



# Kontrastens PSYKOLOGI

Livets store spørgsmål var på dagsordenen, da Emmy van Deurzen gæstede Danmark i sidste måned. Den eksistentielle tilgang inspirerede, men bag alvoren lurder også klicheerne.

**E**ksistentiel psykologi og psykoterapi inviterer alle, herunder patienter, til at tage stilling til de store spørgsmål i tilværelsen: Hvad betyder det at være i live? Hvorfor er der 'noget' i stedet for 'ingenting'? Hvordan skal jeg forholde mig, når jeg er sammen med andre? Hvordan kan jeg leve et meningsfuldt liv? Hvad skal der ske, når jeg er død?

På et endags seminar i sidste måned, arrangeret af DPSP, besvarede Emmy van Deurzen nogle af disse spørgsmål fra forskellige vinkler:

- Hvad betyder det at være i live? spurgte hun og fortsatte: - At leve betyder at være i det, der er; at bruge sig selv på alle niveauer i relationer til andre mennesker; at stræbe efter overlevelse med så meget kvalitet som muligt; at give slip, når situationen nødvendiggør det; og at acceptere døden som en del af livet.

Så vidt, så godt. Den eksistentielle tilgang er en filosofisk metode – ikke en terapeutisk teknik – hvormed den egentlige betydning af terapi (græsk: *therapeia*) udfordres. Frem for at tilskynde til forandring i patienten er der snarere tale om at forstå patientens problemer med at leve sit liv og sætte vedkommende i stand til at blive mere bevidst om sin egen eksistens. Via den terapeutiske dialog bliver begrænsninger, paradokser, konflikter og modsigelser i livet mere tydelige for patienten.

Inden for eksistentiel psykologi regnes det desuden som en central erkendelse, at alt er forbundet, og at alle menneskers problemer er forbundne. Med rødder i filosofi, herunder i Martin Bubers version af 'jeg-du'-mødet, pointeredes det af seminarrets foredragsholder, at alt liv faktisk er et spørgsmål om indbyrdes forbundethed. Det er via selv samme forbundethed, at vi lærer og nærmer os det sande (græsk *aletheia*). Når vi mister oplevelsen af mening, bliver vi til gengæld paralyserede. Den eksistentielle psykoterapeut kan hjælpe patienter med at finde den fornødne tryk-

hed, hvorfra de kan få stykket tilværelsen sammen på en ny og meningsfuld måde.

Stil spørgsmål til patienten, lød det fra podiet, og få patienten til at genfinde sin egen kapacitet og entusiasme.

For Emmy van Deurzen er spørgsmålet om robusthed (engelsk: *hardiness* og *resilience*) centralt: Hvordan overvinder vi forhindringer i livet? Hvordan overlever vi? Hendes opskrift lyder i grove træk: Vend tilbage til følelsen af, hvem du er. Du er chefen i dit eget liv og må tage ejerskab for din egen lidelse. Hav personlige mål og en retning, så du ved, hvorfor gør du dette, og hvad stræber du efter.

- Hvad patienterne angår, gælder det om at se på deres tidligere problemer, og hvordan de fik dem løst. Problemer er og bliver udfordringer. Min parole er: Bare giv mig nogle flere problemer, så bliver jeg endnu bedre til at løse dem! sagde hun.

## Intet lys uden mørke

Mennesket søger konstant nye og vanskeligere udfordringer, som fx når en skiløber tager sværere og sværere løjper. Men livet leves også på en baggrund, og det er ved at acceptere livets kontraster, at mulighederne findes:

- Skab plads for kontrasten. Når det er mørkt nok, kan du se stjernerne. Hvis der ikke findes noget mørke, bliver det hele for overfladisk, var endnu en af seminarets pointer.

Emmy van Deurzen er oprindeligt fra Holland. Hun er meget bevidst om, at det var briternes og amerikanernes indsats, der reddede hendes far under Anden Verdenskrig. I Frankrig studerede van Deurzen fænomenologi og fik sit første fuldtids job i psykiatrien. Her blev der holdt lange møder med skizofrene patienter om lørdagen, hvor Emmy van Deurzen sad med dem mutters alene. Dette set-up lærte hende, at det er nødvendigt 'at gøre noget'.

>



## BAGGRUND

Arrangementet med Emmy van Deurzen fandt sted i Århus 2. maj 2014. Dansk Psykoterapeutisk Selskab for Psykologer, DPSP, stod bag konferencen.

Eksistentiel psykologi og terapi belyses på en række hjemmesider, fx:

- [www.emmyvandeurzen.com](http://www.emmyvandeurzen.com)
- [www.existentialpsychotherapy.net](http://www.existentialpsychotherapy.net)
- [www.dilemmas.org](http://www.dilemmas.org)
- [www.existentialacademy.com](http://www.existentialacademy.com)

- > Senere opnåede hun en grad i klinisk psykologi i Bordeaux, hvor hun via sin daværende supervisor blev konfronteret med forvrængede sproglige udlægninger. Hendes supervisor mente, at hun tænkte på 'bordel', da hun nævnte stednavnet 'Bordeaux'! Emmy van Deurzens videre karriere indeholder talrige eksempler på opgør med fejlagtige fortolkninger, foretaget af højtuddannede professionelle, der burde vide bedre end forsøge at manipulere med deres patienter. I denne kamp fandt hun mange allierede fra filosofien – lige fra filosoffer, der beskæftiger sig med frihed, fænomenologi, eksistentialisme, poststrukturalisme og eksistentiel humanisme.

En flytning til London medførte, at den unge van Deurzen sikkerhedsnet endnu en gang blev fjernet. På et hjem for bl.a. skizofrene, hvor hun blev tvunget til at bo selv, mistede hun helt og aldeles sin rolle som klinisk psykolog.

- Det var et helvede! fortalte hun. Det tvang mig til at finde ud, hvad der egentlig skete i de mennesker, jeg levede sammen med. Jeg måtte opgive tanken om at være noget særligt som professionel. Så længe vi ikke er villige til at opgive forståelsen af 'vi og dem',

er der en stor kløft mellem patienter og de professionelle. Jeg fandt frem til, at jeg måtte være parat til at opleve den samme form for smerte som dem.

Nogle af disse patienter blev siden hen professionelle inden for samme felt som van Deurzen, hvilket blot cementerer det uholdbare i at fastholde den traditionelle måde at skelne på. I 1978 fraflyttede van Deurzen bostedet og opnåede herefter et mere privilegeret udgangspunkt, som dog ikke var med til at forme hende lige så markant som den svære tid blandt de sindslidende. Klassisk skoling – især mødet med Sokrates – var endvidere med til at sætte van Deurzen fri, idet hun opdagede, at det er muligt engagere sig i livet via sit eget sind.

### Nøglesager

Eksistentiel psykologi har flere forskellige nøglesager. Fx problematiseres glorificeringen af barndommen og den populistiske stræben efter lykke (hedonisme) samt den form for psykoterapi, der støtter den snævre optagethed af at undgå smerte i tilværelsen. Emmy van Deurzen accepterer heller ikke, at psykopatologi skulle være den mest effektive måde at opfatte et menneskes problemer på:

- I eksistentiel psykoterapi ser vi på, hvorledes et menneske er forbundet med verden. Der kan være tale om et forstyrret forhold til omverdenen. Problemer anskues som problemer med at leve frem for som symptomer, der er del af en klinisk diagnose.

Van Deurzen er ikke blind for de abnormt høje forekomster af forskellige sindslidelser i de vesteuropæiske lande, men afviser alligevel den massive brug af psykofarmaka.

- Antidepressiva fryser din hjerne. Medicin kan ikke kurere smerten, når problemet snarere handler om, at livet har såret et menneske for meget. Medicin gør mennesker mere skrøbelige, end hvad godt er, og bør derfor kun bruges kortvarigt. Problemet er, at mennesker tager den slags medicin alt for længe.

Kierkegaard sammenlignede det følsomme sind med en tonegaffel, og van Deurzen tilsluttede sig metaforen:

- Nogle mennesker er så sensitive, at de tuner sig ind på alt omkring dem. Disse mennesker har brug for at finde en måde at være i dette på frem for at blive overvældet heraf.

Det er karakteristisk for en del af disse patienter, at de bevæger sig rigtigt inden for blot én ud af to yderpunkter, som fx liv eller død, nydelse eller smerte, harmoni eller kaos, kærlighed eller had. Det gælder om at få hele paletten af følelser og dilemmaer med for at opnå autenticitet i tilværelsen.

### Retoriske finesser

Eksistentiel psykologi og psykoterapi virker ganske bestemt tiltrækkende i en verden, hvor mange fortsat søger svar på grundlæggende spørgsmål. Hvem har fx ikke været optaget af spørgsmålet om 'meningen med livet'?

Når det er sagt, synes den eksistentielle psykoterapi at gøre

brug af virkemidler, der kan fremstå tvivlsomme. Emmy van Deurzen udsatte fx hele forsamlingen for 'den eksistentielle standardøvelse', som består i at skulle skrive sin egen nekrolog. At tænke på sit livs afslutning vil ifølge van Deurzen skærpe fornemmelsen af livets mening og formål her og nu.

Men hvem eller hvad beviser, at dødsbevidsthed i særlig grad skulle give os en afgørende indsigt i vores aktuelle liv? Retoriske finesser synes der mange af i den eksistentielle tilgang, såsom 'at elske sit liv i alle dets manifestationer' osv. Men kammer nogle af



*I eksistentiel psykoterapi ser vi på, hvorledes et menneske er forbundet med verden. Problemer anskues som problemer med at leve frem for som symptomer, der er del af en klinisk diagnose.*

dens repræsentanter mon over til at blive for spirituelle og plidderpladder-romantiske, når der tys til den slags klicheer?

I eksistentiel psykoterapis vægring imod eksplicit at stræbe efter terapeutisk forandring kan andre fagpersoner tillige gøre sig tanker om, hvorvidt der er tale om en form for ansvarsforflygtigelse i forhold til patienterne. Den eksistentielle tilgang er gang på gang meget kritisk over for andre og mindre højtravende terapeutiske forsøg på forandring i menneskers liv, men leverer selv en række ikke-terapeutisk brugbare svar, når der direkte efterlyses handleanvisninger for terapi. Indimellem får man fornemmelsen af, via eksistentielle cases, retrospektivt at erfare om andre mennesker, der allerede har fundet deres egen balance i tilværelsen. Her må det betvivles, om denne viden kan bruges alment terapeutisk og fremadrettet i andre patienters liv

Foredragsholderen præsenterede forsamlingen for spinkle terapeutiske redskaber, som fx det følelsesmæssige, det sanselige, det mentale og det moralske kompas, men gik i øvrigt ikke videre ind i spørgsmål om teknik. Med en enkelt reference til Bruce Wampold og dennes metaanalyser af psykoterapis effektivitet slog van Deurzen fast, at terapeutiske metoder ikke behøver bekymre os. Det, der virker, er ifølge hende at engagere sig i andre mennesker og hjælpe dem med at finde mening igen. Dette synes i bund og grund ikke langt fra, hvad selvbestaltede psykoterapeuter og coaches påberåber sig at gøre med deres klienter.

Uagtet de nyttige begreber, påmindelser og måder at forstå livet på, som den eksistentielle psykologi bringer ind i den faglige debat, kan man alt i alt ønske sig lidt mere kant inden for dens psykoterapeutiske repertoire. ■

Irene Christiansen, cand.psych.