

Livets

DILEMMAER

Hvordan er det muligt at udvikle en mere fuldtonet eksistens og at opnå en mere intens følelse af at være i live? Sådanne spørgsmål har Bo Jacobsen søgt at besvare i sin seneste bog.

Anmeldelse ■ Af Irene Christiansen

■ Bo Jacobsens bog ”Livets dilemmaer” handler om menneskelivets grundvilkår og tilbyder en brobygning imellem eksistentiel filosofi og eksistentiel terapi. Forfatteren fremstiller og nuancerer psykologiske fagbegreber i forhold til seks afgørende livsdilemmaer/livsspørgsmål, nemlig: Lykke vs. lidelse. Kærlighed vs. aleneværen. Medgang vs. modgang. Dødsangst vs. livsengagement. Valgfrihed vs. livsforpligtelser. Livsmening vs. meningsløshed.

Centrale inspirationskilder er Irvin Yalom, Medard Boss, Gion Condrau og Erich Fromm, men også mange andre eksistentstænkere fremhæves undervejs. Bogen er skrevet på engelsk til et internationalt forlag og dernæst oversat til dansk (af Lisbeth W. Sørensen), suppleret med en række nye tilføjelser og afsnit, og udgør en videreudvikling af Bo Jacobsens tidligere bog ”Eksistensens psykologi”.

Forfatteren formulerer selv sin ambitiøse målsætning med bogen således: ’Den psykologi, der skulle oplyse os om, hvordan vi kan leve vores liv på den bedst mulige måde, og hvordan vi kan hjælpe vores medmennesker med at løse deres livsproblemer, er aldrig blevet samlet i en enkelt fremstilling. Denne bog er et forsøg på at afhjælpe denne mangel.’ (p. 40).

Opgør med vanetænkning

Eksistentiel psykologi adskiller sig fra traditionel psykologi ved eksplicit at fokusere på centrale livsspørgsmål og ved at insistere på den fænomenologiske tilgang: At redegøre for livet, som det opleves indefra, snarere end at hæfte sig ved den adfærd, der kan observeres udefra. Der foretages ikke diagnosticering eller fortolkning ”bag om ryggen” på klienten, og såvel klientens som psykologens blik vendes imod

klientens nutidige og fremtidige tilstand samt hans fortsatte åbenhed over for forandring.

I bogen betones det, at mennesket altid befinder sig i relationer, og at det, psykologisk set, dermed giver mening hovedsagelig at beskæftige sig med menneskets væren-i-verden. Bogen fungerer særdeles godt i forhold til at indfange menneskets ’ståen i forhold til verden’ via de omtalte livsdilemmaer. Hvad betyder fx grænser og modgang for menneskets mulighed for at opleve lykke? Kan kærlighed og aleneværen kombineres? osv.

Fænomener optræder altid på baggrund af noget, eksempelvis deres negation. Et specielt og ikke helt uproblematisk træk ved bogen er forfatterens kombination af tilværelsens mere glædelige indhold, fx lykke og livsengagement, med temaerne sygdom og død. Der gives en del empiriske eksempler fra forfatterens tidligere forskning i kræft og eksistens såvel som højaktuelle refleksioner om det moderne menneskes forhold til netop fysisk lidelse og død. Bo Jacobsen er en af de modige få, der som fagekspert berører, at det muligvis kan være en eksistentiel fordel ikke at kende sin medicinske diagnose (p. 55) – i en del af verden, hvor flere og flere screeningsprogrammer lægger op til en udtalt grad af sygdomsparanoia.

I sin forfriskende kritik af bl.a. den psykoanalytiske tradition efterlyser Bo Jacobsen ligeledes, at der bør tages stilling til mere centrale og (for den voksne klient) aktuelle begreber at arbejde med i terapi – fx lykke, som kan fremelskes, hvis klienten hjælpes til at møde verden frit og åbent. I stedet, påpeger Jacobsen, rettes psykologens opmærksomhed ofte imod at afhjælpe ulykke og anden lidelse, men ’... det er ikke det samme som at opnå lykke. Snarere er der tale

om, at dyb lidelse i en vellykket terapi afløses af hverdagsbesvær.' (p. 67) Om barndommens determinering af et menneskes tilværelse siger forfatteren, at 'det for de fleste af os er en populær overbevisning, som vi kollektivt bruger til at fastholde os selv i en tilstand af uansvarlighed.' (p. 177). Den eksistentielle psykologi har flere gode bud på, hvad der skal til for, at det enkelte menneske kan bryde ud af en eventuel offermentalitet.

Bogens mange brugbare facetter handler dog ikke alene om kritik af gængs terapeutisk praksis. Personligt kan jeg allerbedst lide det progressive indhold i kapitlet om kærlighed og aleneværen, hvor forfatteren blandt flere andre interessante studier fremhæver Prasinós og Tittlers fund fra 1984: Kærlighedsstil vokser ud af og er en afspejling af individets overordnede eksistentielle holdning. Den måde, et menneske elsker på, er en del af det større billede af, hvordan man forholder sig til livet og til sin egen eksistens (p. 78-79). I forlængelse heraf og ifølge Erich Fromm (citeret af Bo Jacobsen, p. 85) er dét at lære at være alene en vækst i selv-styrke; man bliver en stærkere person heraf. Om aleneværen kunne der siges meget mere, men mon ikke den egentlige vækst i selv-styrke i sidste ende skyldes udvikling af evnen til at være sig selv sammen med andre? Anmelderens anmærkning!

Undgå den anden grøft

Den skønlitterære forfatter Erlend Loe lader sin unge kvindelige hovedperson i romanen "Muleum" sige følgende: 'Når nu det at dø er så kategorisk og dramatisk, er det svært at give plads og betydning til alt det, der er mindre kategorisk og mindre dramatisk.'

Hovedpersonens problematisering kan overføres direkte som den måske væsentligste indvending imod en i øvrigt berigende fagbog: Disponeringen af det samlede stof om eksistensens mange facetter synes skæv.

For eksempel: I kapitlerne 'Lykke og lidelse' samt 'Dødsangst og livsengagement' bliver den egentlige figur henholdsvis sygdom og død, mens lykke og livsengagement nærmest får tildelt en plads som tekstens baggrund. Alvorlige sygdomme ses eksplicit som eksistensens måske første virkelige wake-up call (p. 57), og bogens empiri handler mestendels om, hvordan mennesker, trods sygdomstilstande og døden på nært hold, alligevel finder sig selv. Forfatteren ophøjer de modne år og alderdommen som 'fuldbyrdetheden, visdommen og den indre freds alder' (jf. fx p. 48

og 91) og fremstiller døden i et næsten rosenrødt skær (jf. fx p. 56, 65, 66, 135, 143-145 og 219). Som læser savner jeg eksempler på mere rendyrket vitalitet og fremadrettethed i såvel barndommen, ungdommen som den yngre voksenalder. Lad os til en afveksling høre mere om den buldrende eksistens, om passioner og virkelyst – med sygdom og død helt i baggrunden. I hvert tilfælde for en stund.

At udvise en åben holdning over for eksistensen, som Bo Jacobsen selv efterlyser i sin bog, forplumres endvidere flere gange i form af fordomsfulde forfatterbemærkninger. Fx får kvinder, der sminker sig uden en bevidst forholdemåde til deres selvforskønnende aktivitet, en belæring om, at de muligvis negligerer dét 'at være' (p. 94). Lidt længere henne i bogen sætter forfatteren forskere, kunstnere og studerende op imod såkaldt almindelige mennesker i spørgsmålet om intellektuelle kriser (p. 109) – som om forskere, kunstnere og studerende ikke også bare er almindelige! Sidst, men ikke mindst, finder jeg det fagligt problematisk, at Bo Jacobsen som praktiserende psykolog taler om 'at indsnævre sig i et ikke-liv' (bemærk i særdeleshed begrebet 'ikke-liv') i forhold til mennesker, 'der har lukket deres eksistens helt af' (p. 204). Ordlyden synes dømmende, kategorisk – og egentlig også fortolkende.

Den ovenfor beskrevne sygdomsskævvridning, inklusive fordommene, giver afslutningsvis anledning til følgende venlige påmindelse til den eksistentielle psykologi: Hvis vi i psykologien skal passe på ikke at falde i den ene grøft, menneskets fortids dominans, må vi samtidig også passe på ikke at forelske os i den anden grøft, menneskelivets ultimative punktum som den eneste egentlige drivkraft. Den eksistentielle psykologi gør klogt i ikke at forfalde til for ensidig hyldest af overskudsmennesker eller dem, der kan reflektere, og som har definitionsmagten i forhold til, hvordan vi alle bør forstå og ikke mindst leve 'det autentiske liv'.

Irene Christiansen

BOGDATA ■

Bo Jacobsen: *Livets dilemmaer. En bog om eksistentiel psykologi*. Hans Reitzels Forlag, 2009. 248 sider. 275 kr.

