

Ud fra sindrigt sammenvævede filosofier fra både vest og øst, antikken og modernismen, tegner Dræby en engagerende vej at søge livsmening ud af. Det måske nok gammel vin på nye flasker, men det er i genrens natur at genfortælle de samme temaer på nye måder, og Dræby gør det godt.

*Livskunsten* har fem hovedkapitler, som lægger ud med at beskrive forskellige filosofiers beskrivelser af den åndelige søvngænger, og hvordan konformitet og frygten for at se tilværelsens mørke sider i øjnene forhindrer os i at leve fuldt ud. Herefter beskriver Dræby, hvordan opvågning kan udmønte sig på mange måder – gennem livskriser eller ved aktivt at søge den. Men arbejdet er ikke gjort ved at vågne op. Først nu kan den enkelte begynde at forholde sig til sin død – for dermed at leve mere meningsfuldt og til sit "hjertes forvandling," som er en opfordring til at give slip på vrede og angst, samt at leve mere for andre end for sig selv. Til sidst kan den enkelte nå en åndelig frisættelse, som ikke bare forandrer ens eget liv, men hele samfundet. Dræby beskriver sit ærinde klart og tydeligt: *"Med denne bog vil jeg vise, at filosofien faktisk kan give adgang til et andet og bedre liv"* (ibid. P. 8).

Dræby formidler bogens idéer lettilgængeligt og overskueligt med mange små underkapitler og et generøst forbrug af citater fra fx Sokrates, Martin Luther King, Shakespeare mv. Det skaber en farverig tekst med masser af mentale holdepunkter, som er en fordel at kunne, når man skal formidle abstrakte eller tunge idéer om liv, død og mening. Hans forsøg på at væve sin egen oplevelse af at være en sovende, der vågner op til livet gennem en livskrise, er dog ikke overbevisende. Her ville det have været mere vedkommende, hvis Dræby enten havde brugt sig selv mere, i stedet for at nøjes med antydninger, eller havde inddraget andres cases. Det er ofte genrens store udfordring, at idéerne beskrives med stor skrivekunst og visdom, men ikke levendegøres gennem et almindeligt menneskes hverdag – hvorfor man kan sidde tilbage med en følelse af tvivl om, hvordan disse idéer skal bruges i virkeligheden. Er man til systematik og metodebeskrivelser, er det ikke her, man skal lede. Er man derimod mere interesseret i at kunne samtale med fx klienter i terapi om store og svære livsspørgsmål, så er der meget at hente i *Livskunsten*.

Er man en erfaren læser af filosofi, kan bogen forekomme for letbenet. For mig personligt mangler der en stillingtagen til, hvorfor vi mennesker til alle tider og på tværs af kulturer har tendens til at leve konforme liv. Kunne det være, at der er noget psykologisk på spil, som afholder os fra at skille os, med mindre vi kommer i dyb krise eller går i eksistentiel terapi? Bogen vil formentligt finde sit største publikum blandt de, som har en spirende interesse for eksistentiel filosofi og terapi – og disse vil blive belønnet med en inspirerende og vedkommende læseoplevelse. Det er tydeligt, at Dræby ønsker at nå sin læser og at befri denne fra et utilfredsstillende liv. Han har gjort sit hjemmearbejde ved at gennemse filosofien og litteraturhistorien grundigt for temaet om søvngænger, der må vågne for at leve meningsfuldt. Dette kan dog desværre give bogen en uheldig fornemmelse af at være som en "skoleopgave", da den især midtvejs stagnerer og bliver gentagende som for at argumentere for en akademisk pointe nærmere end at engagere sin læser. Heldigvis finder Dræby momentum igen, da han tager fat på temaerne om døds kunst og hjertets forvandling.

Livskunsten kan læses som en art vækkelsestale, idet Dræby især i bogen slutning opfordrer den enkelte til at vågne fra sin åndelige søvn og gennem denne opvågning at skabe en ny "spirituel tidsalder", hvor samfundet ikke længere er baseret på konkurrence og overfladisk materialisme. *"Først når vi hver især begynder at aflære vores dyriske tilbøjeligheder og vågner op til en højere bevidsthed, kan vi bidrage til en mere menneskelig verden"* (ibid. Pp. 216 – 217)

Her lægger Dræby sig i koret af aktuelle samfundskritikere, der har riven ude efter konkurrencestaten, men han skiller sig ud ved at bruge decideret spirituel argumentation. Han taler om at lade sig kalde, at søge og acceptere. Emmy Van Deurzen, psykolog, forfatter og leder af en eksistentiel terapiuddannelse i England, har talt om vores tidsalder som "New Sincerity", som er en tidsalder, hvor postmodernismens nihilisme, kynisme og ironi viger pladsen for en ægte søgen efter mening og autenticitet – eller i hvert fald en ny tro på, at dette er legitimt. Eftersom Dræby har taget uddannelse på Van Deurzens New School of Psychotherapy and Counselling, er det nærliggende at tro, at han er rundet af denne tankegang. Han placerer sig i hvert fald med denne bog i et blødere felt, som let kan blive genstand for kritik fra den mere hardcore filosofi og psykologi. Men her er det vigtigt at holde sig for øje, at andre forfattere er kommet frem til lignende konklusioner om næstekærlighed og at acceptere tingenes tilstand, men de har kaldt det "prosocial adfærd" og "mindfulness" og argumenteret ud fra neuropsykologisk evidens for at skabe hardcore legitimitet. Jeg har personligt stor sympati for Dræbys måde at formidle de samme indsigter på og vil anbefale den til alle, der i gymnasiet følte sig mere levende i engelsktimen end under naturfag!

Man kan også vælge at læse bogen som en livsbekræftende introduktion til filosofi, da bogen kommer omkring de fleste af de store og centrale filosofiske retninger fra mange kulturer og krydrer dette med digte og citater fra litteraturens verden. *Livskunsten* henvender sig efter min mening til alle, der bedriver eksistentiel terapi, eller som blot er personligt interesseret i temaer som det gode liv, værdier og mening. Bogens lette formidling og det, at den er kort (227 sider), gør den i øvrigt oplagt at læse her i sommervarmen, når man trænger til mere seriøs formidling. Desuden har bogen den kvalitet, at den omhandler evigtgyldige temaer, og ikke, som så mange andre udgivelser, har en kort levetid, fordi de er baseret på hyperaktuelle strømninger. *Livskunsten* kan jeg se mig selv tage ned fra hylden igennem de næste mange år, når jeg har brug for at blive vækket fra mit søvngængerliv.

*Af Michelle Angelica Lind Kaptain, cand.psych.aut.*

