
Indhold

Forord 9

1. Hvad er eksistentiel psykologi? 13

Eksistentiel psykologi 13

Fænomenologi: mennesket bag kategorierne 14

Kan psykologi handle om selve livet? 17

Tre grundbegreber: livsfølelse, livsmød og livskraft 19

Livets store spørgsmål 27

Hvad er det at leve autentisk? 32

Det særlige ved eksistentiel psykologi 38

2. Lykke og lidelse 42

Begreberne lykke og lidelse 42

Lykke i sociologiens og psykologiens hovedretninger 43

Lykke i humanistisk psykologi 46

Hvad er lidelse? 49

Fire måder at forholde sig til lidelse på 51

Lykke i eksistentiel psykologi 61

Lykkens rolle i terapi 67

3. Kærlighed og aleneværen 70

Hvad er kærlighed? 71

Forskellige slags kærlighed 73

Er det muligt at elske alle? 75

Alenehedens rolle i menneskelivet 80

Kan mennesker lære at stå alene? 84

Kan aleneværen og kærlighed forenes? 85

Kærlighed som kulturelt fænomen 95
Kærlighed i terapeutiske, pædagogiske og andre arbejdssammen-
hænge 98

4. Medgang og modgang: krisens rolle i menneskers udvikling 100

Hvad er en krise, og hvad er et traume? 101
Krisebehandling: tre velkendte teorier 102
Den eksistentielle teori om kriser 105
Krisens tre dimensioner 111
Hvordan kommer jeg gennem en krise? 118
Er kriser ønskelige eller uønskelige? 124

5. Dødsangst og livsengagement 126

Kan man lære sin egen død at kende på forhånd? 127
Tre teorier om dødsangst 135
Virkninger af at have mødt døden 143
Hvordan kan jeg hjælpe et døende menneske? 149
Hvad er et afklaret forhold til døden? 152

6. Valgfrihed og livsforpligtelser 154

Hvordan træffer jeg vigtige livsbeslutninger? 156
Fire teorier om at træffe beslutninger 161
Hvordan påvirker mine livsbeslutninger min personlige
udvikling? 166
Hvad gør jeg, når jeg ikke kan vælge frit? 171
Er mit nuværende liv bestemt af ydre kræfter? 172
Kan jeg overtage mit nuværende liv? 179

7. Livets mening i en kaotisk verden 187

Hvad gør livet værd at leve? 187

Livets mening for nutidens mennesker 188

Ændrer livets mening sig gennem livet? 193

At finde mening gennem livsverdenerne 200

At finde mening i det sociale: møde, dialog og anerkendelse 205

At finde mening i det globale: livsværdier og kulturmøde 211

At hjælpe andre med livets mening 215

At finde mening i sit eget liv 218

Appendiks A:

Eksistentiel terapi og andre anvendelser 221

Litteraturliste 229

Stikordsregister 237

Bogens bokse

Boks 1.1. Tre grundbegreber om livsprocesser

Boks 1.2. Psykologiske retninger set fra et eksistenspsykologisk perspektiv

Boks 2.1. Fire måder at forholde sig til sygdom og andre former for lidelse på

Boks 2.2. Tre lykkebegreber

Boks 3.1. Fem slags kærlighed

Boks 3.2. Begreber om alenehed

Boks 4.1. Eksistentiel kriseterapi

Boks 5.1. Condraus teori om dødsangst

Boks 6.1. Teorier om at træffe livsbeslutninger

Boks 7.1. Spørgeskema om livsmål

Boks 7.2. Eksempler på livets mening

Forord

Denne bog er en invitation til at udforske det menneskelige livs righoldighed og dybde set fra et eksistentielt synspunkt. Psykologi er ikke kun til for at diagnosticere og reparere psykiske sygdomme. Psykologien skal også vise os, hvordan vi kan udvikle en mere fuldtone eksistens, opnå en mere intens følelse af at være i live, møde ensomhed og modgang uden at gå ned, komme tættere på tilstande af lykke og kærlighed samt anerkende, hvad der er godt og dårligt i vores tilværelse.

Eksistentiel psykologi understreger de specifikt menneskelige sider af vores liv, dvs. de måder, hvorpå vi mennesker er forskellige fra dyrene. Vi har selvfølgelig en krop og indeholder en mængde biologiske processer. Men det, der gør os til mennesker, er ikke primært vores biologi. Vi bliver mennesker ved den gave, vi har fået, til at kunne *reflektere* over vores biologi og over alle mulige andre sider af vores tilværelse, *tale* om disse ting med hinanden og *beslutte*, hvilken form for tilværelse vi ønsker at leve sammen med vore medmennesker.

En betydningsfuld tendens inden for moderne psykologi, psykiatri og psykoterapi er fokuseringen på hjernebølger, neurotransmittere og reparation af klart definerede diagnostiske tilstande. Det har alt sammen sin berettigelse. Men det væsentlige i det at være menneske er og bliver, at vores angst, smerte og forstyrrelser såvel som vores glæder og potentialer alle er vævet ind i én, samlet struktur: vores eget liv. Vores lidelser og vores sygdomme er intimt forbundet med vores ressourcer, vore planer og mål, den måde, vi finder mening i tilværelsen på, og den måde, vi forholder os på til livets store spørgsmål.

Den eksistentielle psykologi fokuserer på livets store spørgsmål, der bliver mere og mere påtrængende i vores tid: Hvordan kan vi leve et meningsfuldt liv? Er det muligt at opleve kærlighed og

lykke i denne verden? Hvordan forholder vi os til kriser, modgang og tab, når de melder sig? Hvordan ved vi, at vi gør det rigtige, når vi træffer vores grundlæggende valg og indgår vores forpligtelser? Og hvor finder vi tilliden, modet og beslutsomheden til livet igennem at gå den vej, der er rigtig for os?

Denne bog handler om menneskelivets dilemmaer og udfordringer. Hvert kapitel (på nær kapitel 1) omhandler et af livets afgørende dilemmaer, giver begreber til beskrivelse af det, teorier til forståelse af det og eksempler til illustration af, hvad dilemmaet handler om, og hvordan vi kan møde denne specifikke udfordring i vores eget liv og – hvis vi i vores professionelle liv hjælper andre mennesker – i vore klienters eller patienters liv. Bogen vil endvidere vise, hvordan disse grundlæggende dilemmaer kommer forskelligt til udtryk hos forskellige mennesker og i forskellige samfund og kulturer, samt at forskellige måder at håndtere disse dilemmaer på har værdi hver især.

Bogen er en invitation til at reflektere over ens eget liv, men den er samtidig et forsøg på at udvikle en fastere forståelsesramme for disciplinen eksistentiel psykologi. I virkeligheden har vi tre eksistentielle discipliner, der bygger logisk på hinanden: eksistentiel filosofi, eksistentiel psykologi og eksistentiel terapi.

De filosofiske og terapeutiske discipliner er begge repræsenteret ved et antal anerkendte værker, der definerer den pågældende disciplin. Disciplinen eksistentiel psykologi er imidlertid spredt i litteraturen på en langt mere opsplittet måde, hvor dens begreber, teorier og empiriske basis ofte leveres med en blanding af filosofiske og terapeutiske principper. Nogle fremstillinger af eksistentiel terapi springer endog direkte fra filosofi til terapi uden at specificere de psykologiske begreber og teorier, der reelt bærer den terapeutiske tænkning og bygger bro fra filosofi til terapi. Min ambition med denne bog er at uddestillere disse psykologiske elementer og præsentere dem som en klar og sammenhængende helhed.

Min måde at analysere psykologisk teori på er inspireret af mine tidligere lærere, professor Franz From og professor Johan Asplund. Min introduktion til filosofisk analyse fandt sted, da jeg

som forskerstipendiat arbejdede ved Cambridge University under professor Paul Hirst, mens min træning i eksistentiel terapi blev superviseret af John Smidt Thomsen, Emmy van Deurzen og Ernesto Spinelli. Jeg har lært utrolig meget af hver af disse fremragende forskere og terapeuter og skylder dem megen tak.

Bogen er skrevet på engelsk til et internationalt forlag og dernæst oversat til dansk, suppleret med en række nye tilføjelser og afsnit. Den udgør en videreudvikling af min tidligere bog „Eksistensens psykologi“. Jeg skylder megen tak til kursister, klienter og interviewpersoner, der i anonymiseret form har lagt eksempler til. På bogens hjemmeside (www.livetsdilemmaer.hansreitzel.dk) kan læseren finde supplerende tekster samt video-indslag med forfatteren.

Bogen ville ikke være kommet til verden uden kraftfuld og vedholdende støtte fra min forskningsstab, Hanne Bess Boelsbjerg, Søren la Cour og Lisbeth W. Sørensen. Jeg er dybt taknemmelig for jeres bidrag. Frem for alt vil jeg takke min kone, Else Østlund Jacobsen, for hendes stadige inspiration og måde at være sig selv på.

Bo Jacobsen

Center for Forskning i Eksistens og Samfund

Københavns Universitet

Maj 2009