

Psykologi og tro II

”Det eksistentielle valg – mening og frihed”

Velkommen, kære backpacker! Jeg håber, at vanddunken er fyldt godt op, og at du er frisk og udhvilet. Der er lidt tåget denne morgen, men bag diset ligger den bjergtinde, som vi skal nå på denne første tur. Det kan godt blive en lidt hård tur, men mennesker der bevæger sig udenfor komfort-zonen og ud af de normale tankebaner, de må ind i mellem betale med ømme fødder og ufærdige tanker. Men lad os nu, bevæge os mod den tinde vi endnu ikke kan se, men som vi tror på er der.

*Endeløs tomhed,
sagde Prædikerens,
endeløs tomhed,
alt er tomhed.*

*Hvad udbytte har et menneske af alt,
hvad det slider med under solen?*

*Slægter går, slægter kommer,
og jorden er bestandig den samme.*

*Solen står op, og solen går ned,
den skynder sig hjem,
og dér står den op.*

*Vinden blæser mod syd,
den drejer og går mod nord
den drejer og drejer
og vinden bliver ved med at dreje.*

*Alle bække løber ud i havet,
og havet bliver ikke fuldt;
dér, hvor bækkene løber ud,
bliver de ved med at løbe ud.*

*Alt, hvad der bliver sagt, udmatter,
ingen bliver færdig med at tale,
øjet mættes ikke af at se,
øret fyldes ikke af at høre.*

*Det, der var, er det samme som det, der kommer,
det, der skete, er det samme som det, der vil ske;
der er intet nyt under solen.*

Hvis nogen siger:

*”Se, her er noget nyt!”
så har det, vi har for øje,
allerede været for længst.*

*De tidligere ting huskes ikke,
Og de fremtidige, som vil ske,
bliver heller ikke husket
af dem, som følger efter.*

Prædikerens bog kap. 1:2-11

Men da jeg så tilbage på alt det, mine hænder havde udført, op på det slid, jeg havde haft med at udføre det, da var det alt sammen tomhed og jagen efter vind, og der var ikke noget udbytte af det under solen Prædikerens bog Kap. 2:11

Med en indledning af prædikerens vil jeg påbegynde denne anden artikel i ”Psykologi og Tro” om ”Det eksistentielle valg – mening og frihed”. Prædikerens beskriver meningsløsheden, ligegyldigheden og den manglende sammenhæng, der kendetegner den eksistentielle krise. Mennesker i eksistentiel krise, vil vi formentligt stifte stort bekendtskab med som kommende psykologer, og vi vil måske, eller har måske allerede, selv gennemlevet én eller flere. En sådan livssituation kan ikke negligeres, og jeg mener, at den eksistentielle psykologi imødekommer, med sit udgangspunkt i patientens status som *eksisterende* individ, klienten i eksistentiel krise bedst. *Nogen organiseret ”skole” er der ikke tale om. Hvad der her – efter det amerikanske – er kaldt ”eksistentiel psykologi”, omfatter mange indbyrdes afvigende opfattelser, men fælles for dem alle er det, at de tager deres udgangspunkt i patientens status som eksisterende individ, at de populært sagt, vil forstå patientens situation indefra og baserer forståelsen på en analyse af de vilkår, som gælder i ethvert menneskes situation* (forord ved Jørn Vosmar i Eksistentiel psykologi, May, R., 1958). Det er nok mere rigtigt at tale om ”eksistentielle psykologer”, hvis mål er at hjælpe patienten til at forstå sig selv og tage ansvaret for sig selv, end en decideret ”eksistentiel psykologi”. De eksistentielle psykologer nægter, at betragte det enkelte fænomen eller individ isoleret, men søger altid af forstå det ud fra den sammenhæng, som det optræder i. I forhold til tematikken om tro og psykologi, befinder mennesket i eksistentiel krise sig midt i ”brændpunktet” for en søgen efter en ”højere dimension” og mening. Hvordan imødekommer vi som psykologer denne søgen? Hvordan tager vi udgangspunkt i subjektet, og forstår det i dets sammenhæng, hvis vores eksistentielle grundsyn er ulig klientens?

En vej... En vandring...
Hvor lader Gud os gå?
Hvordan ser vejen ud?
Og hvor ender vi?
Hvem kan jeg sætte min lid til?
Hvem kan jeg følge?
I hvis fodspor kan jeg gå?

Hvor findes svar?
Hvor findes sandhed?
-anonym

Sartre mente, at eksistentialismen i for sig er let nok at definere, men det der gør sagen indviklet er, at der er to slags eksistentialister: De kristne og de ateistiske (*Sartre J.P., Eksistentialisme er humanisme, 1946*). Når Sartre, der var ateist, erklærede; ”Der er ingen substans før eksistens, ingen Gud, ingen menneskelig natur og intet transcendent.”, en udtalelse som mange, særligt socialkonstruktivistiske, vil give ham ret, placeres han med dette eksistentielle grundsyn i en position, hvor han ikke kan hjælpe den eksistentielt søgende, som endnu ikke har et eksistentielt grundsyn, og jeg mener, at vi som terapeuter aldrig må placeres i en sådan position. I *Psychotherapy and Religious values* (Worthington, E.L., 1993) argumenteres der for, at der i undersøgelsen af religiøse overbevisninger og værdier i psykoterapi bør tages højde for tre uafhængige faktorer; 1. Klientens religiøsitet, 2. Terapeutens religiøsitet og 3. Terapiens religiøse indhold (i denne sammenhæng mener jeg, at ateisme også bør betegnes som religiøsitet, eller nærmere manglende religiøsitet, og

bør kalkuleres på lige fod med andre religiøse overbevisninger), men ved disse tre uafhængige faktorer er der ikke taget højde for; Klientens søgende religiøsitet eller terapeutens manglende stillingtagen til tro. Hvordan kan vi som terapeuter hjælpe en klient i eksistentiel krise, hvis vi *ikke har* et religiøst udgangspunkt? Og hvordan kan vi hjælpe en klient i eksistentiel krise, hvis vi *har* et religiøst udgangspunkt?

Jeg finder denne problematik særlig interessant i forhold til begreberne mening og frihed, da disse to begreber konvergerer i forhold til ateisme vs. troende; Hvor ateisten mener, at individet skaber sig mening i friheden, så finder den troende frihed ud fra meningen. Når Sartre siger; *...eksistensen går forud for essensen? Det betyder, at mennesket først eksisterer, er til, viser sig i verden, og at det defineres bag efter. Dersom mennesket, således som eksistentialisten opfatter det, ikke kan defineres, vil det sige, at det, at det fra først af intet er... Mennesket er ikke andet, end hvad det gør sig selv til. Dette er eksistentialismens første princip* (Eksistentialisme er humanisme, Sartre, J.P., 1946). Det er i hvert fald den ateistiske eksistentialismes første princip, og det er ud fra dette eksistentielle udgangspunkt; at mennesket fra først af intet er, at eksistensen skal skabes. Mennesket skal selv skabe værdier og rammer for dets eksistens. Når mennesket så har skabt sig en eksistens i friheden, så kan den så "fylde" essens og mening i denne eksistens. *Mennesket er fordømt til at være frit. Dømt, fordi han ikke har skabt sig selv, og frit fordi han, når han engang er sat i verden, er ansvarlig for alt det, han gør* (Sartre, J.P., 1946). Jeg synes, "ikke at det holder", fordi når mennesket har skabt værdier, rammer og eksistens i friheden, så vil det være nødsaget til at kæmpe for en opretholdelse af eksistensen, og derved mister mennesket friheden. Man kan sige, at ved at vælge eksistens giver mennesket afkald på den frihed, det blev født ind i, og så synes jeg, at eksistensen indhold af mening/essens mister sin værdi. Jeg er personligt større tilhænger af, om end det mere metafysiske, at mennesket ved fødsel er givet en meningsfyldt eksistens, og at ansvaret i eksistensen består i at leve den mening. Jeg mener, at den troendes eksistentielle krise ikke består i at skabe sig en eksistens, men at leve meningen i denne eksistens, for ved en dybere erkendelse af mening at udvide sin frihed. Det der er interessant ved denne tankegang, som jeg indrømmer er på et metafysisk plan, er at den er lige så uvidenskabelig som Sartres tankegang. Det er faktisk min begrundelse for, også at definerer ateisme som religiøsitet, at det faktisk er lige så stort et trosspørgsmål og lige så uvidenskabeligt, at sige *at mennesket ikke er andet, end hvad det gør sig selv til*, som det er at postulere, at Gud giver livet mening... Eller ligesom Viktor Frankl's teori om den ubevidste Gud, som omfatter at mennesket har et ubevidst åndeligt, som skal forstås som menneskets ubevidste draging mod Gud. Frankl mener, at Tvangsneurosen er den sjæleligt krænkede religiøsitet (*Den ubevidste Gud, Frankl, V.*), meget modsat freudiansk tankegang. Det jeg finder interessant i dette er; hvordan vi forholder os som terapeuter i trosspørgsmål, både vore egne og klientens? Kan, bør og tør du, som enten ateistisk terapeut eller troende terapeut, at påberåbe dig kendskab til en endegyldig eksistentiel sandhed?

Jeg ved ikke med læseren! Men dette spørgsmål vidner for mig om en utilstrækkelighed og "kommen til kort" i min viden, og det lærer mig ydmyghed. Lige nu mens jeg som backpacker hviler min ømme fødder og ser den første bjergtinde ikke langt fremme, erkender jeg, at hvis én af de andre backpackere, inden afgang havde sagt til mig, at bjergtinden ikke var der, ville jeg ikke kunne modsige ham, for den var der jo rent faktisk ikke, i hvert tilfælde ikke for det synlige. Vi besteg i tro, og nu mens jeg masserer mine ømme fødder, glædes jeg over at troen sejrede. Glæden er ikke en hoverende glæde men en ydmyg og taknemlig glæde. Jeg tror, at det er den samme ydmyghed, som jeg oplever, når min viden bliver utilstrækkelig, og jeg må sætte min lid til troen. Jeg tror aldrig, at jeg som terapeut kan eller vil påberåbe mig kendskab til nogen endegyldig eksistentiel sandhed, men jeg kan og bør have troen på, at klienten kan sejre i sin eksistentielle

krise. Og hvis jeg kan møde min klient, i dennes eksistentielle krise, kan jeg måske lede ham, ikke på trods af men på grund af min utilstrækkeligheds ydmyge holdning, fordi jeg derved ikke er fastlåst i et bestemt eksistentielt grundsyn.

De sidste skridt mod toppen omfatter begrebet frihed, som for min egen eksistens er ret essentielt. Som nævnt ovenfor, så mener jeg, at Sartre ved sit eksistentielle grundsyn; at friheden er det eneste som mennesket reelt set har, mister friheden ved skabelsen af en eksistens. Viktor Frankl sætter også spørgsmålstejn ved Sartres tankegang i "Den ubevidste Gud"; *Jean-Paul Sartre kalder mennesket frit og kræver af det, at det vælger, at det skaber sig selv, at mennesket er i stand til at opfinde sig selv, uden at finde et forudgivet forbillede, altså uden at det er noget, der kommer det i møde fra en region, de efter sit væsen er uden for det menneskelige. Men heroverfor må vi stille det spørgsmål: Ligner et sådant udgangspunkt ikke det indiske rebtrick? Ved dette trick vil fakiren have os til at tro, at en dreng kan klatre op ad det reb, som han kaster op i luften. På præcis samme måde kaster mennesket ifølge Sartre sin forpligtede væren ud i tomheden – uden at han noget sted får befaling til at holde inde – og tror, at han kan arbejde sig op ad dette udkast, udvikle sig i retningen opad.* Det er lige netop denne illusion, at mennesket ikke kan udvikle sig i retningen opad, som Frankl pointerer, hvor Sartres eksistentialisme mister sin frihed, fordi mennesket må kæmpe for at opretholde sin eksistens. Viktor Frankl mener, at der i mennesket er en væsentlig drivkraft, og det er *viljen til mening*. Viktor Frankl citerer i sin bog: "Psykologi og eksistens" Nietzsche, når han siger: "Den, der ved, hvorfor han skal leve, tåler næsten et hvilket som helst hvordan." I Frankl's troende eksistentialisme har, i modsætning til Sartres ateistiske eksistentialisme, essensen/meningen forrang i forhold til eksistensen. Dette skyldes måske, at eksistensen i den troendes verdensbillede er givet til mennesket som en fødsels gave, og derved er en forudindtaget konstellation, hvor i essensen/meningen kan lægges ned i. Mennesket frihed og ansvar består så i, hvordan denne essens/mening forvaltes, og derfor er friheden grænseløs.

For at hæfte frihedsbegrebet sammen med det terapeutiske virke, så tror jeg, at frihedsbegrebet er grundlæggende i vores menneskesyn, og det kan derfor ikke andet end at påvirke vores terapeutiske praksis. F.eks. så vil den troende eksistentiaalist's synspunkt argumentere imod, at mennesket ikke har frihed til at fravælge at være styret af drifter, lyster, følelser, adfærd, social arv etc., hvilket nok er meget modsat en freudiansk tankegang eller social konstruktivistisk tankegang. Måske bliver vi som kommende psykologer nød til at tage stilling til tro!!!!!!!