

Indhold

Forord	7
1. Livets mening	11
Kan livets mening være et problem?	11
Hvad er livsmål og livsmening?	12
Hvilke livsmål og livsmeninger findes?	12
Ændres mål og mening gennem livsløbet?	19
Kan ét menneske hjælpe et andet til at finde livets mening?	25
Det meningsfulde og det meningsløse	27
Eksistensens struktur	28
2. Krise, autenticitet og udvikling	31
Kriseproblemet	31
Hvad er en krise, og hvad er et traume?	31
Kan kriser forstås eksistentielt?	32
Hvordan opleves en krise?	37
Krisens tre dimensioner	43
Hvordan kommer den enkelte gennem en krise?	49
Er kriser ønskelige eller uønskelige?	55
3. Sygdom og sundhed som måder at leve på	60
Sygdomsproblemet	60
Hvad er det at være syg, og hvad er det at være sund?	60
Kroppen i sundhed og sygdom	62
Hvordan kan man forholde sig til sin sygdom?	67
Kan psyken påvirke de somatiske tilstande?	76
Hvordan hjælper man bedst en syg?	82
Hvordan varetager jeg mit eget helbred?	85
4. At stå over for døden	91
Er det et problem at møde døden?	91
Dødens begreber	92
Hvordan er det at dø?	92
Hvorfor er det svært at se døden i øjnene?	101
At have været døden nær	108

Hvordan hjælper man bedst en døende?	113
Hvad vil et afklaret forhold til døden sige?	117
5. Aleneværen og fællesskab	121
At stå alene – og at være sammen	121
Begreber om aleneværen og fællesskab	121
Hvordan er det at stå alene i verden?	122
Hvordan er det at være med i et fællesskab?	127
Kan personlig udvikling forenes med sociale bånd?	137
Kan man hjælpe mennesker i nød	144
Balance i de fire livsverdener	146
6. Valg, handlefrihed og forpligtelse	154
Det frie valgs problem	154
Valgets begreber	154
Hvad vil det sige at leve frit?	155
Hvad er det at leve ansvarligt?	158
Bestemmer jeg selv over mit liv og min udvikling?	162
Hvordan træffer mennesker deres eksistentielle valg?	169
Former man sig selv gennem sine valg?	176
7. Livsmod, livskraft og autenticitet	183
Hvor kommer livskraften fra?	183
Begreber om livet	183
Hvordan udveksles energi og stemninger?	184
Livsangst, livsmod og livskraft	189
Hvad er det at leve autentisk?	199
Hvordan frisætter jeg min livskraft?	204
Personen-i-verden: eksistensudfoldelse i kontekst	207
Efterskrift	212
Appendiks: De vigtigste eksistenspsykologiske forfattere og deres værker	213
Litteraturliste	228
Indeks	234

Forord

Eksistentiel psykologi, den gren af psykologien der beskæftiger sig direkte med de store livsspørgsmål, har været under kraftig vækst de senere år. Eksistentiel psykologi er beslægtet med amerikansk humanistisk psykologi, men bygger mere direkte på europæisk eksistensfilosofi. Eksistenspsykologiens placering i det psykologiske og terapeutiske landskab er denne:

Eksistentiel psykologi er fælles med psykoanalytisk psykologi om en dybtgående interesse for det enkelte menneskes psykiske liv og personlige udvikling. Men til forskel fra psykoanalyse interesserer eksistenspsykologi sig ikke så meget for barndommens betydning. Fokus er på den situation, et menneske aktuelt lever i.

Fælles med kognitiv psykologi og terapi har den eksistentielle psykologi en interesse for, hvad mennesker tænker om verden, og hvilke grundantagelser de opererer med. Men til forskel fra den kognitive og adfærdspsykologiske orientering lægger eksistenspsykologien stor vægt på individets vilje og selvbestemmelse. Den, der arbejder med andre mennesker, må tage udgangspunkt her og respektere, at mennesker oplevelsesmæssigt befinder sig i hver deres verden. Det gælder både rådgivning, terapi, behandling og undervisning.

At mennesker lever i hver deres verden, er også basis for systemisk tænkning, så her er der beslægtethed i grundopfattelsen. Men når den systemiske tilgang anvendes i konsulentvirksomhed eller terapi, kan metoden få en neutral, teknisk eller styrende karakter. For den eksistentielt orienterede er dialog, møde og medleven kerneordene.

De eksistentielle spørgsmål trænger sig mere end nogensinde på hos individet: Hvordan får livet mening? Skal man søge det sikre eller det uforudsigelige? Hvordan træffes valg, man ikke fortryder? Hvor meget skal livet baseres på andre? Hvordan

ruster man sig til modgang? Og hvorfra får man viljen til at leve?

Den slags livsspørgsmål har bestemt bogens opdeling. Hvert kapitel handler om et centralt dilemma, som de fleste møder på deres vej gennem tilværelsen.

Bogens syv kapitler er bygget ens op. Først beskrives det dilemma, kapitlet handler om. Dernæst defineres de begreber, der skal benyttes. Så redegøres for psykologiske teorier, der kan belyse temaet, afvekslende med eksempler på, hvordan mennesker forholder sig dertil i praksis. Sidst i hvert kapitel diskuteres muligheden for at hjælpe andre eller udvikle sig selv i relation til kapitlets tema.

Bogens eksempler stammer bl.a. fra en omfattende interviewundersøgelse med kræftramte og raske danskere (omtalt i bogens efterskrift). Desuden indgår enkelte andre interview samt eksempler fra egen kursusvirksomhed og eget klientarbejde. Nøgleoplysninger er overalt ændret af hensyn til anonymiteten.

At skrive en bog som denne gør man ikke alene. Mange har stået bi:

Interviewpersoner samt kursister og klienter har bidraget med eksempelmateriale af afgørende betydning for bogen.

Stine D. Jørgensen og Susanne E. Jørgensen har været forskningsmedarbejdere på den omtalte interviewundersøgelse og har desuden indgående kommenteret bogens manuskript. Også Annemarie Dencker har detaljeret kommenteret manuskriptet.

John Smidt Thomsen, Ulla Giersing, Vibeke Nathan og Bjarne Jacobsen har kommenteret udvalgte kapitler samt diskuteret en lang række af bogens problemstillinger. Disse diskussioner har fundet sted på Københavns Universitets Institut for Klinisk Psykologi samt i Forum for Eksistentiel Psykologi og Terapi. Også Emmy van Deurzen-Smith og Ernesto Spinelli, begge fra Society for Existential Analysis, London, har kommenteret en række af bogens problemstillinger.

Enkeltstående kapitler er derudover blevet læst og skriftligt kommenteret af: Peter Elsass, Gitte Haag, Else Østlund Jacobsen, Katrine Østlund Jacobsen, Johan Fjord Jensen, Rolf Kuschel, Simo Køppe, Jan-Helge Larsen, Thora G. Thomsen og Marianne Toxboe. Flere andre har læst og mundtligt reageret på enkeltkapitler.

Anders la Cour, Mikkel Bo Madsen samt Claude Vincent fra

min arbejdsplads, Center for Humanistisk Sundheds- og Ældreforskning, Sociologisk Institut, Københavns Universitet, har ydet bistand med appendiks, referencer, litteraturfremskaffelse samt ordning af empirisk materiale.

Arbejdet er økonomisk muliggjort af Statens Humanistiske og Sundhedsvidenskabelige Forskningsråd, Kræftens Bekæmpelse samt Københavns Universitet. Andreas Bonnevie fra Hans Reitzels Forlag har på et tidligt tidspunkt bakket bogens idé op og har tålmodigt ventet på manuskriptet.

Til alle de nævnte: Hjertelig tak.

Københavns Universitet

december 1997

Bo Jacobsen