilbage til dette punkt i artiklens sidste del (del 5).

4.2. Kedsomhed

Under rekrutteringsforløbet var jeg endnu ikke blevet opmærksom på kedsomhed som en potentielt eksistentiel tematik, så jeg spurgte ikke specifikt beboerne, om de kedede sig. Alligevel bragte stort set alle de beboere, jeg talte med, selv emnet op og klagede over, at deres dagligdag var præget af en voldsom og altdominerende kedsomhed. De beskrev de andre beboere som kedelige, tavse og kognitivt svækkede, og de beskrev, hvordan "tiden sneglede sig af sted". Det stærkeste indtryk af denne oplevede kedsomhed fik jeg under mine rekrutteringssamtaler med Jette. Jette var tidligere socialrådgiver og havde altid læst meget. I et forsøg på at forklare mig, hvordan hun havde det, slog hun ud med armen mod sine bogreoler og udbrød: "Selv mine bøger er begyndt at kede mig!" Jette afviste i øvrigt at deltage i Mandagsklubben, fordi hun var bange for, at de andre deltagere skulle kede hende, hvilket hun ville finde ydmygende både for hende selv og for dem.

Ingen af deltagerne nævnte kedsomhed direkte under de gruppeterapeutiske samtaler. Jeg tror ikke, at dette skal tolkes som et udtryk for, at de ikke kedede sig i forbindelse med samtalerne. Det skal snarere ses som udtryk for, at deltagerne, ligesom Jette, opfatter det som pinligt at kede sig i hinandens selskab (Hyldgaard, 2020).

Den beskrevne kedsomhed indfandt sig hos beboerne, til trods for at plejehjemets personale gør meget for at skabe meningsfulde aktiviteter for beboerne. Der synes derfor at være andet og mere på spil end manglende adspredelse, og det giver derfor mening at fortolke den oplevede kedsomhed i en eksistentiaalistisk optik, hvor kedsomhed forstås metafysisk: ”som en måde, hvorpå det værende i sit hele viser sig” (Hyldgaard, 2020). Mens skammen gør os opmærksomme på os selv, gør kedsomheden os opmærksomme på *tiden*, som i kedsomheden bliver påtrængende og uigennemtrængelig, samtidig med at den fremstår som tømt for al mening: ”Tilbage er kun tomheden,” skriver Hyldgaard, og denne tomhed indbefatter én selv:

I kedsomheden er man [...] overvældet og hjælpeløs. Men af hvad? Intet bestemt, netop Intet. Det har ikke noget med nogen ting at gøre; det har snarere med Intet at gøre (Hyldgaard, 2020).

Kedsomheden på plejehjemmet kan derfor sandsynligvis ikke fordrives med tøndeslagning eller fællessang. Tværtimod er det ikke usandsynligt, at kedsomhedens pinagtige og altopslugende tomhed netop bliver endnu mere påtrængende i takt med omverdenens velmenende forsøg på at fordrive den. Beboernes kedsomhed må derfor tages dybt alvorligt som en eksistentiel præmis for det terapeutiske arbejde med eksistentiel udvikling. Den eksistentielle terapi har fokus på at arbejde i nuet. I kedsomheden bliver dette nu tomt for mening. I denne sammenhæng vil det, arbejde i nuet, derfor sige *at acceptere nuets totale og tilintetgørende ligegyldighed*.

5. Det terapeutiske arbejde med skam og kedsomhed

5.1. Indledende betragtninger

Hvordan kan man arbejde med skam og kedsomhed i praksis? Både skam og gennemgribende kedsomhed er komplekse følelser, som tillige begge må karakteriseres som *eksistentielle følelser*. Som nævnt kan eksistentielle følelser beskrives som variationer af en ikke-lokaliserbar oplevet fornemmelse eller farvning af virkeligheden og af vores tilhørsforhold til den (Ratcliffe, 2020). I modsætning til mere specifikt rettede følelser af for eksempel glæde eller vrede er oplevelsen af skam eller gennemgribende kedsomhed derimod spredt ud i en altomfattende (negativ) farvning af vores relation til os selv og til omgivelserne (Freeman & Elpidorou, 2020; Hyldgaard, 2003, 2020; Zahavi, 2020). Det, vi umiddelbart erfarer, når vi skammer os eller keder os, er således ikke selve *følelsen* af skam og kedsomhed, men først og fremmest *os selv og vores relation til verden* (i et skamfuldt eller kedsommeligt skær).

At skam og kedsomhed vender vores opmærksomhed mod os selv, betyder ikke, at disse følelser nødvendigvis ledsages af en refleksiv selvbevidsthed. Begge følelser ledsages snarere af selvbevidsthed i form af det engelske *selfconsciousness*: Vi bliver uundgåeligt og pinagtigt opmærksomme på os selv (Hyldgaard, 2003, 2020). Skam og kedsomhed er derfor kendetegnet ved ikke bare at være *pinsomme* psykologiske tilstande, men tillige *pinlige*, hvilket gør disse tilstande vanskelige at tilnærme sig terapeutisk (Hyldgaard, 2020; Zahavi, 2020). Det terapeutiske arbejde i Mandagsklubben har derfor helt bevidst ikke fokus på at italesætte disse følelser direkte. I stedet arbejdes der med skam og kedsomhed ved at facilitere kontakt mellem deltagerne på en måde, så de får en erfaring af at se og blive set som de komplekse mennesker, de er, og ikke som de stereotype plejehjemsboere, de har en tendens til at se hinanden som. Et vigtigt element i dette arbejde er, at indholdet i de terapeutiske samtaler kommer fra beboerne selv, så de ikke ender med at tale et udefra defineret tema frem, men i stedet *får talt sig selv frem*. Derfor er mine spørgsmål bevidst så indholdstomme som muligt, og hvis muligt nøjes jeg med blot at gentage det, deltagerne selv siger. Andre gange undlader jeg at sige noget overhovedet, og derfor vil man se, at der ofte er lange perioder med tavshed (Schaffalitzky, 2021; Worley, 2016, 2015).

Inden jeg går over til at diskutere konkrete eksempler fra det terapeutiske forløb, vil jeg først skitsere det begreb om eksistentiel udvikling, som ligger til grund for mine refleksioner over forløbet. Formålet med eksistentiel terapi er at fremme *eksistentiel udvikling*. Eksistentiel udvikling kan beskrives som en proces, hvor klienten besinder sig på sin egen eksistens og derigennem opnår en dybere accept af eksistensens vilkår og en højere grad af oplevet agens i forhold til dens udfoldelsesmuligheder (Krug, 2019; May, 1958; Yalom, 1980). Eksistentiel udvikling medfører en øget evne til at orientere sig – kognitivt, emotionelt og relationelt – i verden og kan for eksempel komme til udtryk som en stærkere oplevelse af at være i live, en dybere oplevelse af verden som virkelig, eller en større frihed i sine relationer til andre mennesker (May, 2015; Yalom, 1980). Det fremhæves ofte, at det er vanskeligt at konstatere eksistentiel udvikling på en måde, så denne kan gøres til genstand for empirisk udforskning (May, 2015; Yalom, 1980). I litteraturen udgør klienternes egne beskrivelser af eksistentiel udvikling som regel de vigtigste pejlemærker. Dette forudsætter dog, at klienten har en relativt reflekteret og bevidst indsigt i egen udvikling. Denne tilgang vil derfor ikke give mening i forhold til socialt isole-rede ældre plejehjemsboere, som ofte har nedsatte kognitive funktioner og derfor sandsynligvis vil have svært ved at beskrive deres egen udvikling.

I det følgende har jeg derfor valgt at inddrage Heinz Werners udviklingsbegreb som et fortolkningsbidrag til at eksplicitere tegn på eksistentiel udvikling i det terapeutiske forløb (Miller, 2005; Valsiner, 2000; Wer-

ner, 1957). Werner definerer udvikling ud fra et orthogenetisk princip, der dikterer, at en udviklingsproces altid vil tage afsæt i en tilstand af relativ globalitet og mangel på differentiation hen mod en tilstand af stigende differentiering, artikulering og hierarkisk integration (Werner, 1957, s. 126). Med Werners udviklingsbegreb kan en øget evne til at orientere sig – kognitivt, emotionelt og relationelt – i verden ekspliciteres som en øget artikulering og differentiering af elementer i omverdenen og sideløbende hermed en hierarkisk integration, hvor disse elementer forstås og fortolkes i relation til klientens egen eksistens som noget, der *angår* klienten. I denne sammenhæng skal ”elementer” forstås helt bredt som enhver ting i omverdenen, der bliver artikuleret og differentieret som noget, der angår klienten selv. Det kan være et strikkesøj, en anden deltager eller ens egen tavshed for at nævne tre eksempler, der kom op i Mandagsklubben.

I forhold til at identificere eksistentiel udvikling er spørgsmålet altså ikke så meget, *hvad* der bliver artikuleret og differentieret, men *at* det bliver artikuleret og differentieret *som noget, der angår klienten selv*. Med Werners udviklingsbegreb bliver det derfor muligt at specificere delementer og gradueringer i en eksistentiel udviklingsproces, hvor eksistensen bringes mere og mere i spil i en delt verden, og oplevelsen af ens egen eksistens kan erfares som en intersubjektivt medieret kendsgerning.

5.2. Skam: At overkomme hverdagens tavshed

Som beskrevet ovenfor kan den persisterende tavshed i plejehjemets hverdag have mange grunde. Men uanset hvad denne tavshed bunder i, er det vigtigt at have terapeutisk opmærksomhed på, at tavsheden også kan være forbundet med en gennemgribende skam, som medierer ens forhold til sig selv og verden i tilværelsen som plejehjemsbeboer.

Det følgende eksempel illustrerer, hvordan man kan arbejde gruppeterapeutisk med at overkomme en sådan oplevelse af skam ved at facilitere kontakten mellem deltagerne. Igen er det vigtigt at understrege, at pointen ikke er, at deltagerne italesætter deres egne oplevelser af skam. Det terapeutiske arbejde består derimod i at facilitere en interaktion mellem beboerne, som ikke primært er struktureret gennem skam. Det vil sige, at fokus er på at undgå enhver objektivisering eller vurdering og i stedet lade beboerne *tale sig selv frem*. Det kræver først og fremmest, at terapeuten støtter deltagerne i at holde fast i det konkrete og afstår fra at generalisere eller reformulere deltagerens problematikker. Eksemplet illustrer samtidig, hvor svært det er for disse beboere at indgå i en sådan interaktion, og hvor megen facilitering der faktisk skal til for at overkomme den persisterende tavshed.

Eksemplet er fra det første møde i Mandagsklubben. Et stykke inde i sessionen spørger jeg Sonja, om hun vil fortælle lidt om sig selv.

Terapeut: Sonja, vil du fortælle lidt om dig selv?
 Sonja: Der er ikke så meget.

Terapeut: Mmm.
 Sonja: Der er ikke noget.

Det lykkes ikke i første omgang at få Sonja til at sige mere om sig selv. Lidt senere i sessionen prøver jeg igen. Denne gang svarer Sonja, at hun kommer fra Lolland. Da jeg spørger, hvordan det var at bo på Lolland, siger hun, at hun også har boet på Fyn og i København. Jeg spørger videre:

Terapeut: Og hvor føler du dig hjemme? På Fyn eller på Lolland eller i København?
 Sonja: På Amager.
 Terapeut: På Amager! Sig noget om Amager!

[Tavshed, ti sekunder].

Sonja: Men jeg mangler bare at have noget i hænderne!
 Terapeut: Du mangler at have noget i hænderne?
 Sonja: Jah.
 Terapeut: Skal jeg se, om jeg kan finde noget?
 Sonja: Jamen hvad skulle det være?

[Terapeut finder en kaninbamse, som er glemt i et hjørne].

Terapeut: Det er en kanin! Den tror jeg ikke er blevet nulret i lang tid, den har ligget der siden påske.

[Terapeut giver Sonja en kaninbamse].

Sonja: Nej, jamen jeg mente sådan noget som strikkesøj eller hækkesøj eller...

Sonjas udsagn ”jeg mangler bare at have noget i hænderne” er i første omgang diffust, ubestemt og uklart (Miller, 2005; Werner, 1957). Mit forsøg på at afhjælpe hendes behov ved at give hende en kaninbamse udstiller tydeligt, hvor svært det er at afkode, hvad det er, hun egentlig giver udtryk for. Men hvor misforstået bamsen end er, så hjælper misforståelsen tilsyneladende Sonja til at artikulere sit behov: ”Nej, jamen jeg mente sådan noget som strikkesøj eller hækkesøj eller...”

Det er muligt, at Sonja af sig selv ville have været i stand til at specificere dette behov. Min fornemmelse er dog, at interventionen med bamsen faktisk understøtter Sonjas proces, fordi det er nemmere for Sonja at artikulere og differentiere sit behov ved, at afgrænse det fra noget konkret, som det i alt fald *ikke* er, nemlig behovet for at nulre en kaninbamse. Sonjas manglende strikkesøj er nu blevet synligt som en del af den verden,

Sonja deler med mig. Det næste, jeg gør, er at forsøge at gøre strikketøjet synligt for de andre deltagere.

Jeg spørger gruppen: "Er der nogle af jer andre, som strikker eller hækle?" I første omgang er det kun Ruth, der reagerer: "Strikker?" Ruth har allerede været meget på banen. Jeg vælger derfor at henvende mig direkte til en af de andre deltagere for at få nogle af dem inddraget i samtalen:

Terapeut: Bjarne, hvad siger du?
 Bjarne: Nej!
 Terapeut: Bjarne strikker ikke!
 Erna: Jeg har strikket.
 Terapeut: OK.
 Erna: Meget!
 Terapeut: Kender du fornemmelsen af at savne
 at have noget i hænderne?
 Erna: Ja!

Ovenstående kan måske forekomme som en indholdsmæssigt stærkt begrænset, meget styret og ikke særlig livfuld interaktion. Set i forhold til det totale fravær af spontan interaktion, der er normalen for disse beboerne, er ovenstående dog udtryk for en radikal forandring i samværet, fordi der overhovedet er tale om interaktion *mellem* beboerne.

Fra at være en diffus og helt privat oplevelse af at mangle at have noget i hænderne er Sonjas mangel blevet artikuleret som savnet af at strikke. Det er helt bevidst, at jeg bruger Sonjas formulering i min samtale med Erna. Dermed er det Sonjas oplevelse af "at have noget mellem hænderne", der bliver afsat for Ernas undersøgelse af, hvad strikning betyder for hende. Denne mangel kan nu forstås ind i en fælles tematik omkring strikning. Jeg spørger:

Terapeut: Kan du stadig strikke?
 Erna: Ork ja!
 Terapeut: Er du i gang med at strikke nu?
 Erna: Nej.
 Terapeut: Nej?
 Erna: Fordi jeg vil have nogen at strikke til.
 Jeg vil ikke sidde og strikke ud i det blå.

Erna relaterer til tematikken omkring strikning ved at artikulere fraværet af *nogen* at strikke *til*. Vores fælles udforskning af, hvorfor hun ikke strikker, leder hende til at formulere dette relationelle aspekt på forskellige måder, for eksempel:

Erna: Jamen jeg synes jo, at for at sidde og det er hyggeligt osv., men så skal man også have den der person i baghovedet.

Selvom der ikke er nogen direkte interaktion mellem Sonja og Erna, kan man argumentere for, at den faciliterede interaktion alligevel er med til at etablere konturerne af en delt verden imellem dem, i og med at de begge forholder sig til strikketøj og til fraværet af strikketøj. For begge gælder det, at de relaterer til (fraværet af) strikketøjet på et eksistentielt plan, fordi det for Sonja er udtryk for en mere eller mindre uklar mangel, og for Erna er udtryk for fraværet af nogen at strikke til. Strikketøjet er altså ikke bare en tilfældig tematik, men opleves af begge som noget, der *angår dem*.

Det er naturligt svært at sige, om Sonja overhovedet opfatter Ernas overvejelser som relaterede til hendes egne. Men det er påfaldende, at Sonja fire minutter senere pludselig og spontant stiller et helt adækvat spørgsmål direkte henvendt til Erna nemlig: "Bruger du strikkeopskrifter?" hvortil Erna svarer: "Ja, det gør jeg!" Forud for dette har Sonja ikke på noget tidspunkt henvendt sig direkte til andre end mig.

Det næste, der sker, er, at jeg igen forsøger at inddrage Bjarne i samtalen. Gennem hele sessionen har Bjarne stort set kun svaret på mine spørgsmål med enstavelserord og uden antydningen af følelsesmæssig respons, hvilket han også gør indledningsvist i følgende eksempel:

Terapeut: Bjarne, hvordan er det at sidde og høre om strikkeopskrifter?
 Bjarne: Jahh, det ved jeg ikke, hvordan det er [ingen følelsesmæssig respons].
 Terapeut: Du ved det ikke?
 Bjarne: Næh.
 Terapeut: Hmm.

[Tavshed, 20 sekunder].

Terapeut: Kender du det der med at lave noget til nogen?
 Bjarne: At lave noget til nogen?
 Terapeut: Erna snakker om at strikke noget til nogen.
 Bjarne: Jahh, det kunne da være meget rart sådan set måske [ingen følelsesmæssig respons].
 Terapeut: Ja?
 Bjarne: Men jeg ved ikke, hvem jeg skal strikke til.
 Terapeut: Det er faktisk det samme, som Erna lige sagde.
 Bjarne: Hvad for noget?
 Terapeut: Erna sagde det samme.
 Bjarne: Jahh?
 Terapeut: At det kunne være meget rart...
 Bjarne: [afbryder] Jeg har en storebror, så kan jeg strikke sweater til ham [der kommer nu antydningen af et smil i Bjarnes mundvig].

Ideen om at strikke en sweater til sin bror er tilsyneladende så overraskende for Bjarne, at han får antydningen af et smil i mundvigen ved tanken, hvilket er første gang, Bjarne udtrykker nogen som helst form for følelsesmæssig respons. Senere i forløbet viser det sig, at Bjarnes storebror faktisk er det eneste menneske, Bjarne har kontakt til ud over plejehjemmets personale og ekspedienten i den kiosk, hvor han køber cigaretter. Strikketøjet er med andre ord blevet italesat som noget, der i høj grad angår Bjarne selv.

Det terapeutiske arbejde med at tale sig selv frem og med Rollo Mays ord "besinde sig på sin egen eksistens" består her i at gøre denne eksistens synlig for deltagerne selv ved at gøre den synlig for de andre i gruppen medieret gennem en samtale om strikketøj (May, 2015). I samtalen om strikketøj er kontakten ikke først og fremmest formidlet gennem deltagerne objektiverende blik på de andre som gamle (Beauvoir, 1983). I stedet inviterer samtalen til at lade sig inddrage i de andres levede liv; i deres afsavn, i deres længsel og i deres relationer. Samtalen bliver vedkommende, fordi de hver især italesætter strikketøjet som *noget*, der *angår dem*. For Sonja som en diffust oplevet mangel, for Erna som en længsel efter relationer og for Bjarne som en påmindelse om den eneste personlige relation, han har i sit liv.

Som nævnt er et vigtigt element i dette arbejde, at indholdet i samtalerne kommer fra beboerne selv. I stedet for at spørge ind til en række eksistentielle aspekter ved strikketøj er mine spørgsmål bevidst så lidt ladet med betydning som muligt. Derved understøtter min facilitering ikke bare, *at der bliver talt*, men først og fremmest at deltagerne *bringer sig selv i spil* og *taler sig selv frem*, når der bliver talt.

Ved at bruge deltagerne egne vendinger, både når jeg taler med dem, og når jeg taler med de andre deltagere, bidrager jeg til, at deltagerne bringer sig selv i spil frem for at respondere på indhold fra mig. Dette er ikke så let, som det lyder. I en normal samtale er vi vant til løbende at fortolke og farve hinandens udsagn, det er en del af arbejdet med at holde en samtale i gang. Det kan derfor føles uhøfligt og akavet blot at gentage klienternes egne formuleringer. Det er da heller ikke hele tiden, at det lykkes for mig at holde den disciplin og det fokus, som er nødvendig for at afstå fra at komme med indhold. Men som det fremgår af transskriberingen, responderer deltagerne rigtig godt på dette, når det lykkes.

Formålet med denne form for facilitering er at skabe mulighed for en kontakt mellem deltagerne, der så vidt muligt ikke er struktureret gennem objektiverende kategorier. Derved inviterer interaktionen til *indlevelse* frem for en *objektiverende kategorisering* (Beauvoir, 1983): Frem for at se Sonja som en, der er gammel og forvirret og ikke kan finde sit strikketøj, inviteres de andre deltagere til at reflektere over, hvad strikketøj kan betyde for dem. Dermed arbejder interventionen indirekte med at overkomme skam. Sigtet er med andre ord at skabe grobund for at bryde den persistente tavshed på en måde, hvor deltagerne kan blive synlige for hinanden,

ikke som stereotype plejehjemsbeboere, men som mennesker, der oplever mangler, afsavn og længsler (Beauvoir, 1983).

5.3. *Kedsomhed: At overgive sig til øjeblikkets meningsløshed*

Det følgende er et eksempel på, at det er muligt at arbejde terapeutisk med den eksistentielle kedsomhed. Igen er pointen i eksemplet ikke, at deltagerne italesætter deres egne oplevelser af kedsomhed. Den terapeutiske bearbejdning af kedsomhed består i stedet i, at vi stille og roligt forsøger at forholde os til det *her og nu*, som i kedsomheden synes helt tømt for mening (Beauvoir, 1983). Det er et klassisk eksistentielistisk greb at gøre det aktuelle øjeblik til genstand for fælles udforskning. Eksemplet illustrerer dels, at det er muligt at arbejde terapeutisk med kedsomhed på denne måde, men eksemplet illustrerer også, hvor vanskeligt dette terapeutiske arbejde er, og hvor vigtigt det er, at terapeuten i udgangspunktet accepterer klientens oplevelse af nuets totale ligeegyldighed.

Bjarne har boet på plejehjemmet i otte måneder. Ifølge både personalet og ham selv har han i al den tid ikke talt med andre end sin bror, som besøger ham en gang eller to om måneden. Selvom Bjarne er glad for broderen, oplever han disse besøg som kedelige og tillige pinsomme. Her er hans egen beskrivelse af besøgene:

Nu havde jeg jo besøg af min storebror her i morges. Og han... det er lidt pinligt, når han kommer... og sommetider så har han heller ikke noget at sige, og så sidder vi bare og glør på hinanden. Det føler jeg er pinligt.

På trods af personalets forsøg på at komme i kontakt med Bjarne har han aldrig fortalt nogen om sig selv. Det gør han heller ikke umiddelbart i Mandagsklubben, hvor han stort set besvarer alle spørgsmål med enstavelsesord. Men under den tredje session sker der en omvæltning. Omvæltningen kommer i kølvandet af min facilitering af Bjarnes reaktion på noget, en af de andre deltagere fortæller. Jeg siger henvendt til Bjarne:

Terapeut:	Sonja fortæller om Eva... som hun ikke ved om er levende eller død.
Bjarne:	Næh.
Bjarne:	Har du det også sådan? Er der også mennesker, som du har holdt af, som du ikke ved om er levende eller døde?
Bjarne:	Nej, det har jeg jo ikke sådan set.
Terapeut:	Kan du forestille dig, hvordan det ville være, hvis der var et familiemedlem, som du var kommet hos ofte... og så sidder hun nu og ved ikke, om de er levende eller døde?
Bjarne:	Ja, det er jo ikke så rart [rent konstaterende, ingen følelsesmæssig respons].
Terapeut:	Nej, det er ikke så rart.

- Bjarne: Men det har jeg jo ikke.
 Terapeut: Nej, det har du ikke, men du kan forestille dig, at det ikke ville være så rart?
 Bjarne: Ja [stadig rent konstaterende uden følelsesmæssig respons].

Jeg vender mig da mod Sonja:

- Terapeut: Hørte du det, Sonja?
 Sonja: Hvad?
 Terapeut: Bjarnes spontane reaktion på, hvordan det må være ikke at vide, om Eva er levende eller død [...] Han sagde: Det må ikke være rart [i modsætning til Bjarne siger jeg det med medfølelse i stemmen].
 Sonja: Jamen det er det heller ikke! [Tydelig lettelse over at blive forstået].

Herefter er der tavshed i ti sekunder, hvorefter Bjarne pludselig bryder tavsheden og siger:

- Bjarne: Nåh, men min mor og far, de døde jo.

Dette er første gang, Bjarne spontant tager ordet, og første gang, han fortæller om sig selv til nogen, siden han flyttede ind på plejehjemmet for otte måneder siden. Hen over den næste halve time fortæller Bjarne om tavsheden i sit barndomshjem, om sine mislykkede forsøg på at få hjælp til sine psykiske problemer, da han var ung, og om det selvmordsforsøg, som endelig skaffede ham en indlæggelse. Han fortæller også om et voksenliv med mobning og om den spillegevinst, som gav ham mulighed for at købe en andelslejlighed på Nørrebro, hvor han endelig fik lov at være i fred. Det er selvfølgelig svært at sige, hvad der pludselig gør det muligt for Bjarne at fortælle sin historie, men den faciliterede kontakt mellem Bjarne og Sonja ser ud til at have været betydningsfuld, ikke bare for Sonja, som udtrykte tydelig lettelse over at blive forstået, men også for Bjarne, som måske fik en oplevelse af, at det faktisk gjorde en forskel for Sonja, om han var der eller ej.

I Mandagsklubbens næste session indvilliger Bjarne gradvist i at forholde sig undersøgende til den tavshed, som dominerer den terapeutiske relation, og som han til daglig oplever som tvingende og pinsom. Derved lykkes det for Bjarne at overkomme kedsomhedens eksistentielle strukturering og forholde sig til det nuværende øjeblik som noget, der ikke er totalt tømt for mening (Beauvoir, 1983; May, 2015).

Det er fjerde session i Mandagsklubben. På grund af en misforståelse er de fleste deltagere havnet til plejehjemmets fastelavnsfest. Bjarne er den eneste,

der er dukket op. Selvom Bjarne er den eneste deltager, der er til stede, er det dog vigtigt at understrege, at det stadig er et gruppeterapeutisk rum, vi taler ind i. For det første står stole og sofaer i den samme rundkredsformation, som de plejer, og de tomme stole tydeliggør dermed hvert enkelt gruppe-medlem i sit fravær. For det andet nævner jeg hver enkelt deltager ved navn, og forklarer, hvorfor de ikke kan være med i dag.

Derefter spørger jeg Bjarne, om det er anderledes at være her nu, hvor der ikke er andre:

- Bjarne: Ja, så skal jeg vel sige noget.
 Terapeut: Hmm.
 Bjarne: Og jeg kan ikke finde på noget at sige, så det holder jo ikke. Jeg har haft besøg af min storebror, og så kunne jeg ikke sige noget, men han sagde da noget.
 Terapeut: Føler du, at du skal sige noget?
 Bjarne: Ja, er det ikke pinligt, hvis jeg ikke siger noget? Hvis vi sidder her og glør på hinanden uden at sige noget?
 Terapeut: Men er det dit ansvar, om det er pinligt?
 Bjarne: Nej, det er vel dit sådan set...
 Terapeut: Ja?
 Bjarne: Du skal narre mig til at sige noget.

Herefter følger 25 sekunders tavshed, som giver anledning til en mere indgående undersøgelse af tavsheden:

- Terapeut: Er det pinligt, denne her tavshed, når ingen af os siger noget?
 Bjarne: Ja, det er da lidt pinligt sådan set.
 Terapeut: Er det pinligt for mig, eller er det pinligt for dig?
 Bjarne: Nej, det er sikkert ikke for dig, men det er lidt for mig selv.
 Terapeut: OK.

[Ti sekunders tavshed].

- Terapeut: Det er i alt fald anderledes for mig at være så tavs...
 Bjarne: Ja.
 Terapeut: Det er man sjældent.

[27 sekunders tavshed].

- Terapeut: Kan du mærke, om den ændrer sig, tavsheden, om den ændrer karakter?
 Bjarne: Nej, det er ikke så slemt nu, nu har jeg jo sagt noget...
 Terapeut: Ah!

- Bjarne: Lidt.
 Terapeut: Og hvordan kan du mærke forskel?
 Bjarne: Ja, så altså så er det ikke pinligt.
 Terapeut: Hmm.
 Bjarne: Mit øgenavn på Nørrebro, det er jo "den tavse mand på Nørrebro".

I modsætning til hvad Bjarne tror, så er den persisterende tavshed faktisk også pinlig for mig. Det, der ikke kommer med i transskriberingen er således den larm, der er i mit eget hoved, hvor tankerne flyver rundt, og jeg løbende er i tvivl om, hvorvidt det overhovedet giver mening at afholde denne session, når der nu kun er kommet én person, og denne person slet ikke synes at have lyst til at tale.

I situationen er denne tvivl pinsom og kaotisk, men i retrospekt er det måske netop, fordi jeg accepterer at udholde den tilsyneladende meningsløshed, at Bjarne stille og roligt overgiver sig til situationen og begynder at interessere sig for, hvad der foregår i tavsheden.

Næste gang tavsheden kommer på tale, er, da jeg spørger ind til, hvordan det var at blive kaldt "den tavse mand på Nørrebro" på Johns Bodega¹⁰, som er et sted, han kom meget, da han boede i sin andelslejlighed på Nørrebro:

- Terapeut: Hvordan ved du det [at de kaldte dig den tavse mand]?
 Sagde de det til dig?
 Bjarne: Ja, det sagde de da, de sagde, at jeg var den tavse mand.
 Terapeut: Og hvordan var det at høre?
 Bjarne: Ja, det tog jeg jo ikke videre tungt sådan set. Men det er ikke øh her på Nørrebro, der var de jo flinke, folk var flinke, synes jeg nok. For jeg er blevet mobbet en del, og det blev jeg altså ikke her. Alle var venlige og hyggelige her på Nørrebro, og det var de ikke så meget andre steder.
 Terapeut: Så når de sagde "den tavse mand", så var der måske også noget kærlighedsfuldt i det? Noget venligt?
 Bjarne: Ja, det var det, jeg mente sådan set.

Det viser sig, at Johns Bodega har været en slags helle for Bjarne, et sted, hvor han følte sig accepteret som den, han var. Efter at Bjarne har fortalt lidt om Johns bodega, spørger jeg igen til tavsheden:

- Terapeut: Jeg kan ikke rigtig finde ud af, om du synes, tavsheden er pinlig, fordi du tror, at der er en forventning om, at du skulle sige noget.

¹⁰ Bodegaens navn er ændret for at sikre anonymitet.

Bjarne: Ja, men det forventer man, hvis jeg kommer hen på et værtshus og sætter mig ved et bord, og der sidder en anden, så forventer de, at jeg siger noget, og de selv siger noget, og de ved vel ikke, hvad de skal sige til mig.

[Tavshed i over to minutter].

Terapeut: Hvordan er den tavshed, der er der nu?

Bjarne: Hvadbehager?

Terapeut: Hvordan føles denne her tavshed?

Bjarne: Ja, den føles ikke så pinlig. Nu har jeg jo sagt, hvordan det er. Nå, så føles det ikke så pinligt. Det må jeg vel prøve at sige, når jeg kommer i kontakt med andre mennesker, at jeg siger ikke så meget.

Terapeut: OK, hvordan kunne det lyde?

Bjarne: Ja, det ved jeg ikke. Så bliver jeg vel mere tryk, når jeg siger det.

Terapeut: Når du siger det?

Bjarne: Når jeg siger ”jeg er den tavse mand på Nørrebro”, så bliver jeg vel mere tryk.

Terapeut: Ahhh!

Bjarne: Men det plejer jeg ikke at gå rundt at sige til nogen sådan set.

Det her og nu-arbejde, Bjarne formår at lave i denne session, er faktisk utrolig forfinet. Ved at forholde sig til den tavshed, som optræder i den terapeutiske relation, lykkes det ham at forholde sig til nogle af de mest pinsomme og tvangsmæssige aspekter af sin egen tilværelse. Derved lykkes det for ham at opleve en form for autonomi i forhold til den tavshed, som han til daglig oplever som pinlig og tvingende: I stedet for at være noget, han skal forsøge at komme ud af, bliver tavsheden noget, han skal forsøge at leve med.

I stedet for at være underlagt sin eksistens som den tavse mand kommunikerer han denne eksistens. Ved at udtrykke sig selv med ordene: ”Jeg er den tavse mand fra Nørrebro!” konfirmerer Bjarne sin identitet som den tavse mand og adskiller sig derved fra den. Bjarnes identitet som den tavse mand bliver noget, han kan have *for sig*. Det betyder ikke, at han kan blive noget andet, men det betyder, at han bliver sat fri til at skabe sig selv *som* den tavse mand.

Fra at være en determinerende kondition, han ikke kan slippe ud af, bliver identiteten som den tavse mand til en eksistens, han kan leve. Ved at selvidentificere sig som ”den tavse mand” kommunikerer han det overskud af eksistens, som aldrig kan udtømmes i en definition af noget *som* noget, idet eksistensen, som Sartre har utrykt det, netop altid er *denne flugt forud for sig selv* (Sartre, 2002).

Det er også interessant at reflektere over, hvad denne ændring gør ved mig. Idet Bjarne siger: ”Jeg er den tavse mand fra Nørrebro!” oplever jeg en markant omvæltning i min egen forholden mig til Bjarne. Hvor min forholden før primært har været præget af omsorg og medfølelse, oplever jeg med et en dragende nysgerrighed: Hvem *er* denne tavse mand fra Nørrebro? Pludselig er øjeblikket befæstet med potentialitet, og jeg bliver mig pinligt bevidst om vigtigheden af at holde relationen på et professionelt niveau, altså at jeg skal vogte mig for, at den terapeutiske udforskning af Bjarnes eksistens ikke slår om i en flirt. Selvom interaktionen stadig er præget af tavshed, er den nu fuld af liv, og de lange øjeblikke af tavshed får en helt anden karakter, hvilket helt konkret giver sig udslag i, at de tavse øjeblikke bliver længere, fordi det pludselig heller ikke er så svært for mig at udholde tavsheden.

Det er ikke til at sige, om denne omvæltning sætter sig spor i Bjarnes relationer uden for Mandagsklubben. Men jeg vil påstå, at den eksistentielle afdækning af øjeblikket, som Bjarne formåede at gennemføre i denne session, har betydning i sig selv. Selv hvis Bjarne aldrig får sagt til nogen andre, at han er den tavse mand, så har han formået at skabe en oplevelse af sin eksistens som den tavse mand som både virkelig, nærværende og livfuld, og den erfaring er i et eksistentielt perspektiv værdifuld i sig selv.

6. Konklusion

Ovenfor har jeg præsenteret en refleksion over eksistentiel gruppeterapi med socialt isolerede plejehjemsboere. I modsætning til hvad man kunne tro, var de mest presserende tematikker ikke klassiske eksistentiale tematikker som død og ensomhed, men i stedet *tavshed* og *kedsomhed*. Som beskrevet synes tavsheden og kedsomheden at persistere, til trods for at plejehjemmets personale gør utrolig meget for at skabe meningsfulde aktiviteter for beboerne. Med Beauvoirs begrebsunivers som fortolkningsbidrag kan tavshed og kedsomhed ses som udtryk for alderdommens eksistentielle strukturering, hvor skam og kedsomhed optræder som centrale værensmodi, der medierer vores forhold til os selv og omverdenen.

Skam og kedsomhed er kendetegnet ved ikke bare at være *pinsomme* psykologiske tilstande, men tillige *pinlige*, hvilket gør disse tilstande vanskelige at tilnærme sig terapeutisk (Hyldgaard, 2020; Zahavi, 2020). Det terapeutiske arbejde i Mandagsklubben bestod derfor først og fremmest i en nænsom facilitering af beboernes møde med hinanden.

Flere af deltagerne reagerede på den faciliterede kontakt både ved at udtrykke lettelse og ved at åbne sig. For de to deltagere, som mødte mest stabilt (Sonja og Bjarne), lykkedes det ligefrem at forholde sig terapeutisk undersøgende til deres egen livssituation, på trods af at det kun var muligt at

gennemføre fem sessioner.¹¹ Der synes således at være stort terapeutisk potentiale i at facilitere en sådan kontakt mellem socialt isolerede plejehjemsbeboere og følge op med en eksistentielt fokuseret undersøgelse af, hvordan deltagerens eksistens udfolder sig i terapien her og nu. Dette er et tålmodighedskrævende arbejde, hvor det er vigtigt, at terapeuten afstår fra at hjælpe samtalen videre, men i stedet disciplinerer sig til at bruge deltagerens egne formuleringer og ofte blot gentage deltagerens egne ord, samt at udholde lange perioder med tavshed. Derved understøtter faciliteringen ikke bare, *at der bliver talt*, men først og fremmest at deltagerne *taler sig selv frem*, når der bliver talt.

Tak til Fonden Ensomme Gamles Værn for økonomisk støtte til projektet. Tak til plejehjemmet Slottet for at huse projektet og til Slottets personale for utrættelig omhu i forhold til at facilitere kontakt til plejehjemmets beboere. Tak til Simo Køppe for at vejlede projektet. Tak til antropolog Stine Simonsen Puri, gerontopsykologerne Andreas Nikolajsen og Karen Pallesgaard Munk, psykologerne Oliver Hundahl, Gry Printzlau Ardal og Jon Toke Brestisson samt "farmor" Anne Kirsten Brok-Kristensen og to anonyme reviewere for grundig gennemlæsning og særdeles konstruktive kommentarer. Sidst men ikke mindst tak til Inga, Sonja, Erna, Leila, Ruth og Bjarne for jeres nærvær og mod i Mandagsklubbens ugentlige sessioner.

REFERENCER

- Abood, M. H., Alaedin, J. M., Mahasneh, A. M., & Alzyoud, N. F. (2020). Effect of logotherapy group counseling in reducing depression and improving life satisfaction among elderly males. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 63–82.
- Boatswain, B. (2016). Group therapy, elderly, nursing home, elder therapy, nursing home care. *Group*, 40(2), 129-147. <https://doi.org/10.13186/group.40.2.0129>
- Bugental, E. K. (2008). Swimming together in a sea of loss: A group process for elders. I K. J. Schneider (Red.), *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. (s. 333-342). New York: Routledge.
- Burnside, I. M. (1970). Loss: A constant theme in group work with the aged. *Hospital & Community Psychiatry*, 21(6), 173-177. <https://doi.org/10.1176/ps.21.6.173>
- Busch, C. D. (1984). Common themes in group psychotherapy with older adult nursing home residents: A review of selected literature. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 2(3), 25-38. https://doi.org/10.1300/J018v02n03_04
- Choi, N. G., Ransom, S., & Wyllie, R. J. (2008). Depression in older nursing home residents: The influence of nursing home environmental stressors, coping, and acceptance of group and individual therapy. *Aging & Mental Health*, 12(5), 536-547. <https://doi.org/10.1080/13607860802343001>
- Chow, E. O. W., & Fung, S.-F. (2021). Narrative Group Intervention to Rediscover Life Wisdom Among Hong Kong Chinese Older Adults: A Single-Blind Randomized

11 I Mandagsklubbens femte session forholdt Sonja sig indgående og undersøgende til sin relation til sin søn. Af pladshensyn er dette eksempel udeladt i artiklen.

- Waitlist-Controlled Trial. *Innovation in Aging*, 5(3), igab027. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab027>
- de Beauvoir, S. (1983). *Alderdommen bd. I og II*. København: Fremad.
- De Beauvoir, S.. (1970). *La vieillesse*. Paris: Gallimard.
- Dortmans, A., Thölking, T. W., & van Wijngaarden, E. J. (2022). Turning grey is not a black-and-white experience: A phenomenological study on the lived experience of old age among Dutch Franciscan friars. *Journal of Aging Studies*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101004>
- Freeman, L., & Elpidorou, A. (2020). Fear, Anxiety and Boredom. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), *The Routledge handbook of phenomenology of emotion* (s. 392-402). London; New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315180786-38>
- Gulmann, Ni. C., & Lolk, A. (2007). Depression hos ældre. *Ugeskrift for læger*, 169(16), 1462-1465.
- Hyldgaard, K. (2003). Når det poserende subjekts portræt krakelerer. Den Andens blik ifølge Sartre og Lacan. I *Det utidige subjekt: Lacan, Freud, Heidegger, Sartre, Badiou, Žižek m.fl.* (s. 164-192). Frederiksberg: Roskilde universitetsforlag.
- Hyldgaard, K. (2020). Den utidige kedsomhed. *Studier i pædagogisk filosofi*, 9(1), 15-26. <https://doi.org/10.7146/spf.v9i1.121838>
- Krug, O. T. (2019). Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. Method and Practice. I E. Van Deurzen, E. Craig, L. Alfried, S. Kirk J., T. Digby, & P. du Simon (Red.), *The Wiley world handbook of existential therapy* (s. 257-266). Hoboken: John Wiley And Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch15>
- Kuru Alici, N., Zorba Bahceli, P., & Emiroğlu, O. N. (2018). The preliminary effects of laughter therapy on loneliness and death anxiety among older adults living in nursing homes: A nonrandomised pilot study. *International Journal of Older People Nursing*, 13(4). <https://doi.org/10.1111/opn.12206>
- Laceulle, H. (2017). Virtuous aging and existential vulnerability. *Journal of Aging Studies*, 43, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2017.08.001>
- Laceulle, H. (2018). Aging and the Ethics of Authenticity. *The Gerontologist*, 58(5), 970-978. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx037>
- Lolk, A., & Andersen, K. (2015). Forekomst af depression og demens blandt plejehjemsbeboere. *Ugeskrift for læger*, 16. marts, 46.
- Mahler, M., Clancy, A., Johannessen, A., Lind, J., Liveng, A., Sarvimäki, A., Stenbock-Hult, B., & Simonsen, N. (2020). Nordiske sundhedsfremmende perspektiver på ældre menneskers deltagelse og tryghed. *Nordisk tidsskrift for helseforskning*, 16(1), 19. <https://doi.org/10.7557/14.5176>
- May, R. (1958). Contributions of Existential Psychotherapy. I R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Red.), *Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (s. 37-91). New York: Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11321-002>
- May, R. (2015). Concerning Therapeutic Technique. I *The discovery of being: Writings in existential psychology* (s. 155-176). New York: Ww Norton & Co.
- McLeod, J., & Ryan, A. (1993). Therapeutic Factors Experienced by Members of an Out-Patient Therapy Group for Older Women. *British Journal of Guidance & Counselling*, 21(1), 64-72. <https://doi.org/10.1080/03069889308253642>
- Menn, L., Corsten, S., Lauer, N., & Wallace, S. J. (2020). The Effectiveness of Biographical Approaches in Long-Term Care: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 60(4), e309-e328. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz074>
- Miller, A. (2005). Heinz Werner: Catalyst for a new understanding and treating children on the autism spectrum. I J. Valsiner (Red.), *Heinz Werner and developmental science* (s. 345-389). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/0-306-48677-6_21

- Mitchell, A. J., & Subramaniam, H. (2005). Prognosis of depression in old age compared to middle age: A systematic review of comparative studies. *American Journal of Psychiatry*, *162*, 1588-1601. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.9.1588>
- Moghadam, N. K., Vahidi, S., & Ashormahani, M. (2018). Efficiency of cognitive-existential group therapy on life expectancy and depression of elderly residing in nursing homes. *Iranian Journal of Ageing*, *13*(1), 62-73. <https://doi.org/10.21859/sija.13.1.62>
- Nikolajsen, A., & Hedelund, M. (2016). *Fortæl for livet – Livsvigtige fortællegrupper for ældre*. København: Ensomme Gamles Værn.
- Quinodoz, D. (2010). *Growing old: A journey of self-discovery*. London; New York: Routledge.
- Ratcliffe, M. (2020). Existential Feelings. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), *The Routledge handbook of phenomenology of emotion* (s. 250-261). London; New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315180786-25>
- Sartre, J.-P. (2002). The Transcendence of the Ego. I D. Moran & T. Mooney (Red.), *The phenomenology reader* (s. 385-407). London; New York: Routledge.
- Sartre, J.-P. (2012). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology*. New York: Washington Square Press.
- Schaffalitzky, C. (2021). Learning to facilitate dialogue: On challenges and teachers' assessments of their own performance. *Educational Studies*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/03055698.2021.2007854>
- Smith, A. G. (2000). Exploring death anxiety with older adults through developmental transformations. *The Arts in Psychotherapy*, *27*(5), 321-331. [http://dx.doi.org/10.1016/S0197-4556\(00\)00074-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0197-4556(00)00074-5)
- Valsiner, J. (2000). Developmental Theory and Methodology, Part One. I *Culture and human development: An introduction* (s. 20-140). London; Thousand Oaks, California: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446217924>
- Vitumb, S. A. (2018). Talkin' 'bout my generation: Existentialism, aging, and newly emerging issues in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, *68*(3), 337-351. <https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1439754>
- Werner, H. (1957). The concept of development from a comparative and an organismic point of view. I D. Harris (Red.), *Concept of Development; an Issue in the Study of Human Behavior* (s. 125-147). Minnesota: University of Minnesota Press. <http://www.myilibrary.com?id=525734>
- Worley, P. (2015). Open thinking, closed questioning: Two kinds of open and closed question. *Journal of Philosophy in Schools*, *2*(2). <https://doi.org/10.21913/JPS.v2i2.1269>
- Worley, P. (2016). Ariadne's Clew Absence and presence in the facilitation of philosophical conversations. *Journal of Philosophy in Schools*, *3*(2). <https://doi.org/10.21913/JPS.v3i2.1350>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zahavi, D. (2020). Shame. I T. Szanto & H. Landweer (Red.), *The Routledge handbook of phenomenology of emotion* (s. 349-357). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315180786-34>