

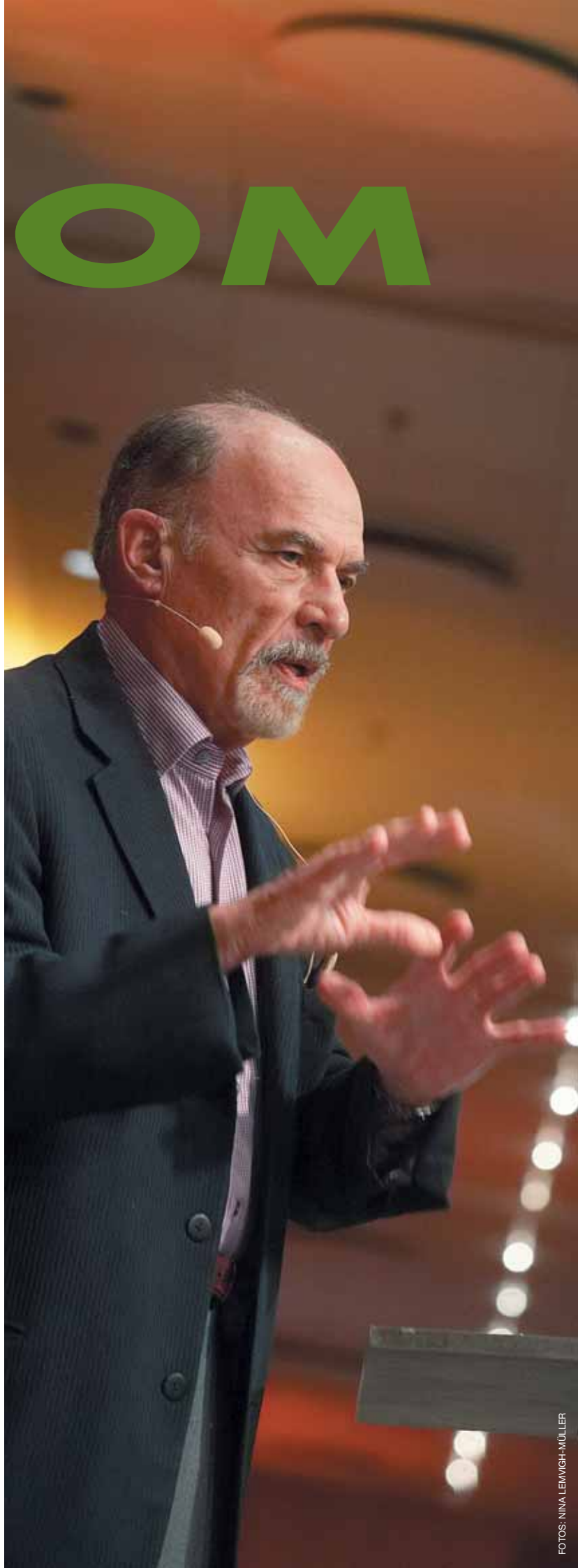
YALOM

”Jeg er imponeret over størrelsen af denne forsamling. Jo ældre jeg bliver, jo større synes forsamlinger at blive. Dette er ganske vist bekræftende for mig som taler, men i eksistentiel henseende forekommer det mig alligevel mere og mere dystert: Hvorfor al denne hast efter at se mig?!”

Således indledte Irvin D. Yalom sit bidrag om eksistentiel psykoterapi og dødsangst. Udgangspunktet var et igangværende skriveprojekt med titlen ”Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death”. Med denne bog på bedding, i øvrigt også på dansk, flettede han ved hjælp af konkrete cases og almene terapeutiske overvejelser dødsangst sammen med de øvrige eksistentielle grundvilkår.

Eksistentielle grundvilkår kan blive tydelige, hvis et menneske lader sit hverdagsliv træde i baggrunden for at fundere dybt over sin egen eksistens. Ifølge Yalom toner spørgsmålet om *frihed* frem – vel at mærke *ikke* den form for frihed, hvor vi er uden forpligtelser, men den frihed, det er at skulle skabe sit eget liv, træffe egne valg og udvise ansvarlighed.

Også vores *isolation* viser sig for os – det at vi er alene, uanset hvor mange mennesker vi omgås – samt en erkendelse af, at det eksistentielle udgangspunkt er *meningsløshed*. Vi mennesker er meningssøgende skabninger, der selv skal finde ▶ ▶ ▶





► ► ► tilstrækkeligt med meningsindhold for at kunne opretholde vores eget liv.

Endelig er der *døden* som et eksistentielt grundvilkår: At vi alle skal forlade dette liv på et eller andet tidspunkt, er både sikkert og vist. I Yaloms bog "Existential Psychotherapy" fra 1980, som han selv betragter som moderen til alle sine øvrige bøger, er disse grundvilkår udførligt beskrevet.

Yalom erklærede sig som tilhænger af en sekulær forståelse af menneskets grundvilkår: Der er ikke noget i vores liv, der er planlagt på forhånd, endsiges bestemmes undervejs af en højere magt eller orden. Vi er alle kastet tilfældigt ind i denne verden. I eksistentiel tænkning og ditto psykoterapi bliver angsten det, terapeuten bør have et særligt blik for. Et menneskes indre konflikter, forårsaget af denne angst, stammer ikke alene fra biologiske,

kognitive eller adfærdsmæssige forhold i det enkelte menneske, ej heller fra de forhold i psyken, som Freud fremhævede, eller som objektrelationsteoretikerne var inde på. Angsten – eller konflikterne – stammer hovedsagelig fra konfrontationen med menneskets grundlæggende vilkår, fremhævede Yalom og gav et konkret eksempel:

En ung gravid kvinde indledte terapi i forbindelse med sin egen mors nyligt konstaterede kræftsygdom. I en indledende samtale viste der sig yderligere en række forhold, der alle bidrog til denne unge kvindes lidelse. Hendes veninde var også alvorligt syg, den unge kvinde havde netop mistet sin hund, hun boede i et kvarter, hvor der ofte var uroligheder, og hun oplevede fysiske smerter i underlivet ligesom sin kræftsyge mor. Desuden

følte hun skyld over at ønske opmærksomhed i denne svære familiære situation og led af mareridt, som tydeligt kredsede om angsten for egen død.

I dette eksempel, sagde Yalom, kan terapeuten hæfte sig ved konkrete problemer (graviditeten, den syge mor m.m.) eller den unge kvindes mere neurotiske træk (hendes behov for opmærksomhed). Men mest grundlæggende er det eksistentielle indhold, her angsten for egen død, som kom til udtryk i kvindens mareridt. At bruge drømme som et redskab til at nå en dybere forståelse af et menneske blev i øvrigt flere gange fremhævet som en berigende mulighed i eksistentiel psykoterapi.

Hvordan kan en fagperson uddanne sig til arbejds eksistentiel psykoterapeutisk med en problemstilling som fx den unge kvindes dødsangst? Yalom



understregede, at han ikke mener, at en standardiseret uddannelse inden for eksistentiel psykoterapi er mulig, idet der med denne form for terapi og psykologi ikke er tale om nogen fritstående ideologisk skole. Hans råd til kommende eksistentielle psykoterapeuter er at gennemgå et allround praktisk uddannelsesforløb samt at gennemføre massiv egenerapi for at opøve den særlige sensitivitet over for eksistentielle anliggender, som andre terapeutiske retninger mere eller mindre bevidst forbigår. Yalom betroede forsamlingen, at han selv i sine unge dage havde været 700 timer på brikken.

'Det dødelige sår'

I eksistentiel psykoterapi ses et menneskes bevidsthed om sig selv og verden som en gave, som dog har en høj

pris: Med bevidstheden om vores liv følger erkendelsen af, at vi også skal dø en dag.

Dette 'dødelige sår', *at vide, at vi skal dø*, pådrager vi os typisk i barndomsårene, hvor vi fx finder et dødt dyr i naturen eller får at vide, at en slægtning er gået bort for altid. I det almindelige liv findes der mange strategier til at lindre denne bevidsthed om vores egen dødelighed, sagde Yalom: Vi kan sætte børn i verden, som overlever og husker os, når vi er væk; vi kan skrabe rigdom sammen; eller vi kan antage, at vi er noget helt særligt, såsom når vi smelter sammen med et andet menneske i forelskelsens eller orgasmens øjeblik. Religion er også en strategi til at dæmpe den smerte, der er forbundet med vores bevidsthed om døden og vores følelse af at være isoleret.

Men ses der bort fra alle de nævnte strategier, kan den grundlæggende dødsangst alligevel ikke trædes under fode. Man kan ikke lyve over for det inderste i sig selv.

Ved terapeuter, hvordan de kan forholde sig professionelt til dette 'dødelige sår'? En kvinde, som led af heftig dødsangst, havde fx fået at vide af sin terapeut, at hendes ubehag i den retning ville forsvinde med alderen!

I mange andre sammenhænge er der ligeledes blevet arbejdet ud fra devisen om, at 'man ikke skal kradse dér, hvor det ikke klør'. Dette påpegede Yalom som en alt for snæver tilgang til menneskets eksistens, idet døden og det forgængelige ved alle levende væsener gennemsyrrer tilværelsen. Selv Freud lod dette skinne igennem i et af sine mere undseelige skrifter, hvor han anførte, at alt er dømt til glemsel, men at det netop er derfor – *fordi alt vil forsvinde* – at vi kan finde livet så smukt og rigt omkring os. Yalom slog fast, at vi kan gøre mere i terapi end blot lindre dødsangst. At leve godt og dø godt er to sider af samme sag.

Awakening experience

Fra filosofien kan der hentes en brugbar skelnen imellem to måder at være til i verden på, mindede Yalom om. Heidegger talte om *værensglemsel*, hvor et menneske lader sig rive med af hverdagslivets gøremål og fokuserer på, *hvordan* tingene er. I *værensbesindelse* (også kaldet den ontologiske eksistensmodus) er et menneske snarere optaget af, *at* tingene er, og af egen ansvarlighed og skrøbelighed. Det er i sidstnævnte måde at stå i forhold til verden på, at forandring kan finde sted.

Yalom fremhævede sit arbejde med nogle kræftpatienter, som undervejs i deres sygdomsforløb lærte at sætte pris på livet, som det nu engang er. De havde alle oplevet en overgang fra den ene til den anden eksistensmodus via en såkaldt 'awakening experience'. Fra verdenslitteraturen er der talrige eksempler herpå, såsom da Dostojevskij blev benådet umiddelbart før sin





► ► ► egen henrettelse, eller da Charles Dickens i sit juleeventyr "A Christmas Carol" lader hovedpersonen Scrooge overvære sin egen død via den ånd, der har adgang til fremtiden. For Scrooges vedkommende, sagde Yalom, var der i sandhed tale om eksistentiel chokterapi(!), for denne nærige, gamle mand bevidnede, med hvilken ligegyldighed – ja, næsten skadefryd – at omverdenen håndterede hans bisættelse.

Ikke alene i litteraturen, men også i den virkelige verden er der et stort, men ofte ringe udnyttet menneskeligt potentiale, som først henter næring i den slags særlige øjeblikke eller perioder i livet, hvor vi virkelig konfronteres med vores egen eksistens.

Indhold og proces

I psykoterapi udpegede Yalom en afgørende distinktion: Man kan gå efter indholdet eller processen.

I eksistentiel psykoterapi kan der gå uger imellem, at eksistentielt indhold kommer op, mens processen til gengæld hele tiden er i gang, idet relationen imellem klient og terapeut konstant er under udvikling. Der er ingen klare grænser imellem de to parter, forstået således, at begge, i og med at de er mennesker, kan berøres af de samme ting: Aldring, isolation, sygdom m.m. Udtrykket 'rejsefæller' bliver dermed rammende for det, der i fællesskab foregår i eksistentiel psykoterapi, men det kan også udtrykkes mere dystert, som filosofen Schopenhauer eksempelvis gjorde med sit begreb 'lidelsesfæller'.

Den græske filosof Epikur formulerede allerede før vores tidsregning tre grundlæggende indsigter, som kan have betydning for moderne terapeuters måde at arbejde med dødsangst på: 1. Vi er alle dødelige, dvs. der er ikke noget liv efter det, vi har nu. 2.

"Hvor døden er, dér er jeg ikke", hvilket endnu engang er en påmindelse om, at vores bevidsthed om os selv, andre mennesker og verden ophører, når vi drager vores sidste suk. 3. Endelig er der det 'symmetriske' argument, som går ud på, at der er tale om den samme form for intethed såvel *før* som *efter* et menneskes liv. Det synes ikke helt logisk, at vi bekymrer os så meget om intetheden efter vores liv, når vi ikke skænker intetheden før vores liv nogen nævneværdig opmærksomhed.

Gruppeterapi

Yalom tog i det følgende gruppeterapi under luppen. Hans arbejde med gruppeterapi, som *ikke* bygger på eksistentiel-psykologisk tænkning, er detaljeret beskrevet i lærebogen "The Theory and Practice of Group Psychotherapy", oprindeligt fra 1970.

Gruppeterapi synes oplagt at igangsætte, såfremt et menneske har proble-

mer med at indgå i varige og nære relationer til andre mennesker, pointerede Yalom. Det er nuet og det, der foregår imellem klienterne i gruppens mikrokosmos, der arbejdes med i gruppeterapi, mens ægtefæller, kærester, børn eller problemer på arbejdet bliver parkeret udenfor. Personlighedstræk (arrogance, selvtilstrækkelighed, selvudslættende adfærd eller lignende) viser sig helt sikkert i gruppeterapien, for det er sådanne træk, der også karakteriserer klienterne i almindelighed – og meget ofte er med til at forplumre deres relationer til andre mennesker uden for terapien i særdeleshed.

Forskelle imellem gruppens deltagere er den egentlige drivkraft for den erkendelse, som deltagerne gerne hver især skulle opnå om sig selv og andre mennesker i løbet af gruppeterapien. For mange ligheder imellem gruppedeltagerne kan til gengæld gå hen og gøre processen træg og uinteressant, nævnte Yalom.

Terapeuten må sørge for at arbejde som en ærlig guide for gruppen, uden 'hvid kittel' og med en parathed til også at afsløre ting fra sit eget liv. Denne 'selv-afsløring' får naturligvis betydning for overføring, som normalt antages at vokse, såfremt terapeuten forbliver neutral. Men med Yaloms erfaring er der i det gruppeterapeutiske arbejde lige så mange forskellige måder at reagere på terapeuten selvafsløring på, som der er deltagere i gruppen. Dette siger akkurat lige så meget om disse mennesker, som hvis "stimulus" havde været en neutral terapeut, mente Yalom.

Mark, en 45-årig terapeut, som i en periode gik i individuel terapi hos Yalom, brødes med en svær dødsangst, samtidig med at han led af voldige samvittighedskvaler over en hed, men uforløst forelskelse i en kvindelig klient fra sin egen praksis. "Intet menneskeligt er fremmed for mig" – med denne læresætning i baghovedet afslørede Yalom for Mark, at han selv havde prøvet at være tiltrukket af klienter, hvilket kan overgå alle terapeuter.

Ydermere fik terapeut og klient i fællesskab koblet Marks dødsangst sammen med tidligere tab i Marks liv, og bestræbelsen skulle nu for Mark bestå i at give sin unge datter en model for at leve og dø ordentligt.

Endelig vejer handlinger tungere end ord – også i terapi. Ved at henvise en af sine klienter til Mark viste Yalom med al tydelighed, at han nærrede høje tanker om denne mands faglige kompetencer. Hans forsikringer om, at Mark trods omtalte forelskelse var ok i faglig henseende, havde til gengæld ikke samme værdi som den aktive handling.

The Schopenhauer Cure

Yalom kom også ind på sin roman "The Schopenhauer Cure" [1] fra 2006, som indeholder en præcis og spændende fremstilling af det, der kan finde sted i velfungerende gruppeterapi. Denne psykologiske arbejds metode synes desværre befængt med mange fordomme: Visse amerikanske film har været med til at holde liv i en forvrænget forståelse af gruppeterapi, og i specifikke faglige kredse opfattes denne terapiform som et billigt terapeutisk tilbud og forveksles med den langt hyppigere forekommende aktivitet psykoedukation. Det er med disse fordomme for øje vigtigt at forberede et menneske ordentligt på, hvad det vil sige at indgå i et gruppeterapeutisk forløb, herunder at eliminere eventuelle negative forestillinger om gruppeterapi på forhånd.

Yalom gjorde opmærksom på, at han efterhånden har skrevet en del 'teaching novels', hvor menneskelig tvetydighed kan stå i fuldt flor. Tag alene titlen "The Schopenhauer Cure": På den ene side kan der være tale om den behandling, som filosofen Schopenhauer kunne have tilbudt andre mennesker med sine vise og dog så negative ord; på den anden side kan der menes den behandling, som pessimismens fortalere selv kunne have trængt til!

For Yalom er det en fornøjelse at

adressere eksistentielle anliggender – med alle de tvetydigheder, der hører eksistensen til – via fiktion. Kun i fiktionens verden lader det helt ekstreme sig gøre uden omkostninger, såsom at sætte en af verdens mest negative mennesker overhovedet, en moderne udgave af Arthur Schopenhauer, i et gruppeterapeutisk forløb for at udforske terapiens mange facetter.

Også andre store tænkere har gjort brug af ekstreme tankeeksperimenter for at nuancere deres egne pointer. Yalom fremdrog eksempelvis flere gange Nietzsche. I et af Nietzsches værker tvang en dæmon et menneske til at leve sit liv om og om igen for at få dette menneske til at tage stilling til, om dæmonens magt over vedkommendes liv ville være at regne som en velsignelse eller en forbandelse.

Yalom selv satte helt sikkert mange tanker i gang hos det danske og udenlandske psykolog-publikum om dødsangst, død og liv samt alt det, der er midt imellem. Både som mennesker og som professionelle er vi nødt til at forholde os til dødsangst som det måske aller mest centrale symptom på 'ondt i livet' eller snarere 'endnu ikke levet potentiale'. Yalom var på denne dag med til at overbevise om, at vi ikke har noget at miste ved at fordybe os i denne side af livet, men meget at vinde. Valget er vort.

Hvad er så den berømte mands eget syn på livet? Direkte adspurgt sagde Yalom: "Livet i sig selv er ikke tragisk – kun hvis vi ikke kan finde ud af at leve det. Jo mere dødsangst vi har, jo mindre kan vi påstås at have levet. Vi er ekstremt heldige at være i live, fx at være her lige nu." Tak til Yalom for denne enkle og fine vejledning!

Irene Christiansen, cand.psych.

[1] Romanen blev anmeldt i Psykolog Nyt 13, 2006.