

Perspektiver på klassisk eksistentiel terapi og psykologi

De første skrifter

Anders Dræby



METANOIA
— FORLAG —

Perspektiver på klassisk eksistentiel terapi og psykologi

De første skrifter

Anders Dræby



Perspektiver på klassisk eksistentiel terapi og psykologi. De første skrifter

Anders Dræby

Copyright © Anders Dræby

Metanoia Forlag, København 2026

Forsidebillede: AI

1. udgave, 2026

ISBN: 978-87-93613-18-8

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22434922>

Anders Dræbys klinik hjemmeside: <https://livsduelig.com>

Skriftet er en revideret udgave af bogen *Filosofisk helbredelse*, der udkom på Aarhus Universitet i 2016.

Denne bog er beskyttet i henhold til dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Til undervisningsbrug skal kopiering ske efter aftale med Copydan Tekst og Node.

Alt indhold – herunder tekst, idéer, begreber og symbolstruktur – er ophavsretligt beskyttet og tilhører Anders Dræby, medmindre andet er angivet. Du er velkommen til at dele indholdet med tydelig kildeangivelse.



Indhold

Forord	5
1. Eksistens og essens	7
2. Eksistentiel terapi i overblik: Mick Coopers oversigt over eksistentielle terapier	13
3. Ludwig Binswanger og Michel Foucault om drøm og eksistens	16
4. Om at sige ja til livet på trods. Viktor E. Frankl om psykologi og eksistens	17
5. At finde mening i den nøgne eksistens. Viktor E. Frankl om meningsfuldhed i livet	19
6. Jeg blev født under en sort sol. Ronald D. Laing om det spaltede selv	25
7. Hvis det normale var en diagnose. Ronald D. Laing om normalitet og patologi	27
9. Irvin D. Yalom og eksistentiel terapi som træning til døden	33
10. Ernesto Spinelli om eksistentiel psykoterapi i praksis	36
11. Den umulige jagt på lykke: Emmy van Deurzen om psykoterapi og jagten på lykke	38
12. Emmy van Deurzen og Sarah Young om eksistentielle perspektiver på supervision	39
13. Eksistentiel terapi som praksisfilosofi: Emmy van Deurzen og Martin Adams om eksistentiel terapi	40
Litteratur	44

Forord

Denne bog samler 13 tidlige tekster om klassisk eksistentiel terapi og psykologi, der oprindeligt blev skrevet i perioden 2010-2016. De klassiske tilgange til eksistentiel terapi og psykologi er kendetegnet ved at trække på eksistentiel filosofi og fænomenologi og handle om at finde en mere meningsfuld og mere ansvarlig vej gennem livet for det bevidste og vælgende menneske.

Bogen udspringer af en grundlæggende interesse for forholdet mellem filosofi, psykologi og terapi. Filosofien har gennem størstedelen af sin historie ikke blot været en akademisk disciplin, men også en måde at forholde sig til livet på. Den har beskæftiget sig med spørgsmål om, hvordan vi lever, hvad der giver livet mening, hvordan vi forholder os til lidelse og død, og hvordan et menneske kan finde en måde at være til på, som det kan stå inde for. I den moderne verden er denne forbindelse mellem filosofi og liv imidlertid i vid udstrækning blevet svækket. Filosofien er blevet akademiseret, mens psykologi og psykoterapi i stigende grad har fået ansvaret for de problemer, som mennesker møder i deres liv.

De klassiske tilgange til eksistentiel terapi og psykologi befinder sig i et interessant grænseland mellem disse områder. Den er ikke én samlet teori eller metode, men består af en række beslægtede traditioner, der på forskellig vis har forsøgt at føre filosofiske spørgsmål og indsigter ind i arbejdet med mennesker, som lider eller har mistet retning i tilværelsen. Fælles er en modstand mod at reducere mennesket til biologiske, psykiske eller adfærdsmæssige funktioner. I stedet bliver mennesket forstået ud fra sin levede eksistens: den måde, det er til i verden på, forholder sig til andre mennesker og møder spørgsmål om frihed, ansvar, mening, valg, angst og død.

Det er derfor heller ikke tilfældigt, at bogen begynder med forskellen mellem eksistens og essens. Når vi spørger eksistentielt, spørger vi ikke først: *Hvad er mennesket?* Vi spørger snarere: *Hvad vil det sige at være et menneske?* Og i forhold til vores eget liv bliver spørgsmålet ikke blot, hvad vi er, men hvad det vil sige at være os, hvordan vi lever, og hvilken mening vores tilværelse har. Eksistensen henviser således til menneskets væremåde og til den oplevede virkelighed, som ikke kan udtømmes gennem objektive beskrivelser af personlighed, adfærd eller psykiske funktioner.

De følgende tekster undersøger denne eksistentielle orientering fra forskellige vinkler. Ludwig Binswanger og den unge Michel Foucault fremviser en tidlig bestræbelse på at forstå drømme, fantasi og menneskelig erfaring uden at reducere den til kliniske forklaringsmodeller. Viktor Frankl gør spørgsmålet om mening til centrum for forståelsen af menneskelig lidelse og viser, hvordan mennesket selv under ekstreme vilkår kan være rettet mod noget, der gør livet værd at leve. Ronald D. Laing udfordrer forestillingen om, at psykisk afvigelse blot kan forstås som meningsløs patologi, og insisterer på at forstå den lidendes verden indefra. Irvin Yalom fører eksistensfilosofiske spørgsmål om mening, frihed, ensomhed og død ind i den terapeutiske samtale, mens Ernesto Spinelli og Emmy van Deurzen på forskellig vis udvikler den eksistentielle terapi som en praksis, hvor menneskets liv ikke behandles som et teknisk problem, der skal løses.

Dette betyder ikke, at den eksistentielle terapi afviser psykologi eller behandling. Men den stiller et andet spørgsmål til lidelsen. I stedet for alene at spørge, hvad der er galt med et menneske, spørger den også, hvordan dette menneske lever, hvad det kæmper med, hvilke muligheder der er blevet lukket, og hvad lidelsen fortæller om dets forhold til sig selv, andre og verden. Derfor bliver begreber som angst, ansvar, valg, værdier, frihed, mening, paradokser og dilemmaer centrale. Terapien kan dermed forstås som en eksistentiel læreproces, hvor klienten ikke blot skal fungere bedre, men undersøge sin måde at leve på.

Her ligger også forbindelsen til den gamle forståelse af filosofien som livskunst. Hos især Emmy van Deurzen bliver eksistensanalysen udtrykkeligt fremstillet som en form for praktisk filosofi, hvis opgave ikke er at føre mennesket frem mod en bestemt psykologisk normalitet eller permanent lykke, men at hjælpe det med at lære kunsten at leve sit eget liv. Det liv er nødvendigvis modsætningsfyldt og rummer både glæde og sorg, mulighed og begrænsning, frihed og nødvendighed.

Helbredelse betyder her ikke, at filosofien tilbyder en kur mod livet eller kan fjerne lidelse, angst og dødelighed. Tværtimod begynder den eksistentielle tilgang med erkendelsen af, at meget af det, mennesket kæmper med, hører selve livet til. Filosofiens terapeutiske mulighed ligger derfor ikke nødvendigvis i at få det vanskelige til at forsvinde, men i at hjælpe mennesket til at forstå og forholde sig anderledes til sin tilværelse.

Bogen er ikke skrevet som en systematisk lærebog i eksistentiel terapi. Den samler en række teoretiske tekster og perspektiver, som tilsammen tegner et billede af et mangfoldigt felt. Nogle kapitler er introducerende, andre idéhistoriske eller kritiske, og denne mangfoldighed svarer til selve den eksistentielle tradition, som aldrig har været én skole med én metode, men snarere et fælles forsøg på at fastholde mennesket som et levende, fortolkende og ansvarligt væsen.

Det er dette forsøg, bogen ønsker at give indblik i: at bringe filosofien tilbage til de steder, hvor menneskets spørgsmål ikke længere blot er teoretiske, men bliver spørgsmål om det liv, der faktisk skal leves.

1. Eksistens og essens

Eksistens kommer af det latinske ord *existere*, som betyder at fremstå, stå ud, være.

Når vi taler om eksistens taler vi ikke om "*Hvad* er et menneske?". Vi forholder os derimod til spørgsmålet, "*Hvad* vil det sige at *være* et menneske?" eller "*At* mennesket er til". I forhold til mig selv prøver jeg ikke at spørge "*Hvad* er jeg?", men derimod spørger jeg til: "*Hvad* vil det sige at *være* mig?", "*Hvad* er meningen med mit liv?" og "*Hvad* er formålet med min tilværelse?".

Med begrebet eksistens peger vi på den måde, som mennesket er til på. Eksistensen er menneskets væremåde. Det handler altså om den måde, som mennesket viser sig på. Dermed omhandler eksistensen også vores oplevelse af livet og tilværelsen. Vores oplevelser af eksistensen kan være oplevelser af det uforståelige, usigelige eller nærværende. Med eksistentielle oplevelser peger vi på vores oplevelser af det at være i livet, det at være til.

Den franske filosof Blaise Pascal var den første, der tematiserede eksistensen i moderne forstand. Hos ham møder vi beskrivelsen af en eksistentiel oplevelse:

Når jeg ser, hvor kort livet er, opslugt mellem den forudgående og den kommende evighed, når jeg iagttager det lille rum, jeg udfylder, den lille del af verden, jeg kan overskue, og hvordan denne del er som nedsunket i en afgrund af uendeligt rum, som jeg ikke kender, og som ikke kender mig, når jeg overvejer dette, da forfærdes min sjæl, og jeg spørger mig selv, hvorfor jeg befinder mig her frem for noget andet sted. For der er ikke den mindste grund til, at jeg netop skulle være her og ikke der, at jeg lever nu frem for før.

Oplevelsen af kærlighed, ensomhed, kriser, sorg, længsel og frihed kan være forbundet med en mere intens oplevelse af at være til

I hverdagen tænker vi ikke meget over, at vi er til. Men i særlige livssituationer bliver vi konfronteret med vores eksistens. Eller særlige begivenheder og stemninger kan få os tættere på at opleve vores egen eksistens.

Eksistentielt set er det min oplevelse af mig selv, der er gældende. Hvordan jeg oplever, at jeg er til i livet og forholder mig til min egen tilværelse og den verden, som jeg befinder mig i.

Væren

Begrebet eksistens er knyttet til begrebet *væren*. Selve det *at* mennesket *er* til, altså menneskets væren, er grundlaget for menneskets tilværelse. Ifølge Martin Heidegger kan mennesket beskrives som tilstedeværen (*Dasein*). Mennesket er altså grundlæggende set karakteriseret ved at være til stede i

tilværelsen og verden. Vores sprog snyder os imidlertid og giver os oplevelsen af at være ting eller subjekter. I sætningen "Peter er" kan vi lægge vægt på ordet Peter og få det indtryk, at Peter er en ting eller et subjekt. Men menneskets væren er grundlæggende set eksistens, forstået på den måde at mennesket er til som eksisterende. Derfor kan vi også kigge på sætningen "Peter er" og lægge vægt på ordet er, som ikke henviser til et noget, men til selve det, at Peter er. Mennesket eksisterer ved på en gang at stå ud i verden og være til stede i verden. Væren er ikke noget, men derimod selve det at noget er og viser sig på en bestemt måde. Væren kan kun forstås i relation til begreber som angst, frihed, valg, mening, relationalitet og autenticitet.

Når vi siger, at menneskets væremåde er eksistensen siger vi, at det grundlæggende ved mennesket er, at det er. Mennesket eksisterer i den forbindelse ved at forholde sig til sin egen eksistens. Jeg kan altså forholde mig til det, at jeg er og reflektere over indholdet af min tilværelse og den måde, som jeg er til i verden på. Kierkegaard siger det på den måde, at selvet er et forhold, der forholder sig til sig selv. Heidegger taler tilsvarende om, at mennesket er et værende (Tilstedeværen), der i sin væren forholder sig til sin egen væren. Vi kan altså forholde os til, at vi er til, selv om vi for det meste bare er optaget af at forholde os til vores gøremål i hverdagen og dermed sjældent forholder os til selve det, at vi er til. Dermed er vores væren for det meste skjult for os. Sommetider bliver vi i øjeblikke fanget af at tænke på, at vi er, eller særlige begivenheder og situationer kaster os ind i en forholden os til vores eksistens. Måske bliver jeg fyret, et familiemedlem dør, jeg mister en kæreste eller en nær ven og pludselig melder eksistensen sig for min bevidsthed. Hvem er jeg egentlig, og hvad er meningen med mit liv?

Da eksistensen kommer først kan vi forholde os til eller reflektere over det indhold, som vi tildeles

Vi har også en opmærksomhed på og bevidsthed om vores livsindhold

Væren-i-verden

Ifølge Martin Heidegger kan vores eksistens beskrives som en væren-i-verden. Grundlæggende set er mennesket og dets verden altså ikke adskilt men er sammenhængende. Verden er menneskets betydningshorisont. Altså den forståelsesramme som udgør menneskets livsverden.

Det enkelte menneske kan altså ikke ses uafhængigt af den verden det lever i, samtidig med at dets verden ikke kan ses uafhængigt af dette menneske. Menneskets bevidsthed er derfor heller ikke skarpt afgrænset fra dets livsverden. Vi er altid i gang med dette eller hint i vores verden, optaget af vores gøremål og derfor begynder vi først at tænke på os selv som adskilte fra verden, når vi hører op med res gøremål og distancerer os fra dem.

Bevidsthedslivet er intentionelt, dvs. at vores bevidsthed aldrig er tom men altid er bevidsthed om noget. Bevidstheden er forbundet med verden, og derfor giver det heller ingen mening at tale om psyken som en tom indre beholder. Bevidstheden rækker ud for at møde noget, og derfor giver fænomener også kun mening gennem deres indbyrdes afhængighed. Jeg kan altså kun forstå hammeren ud fra den mening, som den giver for mig som et redskab til at gøre nogle bestemte ting i

verden med. Samtidig må jeg også forstå andre mennesker i min livsverden ud fra den relation, som de har til mig

Ifølge Maurice Merleau-Ponty må vi opfatte vores eksistens med udgangspunkt i kroppen. Det er den kropslige væren-i-verden, som er udgangspunkt for erkendelsen af verden. Derfor er legeme og sjæl heller ikke grundlæggende adskilt. Ontologisk set eksisterer legeme og bevidsthed ikke som to uafhængige størrelser, men er et og samme: nemlig krop.

Jean-Paul Sartre og Emmy van Deurzen beskriver også vores eksistens som væren-i-verden-med-andre. Al menneskelig forståelse og mental aktivitet er intersubjektiv, dvs. alt hvad vi er eller kan blive, og hele vort tankeliv er skabt i mellemmenneskelige forhold. Vores psykiske fænomener forstås ud fra den måde, vi har lært at sætte ord på dem i sociale sammenhænge. Vi kan i en fundamental forstand altså heller ikke adskille os fra at være sociale væsner, vi er til sammen med andre. Men vi kan lukke af over for vores samvær med andre, og så lukker vi af over for en del af vores eksistens.

Eksistensen kommer først

Det at eksistere er vores første betingelse. Vi træder frem i verden før vi "fyldes med indhold" eller før vi bliver "noget" eller "nogen". Eksistensen er med andre ord vores mulighed, og nogle eksistentielle psykologer taler om at vi har en række inderste muligheder, som hører til vores særegne eksistens. At træde i eksistens handler om at forholde sig til disse muligheder og komme overens med dem.

Eksistensen er usynlig

Vi kan ikke fjerne os fra eksistensen, at være er at være i eksistensen. Vi kan altså ikke flygte fra eksistensen eller på en eller anden måde beslutte os for ikke at eksistere. Vi er hele tiden til, men vi kan vælge at forholde os åbent og modtagende eller passivt og afvisende over for eksistensen. Eksistensen er usynlig, den er ikke et noget, der kan ses, men derimod viser den sig som måden, vi er til på.

Eksistensen er unik

Den enkelte eksisterende er uerstattelig og aldrig udskiftelig. Han/hun kan ikke udskiftes med en anden eller leve med udgangspunkt i, hvem andre er. At træde i eksistens betyder at leve med udgangspunkt i hvem man selv er i en relation til andre. Vores eksistens modsætter sig forklaringer, den må opleves i umiddelbarhed. Selv om eksistensen er der hele tiden, er den ikke altid lige tilgængelig men ofte skjult.

Eksistens er bevægelse

Vores eksistens er dynamisk, foranderlig og levende. Den ændrer sig hele tiden og livet er en proces. Vi bliver hele tiden til som mennesker og er ikke fastlagt een gang for alle.

Essentialisme

Modsætningen til den eksistentielle psykologi og filosofi er essentialismen. Begrebet essens henviser til spørgsmålet "Hvad noget er".

Fra Platon til Hegel har der eksisteret en opfattelse af, at essens går forud for eksistens. At være menneske må altså bestemmes ud fra nogle grundlæggende definitioner og meninger. Dette peger på en besvarelse af spørgsmålene: "Hvad er et menneske?" og "Hvad er menneskets essens?", der kan give forklaringer på, hvordan et menneske skal opføre sig.

I psykologien ser vi essentialismen som en opfattelse af, at individets personlighed og psykiske liv er bestemt af f.eks.

- Personlighedstræk
- Drifter
- Kognitive egenskaber
- Adfærd
- Neurologiske funktioner

Dette henviser til den opfattelse, at "Grundlæggende set er menneskets psyke bestemt af dets adfærd, tanker, drifter, DNA etc"

Eksistens kommer før essens

Den eksistentielle tradition vender essentialismen på hovedet og siger, at eksistens kommer før eksistens.

Ifølge Jean-Paul Sartre har mennesket ikke en given menneskelig natur, intet individ har en foruddefineret essens, men må skabe sin egen essens ved at give indhold til sit liv. Mennesket er ikke andet, end hvad det skaber sig selv til at være. Det handler om, at meningen med livet ikke er givet på forhånd men er et spørgsmål om, hvilken mening vi giver til livet. Dermed hænger væren og intet også sammen

Ifølge den eksistentielle psykologi afhænger individets identitet af dets holdninger og værdier, og dets identitet ændres når disse holdninger og værdier ændres.

Ifølge Emmy van Deurzen har menneskenaturen en iboende fleksibilitet. Uanset hvor meget et menneske er determineret af sine omstændigheder, bibeholder det altid en betydelig evne til at bestemme, hvordan det vil reagere på dem.

Selvbevidstheden er flydende idet den hele tiden skabes gennem individets samspil med omgivelserne. På den måde opbygges den enkeltes verdensbillede. Vi bliver hele mindet om, at andre mennesker har

et andet verdensbillede. Vi kan være åbne over for at ændre vores opfattelse og hele tiden komme sandheden nærmere. Grundlæggende er mennesker

At leve efter essensen

Aviser, medier, undervisning og politik er grundlæggende optaget af essens eller indhold. Vi gør ydre identifikationsfigurer, roller og definitioner til den del af os selv. Hvad vi er bestemmer vores virkelighed, ikke at vi er. Vores identitet bliver noget vi har, ikke noget vi er.

Jeg er, som jeg er, fordi:

- Mine forældre...
- Min barndom...
- Mine gener...

Jeg vil gerne være:

- Som de andre
- Som normerne siger
- Som man bør være

Når vi lever efter essensen bliver vi vores indhold og indoptager vores essens.

Den essentialistiske fejlslutning

Ifølge den eksistentielle tradition er det en essentialistisk fejlslutning at give essensen forrang for eksistensen.

Videnskaben kan gøre antagelser om, hvad et menneske er, men den kan ikke derfra slutte, hvad det vil sige at være et menneske, eller hvordan et menneske er.

Den franske idéhistoriker Michel Foucault beskrev, hvordan egenskaber som "homoseksuel", sindssyg" og "kriminell" ikke er universelle sandheder om menneskets essens men derimod egenskaber, som de moderne velfærdssamfund og -stater og deres institutioner og videnskaber har fremhævet ved visse individer og gjort til sandheder om dem for at kunne kontrollere deres eksistens.

Individer har en tendens til at overtage ydre sandheder om deres identitet og gøre dem til deres egen indre sandhed om, hvordan de er, hvem de skal blive til og hvilke muligheder, de har i livet. Det handler om at slutte fra idéer om ens fixerede personlighed, karakter eller natur til de muligheder og rækker af handlinger eller valg man grundlæggende set har i livet.

Når essensen tager overhånd

Søren Kierkegaard beskrev spidsborgeren som et individ, der er tilpasningsdygtig og ikke bevidst i forhold til sig selv. Spidsborgeren må hele tiden sammenligne sig selv med andre og skæve til omverdenen for at definere sig selv.

Emmy van Deurzen skriver om, hvordan kan fastlåse mig i min essens ved hele tiden at bortforklare mig selv ved, at "Grunden til at jeg er sådan er, er fordi min barndom, mine personlighedstræk etc." og derved lukker jeg af over for eksistensen som noget dynamisk, levende, reflekterende og foranderligt.

Alice Holzhey-Kunz skriver om, hvordan essensen kan overskygge i et menneskes liv ved at man investerer for meget af sig selv i det "ydre", der kommer til at bære eksistensen, og når "illusionerne" så bryder sammen er Intet tilbage og depressionen kan melde sig. Dette sammenbrud er imidlertid en forudsætning for at bygge nyt op.

Ifølge Anne-Lise Schibbye må man skelne imellem at 'leve uden for sig selv' og 'leve med nærvær i forhold til både sig selv og andre'. Dette svarer til at søge sin identitet og leve med udgangspunkt i det uoprindelige eller blive os selv og leve ud fra det oprindelige. (værensdyb, en selv).

2. Eksistentiel terapi i overblik: Mick Coopers oversigt over eksistentielle terapier

Da filosofi i reglen betragtes som et førvidenskabeligt generaliststudie, og den konventionelle psykoterapi og kliniske psykologi sædvanligt opfattes som en klinisk fagpraksis, er det ikke særligt almindeligt at sammenkoble de to umiddelbart meget heterogene discipliner. Den mest udbredte undtagelse er den eksistentielle terapi, som er en filosofisk terapimetode, der som en indre rumlen fra 1930'erne og frem til i dag har udfordret det konventionelle psyfaglige kompleks bestående af de fire fagområder: psykoterapi, psykiatri, klinisk psykologi og psykopatologi. Ja, og så omfatter den eksistentielle terapi faktisk ikke én metode men en række beslægtede skoledannelser, der på forskellig vis har gjort sig historisk gældende gennem efterhånden 9 årtier. Dette påpeger Mick Cooper ganske rigtigt i introduktionen til sit overblik over de vigtigste af disse historiske skoledannelser, som nu er blevet oversat til dansk. Således omfatter fænomenet eksistentiel terapi en slags idémosaik af indbyrdes forbundne terapeutiske praksisser, der deler en orientering mod menneskets levede eksistens i sammenhæng med et træk på eksistensfilosofiske og fænomenologiske indsigter. Og det er denne helhedsorientering mod mennesket, som gør mosaikken til noget idé- og praksishistorisk unikt inden for et fagkompleks, der siden sin videnskabeliggørelse i løbet af det 19. århundrede ellers har haft en udpræget tendens til at reducere det menneskelige til nogle bestemte psykiske eller biologiske livsfunktioner.

På et tidspunkt hvor filosofisk tænkning ellers var blevet fuldstændigt delegitimeret og ekskluderet fra psyfagene meldte den eksistentielle terapi sin ankomst i Schweiz ved at insistere på en eksplicit integrering af filosofiske principper i den terapeutiske praksis med lidende mennesker. Efter en kort præsentation af de væsentligste principper fra den eksistensfilosofiske og -fænomenologiske tradition, gør Cooper i bogens kapitel 3 gør rede for, hvordan psykiateren og psykoanalytikeren Ludwig Binswanger i 1930'erne falder over Martin Heideggers Daseinsanalytik i et forsøg på at give psykiatrien et mere humant fundament og gøre den til en slags antropologisk videnskab om menneskelig misere, der følgelig får betegnelsen Daseinsanalyse. Mesteren Heidegger selv afsværges Binswangers omformning af sin lære som noget forkludret miskmask, men er ikkeuinteresseret i koblingen mellem filosofi og terapi og tager i slutningen af 1950'erne imod en invitation fra en anden schweizisk psykiater og psykoanalytiker, Medard Boss, til at bidrage til udformningen af en ny ontologisk fundering af psykoanalysen, der er befriet for Sigmund Freuds komplekse vokabular og fantasmogoriske metapsykologiske teoriapparat. Resultatet bliver en ny version af Daseinsanalysen, der sigter mod at gøre patienten i stand til at udfolde sine indre muligheder for at relatere sig i åbenhed mod verden. Som Cooper beskriver, udklækker Boss ikke mindst en interessant tilgang til drømmeterapi på dette grundlag, men hans redegørelse for Daseinsanalysens udvikling stopper desværre også hermed. Det kunne have været interessant om Cooper også havde formået at indføre de nyere bidrag til Daseinsanalysen, ikke mindst hos Gion Condrau og særligt hos Alice Holzhey-Kunz, der har ført projektet

videre i en mere hermeneutisk retning. For en rent idéhistorisk betragtning havde det endelig været interessant, om bogen havde diskuteret den direkte indflydelse, som Daseinsanalysen fik på Michel Foucaults tidlige kritik af den konventionelle psykologi og psykiatri.

I kapitel 4 tager Cooper fat om Viktor Frankls logoterapi, der, modsat hvad mange tror, allerede var vel i støbeskeen, inden Frankl endte i Auschwitz, som han mirakuløst overlevede, og hvorfra han inddrog sine erfaringer i sit terapeutiske projekt. Logoterapien kaldes også den tredje Wiener-skole inden for psykoterapien, efter psykoanalysen og individualpsykologien, og til forskel fra Daseinsanalysen er Frankls bestræbelse på en modifikation af den psykoanalytiske psykoterapi bredt inspireret af den eksistensfilosofiske tradition i datidens Europa. Kernen hos Frankl er en idé om at menneskets væsen hverken er en vilje til magt, som hos Friedrich Nietzsche, eller en vilje til driftstilfredsstillelse, som hos Freud, men derimod en vilje til mening, og eksistentiel misære er følgelig tæt knyttet til en oplevelse af meningsløshed, mens terapiens opgave er en meningsrestaurering. Igen stopper Cooper her ved hovedaktøren og glemmer at redegøre for logoterapiens videreudvikling efter Frankl.

Kapitel 5 tager os til USA, hvor den eksistentielle terapi fik en meget individorienteret udformning, der ikke mindst blev udviklet af Rollo May, James Bugental, Kirk Schneider og Irvin Yalom, som også er bredt kendt i Danmark. Denne amerikanske Eksistential-Humanistiske (E-H) bevægelse gør sig stadig gældende men blev historisk imidlertid også flankeret af en anden udvikling inden for psykologien og psykoterapien, som Cooper ikke medtager i sin bog, nemlig den humanistiske psykologi og den personorienterede terapi hos Carlo Rogers og Abraham Maslow, der ligeledes trak på eksistensfilosofiske indsigter.

I kapitel 6 lander vi på de britiske øer i 1960'erne og 1970'erne, hvor den skotske psykiater Ronald Laing skabte voldsom ravage inden for psykiatriens idéologiske og institutionelle mure gennem udviklingen af en eksistensfænomenologisk psykiatri, der både trak bredt på Daseinsanalysen, eksistensfilosofien hos bl.a. Søren Kierkegaard og Martin Buber, Heideggers eksistensfænomenologi og ikke mindst Jean-Paul Sartres analyse af 'blikket' fra værket 'L'etre et le neant' men også Gregory Batesons systemteori, Palo Alto gruppen, Karl Marx og især Donald Winnicott's objektrelationsteori og teorien om det dobbeltsidede sande-falske selv. Resultatet var en dybt original og indsigtfuld tilgang til skizofrenien som en meningsfuld væremåde, der måtte forstås ud fra den skizofrenes egenoplevelse af sin eksistens og dens erfarede trusler og lige netop ikke ud fra psykiaterens klinisk objektiverende og dehumaniserende blik. Laing fulgte selv op på redegørelsen for den skizofrenes spaltede selv gennem et forfatterskab, der demonstrerede hvordan skizofrenien ikke blot var resultatet af dysfunktionelle familiestrukturer men i en mere omfattende forstand af en fremmedgørende kulturorden. Ganske kort gør Cooper afslutningsvis rede for, hvordan Laings arvinger deler sig i en psykoanalytisk lejr, der bl.a. omfatter The Philadelphia Association og i et vist omfang har inddraget filosofiske indsigter fra Emmanuel Levinas, Ludwig Wittgenstein og Jacques Derrida, og en mere eksistentiel lejr.

I kapitel 7 forbliver vi i det britiske, hvor Laing's fremmeste arvinger ikke mindst findes i den Britiske Eksistensanalyse, hvis primus motor har været den hollandske filosof og psykolog Emmy van Deurzen,

der ikke blot har forsøgt at integrere principper og indsigter fra alle de tidligere skoledannelser inden for eksistentiel terapi samt hele den eksistensfilosofiske og -fænomenologiske tradition, men også meget eksplicit har fremstillet eksistensanalysen som en form for praktisk filosofi, der i væsen adskiller sig fra de former for psykoterapi, der er funderet i psykologien og psykiatrien. Samtidig er Deurzen tydeligt bevidst om eksistensanalysens slægtskab med den oldgræske etik som praktisk livskunst, og resultatet er en såkaldt onto-dynamisk terapi, hvis mål er at hjælpe den ulykkelige med at lære kunsten at leve sit eget liv. I den forbindelse tager Deurzen markant afstand fra hele den såkaldte positive bevægelse omkring den positive psykologi, flow-teorien og lykkeforskningen ved at insistere på at det liv, der skal leves, er komplekst og mangesidet og både rummer glæder og sorger. Deurzen har sidenhen ikke mindst fået følgeskab af Ernesto Spinelli, som har udarbejdet en langt mere socialkonstruktionstisk og fænomenologisk tilgang til den eksistentielle psykoterapi, og nu afdøde Hans Cohn, der blandt andet skrev en glimrende introduktion til Heideggers indflydelse på den eksistentielle terapi.

I kapitel 8 giver Cooper en introduktion til eksistentiel korttidsterapi, der ikke mindst er blevet udfoldet af Freddie og Alison Strasser, der er tæt knyttede til den britiske eksistensanalyse, og Bugental, der tilhører den existential-humanistiske tilgang. Når der vies et helt kapitel hertil skal det ikke mindst ses i lyset af, at eksistentiel terapi i reglen betragtes som langtidsterapi på linje med sin fader psykoanalysen.

Endelig slutter Cooper i kapitel 9 af med en sammenfatning af forskelle og ligheder mellem de forskellige typer af eksistentiel terapi.

Sammenlagt er Coopers bog en interessant og tiltrængt oversigt over den eksistentielle terapi, der både kan læses af psykologiske og filosofiske fagfolk. Kunne man påpege mangler ud over de allerede angivne skønhedsfejl vil det være, at Coopers bog ikke rigtigt får perspektiveret den eksistentielle terapi som aktør på den idémæssige slagmark og får diskuteret aktuel relevans og forhold til andre strømninger inden for især klinisk psykiatri, klinisk psykologi og psykoterapi.

(Afsnittet er oprindeligt udgivet som Anders Dræby Sørensen (2012). Eksistentiel terapi i overblik. *Slagmark – Tidsskrift for Idéhistorie*, Nr. 63, s. 161-4)

3. Ludwig Binswanger og Michel Foucault om drøm og eksistens

Ludwig Binswanger udgav i 1930 en lille artikel, som ikke blot var endnu et stadie i hans fortløbende skrifter om drømme, men den var også det første forsøg på at inddrage indsigter fra Martin Heidegger.

Artiklens ambition er meget kort fortalt at lave en eksistensfænomenologisk drejning af Sigmund Freuds drømmeanalyse. I modsætning til Freud forsøgte Binswanger således at opfatte drømmen ikke-reduktionistisk ud fra et antropologisk perspektiv som en særlig form for menneskelig erfaring, der rummede et arsenal af forskelligartede drømmeforestillinger.

I 1954 skrev den unge og endnu teoretisk umodne Michel Foucault et forord til den franske oversættelse af Binswangers artikel. Det, som umiddelbart springer i øjnene er, at Foucault modsat både Binswanger og Freud ikke ønsker at diskutere drømme ud fra et klinisk perspektiv. Han vælger i stedet et erfaringshistorisk perspektiv og mener at kunne godtgøre, at en række forfattere igennem historien har udtrykt nogenlunde den samme erfaring af drømme. Freud var altså ikke synderligt original, da han tog fat på at beskrive drømme, og han forstod ifølge den unge Foucault heller ikke dybden af drømmene.

Ved at forfølge en række historiske drømmeerfaringer mener Foucault at kunne påvise, at der er en bestemt gennemgående erfaring på spil. Nemlig at drømmene er en transcendent projektion af det etiske livs indhold i verden. Mennesket kan altså erfare, hvem det grundlæggende set er lige nu og her i drømmene, som er det mest rene udtryk for fantasien. Og fantasien er menneskets frie udfoldelse.

Psykisk syge mennesker er karakteriseret ved stivnede og rigide forestillinger om verden, hvilket er tegn på, at de har mistet kontakten til deres fantasi.

Da Foucault udgav sin doktorafhandling om galskabens historie i 1962 havde han planlagt, at den skulle følges op af et nyt værk om drømmenes idéhistorie, som dog aldrig blev til noget. Med andre ord erkendte Foucault, at hans tidligere indgangsvinkel til drømmene var utilstrækkelig og teoretisk uholdbar.

I indledningen til Binswanger fra 1954 forfægter Foucault ikke mindst en essentialistisk tilgang til mennesket, som ikke bare er i paradoksalt modsætning til den eksistentielle position, som han ville indtage på daværende tidspunkt. Det er også selv samme tilgang til mennesket, som han fra 1960'erne baserer sit forfatterskab på at gøre op med.

Læser man værket i dag, får man et meget tidstypisk billede af datidens tematisering af det fremmedgjorte menneske. Lige som hos samtidens surrealistere er det fantasien, som skal frigøre mennesket.

4. Om at sige ja til livet på trods. Viktor E. Frankl om psykologi og eksistens

Viktor Frankl (1905-1997) var uddannet læge og grundlægger i mellemkrigstiden den anden uafhængige udløber af psykoanalysen, som gerne kaldes den 3. Wiener skole efter Freuds psykoanalyse og Alfred Adlers individualpsykologi. Ret hurtigt begynder Frankl at bruge begrebet logoterapi om sin egen praksis ud fra den idé, at menneskets grundlæggende drivkraft er en vilje til mening (logos betyder mening på græsk). Altså er det individets evne til at følge mål og sammenhæng i livet, der giver enhed og retning for dets personlighed.

Som mange andre af datidens psykoanalytikere er Frankl jøde, og i 1942 bliver han deporteret til koncentrationslejren Theresienstadt med sin familie og derefter i 1944 Auschwitz og senere til Kaufering og Türkheim. Mens Frankl's kone og forældre alle døde i lejrene, overlevede han selv. Hans hovedværk *Psykologi og eksistens*

(...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager) bliver udgivet umiddelbart efter krigen, og heri arbejder Frankl videre med hovedtankerne bag logoterapien på baggrund af sine erfaringer fra koncentrationslejrene. Værket indledes med Frankl's fortælling om sine oplevelser i koncentrationslejrene og herefter går han over til at redegøre for logoterapien. Årene i lejrene har bekræftet Frankl i, at det er viljen til at finde en mening med livet og sætte mål for det, uanset hvor frygteligt eens liv så end ser ud, der gør mennesket i stand til at (over-)leve. De fanger, der overlever opholdet i koncentrationslejrene var mennesker, der f.eks. havde en stærk åndelig tro, eller som kunne bevare et stærkt håb om at blive genforenet med deres kære. Omvendt var de fanger, der havde svært ved at se en mening med livet i koncentrationslejrene, og som blev præget af håbløshed og mismod, i langt større risiko for at blive syge og dø.

Viktor Frankl delte skæbne med forfatteren Primo Levi, der også overlevede Holocaust og efter krigen ligeledes kredsede om det menneskeliges overlevelse under ekstreme fysiske og mentale omstændigheder. I bogen *Hvis dette er et menneske* (Se questo è un uomo) beskrev Levi, hvordan koncentrationslejren fratog fangerne deres menneskelighed og førte til en total nedbrydelse. For Levi var Auschwitz beviset på, at Gud ikke eksisterede, og han endte (sandsynligvis) med at tage sit eget liv. Frankl fokuserede i stedet på, hvordan det menneskelige kunne trives på trods af selv voldsomme strabadser og fornærelser, og hvordan det netop var elementer som troen, håbet og det ukuelige engagement i livet, der kunne opretholde menneskeligheden under sådanne livsomstændigheder. For Frankl blev dette fokus på mening blandt andet centrum i et klinisk arbejde med forebyggelse af selvmord.

Ifølge Frankl er livets mening ikke fastlagt, den varierer fra menneske til menneske og fra situation til situation, og mennesket har altid en frihed til at finde en mening med sit liv. Filosofisk var Frankl her

ikke mindst inspireret af Nietzsches idé om at det menneske, der har et hvorfor også kan klare næsten ethvert hvad og hvordan her i livet. Med andre ord er mennesket ikke frit til at vælge sine livsomstændigheder, men det har altid et valg i forhold til, hvordan det vil forholde sig til dem og dermed en frihed til at give mening til sit liv på trods af alt. Uanset om man sidder i fængsel, i koncentrationslejr, gennemgår en skilsmisse, bliver fyret fra sit job eller andet, er det i yderste instans altid muligt aktivt at beslutte sig for at finde en mening med livet i stedet for passivt at drukne i omstændighederne og gå til.

Hvis et menneske oplever livet som meningsløst, kan det ifølge Frankl resultere i såkaldte noogene neuroser, som er gennemgribende eksistentielle lidelser, der viser sig i tomhedsfølelse, misbrug, stress, depression og andet. Her bliver det for Frankl nødvendigt at sætte ind med netop logoterapien, som sigter på at hjælpe med at genoprette klientens mening med livet. Man kan enten finde denne mening i afklaringen af et kald, f.eks. igennem et job eller frivilligt arbejde; i etablering af meningsgivende relationer til andre mennesker, f.eks. i kærlighedsforhold, venskaber eller familieforhold; eller i en åndelig meningsfuldhed gennem tro på en højere magt og mening. Terapeuten kan som en "jordmoder" hjælpe denne meningsfuldhed på vej gennem brug af tre typer af terapeutiske teknikker: a(1) den sokratiske dialog, hvor mening med livet afklares gennem samtale mellem terapeut og klient; (2) den paradoksale intervention, hvor klienten opmuntres til at konfrontere sig med det angstprovokerende i livet; og (3) i derefleksionen, hvor klienten opmuntres til at vende sig fra selvcentrering til fokusering på sin omverden.

Selv et halvt århundrede efter udgivelsen af *Psykologi og eksistens* fremstår værket stadig som uomgængeligt for en forståelse af den lidelse, der følger med oplevelsen af eksistentiel tomhed og krise. Samtidig er værket ikke blevet mindre aktuelt i vores samtid, hvor det er blevet stadig mere vanskeligt for mennesket at finde en mening i livet.

5. At finde mening i den nøgne eksistens. Viktor E. Frankl om meningsfuldhed i livet

Han er jøde og får visum til USA i 1941. Men han vælger alligevel at blive i Østrig og ender i koncentrationslejr. I modsætning til sin familie overlever han opholdet og bliver befriet af amerikanske soldater den 27. april 1945. Den østrigske psykiater og eksistensterapeut Viktor Frankls udgiver allerede året efter sine banebrydende erindringer fra koncentrationslejrene.

Bogen *Trotzdem Ja Zum Leben Sagen* fra 1946 hører til blandt psykologihistoriens mest berømte og bedst sælgende hovedværker, og den er nu på vej til at blive filmatiseret af Hollywoodselskabet Fuego Films. Her i 70-året for udgivelsen af værket, som har fået den danske titel *Psykologi og eksistens*, er Frankls tanker da også særdeles aktuelle.

Det er i dag en udbredt fejlopfattelse, at Frankl udvikler sin terapeutiske retning på baggrund af sine erfaringer fra koncentrationslejrene. Han begynder imidlertid allerede at bruge betegnelsen logoterapi fra og med 1926. Frankl grundlægger sin egen retning inden for den eksistentielle terapi, som han kalder logoterapi efter sin oversættelse af det græske ord logos til mening.

Grundtanken er lige præcist, at mennesket kan blive helbredt fra sine eksistentielle lidelser ved at finde mening med livet. Oplevelserne fra koncentrationslejrene bliver ikke desto mindre betydningsfulde for Frankls videre udvikling af logoterapien.

Den tredje wienerskole

Frankl bliver født ind i en jødisk familie i Wien den 26. marts 1905. Her vokser han op her midt i psykoanalysens fødeby, og han beslutter sig allerede som treårig for, at han skal være læge. Han holder fast ved sin beslutning og begynder i 1923 at studere medicin ved Universität Wien. Inden han afslutter sin lægeuddannelse i 1930, møder Frankl i 1925 psykoanalysens grundlægger Sigmund Freud. Frankl allerede begyndt at skrive til Freud nogle år forinden, i en alder af kun 16 år. Freud er med andre ord en af Frankls store ungdomshelte. Mødet med Freud bliver dog ikke nogen stor succes for Frankl. Efter mødet bliver den unge lægestuderende nemlig overbevist om, at hans syn på psykologi og psykoterapi stemmer meget bedre overens med Alfred Adlers individualpsykologi, end det gør med den freudianske psykoanalyse.

Freud er da heller ikke Frankls eneste ungdomshelt. I en tidlig alder bliver Frankl også optaget af livsfilosofi, og i gymnasiet skriver han opgave om den tyske filosof Arthur Schopenhauer. Senere kommer interessen også til at omfatte den danske eksistensfilosof Søren Kierkegaard og den tyske eksistensfilosof Friedrich Nietzsche. Adlers individualpsykologi bliver gerne kaldt *Den anden Wienerskole*, efter psykoanalysen som den første, og den er netop inspireret af livs- og

eksistensfilosofiens betoning af menneskets individuelle valg og ansvar. Den adlerske psykoterapi fokuserer tilsvarende på individets kreative evner til at skabe forandring.

Frankl bliver inspireret, da han ikke kan købe Freuds psykologiske tese om, at mennesket er styret af en vilje til lysttilfredsstillelse og derfor grundlæggende set bare er et biologisk driftsvæsen. Frankl opdager imidlertid, at han heller ikke kan godtage Adlers psykologiske forklaring om, at mennesket er drevet af en nietzscheansk vilje til magt. Gennem Kierkegaard finder han i stedet frem til, at mennesket må være drevet af en *vilje til mening*. Det er lige præcist derfor, at Frankl lancerer logoterapien som en særlig kobling af eksistensfilosofi og psykoterapi, der skal komme til at blive omtalt som *Den tredje Wiener-skole*.

Fra succes til Anschluß

Den unge Frankl udmærker sig ikke alene som en original teoretiker og metodiker. Mens han stadig er lægestuderende, står Frankl i perioden mellem 1928 og 1930 for at etablere et gratis tilbud i syv østrigske byer om psykologisk rådgivning til studerende. Tilbuddet bliver en stor succes, og det bemærkes i udlandet. Blandt andet af den kendte læge og psykoterapeut Wilhelm Reich, som inviterer Frankl til Berlin.

I tiden indtil 1937 færdiggør Frankl sin specialistuddannelse i psykiatri og neurologi ved det psykiatriske hospital Steinhof i Wien. Her bliver han ansvarlig for den såkaldte 'selvmordspavillion', der står for behandling af 3.000 selvmordstruede kvinder om året. I 1937 forlader Frankl imidlertid hospitalsverdenen og slår sig ned som privatpraktiserende psykiater og neurolog på adressen Alser Strasse 32/12 i Wien, hvor han blandt andet bedriver logoterapi.

Glæden er kort, for det nazistiske Tyskland overtager Østrig den 13. marts 1938 under den såkaldte Anschluß. På grund af sin jødiske baggrund får Frankl forbud mod at behandle "ariske" patienter, og i 1940 bliver han leder af den neurologiske afdeling på Rothschild-hospitalet i Wien, som er byens sidste hospital med adgang for jødiske patienter.

Det nøgne liv i koncentrationslejren

Når Frankls historie er ved at blive filmatiseret, skyldes det som sagt, at han ikke benytter sig af det visum til USA, som han ellers søger og får i 1941. Han vil i sidste øjeblik ikke forlade sine gamle forældre. Frankl har desuden mødt sit hjertes udkårne i Wien. Senere samme år gifter han sig med Tilly Grosser, og de bliver et af de sidste jødiske par, som nazisterne giver tilladelse til at gifte sig. Tilly er gravid, men nazisterne tvinger parret til at få en abort, og mange år senere dedikerer Frankl i 1978 sin bog *The Unheard Cry for Meaning* (Dansk: *Det overhørte råb om mening*) til det ufødte barn.

Efter ni måneders ægteskab bliver parret endelig arresteret den 25. 1942 og sammen med Frankls forældre deporteret til koncentrationslejren Theresienstadt nord for Prag i Tjekkiet. Her arbejder Frankl

som læge, indtil han bliver bragt til Auschwitz den 19. oktober 1944, hvor han bliver skilt ad fra Tilly. Den berygtede lejlæge Joseph Mengele placerer Frankl i den venstre kø til gaskammeret, men den unge jøde snyder sig over i den højre kø og bliver transporteret i kreaturvogn til KZ-Kommando Kaufering III i Bayern. Den 5. marts 1945 går turen igen videre koncentrationslejren Türkheim under KZ-Dachau, hvor Frankl forbliver indtil den amerikanske hærs befrielse den 27. april. Hverken konen eller forældrene overlever. Broren Walter dør i Auschwitz.

Det kan umiddelbart forekomme svært at mobilisere nogen vilje til mening under så ekstreme livsomstændigheder. Frankl deler skæbner med den italienske forfatter Primo Levi, der i sin bog *Questo è un uomo* (Dansk: *Hvis dette er et menneske*) fra 1947 beskriver, hvordan koncentrationslejren nedbryder fangerne og fratager dem deres menneskelighed. For Levi er Holocaust i sidste ende et bevis på, at der ikke eksisterer nogen Gud. Derfor er der heller ikke nogen egentlig mening med livet, og Levi ender formodentlig med at begå selvmord i 1987.

Frankl har imidlertid en eksistentiel og åndelig indstilling til livet. Derfor benægter han også, at mennesket blot er et produkt af sit miljø, og at det hverken har frihed eller ånd. Når *Trodsdem Ja Zum Leben Sagen* allerede ved Frankls død i 1997 har solgt langt over 10 millioner eksemplarer på 24 sprog, skyldes det netop, at Frankl heri demonstrerer, hvordan mennesket altid har en mulighed for at finde mening med livet. Som den romerske slavefilosof Epiktet på tilsvarende vis forkynnder 2000 år tidligere, er mennesket nemlig først fuldt fortabt og slavebundet af de ydre vilkår, når det giver op i sit indre. Selv om vores livsomstændigheder er uden for vores kontrol, har vi muligheden for at kontrollere vores reaktioner på dem.

Frankls bog omhandler ikke blot hans egne erindringer fra koncentrationslejren. Han benytter i stedet sit eksistentielle udgangspunkt og den fænomenologiske metode til at skildre måden, hvorpå den almindelige fange oplever tilværelsen i lejren. Den italienske filosofi Giorgio Agamben har de senere år vundet berømmelse på sine analyser af *det nøgne liv* (homo sacer), som har sin mest ekstreme form i koncentrationslejren. I sin bog fra 1946 skildrer Frankl netop, hvordan kz-fangerne oplever, at de "bogstaveligt talt ikke har andet end den nøgne eksistens".

Agamben bruger sit begreb til at skildre en undtagelsestilstand, som udgør den mest absolutte umenneskelige situation, fordi mennesket berøves alle rettigheder og privilegier. Frankl vil omvendt vise os, at denne undtagelsestilstand rummer det allermest menneskelige. Det vil sige menneskets eksistens, sådan som den er i sin kerne uden hverdagslivets slør. Små otte år efter i 1954 kan den franske idéhistoriker Michel Foucault derfor også bruge en tilsvarende forestilling om den nøgne eksistens til at skildre essensen i vores drømme med.

Tre faser i fangernes reaktioner på lejrlivet

Frankls psykiatriske skoling viser sig ved, at han opdeler fangernes reaktioner på undtagelsestilstanden i tre faser. Den første *optagelsesfase* er kendetegnet ved en choktilstand, hvor fangerne slår en streg

over hele deres tidligere liv og klamrer sig til en indbildning om at blive reddet i sidste øjeblik. Her laver Frankl den interessante registrering, at den unormale reaktion er den normale adfærd i en unormal situation, og at jo mere normalt et menneske er, jo mere unormalt vil det reagere på at blive fange i koncentrationslejr.

Registreringen udgør næsten en spejlvending af Hannah Arendts indsigt fra *Eichmann i Jerusalem* fra 1963, hvor hun hævder, at de allermest normale funktionærer også bliver de ondeste bøddler. Det mest abnorme bor med andre ord dybt i hjertet af det normale og viser sig enten som ondskab eller rædsel, når det normale presses ud af normalitetens rammer. Frankl er ikke uden sans for undtagelsestilstandens sammenhæng mellem frygt og ondskab, for hans bog skildrer generelt de privilegerede fanger med administrative funktioner – de såkaldte kapoer – som særligt sadistiske. Som Frankls forbillede Kierkegaard også påpeger hundrede år tidligere i *Begrebet Angest* fra 1844, er det netop sammenbruddet, som kan gøre os menneskelige, og angsten der kan få os til at opdage, hvem vi egentlig er. Kierkegaard deler imidlertid også forståelsen for, hvordan det er på kanten af tilværelsen, at vi kan indfanges af vores egne dæmoniske sider og blive allermest umenneskelige.

I Frankls erindringer er det nu ikke Kierkegaard, men derimod Nietzsche, der er hovedinspirationen. Efter chokket bevæger fangerne sig ind det egentlige lejrlivs fase, hvor opgivelsen og den indre ligegyldighed truer med at tage over. Her viser Frankl, hvordan den gradvise afstumpning af følelseslivet kan udgøre en slags overlevelsesmekanisme, hvor individet bliver præget af ren selvopretholdelsesdrift.

Samtidig har fangerne det med at opgive ethvert håb for fremtiden og flygte ind i nostalgiske erindringer om fortiden. At holde op med at mærke efter i sig selv, undertrykke sine følelser, fokusere på det negative i livet og dvæle ved fortiden er med andre ord primitive og uhensigtsmæssige beskyttelsesforanstaltninger, som truer med at fremkalde en slags indvendig død. For mange fanger bliver slutresultatet af denne livsstrategi så kropslig degeneration, sygdom og fysisk død.

Frankl har imidlertid en eminent sans for, hvordan lidelsen repræsenterer en skillevej, som både kan føre mennesket mod fortabelse og frelse. Frankl citerer derfor Nietzsche for, at "Den, der ved, hvorfor han skal leve, tåler næsten et hvilket som helst hvordan".

Mennesket kan lige præcist hæve sig over at være et produkt af sine omstændigheder ved at gøre livet meningsfuldt. Og præcist lige som de tidlige græsk-romerske filosoffer og de store verdensreligioner har sans for, går vejen til denne mening over erfaringen af lidelsen og døden. Først det menneske, der har skuet ned i afgrunden og har forliget sig med nøden, er i stand til at gøre tilværelsen til et hele. Fangernes ophold i koncentrationslejren behøver derfor ikke at føre til den opfattelse, at det nu er forbi med de sande muligheder for virkeliggørelse. Opholdet kan nemlig også føre til den indsigt, at mulighederne i virkeligheden ligger i dét, som fangerne gør ud af livet i lejren.

Hvis jeg skal omsætte denne indsigt til hverdagslivet i år 2016, kan et sammenbrud af vores hverdagsliv gennem skilsmisse, arbejdsløshed eller andet både føre til en opgivelse og laden-stå til indstilling og til en erkendelse af, at livet faktisk først starter nu! Det handler med andre ord om at give livet mål og se fremad i stedet for at dvæle ved fortiden eller dæmpe sin irritation og apati ved hjælp af koffein, nikotin,

alkohol eller narkotika. Her citerer Frankl igen Nietzsche for, at "Det, der ikke dræber mig, gør mig stærkere".

Frankl gav sit eget lejlighed et mål ved at arbejde på sit manuskript til den fagbog, der blev udgivet i 1946 under titlen *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse (Dansk: Psykiatri og sjælesorg)*. Den tredje fase omfatter netop tilstanden efter løsladelsen, og her når Frankl til den samme erkendelse som den politiske aktivist Nelson Mandela mange år senere gør efter sin løsladelse den 11 februar 1990. Uden forsoning vil man i en eksistentiel forstand forblive fange. Da Frankl efter krigen slår sig ned i Østrig, gør han derfor også noget særligt ud af at tale offentligt for tilgivelse, selv over for tidligere nazister.

Fra logoterapi til eksistenspolitik

Frankl benytter sine indsigter fra koncentrationslejren til at styrke sin udvikling af logoterapien. Erindringsbogen er derfor forsynet med et afsluttende afsnit om logoterapiens grundbegreber, der stort set følger *Ärztliche Seelsorge*. Den særegne kobling af filosofi og psykoterapi burde ikke være raketvidenskab, men Frankl har netop en fremragende sans for, hvordan det moderne menneske i almindelighed har en tendens til at havne i et eksistentielt vakuum.

Til gengæld har mennesket altid en mulighed for at finde en mening med livet, og det kan det enten gøre ved at finde et kald i tilværelsen og udrette noget, opleve værdi igennem kunst, natur eller kærlighed, eller finde en åndelig mening med sin lidelse. Tro, håb og kærlighed.

Før Frankl dør, bliver Viktor Frankl-Instituttet oprettet i 1992 i Wien. I dag er professor Alexander Batthyany direktør for instituttet, som står for at koordinere viden om forskning og udvikling inden for området verden over. Frankls tilgang har aldrig vundet rigtigt fodfæste i Danmark, men logoterapien og eksistensanalysen har til gengæld fået et enormt gennemslag i Central- og Sydeuropa samt i Syd- og Nordamerika. Der findes en ganske enorm mængde tidsskrifter, film, bøger, uddannelsesinstitutioner og foreninger verden over, som beskæftiger sig med at udbrede og videreudvikle arven efter Frankl. Logoterapiens særlige betoning af de åndelige eller spirituelle dimensioner i tilværelsen lader imidlertid ikke til at fange skandinaverne.

Alligevel har Gyldendal efterhånden genoptrykt Frankls erindringsbog fra 1946 i adskillige udgaver og oplag. De senere år er interessen for traditionen efter Frankl steget verden over, og det lader til at behovet for mening i livet er voksende i en tid med globalisering, øget markeds konkurrence og en styrket kapitalisme.

Man kan se forretnings- og pengesystemet som en maskeret krig med andre midler, og derfor befinder vi os efterhånden i en slags permanent undtagelsestilstand. Frankl tilbyder os netop en sans for, hvordan vi ikke kan udfylde det eksistentielle vakuum i samfundet på en meningsfuld måde med hverken forbrugsgoder, kompetenceudvikling, indbyrdes konkurrence eller økonomisk vækst. Tværtimod opdeler enhver krig menneskeheden i fanger og bødler og fremkalder lige dele rædsel og

ondskab. Derfor er begrebet om eksistenspolitik også begyndt at vinde frem, og med Frankl må en sådan politik lige præcist skulle sætte fokus på at forbedre mulighederne for tro, håb og kærlighed.

(Artiklen er oprindeligt udgivet som Anders Dræby Sørensen: *At finde mening i den nøgne eksistens* på www.baggrund.com, den 6.2.2016)

6. Jeg blev født under en sort sol. Ronald D. Laing om det spaltede selv

Ronald D. Laing fremstår nok som det mest kontroversielle navn inden for den eksistentielle psykologi og terapi og var hovedfiguren i udviklingen af den eksistentiefænomenologiske psykiatri i 1960'erne og 1970'erne.

Laing blev oprindeligt uddannet læge fra Glasgow og blev derefter specialiseret i psykiatri. I midten af 1950'erne fik han ansættelse i London, hvor han kom i kontakt med den objektrelationsteoretiske psykoanalyse, der på det tidspunkt blev udviklet af Donald Winnicott, John Bowlby og Charles Rycroft. Denne skole beskrives også som første stadie i den relationelle vending i psykoanalysen, og grundidéen i skolen var, at kernen i menneskets behov er at forholde sig til menneskelige objekter i relationer.

Samtidig blev Laing i høj grad påvirket af de eksistentielle tænkere Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Ludwig Binswanger, Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty, Paul Tillich og Karl Jaspers. Efter sigende kunne Laing ikke et ord tysk, da han fik interesse for Heideggers eksistensfænomenologi, og eftersom Heideggers monumentale værk *Sein und Zeit* på daværende tidspunkt ikke var oversat til engelsk, satte den unge Laing sig ned med en tysk-engelsk ordbog og huggede sig igennem værket.

I en alder af 26 år udgav Laing sit hovedværk *The Divided Self*, der forenede objektrelationsteorien med den eksistentielle filosofi og psykologi. Laings fokus i bogen var mulighedsbetingelserne for den skizoide tilstand og overgangen til skizofreni. Hans grundidé bestod deri, at den skizoide og skizofrenes virkelighedsforståelse ikke var irrationel eller meningsløs men derimod fuldstændigt meningsfuld ud fra klientens eksistentielle situation. Disse mennesker var kendetegnet ved en grundlæggende ontologisk utryghed, hvilket betød, at de ikke evnede at møde verden og andre mennesker i tillid. Derfor ville et sådant ontologisk utrygt individ beskytte sig mod den angst, som omverdenen fremkaldte, ved at udvikle et falsk selv. Efterhånden ville et sådant individ helt miste fornemmelsen for den virkelige verden og beskytte sit sande selv ved hjælp af forskellige eksistentielle strategier mod sin angst, der så kan udarte sig til skizofreni.

Mens den konventionelle psykiatri ifølge Laing objektgjorde patienterne og derfor ikke evnede at forstå dem, måtte den sande eksistensfænomenologiske psykiatri – med inspiration fra Martin Buber's idé om jeg-du forholdet – tage afsæt i et genuint møde med klienten. Dette var lige netop hvad Laing bestræbte sig på i sin egen praksis. Historien fortæller om en kvindelig klient på en psykiatrisk afdeling, som personalet ikke kunne komme i kontakt med. Hun sad hele dagen nøgen på gulvet og rokkede frem og tilbage uden at sige en lyd. Dette scenarium havde stået på længe og ingen evnede at kommunikere med hende eller få et ord ud af hende. Da Laing så denne klient, tog han sit tøj af og satte sig hen ved siden af hende og gav sig til at rokke frem og tilbage. Uden en lyd. Og efter nogle timer begyndte klienten så pludseligt at tale til Laing.

Laings bog er stadig værd at læse her snart 50 år efter dens første udgivelse. Ikke blot evner Laing klart at fremstille kernen i den eksistensfænomenologiske tilgang til psykiatri

Casebeskrivelserne er også stadig fortræffelige at læse, og det gælder blandt andet den historie om en pige, der fortæller at leve "under en sort sol", hvilket både har givet anledning til navnet på en bog af Julia Kristeva og et dansk rockband i 1980'erne.

I dag vil mange betragte Laings forsøg på at reformere psykiatrien som radikal. Det var imidlertid et forsøg, der skal forstås ud fra Laings samtid. I 1960'erne og 1970'erne var de vestlige samfund i forandring, og de gamle normer og strukturer under omvæltning. Den konventionelle psykiatri var på daværende tidspunkt endnu primært koncentreret omkring sindssygehospitalerne. På trods af psykofarmakaens begyndende fremkomst var hospitalerne stadig først og fremmest opbevaringsinstitutioner. De var præget af nogle foranstaltninger, som virkede forældede og konservative for den nye tids fortalere. Som mange andre samfundsinstitutioner blev psykiatrien mødt af kritik og krav om forandring.

7. Hvis det normale var en diagnose. Ronald D. Laing om normalitet og patologi

Den danske hospitalspsykiatri har for længst begravet og glemt den skotske psykiater Ronald D. Laings idéer. Fordi de betragtes som alt for radikale. En kommende film er imidlertid blot et blandt flere udtryk for, at arven fra Ronald D. Laing (1927-1989) lever i bedste velgående.

Filminstruktøren Robert Mullan har skrevet tre bøger om den skotske psykiater, der 26 år efter sin død i 1989 stadig er et særdeles omstridt navn inden for psykiatrien. I 2016 begynder Mullans optagelser til *Metanoia*. Filmtitlen henviser til Laings betegnelse for den psykologiske proces, hvorigennem et menneske opløser sit normalitetstilpassede ego og genopbygger sig selv. Biograffilmen vil fokusere på Laings oprettelse af behandlingscentret Kingsley Hall i London i perioden fra 1965 til 1970. Laing fremstår netop i 1960'erne og 1970'erne som en slags ypperstepræst for de kræfter, der vil reformere psykiatrien gennem et opgør med biomedicinen og magtstrukturen i det psykiatriske system. Laings idéer giver på dette tidspunkt genlyd langt uden for psykiatriens institutionelle rammer og bliver en del af tidens kampe imod det borgerlige samfunds normer og institutioner. Mange glemmer dog Laing, da ungdomsoprøret ebber ud, og biopsykiatrien får en renæssance.

Den kommende film er ikke det eneste tegn på, at Laing ikke er helt glemt. Flere af talerne på dette års World Congress for Existential Therapy 2015 i London viste, at Laings idéer igen har international interesse. Desuden bliver der i disse år udgivet adskillige bøger og artikler, som prøver at løfte arven efter et af de mest markante indslag i psykiatriens historie. Laings perspektiver har ikke mindst betydelige filosofisk relevans. Fordi Laing betragter begreberne om sindssygdom, galskab og psykisk lidelse som problemer, der har lige så meget filosofisk som medicinsk karakter. Samtidig bygger Laing det meste af sin karriere på den antagelse, at en sand psykiatri må udformes som en slags filosofisk lægepraksis til heling af sjælen.

Men hvem var Laing, og hvori bestod hans idéer? Og hvorfor har den konventionelle psykiatri dømt Laing og hans idéer ude med stemplet 'bad standing'? Disse spørgsmål er vigtige at besvare i en tid, hvor psykiatriske diagnoser er mere udbredte end nogensinde og samtidig er blevet en del af den fælleskulturelle bevidsthed.

Eksistentiel fænomenologisk psykiatri

Laing bliver gerne beskrevet som en særdeles begavet ung mand, der i en alder af 17 år påbegynder sit lægestudium ved Glasgow University. Som supplement til det lægevidenskabelige curriculum opretter Laing en sokratisk diskussionsklub og studerer omhyggeligt de største tyske og franske filosoffer fra især den eksistentielle og fænomenologiske tradition. Laing bliver desuden specielt interesseret i den franske psykiater Eugène Minkowski, der bliver kendt for en omfattende indarbejdning af

fænomenologien i psykopatologien. I kølvandet på den tyske psykiater Karl Jaspers mener Minkowski, at den fænomenologiske metode skal fungere som et alternativ til den konventionelle psykiatri og den naturvidenskabeligt orienterede psykopatologi, der er forankret i idealet om det objektive kliniske blik. Fænomenologien giver nemlig adgang til at beskrive de psykiatriske patienters levede erfaringer af tid og rum. På den baggrund kan Minkowski i værket *La schizophrénie* fra 1927 gøre rede for, hvordan skizofrene patienter mangler det normale menneskes vitale kontakt med virkeligheden. Allerede inden Laing afslutter lægestudiet som 23-årig i 1951, har inspirationen fra den eksistentielle og fænomenologiske tradition ført ham til en konklusion: Den konventionelle bio- og neuropsykiatri er på vej i den forkerte retning.

Efter sin embedseksamen bliver Laing først tilknyttet en neurokirurgisk enhed i Killearn og derefter hærens lægekorps. Laing får i denne periode mellem 1951 og 1953 indsigt i et naturvidenskabeligt orienteret psykiatrisk system, der endnu ikke har mærket til den psykofarmakologiske revolution: Opdagelsen af antidepressiv og antipsykotisk medicin mellem 1952 og 1956. De særligt urolige patienter behandles med lobotomi (det hvide snit), mens de øvrige håndteres med spændetrøjer, gummiceller og elektrochok eller insulinindsprøjtninger, som fremkalder coma eller epileptiske anfald. Lægerne har et helt igennem asymmetrisk forhold til patienterne, som de på ingen måde forventes at tale med. Laing føler sig meget dårligt tilpas i dette system, som han mener er mere sindssygt end patienternes adfærd. Problemet er ikke bare den konventionelle psykiatris naturvidenskabelige grundlag men hele magtstrukturen og kommunikationen i det psykiatriske system. Laing ambition bliver derfor at skabe en mere humanistisk psykiatri, der tager udgangspunkt i patienternes oplevelser.

Imellem 1954 og 1955 benytter Laing sit eksistentialfænomenologiske udgangspunkt til at udføre et eksperiment på Gartnavel Hospital. I stedet for at træde til med medicin, elektrochok eller spændetrøje, skal sygehuspersonalet forholde sig i ro, når patienterne oplever kriser, og arbejde med at forbedre den gensidige relation mellem personale og patienter. Eksperimentet viser, at over en periode på 12 måneder bliver patienterne mere rolige og sociale, ligesom at mange af deres psykotiske symptomer forsvinder. Laings konklusion er, at karakteren af patienternes interpersonelle relationer ikke alene har betydning for udviklingen af patienternes sygdom, men også for behandlingen af deres symptomer.

Det spaltede selv

Laings interesse for patienternes oplevelser og betydningen af de interpersonelle relationer fører ham i 1956 til London. Her bliver han uddannet psykoanalytiker og får kontakt til nogle af tidens store relationsorienterede psykoanalytikere, Donald Winnicott og John Bowlby. Men Laing går sine egne veje - imod de etablerede institutioner. Hvilket bliver tydeligt, efter at Laing i 1960 udgiver sit absolutte hovedværk, *Det spaltede selv*. Den schweiziske psykiater Ludwig Binswanger har allerede i 1930'erne lanceret en eksistentiel fænomenologisk tilgang til psykiatrien, der er baseret på den tyske filosof Martin Heideggers tidlige idéer.

Laings værk trækker imidlertid langt større veksler på den franske filosof Jean-Paul Sartre. Især Sartres analyse af blikket fra *Væren og intet* fra 1943. Laing prøver nemlig at demonstrere, hvordan det lige netop er truslen fra den andens blik, der fører nogle patienter til at afspalte sig selv fra virkeligheden og i sidste ende udvikle skizofreni. Med andre ord prøver Laing at demonstrere, hvordan psykiatrien ikke kan begribe de skizofrene patienter ved at forstå dem udefra gennem et objektivt blik. Psykiateren må i stedet forsøge at leve sig ind i de skizofrenes oplevelser, og hermed viser skizofrenien sig som en helt igennem meningsfuld beskyttelse mod overvældende angst. En beskyttelsesstrategi, som bunder i, at patienten mangler indre ontologisk tryghed og derfor ikke kan møde verden og andre mennesker med tillid.

Laings forståelse af skizofrenien bryder fuldstændigt med datidens biologiske og neurovidenskabelige tilgange, og hans værk får et enormt gennemslag. Ved Laings død i 1989 er der solgt 700.000 eksemplarer alene i England. Allerede i 1964 udvider Laing sit perspektiv med værket *Familieliv*, som han udgiver sammen med den britiske psykiater Aaron Esterson. Laing har fået kendskab til den amerikanske antropolog Gregory Bateson, der i 1956 lancerer double bind-teorien om, at skizofreni skyldes modsigelsesfyldt kommunikation i familier. På den baggrund laver Laing og Esterson en række studier af familier med skizofrene familiemedlemmer. Og viser hvordan skizofrenien forårsages af dysfunktionelle familiemønstre, der skaber ontologisk utryghed hos de svage familiemedlemmer.

Efter udgivelsen af disse to bøger bliver Laing den mest kendte psykiater i Storbritannien. Og bryder helt med det psykiatriske system og den konventionelle psykiatris ideer. Laing er især interesseret i skizofreni, som han mener indeholder en naturlig helbredelsesproces. Helbredelsen skal bare slippes løs inden for nogle trygge og åbensindede rammer. Et terapeutisk samfund, der kan udgøre en erstatningsfamilie for patienterne. Som slet ikke længere skal være patienter men indgå på lige fod med psykiaterne i disse samfund, der bliver gjort til virkelighed med omdannelsen af Kingsley Hall i London i 1965. Her eksperimenteres med demokratisering af terapien og LSD-behandling. Stedet bliver et samlingspunkt for poeter, kunstnere og venstreorienterede. Indtil Kingsley Hall lukker i 1970 på grund af manglende vedligeholdelse. Ikke mindst fra den rastløse Laing, som for længst har bevæget sig videre.

Radikal psykiatri

Laing gør mere oprør. Mod etablissementet. Ikke blot mod den konventionelle psykiatri men mod hele det borgerlige samfund. I 1967 udkommer dobbeltværket *Oplevelsens politik og paradisfuglen*. Laing skruer her op for retorikken og langer ud mod det normale samfund, fordi normale mennesker er så langt ude, at alle andre bliver syge af at være sammen med dem. Normaliteten er social undertrykkelse af erfaringen, og i virkeligheden er de normale mennesker de allermost forstyrrede, som udøver vold over deres omgivelser i et ekstremt omfang.

Men Laing ønsker at bevare et ben i det almindelige samfund. På et tidspunkt må han sige fra over for tidens eksperimenter med stoffer. Da den engelske psykiater David Cooper lancerer anti-psykiatrien

sammen med en række kolleger, prøver Laing at undvige bevægelsen, fordi Laing først og fremmest betragter sig selv som psykiater. En fredselskende filosof. Ikke en politisk revolutionær. Laing får dog alligevel prædikatet anti-psykiater på sig og ender med at flygte en årrække til Indien for at undslippe offentligheden og tidens mest radikale protester.

Genfødsel og fald

Da Laing vender tilbage til Vesten, kaster han sig over alternativ psykiatri - *Rebirthing*. Vores fødsel er afgørende for vores velbefindende. Laing mener, at han kan huske sin egen fødsel og arrangerer seancer, hvor folk kan genfødes. Han betragter efterhånden sig selv mere som poet end som psykiater. Hans kritikerskare vokser samtidig. Da Laing udgiver bogen *Do You Love Me?* i 1976, udtaler den engelske adfærdspsykolog Hans Eysenck, at han hellere ville læse en kommunal rapport om kloakrør, for den foregiver da i det mindste ikke noget.

Laing bliver mere og mere marginaliseret. Hans tidligere popularitet forsvinder, og han bliver alkoholmisbruger. I begyndelsen af 1980'erne får han det indfald, at hans drikkeri skyldes, at han rummer en *vikingeånd*. Livet falder dog mere og mere fra ham, og i 1987 får han frataget sin autorisation som læge. Det system, som han har bekæmpet siden sin ungdom har nu fået skovlen under ham.

Efter mange år i England, USA og Indien vælger Laing at flytte hjem det samme år. Hvor han fylder 60 år. Glasgow Herald trykker i den anledning en helsides artikel, som kalder Laing for Skotlands største intellektuelle: Forfatter til *Det spaltede selv*, som ifølge avisen udgør en milepæl i det 20. århundredes psykologi og psykiatri. Laing bliver endelig ædru og når at give en række interviews til en ny biografi om ham, inden han dør i 1989.

Laing i det 21. århundrede

Historien om Laing er på mange måder den klassiske historie om en stor begavelse, der bliver forført af sin egen trods imod samfundets normer og institutioner og ender med at fjerne tæppet under sig selv. Når Laing igen vinder gehør, er det ikke mindst fordi, at hans værker fra 1960'erne stiller nogle spørgsmål, som stadig har relevans.

Den aktuelle interesse for Laing kredser hovedsageligt om *Det spaltede selv*. I kølvandet på 50-års jubilæet udkom et særnummer af *International Journal of Psychotherapy* om Laings bog, og Theodor Itten og Courtenay Young udgav den digre antologi *R. D. Laing. 50 Years since The Divided Self*. Laing hovedværk fra 1960 fremstår stadig som en indsigtfuld beskrivelse af den skizofrene oplevelse, om end det lyder af den samme skavank som dens mest rendyrkede biopsykiatriske modstandere. Set med nutidens øjne er Laings perspektiv alt for ensidigt, og det formår ikke at formidle kompleksiteten i fænomenet skizofreni.

Laing og hans tilgang er ikke ligefrem *comme il faut* inden for det psykiatriske system i 2015. Den dominerende psykiatri er igen blevet meget biologisk og neurovidenskabeligt orienteret. Da Laing netop var en indædt kritiker af bio- og neuropsykiatrien, og samtidig satte sig op imod hele det psykiatriske system, er han kommet til at fremstå som psykiatriens *enfant terrible*. Var Laing ikke blevet koblet på antipsykiatrien, havde han måske formået at sætte sig mere konstruktive spor i psykiatriens historie. Til gengæld har hans perspektiver i dag et vist gennemslag inden for socialpsykiatrien, den filosofiske terapi og den eksistentielle terapi. Det gælder især forståelsen af, hvordan terapien altid må tage udgangspunkt i et møde med klienten i hans eller hendes livsverden. Samtidig har Laings begreb om den ontologiske utryghed fået en vis betydning. Den engelske sociolog Anthony Giddens bruger det til at indfange det senmoderne menneskes generelle tilstand i samfundet, og den hollandsk-britiske psykolog og filosof Emmy van Deurzen har beskrevet fænomenet som kernen i alle psykiske lidelser.

Laings forståelse af den familiære og sociale baggrund for psykiske lidelser er ikke i takt med tidens kliniske fokus på individet. Til gengæld giver den aktuelle vækst i forekomsten af psykiske lidelser god grund til at genoplive et kultur- og socialvidenskabeligt perspektiv på stress, angst og depression. Desuden har en række undersøgelser fra de senere år underbygget forestillingen om, at familieforhold har væsentlig betydning for udviklingen af selv svære psykiske lidelser som skizofreni.

Fremvæksten af behandlingstilgangen 'Åben dialog' er blot et af eksemplerne på, at der igen er interesse for interpersonelle tilgange til svære sindslidelser.

Endelig har Laings kritik af den sociale normalitet stor relevans i en tid, hvor den sociale ensretning er på vej tilbage. Samtidig tyder forekomsten af stress, angst og depression netop på, at det senmoderne menneske har svært ved at tilpasse sig normerne i konkurrencestaten.

(Kapitlet er en omredigering af *Hvis det normale var en diagnose* bragt på www.baggrund.com, 30.8.2015)

8. Irvin D. Yaloms eksistentielle psykoterapi

Irvin D. Yalom er måske den mest alment kendte repræsentant for den eksistentielle psykologi og terapi. Hans hovedværk er Eksistentiel psykoterapi, der er udgivet i en dansk oversættelse.

I modsætning til de europæiske tilgange til eksistentiel psykologi og terapi er Yalom ikke synderligt inspireret af den tyske filosof Martin Heidegger. I stedet trækker han i høj grad på tidlige eksistensfilosoffer som Friedrich Nietzsche og Arthur Schopenhauer. Samtidig er Yalom meget inspireret af psykoanalysen og er fokuseret på mennesket som rettet mod sin egen subjektive eksistens.

Yaloms amerikanske baggrund viser sig derved, at han er orienteret mod individets selvbevidste og frie organisering af sig selv. Mennesket har ikke nogen forudgiven essens at forholde sig til, men må søge mod en realisering af sig selv ved at leve i åbenhed for angsten.

Den eksistentielle angst skyldes ifølge Yalom en konfrontation med eksistensens mest grundlæggende vilkår, mens den psykiske lidelse udspringer af en ubevidst modstand over for angsten.

I bogen beskriver Yalom, hvordan eksistensen udformes i samspil med 4 grundvilkår, som vi må forholde os til, død, frihed, eksistentiel isolation og meningsløshed. I vores søgen efter eksistentiel fylde må vi altså acceptere dødens uundgåelighed, det fulde ansvar, grundløshed og absolut isolation og hermed kan vi opnå autenticitet i vores tilværelse. Disse grundvilkår er Yaloms bud på nogle eksistentielle strukturer, som mennesket kan nå frem til ved refleksion og nærvær i sit liv.

Bogen er en læseværdig introduktion til Yaloms tilgang til eksistentiel psykoterapi.

9. Irvin D. Yalom og eksistentiel terapi som træning til døden

Irvin D. Yaloms bog *Døgnfluernes dans og andre psykoterapeutiske fortællinger* fra er hans seneste bog i en række om fortællinger i psykoterapi.

Vildfaren filosofi eller eksistentiel terapi som anvendt filosofi

Hvad har filosofi og psykoterapi med hinanden at gøre, og hvorfor skal filosoffer være interesserede i psykoterapi? I disse år foregår der en stille revolution inden for filosofien, som i høj grad finder sted uden for universiteternes rammer. Denne revolution har mange kilder og ansigter, som alle sammen synes at kredse om forskelligartede forsøg på at genoplive filosofien som en livsnær praksis. En del af disse bestræbelser foregår omkring udviklingen af den eksistentielle terapi, der netop er baseret på anvendelse af filosofi i den terapeutiske praksis.

For nylig skrev Robert Frodeman og Adam Briggles et indlæg i The New York Times, der havde titlen *When Philosophy Lost its Way* (NYT, 11. Januar 2016). Indlægget stilled skarpt på, hvordan de seneste århundreders akademisering af filosofien har løsrevet filosofien fra livet og samfundet. Der kan og bør selvfølgelig stilles spørgsmålstegn ved, om den akademiske filosofi faktisk er blevet kunstig og virkelighedsfjern, og den omtalte revolution risikerer at overse den akademiske filosofis vigtige berettigelse i forhold til det videnskabelige område. Til gengæld er der ikke så meget tvivl om, at den akademiske filosofi ikke formår at fungere som en livskunst, der kan bruges som en etisk og terapeutisk praksis i hverdagslivet, på trods af at ikke-filosoffer i reglen har en forventning om, at fag-filosofferne netop beskæftiger sig med livskunst. Den eksistentielle terapi er et af de bedst udviklede og mest udbredte eksempler på en helt anden tilgang til filosofien, der lige præcist opfatter filosofien som en sådan praktisk livskunst i ordets klassiske betydning.

En legende

I den forbindelse er den amerikanske psykiater Irvin D. Yaloms nye og længe imødesete bog med terapeutiske fortællinger fra 2015 så altså blevet udgivet på dansk. Bogen giver et medrivende indblik i Yaloms egen såvel som hans patienters kamp for et finde et meningsfuldt liv og opnå et godt forhold til døden. Det er da også lige præcist bevidstheden om disse to udfordringer, der gør et menneske til et menneske og adskiller det fra andre biologiske organismer.

Yalom fylder 85 år den 13. juni 2016. Han har praktiseret terapi i halvtreds år siden midten af 1960'erne, og han er professor emeritus i psykiatri ved Stanford University. Yalom har opnået at blive en decideret legende inden for det terapeutiske fagområde, og det er sket gennem en stadig integration af filosofiske indsigter og metoder.

De fleste kender især Yalom for hans fire fagbøger, som blandt andet omfatter hovedværket *Eksistentiel psykoterapi* fra 1980 og senest bogen *Som at se på solen. At leve med døden* fra 2008. Yalom er den mest berømte nulevende eksponent for de eksistentielle tilgange til terapi, og han åbnede sidste års World Congress for Existential Therapy i London på videoskærm fra USA. Yalom har imidlertid også inspireret adskillige terapeuter og psykologer, der ikke nødvendigvis bekender sig til hverken den ene eller den anden eksistentielle tilgang.

Mange kender desuden Yalom for hans skønlitterære forfatterskab, der på en medrivende måde formår at krydse psykoterapi og filosofi. Yalom har skrevet fire romaner, som omfatter *Da Nietzsche græd* fra 1992, *Sex, løgn og psykoterapi* fra 1996, *The Shopenhauer Cure* fra 2005 og *The Spinoza Problem* fra 2012. Bøgerne er hver især et must-read for enhver, der interesserer sig for at føre filosofien tilbage til det levede liv.

Træning til døden

At Yalom har et formidabelt greb om fortællekunsten kommer så altså også til udtryk derved, at han har skrevet tre bøger med fortællinger om sine terapeutiske klientforløb. Titlen på den seneste af disse bøger er taget fra den romerske filosofkejser Marcus Aurelius' udsagn fra værket *Meditationer* om, at:

”Vi er alle sammen døgnfluer, både den, der husker, og den, der huskes. Alt er flygtigt – både erindringen og dét, der erindres. Snart vil du have glemt alting, og alting vil have glemt dig. Husk altid, at du snart ikke vil være til længere og ikke vil være nogen steder” (Aurelius 1996, s. 6)

Det lille citat i begyndelse af *Døgnfluernes dans* afspejler, hvordan Yalom i de senere år er begyndt at følge op om den hastigt voksende interesse i USA og Europa for antikkens epikuræiske og stoiske filosofi som praktisk livskunst. For Yaloms vedkommende kommer denne interesse allerede til udtryk i *Som at se på solen*, hvori han ivrigt henviser til den græske filosof Epikur. Yaloms interesse skyldes så ikke alene, at filosofien i hellenismen og romertiden bliver udøvet som en terapeutisk omsorg for menneskets psykiske liv, der repræsenterer en slags forløber for den moderne psykoterapi. Yalom er endnu mere optaget af, hvordan den klassiske terapi er baseret på en vedvarende træning til døden, der tænkes at udgøre et middel til at frigøre sig fra lidelse og udfolde livet på en meningsfuld måde. Dette ideal om at udleve livet i lyset af døden gennemsyrrer så lige præcist *Døgnfluernes dans*. Som da Yalom i bogens anden fortælling *Om at være virkelig* meddeler klienten Charles,

”at det at foregribe afslutninger kan give os modet til at gribe nuet på en mere vital måde” (Yalom 2015, s. 36).

Eller som da Yalom i bogens fjerde fortælling *Tak, Molly* indvier klienten Alvin i hovedpointen fra sit tidligere værk *Eksistentiel psykoterapi* om,

”at den mængde dødsangst, et menneske oplever, er tæt forbundet med mængden af ulevet liv” (Yalom 2015, s. 83).

Yaloms pointe er snublende tæt på den tidlige Martin Heideggers betoning i *Væren og tid* fra 1927 af, hvordan det egentlige liv udspringer af det enkelte menneskes besindelse på sin egen Væren-til-døden. Denne lighed er ikke tilfældig, for Heidegger udgør netop af Yaloms hovedinspirationskilder.

Ydmyghed og visdom

Yaloms fortællinger afslører på formidabel vis, hvordan eksistentiel terapi ikke så meget handler om at kurere klienternes psykiske lidelser. Hovedsagen er at skabe et sikkert rum, som giver klienterne en mulighed for at komme overens med døden og finde mening i livet. *Døgnfluernes dans* er båret af en ydmyghed og visdom, som tillader at åbenbare, hvordan klienterne ofte selv bringer svarene med sig til terapien og blot har brug for en sparringspartner til at få mod og klarhed. Hermed lader Yalom også terapeuten træde ned fra ekspertrollens piedestal, og han tydeliggør sig selv som et menneske, der selv kæmper med livet og døden. Og som lige præcist derfor er i stand til at hjælpe sine klienter på vej.

Yaloms fortællinger tilbyder os et fantastisk kig bag scenetæppet i den terapeutiske praksis. Jeg kan varmt anbefale bogen til alle, der har interesse i at forstå de eksistentielle dybder i samtalearbejdet og lære noget om sammenhængen mellem terapi og filosofi. Og som ikke mindst alle, som har mod på og åbenhed over for det væsentlige perspektiv, at det at bedrive terapi måske ikke så meget handler om teknikker og redskaber. Det handler snarere om livsindsigt og livsklogskab, om åbenhed over for det uvisse, samt om at kunne etablere en god terapeutisk relation:

”Det vigtigste jeg og en hvilken som helst anden terapeut kan gøre, er at tilbyde en autentisk helbredelsesrelation, fra hvilken patienter kan uddrage det, de måtte have behov for” (Yalom 2015, s. 223)

Yaloms bog er interessant for alle, der har interesse i, hvordan filosofi faktisk kan bedrives som en form for livsnær praksis. En filosofisk form for livskunst for det 21. århundrede.

(Afsnittet er en udvidelse af en anmeldelse til tidsskiftet Matrix)

10. Ernesto Spinelli om eksistentiel psykoterapi i praksis

Ernesto Spinelli er oprindeligt uddannet psykolog og fungerede tidligere som professor ved School of Psychotherapy and Counselling under Regent's College i London. I Danmark har han ikke mindst fået betydning ved at udgøre hovedgrundlaget for den efteruddannelse i eksistentiel psykoterapi for psykologer, der udbydes ved New School of Psychology i København.

Spinelli fremstilles gerne som en del af den såkaldte britiske eksistensanalyse, der udspringer fra London. I den forbindelse fremstilles han også gerne som modpolen til den anden store bannerfører inden for eksistensanalysen, Emmy van Deurzen. Mens Deurzen således kan siges at indtage en eksistensfilosofisk yderpol inden for den britiske eksistensanalyse kan Spinelli siges at udgøre den fænomenologiske og psykologiske yderpol.

Spinelli har blandt andet udgivet værket *Eksistentiel psykoterapi i praksis*, der er blevet oversat fra engelsk til dansk. Her tegner han det udpræget eksistensfænomenologiske fokus, der danner udgangspunkt for hans tilgang, som ikke mindst også er inspireret af socialkonstruktionismen hos Kenneth Gergen.

Bogens første del beskriver det teoretiske grundlag for Spinellis tilgang til eksistentiel psykoterapi, og her er hans idé om verdensbilledet afgørende. Mennesket danner sig med andre ord hele tiden billeder af verden i mødet med virkeligheden og i konfrontationen med tilværelsens grundlæggende vilkår. Ifølge Spinelli er der i den forbindelse tale om 3 grundvilkår, nemlig indbyrdes forbundethed, uvished og eksistentiel angst.

Psykisk lidelse skyldes så, at disse verdensbilleder bliver rigide eller fastlåste og ikke længere passer til den virkelighed, som mennesket møder.

På den baggrund fremstiller Spinelli i anden del af bogen en strukturel model for den psykoterapeutiske praksis. Denne strukturelle model har et kraftigt konstruktivistiskfænomenologisk præg og betoner i høj grad den beskrivende (deskriptive) udforskning. Udgangspunktet i fase 1 er den fælles skabelse af terapi-verdenen, hvor terapeuten med bevidst uvidenhed træder ind i klientens verdensbillede og hjælper med at afklare det.

Herefter udforskes i fase 2 terapi-verdenen og Spinelli betoner her, hvordan udforskning af interpersonelle dimensioner, drømme og nærhed kan være anvendeligt. I fase 3 er det gamle og problematiske verdensbillede blevet udforsket og forkastet og der er lavet et nyt, hvorfor der kan bygges en ny bro til omverdenen.

Bogen rummer desuden et kort appendiks omkring eksistentiel psykoterapi med henholdsvis par og grupper.

Spinellis bog er utroligt lettilgængelig og praktisk orienteret.

Kritikken mod Spinellis position går gerne på, at den er for filosofisk letbenet og læner sig for meget op ad en konstruktivistiske eller konstruktionistisk synsvinkel. Er man til gengæld fortalende for en lidt lettere tilgang, er der meget at hente hos Spinelli, og hans tilgang taler især til psykologier og psykoterapeuter, der kommer fra systemiske, kognitive og konstruktionistiske baggrunde.

11. Den umulige jagt på lykke: Emmy van Deurzen om psykoterapi og jagten på lykke

Lykken er i stigende grad blevet et mål inden for politik, økonomi, filosofi og inden for psykologi og terapi.

I 1880'erne skrev den tyske eksistensfilosof Friedrich Nietzsche ellers, at mennesket ikke søger efter lykke, det gør kun englænderen. Dermed henviste han først og fremmest til de britiske utilitarister, Jeremy Bentham og John Stuart Mill, der mente, at mennesket af natur søger efter lykke. Samtidig havde Thomas Jefferson gjort lykken til en umistelig rettighed i den Amerikanske Uafhængighedserklæring fra 1776.

Den eksistentielle tradition har da også generelt været kritisk over for idéen om lykken som menneskets etiske og politiske grundmål. I 2009 tog den britisk-hollandske filosof og psykolog Emmy van Deurzen denne staffet op. Nu med fokus rettet mod samtidens lykkefiksering og fremkomsten af den positive psykologi.

Efter årtusindskiftet er lykken tiltagende blevet fremstillet som svaret på alle vores mentale, åndelige, økonomiske og politiske vanskeligheder. Som Deurzen fremhæver rummer tilværelsen imidlertid andet og mere end lykke, og den ensidige fokusering på lykke indskrænker ikke blot vores mulige erfaring af tilværelsen. Den kan også være konstraintentionel ved at umuliggøre sand lykke i livet.

Deurzens bog er et passioneret og engageret – og en smule idealistisk – indspark i den aktuelle diskussion om forvaltningen af livet i det senmoderne samfund. Det er også et interessant indspark i forhold til den terapeutiske praksis og hvilket mål terapien bør operere med. Er dette mål lykke eller måske snarere et bredere begreb om autenticitet eller blomstring (eudaimonia)?

12. Emmy van Deurzen og Sarah Young om eksistentielle perspektiver på supervision

Idet supervision udgør et afgørende element i psykoterapi og counselling (rådgivning), er det også et væsentligt spørgsmål for den eksistentielle terapi og rådgivning, hvad og hvordan eksistentiel supervision bedrives. Emmy van Deurzen og Sarah Young har redigeret en antologi om emnet, der er blevet oversat til dansk på Dansk Psykologisk Forlag.

Bogen holder sig til den særligt britiske tilgang til eksistensterapien, der er den mest filosofiske variant af den eksistentielle psykoterapi. Derfor vier bogen også hele 5 artikler til afklaringen af det filosofiske grundlag for den eksistentielle supervision. Her ses ikke blot på fænomenologien og relationen som afgørende aspekter i den eksistentielle supervision men også på mere utraditionelle emner som i Antonia Macaros glimrende Aristoteles-inspirerede artikel om dyd i supervision. Bogens anden del tager fat på den praktiske side af den eksistentielle supervision, og i den forbindelse rummer bogen blandt andet en interessant artikel om den form for online supervision, der praktiseres ved New School of Psychotherapy and Counselling i London. Desuden tages fat på emner som supervision inden for misbrugsområdet og i forhold til ungdomskriminelle.

Bogens sidste del leverer 5 interessante perspektiver på fremtiden og udviklingen af den eksistentielle supervision, og tredjedelen rummer i den forbindelse blandt andet en interessant supervisionsmodel, der er bedrevet af Alison Strasser, som er en hovedfigur i den australske eksistensterapi. Alt i alt sammenfatter bogen en række yderst spændende og relevante perspektiver på supervision, der ikke alene har relevans for praktiske udøvere af supervision inden for det specifikt eksistentielle felt men også af andre, som ønsker en mere eksistentiel perspektivering af deres supervisionspraksis.

13. Eksistentiel terapi som praksisfilosofi: Emmy van Deurzen og Martin Adams om eksistentiel terapi

En færdighedsorienteret indføring i eksistentiel terapi

Hvad er filosofisk terapi, og hvordan foregår det i praksis? Der er almindeligvis ikke noget odiøst i at lancere en færdighedsorienteret indføring i en terapeutisk tilgang. Tværtimod bliver markedet for terapeutisk faglitteratur i disse år nærmest oversvømmet af praktiske indføringer og manualer til de forskellige terapeutiske tilgange. Alligevel må lanceringen af en færdighedsorienteret indføring i den eksistentielle terapi betegnes som en dediceret begivenhed. Såfremt man har et rimeligt kendskab til den eksistentielle tradition og dens historie, tangerer en sådan lancering ligefrem et kontroversielt forehavende.

Fokus på terapeutiske færdigheder

2012 blev imidlertid året, hvor den hollandsk-britiske filosof og psykolog Emmy van Deurzen samt den britiske terapeut Martin Adams lige netop tog et sådant skridt med udgivelsen af bogen *Skills in existential counselling and psychotherapy*. Bogen indgår i det britiske forlag Sage Publications' skriftserie om færdighedsorienterede indføringer i rådgivning og terapi. Hans Reitzels Forlag har været hurtige på aftrækkeren og taget initiativ til at udgive en dansk oversættelse af bogen, der har fået den kun halvt retvisende danske titel *Eksistentiel terapi*. En introduktion. At det danske forlag samtidig præsenterer bogen som den første praktiske indføring i en færdighedsorienteret eksistentiel tilgang må også beskrives som en halv sandhed. Både canadiske Ernesto Spinelli, britiske Mick Cooper og amerikanske Irvin Yalom har inden for de seneste år udgivet ansatser til et sådant forehavende. I dette selskab glimrer Deurzen og Adams dog ved at have et eksplicit fokus på terapeutiske færdigheder (skills) i en udstrækning, der er sjælden for den eksistentielle tilgang.

Filosofisk terapi i en anti-teknologisk tradition

At Deurzen og Adams dermed umiddelbart har begivet sig ud i et kontroversielt forehavende må ses i lyset af, at den eksistentielle tradition har været præget af en udpræget modstand over for identificering af bestemte terapeutiske færdigheder. Det har den lige siden dens grundlæggelse i Schweiz omkring 1930. Det skyldes ikke mindst, at den eksistentielle terapi har båret af en vedvarende afsværgelse af den teknologisk fornuft samt en afvisning af alle instrumentelle og essentialistiske indfaldsvinkler til menneskets udvikling. Den eksistentielle terapi er nemlig en direkte efterkommer af den eksistentielle filosofi og fænomenologi i traditionen fra Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche og Karl Jaspers til Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty. Med andre ord kan den

eksistentielle terapi betragtes som anvendt eksistentiel filosofi og fænomenologi, der betoner, at eksistensen går forud for essensen. Med dette filosofiske arvegods adskiller den eksistentielle terapi sig fra de konventionelle tilgange til psykoterapi. Dels fordi de andre tilgange er baseret på psykologiske snarere end filosofiske principper og dermed er lige præcist kan forstås som psyko-terapi og ikke eksistens-terapi. Dels fordi de andre terapeutiske tilgange i den forbindelse er essentialistiske, idet de går ud fra en opfattelse af, at menneskets psyke er defineret ved en eller anden essens i form af drifter, kognition, adfærd eller lignende psykiske funktioner. Den eksistentielle terapi indtager også i en bredere forstand en opposition til vor tids dominerende teknologiske og funktionsorienterede menneskesyn. Især viser den udprægede inspiration fra Heidegger sig gennem en afvisning af de mange bestræbelser på at beregneliggøre og optimere menneskets grundlæggende funktionalitet og tilpasningsevne ved hjælp af instrumentelle metoder og manualiserbare teknikker. Sigtet med den eksistentielle terapi er i stedet at facilitere en forløsning af det enkelte menneskes tilblivelse i åbenhed for sig selv, andre mennesker og dets omgivelser. Det indebærer, at kernen i den eksistentielle terapi består i selve den terapeutiske relation og det åbnende møde med klienten. Det er på denne antiteknologiske og filosofiske baggrund, at anvendelsen af konkrete terapeutiske færdigheder ofte bliver fremstillet som underordnet.

Gendrivelse af faren for metodenihilisme

Deurzen og Adams er imidlertid ude i et både relevant og påtrængende anliggende på deres fags vegne. Begge forfattere er baserede i Storbritannien, hvor der i disse år stilles stigende politiske og samfundsmæssige krav om systematisk legitimering af de enkelte psykoterapeutiske tilgange. Selv om den eksistentielle tilgang er funderet i en skepsis over for kulturel ensretning og teknologisk styring, må den samtidig forsvare sin legitimitet for ikke at blive stemt hjem som useriøst forehavende og ende som historisk kuriosum. Forfatterne ønsker i samme bevægelse at gendrive den iboende fare for en decideret metodenihilisme, som udgør en trussel for den eksistentielle terapies udvikling og integritet i kraft af dens medfødte antiteknologiske etos. Faren består nærmere bestemt i at havne i den holdning at "alt er tilladt", og at eksistentiel terapi derfor reelt ikke er andet og mere end et blot og bart møde mellem to mennesker i en løs rammesætning, hvor alle mulige teknikker og metoder fra andre tilgange ukritisk kan bringes i anvendelse.

En praktisk skoling i eksistensanalyse

Deurzen og Adams formår at levere denne vare og samtidig bevare den eksistentielle grundtone intakt uden at prostituere sig over for den teknologiske fornuft. Bogen er nemlig forankret i den særlige finesse, at den omhandler en rummelig færdighedsorienteret men ikke en snæver færdighedsbaseret eksistentiel tilgang. Deurzen og Adams insisterer således på værdien af terapeutiske færdigheder, men de udelukker på samme tid en rent teknisk praksis og afsværger berettigelsen af absolutte regler og retningslinjer. Bogen fokuserer fremdeles på at redegøre for terapeutiske færdigheder, der er af

idémæssig, kritisk eller metodologisk snarere end pragmatisk og teknisk karakter. Forventer man som læser en teknisk manual til den eksistentielle tilgang, der er på linje med de udbredte manualer til f.eks. den kognitive tilgang, bliver man derfor en smule skuffet. Helt i overensstemmelse med arven fra den eksistentielle tradition er bogen ikke en instrumentel brugsanvisning. Den udgør derimod en særdeles prisværdig skoling i dén eksistensterapeutiske skoledannelse, som Deurzen grundlagde i London i 1980'erne under navnet eksistensanalyse. Med dette navn vedkendte Deurzen sig det historiske slægtskab med psykoanalysen. Samtidig påpegede hun, at eksistensanalysen ikke har et almenpsykologisk men derimod et eksplicit filosofisk udgangspunkt og dermed kan forstås som en praksisfilosofisk modifikation af psykoanalysen. Eksistensanalysens genstand er derfor ikke det psykiske apparat men derimod eksistensen forstået som menneskets fundamentale fremtræden i verden som væren-i-verden. Tilsvarende har Deurzen påpeget at eksistensanalysen ikke hviler på en psykodynamisk tilgang til det dynamiske samspil mellem menneskets ubevidste og bevidste psykiske processer. I stedet trækker eksistensanalysen på en onto-dynamisk tilgang til det dynamiske samspil mellem menneskets grundlæggende eksistentielle dimensioner og processer.

Terapi som egentlig praksisfilosofi

Mens den populære amerikanske eksistential-humanistiske skole hos Rollo May og Irvin Yalom er præget af et stærkt individualistisk fokus er den britiske eksistensanalyse karakteriseret ved en intens optagethed af menneskets relationelle væren: Jeg formes som mig selv igennem mine dynamiske relationer til mig selv, andre mennesker og min omverden. I yderpunkterne af den britiske eksistensanalyse finder vi i dag en meget eksistensfænomenologisk og konstruktivistisk orienteret position hos Ernesto Spinelli samt en mere eksistensfilosofisk og læringsorienteret position hos Deurzen. Den nærværende bog introducerer udelukkende til den sidstnævnte position, som ikke blot insisterer på at ville medtænke livets åndelige dimensioner i forståelsen af den relationelle eksistens. Deurzen insisterer også på, at den eksistentielle terapi skal forstås som en egentlig praksisfilosofi og derfor handler om direkte anvendelse af filosofiske indsigter og principper i en terapeutisk praksis. I den forbindelse begriber Deurzen også den eksistentielle terapi som en livskunst i traditionen fra den antikke etik, og til det formål trækker hun dels på Martha Nussbaum's udlægningen af den hellenistiske etik som en terapeutisk praksis. Humlen i den eksistentielle terapi er således ikke teknologisk ekspertise men derimod filosofisk indsigt. Det betyder også, at den eksistentielle terapi ikke lægger vægt på anvendelsen af kvantificerbare objektiv viden men derimod på kvaliteten af den læring, der kan opnås gennem reflekteret livserfaring. Det stiller også nogle krav til terapeutens færdigheder og rolle, som adskiller sig fra kravene i mange andre psykoterapeutiske tilgange. Først og fremmest må terapeuten selv kunne trække på menneskelige kvaliteter som livsklogskab og modenhed for at være i stand til at indgå i en rolle som mentor for klienten. Samtidig må terapeuten også kunne beherske fænomenologiske og hermeneutiske samtalefærdigheder for lige netop at kunne facilitere udviklingen af det andet menneskes evne til at håndtere sit eget liv. Den eksistentielle synsvinkel indebærer nemlig i udgangspunktet, at kun klienten og aldrig terapeuten kan opnå at blive ekspert klientens liv. I den

forbindelse er den eksistentielle terapies mål heller ikke at skabe symptomlindring. Målet er derimod at ledsage klienten i at opnå en større åbenhed over for eksistensens udfordringer. Den eksistentielle terapi betragter nemlig ikke det, at et menneske oplever en psykisk eller eksistentiel lidelse betragtes som symptomer på en sygdom, der skal behandles. Den eksistentielle terapi er netop en filosofisk og ikke en klinisk psykologisk praksis, og derfor skal lidelsen begribes gennem etiske og moralske snarere end medicinske begreber. Lidelsen skal derfor forstås som en indikation på, at dette eller hint menneske lever sit liv på en måde, der er utilfredsstillende for ham eller hende. På den baggrund bliver pejlemærkerne i den eksistentielle terapi også en række filosofiske principper som angst, ansvar, valg, værdier, frihed, mening, overbevisninger, paradokser og dilemmaer. Det er ikke mindst disse principper, som terapeuten må have grundlæggende færdigheder i at kunne bringe i spil i praksis for at være i stand til følge klienten i terapien som en eksistentiel læreproces.

En praktisk anvendelig bog

Deurzen og Adams formår på aldeles glimrende vis at formidle kompleksiteten i den eksistensanalytiske praksis på en lettilgængelig og letforståelig måde. Bogen rummer en række øvelser og eksempler, der er meget anvendelige og desuden kan anvendes i undervisningsbrug. Bogen er forsynet med et kort forord af Bo Jacobsen, der i mange år har været eksponent for udbredelsen af den eksistentielle tilgang i Danmark. Bogen er især interessant for de læsere, der har interesse i anvendt filosofi og praksisfilosofi. Herhjemme har filosoffer som Ole Fogh Kirkeby og Finn Thorbjørn været eksponenter for udbredelsen af den filosofiske coaching og vejledning. Eksistensanalysen repræsenterer en noget anderledes og decideret terapeutisk tilgang til det praksisfilosofiske område. En tilgang, der har sit historiske udspring i en filosofisk ombearbejdning af den psykoanalytiske psykoterapi.

Afsnittet er oprindeligt publiceret som Anders Dræby Sørensen (2013). Terapi som praksisfilosofi. *Tidsskriftet Filosofiske Anmeldelser*, 1(2), 20-24

Litteratur

- Aurelius, Marcus (1996): *Meditationer*. Kbh.: Det lille Forlag
- Binswanger, Ludwig & Michel Foucault (1954). *Le Rêve et l'existence*. Paris.
- Binswanger, Ludwig & Michel Foucault (1992). *Traum und Existenz*. Bern – Berlin: Verlag Gachang & Springer
- Binswanger, Ludwig & Foucault, Michel (1993). *Dream and existence*. Humanities Press
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. Sage Publications
- Cooper, Mick (2011). *Eksistentielle terapier*. Dansk oversættelse af Existential Therapies. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Deurzen, Emmy van (1999). *Eksistentielle dimensioner i psykoterapi*. Dansk oversættelse af Everyday Mysteries. København: Hans Reitzels Forlag.
- Deurzen-Smith, Emmy van (2006 [1988]). *Eksistentiel samtale og terapi*. Dansk oversættelse af Existential Counselling and Psychotherapy in Practice. København: Hans Reitzels Forlag.
- Deurzen, Emmy van & Sarah Young (2009). *Existential Perspectives on Supervision: Widening the Horizon of Psychotherapy and Counselling*. London: Sage
- Deurzen, E. og Sarah Young (red.)(2011). *Eksistentielle perspektiver på supervision*. Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Deurzen, Emmy van (2009). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage
- Deurzen, Emmy van & Martin Adams (2011). *Skills in Existential Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Deurzen, Emmy van & Martin Adams (2012). *Eksistentiel terapi. En introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Deurzen, Emmy van & Martin Adams (2012 [2011]). *Eksistentiel terapi. En introduktion*. Dansk oversættelse af Skills in Existential Counselling and Psychotherapy. København: Hans Reitzels Forlag.
- Frankl, Viktor (1946). *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Jugend und Volk
- Frankl, Viktor (1971). *Psykiatri og sjælesorg. Grundlaget for logoterapi og eksistensanalyse*. Dansk oversættelse af Ärztliche Seelsorge Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. København: Gyldendal.
- Frankl, Viktor (1977). *Trodsdem Ja zum Leben sagen, ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München

- Frankl, Viktor (1980). *Den ubevidste Gud, psykoterapi og religion*. Dansk oversættelse af Der unbewusste Gott. København: Gad.
- Frankl, Viktor (1993a [1978]). *Det overhørte råb om mening. Psykoterapi og humanisme*. Dansk oversættelse af The Unheard Cry for Meaning. København: Gyldendal.
- Frankl, Viktor (1993b [1947/1959]). *Psykologi og eksistens*. Dansk oversættelse af Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager og Man's Search for Meaning. København: Gyldendal
- Hansen, Karsten Borg (1998). *Eksistentiel terapi og meditation*. København: Klitrose.
- Hansen, Karsten Borg (2009). *Den ligeværdige dialog. Psykoterapi på et eksistensfilosofisk grundlag*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Itten, Theodor & Courtenay Young (2013). *R. D. Laing. 50 Years since The Divided Self*. UK: PCCS Books
- Jacobsen, Bjarne (2004). Eksistentiel psykologi. In: Jens Bjerg (red). Gads Psykologi Leksikon. København.
- Jacobsen, Bjarne (2012). *Eksistentiel psykologi. Mellem himmel og jord*. Roskilde: Samfundslitteratur.
- Jacobsen Bo (1998). Alle kriser er eksistenskriser. *Psykolog Nyt*, 52 (8), 14-17
- Jacobsen, Bo (2009). *Livets dilemmaer. En bog om eksistentiel psykologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jacobsen, Bo (2013). Eksistentiel psykologi og terapi. In: B. Karpatschof og B. Katzenelson (red.) Klassisk og moderne psykologisk teori. København: Hans Reitzels Forlag, 2. rev. udgave (s. 123-139).
- Jacobsen, Bo (2014). Humanistiske og eksistentielle teorier om personligheden. Kapitel 5 i: Simo Køppe og Jesper Dammeyer (Red): Personlighedspsykologi. En grundbog om personlighed og subjektivitet. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laing, Ronald D. & David Cooper & Herbert Marcuse m.fl. (1969). *Frigørelsens dialektik*. Dansk oversættelse af Dialectics of Liberation. Taler fra kongressen Dialectics of liberation i London 1967. København: Rhodos
- Laing, Ronald D. (1969 [1967]). *Oplevelsens politik og paradisfuglen*. Dansk oversættelse af The Politics of Experience and The Bird of Paradise. København: Rhodos.
- Laing, Ronald D. (1970 [1969]). *Familiens politik. Massey-forelæsningerne*. Dansk oversættelse af The Politics of the Family. København: Rodos
- Laing, Ronald D. (1970 [1960]). *Det spaltede selv. Et eksistentielistisk studie af tilregnelighed og galskab*. Dansk oversættelse af The Divided Self. København: Jørgen Paludans Forlag
- Laing, Ronald D. (1976 [1961]). *Selvet og de andre*. Dansk oversættelse af The Self and Others. København: Jørgen Paludans Forlag
- Laing, Ronald D. (1977). *Do you love me?* UK: Penguin

- Laing, Ronald D. (1977 [1976]). *Livets kendsgerninger. Et essay om følelser, kendsgerninger og fantasi.* Dansk oversættelse af *The Facts of Life*. København: Rhodos.
- Laing, Ronald D. (1979 [1972]). *Knuder.* Dansk oversættelse af *Knots*. København: Rhodos.
- Laing, Ronald D. & A. Esterson (1980). *Familieliv. 11 undersøgelser af normalitet, galskab og familie.* Dansk oversættelse af *Sanity, Madness and the Family*. København: Rhodos.
- Laing, Ronald D. (1982). *Oplevelsens stemme.* Dansk oversættelse af *The Voice of Experience*. København: Rhodos.
- Laing, Ronald D. (2001 [1960]). *Det spaltede selv. En eksistentiel studie i tilregnelighed og galskab.* Dansk oversættelse af *The Divided Self*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laing, Ronald D. (2010). *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness.* UK: Penguin
- Laursen, Jørn (2009). *Eksistentielle livskriser. Noter til en eksistentielistisk psykologi.* København: Forlaget Books on Demand GmbH.
- Laursen, Jørn (2010). *Eksistentiel individuel- og parterapi. Et meningsfuldt liv.* Forlaget Books on Demand GmbH.
- May, Rollo (1966 [1958]). *Eksistentiel psykologi.* København: Gyldendal.
- Minkowski, Eugène (2002 [1927]). *La schizophrénie.* Fr.: Petite Bibliothèque Payot
- Sartre, Jean-Paul (2013 [1943]). *Væren og intet.* Aarhus: Klim
- Schibbye, Anne-Lise (2007 [2006]). *Livsbevidsthed. Om at være til stede i sit liv.* Dansk oversættelse af *Livsbevissthet*. København: Akademisk Forlag.
- Schibbye, Anne-Lise (2012 [2002]). *Relationer: et dialektisk perspektiv på eksistentiel og psykodynamisk psykoterapi.* 2. udgave. Dansk oversættelse af *En dialektisk relasjonsforståelse* København: Akademisk Forlag.
- Spinelli, Ernesto (1998 [1994]). *Terapi. Magt og mystifikation.* Dansk oversættelse af *Demystifying Therapy*. København: Hans Reitzels Forlag
- Spinelli, Ernesto (2007). *Practicing existential psychotherapy: The relational world.* London: Sage
- Spinelli, Ernesto (2008). *Eksistentiel psykoterapi i praksis.* København: Hans Reitzels Forlag
- Sørensen, Anders Dræby (2009). Eksistentialisme i psykologi, psykoterapi og psykiatri. In: Paw H. Amdisen, Jonas Holst, Jens Viggo Nielsen (eds.). *At tænke eksistensen. Studier i eksistenstænkningens historie og betydning.* Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Sørensen, Anders Dræby (2012). Eksistentiel terapi i overblik. *Slagmark – Tidsskrift for Idéhistorie*, Nr. 63, s. 161-4, <https://doi.org/10.7146/sl.v0i63.104080>

- Sørensen, Anders Dræby (2012). Integrationen af psykoterapi og læringsmodeller i et praksisudviklingsperspektiv. *Slagmark*, (64), 107–127, <https://doi.org/10.7146/sl.v0i64.104114>
- Sørensen, Anders Dræby (2013). Eksistensanalyse i praksis. *Psykolog Nyt*, 19.
- Sørensen, Anders Dræby (2013). Eksistensens nøgne hjerte og tragiske splittelse - Michel Foucaults idéhistoriske vending som kritisk radikaliserende af den eksistentielle tradition. *Slagmark - Tidsskrift for idéhistorie*, (66), 183–200. <https://doi.org/10.7146/sl.v0i66.104229>
- Sørensen, Anders Dræby (2013). Terapi som praksisfilosofi. *Tidsskriftet Filosofiske Anmeldelser*, 1(2), 20-24
- Sørensen, Anders Dræby (2014). Søren Kierkegaards gennemslag i eksistential og humanistisk psykologi, psykiatri og psykoterapi. *Slagmark – Tidsskrift for Idéhistorie*, 68, 79-103. <https://doi.org/10.7146/sl.v0i68.104289>
- Sørensen, Anders Dræby (2015). Angst – når hverdagslivet bliver hjemløst. In: Michael Hviid Jacobsen & Inger Glavind Bo (red.) *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag
- Sørensen, Anders Dræby & Kurt Dauer Keller (red.) (2015). *Psykoterapi og eksistential fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag
- Sørensen, Anders Dræby (2015). Hvis det normale var en diagnose. *Baggrund*, 39.8
- Sørensen, Anders Dræby (2016). At finde mening i den nøgne eksistens. *Baggrund*, 6.2.
- Sørensen, Anders (2016). Irvin D. Yalom og eksistential terapi som træning til døden. *Matrix*, 33(2), 101-103.
- Sørensen, Anders Dræby (2016). *Filosofisk helbredelse: Perspektiver i eksistential psykologi og terapi*. Aarhus Universitet. <https://doi.org/10.7146/aul.124.110>
- Sørensen, Anders Dræby (2017). *Eksistensanalyse som pædagogik: Læring, dannelse og livslang aflæring i eksistential terapi og supervision*. Aarhus Universitet. <https://doi.org/10.7146/aul.230.165>
- Sørensen, Anders Dræby (2017). *Kritisk psykopatologi: Kulturelle og eksistentielle perspektiver på psykiske lidelser*. Aarhus Universitet. <https://doi.org/10.7146/aul.221.161>
- Yalom, Irvin D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books
- Yalom, Irvin D. (1998 [1980]). *Eksistential psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Yalom, Irvin D. (2003 [2002]). *Terapiens essens. Åbent brev til en ny generation af terapeuter og patienter*. Dansk oversættelse af *The Gift of Therapy*. København: Hans Reitzels Forlag
- Yalom, Irvin D. (2008). *Som at se på solen. At leve med døden*. Dansk oversættelse af *Starring at the Sun*. København: Hans Reitzels Forlag.

Yalom, Irvin D. (2015). *Døgnfluernes dans og andre psykoterapeutiske fortællinger*. København: Hans Reitzels Forlag, 229 sider.