

EKSISTENS
Af Bo Jacobsen

Alle kriser er *eksistens*kriser



Psykologerne skal åbne muligheder, snarere end de skal reparere tab. Bo Jacobsen har set nærmere på vores opfattelser af krisens væsen.

Befolkningens billede af, hvad en psykolog er, ændrer sig kraftigt i disse år. Og fagets kurs er stigende. Senest har tv-serien "Taxa" vist, hvad Finn skulle gøre for at bearbejde et modbydeligt rocker-overfald. Han skulle til psykolog. Han skulle ikke til psykiater eller præst. Psykologerne er blevet den faggruppe, der træder til, når folk kommer i krise.

Ved en *krise* forstås en sjælsrystelse, med andre ord en rystelse af sindet eller psyken. En krise må skelnes fra et traume, som er en udefra påført skade. Man kan have krise uden traume og traume uden krise, selv om de ofte følges ad. Og når en rystet person banker på døren i klinikken, er det en kriseram person, psykologen møder. Om der er traume eller ej, ved vi ikke straks, og det er på en måde ikke så vigtigt. Det er krisen, der mærkes.

Men hvad er egentlig en krise? Ordet betegner en farlig situation, der samtidig udgør et vendepunkt eller valgpunkt. Med denne definition benyttes ordet både om legemligt- medicinske tilstande, om organisationer og samfund samt om det psykiske liv. I sin gamle betydning, der har rødder i græsk og sanskrit, indgår to betydningskerner i ordet krise: Dels er krisen en *renselse* (personen befris for sine slagger, lutres). Dels er den en *afgørelse* (personen skal vælge mellem to muligheder, træffe en beslutning om

den vej, vedkommende vil slå ind på).

Forskellige kriseopfattelser

Eksistentielt betraget hører kriser med til det at leve. Et menneske, som ikke kender til kriser, kommer til at mangle en dimension i livet. Og selv succesrige mennesker indhentes til sidst af tab og skuffelser.

Krisen ses af eksistenstænkere som en åbning af muligheder. Uanset hvor hårdt et menneske rammes, indebærer situationen altid både smerte og muligheder. Vejen til mulighederne går dog gennem smerten. Der bør ud fra en eksistentiel opfattelse være plads til individets kriser i familielivet og på arbejdspladserne. Hvis der kun er plads til det glatte og velkontrollerede, er der ikke plads til mennesket. Kriserne bør ikke sættes uden for døren eller henvises til særlige bårse. De hører til iblandt os.

Men der findes andre opfattelser af, hvad en krise er, og hvad man kan stille op med den. Ud over den eksistentielle opfattelse er der blandt danske psykologer tre hovedopfattelser af krisen: katarsisopfattelsen, den psykodynamiske opfattelse og PTSD-opfattelsen. Danske psykologer har således i hvert fald fire kriseopfattelser at forholde sig til, selv om kombinationer og integrationer er

mulige. For at kunne integrere må man imidlertid først klart kunne se forskellene og retningernes særpræg.

Kategorierne

Hvad er da forskellene?

Den *katarsis-orienterede sorg- og kriseopfattelse* bygger på den overbevisning, at sorg og krise er så alvorlige hændelser, at der må særlig indsats til for at bringe sorgen til udtryk (1). Den ramte må bringes til at erkende sit tab og udtrykke sorgens følelser. Gråd anses her for et centralt moment i den lægende proces, herunder i særlig grad dyb hulken (såkaldt slippegråd). Der lægges vægt på konfrontation og aktivt styrende behandlerindgriben for at fremme den følelsesforløsning, der anses for nødvendig.

Indvendinger mod denne opfattelse er, at den med sit krav om gråd og følelsesforløsning ikke fuldt ud respekterer menneskers forskellige veje at komme til rette med deres tab på. Desuden rummer retningen på grund af sin styrende og konfronterende karakter en vis mulighed for overgreb mod klientens autonomi.

Den *psykodynamiske kriseopfattelse* lægger vægt på at studere samspillet mellem den akutte krise og personens barndomserfaringer (2). Et individs reaktion på et traume, hedder det, har næsten altid en forhistorie med en summation af flere andre traumer, ▶ ▶ ▶

* **Siden 1990** er antallet af psykologbehandlede kriser vokset i titusindvis.

* **Den** katarsisorienterede, den psykodynamiske, den PTSD-orienterede og den eksistentielle opfattelse rummer hver sit syn på kriser og på, hvad man skal stille op med dem.

* **Den** eksistentielle opfattelse ser krisen som noget, der hører til livet hos os alle, og som kan berige os; ikke som en anomali, der skal overvindes.

* **Den** eksistentielle kriseopfattelse beskrives for første gang omfattende på dansk i Bo Jacobsens bog "Eksistensens psykologi" (udkommer ca. 1. maj 1998).

* **Emmy** van Deurzen-Smith og Ernesto Spinelli kommer til Danmark og underviser i eksistentiel krisebehandling i april og juni 1998 (se PN nr. 5 og 8, 1998).

der har samvirket gennem længere tid. I den kriseterapeutiske behandling er der derfor ofte tale om længere, individuelle forløb, hvor aktuelle skader og krænkelser ses i lyset af barndommens skader og krænkelser.

En indvending mod denne opfattelse er, at den er tilbøjelig til at se nutiden som en funktion af en determinerende fortid. Dette grundsyn kan medføre, at klientens valgevne og handlekraft bliver mindre udviklet, end det ellers havde været muligt. En anden indvending er, at retningen ofte synes at se det som noget i sig selv ønskeligt eller naturligt, at en terapi er langvarig, i stedet for at tilskynde klienten til at slutte terapien hurtigt.

Den *PTSD-orienterede kriseopfattelse* ser krisen som resultat af et akut, udefra påført traume (3). Krisen er præget af sammenbrud i tænkeevnen, overvældende følelser og nedsat adfærdskontrol. Den ses som en naturlig reaktion på en overvældende ydre begivenhed. Det gælder derfor om at undgå traumerne, hvis det er muligt, og derudover finde metoder til at reparere dem straks, når de opstår. Der lægges stor vægt på samfundets hjælpeanstaltninger og arbejdes ofte med en kognitiv og struktureret udgave af krisehjælpen, dvs. samtaler, der fokuserer på den ramtes tanke-mønstre og grundantagelser.

Indvendinger mod denne opfat-

telse er, at den rummer en vis tendens til at sygeliggøre og psykiatisere normallivet. At opleve noget meget voldsomt før eller siden hører ret beset til livets normale variationsbredde. Er det egentlig en god idé at sætte en psykiatrisk diagnose på den naturlige eftervirkning af en sådan barsk hændelse? Og risikerer fagfolkene ved deres systematiske indsats ikke at reducere det, som mennesket kan udrette ved egne kræfter? Hertil kommer, at retningen lægger så stor vægt på objektive diagnostiske kriterier, at den afgørende subjektive evne til krisebearbejdning ofte ikke får tilstrækkelig vægt.

Krisens tre dimensioner

De nævnte tre opfattelser har – uanset indvendingerne – på hver sin måde bidraget med væsentlige indsigter og landvindinger i det krisepsykologiske arbejde. Hver af dem har udviklet værktøjer, der ikke fandtes før.

Men på et enkelt punkt har retningerne en fælles begrænsning. De ser alle krisen som noget, der bør overvindes. De betragter krisen som en anomali. Derved kommer de næsten uundgåeligt til at unddrage klienten nogle af de potentialer, der også ligger i at være kriseramt.

At blive ramt af krise kan sammenlignes med at få et slag, der tvinger én i knæ. Den ramte er ved at seg-

ne eller gå under, men har stadig mulighed for at rette sig ud og komme til at blomstre igen. Forstået på denne måde er der tre dimensioner, der går igen i alle kriser: tabsdimensionen, modgangsdimensionen og den eksistensåbnende dimension. Den kriseramte mister noget. Den kriseramte har modgang. Og den kriseramte får en mulighed for at definere sit liv på et dybere grundlag end før.

Tabsdimensionen omfatter konkrete og symbolske tab, men også tabet af personens hidtidige verdensbillede og af en del af den hidtidige eksistensudfoldelse.

Modgangsdimensionen indebærer at skulle acceptere det givne, ens skæbne. At forholde sig til modgang indebærer at måtte acceptere en lang række faktiske forhold og ubehageligheder, man kunne have ønsket sig anderledes, men som ikke står til at ændre.

Den eksistensåbnende dimension er et tilbud til den ramte om at benytte lejligheden til at afklare sit livsgrundlag på en måde, der normalt ikke er mulig. Betragt fx disse to citater fra mennesker, der er blevet ramt af kræft:

"Man får et andet livssyn. Min tid er ikke til at surmule." (24-årig mandlig patient)

"Man bliver jo tvunget til at tage sit liv op til revision... Fra at rende rundt i mit liv, kom jeg til at leve mere i harmoni. Og



er blevet stærkere... For ellers går du rundt og er sådan en lunken én, der tror, at du har alverdens chancer foran dig, hvis du bare lige får det og det ønske opfyldt, og der lige sker det og det, og hele tiden er du i en venteposition. Det er jeg ikke mere. Jeg venter ikke på noget. Jeg lever hver dag." (42-årig kvindelig patient)

Dialogpartnere

Vi fornemmer, hvorledes det at blive ramt af en sygdom, man kan dø af, fører til en dybere, klarere og mere bevidst forholden sig til det egne liv.

Når et menneske kastes i krise, er det, som om en sprække, der ellers var sandet til, åbner sig, på samme måde som jorden sprækker, når der er jordskælv. Sprækken giver personen mulighed for at kikke dybt ind i noget meget væsentligt. Hermed bliver krisen til eksistenskrise. Og den kan blive til et personligt vendepunkt, til ny livsmulighed.

Den kriseramte får i al sin rystethed mulighed for at kikke ind i, hvad livet dybest set handler om. Eksistensens grundvilkår viser sig, dagliglivets tildekning er væk.

Irvin Yalom (4) opstiller fire sådan-

ne grundvilkår: død (vi lever, men en dag skal vi dø), frihed (vi skaber selv vores liv ud af et tomrum), aleneværen (vi fødes og dør alene, men hænger alligevel sammen med andre), meningsløshed (vi søger og konstruerer livsmening, men i et univers uden mening). Yalom er amerikaner og har brug for et europæisk korrektiv (5, 6). Men grundstrukturen har han fat i: Når mennesket stedes i krise, foreligger en rystende, men også sjældent frugtbar mulighed for at finde sine ben i forhold til tilværelsens grunddilemmaer.

De sidste års erfaringer med at arbejde eksplicit med disse eksistentielle temaer, såvel i terapi af moderat længde (7, 8) som specifikt i korttidsterapi (9), forekommer yderst lovende for en psykologstand, der ønsker ikke blot at være teknisk reparerende, men som stræber mod at være menneskelige dialogpartnere.

Bo Jacobsen er psykolog, dr.phil. og leder af Center for Humanistisk Sundheds- og Ældreforskning ved Københavns Universitet. Sammen med to kolleger er han ved at afslutte en undersøgelse af kræftramtes psykiske og eksistentielle situation.

Referencer:

- ① Davidsen-Nielsen, M. og Leick, N.: Den nødvendige smerte. København, Munksgaard, 1987.
- ② Jørstad, J.: Tab, krænkelser og narcissisme. I: Weisæth, L. og Mehlum, L. (red). Mennesker, traumer og kriser. København, Reitzel, 1994.
- ③ Weisæth, L.: Det psykiske traume. I: Weisæth og Mehlum, se note 2.
- ④ Yalom, I.: Existential Psychotherapy. N.Y., Basic Books, 1980.
- ⑤ Hansen, Karsten Borg: Eksistentiel terapi og meditation. København, Klitrose, 1998.
- ⑥ Jacobsen, B.: Eksistensens psykologi. En introduktion. København, Reitzel, 1998 (Kap. 2 om kriser).
- ⑦ Deurzen-Smith, E. van.: Eksistentiel samtale og terapi. København, Reitzel, 1995.
- ⑧ Spinelli, E.: Terapi - magt og mystifikation. København, Reitzel, 1998.
- ⑨ Strasser, F. og Strasser, A.: Existential Time-limited Therapy. London, Wiley, 1997.