

## 7

# At forholde sig til dødsangst: Råd til terapeuter

Jeg er et menneske, og intet menneskeligt er mig fremmed.

*Terents*

Selv om dette afsluttende kapitel henvender sig til terapeuter, har jeg forsøgt at skrive uden at bruge fagjargon, og det er mit håb at alle læsere vil kunne forstå og få udbytte af disse ord. Så selv om man ikke er terapeut, så læs bare videre.

Min tilgang til psykoterapi er ikke den gængse. Kun ganske få kurser i psykoterapi fokuserer på (endsige nævner) en eksistentiel tilgang; derfor vil mange terapeuter måske finde mine kommentarer og kliniske vignetter besynderlige. For at forklare min tilgang må jeg først præcisere begrebet *eksistentiel*, et ord der hersker megen uklarhed om.

## Hvad betyder »eksistentiel« egentlig?

For mange filosofisk interesserede mennesker vækker begrebet *eksistentiel* en lang række støvede associationer: Kierkegaards kristne eksistentialisme med betoningen af frihed og valg, Nietzsches ikonoklastiske determinisme, Heideggers fokus på temporalitet og autenticitet, Camus' absurdisme eller Jean-Paul Sartres betoning af forpligtelsen i lyset af den absolutte frihed.

I klinisk arbejde bruger jeg imidlertid ordet »eksistentiel« i en ganske ligefrem betydning der blot henviser til eksisten-

sen. Selv om eksistentielle tænkere lægger vægt på forskellige perspektiver, er de fælles om den samme grundlæggende præmis: *Vi mennesker er de eneste væsener for hvem vores eksistens er et problem.* Derfor er *eksistens* nøglebegrebet for mig. Jeg kunne lige så godt have brugt termer som »eksistensterapi« eller »eksistensfokuseret terapi«. Det er udelukkende fordi disse ord er tunge og besværlige at jeg bruger det mere mundrette begreb »eksistentiel psykoterapi«.

Den eksistentielle tilgang er en af mange psykoterapeutiske indfaldsvinkler som alle har samme *raison d'être*, nemlig at håndtere menneskelig sorg og fortvivelse. Ud fra en eksistentiel psykoterapeutisk holdning udspringer det der skaber problemer og forvirring i vores liv, *ikke udelukkende* af biologisk-genetiske forhold (den psykofarmakologiske model), *ikke udelukkende* af vores kamp med undertrykte driftsimpulser (den freudianske model), *ikke udelukkende* af internaliserede betydningsfulde voksne som kan være ukærlige, svigtende eller neurotiske (objektrelationsteorien), *ikke udelukkende* af forstyrrede former for tænkning (den kognitiv-adfærdsmæssige model), *ikke udelukkende* af glemte traumatiske erindringer eller af aktuelle livskriser der vedrører ens arbejde og relationer til betydningsfulde andre, *men også – men også –* af konfrontationen med vores eksistens.

Den grundlæggende holdning i eksistentiel psykoterapi er følgelig at ud over andre kilder til problemer og frustration er vi alle påvirket af den uundgåelige konfrontation med de menneskelige vilkår – eksistensens »givethed«.

Men hvad ligger der mere præcist i denne »givethed«?

Svaret findes inden i os alle sammen og er umiddelbart tilgængeligt. Man kan afsætte lidt tid til at tænke over sin eksistens. Man udelukker almindeligt nid og nag, sætter alle forudfattede teorier og trosforestillinger i parentes og reflekterer over sin »situation« i verden. På et tidspunkt vil man uvægerligt nå ned til eksistensens dybere strukturer eller – for nu at bruge teologen Paul Tillichs velvalgte udtryk

– *de ultimative anliggender*. Efter min mening har fire ultimative anliggender særlig relevans for terapeutisk praksis: døden, isolationen, livets mening og friheden. Disse fire ultimative anliggender danner grundstrukturen i min lærebog fra 1980, *Eksistentiel psykoterapi*, hvor jeg detaljeret diskuterer karakteren og de terapeutiske implikationer af hvert af disse anliggender.

Selv om de fire ultimative anliggender er sammenvævet i det daglige kliniske arbejde, er dødsangsten det mest fremtrædende og besværlige af de ultimative anliggender. Men i takt med at terapien skrider frem, dukker bekymringer over livets mening, isolation og frihed ligeledes op. Eksistentielt orienterede terapeuter med et forskelligt perspektiv kan opstille andre hierarkier: Carl Gustav Jung og Viktor Frankl fremhæver f.eks. den store andel af patienter der går i terapi fordi de har mistet enhver fornemmelse for mening i tilværelsen.

Det eksistentielle livssyn som jeg baserer mit kliniske arbejde på, omfatter rationalitet, undgår overnaturlige forklaringer og bygger på den præmis at livet i almindelighed, og menneskelivet i særdeleshed, er opstået gennem tilfældighed; at vi trods ønsket om at fortsætte i vores væren er endelige skabninger; at vi er kastet alene ind i eksistensen uden en forudbestemt livsstruktur og skæbne; at vi hver især selv må beslutte hvordan vi kan leve så fuldgyldigt, lykkeligt, etisk og meningsfuldt som muligt.

Men findes eksistentiel psykoterapi i virkeligheden? Selv om jeg altid taler så fortroligt om eksistentiel psykoterapi (og har skrevet en diger lærebog med denne titel), har jeg aldrig betragtet det som en fritstående ideologisk skole. Det er snarere mit håb og min tro at en trænet terapeut der har viden om, og færdigheder inden for, forskellige terapeutiske retninger, *også bør opøve en sensibilitet over for eksistentielle spørgsmål*.

Selv om formålet med dette kapitel er at gøre mit til at

skærpe terapeuters sensibilitet over for afgørende eksistentielle spørgsmål og øge deres motivation for at arbejde med dem, mener jeg også at sensibilitet i sig selv sjældent vil være nok til at give et positivt resultat i al almindelighed: I stort set ethvert behandlingsforløb må terapeutiske kompetencer fra andre retninger nødvendigvis spille med.

## At skelne mellem indhold og proces

Sommetider når jeg i min undervisning taler om nødvendigheden af at medtænke de menneskelige vilkår i terapi, kan (og bør) de studerende spørge: »Disse tanker om vores plads i virkeligheden har et skær af sandhed over sig, men de virker så luftige og uhåndterlige. Hvad *gør* en eksistentiel psykoterapeut egentlig i sessionen?« Eller en studerende kan spørge: »Hvis jeg var fluen på væggen i dit kontor, hvad ville jeg så se ske under sessionen?«

Jeg svarer ved først at give et tip om hvordan man observerer og forstår psykoterapisesioner – et tip alle terapeuter lærer tidligt i deres uddannelse, og som fortsat har værdi efter mange årtiers praksis. Mit råd er besnærende enkelt: *husk at skelne mellem indhold og proces.* (»Proces« refererer her til karakteren af den terapeutiske relation).

Betydningen af *indhold* ligger ligefor: Det refererer ganske enkelt til de emner og spørgsmål der diskuteres. Der vil være tidspunkter hvor patienten og jeg bruger meget tid på at diskutere de tanker og ideer der kommer til udtryk i denne bog, men ofte vil der i ugevis ikke være noget eksistentielt indhold idet patienten diskuterer andre bekymringer i forbindelse med emner som relationer, kærlighed, sex, arbejde, valg, opdragelsesproblemer eller økonomi.

Et eksistentielt indhold kan med andre ord være iøjnefaldende for visse (men ikke alle) klienter på visse (men ikke alle) stadier i terapien. Det er som det skal være. Den dyg-

tige terapeut bør aldrig forsøge at trumfe et givet indhold igennem: Terapi bør ikke være teoriorienteret, men relationsorienteret.

Det er en helt anden sag når man undersøger en session ikke for dens indhold, men for »relationen« (ofte kaldet »processen« i faglitteraturen). En terapeut der er åben over for eksistentielle spørgsmål, forholder sig anderledes til patienten end en der ikke er det – *en forskel der gør sig gældende i hver eneste session.*

I denne bog har jeg indtil nu sagt en masse om eksistentielt indhold; de fleste af de vignetter jeg har beskrevet, fokuserer på tankernes forandringskraft (f.eks. de epikuræiske principper, ringene i vandet, selvrealisering). Men overordnede tanker er ikke nok: *Det er synergien mellem tanker og relationer der skaber virkelig terapeutisk kraft.* I dette kapitel vil jeg komme med en række forslag der kan hjælpe terapeuter til at gøre den terapeutiske relation mere meningsfuld og effektiv, hvilket igen vil øge mulighederne for at hjælpe patienter med at konfrontere og overvinde dødsangsten.

Der er for så vidt intet nyt i tanken om at relationens karakter er afgørende for terapeutiske forandringer. For hundrede år siden indså klinikere og lærere inden for psykoterapi at det ikke primært er teorier og tanker, men *relationer*, der helbreder. Disse tidlige analytikere var helt på det rene med betydningen af en solid terapeutisk alliance og underkastede følgelig interaktionen mellem terapeut og patient en minutiøs undersøgelse.

Hvis vi anerkender præmissen (og de mange forskningsresultater der støtter den) at den terapeutiske relation er et uomgængeligt redskab i psykoterapi, så melder det oplagte spørgsmål sig: Hvilken type relation er mest effektiv? For over tres år siden påviste Carl Rogers, en af pionererne inden for psykoterapeutisk forskning, at gode resultater i terapi er betinget af tre forhold i terapeutens adfærd: autenticitet, empati og et ubetinget positivt syn.

Disse terapeutiske karakteristika er vigtige i alle former for terapi, og jeg anbefaler dem på det kraftigste. Jeg mener dog at i arbejdet med dødsangst eller et hvilket som helst andet eksistentielt problem får begrebet ægthed, eller autenticitet, en anden og mere langtrækkende betydning som kommer til udtryk i radikale forandringer i den terapeutiske relation.

## **Samhørighedens kraft i overvindelsen af dødsangst**

Når jeg holder mig livets eksistentielle kendsgerninger for øje, oplever jeg ingen klare grænser mellem mine patienter, de lidende, og mig selv, behandleren. En traditionel fordeling af roller og karakterologiske diagnoser hindrer snarere end fremmer terapi. Da modgiften til megen sorg og fortvivelse efter min mening består i ægte samhørighed, forsøger jeg at være til stede under sessionen sammen med patienten uden at skabe kunstige og unødvendige barrierer. I terapiprocessen er jeg nok eksperten, men ikke en ufejlbarlig guide for patienten. Jeg har foretaget rejsen før – i min egen udforskning af mig selv og som vejleder for mange andre.

I mit arbejde med klienterne går jeg efter samhørighed frem for alt. Til det formål er jeg fast besluttet på at handle i god tro: ingen uniformer eller kostumer; ingen skilten med flotte diplomer, faglige grader og hædersbevisninger; ingen foregivelse af viden jeg ikke besidder; ingen benægtelse af at eksistentielle dilemmaer ikke også angår mig; ingen afslag på at besvare spørgsmål; ingen legen skjul bag min rolle; og endelig ingen forsøg på at dølge min egen menneskelighed og sårbarhed.

### **De vilde hundes gøen i kælderen: Mark**

Jeg vil begynde med at beskrive en session der på forskellige måder illustrerer hvad eksistentiel sensibilitet betyder for den terapeutiske relation, herunder et større fokus på her-og-nu-situationen og større personlig åbenhed fra terapeutens side. Denne session fandt sted i det andet år af terapien med Mark, en fyrrårig psykoterapeut som oprindeligt begyndte at gå i terapi på grund af kronisk dødsangst og ubearbejdet sorg over sin søster. (Marks historie er kort beskrevet i kapitel 3).

I månederne inden denne session var hans optagethed af døden blevet afløst af en ny bekymring, nemlig en seksuel besættelse af en af hans patienter, Ruth.

Jeg begyndte sessionen på en usædvanlig måde med at fortælle Mark at jeg samme morgen havde henvist en trediveårig mand til gruppeterapi hos ham. »Hvis han kontakter dig,« sagde jeg, »så ring lige så jeg kan give dig yderligere information om vores samtale.«

Da Mark nikkede, fortsatte jeg: »Nå, hvor skal vi begynde i dag?«

»Samme gamle historie. Som sædvanlig på køreturen herover tænkte jeg en masse på Ruth. Det er svært at få hende ud af tankerne. I går aftes var jeg ude og spise med nogle gamle kammerater fra gymnasiet, og de sad alle sammen og talte om vores oplevelser med pigerne dengang, og jeg kom til at fantasere om Ruth igen – begyndte bare sådan at længes efter hende.«

»Kan du beskrive din besættelse? Fortæl mig nøjagtigt hvad der foregår i dine tanker.«

»Åh, denne dumme, barnagtige, blåøjede følelse. Jeg føler mig så dum – jeg er jo en voksen mand. Jeg er fyrretyve år. Jeg er psykolog. Hun er min patient, og jeg ved at der ikke kommer mere ud af den historie.«

»Bliv i den blåøjede følelse,« sagde jeg. »Synk ned i den. Fortæl mig hvad du kommer til at tænke på.«