

# Eksistentielle LIVSKRISER

Livskriser opstår på alle tidspunkter, når det kan være svært at finde ud af, hvad man vil med livet. Bagefter er man bedre rustet til resten af livet. Det har Jørn Laursen skrevet en bog om.

Anmeldelse ■ Af Lise Dithmer

■ Jørn Laursen ny bog "Eksistentielle livskriser – Noter til en eksistentialetisk psykologi" indeholder en række vel-skrevne cases, der fungerer både som eksempler på de mere teoretiske overvejelser og som inspiration til selvstændigt at forholde sig til sin egen livssituation.

Forfatteren beskriver sit eget uddannelsesforløb og egne holdepunkter i tilværelsen med Sartre, Freud, Kierkegaard og Buber som centrale kilder. Sammen med en forståelse af den dynamisk samfundsmæssige påvirkning og den biologisk styrede evolution er det en del af baggrunden for, at Jørn Laursen af andre er beskrevet som en humanist, med en frisindet livsstil karakteriseret ved forståelse for livet, respekt for tolerancen og forskellighederne i en mangfoldighedens verden. Bogen har en klar struktur, der rummer en beskrivelse af den eksistentialetiske livsopfattelse ud fra en helhedsorienteret livsanskuelse.

Jørn Laursens grundholdning er klar med et fænomenologisk eksistentialetisk udgangspunkt. De mere teoretisk prægede dele af bogen forbindes, på en inspirerende måde, gennem cases til læserens egen livssituation. Bogen lægger op til refleksion, og gennem forfatterens klare brug af "Jeg – Du" motiveres læseren til selvstændig refleksion i en ligeværdig fortrolighed.

## Hvordan opnår vi balance?

Efter en passende introduktion til eksistentialetismens rødder og grundtanker ledes læseren gennem de mange facetter, en krise kan indeholde, og hvor det er afgørende at gøre sig klart, at den kriseramte kan komme styrket gennem kri-

sen, ved at mennesker i omgivelserne er til stede, men samtidig undgår at overtage ansvaret.

En række lettilgængelige oversigter og modeller til forståelse af, hvad der kendetegner de forskellige krisetyper, giver mulighed for meningsfulde samtaler, det være sig med læseren selv gennem refleksion eller gennem dialog med kolleger og medstuderende. Der er megen god inspiration til en fortsat fordybelse i krisens væsen, og læseren vil have stort udbytte af Jørn Laursens mangeårige erfaring som terapeut og supervisor.

En række beskrivelser af eksempler fra forfatterens egen terapipraksis eksemplificerer og uddyber kendetegn ved eksistentielle livskriser og betydningen for klientens identitetsdannelse – ikke som en fast størrelse, men som del af en livsproces i konstant forandring.

"Jeg kan jo ende med at blive firs – med karper og surbundsplanter. Er det nok for resten af mit liv?" Dette er slutningen på en af flere illustrative cases fra forfatterens egen praksis. Læseren er selvfølgelig velkommen til at skifte både karper og surbundsplanter ud med andre forudsigelige muligheder. Spørgsmålet er relevant for alle ud fra spørgsmålet om, hvordan vi opnår balance i det hele liv.

Det er tydeligt at mange klienter har nydt godt af Jørn Laursens store erfaringsgrundlag omkring eksistentielle livskriser og i arbejdet med Life Balance, både arbejds-mæssigt og i parforholdet. Læseren får i bogen et godt overblik over de forskellige facetter, der kendetegner de kriser mange oplever i forskellige livsfasen.

Forskellen mellem den eksistentielle livskrise og den trau-

matiske livskrise beskrives gennem eksempler, og der angives dynamiske temaer, som er vigtige at have forståelse for i processen.

### Sammenhænge og helhed

Med reference til Martin Buber beskriver Jørn Laursen 'mødet' og betydningen af dette møde med andre mennesker for at blive opmærksom på og eventuelt ændre på balancen mellem den ydre verden og læserens indre verden. Valget, angst, tvivl, frustration og ansvar beskrives og sættes i perspektiv i forhold til nuet og nærværet. Dette koblet til beskrivelsen af mennesket i nærmiljøet og som verdensborger er i sig selv et væsentligt emne, som bogen belyser.

De forskellige og ofte indbyrdes konfliktfyldte roller, mange oplever, beskrives indgående, og bogens sproglige form betyder, at læseren aktivt inviteres til overvejelser om meningsfuldheden i egen livssituation. Også for den læser, der ikke selv har oplevet livskriser eller gennem sit arbejde møder mennesker i krise, indeholder bogen input til væsentlige overvejelser.

I bogen er der fokus på sammenhænge og helheden mellem familie-, fritids- og arbejdsliv, hvor der både beskrives vanskeligheder ved at skabe sammenhæng og også inspiration til fremadrettet refleksion og gennemførelse af ændringer.

Afsnittet om kontakt med mennesker i en eksistentiel livskrise og mennesker i en traumatisk livskrise giver brugbare anvisninger på, hvordan læseren bedst reagerer.

Bogen er velegnet for såvel studerende inden for social-

og sundhedssektoren som for den uddannede terapeut, der har behov for gode oversigter over de vigtige kendetegn og handlemuligheder ved forskellige livskriser. Læseren kan vælge enkelte kapitler ud og læse disse med udbytte, ligesom bogen også kan læses i sin helhed for at opnå en dybere forståelse af dynamikken i eksistentielle livskriser.

Bogen rundes af med en præsentation af centrale filosofier med anbefalet litteratur.

*Lise Dithmer*

### BOGDATA ■

Jørn Laursen: "Eksistentielle livskriser – Noter til en eksistentiaalistisk psykologi". Books on Demand, 2009, 188 sider, 249 kr. [www.bod.dk](http://www.bod.dk).

