

Utdrag av

impuls

TIDSSKRIFT FOR PSYKOLOGI

ISSN 0801-2911

Årg. 50

Løssalg kr. 35,-

Ansvarlig redaksjon:

Karen Hagen Liste (red.)

Anne Brager-Larsen
Hedvig Christensen
Roar Fosse
Torill Grønhaug
Rolf Marvin Bøe Lindgren
Olav Nytingnes (f. Hansen)
Bjørnar Olsen
Ingunn Aanderaa Opsahl
Bente Dahl
Peder Kjos
Mads Strøm Kopperud
Anders Landmark
Silje Aambo Langvatn
Josie Liste
Randi Redtrøen
Susanne Riekeles
Synne Skjulstad (tegninger)

G-7

Adresse:

Impuls
Psykologisk institutt
Boks 1094 Blindern
0317 Oslo

Tlf: 228 55260

Fax: 228 54366

E-post: impuls@psykologi.uio.no

Kontor:

2. etg. Rom C-239
C-blokka, Blindern
Kontortid kl. 12-13, man -fre.

Abonnement:

Norge: kr. 140,- 1996
Institusjoner: 200,-

Postgiro: 0807 51 38920

Bankgiro: 6094 20 14190

Abonnementet løper
til skriftlig oppsigelse gis

Utgitt med støtte fra
Norsk Psykologforening
og Kulturstyret,
Universitetet i Oslo

Tekst: Apple Macintosh
Microsoft Word
Adobe FrameMaker
Skrift: Sabon og Syntax
Bilder: Mikrotek ScanMaker
Adobe Photoshop

Trykk: Falch Hurtigtrykk
Red. avsluttet 12/9 1996
Opplag: 1500

Omslag:

Tegning: Synne Skjulstad



Innhold

✓ Om eksistensialisme	
Anne-Lise Løvlie Schibbye intervjuet av Karen Hagen Liste	3
Eksistensiell psykologi – sentrale temaer og en litteraturoversikt av Odd Runar Gulbrandsen	8
What is existential analysis ... av Emmy van Deurzen-Smith	16
Du velger ditt liv	
.....Leif Braaten intervjuet av Anne Brager-Larsen	24
Gestaltterapi, en eksistensiell terapi	27
Av Gro Skottun	
Væren og intet i eksistensiell psykologiav Odd Runar Gulbrandsen	34
Hegel som forutsetning for Lacan	40
av Svein Haugsgjerd	
Om å være tilstede	46
av Peder Kjøs	
Mot en dialogisk existensialism	50
av Per Olof Olofsson	
Sex, death and the whole damned thing: the case of Stephen R. av Ernesto Spinelli	56
Psykologien som et rekviem	65
av Anders Landmark	
Mennesket er frihet - det forplikter	71
av Mimmi Kvisvik	
Metaforer i terapiens tjeneste	78
av Alice Theilgaard	
Misforståelser?	86
av Einar Kringlen	
Det internaliserte samfunn i Risør... av Hedvig Christensen	87
«What is happening to you right now?» På sommerskole i gestaltterapi i Praha av Roar Fosse	90
Ny opptaksordning til profesjonsstudiet i psykologiav Øystein Kramer	94
Impuls for 40 år siden	97
Bokomtaler	98

Anne-Lise Løvlie Schibbye

om eksistensialisme

Dette intervjuet gir en god innføring i grunnleggende begreper i eksistensialistisk filosofi/psykologi.

Du har vært opptatt av eksistensialisme, hvorfor det?

Av mange grunner. For det første springer eksistensielle spørsmål utfra *personlige behov*. Eksistensialisme er en retning innen filosofien, og interessen for filosofi grunner ofte i at vi søker svar på meningen med våre liv, hva som er viktig, hvordan vi bør leve osv. For meg var det et spørsmål om hva jeg kunne få ut av dette tankegodset for egen del. Møtet med eksistensialisme kom før psykologistudiet. Eksistensialistenes tanker har preget meg gjennom livet.

Eksistensielle tema kan selvsagt utdypes, utredes og forklares, men for meg har mye dreiet seg om følelsesmessige opplevelser. Eksistensialismen har utdypet min forståelse av klinisk holdning, psykopatologi og terapi. For ekslempel har eksistensialistenes fokus på det allmenmenneskelige relativisert min forståelse og holdning til psykopatologi. Videre gir vektlegging av et livsprosjekt mening — at individet tar sin eksistens alvorlig, og vil bruke seg selv på bestemte måter. Et slikt livsprosjekt må ha sin opprinnelse i ditt eget selv i en dyp forstand. Det skapes etterhvert som individet formulerer svarene til en rekke spørsmål, som f.eks.: Hvorfor vil jeg bli psykolog? Hvorfor vil jeg bli terapeut? Hva slags mening skal det ha for meg? Skal det ha noe mening utover det at jeg skal tjene penger? En slik artikulering, et prosjekt fritt valgt, kan være en stor støtte i et yrke som stiller store krav. Den er også en styrke i ens personlige liv. Den danner en base, og det er veiledende.

En annen grunn er at jeg umiddelbart føler et slektskap med tanken om at det enkelte individ, *det enkelte subjekt* må stå i sentrum. Kierkegaards vektlegging av «hin enkelte» er et eksempel på en slik tanke. La meg samtidig understreke at selv om eksistensialistene tar utgangspunkt i subjektets eksistens, er de selvsagt interessert i forhold til andre, av vårt ansvar i forhold til andre og vårt absolutte ansvar for egne handlinger. Som subjekt i eksistensiell forstand blir du ansvarlig på den måten at du ikke velger en teori eller et syn, basert på hva de andre mener, hva som er «in» for tiden osv. En teori må «virkelig-gjøres» innenfor din eksistens, må til sist ha sin opprinnelse i ditt eget selv. Det er uansvarlig å følge den store massen når det gjelder alle valg, inkludert valg av teori eller måten vi driver behandling på. Det krever en personlig kamp. Vi må altså ikke kun overta noe ytre, men stadig «ta inntrykkene hjem» og ta personlig stilling, ikke bare intellektuelt, men følelsesmessig. Konfrontasjonen med det ytre blir en livslang oppgave —

hele tiden prøve å overskue og ta stilling til det ytre. Eksistensialistene ville si at du slipper unna en del skyld og angst ved å gjøre dine synspunkter autentiske eller opprinnelige.

En tredje grunn er at eksistensialismen jo har mye til felles med psykologer. Vi snakker f.eks om Kierkegaards psykologi. *Eksistensialisme kan utdype, gi en dypere mening og klangbunn til psykologisk teori og praksis.* Eksistensialister, i likhet med psykologer, er interesserte i å forandre mennesker, i deres tilfelle leseren, ikke klienten. De ønsker å gi leseren muligheter til å øke sin livskvalitet, sin selvfølelse og utvikle sine interpersonlige relasjoner. Når vi leser eksistensialisme blir det ofte et personlig møte, en personlig opplevelse. Eksistensialistene er i en viss forstand misjonærer. De ønsker at du som leser skal ha en opplevelse, en erfaring som bringer deg videre, som skaper en dypere erkjennelse. Det er ikke bare snakk om intellektuell kunnskap her. Kierkegaard er et godt eksempel. Hele hans forfatter-skap representerer et forsøk på å omvende leseren, bringe leseren «tilbake til seg selv», og endelig til en religiøs omvendelse.

Hvordan kan vi som psykologer best få en oversikt over eksistensielle tema?

Det er selvsagt mange tilnæringsmåter. For

meg var det nyttig å begynne med betydningen av *eksistens*. Å eksistere betyr å tre frem, komme frem, komme tilsyne. Menneskets første betingelse er at det «trer frem», dvs. at det er til i verden. Eksistensen kan ikke gripes med intellektet. Det dreier seg snarere om en fornemmelse eller en opplevelse av å være til. Du *er* der, "kaster ut" i verden. Du opplever med ett at du er til, ofte med en fornemmelse av angst. Når vi kommer til syne, kommer vi til syne ikke bare som et mennesket, men som det spesielle menneske, eller det spesielle selvet vi er. Vi kommer til syne for oss selv. Jeg må forholde meg til det faktum at jeg *er til*. Kierkegaard sa det slik: «selvet er et forhold som forholder seg til seg selv..» Det er et livslangt prosjekt å gripe eksistensen. Forståelsen utdypes i en prosess. For eksistensialistene danner eksistensen bakgrunnen for å forstå forskjellige menneskelige tema, og er derfor viktig for å forstå denne filosofien.

En innfallsvinkel til eksistensen er via den såkalte «essens». Sartres berømte utsagn: «Eksistensen kommer forut for essensen» uttrykker en kjerne i eksistensialismen. Essensen representerer det gitte, det forutbestemte. Den såkalte «essensialistiske metafysikk» var fremtredende i antikken og i middelalderen. Mennesket er forutbestemt — dets skjebne er tilrettelagt på forhånd.

Mennesket «kommer inn» i den «ferdige» verden, og inntar en plass i en større, fast orden, og dets liv er allerede determinert. Mennesket trer inn i en verden og blir det selv det er bestemt til å bli. En essensialistisk forståelse innebærer at selvet blir formet av det innholdet som gis utenfra, gjennom kulturen i sosialiseringprosessen. Nettopp dette synet tar eksistensialistene avstand fra. Ifølge eksistensialistene finnes intet ordnet univers, ingen trygge rammer og ingen forutbestemte retningslinjer. Mennesket er til som eksistens — noe som innebærer mulighet. Mulighet er *frihet*, dvs. frihet til å skape seg selv. Muligheten er at individet kan *velge* hva slags selv det utvikler og hvordan livet leves. Den verden mennesket trer frem i forhold til, kommer *etter* at mennesket har kommet til syne. På denne måten er hvert enkelt individ *ansvarlig* for utformingen av eget selv. Når vi velger oss selv, for å si det med Kierkegaard, bestemmes selvet ikke av essensen, men av eksistensen som mulighet. Eksistensen er en forutsetning for at det selvet vi skaper og som utvikles i sosialiseringprosessen *kan endres*. Fordi vi kan forholde oss til vårt innhold, har vi mulighet og frihet til å skape oss selv.

I denne forstand fødes vi altså inn i en kultur, «inn i en essens», hvor vi får et innhold. Roller, f.eks, er innebygget i essensen, og kommer utenfra. De har ikke sin *opprinnelse* i individet. I denne forstand er de *uopprinnelige*. Roller, normer, alle forventninger om hvem vi skal være, verdier osv. er i denne oppfatningen *essensielle*. Dersom vi overtar essensen ureflektert, er vi fortrapt i det uopprinnelige. Essensen er altså det vi får overlevert og overtar. Heideggers begrep "das Man" passer inn her. Vi snakker om at «man ønsker jo...», «man trenger ferie...» og «man arbeider med saken». «Man» er noe *nøytralt*, noe gitt, noe ytre. Det dreier seg om en anonym kraft uten ansikt. Som «das Man» slipper individet den byrde valg og ansvar innebærer. Det dreier seg om en forutbestemt standard for smak, synspunkter, holdning og moral.

Som eksisterende kan vi altså ha et forhold til denne essensen, og er derfor istand til å *velge* eller *avvise* essensen. I dette ligger den eksistensielle frihet og valgmulighet. For å si det på en annen måte: Mennesket har evnen til selvrefleksjon, til å ha et forhold til seg selv og andre. I motsetning til dyr har mennesket evnen til å overskue seg selv. Gitt denne evnen er det mulig for mennesket å *forandre* roller, verdier, syn på seg selv osv. Dersom vi overtar roller, forventninger — blir ytre-styrt, lever vi inautentisk, uekte

eller falskt eller som «das Man». På den andre siden gir eksistensen muligheter for å skape oss selv, eller i Kierkegaards språk, til å «virkeliggjøre vår eksistens». I det inautentiske selv slik det er definert utenfra overtar vi ytre definisjoner av oss selv som sanne.

Det ligger altså en fordring i eksistensialismen. Du er ansvarlig for det selv du blir, og for dine forhold til andre. Men nettopp i eksistensen ligger friheten — friheten til å velge. I møtet mellom eksistensen og essensen skaper jeg stadig mitt selv — og her kan jeg *velge* mitt selv i Kierkegaards forstand eller tape mitt selv i en ytre definisjon.

Roller er altså essens. Hva gjør vi med dem?

For å bli autentiske må roller virkeliggjøres. Vi må overta dem, dvs. være bevisst at det er en rolle, og så velge å gjøre den til vår egen, *gjøre* den autentisk, forkaste eller forandre den. Det inautentiske, uekte, eller uopprinnelige kan gi en midlertidig følelse av trygghet, men er ikke uten ubehag og uro. Og eksistensen "melder seg" i form av meningsløshet, lede, angst, osv. Den melder fra om det falske.

Hva har disse tankene bidratt med til psykologien?

Eksistensialistene har befattet seg med en rekke fenomen psykologer er opptatte av, som angst, interpersonlige relasjoner, seksualitet, kropp, handling, skyld, tanker, følelser, tingliggjøring og selvsagt døden. De har som sagt, gitt disse fenomen en dypere klangbunn.

Kan du si noe om disse fenomenene ut fra eksistensialismen?

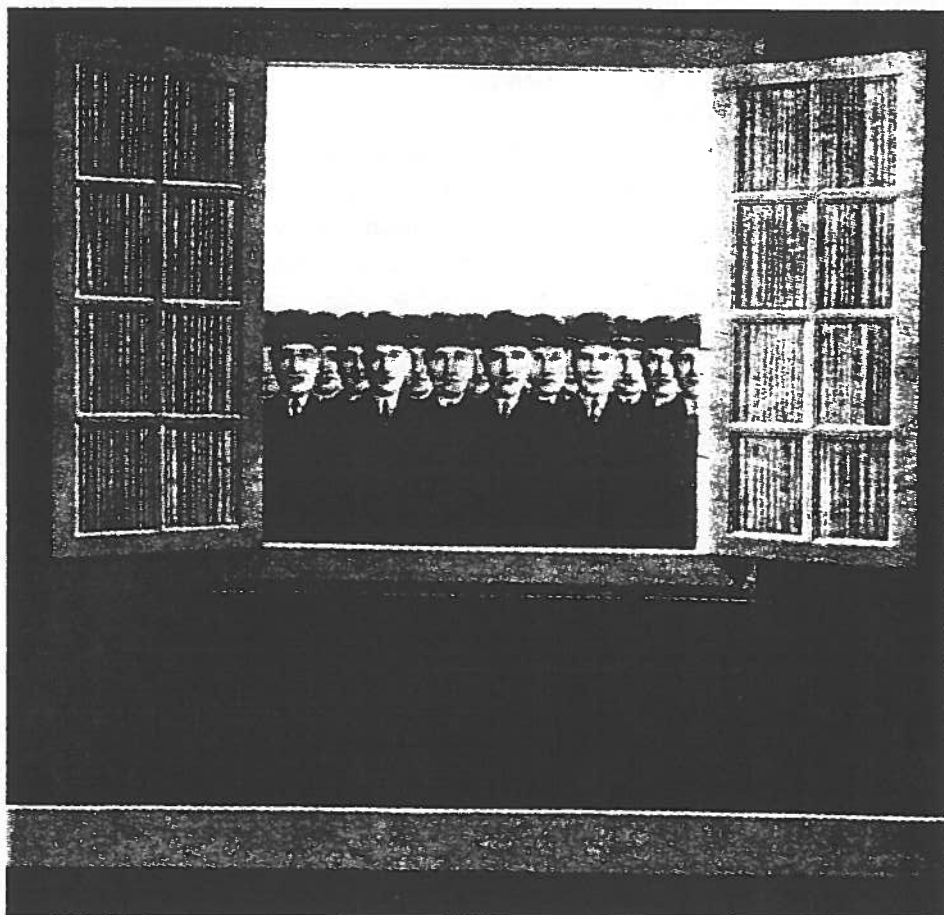
La meg si noe om angst. Angst i eksistensiell forstand blir ikke bare patologisk, men tvert om, muligheten til frigjøring og selv-realisering.

Frihet blir altså mulig når du så å si står i din eksistens og skal konfrontere din egen essen. Og bare det er "be-engstende". Fordi essensen skaper trygghet, mening og predikerbarhet innenfor konvensjonene, forventningen og selv-oppfatningen, er det truende å oppdage at essensen i en viss forstand er vilkårlig. Roller, normer osv. er kulturbestemte, og derfor ikke absolutte. Når vi ikke er essens, er vi «ingenting» — altså ingen ting, men en eksisterende. Det er angstskapende. Den eksistensielle krise oppstår når individet gjennomskuer essensielle aspekter ved eget selv og således kan velge enten å *avvise* disse aspekter ved seg selv, eller *integrere* dem. Denne krisen innebærer angst for intetheten, forand-

ring, forgjengelighet og i den ytterste konsekvens, døden. Samtidig representerer krisen en *mulighet*. I denne situasjonen må mennesket reflektere over seg selv. Det får dermed oversikt og blir kjent med flere sider ved sitt selv. En slik refleksjon gir frihet.

Hva med eksistensialistenes syn på relasjoner?

Som eksisterende er jeg et selv-i-verden-med-andre. Vi kan ikke tas ut av denne sammenheng. Relasjoner dreier seg om møtet mellom to sub-



jekter — et forhold mellom to eksistenser. Å være i relasjon er å *delt* i hverandres verdener, særlig i hverandres følelser. Å utelukkende se den andre som objekt, bruke vedkommende instrumentelt, er uforenelig med eksistensielt ansvar i forhold til andre. Derimot passer eksistensialistenes syn inn med intersubjektivitet. Dersom du behandler den andre som objekt, går du så å si direkte til hans/hennes essens. Du går ikke via eksistensen — dvs. den inderliggjorte opplevelse eller refleksjon. Det er en krenkelse. Camus sier at opprøret oppstår når et menneske blir, i vid forstand, behandlet som objekt.

Så det er altså det intersubjektive som blir viktig i relasjoner?

Relasjonstanken kan fylle mange bøker. Men hvis jeg skulle ta ut det viktigste for meg er det

intersubjektivitet og helheten «jeg-du».

Hva sier de om erkjennelse?

Eksistensialistenes forståelse av relasjoner har implikasjoner for erkjennelse. Fordi det er mange måter å eksistere på, dvs. være-i-verden på, er det mange måter å forstå på. Å forstå en gitt sammenheng i naturen er forskjellig fra å forstå seg selv eller et annet menneske. Uansett mener eksistensialistene at det å forstå eller erkjenne noe innebærer *deltakelse*. Epistemologi og ontologi (værensproblemet) er innvevd i hverandre. Også i erkjennelsen kommer eksistensen først, og for å parafrasere Descartes ville de si: «Jeg er, derfor kan jeg tenke» (forstå, erkjenne osv.). Eksistensen sier «jeg er i verden» — «jeg er i verden med andre», det dreier seg om en sammenheng, ikke en oppdeling. Jeg kan ikke ta meg selv ut av den relasjonen jeg forsker innenfor, ut av det jeg erkjenner eller forstår. Forskeren må innse at han står i et forhold til, *deltar* i den andres væren når han skal forske på sine medmennesker. Forskerens holdning, hans/hennes åpenhet, og villighet til å la fenomener komme til-

syne er grunnleggende for erkjennelse. Sentralt står å ha en grundig *oversikt over eget bidrag*. I denne type reflekterthet ligger nettopp muligheten for noe «objektivt», nemlig å være objektiv i forhold til egen subjektivitet. Eksistensialistene minner oss dessuten om, slik Nietzsche gjorde, at det som begynner som et autentisk ønske om å forstå, raskt kan bli å et ønske om kunnskap med den hensikt å skaffe seg makt og kontroll.

Hva med tanker, språk og følelser?

Eksistensialistene har selvsagt sin egen tilnærming til tanker, språk og følelse. Når det gjelder tanker, advarer særlig Kierkegaard, om at abstrakt tenkning kan føre oss bort fra det som skal angå oss, nemlig det umiddelbare, konkrete liv her og nå. Tanker forleder oss til å tro at vi kan skape systemer, ikle og fremstille virkelighe-

ten som noe enkelt, oversiktlig og greit. Tankene blir fort uopprinnelige og inautentiske. Tanker kan dessuten lett overtas fra andre. Vi overtar dem så å si, uten å ta med en indre gjen-
nomarbeidet prosess som gjør tankene til *våre*. Logiske og abstrakte tanker kan få sin egen realitet, kan skilles fra sin opprinnelse, få sitt eget liv og snu seg mot mennesket og ta fra det dets humanisme. Å være logisk og abstrakt, må alltid springe ut av eksistensen og væren, slik at det ikke til slutt danner et vrengebilde av mennesket-i-verden.

Hva språk angår, har eksistensialistene ikke befattet seg med språkets logiske syntaks eller proposisjoners sannhet à la språkanalytikere. I stedet er språket et menneskelig, eksistensielt fenomen og må forstås i forhold til individets eksistens, særlig væren-med-andre. Språket tilhører individet, og det henvender seg til noen, også til individet selv. Det talte ord interesserer eksistensialistene — ordet og språket som samtale og dialog. Det er det «ikke-logiske», slik som stemmeleie, ansiktsuttrykk, gester som interesserer. Det er det levende språk som går tapt i skriftspråk f.eks. Når språket brukes autentisk, skal det bidra til at den andres væren-i-verden kommer til syne slik at vi kan se hva den andre ser.

I likehet med tanker kan språket *fremmedgjøres*, dvs. miste kontakten med sin opprinnelse. Språket kan brukes til å skjule i stedet for å la noe komme til syne. Det kan brukes til å utøve makt og kontroll på utallige måter og til å skape avstand. Dessuten kan språket bidra til å opprettholde en fjernhet i forhold til oss selv. Heidegger snakker om Rede (tale, samtale) og Gerede (tomt prat). Det siste kaller Kierkegaard «remsende galskap». Vi fyller vår tilværelse med tomme ord som ikke har utspring i oss selv.

Når det gjelder følelser, mener eksistensialistene at følelser bidrar til å tydeliggjøre eksistensen, og er avgjørende for at selvet skal få innsikt i seg selv. Følelser kan ikke skilles klart fra tanker, vilje, språk. Alt knyttes sammen i eksistensen.

Hvordan ser de på kroppen?

Det samme er tilfelle med kroppen. Eksistensielt sett *er* vi vår kropp, vi *har* den ikke. Det er gjennom kroppen vi deltar mest direkte i verden med andre, og gjennom følelser har vi den mest direkte adgang til vår egen «Befindlichkeit», dvs. til hvordan vi har det, hvordan vi befinner oss med oss selv. Derfor er kroppen en sikker kilde til informasjon om oss selv. Dersom kroppen oppfattes som en ting vi *har*, et objekt, kan kroppen bli noe jeg kan kontrollere, som i enkelte spiseforstyrrelser, eller noe jeg kan manipulere, utnytte eller misbruke. Vi blir fremmedgjorte fra den.

Seksualitet blir også knyttet til vår væren-i-verden. Seksualitet kan heller ikke brukes instrumentelt uten å «fortapes». Seksualitet knyttes til min eksistens, og i et seksuelt møte dreier det seg om to eksistenser som deltar i hverandres væren, ikke om to kroppar som objekter, som «støter på hverandres ytre». Dermed blir promiskuitet, prostitusjon og «avspalter» seksualitet inautentisk og fremmedgjørende.

Det kan se ut som at alle temaene relateres til eksistens-essens spørsmålet?

Akkurat. Felles er nettopp det uopprinnelige — det at språk, følelser osv. mister sin opprinnelse, eller tapes til det uopprinnelige, til det som har sitt utspring i essensen. Et annet eksempel er *skyld*. Eksistensielt sett opplever vi skyld når vi ikke virkeliggjør oss selv som eksisterende. Dermed blir også skyld noe allment og ikke bare patologisk.

Så eksistensialismen er krevende?

Utvilsomt. Vi trenger essensen selv sagt, men vi må altså hele tiden ta stilling, og ikke «forfalle» til de ytre. Men etter møtet med eksistensialistene kan man spørre hva alternativet er. Eksistensialismen er en psykisk, etisk og moralsk fordring. Samtidig er den frihetens og mulighetenes filosofi. ♦