

001-05

Halbergøke samlinger  
Sogn folkemusium  
Biblioteket

# DYADE

Nr. 3 1977

9. årgang

Løssalg kr. 7.—

## Eksistensiell psykologi



### Dyade intervjuer Carl Rogers og Rollo May

# DYADE

Nummer 3 — 1977 — Årgang 9

Tidsskrift for kultur, filosofi, samfunn  
utgitt med støtte av Norsk Kulturråd

## I DETTE NUMMER:

Eksistensiell tenkning er sentrert om å forstå de trekk som gjør oss menneskelige: Vilje, ansvar, mening, verdier, mot, målrettet adferd. Det tas for gitt at vi har frihet til å forandre forhold i vårt liv, skape noe nytt og nå utover tilsynelatende begrensninger. Da slik tankegang begynte å få innpass i psykologien, representerte den noe helt nytt som stod i skarp kontrast til det freudianske menneskesyn. Ifølge Freud og psykoanalysen er mennesket bestemt av biologiske faktorer, og er ikke noe mer enn summen av sine materielle bestanddeler. De høyerestående funksjoner hos mennesket ble forsøkt forstått og forklart ut fra de lavere biologiske lovmessigheter. Senere har Skinner forsøkt å forklare disse funksjoner ut fra biologiske og adferdsteoretiske lovmessigheter. Føler man seg innskrenket av et slikt syn og mener at noe vesentlig mangler, er man sannsynligvis tilhenger av endel eksistensielle idéer. Psykoterapeuter har i våre dager utviklet et vidt spektrum av arbeidsmåter og oppfatninger, men kan likevel ha felles en forankring i et eksistensielt grunnsyn på mennesket. Selv om man til daglig tenker i begreper fra gestalt-psykologi, psykosyntese, interpersonlige teorier eller encountergrupper, kan man også samles under et slags eksistensialistisk esperanto.

### I REDAKSJONEN:

Anders Lindseth (ansv.)

Carl Henrik Grøndahl

Are Holen

Torbjørn Hobbøl

### FORRETNINGSFØRER:

Sigurd Bentsen

### ANNONSER:

Christian Rafn

### ADRESSE:

Frimannsgt. 22, Oslo 1

Telefon: (02) 20 29 59

Postgiro: 20 94 23

### NESTE NUMMER:

Om teater.

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

TRYKK: S. Bern. Hegland A/S, 4401 Flekkefjord.



# EKSISTENSIELL PSYKOLOGI

## **CARL ROGERS:** side 5

*Jeg har aldri hatt grunn til å tvile på menneskenes evne til forandring. Når det gjelder samfunnet derimot, har jeg vanskelig for å bevare mitt positive syn. Til tross for dette har jeg mine drømmer om hvordan psykologien kunne bidra til et skifte i verdier.*

## **ROLLO MAY:** side 12

*I dag er uskyld håpet om at det ikke finnes fiender noe sted, at vi kan bevege oss inn i Edens have, et samfunn med frihet for alle behov, fritt for skyld og angst. Men man må lære seg å innse at livet er en blanding av godt og ondt, at det ikke er noe slikt som ren godhet.*

## **ANGST OG SKYLD** side 19

*Angst og skyld kan bli indre veiviser. Eksistensiell forståelse snur opp ned på psykoanalytisk tenkemåte.*

## **VIKTOR FRANKL OG LOGOTERAPI** side 24

*Meningen med vårt liv er ikke noe vi finner på selv, men noe som må oppdages. Et sunt liv er derfor ikke en spenningsfri tilstand.*

## **RONALD D. LAING — KRITIKER OG OPPRØRER** side 30

*Laing har øvet størst innflytelse på*

*moderne psykiatri ved sine forsøk på å forstå den schizofrene som en med grunn for sine handlinger.*

## **DASEINANALYSE** side 36

*har ikke fått fotefeste i Norge. Det er særlig i Mellom-Europa og i USA den har vunnet frem. Men grunnelementene er brukt i kritikken av positivistisk orientert psykologi og filosofi.*

## **EKSISTENSIELL PSYKOANALYSE** side 39

*Daseinsanalysen representerer et fremskritt i forhold til en rent positivistisk psykoanalytisk forståelse, men går for langt i sin avvisning av positivismen.*

## **C. G. JUNG I 1977** side 45

*At Jung skulle ha sviaktende kunnskaper om vanlig vitenskapelig metodikk, er en absurd tanke. Han representerer et brudd med det meste av vår såkalte naturvitenskapelige, karrierepregede form for forskning.*

## **EKSISTENSIELL PSYKOLOGI I GRUPPER** side 51

*Gruppen er et slags fristed hvor det er tillatt å eksperimentere med nye måter å være på. Hva en gjør, blir ikke skjebnesvangert for karriere eller viktige forhold til andre..*

## EKSISTENSIALISME — FRA FILOSOFI TIL PSYKOLOGI

Ideer har nådd fra filosofien til psykologien på to måter: «substansielt» og «metodisk».

Substansielt, dvs. i kraft av ideer og oppfatninger, har en rekke filosofer lagt grunlaget for tanker vi forbinder med eksistensiell psykologi. Vi sporer røtter tilbake til Sokrates som oppfordreret folk til å forstå seg selv: «Menneske, kjenn deg selv». I nyere tid har Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Ortega y Gasset, Jaspers, Buzer og Sartre hver på sin måte hatt innflytelse på det som er blitt eksistensialistisk psykologi.

Metodisk har eksistensiell psykologi røtter tilbake til fenomenologien, en filosofisk retning som startet med Edmund Husserl.

Man bør ikke ensidig betrakte forskningens gjenstander som ytre objekter, adskilt fra det forskende subjekt, understreker han. Vi har ikke tilgang til objekter uten gjennom vår forståelse av dem, derfor må vi ta denne forståelse alvorlig. I forståelsen av en gjenstand forenes objekt (gjenstanden) og subjekt (forståelsen) i en uoppløselig enhet, derfor må man ikke glemme bevisstheten og dens betydning og late som om man forholder seg direkte til ytre, uavhengige objekter. Det gjelder å være åpen for fenomenene, dvs. det som viser seg for bevisstheten. I denne åpenhet har vi nemlig også tilgang til det vesentlige ved tingene, mener Husserl. Og *det* er nettopp fenomenologi: å utforske vår forståelse av tingenes vesen.

Den ensidig objektinnrettede forskningsmetode har vært nyttig for en rekke vitenskapelige fremskritt, men har vært uheldig for studiet av mennesket, hevder fenomenologene. Man kan ikke regne med å finne frem til en objektivt gyldig teori om mennesket, a la fysikkens atomteori. Mennesket lar seg ikke redusere til utenlukkende objekt. Derfor ville det være en slags voldshandling hvis terapeuten ensidig presset sin opp-

fatning av klienten inn i rammen av en omgripende, «vitenskapelig» teori og utelukkende forholdt seg ut fra denne. Eksistensielle psykologer ser i menneskets frihet et menneskeverd som transcenderer alle teoretiske rammer og finner det derfor nødvendig og viktig å først forsøke å opprette et likeverdig, aksepterende og åpent forhold til *det mennesket* klienten er. Å forstå dette forholdet blir viktig. Her mer enn ellers synes det da nødvendig å forstå innenfra, å reflektere over egen opplevelse for derved å bli bedre istand til å leve seg inn i den andres stilling og følelser. Her mer enn ellers synes det viktig å forstå det vesentlige, dvs. det meningsfulle, det som oppleves som viktig å forstå ved fenomenene. Terapeutens forståelse av sin opplevelse av forholdet til klienten blir stående som det avgjørende, — også for valg av terapeutiske teknikker og metoder.

\*

Eksistensiell psykologi har ikke vært opptatt av å utvikle bestemte behandlingsteknikker som er lette å lære og lette å bruke. Den er snarere kjennetegnet ved sin grunnleggende holdning til mennesket. Denne er viktigere enn hvilke praktiske behandlingsmetoder og ideer man arbeider etter.

Eksistensiell psykologi har fått forskjellig preg i Europa og USA. I Europa har den vært mye opptatt av de tragiske dimensjoner ved tilværelsen: Det uunngåelige, krig, død, usikkerhet, bli konfrontert med sin angst og ta den inn i seg. I Amerika har tidsånden vært noe forskjellig, og dette har gjen speilt seg i psykologien. Optimisme, ekspansjon, pragmatisme og selvrealisering har vært mer sentrale enn spørsmål om å akseptere grenser og søke etter mening med livet. Satt på spissen kunne en kanskje si at europeeren filosoferer over sin grunnleggende isolasjon og adskilthet, mens amerikaneren er interessert i opplevelsesmessige høydepunkter (peak experiences), — Jeg-Dumøter eller følelse av enhet med resten av verden.

---

# MØTE MED CARL ROGERS OG ROLLO MAY

*Dyade henvendte seg til Carl Rogers og Rollo May for å få direkte kontakt med to fremstående psykologer som hver på sin måte har preget eksistensiell psykologi. Begge ga positivt svar og ville gjerne dele sine oppfatninger og erfaringer med Dyade.*

*Carl Rogers er kjent som grunnleggeren av klientsentrert terapi. Hans ideer har mange likhetspunkter med eksistensfilosofisk tankegang, — han har bl. a. vært opptatt av Kierkegaards filosofi.*

*Rollo May var den første i USA som brukte betegnelsen «eksistensiell psykologi». Han har utført et betydelig nybrottsarbeid innen sitt felt, og har utgitt en rekke bøker. Spesielt har han vært opptatt av å utdype og klargjøre eksistensielle spørsmål i forbindelse med psykoterapi.*

---

Intervjuer: Psykolog Anne Grete Hersoug

## — Å BLI FORSTÅTT GÅR FORUT FOR UTVIKLING

---

«Jeg henter deg på flyplassen», sier Carl Rogers over telefonen, «det er nemlig ikke så lett å finne frem i San Diego når man ikke har vært der før.» Denne hjelpsomme og imøtekommende holdning viser seg å være et gjennomført særtrekk.

Idet jeg stiger inn i bilen og er opptatt av stundens alvor, rekker han straks hånden frem og smiler varmt: «Jeg er Carl Rogers, velkommen hit.» Han formidler umiddelbar kontakt og konverserer lett og ledig. «Kunne du fortell litt om tidsskriftet Dyade? Hva står det for, og hvor stort er opplaget? Han får se en tidligere utgave om eksistensialisme og utbryter imponert: «Dette ser ut til å være av meget høy standard.»

Carl Rogers er beskjeden på egne vegne. «Det er kanskje ikke så mye jeg kan si om eksistensiell psykologi,» sier han, «og jeg pleier i grunnen sjel-

den å gi slike intervjuer. Men jeg snakker gjerne om mitt arbeid og hvilke erfaringer det har gitt.» Han meddeler sine synspunkter med en sikkerhet som er skapt av livets bekræftelse.

### *En lyttende holdning*

Man må lytte til mennesker for å lære dem å kjenne. Min virksomhet som psykoterapeut har lært meg at dette er grunnleggende for å kunne forstå andre. Kun ved å bruke evnen til å lytte får man tak i hvem den andre egentlig er. Ens skjulte tanker og opplevelser finner lettest uttrykk når man erfarer at et annet menneske har en interessert, lyttende holdning.

I våre dager er slike forhold mellom mennesker ingen selvfølge. Vi merker savnet dette skaper. Folk trenger noen å dele sine problemer med, og psykoterapi blir svaret for endel. Men mange

har ikke råd til dette, eller finner ingen terapeut å søke hjelp hos. Jeg tror tilbudet om hjelp kan økes betydelig hvis man trener alminnelige mennesker med interesse for andre grunnleggende terapeutiske holdninger: Akseptering, innlevelse og evne til fokusering på innholdet i problemer. Slike treningsprogram er allerede i gang, bl. a. i Chicago, og jeg har stor tro på slike opplegg. Man trenger ikke nødvendigvis være ekspert i psykologi for å kunne være til hjelp for andre.

— *Hvordan ble Deres interesse for psykoterapi først vekket?*

— Allerede under min college-utdannelse var jeg innstilt på et yrke hvor jeg kunne hjelpe mennesker. Teologi var først et naturlig valg. Men både jeg og flere av mine medstudenter følte at vi ble foret med ideer og teorier, mens vi primært var interessert i fordyppelse i spørsmål og tvil som var aktuelle for oss og å finne ut hvor disse ledet. Sammen søkte vi tillatelse til å holde kreditgivende seminar uten ledelse og med et pesum bestående av våre egne spørsmål. Overraskende nok ble forslaget godtatt, og det ble et dypt tilfredsstillende og klargjørende seminar. For meg, og flere andre, førte det bort fra teologistudiet. Men samtidig hadde jeg beveget meg et langt stykke fremover mot en livsfilosofi som var min egen. Jeg ville gå over til et felt hvor tankens frihet ikke var begrenset på samme måte som i teologistudiet. Psykologien virket tiltrekkende, og jeg begynte å studere ved Teachers College. Noe bevisst, velorverveiet valg var det vel ikke dengang. Jeg fulgte mine impulser og gikk inn for aktiviteter som virket interessante for meg i øyeblikket. Og jeg har ikke angret siden. Min første jobb var ved Institute for Child Guidance i New York. Heldigvis for meg var dette i en startfase for instituttet, og alt var kaotisk, hvilket innebar at vi kunne gjøre hva vi ønsket. I løpet av det første året var jeg nødt til å ta stilling til freudiansk tankegang og praksis. Dette sto i sterk kontrast til den

strengt vitenskapelige, objektive tankegang jeg var trenet i under psykologiutdannelsen. De to retninger var så vidt forskjellige at jeg hadde følelsen av å leve i to adskilte verdener. Det sto klart for meg at de to tankeganger aldri kunne møtes.

Senere arbeidet jeg som barnepsykolog i Rochester i 12 år, og hadde igjen anledning til å arbeide med det jeg var mest interessert i. Jeg har alltid likt å følge min egen kurs og ikke bekymre meg over om jeg har vært på linje med andre grupper innen faget. Noen bestemt læremester har jeg aldri hatt, og heller ikke har jeg vært trenet innen en tankegang som krevet underholdning under etablerte teorier. I min første universitetsjobb hadde jeg det privilegium å starte i en professorstilling og slapp derfor den vanlige konkurranse og klatring innen hierarkiet. Denne frihet har kanskje gjort det lettere for meg enn mange andre å stå for egne tanker uten å måtte ta hensyn til overordnede eller risikere å miste jobben.

— *Hvilke forandringer er skjedd med Deres oppfatninger i den tiden De har vært aktiv?*

— I begynnelsen var det ingen tradisjon at psykologer drev med psykoterapi. De befatte seg mest med eksperimenter, tester og læringsteorier. Behandling av psykiske lidelser var forbeholdt psykiatere og psykoanalytikere. Selv kalte jeg mitt arbeid ikke-dirigerende. Det tok flere års forskning før jeg våget å kalle det terapi. Betegnelsen ikke-dirigerende sa noe om hva jeg unnlot å gjøre, nemlig gripe aktivt inn med råd og forklaringer. Men hva jeg positivt sto for, ble først klart senere.

Fra begynnelsen var jeg innstilt på å finne ut hva som var virksomt, og gjorde lydbåndopptak fra samtaler med klienter. Etter hvert som denne forskning brakte oss mer materiale, fant jeg frem til endel teknikker som var mer effektive enn andre. Dette var nyttig og nødvendig kunnskap, men viste seg å være utilstrekkelig for at en terapeutisk prosess skal komme i gang.

Jeg ble klar over at selve forholdet mellom terapeut og klient var av største betydning. Det var ikke nok å kjenne til teknikker og være utenforstående til klientens problemer. Man må delta med seg selv som person, bruke de egne reaksjoner og følelser som oppstår. Dengang var det uvanlig å tenke seg at det kunne være nyttig å la negative følelser som sinne og irritasjon hos terapeuten være ledesnorer for en forståelse av hva som foregår mellom terapeut og klient.

En annen viktig forandring var at jeg oppdaget hvilket potensiale for vekst mennesker har. Jeg hadde i begynnelsen undervurdert hvilken evne til innsikt, forståelse av sine problemer og muligheter for forandring mine klienter viste seg å ha. Det ble etter hvert klart at det arbeid jeg utførte, virkelig var psy-

koterapi, og jeg skiftet betegnelse til klientsentrert terapi. Meningen med det nye begrep var også understreke at klienten selv og hans egen opplevelse av sin situasjon alltid sto i sentrum for min tilnærming. Jeg har alltid siden holdt fast ved dette viktige prinsipp.

Ideen om å la personens opplevelse og forståelse være i sentrum er siden blitt anvendt i mange sammenhenger. I undervisning har det vist seg å være et fruktbar prinsipp. Det samme gjelder administrasjon, personalpolitikk og mange flere områder. Jeg ser det som en praktisering av demokrati i egentlig forstand. I og med denne utvidete anvendelse av prinsippene for terapi har jeg nå gått over til betegnelsen personsentret tilnærming, som dekker alle områder.

## AKSEPTERING — GRUNNHOLDNING I PSYKOTERAPI

— *Hva anser De for essensielt i psykoterapi?*

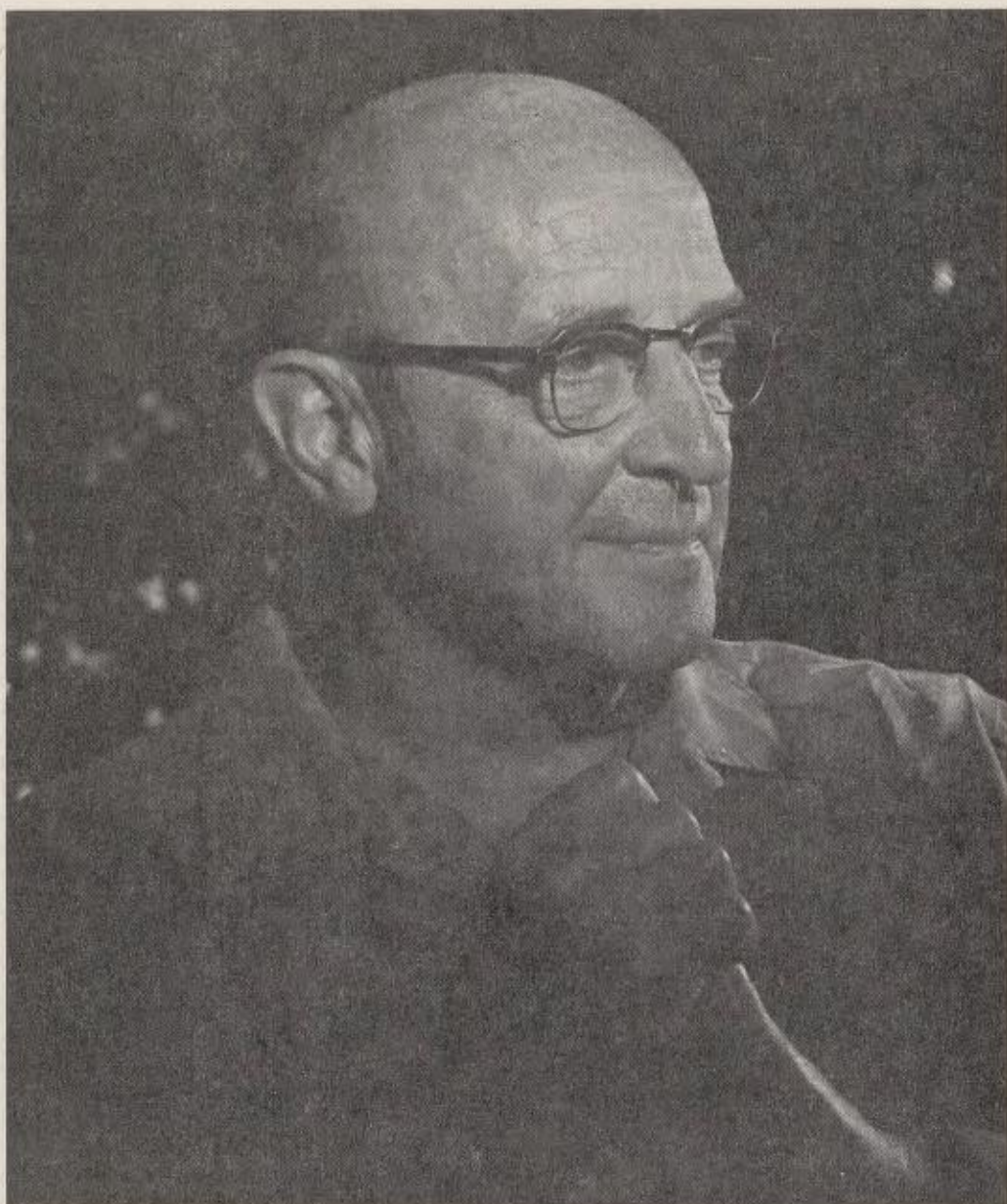
— Først og fremst gjelder det at klienten må oppleve at han blir fullt ut akseptert. Innen medisinsk tenkning er det tatt for gitt at riktig næringsmessig grunnlag må være til stede for at barnet skal vokse fysisk. Like opplagt er det for meg at riktig psykologisk klima må tilbys for at personlig vekst skal finne sted. Dette er hva vi terapeuter må sørge for å skape. Vi må gjøre det mulig for klienten å føle at det er akseptabelt å være akkurat slik han er i øyeblikket. Hans indre verden og opplevelse av seg selv må møtes med nærende interesse og varme. Selv opplever jeg alltid at den personlige kontakt som slik oppstår også er psykisk nærende for meg selv.

Forskning har vist at mennesker begynner å føle seg verdifulle når de blir møtt med en aksepterende holdning. Innen undervisning, f. eks., har en funnet at barn motiveres mer av et riktig psykologisk klima enn av pedagogiske metoder, selv om disse er aldri så gode. Først når et menneske føler at det har verdi i seg selv, blir vi motivert til å lære, forandre seg, se seg om etter bedre alternativer.

Betydningen av kontakt kan heller ikke undersrekes sterkt nok. Jeg er glad for at dette nå blir åpentbart gjennom filmopptak av terapeutiske samtaler. Nylig demonstrerte jeg for studenter en samtale med en klient. Det var ikke stort som ble sagt under dette intervjuet. Klienten var deprimert, og vi hadde heller ikke særlig lang tid sammen. Jeg trodde ikke den korte stunden vi var sammen ville gjøre noen forskjell mht. hennes problemer, men har siden fått høre at det satte i gang vesentlige forandringer. Det er åpentbart at den grad av kontakt som var til stede mellom oss, har vært utslagsgivende. Når vi tar i bruk film i undervisningsøyemed, vil det forhåpentlig føre til øket forståelse av hva som er vesentlig i et terapeutisk forhold.

— *Hvordan ser De på den raske vekst i antall terapeutiske skoler og retninger?*

— Konkurransen blir etter hvert stor, og det lanseres så mange nye retninger at man snart kan begynne å snakke om månedens terapi. Jeg er kanskje fordomsfull, men jeg etterlyser mer forskning som kan klargjøre om nye metoder har den virkning man tror, og hva det er som gjør at de virker. Selv er jeg



Carl Rogers er Resident Fellow ved «Center for Studies of the Person» i La Jolla, California. Han tok sin Ph. D. i klinisk psykologi ved Teachers College, Columbia University i 1931. Rogers er tidligere president i American Association for Applied Psychologists, American Psychologist Association og American Academy of Psychotherapists. Han

har publisert en rekke artikler og har utgitt følgende bøker: *Counseling and Psychotherapy*, *Client-centered Therapy*, *Therapist's View of Personal Goals*, *On Becoming a Person*, *Freedom to Learn*, *Carl Rogers on Encounter Groups*, *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives* og *Carl Rogers on Personal Power*. Den siste utkommer i disse dager.

vokst opp med en forskningsorientert tankegang og mener det er naturlig å stille krav om at man må teste sine hypoteser. Når det gjelder endel teknikker, tror jeg at virkningene er midlertidige. Det avgjørende er, etter min mening, hva som har bevirket forandringer hos klientene.

Atferdsterapi synes å ha gode effekter på endel problemer. Men jeg er redd denne retning kan bli misbrukt. Den opererer med autoritativ bruk av teknikker, dvs at noen få bestemmer hva som er best for andre. Iallfall kan den retning som bygger på Skinners teorier bli brukt av en elitegruppe som ledd i undertrykkelse av andre. Det er nærliggende å tenke at diktatorer kan ta slike teknikker i bruk. Dette er i strid med de demokratiske prinsipper jeg er tilhenger av.

— *Idag er det økende interesse for sinnets skjulte krefter, en tendens som enkelte har kalt den psykiske ekspansjon. Hva er Deres syn på denne utvikling?*

— Jeg er meget interessert i hva fremtiden vil bringe av ny viten på dette felt. Forskning er i gang for bl. a. å kartlegge fysiologiske prosesser som har med sinnets funksjoner å gjøre. Biofeedback forsøkes brukt for å utvikle evnene til kontroll over sinnets aktiviteter. Foreløpig er alt dette i en innledningsfase. Men jeg tror jeg ville gått inn for dette felt hvis jeg skulle begynt å studere psykologi idag. Selv regner jeg meg for en intuitiv person og mener denne evne har vært vesentlig for mitt arbeid. Jeg utenlukker ikke at en videre utforskning av det såkalte indre rom i mennesket vil gi mulighet for å utvikle intuitive evner, i og med større kjennskap til sinnets krefter og kapasiteter

— *Hva skjer innen Deres eget felt akkurat nå?*

— Mest vesentlig er kanskje det som skjer med encountergrupper (en gruppeprosess utviklet for å øke evnen til forståelse av seg selv og andre. Hovedvekten legges på den enkeltes opplevelser i øyeblikket og evnen til å dele disse med

andre). Det har alltid fascinert meg å drive med slike grupper, og jeg leder fortsatt grupper når jeg har anledning. Fremdeles blir jeg imponert over hvor mye deltagerne i slike grupper er i stand til å åpne seg og dele med hverandre. For hver enkelt ligger en verdifull kilde til vekst gjennom opplevelser som dette. Men viktigere er det for meg å se at det skjer noe med gruppen som helhet, noe mer enn hva hver deltager måtte få ut av prosessen. Det skapes en samholdighet og fellesskapsfølelse hvor det før ikke var noen bånd i det hele tatt. I slik gruppefølelse ligger grobunn for tilknytning til andre på en mer forpliktet måte. Følelsen av å ha verdi i seg selv henger sammen med opplevelser av å bety noe for andre.

Vi ser idag eksempler i samfunnet på at grupper dannes spontant gjennom felles ideer og mål, f. eks. naturvern og alternativ livsstil. Slike grupper har innflytelse langt utover kretsen av direkte involverte. Jeg tror denne utvikling er et viktig skritt mot å gjøre samfunnet mer innstilt på å la personen komme i sentrum igjen.

Eksperimenter med encountergrupper antyder også en mulighet for hva personer er i stand til å utvikle av samfunnsfølelse når det riktige klima tilbys. Jeg deltok for en tid siden i en stor gruppe med 136 personer over en periode på 16 dager. Opplegget omfattet både smågrupper og fellesmøter for samtlige deltagere. Ingen ledelse eller strukturering ble forsøkt selv om vi var ca. 10 utdannede gruppeledere til stede. Formålet var å se hvilken spontan sosial interaksjon og organisering som ville skje bare ved at mennesker kom sammen. Bl. a. ga vi avkall på å bruke noen form for timeplan etter et par dager. Full forvirring ville inntreffe, tenkte jeg først. Riktignok har jeg selv hevdet at mennesket er klokere enn sitt intellekt. Men det ville aldri falt meg inn å foreslå at intuisjonen skulle plasseres i førersetet og fullstendig skyve intellektet til side under en samling av 136 mennesker. Det syntes uklart om det i det

hele tatt ville bli flere gruppemøter og fellesmøter med disse personene. Vil'e vi noensinne greie å få samlet folk på denne måten?

Vi greide det. Alt jeg husker klart, er at jeg hadde en vag følelse av at vi burde komme sammen til et møte. Da jeg kom til auditoriet, var minst 100 mennesker samlet der, og andre fortsatte å strømme til. På en eller annen måte hadde vi greid det. Intuisjonen hadde ikke sviktet oss. Etter dette møtet beveget opplegget seg konstruktivt videre.

Nylig deltok jeg i en annen gruppe i Brasil. Ikke ante jeg på forhånd at nærmere 800 mennesker skulle møte opp for å være med i encountergruppa. Jeg trodde først vi måtte revidere hele vårt opplegg og basere oss på fore'es-

ninger om grupper fremfor å gi folk en direkte opplevelse av en gruppeprosess. Men vi gjorde noen famlende forsøk på å la enkelte komme til orde ved hjelp av mikrofoner spredt utover. Etter som vi fortsatte med dette, viste det seg til vår overraskelse at deltagerne begynte å være personlige som om de skulle vært i smågrupper. Og blant de 800 oppsto en lyttende holdning og interesse for den som meddelte sine opplevelser. Gruffefølelsen var like sterk og virkelig som i mindre grupper. Jeg reiste forundret og imponert hjem.

Hva som kan skapes i grupper er ydeligvis ikke utforsket nok ennå. Kanskje ligger ubrukte muligheter for fremtiden her?

---

## DEPERSONALISERING — EN FARLIG UTVIKLING

---

— *Hva anser De for å være det mest utbredte problem for mennesker idag?*

— Jeg er opptatt av virkningene av de store omskiftninger i verdioppfatninger. Materiell velstand og utvikling er ikke i sentrum i samme grad som før, og vi stiller ikke lenger så store forhåpninger til hva den teknologiske utvikling kan løse av problemer. Våre håp og vår søken har ennå ikke funnet tilfredsstillende plassering i noe nytt. I slike overgangsperioder er det naturlig at man opplever en følelse av forfall innen kulturen. Vold og kriminalitet antar andre uttrykksformer enn før, og jeg er betenkt over den utvikling vi er vitne til. Det ser ut til å foregå en undergravning av følelsen av å bety noe som person i dagens samfunn. Ikke minst gjelder dette for våre utdannelsesinstitusjoner. Under slike betingelser depersonaliseres forholdet mellom mennesket og dets omgivelser. På samme måte depersonaliseres forhold mellom mennesker og følelsen av ansvar for ens handlinger. Å begå et mord under slike forhold rokker ikke ved samvittighet og moral på samme måte som når det er mer samholdighet og følelse av forpliktelse overfor andre.

— *De lyder optimistisk med tanke på individets evner og muligheter, men pessemistisk når det gjelder samfunnets utvikling?*

— Det stemmer nok. Ja, jeg har aldri hatt grunn til å tvile på menneskers evne til forandring. Selvsagt har jeg hatt klienter jeg ikke har lyktes å hjelpe. Men dette har aldri rokket min optimisme i den forstand at jeg har tvilt på personens kapasitet til å gjøre noe med sin situasjon. Det har vært andre grunner til at forandring ikke kunne skje mens jeg var involvert.

Når det gjelder samfunnet, derimot, har jeg vanskelig for å bevare mitt positive syn. Men jeg synes det er meningsløst om man dermed skulle gi opp å arbeide for forandringer. Jeg tror for såvidt de samme betingelser gjelder for samfunnet som for enkeltmennesket. Utfordringer og problemer løses best når det riktige psykologiske klima er tilstede. Men det er mye vanskeligere å skape et slikt klima på samfunnsnivå. Til tross for dette har jeg mine drømmer om hvordan psykologien kunne bidra til et skifte i verdier og synet på mennesker. Noen av drømmene er vel svært urealistiske, men jeg har tro på andre.

Jeg har hatt anledning til, i begrenset målestokk, å prøve ut terapeutiske metoder i politisk sammenheng. For vel et år siden deltok jeg i en encounter-gruppe mellom katolikker og protestanter i Nord-Irland. Dessverre måtte denne gruppe avbrytes etter altfor kort tid, og det ble ikke anledning til å utvide forsøket til å omfatte flere grupper. Derfor hadde det naturligvis ingen innflytelse på den politiske utvikling i Nord-Irland. Likevel var det klart at dette lille forsøket hadde en viss effekt innen den ene gruppen. Senere studier av materialet fra gruppen har vært såpass overbevisende at vi må kunne si vi har kunnskap nok til å vite hvordan våre metoder kan benyttes ved politiske kriser. Men for å oppnå tilstrekkelig effekt må man naturligvis ha så mange grupper at alle nøkkelpersoner blir involvert.

— *Hva kan psykologien bidra med som det eksisterende diplomati ikke makter?*

---

*Carl Rogers har en livsgjerning som psykoteraapeut bak seg. Idag gir hans travle, uregelmessige liv liten anledning til terapeutisk virksomhet. Dette er et savn, sier han. At det har vært givende fornemmer man også av den inderlighet han utstråler når han snakker om sitt virke. De terapeutiske forhold til klienter har vært svært meningsfulle, skjønt enkelte ganger også så krevende at det har virket skremmende. Han har følt sine begrensninger overfor enkelte menneskers problemer; de har krevet mer av ham enn han har hatt å gi. Likevel har nettopp disse erfaringer vært en utfordring. Å drive psykoterapi krever kontinuerlig personlig vekst hos terapeuten. Noen ganger kan det være smertefullt, men i det lange løp er det berikende.*

*En kan lære mye av de enkleste møter mellom mennesker, mener han, for den mest ekte kontakt er enkel. Slik som han selv, kunne vi tilføye. Kanskje har nettopp hans kontaktevne og umiddelbare varme vært viktigste hjelpemidler i det nyskapende arbeid han har utført innen sitt felt?*

---

Jeg tror det er viktig at politiske ledere på høyeste plan gjennomgår encountergrupper i realistiske situasjoner. Dette ville føre til at partene så hverandre som mer virkelige mennesker og bidra til mer åpent lyttende innstilling. Skal slikt bli virkelighet, kreves imidlertid en annen innstilling til hvordan kriser løses.

— Flere ting. For det første tror jeg det er av stor betydning at representanter tillates å være seg selv fullt ut. Idag praktiseres ikke dette, idet diplomater har klare grenser for hva de kan si og ikke si ved forhandlingsbordet. Hadde de vært gitt mandat til å stå for det de selv mente var fornuftige vurderinger under forhandlingsrunden, ville de opplevd situasjonen som en helt annen og mer reell.

I at motstridende parter kommer sammen og snakker om konflikttemaer, ligger allerede en mulighet for forandring av fastlåste situasjoner. Men dette er, som vi vet, ingen garanti for at resultater oppnås. Man ville, etter mitt syn, komme mye lenger hvis partene var innstilt på å bruke trenede encounter-ledere for å øke graden av tillit og forståelse. Dette ville føre til forståelse av motparten på en helt annen måte enn det som er tilfelle idag.

— *Hvilken anvendelse og virkning kan personsentret tilnærming ha på områder utenfor psykologien?*

— Jeg er mest opptatt av de sosiale implikasjoner av prinsippet om personsentret tilnærming. Der er mulighetene store, og grensene er ikke avhengig av psykologien, men av holdninger i samsfunnet.

— *De har vært opptatt av familie- og partnerforhold i vår tid. Hvordan ser De på de utbredte problemer i intime forhold mellom mennesker?*

— Familien er fortsatt av de institusjoner i samfunnet som gir individet følelse av verdi og tilhørighet, selvom naturligvis ikke alle opplever det slik. Vi er inne i en periode med større grad av eksperimentering i samlivsformer enn noen annen epoke før oss. Kravene til kvalitet i forhold stiger. Man vil nå lengre enn før. Det som tidligere ble godtatt som akseptable forhold, blir idag forkastet av stadig flere. Samtidig som man vil ha bedre partnerforhold, vil man også realisere mest mulig av sine egne evner og potensialer. Kombinasjonen av egen utvikling og utvikling som par er vanskelig. Man vet ikke alltid hva man vil og hva man søker, men vet at man vil noe annet enn det man hittil har opplevd. Eksempler og modeller er det få av, og man prøver seg frem. Skilsmisene øker i slike tider, men det behøver ikke nødvendigvis være til det negative. Å holde fast på samlivsformer for tradisjonens skyld, kan like gjerne være nedbrytende og hindre utvikling hos begge parter. Jeg tror menneske lærer av sine erfaringer og at de må være fri til en viss prøving og feiling. Til sy-

vende og sist er det personens egne erfaringer som gir ham holdepunkter og vurderingsevne. Men gjelder det familier med barn, er forholdet naturligvis mer komplisert. Jeg er bekymret over hva som skjer med barna ved skilsmisser. De lider under kampen om foreldreretten. Et visst lyspunkt er det kanskje at flere ser ut til å greie å løse spørsmålet om barna uten kamp som skaper lojalitetskonflikter hos barna.

— *Til slutt, hva er vesentlig for menneskelig vekst?*

— Å bli forstått. Da våger man å slippe andre mennesker inn på seg og la dem kjenne ens gode og dårlige sider. At noen kjenner meg fullt ut, betyr at jeg har åpnet meg helt inn til sider jeg knapt har våget å vedkjenne meg selv. Forståelse er at en annen opplever meningen bak det man sier, ikke bare ordene. Når en person føler at en annen virkelig forstår, er det min erfaring at personen begynner å se på seg selv på en annen måte, og nye muligheter åpner seg.

Ellers tror jeg ikke alltid det avgjørende er hva man forsøker å gi et annet menneske. Like viktig er det at man ikke tar noe vekk fra det. Man må f.eks. ikke ta vekk friheten til å bruke egne potensialer til vekst og forandring.

---

## ROLLO MAY: FORSONING MED DØDEN — ET GRUNNLAG FOR VEKST

---

Innenfor den skarpt orange døren til huset høres skritt som nærmer seg. Et øyeblikk av forventning — hvordan er han egentlig i virkeligheten?

Rollo May hilser vennlig, med et åpent og fast blikk. «Dyade», sier han, «det er vel det greske ordet for to og for dialog?» Dermed er vi inne på et av hans yndlingstemaer.. Han har arbeidet mye med å forstå betydningen av dialog mellom mennesker. Når han snakker om tanker han har vært opp-

tatt av, kan øynene få et ettertenksomt, alvorstfyllt drag, som om han fremdeles søker dypere etter sammenhenger og sannheter. Å nå inn til kjernen av eksistensielle spørsmål synes å være en sterk motivasjon i hans liv. Han har ikke spart seg selv for å kaste seg ut i tvil og usikkerhet, og bærer preg av å ha erkjent tragediens vesen, det tema han kanskje mer enn noe annet har prøvd å trenge til bunns i.

— Kriser kan være viktige utfordrin-

ger og gi mulighet for menneskelig vekst. Alt som bringer oss til konfrontasjon med eksistensielle spørsmål, kan føre til vanskelige perioder og konflikter, og søkes derfor unngått av mange. Men etter mitt syn er det nødvendig å gjennomleve endel grunnleggende konflikter i livet, — konflikten er på en måte selve veksten. Jeg synes at filosofen Søren Kierkegaard har vist stor innsikt i denne sammenheng. Han ser på angsten som en læremester. Ved å lytte til sin angst, bli kjent med den, og arbeide med de spørsmål den tvinger frem, lærer man noe av det som er mest vesentlig ved å være menneske. Angsten stiller oss overfor nye spørsmål, og derved også nye muligheter for valg og handling, vi ellers ikke ville blitt klar over. Ifølge Kierkegaard står man i fare for å synke under og gå til grunne som følge av sin angst hvis man konsekvent forsøker å overse den og fortrenge den.

Jeg har alltid vært opptatt av Kierkegaards tanker, sier Rollo May. Han, og andre eksistensialistiske filosofer, har vært til stor inspirasjon for mitt yrke og min egen utvikling.

— *Hvordan ble De egentlig opptatt av eksistensialisme?*

— Jeg tilhører vel de mennesker som er eksistensialister uten å være klar over det. Selv kjente jeg ikke til denne betegnelsen før lenge etter at jeg hadde blitt opptatt av og arbeidet med de temaer eksistensialismen dreier seg om, — angst, frihet, vilje, kjærlighet og død. På grunnlag av mine tanker om disse emner skrev jeg en bok, «The Meaning of Anxiety» (Angstens mening), i 1950. Dengang var det ingen eksistensialistisk bevegelse i USA og jeg kjente ikke særlig til det som foregikk i Europa. Så i begynnelsen var det nokså tilfeldig at jeg hadde beslektede ideer med dem som gikk under betegnelsen eksistensialister. Siden stiftet jeg bekjentskap med representanter for bevegelsen, og bl. a. var Paul Tillich en av mine nære venner. Jeg ble etter hvert meget engasjert i europeisk eksistensialisme, og ble fore-

spurt om å være utgiver av en psykologibok om emnet. Slik ble boken «Eksistens» til, som noe av det første av denslags litteratur her i USA.

— *De var altså den første eksistensialistiske psykolog i USA?*

— Ja. Denne filosofien har ikke hatt slike røtter her som i Europa, og har ikke vært særlig kjent og utbredt her før de siste 10—20 år. Før den tid passet ikke eksistensialismen så godt inn i vår kultur. I begynnelsen ble den nærmest tatt for spøk her. Dette har sammenheng med den store forskjell i de to verdensdelers historie. Amerika har ikke opplevd virkningene av kriger, ødeleggelse og lidelse så direkte som europeiske land. Vårt folkelynn har ikke hatt plass for temaer som død og tragedie. Det er dimensjoner vi nå først begynner å se en gryende forståelse av.

— *Deres egen bakgrunn?*

— Jeg er vokst opp i det mest amerikanske av Amerika, Midt-Vesten. Dette er kjent som den mest trangsynte og lite foranderlige del av statene. Et ordtak sier om USA: Øst er øst og Vest er vest, men Midt-Vesten er forferdelig. Til tross for fortsatt lojalitet til min hjemstad, er jeg tilbøyelig til å være enig i dette. Kanskje fordi mine livserfaringer og min livsfilosofi har ledet meg utover min opprinnelige kultur. Opptakten til dette var en reise til Europa som skulle få vidtrekkende betydning for hele min orientering i livet.

Etter college-utdannelsen reiste jeg ut, og bodde i Hellas i tre år. Dette landet har vært herjet av kriger og ødeleggelser, noe som gjenspeiles i deres kunst og kultur. Tragediediktningen er blitt til gjennom de lidelser folket har måttet tåle. Et prøvet folks kultur viser større innsikt i sider ved livet som vi amerikanere kjenner lite til. Jeg tror at slik følelse for tragedien adler et folk.

Det var i begynnelsen av 1930-årene jeg arbeidet i Hellas og reiste rundt i flere mellom-europeiske land. Et besøk i Wien ga meg innblikk i stemningen

rundt Hitlers maktovertagelse i Tyskland, Nazismen, og tidsånden i andre land på den tiden virket sterkt inn på meg. Etter hjemkomsten følte jeg meg mer europeisk enn amerikansk i tankegang. Jeg oppdaget også at her i Amerika var det ingen forståelse for hva truselen om diktatur innebærer. Vår historie mangler bevis på at fenomenet Hitler kunne forekomme her. Derfor kunne heller ikke denne ide virkelig gripes av folk.

— *Hvordan virket Deres nye tanker inn på Deres virksomhet som psykoterapeut?*

— Jeg er trent i psykoanalyse, men ikke i den tradisjonelle freudianske retning, som forøvrig ikke er særlig utbredt her i landet lenger. Min utdanning var innen gruppen opptatt av interpersonlige forhold (interpersonal relationships), en innflytelsesrik og aktiv gruppe

her i USA. Denne retning er mye mer beslektet med eksistensialisme enn med ortodoks psykoanalyse.

Noe av det som opptok meg mest etter tilbakekomsten fra Europa, var spørsmålet om angst. Dette har vært oppfattet som noe sykt her i landet. For skyldfølelse gjaldt det samme, og man gjorde best i å prøve å kvitte seg fortest mulig med begge disse følelser. Skyldfølelse, trodde man, ville forsvinne bare man overkom sin angst.

Jeg var ikke enig i dette syn. For meg ble det viktig å arbeide for en ny forståelse for disse sider ved mennesket. Angst og skyldfølelse er universelle, normale fenomener av ontologisk karakter. De er del av hver enkelt livsutfordringer, og man må forsones med det disse følelser konfronter en med. Man må ikke unnlate å ta dem alvorlig.

---

## ANSVAR — EN FORPLIKTELSE FOR ALLE

---

— *De skriver i Deres bok «Pover and Innocence» (Makt og uskyld) at mennesket har ansvar for å bli seg bevisst sin falske uskyld og ta stilling til spørsmål det ikke har reflektert over. Hvordan mener De dette gjelder for dagens samfunn?*

— Jeg tror at en såkalt uskyldig holdning har vært en unnskyldning og et forsvar mot å ta utfordringer alvorlig, kanskje mer her i USA enn i noe annet land. Den mest vanlige form for uskyld er å unnskyldes seg mot å ta ansvar. Jeg kan ikke huske en tid i de siste 4 tiår da det var så mye snakk om individets kapasiteter og potensialer og så lite virkelig tillit til at det menneske har evne til å ha innflytelse på psykologiske og politiske forhold. Å påberope seg uskyld under slike tilstander er å gjemme seg bak et skjold mot ansvar. Dette er samtidig et skjold mot vekstmuligheter. Beskytter vi oss mot ny bevissthet og identifikasjon med menneskehetens lidelser så vel som gleder, kutter vi også den livgivende naturlige forbindelse med disse følelser.

På en måte er alt som skjer i samfunnet, en del av mitt ansvar, og det er umulig å skyve det fra seg. Man kan ikke, bak et slør av uskyld, skyve alt ubehagelig fra seg. Det ville være å prøve å isolere seg fra verdens ondskap. Man må lære å innse at livet er en blanding av godt og ondt, at det ikke er noe slikt som ren godhet. Hvis det onde ikke var der som en mulighet, ville heller ikke det gode være. Livet består i å presentere det gode, ikke uavhengig av det onde, men til tross for det.

Uskyld idag er håpet om at det ikke er fiender noe sted, at vi kan bevege oss inn i Edens have, et samfunn med frihet for alle behov, fritt for skyld og angst. I Europa ble folks holdninger forandret under 2. verdenskrig. En økt våkenhet for det destruktive og nedbrytende vokste frem. Slik oppvåkning er ennå ikke skjedd i Amerika, hvor folk henger igjen i en intetanende, pseudoskyldig holdning.

Den virkelige, autentiske uskyld finnes hos kunstneren, og kanskje også hos

---

*Idag lever Rollo May tilbaketrukket fra sitt virke som terapeut, i idylliske omgivelser nord for San Francisco. Fra sitt kontor har han vidt utsyn over vakker natur, noe som må være inspirerende der han arbeider med, og skriver om, eksistensielle spørsmål som vilje, frihet, makt, vold, kjærlighet og død. Han har valgt å jordype seg i ytterlighetene av menneskelig adferd og problemer. Midt i sin idyll kan han ikke unngå å bli minnet om den brutale virkelighet. Han ser ned mot Golden Gate Bridge i åpningen ut mot Stillehavet, elegant og dominerende i landskapet. Fra denne broen har hittil 600 mennesker lyktes i å begå selvmord. Hvor mange som har forsøkt seg, vet man ikke. Selvmord er nettopp blant de temaer som har opp tatt ham.*

*Rollo May mener at veien til menneskelig vekst går via åpenhet for de fundamentale spørsmål i livet. Men han er også klar over hvor vanskelig det er å finne svar på slike spørsmål, og viser til Spinoza for å illustrere hva han mener: I sitt verk «Etikken» sier Spinoza at det er svært vanskelig å finne den riktige vei til utvikling og at svært få mennesker finner den. Hadde det ikke vært så vanskelig, hvorfor har ikke mange flere funnet frem? Man leter fremledes etter frelse.*

*I sin søken har imidlertid mennesket mulighet for å bruke sin vilje, noe Rollo May ser som en utfordring. Man må ikke gjøre som Peer Gynt, sier han. Peer er av dem som går gjennom livet og flyter unna de eksistensielle valg og utfordringer. Dette er bare en utsettelse av de idékonfrontasjoner man før eller siden må være åpen for.*

---

barnet. Denne genuine uskyld har jeg respekt for, men den umodne, derimot, bør man strebe etter å vokse ut av. Ellers blir man værende i illusjonen om at man ikke har noe med destruktive krefter å gjøre. Ved å undertrykke maktbehov og naturlig aggresjon i seg selv, står man i fare for å bli overrasket av sterke utbrudd av disse krefter.

— *De er opptatt av at også psykologer må kjenne sitt politiske ansvar og engasjere seg i samfunnsspørsmål. Hvordan tenker De at dette burde skje?*

— *Jeg mener ansvar i samfunnsspørsmål gjelder for alle, og psykologer har en innsikt i visse spørsmål i kraft av sitt yrke. Ellers er aktivt politisk engasjement ønskelig fra mange flere grupper av mennesker enn de som hittil har vært villige til å påta seg slikt ansvar. Men man bør naturligvis arbeide med å utdype sin forståelse og bruke sin innsikt med fornuft. Ellers havner man lett i en form for uskyld igjen, finner en holdning å gjemme seg bak, uten at man*

har grepet de dypere sammenhenger mellom hendelser og konsekvenser. En integrert forståelse skapes ikke uten den nødvendige klarhet i sinnet (awareness).

Psykologer har moralsk forpliktelse til å bruke den innsikt i sammenhenger mellom ulike krefter som deres faglige bakgrunn gir forutsetninger for. Jeg etterlyser forøvrig også en holdningsforandring til yrkesetikk blant endel psykologer. Forskning som foretas idag, bygger for en del på at forsøkspersonen får misvisende og i enkelte tilfeller løgnaktig informasjon om formålet med underøkkelser de er involvert i. Slikt mener jeg er uhederlig og uforsvarlig. Dessuten synes det for meg som at resultater som fremkommer på denne måte er uholdbare.

Jeg tror at mennesker alltid på en eller annen måte signaliserer hva deres egentlige intensjoner er. Allerede Freud hevdet at i terapi vil pasienten kunne lese analytikerens meninger selv om han prøver å skjule dem. Derfor bør man

være innstilt på å ha klare linjer i sine forhold til pasienter. Det er umulig å presentere en løgn uten at den andre oppfatter den med sitt ubevisste.

— *De har selv et vidt perspektiv på hva psykoterapi innebærer. Hvordan ser De på de mange nye retninger innen terapi og gruppeprosesser?*

— Teknikker er svært populære for tiden, og mange griper til slike uten å ha noe dypere fundament bak sine opplegg. Atferdsterapi er et eksempel på en typisk teknikerorientert behandlingsform. For meg står denne i motsetning til hva jeg ser som verdifullt vesentlig i psykoterapi. Teknikker kan hjelpe en person til å forandre uønskede vaner, men ikke noe mer. Forøvrig er det mitt inntrykk at de ensidig teknikk-pregede retninger innen terapi ikke lenger har støtte i bredere faglige kretser. Jeg tror vi vil se en nedgang i denne form for behandlingsmetoder i tiden fremover.

Når det gjelder tilbudet av gruppeprosesser, tror jeg dette har ført mye bra med seg. Men jeg stiller spørsmål ved hvor mye forandring de egentlig bidrar til for den enkelte. Mange gruppeopplegg synes for meg å være overfladiske og kan derfor ikke foranledige vekst på samme måte som psykoterapi. Noe av formålet med endel grupper synes også å være at man skal arbeide mot en slags egoistisk lykke, øket varhet for sin kropp og sin private bevissthet. Fundamentale spørsmål av eksistensiell betydning kan naturligvis ikke bli tilstrekkelig bearbeidet i slike grupper.

— *Hva anser De for viktige spørsmål i psykoterapi ut fra Deres egen erfaring?*

— Først og fremst er jeg opptatt av at det i terapi skjer et møte mellom to mennesker. Dette innebærer en dialog i videste forstand, med et åpent forhold mellom terapeut og pasient. Dette er i tråd med den fenomenologiske retning innen eksistensialismen, som legger vekt på dyaden, dvs. det som skapes av kontakt mellom de to. Hva som skjer mellom pasient og terapeut, er avgjørende

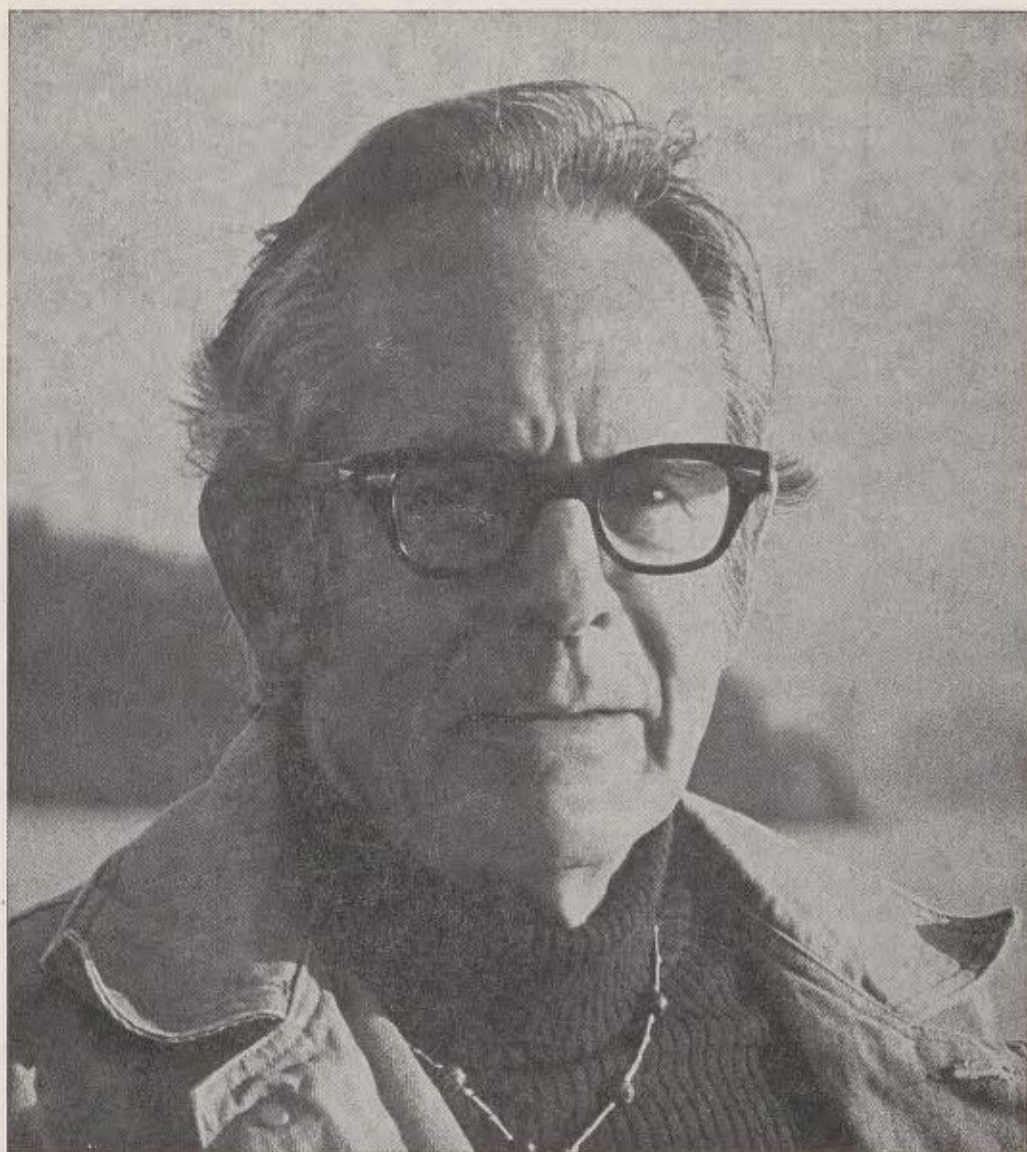
for den psykoterapeutiske prosess. Deres opplevelse av interaksjonen mellom dem er den viktigste kilde til å forstå pasienten. Jeg mener dette er de eneste pålitelige data om hva som skjer og hva som fører til forandring. Freudiansk holdning er at kun det som foregår med pasienten, er vesentlig, og at analytikerens kan være en utenforstående observatør til prosessen. Selv mener jeg at et slikt syn overser det essensielle, og det kan derfor heller ikke være holdbart hverken vitenskapelig eller menneskelig.

Eksistensialismen ser på frihet som fundamentalt i menneskets liv. For meg er det utenkelig å drive psykoterapi uten å tro at mennesket har frihet. Jeg forventer at også pasientene skal innse dette og derved erkjenne sitt ansvar for seg selv. Det er ikke mitt ansvar å kurere noen for deres problemer, og jeg tror heller ikke at forandring er mulig uten at spørsmålet om frihet er akseptert av pasienten. Ofte er imidlertid nettopp slike grunnleggende betingelser for vekst og menneskeverd vanskelig å godta når man befinner seg i vanskeligheter. Man tror ikke man kan gjøre noe med sin egen situasjon. Her er det min oppgave begynner. Det første jeg må gjøre, er kanskje noe så enkelt som å fremholde for en ny pasient at han har sørget for å møte opp på mitt kontor. Allerede i en slik handling ligger et valg og mulighet for å bli seg sitt ansvar bevisst.

— *Hva mener De om den oppfatning at en viss ytre frihet må være til stede før det er rimelig å forvente forandring hos mennesker?*

— Egentlig tror jeg ikke graden av frihet er avgjørende. Man kan innskrenke et menneskes frihet til det synes å være helt låst, med stengsler på alle kanter. Men ikke desto mindre blir en indre frihet igjen uansett hvordan den ytre situasjon er.

Jeg kan bli satt i konsentrasjonsleir og blir fratatt alt jeg hittil har forbundet med frihet til å handle og utfolde meg. Likevel vil jeg kunne puste, tenke, forstå meg selv, velge hva jeg vil tenke på osv. Min indre frihet vil aldri kunne



Rollo May er nå bosatt nord for San Francisco. Tidligere har han praktisert som psykoterapeut i New York. Han begynte sine studier i psykoterapi i Wien og fullførte sin doktorgrad i psykoanalytisk trening i New York City. I tillegg til sin kliniske praksis har han arbeidet som trenings- og supervisjonsanalytiker ved William Alanson White Institute og Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology. Han har undervist ved Harvard og Princeton samt en rekke an-

dre universiteter. De viktigste av hans bøker er: *The Meaning of Anxiety*, *Man's Search for himself*, *Existence: A new Dimension in Psychiatry and Psychology* (Editor) — (Rollo May's del av boken er utgitt på norsk: *Eksistensiell psykologi*, Gyldendalt Fakkeltbøker, 1971), *Psychology and the Human Dilemma* — (på norsk: *Menneskets dilemma i vår tid*, Aschehougs Aktuelle, 1971), *Love and Will, Power and Innocence*, og *The Courage to Create*.

fratas meg av andre. Men jeg kan ta den fra meg selv ved å leve som om jeg har mistet den.

I psykoterapi har jeg med mennesker å gjøre som har gitt opp å tro at de har valgmuligheter. Det viktigste skritt mot større opplevelse av frihet er å begynne å oppdage alternativer i en innskrenket tilværelse. Begynnelsen til mer omfattende forandringer er dermed gjort. Fremtiden byr alltid på en rekke muligheter for en person, det gjelder bare å innse det. Hvor en pasient vil ende, vet jeg aldri før behandlingen er over, og min oppgave er ikke å velge for noen. Variasjonene er mange; noen velger store ytre forandringer som å flytte til et helt nytt sted, skifte yrke osv. Andre legger mer vekt på å forandre sin indre personlighet. Jeg respekterer pasientens frihet til å velge for seg selv: det er selve opplevelsen av frihet jeg kan være med å vekke.

— *Hvordan kommer ansvar inn i bildet?*

— Fra det øyeblikk et menneske har utviklet bevissthet, har det også ansvar for sitt eget liv og andres. Ansvaret starter i bevisstheten. Den første gryende bevissthet starter ved 2—3 måneders alderen og øker mot et første høydepunkt ved 2—3-års alderen. Da er barnet for første gang i stand til å gripe med sin bevissthet at det er en person forskjellig fra andre, og begynner å si «Jeg» om seg selv. Ved opplevelsen av at «jeg er bevisst» starter også ansvaret for dette selv.

Hadde det ikke vært for bevisstheten, ville vi ikke ha vært ansvarlige. Ansvaret vokser frem med følelsen av å være blant mennesker og at vi er adskilte personer. En forståelse av at andre er forskjellige fra en selv innebærer også øket evne til ansvar.

— *De har hevdet at spørsmål om døden hører hjemme i psykoterapi?*

— Dette er fundamentale spørsmål for ethvert menneske, — vi skal jo alle

dø. Men døden har lenge vært vår tids tabu, på samme måte som sex i Victoriatiden. Ingen snakket om døden før inntil for noen få år siden.

Å akseptere døden innebærer å godta avslutte grenser for sitt liv. Noe så innlysende som dette er vanskelig for mange mennesker i vår tid. Man forsøker i stedet å tro på noe som kan gi håp om en utsettelse. Reinkarnasjonsteorier blomstrer. De er svaret på mange behov for noe å klamre seg til. Enkelte mennesker prøver mer konkrete tiltak, og kjøper seg forsikringer om at deres legeme vil bli nedfrosset hvis de dør av en sykdom medisinen ikke har funnet virkemidler mot. De håper å bli tint opp igjen en gang i fremtiden når medisinske fremskritt kan gi håp om forlenget liv. Ved slik å nekte å akseptere en endelig avslutning på livet, forblir dødens realitet ukjent for dem.

Faktum er at hvis vi aldri skulle dø, ville vi kjede livet av oss her på jorden. Meningen med livet henger sammen med nettopp det absolutte ved døden. Uten denne erkjennelse blir man lett værende i den oppfatning at det gjelder å leve så intenst som mulig, få med seg mest mulig av stadig nye inntrykk og opplevelser. Man blir et lett bytte for tidens idealer og jag etter statussymboler, uten å bruke sin frihet til noe mer. Jeg tror at mennesker som søker psykoterapi trenger å forsones med ubesvarte spørsmål om døden, fordi dette har sammenheng med hvordan de løser sine problemer med å leve. Det gjelder forøvrig for alle mennesker, enten de er i vanskeligheter eller ikke, at de vil innrette sitt liv annerledes når døden er blitt akseptert som en realitet, noe man ikke trenger flykte unna lenger. Da blir også perspektivet på livet et annet, og man vil oppdage at man er i stand til å leve mer fullstendig. Man vil leve under et videre perspektiv enn før, og dermed under større frihet.

---

# ANGST OG SKYLD I EKSISTENSIAL-PSYKOLOGISK PERSPEKTIV

---

Av stud.psychol. Per Slaastuen

Med utviklingen av psykoanalysen i begynnelsen av det 19. århundre ble det skapt en forståelse av mennesket som nå preger de fleste tanker vi har om oss selv. Den forståelsesmodell Freud utviklet har nådd langt utover ekspertenes (fagpsykologenes) rekke. Den preger en hel kulturs måte å tenke om seg selv på.

Psykoanalysen er en naturvitenskapelig forståelse av mennesket. Vi beskrives som bestående av dyriske drifter (id), som gjennom konfrontasjon med omgivelsene i fysisk og sosial forstand utvikler et ego (det bevisste jeg) og et superego (som er internaliserte normalnormer, «samvittigheten»).

Ifølge Freuds teori oppstår nødvendigvis konflikter mellom barnet og dets

omgivelser, fordi barnets ego (dets bevisste, opplevende jeg) ennå er svakt og utviklet. Konfrontasjonen med verden oppleves som truende; det skapes angst. Barnet er redd for ikke å mestre sin verden, enten fordi omgivelsenes krav blir for store eller også, slik Freud ser det, fordi presset fra sosialt uakseptable drifter blir for sterkt for et ikke-utviklet ego. Er denne angst sterk nok eller oppleves ofte nok, vil den sette varige spor etter seg. Selv i voksen alder, hvor egoet vanligvis er så velutviklet at det mestrer tilværelsen og derfor ikke lenger har noen reell grunn til å oppleve angst i de situasjoner som tidligere vekket denne, kan den gamle angsten være så etablert og sterk at den frem-

---

*Eksistensiell psykologi snur opp ned på psykoanalysens oppfatning: Skyld og angst betraktes ikke lenger som dypest sett hindringer for realisering av muligheter, men som følelser som oppstår fordi en ikke bruker sine muligheter. De regnes for å være vesenstrekk ved mennesket, og derfor også indre veivisere i retning av større fullbyrdelse.*

*Den eksistensielt orienterte psykologi har tillit til individets utviklingsmuligheter og til dets evne til selv å realisere disse med støtte i åpen, medmenneskelig dialog. Derfor trenger han heller ikke en teori som endegyldig «ordner» den «syke», «pasienten», i denne rette kategori og rubrikk, men føler seg fri til å støtte seg på ulike teorier og teknikker alt ettersom disse kan hjelpe klienten i dennes utvikling.*

deles øver sin ubehagelige innflytelse på mennesket. All angst forklares på denne måte innenfor Freuds teori som irrasjonell overlevning fra vanskelige barneår. I verste fall gir den seg patologiske utslag. Uansett betraktes den som uønsket i dypeste forstand. På tilsvarende måte betraktes skyldfølelse som noe irrasjonelt og ensidig negativt. Den forklares som overdrevent sterkt press på ego fra en dømmende «samvittighet» (superego), — en «samvittighet» som ikke har lært seg å akseptere det naturlige driftsliv.

Allerede i begrepsbruken skiller eksistensiell psykologi seg fra tradisjonell psykologi. Mens psykoanalysen snakker om å ha angst, om å ha skyldfølelse, snakker eksistensialistene om å være angst, om å være skyldig. I dette ligger enn forståelse av angst og skyld som genuine, reelle følelser i mennesket som ikke i egentlig forstand er patologiske. De er heller ikke vanlige følelser, — følelser på linje med sorg, glede, sinne. Angst og skyld betraktes som vesenstrekk ved mennesket, med rot i selve dets eksistens. De er grunnformer i menneskelivet. De hører med til det å være menneske på en nødvendig måte. I egentlig forstand skyldes de ikke trusel fra omgivelsene, heller ikke fra sterke drifter eller et straffende superego; de representerer alltid en trusel mot det fundamentale, mot vår tilværelses kjerne. Angst forstås som opplevelse av en overhengende trusel fra ikke-væren. Det er den subjektive tilstand der individet blir klar over at dets eksistens kan bli ødelagt, at det kan miste seg selv og sin verden, at det kan bli til intet. Angst er en følge av vissheten om intetheten, ikke-væren, til sist døden. Det er ikke noe man har, det er noe man er.

Angst skyldes ofte indre konflikt av en viss type, — konflikt mellom væren og ikke-væren, kunne man si. Når individet står overfor en eller annen mulighet for fullbyrdelse av sin eksistens, møter det en utfordring til å virkeliggjøre noe nytt, noe ennå ikke virkelig, noe

ikke-værende, samtidig som det må gi opp noe kjent og etablert, noe trygt værende. Det vet vi alle fra egen erfaring at når vi skal prøve noe fundamentalt nytt, noe ukjent, er vi alltid utrygge. I det ukjente fremtidige ligger muligheter vi ikke kjenner, også muligheter av intethet, ikke-væren. Ingen er garantert fremtidige fordeler av å bryte med tradisjonell livspraksis, for slik å prøve nye, ukjente livsmuligheter.

Angst er individets tilstand når det står overfor den oppgave å fullbyrde sine gitte muligheter. Derfor vil nødvendigvis all vekst og utvikling gå gjennom angst og utrygghet. Men angsten gjør oss ofte tilbøyelige til å fornekte våre iboende menneskelige muligheter. Vi unngår den ved å innskrenke vårt livsfelt, ved å forbli i vårt lune rede, der hvor vi kunne prøvd å fly. Hvis mennesket i stedet for å våge spranget, våge angsten, innskrenker sitt virkeområde, sitt livsfelt, fornekte det sine muligheter, unnlater å fullbyrde dem. Da skapes skyld. Skylden forstås med andre ord også som et vesenstrekk ved den menneskelige eksistens. Hvis vi nekter å bruke våre egne, eksistensielt gitte muligheter blir vi skyldige overfor disse muligheter. Vi får ikke skyldfølelse, men vi er skyldige. Som *Medard Boss* sier det: «Hvis et menneske låser sine muligheter inne, er det skyldig over for det som er gitt i dets opprinnelse, dets kjerne». Fra dette eksistensvilkår stammer enhver skyldfølelse — uten hensyn til de mange forskjellige skikkelser den kan finne konkret uttrykk i .

#### *Konsekvenser for forholdet mellom terapeut og pasient*

Eksistensiell psykologi er opptatt av de samme fenomener som tradisjonell psykologi, men setter den inn i en grensesprengende ramme som gir fundamentalt nytt perspektiv. En ramme som medfører at grensene for det som tradisjonelt er oppfattet som psykologiens arbeidsfelt og ansvarsområde fullstendig sprenges.

Vi skal se hvilke følger det eksisten-

sielle perspektiv har for synet på psyko-terapeutiske forhold, for på den måten å henvise til konkrete konsekvenser av den forandrede teoretiske forståelse.

Tradisjonell psykologi forstår som nevnt mennesket som bestående av bestemte strukturer eller mekanismer (id, ego, superego, læringsstrukturer). Noen av disse mekanismer er ubevisste. Dvs. at individet selv ikke vet om dem, skjønt noen kjenner dem, nemlig fagpsykologene. De er eksperter i menneskenes psyke. De kjenner de lovmessigheter som der gjelder, de kjenner driftsstrukturene i id, som driver de fleste mennesker blindt fremover. Terapeuten (T) får derfor status som ekspert. T er «one up» i forhold til pasienten (P). Pasienten er et objekt i T's verden, — et objekt bestående av bestemte strukturer, bestemte mekanismer.

Psykoterapi blir innen denne modell å fjerne, enten symptomene eller årsakene

til symptomene. Modellen er den samme som den klassiske medisinske sykdomsmodell hvor det syke, patologiske organ skjæres bort av legen, eksperten.

Denne forståelse innebærer en tingliggjørelse av P. T gjør individet til objekt for sitt «nøytrale», «objektive», «vitenskapelige» syn.

Dette forholdet er dypest sett et subjekt-objekt forhold, et «one up»-«one-down»-forhold, et forhold mellom en ekspert og objektet for ekspertisen.

En eksistensiell forståelse av møtet i en psykoterapi skildres av Carl Rogers i hans «apologia pro vita sua» (forsvar for sitt liv) som terapeut: «Jeg begynner på det terapeutiske forhold med en hypotese, en tro på, at min sympati, min tillit og min forståelse av det annet menneskes indre verden vil føre til en vesentlig tilblivelsesprosess. Jeg går ikke inn i forholdet som vitenskapsmann el-

# HAR DU LEST DISSE

TEMANUMMER AV

# DYADE

- kristen meditasjon
- familien
- kosthold og natur
- filosofi
- ungdomskulturer i 60-årene
- gullalderdrømmer
- yoga
- Mister vi friheten?  
(dobl. nr. kr. 12,—)
- Samisk historie og kultur
- Barn og bøker
- Sjøormer
- Eksistensialisme
- Kontemplative oaser

Sett kryss, klipp ut og send inn til DYADE, Frimannsgt. 22, Oslo 1.

Navn: .....

Adresse: .....

Postet: .....

ler lege, som kan stille en nøyaktig diagnose og foreta en helbredelse, men som et menneske, som går inn i et personlig forhold. Hvis jeg kun ser klienten som et objekt, er han også tilbøyelig til å bli det.

Jeg løper en personlig risiko, for hvis forholdet etterhvert viser seg å være mislykket slik at det går tilbake, og klienten avviser meg og forholdet, så føles det som om jeg mister meg selv eller en del av meg selv. Til tider er denne risiko meget reell og oppleves meget skarpt. Jeg inngår selv i forholdets umiddelbarhet, hvor ikke bare min bevissthet, men hele min organisme overtar forholdet og er oppmerksom på det. Jeg gir ikke mine svar på en planmessig og analytisk måte, men ganske ureflektert; min reaksjon er basert på hele min organiske (men ikke bevisste) fornemmelse overfor den andre. Jeg lever forholdet på dette grunnlag.

Her er forholdet mellom T og P et helt annet. P oppleves som en likeverdig eksistens, med bevissthet om sin egen eksistens. P og T møtes på samme plan, de inngår i et likeverdig mellommenneskelig forhold. P og T er to mennesker, ikke et menneske (T) og et system av mekanismer (P). Det P sier tas for hva det umiddelbart er. Eksistensielle psykologer tilstreber i langt mindre grad å forklare, tolke og analysere den andre. De er langt mere orientert mot å dele opplevelser med P, uten å forklare vedkommende.

Pasienten har bruk for opplevelser, ikke for forklaringer, sier Frida Fromm-Reichmann. Å forstå eller forklare P som dypest sett et system av mekanismer som kan manipuleres, er ikke bare å betrakte vedkommende som et objekt, men oftest også å gjøre vedkommende til et objekt, ved at hun eller han fratras troen på seg selv som selvstendig, skapende individ med ansvar og utviklingsmuligheter. Eksistensielle psykologer understreker derfor at P må behandles som et menneske på lik linje med T, — et menneske som selv har bevissthet om sin eksistens, et reflekterende

vesen. En terapi vil derfor her i langt større grad bestå av likeverdig diskusjon, der P snakker ut fra sitt eksistensielle nivå, sine eksistensielle forutsetninger og T utfra sine. Det vil være en diskusjon av eksistensiell situasjon og alternativer som forhåpentligvis vil vise P vei videre ut av den fastlåste situasjon som brakte vedkommende til terapi.

Angst og skyld vil ikke her sees som irrasjonelle elementer det er terapiens mål å lindre eller fjerne. Angst og skyld vil ikke utelukkende betraktes som hinder på veien mot et fullverdig, realisert liv, men som elementer som selv bærer utviklingsmuligheter i seg. Angst og skyld kan bli indre veivisere i retning av større fullbyrdelse av egne muligheter. Eksistensiell forståelse snur opp ned på psykoanalytisk tenkemåte: Angst og skyld betraktes ikke lenger i dypeste forstand som hinder for realisering av muligheter, men som følelser som oppstår fordi en ikke bruker sine muligheter.

I tradisjonell terapi er målet å fjerne de strukturer som leder til de subjektive «plager» angst og skyld gjennom et «kirurgisk» ekspert-inngrep. I en mer eksistensiell terapi rettes ikke oppmerksomheten i første rekke mot disse følelser. Det vesentligste i en slik terapi er P's eksistensielle situasjon, samt hvilke muligheter for personlig vekst som P selv synes å tro på. Hvorvidt angst og skyld forsvinner, vil mer være en følge av større fullbyrdelse av egne muligheter, og ikke en årsak til større fullbyrdelse.

Det viktige i skiftet fra tradisjonell psykologisk til eksistensiell psykologisk holdning blir et skifte fra subjekt-objektforhold (T-P-forhold), til subjekt-subjektforhold (jeg-du-forhold). Eksistensiell psykologi har tillit til individets utviklingsmuligheter og til dets evne til selv å realisere disse med støtte i åpen, medmenneskelig dialog. Derfor trenger den heller ikke en teori som endegyldig «ordner» den «syke», «pasienten» i dennes rette kategori og rubrikk.

Eksistensiell psykologi er en bestre-

belse på å forstå mennesket ved å operere på et plan som ligger dypere enn den kløft mellom subjekt og objekt som har forvirret den vestlige verdens tenkning og vitenskap, sier Rollo May. Eksistensiell psykologi søker et filosofisk fundament som alle teknikker kan hvile på. Den søker som sitt utgangspunkt en fundamental menneskeforståelse og innlevelse, noe som vanskeliggjøres av tendensen i vår kultur til å betrakte mennesket som objekt, som en gjenstand som kan beregnes, manipuleres og analyseres. Tendensen har vært å tro at forståelsen følger av teknikken; hvis vi bare har den rette teknikk, den rette metode, kan vi gjennomskue pasientens

gåte. Den eksistensielle oppfatning er den motsatte: teknikken må følge av forståelsen. Terapeutens sentrale oppgave er å forstå pasienten som med-menneske, som eksistens, som væren-i-verden, og alle tekniske problemer underordnes denne forståelse. Det må være denne fundamentale forståelse av det andre menneske som danner grunnlaget for bruken av teknikker. Uten dette perspektiv vil teknisk ferdighet være et maktmiddel som i beste fall er irrelevant, i verste fall en Prokustes-seng som det gitte «kasus» eller «tilfelle» må tilpasse seg. Pasienten blir mer en avspeiling av terapeutens teorier enn et menneskeverdigg subjekt i den samme verden.

## Unn deg en ekstraordinær ferie: ACEM SOMMERKURS 1977 10 dager — fra 22.—31. juli

*Hva skjer? — Forelesninger, gruppeaktiviteter, omfattende meditasjonsveiledning, yoga-undervisning, slutt-å-røkegrupper, dreiva (meditativ kroppsbevegelse), lange stillhetsperioder etc.*

*Interesserte som ønsker program kan kontakte Acem, Frimannsgt. 22, Oslo 1.*

*Sett kryss i kalenderen!*



## RENE TELEFONER OG CALLINGER

VAR SPESIALITET

*Telefonhygiene*

Rådhusgt. 8, Oslo 1 — Tlf. 41 43 90

---

# VIKTOR FRANKL OG LOGOTERAPIEN

---

Av skolepsykolog Arild Holth

*Viktor E. Frankl, født 1905, er professor ved Universitetet i Wien og leder for den nevrologiske avdeling ved Wien polikliniske hospital.*

*Viljens frihet, vilje til mening og meningen med livet er de tre viktigste filosofiske begreper for Frankl. Utfra disse begrunner han sin terapiform, logoterapien. Denne terapeutiske retningen er ikke bare aktuell for «vanlige» nevroses, men også for mennesker som finner livet tomt og meningsløst.*

---

Som eksempel på sin terapiform, logoterapi, refererer Frankl følgende: «En dag fikk jeg besøk av en kollega som ikke var psykiater, men kirurg. Han led ubeskrivelig fordi han begynte å skjelve så snart klinikkens overlege kom inn på operasjonssalen. Smått om senn begynte han også å skjelve bare han skulle tenne sigaretten for en annen, av lutter angst for at noen skulle merke at han var skjelhendt. Det kunne jo antas at pasienter ville tenke at de nødvendig ville opereres av en som skalv så på hånden. Bare en gang hadde han unngått skjelvingen i en liknende situasjon, og det var sammen med en bekjent på et tog som ristet og skaket aldeles forferdelig. Da han skulle tenne sigaretten for sin venn og virkelig hadde rett og grunn til å skjelve på hånden, merket han intet tegn til skjelvingen. Hvorfor? Ene og alene fordi han denne gang ikke var redd for å skjelve. Det beviste en gang for alle at det var hans frykt,

og den alene, som fremkalte skjelvingen. Det gjensto nå bare å gjøre pasienten, den syke legen, tilstrekkelig oppmerksom på forholdet.»

Han ble bedt om å si til seg selv at han ønsket å vise de andre hvor flink han var til å skjelve i de situasjoner hvor han før hadde fryktet for at han skulle skjelve. Resultatet av behandlingen ble at legen ble kvitt sin plage.

Denne teknikken hvor terapeuten ber en klient om å ønske at nettopp det skal skje som han frykter mest, kalles **paradoksal intensjon**. Denne psykoterapeutiske metode er det vel Frankl er mest kjent for i dag.

For å forstå litt mer av Frankl's tenkemåte, tror jeg det er nødvendig å trekke inn noen biografiske data.

Han er østerriksk jøde og satt under 2. verdenskrig i tysk konsentrasjonsleir i 3 år. Opplevelser derfra har han skrevet om i boken «Kjempende livstro.» Her erfarte han at noen få per-

soner i leiren kunne bevare sin menneskelighet, medfølelse overfor andre, det vi kunne kalle indre frihet, tiltross for daglig sult, fornedrelse og mishandling. Dette gjaldt noen få, men allikevel mange nok til at Frankl følte seg overbevist om at de ytre betingelser ikke alene er med på å bestemme et menneskes opplevelse og adferd. Det har alltid fri vilje. Frankl skriver:

«Både det skapende og nytende liv er forlengst stengt. Men det er ikke bare det skapende og nytende liv som har mening. Har livet overhodet noen mening, da har lidelsen også mening. For lidelsen hører jo på en måte med til livet — like fullt som skjebnen og døden. Det er først nød og død som gjør den menneskelige tilværelse til helhet! — I den måten et menneske tar sin uavvendelige skjebne på, og sammen med skjebnen også all den lidelse den pålegger ham, ja, tar lidelsen på seg som «sitt kors», åpner det seg selv i de vanskeligste situasjoner og helt til livets siste minutt, en fylde av muligheter til å forme livet meningsfylt.»

De ytre hendelser er det ikke alltid mennesket kan gjøre noe med, men det kan gjøre noe med den holdning det møter disse hendelsene med. I dette ligger vår frihet og vårt ansvar som mennesker.

Hva var det så som gjorde at endel mennesker ikke lot seg psykisk knekke i fangeleiren? — De fant eller hadde en mening med livet. Denne meningen vil alltid være individuell, og går ofte på at de ser muligheter og håp i nåtid og fremtid.

Viktor Frankl ble etter krigen professor i psykiatri i Wien, og overtok det samme professorat som Sigmund Freud hadde hatt. Frankl sier om sitt forhold til psykoanalysen, at fordi han kan stå på dens skuldre, kan han se lenger. Han går imot psykoanalysens syn på mennesket som et individ hvis viktigste drivkraft er å søke lyst og unngå ulyst. Det er viktigere for men-

nesket å finne en mening med livet. Dette er den primære drivkraft i mennesket. Denne mening er ikke noe filosofisk man grubler seg frem til en løsning på. Bare ved handling og riktig holdning kan man finne svar på dette spørsmålet. Svaret er heller ikke generelt, men skifter fra individ til individ og fra øyeblikk til øyeblikk.

Frankl tror heller ikke at denne meningen med livet er noe vi finner utelukkende fordi vi har hatt den og den oppdragelse. Meningen med vårt liv er ikke noe vi finner på selv, men noe som må oppdages. Et sunt liv er derfor ikke en spenningsfri tilstand (kfr. tradisjonell psykoanalyse), men en situasjon hvor mennesket stadig lever i spenningsfeltet mellom hva det er nå, og hva det skal bli. Livet er altså ikke bare en streben etter å tilfredsstille sine behov. Det mentalt sunne menneske lever i spenningsfeltet, uten der ved å være fylt av angst, skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse. Det opphever den utfordring livet gir med sine stadig skiftende krav, og det gleder seg over å mestre denne utfordring.

Mange mennesker i vår tid lever i det Frankl kaller et eksistensielt vakuum. Før var det regler og tradisjoner som ga retningslinjer for hva som var riktig og galt. Den oppløsning av gamle normer vi har opplevd i vår tid gjør at mennesket blir kastet tilbake på seg selv. Det er ingen som sier hva det bør gjøre i livet. Alt dette må det finne ut selv. Folk blir lett passive, og kjedsomheten blir følgen. Hva skulle vi gjort dersom TV'en streiket en kveld? Ville vi greid å få tiden til å gå? Mange ville få problemer med det. — Jeg har hørt mange voksne som bor i trange blokkleiligheter klage over at det som plager dem mest er at de kjeder seg. I en del slike familier finner vi at problemer mellom familiemedlemmene, nesten er umulig å løse. Det kan virke som om de ønsker problemer fremfor kjedsomhet. Da skjer det ihvertfall noe! Problemene er med på å fylle det eksistensielle vakuum.

Andre botemidler mot meningsløshet-  
en i livet er f. eks. vilje til makt, pen-  
ger, mat og seksualitet.

### *Hvordan finne meningen*

Logoterapeuten prøver å få person-  
ene til å oppleve hva de egentlig gjør  
med livet sitt, for så å hjelpe dem til  
å forstå at de er ansvarlige for hvor-  
ledes de lever sitt eget liv. Hvorledes  
de skal tolke denne ansvarligheten blir  
den enkeltes sak, det være seg ut fra  
samfunnets krav eller sin egen sam-  
vittighet.

Hvordan kan man så ifølge logotera-  
pien oppdage meningen med livet? Jo,  
på tre forskjellige felt:

- 1) Man kan handle,
- 2) oppleve en verdi,
- 3) ved riktig holdning til lidelse.

Ad 1. At handling kan gi mening  
til livet, er vel noe alle har erfart.  
Tenk på hvor mange som egentlig len-  
ger tilbake til jobben den siste ferie-  
uken! Eller hvor tom mangen pensjonist  
opplever den dagen han ikke lenger  
kan gå tilbake til arbeidet!

Ad 2. Man kan oppleve at noe har  
verdi for en. Det kan være naturen,  
noe som har med kunst å gjøre, eller  
forholdet til et annet menneske. Skal  
man virkelig forstå et annet menneske,  
må man først elske, mener Frankl. Først  
da ser man også de ressurser et annet  
menneske har. Ressurser som ennå lig-  
ger ubrukt. Kjærligheten blir ikke noe  
underordnet seksualliv. Heller mot-  
satt.

Ad 3. Det at lidelsen også kan gi  
mening til livet kan kanskje lyde para-  
doksalt. — Først bør det nevnes at  
«unødvendig» lidelse, dvs. lidelse som  
kan unngås, sykdom som kan leges, all  
slik lidelse gir selvfølgelig ingen men-  
ing med livet. Men det er visse typer  
lidelse som ikke kan unngås, f. eks. at  
en som står oss nær, dør. At man tar  
slike ufravikelige lidelser på seg på en  
verdigg måte, gir livet mening. — Her i  
Vesten har det nærmest blitt en dyd at  
alle skal og bør være lykkelige, og det  
er nesten en skam å være ulykkelig.

Mange er derfor ulykkelige over at de  
er ulykkelige!

Vi vet jo at folk som har gjennom-  
levet vanskelige perioder i sitt liv, ofte  
kommer ut av det som mer modne  
mennesker. Lidelsen var med på å  
«tvinge» personen til å tenke over og  
gjennomleve problemer som de aldri  
ville gjort, dersom de ikke hadde opp-  
levd en vanskelig periode i livet.

### *Paradoksal intensjon*

Vi har allerede nevnt paradoksal in-  
tensjon. En metode for behandling av  
tvangsnevrotiske og fobiske tilstander,  
særlig når klienten foregriper frykten  
for det som skal skje, og det han frykt-  
er er sin egen kroppsreaksjon.

I psykoterapeutisk arbeid er dette en  
velkjent og ofte brukt teknikk. Imid-  
lertid har det i mange tilfelle vist  
seg at paradoksal intensjon alene ikke  
er nok. Som et angrep på et problem  
kan det være et nyttig redskap. Men  
senere må terapeuten følge opp og  
konsolidere det som er vunnet. En an-  
nen forutsetning for at paradoksal in-  
tensjon i det hele tatt skal virke, er at  
det er et godt tillitsforhold mellom tera-  
peut og klient. Klienten må virkelig  
tro på det når han sier til seg selv:  
«Når jeg kommer i det selskapet, skal  
jeg virkelig vise gjestene hvor flink jeg  
er til å rødme.»

Et annet terapeutisk middel som er  
i tråd med dette, og som logoterapien  
bruker, er humor og selvironi. Den be-  
friende latteren og selvironien kan gjøre  
at klienten får slik avstand til sine  
problemer at det ikke lenger er noe  
problem. Kan man få klienten til å  
oppleve at det han fryktet som uuthol-  
delig nedverdiggende, flaut og skrem-  
mende, i virkeligheten var ganske kom-  
isk, så er situasjonen med en gang en  
annen.

### *De-refleksjon*

En annen terapeutisk metode, kaller  
Frankl «de-refleksjon.» Denne metoden  
brukes f. eks. ved innsøvningsproblem-  
er og ved visse typer seksuelle pro-

blemer. Felles for disse problemområder er at klienten har en tvangsmessig selvobservasjon og intensjon. Han vil få til å sovne, eller få det til seksuelt. Denne opptattheten av å få det til er noe tvunget. — Ved de-refleksjon prøver man ikke bare å latterliggjøre problemet ved å bruke paradoksal intensjon, klienten prøver også til en viss grad å ignorere vanskelighetene, tenke på noe annet i stedet.

#### *Farer for psykologien*

Frankl mener at den største faren for psykologien i vår tid er at psykoterapeutene selv gripes og preges av den eksistensielle nevrose hvor intet har verdi eller mening. Mennesket ses på

som kun et produkt av arv og miljø. Intet er hellig eller har egentlig noen verdi utover seg selv. Blir terapeuten grepet av en slik nihilistisk filosofi, blir terapeut/klient relasjon lik en blind som skal lede en blind.

Istedet må de ha et mer optimistisk menneskesyn, hvor de ser at livet har mening, — en mening mennesket selv må virkeliggjøre.

#### LITTERATUR

Frankl, Viktor E. — Livet har mening, Oslo 1965, Frankl, Viktor E. — Kjempende livstro, Oslo 1966, Frankl, Viktor E. — Psykoterapi og eksistens, Oslo 1972.

---

## RESPEKT FOR DE SYKESTE

---

### Logoterapi på utradisjonelt vis

### Av psykolog Esther Seehof

Klokken er to om natten på akuttavdelingen på den psykiatriske klinikken. De av personalet som er på vakt prøver å få seg en matbit i all hast mens det er et rolig øyeblikk under nattskiftet. En høy, tynn kvinne i femtiårene kommer stadig ut fra sitt soverom for å fortelle om de mest frykt-somme fornemmelser. «Halsen min blir kortere og kortere,» klager hun. «Den trekkes nedover og inn i skuldrene mine, og vil snart være helt lukket til.»

Verken beroligende snakk eller medikamenter har vært effektive, og med minutters mellomrom er hun oppe igjen.

«Benet mitt, hvor jeg hadde polio som barn, blir kortere og kortere,» og deretter: «Ryggmargen kommer opp i hodet mitt. Halsen min er så kort, jeg kan ikke svelge, og snart vil jeg ikke kunne puste lenger.»

Idet jeg ber henne gå tilbake til sengen, tar jeg frem en stol og setter meg ned ved siden av henne. Om jeg bare kunne få henne til å ligge i ro, ville medisinen hun hadde fått, bringe henne over i søvn, som er det hun trenger mest i øyeblikket.

En stund lytter jeg bare til hennes strøm av forvirrende tanker. «Alt van-

net i kroppen min kom ut av meg da jeg var i badet idag, og det er ikke mer vann igjen i meg.» Og litt senere: «Blodet mitt blir tvunget opp i hodet. Snart vil det sprenges og blodet vil renne ut.»

Jeg tar sjansen på å følge opp hennes forestillinger. «Det er sannelig noen forferdelige ting du føler skjer med deg,» sier jeg. «Si meg, hvis alt dette fortsetter, hva tror du vil skje?»

«Tja, det kan ikke fortsette stort lenger på denne måten,» og — med lavere og mer barnslig stemme: «Jeg tror jeg kommer til å dø.»

«Og hvis du skulle dø, om nå alt dette var sant og du hadde rett, hva da? Hva ville så skje?»

En lang pause fulgte, og selv fingrene som nervøst hadde grepet i teppet, var i ro. «Tja, jeg tror de ville ha en virkelig fin begravelse for meg.» Setningen sluttet nesten med et spørsmålstejn.

«Ja, og hvem ville komme til denne fine begravelsen?»

«Min mor og far.»

«Din mor og far — lever de begge fremdeles?»

«Ja, og hvis intet hender med dem, vil de sikkert komme i min begravelse.»

«Ja, og hvem andre er det som bryr seg om deg?»

«Så er det mine tre brødre og tre svigersøstre...»

«Og du er sikker på at de ville komme i begravelsen din hvis du skulle dø?»

«De ville komme.»

«Si meg, hva ville disse menneskene føle mens de satt der i din begravelse? Hvilke tanker ville de gjøre seg?»

«Tja, de kunne tenke... de kunne ønske at jeg fremdeles var i live...»

Dr. Frankl fremhever oftest bruken av logoterapeutiske teknikker med pasienter som er mer rasjonelle, men dette tjener som illustrasjon på at de kan anvendes selv overfor noen alvorlig syke pasienter i psykotiske fasjer. Dette vil ikke dermed si at slike

selv med all min epilepsi og alt mulig...»

«Jeg forstår; selv om din epilepsi har vært et stort problem, ville de likevel ønske at du var i live. De ville savne deg. Selv om de kanskje ikke får seg til å si det, ser det altså ut til at de bryr seg om deg.»

«Ja, de bryr seg om meg...»

«Du er heldig som har så mange mennesker som bryr seg om deg. Det ser ikke ut for meg som du virkelig kommer til å dø, men er det ikke godt å vite at det er så mange som er glad i deg... som ønsker at du skal fortsette å leve?»

Etter dette fulgte en lang stillhet. Kvinnen så nesten ut til å synke inn i søvn. Så reiste hun seg igjen, hostet, snakket lynrapt og affektert. «Halsen min,» sa hun, «den kommer til å bli avstengt. Hvis jeg sovner, vil det bety slutten for meg.»

«Jeg tror ikke halsen din vil bli avstengt, men hvis du er redd dette skal skje, hvorfor holder du deg ikke like gjerne våken? Du må holde deg i sengen fordi kroppen din trenger hvile, men hvis du er redd for å falle i søvn, kan ikke jeg se noe galt i å ligge her rolig og holde seg våken. Hvorfor blir du ikke rett og slett liggende og holder deg våken med tankene. Det hjelper å lytte til noe. Du skulle lytte til f. eks. viften i rommet og holde deg våken på den måten. Men husk, du må ligge i ro og hvile deg.»

Denne siste instruksjonen måtte gjentas noen flere ganger, men i løpet av fem til ti minutter sov kvinnen rolig og fortsatte med det resten av natten.

teknikker kurerer sykdomstilstanden. I dette tilfelle var det nødvendig med annen behandling for å oppnå bedring. Men for den begrensede målsetning å hjelpe pasienten for en stund inntil annen hjelp kan gis, kan denne tilnærming være nyttig. Flere prinsipper fra

---

Viktor Frankl er en av de få eksistensielt orienterte psykoterapeuter som har utviklet bestemte behandlingsmetoder i tillegg til et mer filosofisk perspektiv på løsning av problemer: — bl. a. har han introdusert behandlingsteknikken «paradoksal intensjon». I praksis er imidlertid hans metoder blitt brukt overfor relativt vel fungerende pasienter. Det har vært alminnelig å anta at de er mer alvorlig syke er lite tilgjengelige for Frankls logoterapeutiske prinsipper. Likevel er det grunn til å tro at hans ideer fortjener bredere anvendelse. Har man realistiske, begrensede mål, kan selv de mest forvirrede og irrasjonell bli hjulpet ved at de møtes med holdninger fra logoterapi.

Esther Seehof, psykiatrisk sykepleier og for tiden i avsluttende fase av sin doktorgrad i psykologi ved United States International University, School of Human Behavior, San Diego, California, beretter her fra egen praksis. Hun har studert under Viktor Frankl og anvendt hans behandlingssidéer overfor en svært dårlig pasient. Frankl har gitt denne beretning sin uforbeholdne anerkjennelse.

---

logoterapi er brukt i det nevnte eksemplet.

Til å begynne med var det en søken etter en flik av mening, livsbekreftelse og -berikelse i denne kvinnens sykelige fantasier. Altfor ofte antar vi at slike forestillinger er meningsløse og begynner å motsi og argumentere med pasienten, og forsterker dermed forvirringen. Det var ikke lett å se noe positivt i denne pasientens forvirrede tanker. Men likevel, selv om det ledet gjennom død og begravelse, var det iallfall en positiv kjerne å oppdage for henne . . . at det fantes mennesker som var glad i henne. Og mens alle forsøk på beroligelse om at hennes frykt var uten grunnlag, var som å tale for døve ører, kunne hun ta imot hjelp til å oppdage denne ene, vesentlige verdi.

Bruken av paradoksal intensjon viste seg å være svært effektiv i å hjelpe pasienten til å sove. Dr. Frankl understreker at dette ikke er noen universalkur som kan brukes til alt, og sier videre at den er kontraindisert ved psykotiske depresjoner, noe vår pasient led av. Jeg følte imidlertid at min bruk av teknikken her var rettferdiggjort ved at jeg kun forsøkte å gjøre noe med pasientens behov for søvn i øyeblikket, og ikke prøvde å gjøre noe med hen-

nes forvirring. Det ville ha vært meget uklokt å bruke en slik tilnærming overfor hennes frykt. For eksempel ville en oppfordring som «prøv å få halsen din til å bli avstengt» ha vært farlig, fordi det ikke dreier seg om en fobi, men om en omfattende og alvorlig psykotisk prosess.

Tilslutt, en holdning med respekt for personen, uansett hvor bisarr han måtte være, med en forventning om at han kan gjøre noe med sin situasjon, er en av hjørnesteinene i logoterapi. Dette er et prinsipp som ellers ofte glemmes ved tilfeller av akutte psykoser. Likevel er det ingen annen bro over til den alvorlig syke personlighet enn en slik holdning. Kanskje kan man spørre seg hvor mange akutte psykoser som går over til å bli kroniske, dvs. vedvarende, fordi dette prinsipp blir glemt. Det er imidlertid viktig å tilpasse kravene til pasienten til den situasjon han befinner seg i. I mitt eksempel var det eneste krav at pasienten skulle ligge i ro og hvile kroppen sin. Det som er viktig her, er at hun ble oppmuntret til å gjøre dette selv uten bruk av tvang som kunne blitt anvendt ellers.

Jeg håper med dette å ha illustrert at logoterapi kan være nyttig også i behandling av psykotiske pasienter.

---

# RONALD D. LAING — KRITIKER OG OPPRØRER

---

Av Ole Nygaard

*«Vi er alle mordere og prostituerte, uansett hvilken kultur, klasse eller nasjon vi tilhører», skriver Ronald D. Laing i «Erfaringens porter og paradisfuglen». Han har vakt oppsikt ved å forkaste det vedtatte normalitetsbegrep og ved å hevde at i et sykt samfunn er det ingen grunn for å si at schizofrene er mindre normale enn andre. Radikal nytolkning av den schizofrene erfaring og skarpe utfall mot etablert psykiatri har gjort ham til den fremste talsmann for det som kalles antipsykiatri.*

*Bred innflytelse har han først og fremst øvet ved å legge stor vekt på familiesituasjonen i studiet av psykosens årsaker. Dette har gjort det lettere å skjønne «unormalt» adferdsmønster som svar på en håpløs situasjon individet er kommet i.*

*Han kritiserer det skarpe skillet som trekkes mellom psykiateren og pasienten og mener at det vanskeliggjør en menneskelig holdning til psykotikere. De defineres som annerledes, og man leter etter symptomer på dette i stedet for å leve seg inn i hva pasienten sier. Det er ikke meningsløst hvis man glemmer sin egen forutinntatte holdning. Laings oppfatninger om schizofreni har alltid vært preget av innlevelse og vilje til å forstå pasienter som mennesker i en vanskelig situasjon og ikke patologiske objekter med de og de symptomer.*

---

Laing har mottatt impulser både fra psykiatere, filosofer og forfattere, hvorav de fleste plasserer seg innenfor den tankeretning som kalles eksistensialismen. Karakteristisk for eksistensiell tenkning er at man prøver å trenge dypere inn i de problemer som er knyttet til det å være menneske i verden. Det er ikke unaturlig å tenke seg at denne innsikt kunne gi bedre forståelse av en type mennesker som i ekstrem grad er utsatt for forvirring, angst og fremmedgjørelse, nemlig de vi kaller gale. Laings prosjekt går ut på å vise at de sinnsyke uttrykksformer kan for-

stås rasjonelt når de ses i forhold til den verden personen er blitt tvunget til å leve i. Vanligvis er ytringene til psykotikere blitt sett på som uforståelig nonsens. Laing demonstrerer hvordan man ved innlevelse og iakttagelsesevne kan få mening i «illusjonene». Eksempel er Julie, en sløv og passiv schizofren, som sa hun var «en befalt skjønnhet» og «skreddersydd avlet». Når man iakttok forholdet mellom henne og moren, la man merke til at moren ikke kunne eller ville bekrefte Julie som selvstendig, handlende vesen. Daglig besøkte hun klinikken, og da satt Julie



*Barn er prisgitt foreldrenes definisjoner av hvordan man bør være. De har alltid en eller annen diffus trusel om straff hengende over hodet hvis de bryter oppsatte regler. En del psykotisk adferd er altså forsøk på å takle en uholdbar situasjon.*

passiv mens moren kjemmet, pudret og stelte henne til hun til slutt så ut som en dukke, «befalt skjønnhet». Den passive, likegyldige «tingen» var det moren betraktet som normal. Hvis Julie ga uttrykk for spontanitet, reagerte moren med angst og sa at datteren var slem — eller syk. Å være snill var å gjøre som hun ble befalt.

Man aner hvorfor Julie var blitt sløv og passiv, og at hennes tilsynelatende uforståelige uttalelser kunne tolkes som protest mot den rollen moren hadde tvunget henne inn i. Barn er prisgitt foreldrenes definisjoner av hvordan man bør være. De har alltid en eller annen diffus trusel om straff hengende over hodet hvis de bryter oppsatte regler. En del psykotisk atferd kan med andre ord forstås som et fortvilet forsøk på å takle en uholdbar situasjon. Et barn som får høre at det er noe galt så snart det utviser aktivitet, hvilke alternativer har det annet enn å trekke seg inn i seg selv?

Laing beskriver en annen måte å fornekte barn som handlende individer på, det han kaller tangentreaksjoner. De bare tangerer den handling barnet foretar og virker forvirrende. Eksempel: En liten gutt løper til moren sin med en mark og sier: «Mamma, se den store, fete marken.» Moren sier: «Du er skitten — gå og vask deg med en gang.» Et bekreftende svar kan være både imøtekommende og avvisende mens et fornektende svar avkrefter barnet som handlende vesen. Moren gir ingen direkte reaksjon på det barnet gjør, viser frem en mark, men retter oppmerksomheten mot noe annet som han ikke hadde regnet med. Dette er langt mere forvirrende enn å si for eksempel: «Kast marken, grisunge!» som er sterkt avvisende, men likevel bekrefter barnet i det det gjør. Når en mor svarer som ovenfor er det vel uttrykk for noe av hennes egen forvirring, manglende evne til å holde ting fra hverandre, og hun overfører denne på barnet.

Laing skriver at mennesket åpenbar-

er seg gjennom sine handlinger. Man blir seg selv i det man gjør. Å nekte noen å handle er å nekte ham å være seg selv. Hvem skal man være hvis man ikke kan være seg selv eller blir forvirret med hensyn til hvem og hva man er? Man tvinges til å bygge opp et falskt selv fordi omgivelsene nekter en å være den man er.

### *Fantasi og virkelighet*

I boken «Selvet og de andre» gir Laing mange eksempler på hvordan mennesker kan bygge opp falske selv og bli fremmedgjort fra seg selv gjennom egen eller andres påvirkning. Det er særlig ved hjelp av fantasien at vi omgår virkeligheten. Vi forholder oss til fantasifigurer i stedet for til det som egentlig er. Dette gjelder både «normale» og «unormale» mennesker og springer direkte ut av måten vi mennesker omgås hverandre på. Vi er ofte veldig vare for hva andre syns om oss, om de liker oss osv., og har en tendens til å justere vår oppførsel etter hvordan vi tror andre vil vi skal være. Det er viktig å understreke ordet tro, for vi vet ikke hva andre tenker. Via tegn, ord, ansiktsuttrykk prøver vi å finne ut hva den andre mener, og vi bruker ofte fantasien når vi ikke helt vet hvor andre står. Er man usikker, blir man lett trukket inn i et nett av fantasier og forestillinger om hva andre krever og hvordan man bør være. Omsatt i praksis blir fantasiene til roller, og man mister i større eller mindre grad seg selv og tiltroen til ens egne reaksjoner.

Er man fremmedgjort fra seg selv, må man også forholde seg til andre gjennom fantasien. En del mennesker er i stand til å innbille seg at de lever i et lykkelig ekteskap selv om alt tyder på at de ikke gjør det. De innbiller seg at ektefellen er drømmen de har om hvordan en ektefelle bør være, og fortrenger alt som tyder på det motsatte. Dermed unngås konfrontasjon med virkeligheten og eventuelle konflikter som kan bli resultatet. Ekte

konflikter er en måte å konfrontere seg selv med virkeligheten på og dermed bearbeide følelser og reaksjoner. Fantasifigurer får man aldri et avsluttet forhold til så lenge de blir inne i en selv. Det er en statisk verden hvor konflikter kan fryses ned i årevis. Ens egne forestillinger får virkelighetens preg og virkeligheten har man i tilsvarende grad mistet kontakten med.

### *Sosial identitet*

For å forstå et menneskes opplevelse og atferd, kan man ikke se det isolert, men må alltid vurdere de reaksjoner og påvirkninger det har mottatt og mottar av betydningsfulle andre, — det er et hovedsynspunkt hos Laing. Synet på oss selv blir i stor grad skapt av andres definisjoner av hvem og hva vi er. Hvis denne identiteten avviker for mye fra den man egentlig er, eller den man ville ha vært om ens ressurser hadde fått utfolde seg relativt fritt, står man i fare for å få et selv som er «utenfor en» (disembodied self). Det er utenfor en fordi det er skapt av andre og fordi ens egne muligheter til å utvikle identitet er kneblet. Et slikt utgangspunkt gjør det vanskelig å ha noen kontinuerlig jeg-opplevelse. Selvet er splittet. «Ontologisk utrygghet», et uttrykk Laing har lånt fra eksistensfilosofien, bruker han til å karakterisere den usikkerhet en del schizofrene har om grensene mellom dem selv og verden. Hvis vi tenker på Julie, den «befalte skjønnheten», opplevet hun seg selv som styrt utenfra. Hun greide ikke å holde fra hverandre sine egne behov og de urimelige forventningene som ble stilt henne, og det hele fløt sammen i en uklarhet hvor hun ikke visste hvem hun var.

Alle identiter trenger en annen som man virkeliggjør sin selvidentitet i forhold til, sier Laing. Skjer det drastiske endringer i forholdet til den man knytter sin identitet til, kan det bli skjevnesvangert. Tilfellet Brian eksemplifiserer det: Han bodde hos sin mor til han var

fire år og husket henne som god og snill. En dag tok hun ham med til et fremmed ektepar, brast i gråt, kysset ham og løp ut. Han så henne aldri mer. Den fremmede mannen og kvinnen brukte navnet hans og sa de var faren og moren hans, uten å forklare hvorfor. Han husker han ble forvirret og brukte alle sine krefter i et desperat forsøk på å få mening ut av det som var skjedd. «Hvem er moren min?» og «Hvem er jeg?» var de brennende spørsmål som meldt seg. For å få svar på det siste måtte han ha svar på det første. Sammen med moren mistet han sin gamle identitet. For å få en ny, måtte han finne ut hvorfor hun hadde kvittet seg med ham. Det måtte være fordi han var slem. Han visste ikke hvem han var men hva han var. Og var han slem, skulle han bli slem. Fra nå av gikk han inn for å gjøre ting som gav ham etiketten «slem». Det bekreftet hans nye identitet. Siden tilpasset han seg ganske bra, men 29 år gammel ble han innlagt på psykiatrisk sykehus i en tilstand av forvirring og desperasjon. Han hadde begynt å slå sin hustru med rep og anklaget seg selv for å være ond. Dette viste seg å gå tilbake på den uavsluttede identitetskrisen i barndommen, som han aldri helt hadde overvunnet.

#### *Hvordan drive andre til galskap*

Laing har vært særlig opptatt av «strategier» som i noen familier brukes til å drive et medlem til galskap. Som regel er det ikke bevisste hensikter som ligger bak. De andre familiemedlemmene bruker uklare og forvirrende kommunikasjon uten selv å vite om det og greier å gjøre «offeret» så forvirret at det tvinges inn i sinnsyke. Det at forvirringen tilskrives hele familien har fått Laing til å mene at det ene familiemedlemmet som blir stemplet som mentalt syk, ikke skiller seg vesentlig fra de andre. Det er noe galt med hele familien, og den er som helhet bærer av de schizofrene trekk.

Laing sier selv om den uholdbare posisjon man kan komme i på grunn av forvirrende kommunikasjon fra andre: «I en uholdbar posisjon blir en persons følelser avskrevet enhver gyldighet, hans handlinger berøvet sine motiver, intensjoner og konsekvenser og situasjonen blir fratatt enhver mening. Dette gjelder uten hensyn til hvordan han opplever eller handler og uansett hvilken mening situasjonen har. Dette kan gjøres uten hensikt, som et biprodukt av ethvert menneskes selvbedrag. De som bedrar seg selv er tvunget til å bedra andre. Det er umulig å opprettholde et falskt bilde av meg selv, hvis jeg ikke forfalsker ditt bilde av deg selv og av meg. Jeg må redusere deg hvis du er ekte, anklage deg for å være falskspiller dersom du føyer deg etter det jeg ønsker, si du er egoistisk hvis du går dine egne veier, latterliggjøre deg for å være umoden hvis du forsøker ikke å være egoistisk og så videre. Den som sitter fast i denne gjørmen, vet ikke om han egentlig kommer eller går. Under slike omstendigheter kan det vi kaller psykose være et desperat forsøk på å klamre seg til noe. Det er ikke overraskende at dette noe kan være det vi kaller «vrangforestillinger».»

Eksempel på en slik gjørme er det mønsteret som er blitt kalt «dobbeltbinding». «Offeret» fanges i et nett av paradoksale påbud og klarer ikke å finne ut hva som er riktig å gjøre. Eksempel: En mor besøker sin sønn som nettopp er kommet seg etter et psykisk sammenbrudd. Da han går mot henne, åpner hun armene for at han skal omfavne henne, men like etter stivner hun til. Han stanser ubesluttosomt og moren sier: «Vil du ikke gi din mor et kyss?» Da han stadig blir stående ubesluttosom, sier hun: «Men kjære deg, du må da ikke være redd for å vise følelser.» Denne sekvensen avslører et sentralt trekk, nemlig at de motstridende påbud formidles på forskjellige nivåer. Det første påbudet: «Omfavn meg!» formidles ved at hun

åpner armene. Så stivner hun til og for- midler noe sånt som: «Ikke rør meg!» I alle fall opptrer hun forvirrende. Når sønnen trekker seg, kommer et verbalt påbud: «Vis følelser!»

Offeret blir låst i situasjonen hvis det ikke greier å oppløse eller gjennom- skue den. Dette er ytterst vanskelig for barn som ikke kjenner alternative måter å forholde seg på. De er dessut- en forhindret fra å forlate det spen- ningsladede feltet som nettopp utgjøres av deres egen familie. Hvis en voksen utsettes for dobbeltkommunikasjon kan han normalt spørre «Hva mener du?» eller gå sin vei hvis fruktbar drøftelse uteblir. Barn som er oppvokst med et dobbeltbindingsmønster har lært å frykte avkrefte hva det enn gjør. Med en slik bakgrunn er det ikke urimelig at den schizofrene snakker «nonsens». Han er blitt så forvirret at han eksistensielt sett er kommet i en uholdbar situasjon. Eneste redning for å slippe straff er å svare med «nonsens», — forvirrende krav besvares med for- virrende atferd. Dette kan være en måte å holde andre mennesker på avstand. Selvmotsigende kommunikasjon har skapt angst for nær kontakt med andre, og de holdes på avstand ved uklart snakk.

#### *Schizofreni som «trip»*

Rundt midten av 60-årene begynte Laing å utvikle et syn på den schizo- frene erfaring, som brøt radikalt med alle tidligere oppfatninger. Schizofreni var ikke lenger å betrakte som en sjelig skavank, men som ett stadium i en naturlig psykisk helbredelsespro- sess. Den representerte mulighet for å bevege seg inn i et slags overnormalt område, men også risikoen for en de- struktiv eksistensiell død. Vanlig psyki- atri kunne i beste fall bare hemme pro- sessen, i verste fall gjøre pasienten sinn- syk av medikamenter og innesperring. Schizofren erfaring var, i det minste for noen, første skritt på en frem- og tilbakereise som endte med et nytt selv

og en eksistensiell gjenfødelse. Målet for reisen var å komme tilbake til den «normale» verden, men med et nytt utgangspunkt. Laings terapeutiske sam- funn, Kingsley Hall, ble grunnlagt i 1965 for å skape gunstige omgivelser for den schizofrene «reise».

Laings endring i synet på schizofreni ble ledsaget av en videreutvikling av hans tenkning i to nokså forskjellige retninger. For det første blir han mer samfunnsmessig engasjert. Den schizo- frene fører en anklage ikke bare mot en uholdbar familieposisjon, men mot hele samfunnet, mot «en en-dimensjo- nal sivilisasjon som ikke bare under- trykker instinkter og seksualitet, men også enhver form for transcendence.» Hvilken rett har man til å sperre inn psykotikere når verdens statsmenn ras- ler med dommedagsvåpen? Med dette standpunktet plasserte Laing seg in- nenfor 60-årenes opprør med det eta- blerte samfunn, og hans påstander får en langt mere emosjonell karakter.

Det andre nye i hans tenkning er en dreining mot mystikk. Bak tingenes overflate finnes en enhet hvor alt har sitt opphav. Våre selv har en dypere kilde vi kan komme i kontakt med. Moderne sivilisasjon preges av en kløft mellom de indre og ytre lag av til- værelsen. Vårt umenneskelige samfunn er slik fordi såkalte «normale» men- nesker lever i den splittelsen. Den schizofrene derimot har startet en reise tilbake til den opprinnelige enhet, en realitet de fleste av oss har mistet kon- takten med.

Det virker som om Laing mener at psykosen er lik den mystiske erfaring, det vil si kontakt med noe evig, direkte erfaring av tilværelsens grunn, (Gud, vil vel noen kalle det). Med dette skiller han seg markert fra andre psykiatriske skoler, som stort sett deler det syn at schizofreni er sammenbrudd og lidelse. En linje i hans tenkning som har bi- dratt til dette standpunktet, er at han alltid har villet betrakte psykotisk erfaring som meningsfull. Umiddelbart virker det noe merkelig at gjennomlev-

else av en psykose skulle kunne bli botemidlet mot menneskenes fremmedgjørelse. Det er fristende å trekke sammenligninger med andre tankeretninger som også har funnet løsningen på menneskehetens problemer. Protestgrupper, det være seg kulturelle, religiøse eller politiske, ser ofte på verden som rå, umenneskelig og grusom.

Så klekker man ut en eller annen patentløsning som skal rydde mesteparten av problemene av veien. Svartsyn og fordømmelse av tingenes tilstand går hånd i hånd med store forvent-

ninger til fremtidens idealsamfunn. Slik nærmest anbefaler Laing den psykotiske erfaring som veien til et sunt liv og et sunt samfunn.

Som sluttkommentar er det vel riktig å si at det ikke er gjennom sine mest ytterliggående standpunkter Laing har øvet størst innflytelse på moderne psykiatri. Det har han gjort ved sine forsøk på å forstå den schizofrene som en med grunn for sine handlinger og ved å sette spørsmålsteget ved den tradisjonelle behandling av mentalt syke pasienter.

For utøvere av TM

## MEDITER BEDRE!

### M-seriens to første grupper

Trancendental meditasjon er spontan fordypelse inn mot et stille sentrum i oss selv som kan gi livet større omkrets. Men av de mange tusen som engang har lært tm, har nok de færreste begynt å virkeliggjøre metodens dypere muligheter, og det har vært få tilbud som kunne hjelpe en igang.

Acem tilbyr to fordypelsesgrupper som fokuserer på avgjørende forhold som hjelp til at meditasjonen skal kunne bli ytterfronten i vår erkjennelse, — noe langt ut over avspenning og overskudd.

M 1 stimulerer gjennomarbeidelse av meditative prinsipper og holdninger.

M 2 tar nærmere for seg prosessene i tm som gir spenningsbearbeidelse og personlighetsutvikling.

Begge grupper hjelper til daglig bedre meditasjoner.

Hver sirkel går over 5 møter og koster kr. 50,—. Acem er behjelpelig med ledere så langt kapasiteten rekker. Er du interessert? Skriv eller ring til

**ACEM — studieselskapet**

Frimannsgt. 22, Oslo 1

Tlf.: (02) 20 29 59

---

# DASEINANALYSE

## En kort presentasjon og vurdering av Medard Boss

---

Av psykolog Per Anthi

*Medard Boss er en av grunnleggerne av Daseinanalysen, — eksistensiell psykoanalyse, kunne den betegnes som. I denne artikkelen presenteres hans viktigste bøker og standpunkter.*

---

Medard Boss er professor i psykoterapi i Zürich. Han er leder av Instituttet for Daseinanalyse. I femtiårene og begynnelsen av sekstiårene markerte dette instituttet seg sterkt i den faglige debatten omkring psykoteraeutiske spørsmål. For hele det tysktalende psykoteraumiljø har Daseinanalysen betydd mye. Dens egentlige grunnlegger var Ludwig Binswanger som stod i et nært forhold til både Jung og Freud. Selvom Binswanger og hans elev, Boss, har beholdt grunnelementene i den psykoanalytiske teknikk, har de reagert med Freud's vitenskapsteoretiske tanke-måte, som de mener er reduksjonistisk og positivistisk.

### *Filosofien*

Heideggers første grunnleggende bok, «Sein und Zeit», som utkom i 1927, danner på mange måter det filosofiske grunnlaget for Daseinanalysen. I Heideggers lære står begrepet 'Pasien' (tilværelse) sentralt. Dersom vi som mennesker skal forstå hva det vi si å være generelt, må vi først forstå vår egen, spesifikt menneskelige væremåte, hevder han. Skal vi forstå hva som menes med 'væren' (sein), må vi først forstå vår

'til-væren' (Da-sein). Derfor prøver han å beskrive menneskets måte å være på i verden rent fenomenologisk. Her er det den opplevelsensmåten som springer umiddelbart ut ifra vår eksistens i verden, som er den vesentlige når det gjelder å forstå ulike fenomener rundt oss og i oss. Denne fenomenologiske opplevelsensmåten er det som også danner grunnlaget for Boss's synspunkter på psykopatologi og psykoterapi.

Den første boken til Boss, «Sinn und Gehalt der sexuellen Perversionen» kom ut i 1974. I denne boken tar Boss avstand fra Freuds klassiske seksualteori. Han mener at Freuds teoretiske tenkning innebærer en reduksjon av den fenomenologiske, opplevbare, fulle kjærlighetsvirkelighet. Alle konkrete forstyrrelser av kjærlighetsevnen skyldes angst, overdreven skamfølelse og andre skranker. Når disse kjærlighetsforstyrrelsene også virker inn på det kroppslige og driftsmessige område, utvikles det en kaller seksuelle perver sjoner. Felles for slike seksuelle perver sjoner er en hemning av den genitalt sentrerte seksualitet, slik at kjærlighetsevnet må manifestere seg gjennom mer perifere uttrykk for kjærlighet. De er et forsøk på å virkeliggjøre en kjærlig-

hetstrang og bærer således i seg et tragisk begrensende og uoppfylt element.

I Boss's arbeid om drømmene (1953) forsøker han å forstå drømmelivet ut fra den umiddelbare menneskelige opplevelse og eksistens. Han vil foreta en nedrivning av de tildekkende og abstraherende tankemodeller som karakteriserer de moderne drømmeteorier. Freud hadde påvist at drømmen var en meningsfull psykisk virksomhet. Men på Freuds tid var et slikt forsøk på å utforske drømmene dømt til å bli oppfattet som uvitenskaplig. Boss mener at dette resulterte i at Freud i sin oppfatning av drømmer ble tvunget til å anlegge en streng naturvitenskapelig holdning. Freud ble etter hvert mer opptatt av å finne de antatte allmenngyldige krefter og dynamikken bak drømmene, istedet for å interessere seg for selve drømmefenomenet. Boss setter drømmene i direkte sammenheng med pasientens våkne tilværelse og aktuelle livssituasjon og legger mindre vekt på dens historiske og infantile røtter, slik Freud gjør.

I 1954 kom Boss's tredje bok, «Einführung in die psychosomatische Medizin». Den kroppslige eksistens er en del av den menneskelige eksistens og ulike kroppslige reaksjoner er derfor en gjenspeiling av den eksistensielle situasjon en befinner seg i. Dersom et menneske ikke makter å uttrykke noen av sine vesentligste livsmuligheter på en direkte og åpen måte, kan disse spille seg ut innenfor tanketomme områder av eksistensen som det kroppslige er. En slik tilbaketrent livsmelodi vil ikke lenger kunne svinge gjennom det kroppslige område på vei ut til tingene ute i verden, men den vil bli holdt avstengt inne i det egne kroppsområde. Der vil det kunne bli innestengt og etter hvert føre til en sykkelig oppsvulming og forvirring av det kroppslige. En slik avstengning av livsmuligheter er det som skal til for å utvikle psykosomatiske symptomer. Forstyrrelser på det kroppslige *skyldes* ikke bestemte forandringer på det psykiske

område, men forstyrrelsene opptrer umiddelbart *både* på det kroppslige og det psykiske område ved enhver eksistensiell utfoldelse som blir hindret.

I boken «Psychoanalysis and Dasein-analysis» (1963) tar Boss opp forholdet til psykoanalysen. Boss mener at den psykoanalytiske situasjon og praksis i sine grunntrekk faller helt i tråd med den eksistensial-analytiske menneskeforståelse. Han bruker f. eks. den tradisjonelle freudske sofa og de frie assosiasjoners metode. Videre tillater han en høy grad av overføring. Han stiller seg forøvrig skeptisk til bruk av en bestemt teknikk, bare fordi den er innlært, tilvendt og tradisjonell. Han understreker betydningen av å være fleksibel og smidig i sitt tekniske repertoar, slik at det kan varieres fra pasient til pasient og fra fase til fase i den enkelte pasients behandling. Videre er det pasientens egen, konkrete og eksistensielle livssituasjon som til enhver tid er gjenstand for analyse. Han gir de psykoanalytiske begreper en eksistensiell definisjon. Selvom han mener at Freuds praksis på mange måter faller sammen med hans, mener han at Freuds teorier, som skulle forklare praksis, er gale.

Boss er opptatt av overføringsforholdet. Det som skjer sier han, er ikke at den nevrotiske pasient overfører de følelser han har hatt overfor sin mor eller far over på sin ektefelle eller terapeut. Det er heller slik at nevrotikeren er et menneske som på visse områder aldri har utviklet seg utover de mer infantilt pregede og innskrenkede opplevelsformer. Nevrotikeren ser ektefelle eller terapeut med de samme snevre, forvrengende brillene som han så sin far eller mor igjennom. Videre setter Boss overføringsforholdet inn i en ny sammenheng. Han ser på det som en begivenhet som skjer i et virkelig forhold mellom to mennesker.

Det er den menneskeforståelse som viser seg konkret og umiddelbart i den psykoanalytiske praksis som må danne

utgangspunkt for teoretisk utlegninger. De fenomener som viser seg umiddelbart i analysen har gjennom Daseinanalysen fått en ny aktualitet, og representerer en motvekt mot enkeltes tendens til å teoretisere for meget om mulig bakenforliggende psykodynamiske forhold. Den eksistensial-analytiske betraktningmåten inneholder et nyansert henholdsvis. Nevrotiske, psykosomatiske og psykotiske lidelser blir sett på som misstemninger og innsnevring av den helhet som den menneskelige eksistens utgjør.

En svakhet ved Daseinanalysen er at den ikke har noen erfaring med barnepsykoterapi og heller ikke har noen systematisk utviklings- og barnepsykologi å bygge på. Med sin holistiske orientering står eksistensanalysen vitenskapelig på svake føtter når det gjelder å danne grunnlag for tradisjonelle empiriske undersøkelser. Men den kan være et nyttig korrektiv til andre, utpregede partikulære og mekaniske teorier, som f. eks. adferdsterapi.

Her i Norge har ikke Daseinanalysen fått noe fotfeste. Det er spesielt i Mellom-Europa og enkelte steder i USA at den har vunnet fram. Ikke dessto mindre har enkelte grunnelementer i Daseinanalysen sammen med fenomenologien og eksistensfilosofien blitt tatt opp av en-

kelte filosofer og psykologer som har brukt disse som ledd i en kritikk av en positivistisk orientert psykologi og filosofi. Videre har disse grunnelementene i Daseinanalysen, fenomenologien og eksistensfilosofien blitt forsøkt integrert inn i sammenheng med den dialektiske materialisme.

Enkelte mener at Daseinanalysen i sitt filosofiske utgangspunkt er for ensidig individorientert og at den neglisjerer den større helhet som utgjøres av mennesker som lever sammen i et samfunnsmessig system. Noen vil derfor si at Daseinanalysen er idealistisk og tilsynelatende apostolisk og fjernt fra de faktiske menneskelige og samfunnsmessige realiteter. En annen innvending mot Daseinanalysen er at den har en noe diffus oppfatning av seksualiteten og dermed en uklar oppfatning av de kroppslige realiteter. Men Daseinanalysens fortrinn når det gjelder «innvendig» beskrivelse av verdensopplevelsen og ikke minst tidsopplevelsen er allmennlig akseptert og synes å være av verdi langt utover det rent litterære. Om dette kan utvikles videre, er vanskelig å si noe om før de erkjennelsesteoretiske konsekvenser av Freuds arbeider er utarbeidet og klarere avgrenset.

## MENNESKEVENNLIG AUTOMATISERING MED MYCRO-1

MYCRO-1 EDB-systemer overtar de ubehagelige jobbene. Muliggjør forenkling og automatisering av så ulike arbeidsområder som f.eks. styring av prosesser i tungindustrien, kartoteksystemer, og maskinskriving av rutinebrev.

### A/S MYCRON

Byggeklosser med software  
Ensjøveien 20A, OSLO 6 - Tlf. 67 51 93

---

# EKSISTENSIELL PSYKOANALYSE — EN FRUKTBAR MISFORSTÅELSE

---

Av psykolog Hans Waack

*I forhold til ortodoks psykoanalyse representerer eksistensiell psykoanalyse, Daseinanalyse, ikke så meget en ny terapeutisk teknikk som en ny begrepsramme m.h.t. både metodologisk og teoretisk forståelse.*

*«Den virkelige kamp er kampen om menneskebildet,» sier Ludvig Binswanger om sitt skisma med Freud.*

*Daseinanalytikerne utøver en viktig og vesentlig kritikk av positivistisk psykologiforståelse, men de går for langt, mener artikkelforfatteren, i retning av subjektivisme og idealisme.*

---

Dersom vi ønsker å forstå fremveksten av den fenomenologisk - eksistensielle retning innen psykologien, ofte kalt «the third force in psychology», er det nødvendig å se den i historisk og idémessig sammenheng. Retningen karakteriseres ved en beskrivende empirisk antiteoretisk grunnholdning, og vokste hovedsakelig frem som en *reaksjon* mot den etablerte positivistiske psykologiforståelse. Flere av dens fremtredende representanter er knyttet til *psykoanalysen*. Vi skal derfor se nærmere på den etablerte psykologiforståelse, dvs. *Freuds* forståelse av psykoanalysen som vitenskap.

På den tid Freud innledet utformingen av psykoanalysen som personlighetsteori og terapeutisk metode, dvs. rundt århundreskiftet, hersket det bred enighet om definisjonen av psykoanalysen som *naturvitenskapelig* disiplin. «... for psykologien er også en naturvitenskap, hva annet kan den være?» (Freud).

Eventuell kritikk av psykoanalysen fant bare sted innenfor rammen av denne definisjonen. Man kritiserte at psy-

koanalysens metode ikke var presis (les vitenskapelig) nok, og de teoretiske begrepene var for løst definert. Dog erkjente de samme kritikere at psykologien ennå var en ung, og således uferdig vitenskap. Kort sagt, psykoanalysens vitenskapsteoretiske «ramme» var korrekt, men dens metode og begreper var fortsatt ikke tilstrekkelig presise (i naturvitenskapelig forstand).

Den mest avanserte av alle naturvitenskapelige disipliner, *fysikken*, skulle utgjøre idealtypen for psykologien m.h.t. metodisk og teoretisk eksakthet. Vitenskapens siktemål var å avdekke (natur-) lovmessigheter, og stille opp disse i generelle teorier.

Hva så med dette vitenskapsidealets filosofiske forankring? Spørsmålet synes relevant, da *Freuds* metode og teorier vanskelig lar seg legitimere ad empirisk vei alene. (Lot det seg gjøre, ville vi forvente at all strid om psykoanalysen opphørte). Derfor synes det unødvendig med en avklaring av hvilke (filosofiske) grunnpremisser psykoanalysen forutsetter.

I dag hersker det bred enighet om at

Freuds teoretiske/metodiske orientering var solid forankret i den positivistiske filosofi. (Sterkt anti-metafysisk retning, som hevder at kun ved bruk av naturvitenskapelig metode kan vi få sikker/sann kunnskap).

Selv inntok Freud hele sitt liv en klart polemisk og misbilligende holdning overfor fag-filosofien. Den var nærmest å regne for en metafysisk disiplin, som kun: «geberder seg som en vitenskap». Det er derfor forståelig at Freud aldri

utarbeidet noen eksakt redegjørelse for de filosofiske premisser hans lære måtte forutsette, ei heller viste noen interesse for det. En slik avklaring syntes ham tydeligvis unødvendig, da psykologien opplagt var å anse som en del av den «vitenskapelige verdensanskuelse». Eller som han sier et annet sted: «psykoanalysen er helt uskikket til å begrunne en egen verdensanskuelse, den må anta den vitenskapelige.»

---

## GRYENDE KRITIKK

---

På tross av samtidens entydige vitenskapsideal, var det tidlig enkelte røster som tok til motmæle mot Freuds naturvitenskapelige programklæring. Denne motstanden var klart idealistisk (i filosofisk betydning) orientert og influert av Diltheys tese: «Naturen *forklarer* vi, sjel livet *forstår* vi». Dilthey trekker her et prinsipielt skille mellom to vitenskapelige «univers», det naturvitenskapelige og det åndsvitenskapelige. Psykologien må ifølge denne inndelingen henregnes til åndsvitenskapene. Den menneskelige sjel kan ikke (årsaks-)forklares slik naturhendelser kan forklares, den kan bare forstås.

Kritikken forble imidlertid diffus av karakter, og var i liten grad i stand til å tilføre psykologien noe substansielt m.h.t. metoder og teoretiske begreper.

Først med integreringen av Husserls *fenomenologiske metode* (direkte beskrivelse/forståelse av subjektets umiddelbare opplevelse), og i særdeleshet Heideggers *eksistensialontologi* (ontologi = læren om det værende; eksistensialer = felles strukturer i den menneskelige væremåte, som ligger til grunn for og muliggjør menneskets eksistens), ble det mulig å overkomme den freudske positivisme i form av et mer konkret alternativ.

I det følgende skal vi utdype bakgrunnen for Danseinsanalysen, og se nærmere på hvordan den adskiller seg fra «ortodoks» psykoanalyse.

De mest kjente representanter for

Daseinanalyse (Da-sein: eksistens, det der-værende) er de to sveitsiske psykoanalytikere Binswanger og Ross. Spesielt Heideggers «Sein und Zeit» har vært av avgjørende betydning for deres tenkning.

Hva er det så som kjennetegner Daseinsanalyse til forskjell fra ortodoks psykoanalyse? Spør en konkret om forskjellen på hva som «gjøres» i selve analysen, d.v.s. om praktisk teknikk, synes det vanskelig å gi noe presist svar. Snarere enn en ny terapeutisk teknikk dreier det seg om en ny begrepsramme m. h.t. både metodologisk og teoretisk forståelse. Rollo May presiserer at det ikke dreier seg om reformulering av Freuds teori, men om en *utdypet* forståelse av de teoretiske begreper og de fenomener disse begreper dekker.

Det er viktig å gjøre oppmerksom på at de to psykoanalyseretningene impliserer klart forskjellige menneskebilder. Daseinsanalysen tar utgangspunkt i et eksplisitt filosofisk *begrunnet* menneskesyn. Noe overforenklet kan en si at man starter med å avklare et menneskebilde og så avpasser metoden nøye til objektet (d.v.s. mennesket).

Av grunner vi allerede har antydnet var Freud derimot aldri i tvil om at mennesket kunne studeres på linje med et hvert annet naturobjekt. Forskjellen lå i at mennesket var et særdeles *komplisert* objekt. Således overtok Freud den allerede eksisterende positivistiske metodeforståelse. En slik forståelse im-

pliserer et klart deterministisk menneskesyn.

På denne bakgrunn må vi forstå Binswangers presisering av sitt skisma med Freud: «Den virkelige kamp er kampen om menneskebildet.» I følge Binswanger kan Freuds menneskebilde best karakteriseres som *homo natura* (mennesket som natur). Opp mot dette stiller Binswanger *homo existentialis*, et menneske som nok er determinert, men som vinner sin frihet gjennom å være seg dette (bevisst) *reflektert*. Gjennom refleksjonen er det (til en viss grad) mulig å *overskride* de determinerende faktorer, noe som jo er en forutsetning for

all innsikts-terapi. Således er ikke lenge valget en illusjon, men en reell mulighet. Et konsekvent deterministisk menneskesyn utelukker muligheten av et reelt valg, og gjør det til et pseudo-fenomen. (En absolutt in-determinisme utelukker selvsagt likeså et reelt valg, d.v.s. den åpner bare for rene tilfeldigheter).

Forandringsaspektet (psykoanalysens siktemål) synes således å bli ivaretatt langt bedre av et menneskebilde som tematiserer menneskets reflektsive evne som en *genuin* faktor, og ikke bare som en «overbygning».

---

## UTDYPET OM DASEINANALYSE

---

Vi har allerede antydnet hvordan Daseinanalysen er et forsøk på en syntese av psykoanalyse, fenomenologi og eksistensialontologiske begreper. Eller sagt noe annerledes, en søker å gi den fenomenologisk orienterte psykoanalyse et ontologisk fundament.

I henhold til den fenomenologiske metodeforståelse, søker psykoanalytikeren en umiddelbar innlevelse i pasientens subjektive opplevelse. Han søker med andre ord en medopplevelse av pasientens «verden». Pasientens subjektive opplevelse får således en helt annen «status» enn hos Freud.

Det sentrale for Freud var de skjulte bakenforliggende krefter (determinate) som en bare kunne slutte seg til, noe som medfører at subjektets (pasientens) umiddelbare opplevelse av sin situasjon blir av rent sekundær interesse (teoretisk sett). Analysens primære objekt blir pasientens ubevisste psykiske prosesser, og derfor kan Freud hevde at: «... tendenser (krefter) vi slutter oss til er viktigere enn de direkte observerte fenomen.» Følgelig adskiller Freuds teoretiske forståelse seg fra en fenomenologisk forståelse ved at den umiddelbart observerte adferd blir underordnet postulerte prosesser. De teoretiske konstruksjoner får dermed en høyere status enn de fenomener som observeres.

I en fenomenologisk orientert analyse blir subjektets opplevelse stående som det sentrale tema, men utgjør samtidig dens *grense*. En slik tilnærming som gjør subjektets opplevelse til den *endelige* og mest *autoritative* realitet, fører imidlertid til prinsipielle urimeligheter. Tenk f.eks. på den schizofrene som tror han «er» Jesus. Selv om forestillingen om å være Jesus kan være reell nok for den schizofrene (og følgelig subjektiv sann for *ham*), og muligens også kan *forståes* som en logisk konsekvens av visse gitte subjektive premisser hos den schizofrene, så vil vel de færreste hevde at forestillingen er sann i vanlig forstand.

Vårt poeng i denne forbindelse er at fenomenologisk metode i psykologien representerer en tendens bort fra et mulig grunnlag for å kunne avgjøre om en erkjennelse er mer adekvat («sann») enn en annen. Den alvorligste konsekvens av fenomenologisk metode som psykologiens eneste legitime metode (forutsatt at den gjennomføres helt strengt og konsekvent), er følgelig at enhver forestilling om en (mer) objektiv erkjennelse blir teoretisk umulig.

Således blir f. eks. begrepet om «falsk» bevissthet (f. eks. ved rasjonalisering) et *meningsløst* begrep, da det ikke er prinsipielt mulig å operere med en mer objektiv forståelse, ut i fra hvil-

ken «falsk» selvforståelse kan bestemmes og eventuelt «kritiseres». Resultatet blir lett en ekstrem form for subjektivism.

Inkorporeringen av Heideggers eksistensial-ontologi gjør det imidlertid mulig å overkomme en slik rent subjektivistisk posisjon. Både Binswanger og Boss bygger derfor på Heideggers mer konkrete selv-begrep. I Heideggers tenkning forutsetter subjektet (Mennesket) begrepet «verden» (i betydning den opplevde verden, ikke den rent fysiske). Dette innebærer at en ikke kan tenke seg subjektet uten referanse til verden (og vice versa).

Analysen begrenses ikke lenger til *rene bevissthetstilstander*, men omfat-

ter pasientens *totale eksistens*. Heidegger søkte å avdekke de strukturer (eksistensialer) som utgjør *betingelsen* for at mennesket skal kunne være et menneske. Eksempler på slike eksistensialer er, *væren-i-verden*, *kastethet*, *tidlighet*, *forståelse m. fl.*

Vi presiserer at det dreier seg om «strukturer» av almen karakter, dvs. de har gyldighet for eller omfatter et hvert eksisterende individ. Et slikt fundament gjør det mulig for psykoanalysen å forstå/beskrive spesielle fenomener som eksistensialer, d.v.s. i en ultimativ ontologisk betydning i motsetning til beskrivelse i rene naturvitenskapelige kategorier.

---

## KONSEKVENSER FOR SYNET PÅ PATOLOGI

---

Med bakgrunn i den Daseinsanalytiske begrepsramme kan ikke lenger tidligere forklaringer og kategorier for patologi ansees som «gyldige».

Binswanger hevder at en ikke lenger kan søke å forklare pasientens livshistorie og situasjon ut fra bestemte (psykologiske) skoleretningers teoretiske systemer. En må snarere avstå fra slike teoretiske systemer, og forstå pasientens situasjon som en modifikasjon av totalstrukturen til pasientens *væren-i-verden* (hans «*condition humaine*»).

For å gjøre dette mer konkret kan vi gi et eksempel. En forklarer ikke lenger depressive tilstander ved å pos-

tulere et alt for «strengt» super-ego, som pinner et relativt hjelpeløst ego. En slik forklaring kan nok være riktig, men i Daseinsanalytisk sammenheng er det uvesentlig. Det sentrale blir å ta utgangspunkt i pasientens tidsopplevelse. I stedet for å lete etter «årsaken», dveiler en ved det faktum at pasienten ikke lenger «har noen fremtid». (Et felles trekk i den opplevde depresjon). Analysen sentrerer m.a.o. om en «forstyrrelse» av eksistensialet «*tidlighet*».

Analytikeren går m.a.o. «inn i» selve opplevelsen, og forstår den på bakgrunn av bestemte ontologiske strukturer.

---

## FORSØKSVIS KRITIKK AV DASEINANALYSEN

---

Hvilke innvendinger har vi så mot Daseinsanalysen? Vi har antydnet at Heideggers eksistensialontologi representerer en analyse som går utover en rent subjektiv bevissthet, men like fullt synes ikke Daseinsanalysen å innebære noe *avgjørende* brudd med en idealistisk (subjektivistisk) posisjon. Dette skyldes etter vår mening at Heideggers ontologiske kategorier (eksistensialene), som analysen skal skje på bakgrunn av, er såvidt *abstrakte* at det vanskelig lar seg

gjøre å bestemme hvor den enkelte pasient «står i forhold til» (dvs. i hvilken grad han har realisert sitt forhold til) de enkelte eksistensialer. Heidegger er da også meget tilbakeholden med å bestemme den kvalitative forskjellen mellom (f.eks.) egentlig og uegentlig eksistens.

Heidegger beskjefteget seg i det hele tatt lite med eksistens konkrete fremtredelsesformer (det ontiske), og sentrerer seg om de tilgrunnliggende strukturer (eksistensialene). De enkelte eksis-



*Hvis den umiddelbare opplevelse var tilstrekkelig, trengte vi ingen vitenskapelig psykologi. Det ville være nok at den enkelte tenkte nøye gjennom sin situasjon. Men vi ser ofte at det en person gjør, ikke stemmer overens med det vedkommende mener å gjøre.*

stensialene «Verstehen» til uttrykk i forståelse av noe bestemt osv., men eksistensialet er alltid noe «mer» enn de enkelte konkretiseringer.

På denne bakgrunn er det lettere å forstå hva Heidegger mener når han betegner Binswangers Daneinsanalyse som en «antropologiserende misforståelse». Tydeligvis sikter Heidegger til at Binswanger har psykologisert eller «epsonliggjort» hans eksistensialontologi i en utstrekning det ikke finnes dekning for. Heideggers filosofi omhandler «væren» som sådan, og kan sees som en parallell til transcendental filosofi, idet han stiller spørsmålet om mulighetsbetingelsene for at noe overhodet skal være til.

På denne bakgrunn er det urimelig å anta at Heideggers lære om eksistensialene (se «Sein und Zeit») kan bli et presist fundament for en analyse av f.eks. psykisk patologi. Innser man ikke dette, blir resultatet lett en form for «ontologisering» av psykiske problemer.

Daseinsanalysens abstrakte og idealis-

tiske tendens avspeiles også i dens uklare oppfatning av det ubevisste. Boss tar f. eks. avstand fra (kausal) forklaring overhodet i psykologien, og finner begrepet det ubevisste unødvendig. Innen psykoanalysen er den «umiddelbare opplevelse alene» tilstrekkelig.

Poenget er imidlertid at dersom dette var fullt ut riktig, trengte vi knapt nok noen vitenskapelig psykologi. Det ville være tilstrekkelig at den enkelte reflekterte nøye over sin egen situasjon, så ville han oppnå en adekvat forståelse av denne. At han oppnådde en forståelse av sin situasjon, er selvsagt ikke noen garanti for at hans lidelser (ulykke) ville opphøre, men det kunne i så fall heller ingen terapeut hjelpe ham med, (det var jo knapt noe mer å forstå). I alle tilfelle ville ingen være mer kvalifisert til å forstå pasientens situasjon enn pasienten selv. Det gis imidlertid ofte situasjoner, der vi faktisk konstaterer et manglende sammenfall mellom en persons uttalte selvforståelse og

de motiv som synes å styre hans handlinger i situasjonen. Vi påpeker m.a.o en diskrepans mellom den handlendes forståelse og vår egen forståelse av hans handlinger. Dette kan godt skje uten at vi derved slutter at vedkommende bevisst søker å bedra seg selv eller andre.

Dette innebærer to ting: For det første at vi faktisk går *ut over* (d.v.s. i en viss forstand ugyldiggjør) den enkeltes subjektive opplevelse, og fastslår en mer «objektiv» bestemmelse av handlingens motiver. Og for det andre at vi antar at en persons handlinger kan være styrt av motiver som ikke er fullt bevisste for ham, og heller ikke uten videre kan bli det selv om han gjør et bevisst forsøk på å forstå disse motivene. Heidegger støtter dette syn idet han hevder at det finnes former for ubevisst personlig kausalitet, d.v.s. man antar at menneskelig adferd kan være styrt av ubevisste intensjoner.

I den grad en godtar en slik oppfatning av menneskelig adferd, synes det til en viss grad både legitimt og nødvendig med kausal-forklaringer innen psykologien.

Strengt gjennomført fører den fenomenologisk-eksistensielle psykoanalyseforståelse til at en «kaster barnet ut med badevannet». Ved en total negasjon (opphevelse) av den positivistiske

forståelse, overser man en slik forståelses *relative* gyldighet. Riktignok er kausalforklaringen innen psykologien forskjellig fra kausal-forklaringer innen ren naturvitenskap, men det gis visse strukturelle likheter. Og dette poenget overser den ensidig anti-positivistiske posisjonen.

En *rent* forstående psykologi synes å bli unødvendig kraftløs, og ville bare kunne legitimeres som total posisjon dersom mennesket var helt gjennomskuelig (transparent) for seg selv.

Således synes Daseinsanalysen, som hevder å være i overensstemmelse med både Freuds «faktiske» praksis og Heideggers filosofi, til en viss grad å være en misforståelse av begge.

En korrekt forståelse av psykoanalytisk praksis må etter vårt syn tematisere psykoanalysen både som en «kausal»-forklarende og en meningsforstående praksis. En slik forståelse ivaretas pr. idag av filosofene K. O. Apel og P. Ricoeur.

Vår konklusjon blir som følger: Daseinsanalysen representerer et fremskritt i forhold til en rent positivistisk psykoanalyseforståelse, men går for langt i sin avvisning av positivismen og havner derfor i idealisme. M.a.o., to skritt frem, og et tilbake.

## RABATT

for ungdom på reisefot i de fleste kontinenter.

Spør oss.

### UNIVERSITETENES REISEBYRÅ

Oslo: Tlf. 46 68 80

Filialer i Bergen, Stavanger, Trondheim og Ås

---

# CARL GUSTAV JUNG'S PSYKOLOGI

I hvilken sammenheng skal vi  
plassere den i 1977?

---

Av psykolog Paul Jan Brudal

*Carl Gustav Jung's psykologi har mange vesentlige fellestrekk med senere eksistensiell psykologi.*

*Men psykologer innrømmer ikke alltid sitt slektskap med eller sin avhengighet av denne pionér innen psykologien, — fordi han av enkelte ikke betraktes som «vitenskapelig» nok. Det er imidlertid en absurd tanke, hevder artikkelforfatteren, at Jung skulle ha sviktende innsikt i vanlig vitenskapelig metodikk, selv om han satte seg inn i filosofi, religion og psykologi fra Østen, middelaldersk alkymi og myter, og selv om han våget å uttale seg om såvel parapsykologi som moralfilosofiske emner.*

*Ikke minst analysen av tidløse symboler og den optimistiske tro på muligheten av personlig vekst mot et fremtidig mål: Selvet — gjør Jungs psykologi så betrkende for oss idag.*

---

Noen vil si at Jungs psykologi er gammeldags, andre at den er utilgjengelig, og noen at den er for meget preget av mysterium og religion.

I denne sammenheng er det mer interessant å kaste lys over i hvilken grad Jung har påvirket og inspirert og vært forut for sin samtid. Videre er det av verdi for oss å se ennu en gang nærmere på en genial fagmann som forsøkte å lage en omfattende og enhetlig teori i en periode der de fleste tror, og trodde at vitenskap er å splitte opp enheten i smådelar for så å analysere disse isolert.

Et historisk tilbakeblikk forteller oss atter at Jung var Freuds kronprins frem til 1913 da det kom til et klart brudd på grunn av at Jung mente Freuds teoretiske grunnlag ble for snevert til å fange inn *hele mennesket*.

Hypotesen om det bevisste var og er en del av det felles grunnlag disse to

hadde, og ledet Jung frem til å konstruere den første projektive psykologiske test: Ordassiosiasjonstesten, som også har vært brukt som løgndetektor. Svært få har kunnskap om at han indnirekte inspirerte til den verdenskjente Rorschach-testen som senere ble utviklet, og at den kanskje mest sentrale forsker i denne sammenheng, Bruno Klopfer, var utdannet ved C. G. Junges instituttet i Zürich. Videre har han inspirert amerikaneren Murray til dennes arbeid med å skape TAT-testen.

Disse opplysninger kan kanskje avsvække påstander om at Jung var svermer, fordi denne del av psykologien innebærer en systematisk analyse og et inngående studium av halvt ubevisste og ofte affektivt ladede sider ved mennesket.

Leser en Jungs selvbiografi, forstår en snart at han bygger like meget på forståelsen av egne og andres drømmer

som Freud, når det gjelder forståelsen av den menneskelige psyke. Han forkaster ikke nødvendigvis Freuds symbolfortolkninger, men utvider tolkningsmulighetene og i forhold til psykoterapi: han forholder seg på en helt annen måte, han lar pasient og terapeut aktivt plassere seg i en eksistensiell situasjon. En meget viktig nyanse her er at det ikke er alle drømmer som skal presses inn i et «stort» perspektiv, men de som hører hjemme der, og det må terapeuten vurdere.

Den grunnholdning som her er skissert, må selvfølgelig kunne sammenlignes med eksistensialistenes og det er bare tragisk at forskjellig terminologi og manglende interesse for å fremheve likheter fremfor ulikheter setter skiller mellom disse «retninger». Den nye Gestaltretningen har imidlertid også vesentlige basiske trekk til felles med Jungs terapeutiske fremgangsmåte, idet den, som navnet tilsier, er orientert mot mennesket som helhet og at symbolene i drømmer, symptomer og adferd aktivt fortolkes inn i en videre sammenheng der symbolene kan forstås på flere plan samtidig.

Sentrale felles fenomener synes å være bevissthet, som hos eksistensialistene er knyttet til valg-begrepet. Denne problematikk omkring valg er skremmende på mange som krampaktig vil holde fast ved at alt kan være like bra bare en har lyst til det. Det innebærer nemlig noe om at ved et valg kan noe være bedre enn noe annet — og da er en nær ved det som lenge har vært kalt moral. Moral har vært et tabubegrep i psykologien og jeg vil påstå at Jungs teori også av denne grunn er holdt utenfor. Jung vil nok hevde at det voksne menneske har en vekstmulighet på det psykologiske området der det skjer en stadig utvidelse av bevisstheten om alle sider av individet og at denne prosess tar sikte på et selv som et tenkt samlende sentrum i psyken. Manglende bevissthet medfører liten innsikt i seg selv, dårlig mulighet for riktige valg og disposisjoner av impulsiv karakter. Jung

har her skapt et billedlig begrep i det han kaller skyggen.

Skyggen er den delen av oss selv som lever på skyggesiden i den ubevisste delen av oss. Den vil gjerne frem i lyset og den vil leves ut i personligheten som noe berikende og konstruktivt. Men vi er redde for den, og derfor opplever vi den oftest truende eller tvetydig når den melder seg, til eksempel i drømm eller ved et affektivt gjennombrudd av impuls-handlinger. Det er her tale om de samme fenomener som Freud ville beskrive med det ubevisste og angsten for det som fører til fortregning. Helt enkelt må vi her nøye oss med å fastslå at det er miljømessige faktorer som presser et individ inn i en situasjon der det skjer en skjev utvikling eller en for stor grad av fortregning på visse livsområder. I et hvert tilfelle vil Jung påstå at den enkelte kan finne frem til en mer harmonisk likevekt i personligheten og han er sterkt opptatt av homeostasetanken. Som vi skal se nedenfor har den enkelte blant annet gjennom drømmene mulighet til å finne ut viktige ting om sin egen skygge.

#### *Ingen skarp grense mellom det «normale» og nevrose/psykose*

Mens vi fremdeles ser på forholdet til andre skoleretninger i psykologien er det naturlig å omtale Laing og hans tidlige påstander om at patologi — eller sykdoms-begrepet var lite anvendbart på psykiatriens område. Uten å gå i detalj er det mulig å påstå at Jung og Laing begge oppleves som farlige for mange som liker å sette et skarpt skille mellom «de syke» og oss friske. Laing rev ned dette skillet og gikk langt i kritikken av miljøet (= samfunnet). Jung holdt seg til det psykologiske planet og nøyet seg med å påpeke at skyggen hos oss alle er der og at den teoretisk sett kan vokse seg så sterk og avspaltes så definitivt at den i annen omgang kan overvelde eller overmanne vårt Ego og derved kan en krise være et faktum. Slike kriser kaller vi psykose eller nevrose, alt etter deres utforming. Jung vil ikke få noen

særlig utbredelse så lenge de fleste av oss vil fortsette å benekte sine egne skyggesider og velger å projisere disse på andre, til eks. på pasienter med psykiske problemer. Forøvrig vil en h os Laing og Jung finne parallelle tanker om at både individet og kollektivet kan fortrenge de samme tendenser med farlige konsekvenser for begge, fordi kreftene i det fortrengte kan ta feil retning i en forvridd og destruktiv form.

### *Tidløse symboler*

Det jeg videre vil forsøke å formidle i denne artikkelen er det tidløse ved Jungs utforming av psykologien. Ved hjelp av forståelse av tidløse symboler har han gitt oss alminnelige mennesker en mulighet til å følge med i det som skjer med oss når vi gjennomlever etappene i livet. Vi går fra barn til ungdom og ung voksen. Videre fra moden voksen i flere faser til alderdommen. Periodene byr på opplevelser og utfordringer som er menneskelig felleseie over hele kloden.

Konkret: vi har alle en erfaring med en fars- og en mors-skikkelse i barndommen. Videre treffer vi i oppveksten jevnaldrende piker og gutter, voksne menn og kvinner, gamle mennesker. Vi treffer onde, destruktive mennesker og kloke, kreative mennesker.

Alt dette tar vi opp i oss og bærer videre som en del av oss. Med et fint ord: vi integrerer dette i vår person og skal gjennom en livslang prosess bevisstgjøre våre bindinger og vår avhengighet av omgivelsene slik at vi kan trekke alle projeksjonene tilbake og oppleve mangfoldigheten i oss selv.

Med utgangspunkt i ordet projeksjon kan vi nu si at kunstnere skaper et ytre drama der aktørene er de forskjellige sider ved forfatteren. Slik også med våre drømmer: i søvntilstand tar vi i bruk en spontan, skapende evne og iscenesetter forskjellige slags drama der vi selv er aktør og innehar alle roller på en gang. De forskjellige skikkelsene i drømmene er hva en kunne kalle delpersonligheter. Til disse skikkelsene er knyttet komplekser av erfaringer og

emosjoner, og drømmen henvender seg til vår bevisste dag-personlighet med et budskap.

### *Møte med delpersonligheter i drømmenes verden*

Det faller naturlig å konkretisere denne symbolverdenen her i denne artikkelen for at ikke stoffet skal bli hengende i luften. På den måten tror jeg at jeg kan formidle at Jungs psykologi i vår tid for flere og flere har blitt et slags manna i ørkenen. Noe som også kan avleses gjennom store bokopplag av Jungs bøker.

I symbolverdenen treffer vi de forskjellige aktuelle delpersonligheter. Tar vi de kvinnelige skikkelser er det lett å knytte disse til eventyr-figurene. Her vil vi finne dronning, den onde stemoren, heks og god morsskikkelse i mange varianter, og felles for menn og kvinner (som hele veien i det videre) vil vi forbinde disse morsfigurer med halvt ubevisste, tvetydige, skapende, fabulerende, men også farlige sider ved mennesket. Det dreier seg her om selve grunngrunnen, havet i oss der vi i regresjon kan fortapes og oppslukes (heksa spiser oss), eller der vi kan frigjøre oss og bringe verdier med oss over i det videre liv (heksa gir oss tryllemidler).

Ser vi motsatt på kongen eller ytre autoriteter som fut og skriver eller den karikerte far, vil en kunne tilbakeføre egenskaper som nedarvet, ytre autoritetsavhengighet, formalisme og intellektualisme. Alt sammen farlig i rendyrket og ensidig form, og kongen er da heller ikke i stand til å hjelpe sin datter, prinsessen ut av fjellet der trollet holder henne. Eventyrene gjør disse til latterlige personer.

### *Askeladden er selvrealiserende*

Eventyrene uttrykker det sentrale i Jungs teori, nemlig at det dreier seg om å leve skapende, aktivt og fremadrettet. Da vil en tilbakelegge alle eventyrets, eller livets etapper og i dette forløp utvikles selvet.

Askeladd-skikkelsen eller Hans eller

ridderen er symbolsk uttrykk for dette aktivt skapende i mennesket. Denne helten eller prinsen forvandles også ofte fra et dyr, noe som understreker i hvor stor grad vi står i takknemlighetsgjeld til de instinktive, dyriske sider ved oss selv på den skapende vegen. Vi må også nevne mot og utholdenhet samt godt hjertelag som viktige sider ved dette mennesket som utholder all verdens motstand for å oppnå prinsessen og det halve riket. Vi må også legge merke til hvor nær vi er moralvurderinger på dette punktet, og mange vil finne dette og spørsmålet om prinsessen noe utopisk.

#### *Kollektiv nevrose: fortrenning av mysteriet*

Den yngste prinsessen kan oppfattes som symbolet på den siden av oss som forvalter en mer idealisert kjærlighet. Det er ikke fristende å begi seg inn i nærmere beskrivelse av denne, men det er vel ikke nødvendigvis snakk om platoniske forhold, noe som er helt klart i eventyrene. Derimot vil det helt abstrakt være mulig å se på møtet mellom prinsesse og prins som et *indre møte* og en «umulig» forening av motsetninger. Og dette grenser til det mystiske. Og dette er Jungs storhet at han ikke er redd for å ta frem mysteriet og attpåtil fastslå at mysteriet trenger vi som et mål for vår bevisste streben. Bli mysteriet fortrent til det ubevisste allierer det seg med skyggen og skremmer oss slik at vi ser trusler mot vår tilsynelatende trygge vitenskapelige verden i nær sagt alle livets aspekter. Dette er den kollektive nevrose vi lider av i vestens verden. En ikke mindre fare ligger i den depresjon, tomhet og stagnasjon som følger i farvannet etter en slik fortrenning. Stadig større grupper begynner å forstå at Jung gjorde rett i å utvide sitt medisinske og psykologiske felt til også å omfatte slike totale og filosofiske konklusjoner.

#### *Anima og Animus*

Til dem som spør seg hvor Anima og Animus plasserer seg i det bilde jeg skis-

serte ovenfor er det å si at disse begrepene bør oppfattes som hjelpeforestillinger ved analyse av den enkeltes personlighet. Det er Jungs fortjeneste å understreke at mannen har en feminin delpersonlighet og omvendt: kvinnen har en maskulin delpersonlighet. Og disse gav han betegnelsen Anima og Animus, og de skal gjennom livet utvikles og differensieres slik at helheten blir Menneske, ikke ensidig kjønnsrolle-karikatur etter et sosialt mønster. Jeg tror det har gjort seg gjeldende svære misforståelser på dette punkt hos mange som forsøkte å nærme seg disse teoriene. For å konkretisere kan det tenkes at det dukker opp en ukjent kvinneskikkelse i en manns drøm. Det kan da være trolig at det dreier seg om nye, ukjente sider ved mannens følelsesliv som er under utvikling. På samme måte kan en kvinne drømme om en ukjent mann og det kan være en aktiv, skapende del av personligheten som er i ferd med å differensieres og utvikles. Ofte vil respektive en mors-figur og en fars-figur kunne dukke opp i en slik drøm og forstyrre som et uttrykk for at umodne, infantile bindinger ennå hemmer en fri, voksen utfoldelse.

Voksne, ofte stagnerte, mennesker vil kunne være på fortvilet leting etter en fornyelse som burde komme innenfra gjennom modning og utkrystallisering av et slikt idealisert bilde av det motsatte kjønn. Uten å behøve å bli moralsk er det vel et faktum at de fleste ikke løser dette på det indre plan, men kaster seg ut i ytre søken etter en ny partner når alderen og stagnasjonen truer.

#### *Fødselen av noe nytt*

Det fins selvsagt andre samlende symboler, og fødselen av Barnet står sentralt i tidløs symbolikk. Ikke minst Kristusbarnet burde gi oss mulighet til å forstå at det like gjerne kan dreie seg om en indre fødsel av indre muligheter. Til eks. fødselen av et *selv* slik Jung formulerer det. Jung har gitt oss muligheten til forsiktig å nærme oss religiøs sym-

bolikk uten å ødelegge ved intellektualisme. Også dette har skaffet ham både venner og fiender.

Men helt konkret ennå en gang: Hva nytte kan vi ha av å være klar over at om vi drømmer om barn, så kan det føres tilbake på vekst og utvikling av nye ting i oss? Ja, det er avhengig av den totale sammenheng drømmen opptrer i, og det er ikke enkelt å fastslå i hvilken grad drømmen bør få stå som et korrektiv til det liv vi lever, og mange vil nok reservere fortolkninger til noe som skal foregå hos terapeut.

Atter har Jung meget sterkt understreket at det er følelsene, affektene, som ledsager drøm og andre sterke eksistensielle opplevelser som må sette oss på sporet etter nye løsninger. Dette er meget sentralt hos Jung og en vil finne nærmere beskrivelser der han omhandler de affektive kompleksene som knytter seg til sentrale livs fenomener. Nyttan var nok Jung også i tvil om, men historien om boken «Man and his symbols» fastslår at dette med symboler burde bli felleseie. Det fortelles at Jung ble spurt om å lage en mer lettfattelig, ikke-teoretisk bok som kunne nå fler. Han sa nei. Så drømte han at han snakket til en stor og meget sammensatt forsamling, og den følelsesmessige overbevisning om betydningen av å stå frem for et bredere publikum ble klar for ham. Slik ble nevnte bok til. Den innebærer en optimisme om at enhver kan forstå mere om seg selv og sitt liv, enhver kan få bevissthet om at det spinnes en livsmyte omkring ens liv som ofte kan bli destruktiv. Det er mulig å bryte ut av en slik tvangstrøye om det først skjer ved en indre prosess og indre bevisstgjøring der intuisjon og følelse deltar. Ytre, krampaktige handlinger og intellektuelle forklaringer har mindre verdi i denne sammenhengen. På dette grunnlag er det vel ganske nærliggende å tro at dansen om gullkalven i vårt samfunn er vel så farlig som en mulig tilbakevenden til et mer indre liv.

*Galt at Jung ikke var «vitenskapelig»*

På direkte spørsmål svarte en psykiater fra Sveits at Jung var ikke særlig utbredt fordi han ikke var «vitenskapelig». Og det er helt sikkert også en faktor i analysen av Jung i 1977. Mange våger ikke å ha noe med en slik teoretiker å gjøre som attpåtil nevner parapsykologiske faktorer i sine skrifter. På dette punkt er det befriende å skrive i Dyade fordi det synes så selvnlysende at vitenskapen må beskjefte seg med det ukjente, det ennå ikke oppdagede og forståtte. Vitenskap kan ikke ekskludere de fenomener som nu ser ut til å ligge som en stor utfordring til oss. Jung har hatt et så godt kjennskap til disse for oss fremmede sider ved mennesket fordi han systematisk satte seg inn i endel tradisjonell filosofi, religion og psykologi fra Østen. At Jung skulle ha sviktende kunnskaper og innsikt i vanlig vi-

## Carl Rogers MØTE MELLOM MENNESKER

**Terapeutisk samspill  
i encounter-grupper**

«Ved sin velgjørende utstråling av menneskelig varme må fremstillingen med oppriktighet sies å representere mye av en gullgrube av opplevelsesnær psykologi.»

Jack Falao, Tidsskrift for norsk  
psykologforening.

«Så inspirerende at noen hver kan få lyst til å bli med i en slik encountergruppe for å lære seg selv bedre å kjenne og for å kunne få et åpnere og friere forhold til sine medmennesker.»

Knut Jorem, Stavanger Aftenblad.

166 s

kr. 42,50

DREYER



OSLO

tenskapelig metodikk, er en absurd tanke og en må ikke glemme at han omgikk med forskere som Albert Einstein. Jung valgte med andre ord et vitenskapelig standpunkt som representerte et klart brudd med det meste av vår såkalte naturvitenskaplige, karrierepregede form for forskning. Han får nu følge av flere, og om en skal våge å spå om fremtiden er det fristende å forutse en tendens mot forskning der verdier og prosess inkluderes. Begrepet hermeneutisk forskning hører selvfølgelig inn her.

### *Den analytiske terapi*

Det å forsøke en enkel og kortfattet konklusjon på Carl G. Jungs livsverk er halsbrekkende og skremmende, men jeg vil velge å omtale enkelte sider ved den terapeutiske fremgangsmåte han har skissert: Den analytiske terapi. Som tidligere nevnt har Jung brutt ned unødige skiller mellom terapeut og pasient. Med en naturlig respekt for pasienten som medmenneske lager han heller ikke for store skiller mellom nevrose, grensepsykose og psykose. Han går inn i et forpliktende mellom-menneskelig forhold der terapeut og pasient sitter og samtaler i hver sin stol med naturlig blikk-kontakt. Frekvensen varierer etter situasjonen fra daglige timer til en time hver 2. uke, familien trekkes inn etter terapeutens vurdering av nytten. Det mere spesielle ved terapien er at terapeuten bruker seg selv mer aktivt som medspiller i en dialog. Blant annet vil en merke seg at det er viktig å holde seg til et tema i stedet for fritt å assosiere i alle retninger slik det oppfor-

dres til i Freuds psykoanalyse. Dette innebærer at en kan fordype seg i enkelte tema, enkelte sider ved pasientens livssituasjon og bearbeides på et konkret og abstrakt plan på samme tid. Pasienten pådyttes ikke noen tolkning selv om det kan høres slik ut, og vi må heller ikke nu glemme hvilken vekt som hele tiden legges på de følelsesmessige opplevelsene. Jeg tror også at det er viktig å understreke at Jung bygger så meget på Freuds basiske teori at det i mange tilfeller, spesielt ved nevroseterapi, ikke vil være så iøyenfallende store forskjeller ved fremgangsmåten i behandlingen.

### *Optimistisk menneskesyn*

Og så til slutt: det har vært sagt i et forsøk på avklaring av forskjellen mellom Freud og Jung at Freuds teori er *reduktiv* i betydningen at en reduserer tilbake til noe bakenforliggende i fortiden og at den i en outrert karikatur kan bli en destruktiv istykker-rivende tankelek.

Som en motsetning kan Jungs teori kalles *prospektiv* og fremadrettet mot et tenkt mål: Selvet. Her kan alle ting som skjer med og i mennesket oppfattes som en vekstmulighet og en kan fokusere på de innebyggede harmoniseringstendenser som hele tiden gjør seg gjeldende og konsentrere seg om alle spirende utviklingstendenser som har muligheter i fremtiden. Og det er i et slikt perspektiv en må fastslå at C. G. Jungs psykologi er grenseløs optimistisk og meget nyttig for oss som fagfolk og individer i en materiell ulvetid.

---

# EKSISTENSIELL PSYKOLOGI I GRUPPER

---

Av psykolog Anne Grete Hersoug

---

*Grupper er populært og har fått stor utbredelse innen moderne psykologi. I det følgende skal vi se på to typer grupper, den ene for pasienter som søker behandling for psykiske problemer, den andre for kommende psykoterapeuter som deltar i en gruppeprosess i forbindelse med sin utdanning. Begge er inspirert av eksistensiell tankegang, med tro på menneskets muligheter til å vokse, utvikle seg og ta i bruk mer av sine ressurser. Delvis synes det å være virksomt at det skapes en situasjon hvor en ved hjelp av sosiale reaksjoner holder et speil opp for personen og viser hvordan han fremtrer for andre. Delvis er den spesielle kontakt som kan oppstå i grupper, med på å stimulere forandring hos deltagerne. Det å være sammen i gruppe synes å sette i gang samspill og refleksjon som ikke skjer så lett ellers. Gruppearbeidet kan dekke noe av den sensitivitet og våkenhet man trenger for å få styring på sitt liv.*

---

## Å OPPDAGE ANSVARET FOR SEG SELV

---

Et av de sentrale spørsmål innen eksistensialisme er å oppdage sin ensomhet og adskilthet fra andre. Den eksistensielle ensomhet er forskjellig fra sosial ensomhet og isolasjon, og må møtes med en annen holdning. I grupper kan man bearbeide sin sosiale ensomhet, men den eksistensielle må en kunne ta stilling til alene. Likevel ser det ut til at en kan bli bedre i stand til å innse grunnleggende sannheter om sitt liv gjennom den sosiale prosess en gruppeterapi er.

Ifølge Dr. Yalom representerer gruppen et slags mikrokosmos der en både kan oppdage aspekter ved sin alenehet i verden og lære om sine mellom-menneskelige forhold. En person kan være misfornøyd med sitt forhold til verden

omkring seg (Umwelt), sin interpersonlige verden (Mitwelt) eller sin personlige verden (Eigenwelt). I gruppe-terapi kan han få ny forståelse for sitt forhold til disse verdener slik at han skjønner sitt absolutte ansvar for seg selv. Da først blir det mulig for ham å ville forandre seg. Noe av denne klargjøring skjer gjennom meningsfull kontakt med andre deltagere i gruppen. Et øyeblikks gjensidig åpenhet kan bli avgjørende for ny innsikt og motivasjon til å gjøre noe med det en er misfornøyd med. Den som kun søker innover i seg selv etter svar, vil neppe finne det han leter etter. Medmindre en deler sine tanker med andre, er det vanskelig å bli i stand til å skifte perspektiv og oppnå ny forståelse av seg

---

*Irvin D. Yalom, M. D. er professor i psykiatri ved Stanford University, Department of Psychiatry. Hans spesialfelt er gruppeterapi, og han har utført endel undersøkelser av hva som er mest virksomt ved behandling i grupper. Tidligere har han skrevet bøkene: «The Theory and Practice of Group Psychotherapy» og «Every Day a Little Closer». Her går vi inn på endel av hans tanker fra studier de siste par årene, som viser at eksistensielle faktorer er svært viktige. Å delta i gruppe kan gi følelse av å være blant kontaktgivende og støttende mennesker som også velvilligst gir nødvendige puff når man trenger å ordne opp i sine problemer. Dermed regner man kanskje med å bli hjulpet med alle uløste spørsmål, og man kan bli urealistisk med hensyn til hvor mye andre kan gjøre for en. Like viktig som å lære hva man kan hjelpe hverandre med, er det å lære hva en må ta hånd om og ordne opp i selv.*

---

selv. Mennesker som sirkler rundt sine problemer i evig ring og ikke synes de har overskudd til å ha interesse for andre, har gjerne ikke lett for å komme ut av sine vanskeligheter. De føler liten interesse for å delta i en gruppe, for der blir de jo nødt til å bry seg om andre. Egne problemer virker så overveldende at de ikke orker tanken på også å bli involvert i andres bekymringer. Slik holdning fører neppe til løsning på personlige problemer. Erfaring viser at for enkelte er den beste medisin å bli engasjert i andre og delta i en sosial sammenheng der det stilles krav og forventes et visst samarbeid. Gruppeterapi kan bli starten på forandring som ellers ikke ville skjedd på det tidspunkt.

#### *Hvilken plass har eksistensielle faktorer i gruppeterapi?*

Adskillig forskning har vært utført, og pågår stadig, for å finne ut hva som er virksomt ved gruppeterapi. En av Yaloms studier gikk ut på å kontakte personer som hadde fullført gruppeterapi og hatt godt utbytte av det. De utvalgte fikk tilsendt et spørreskjema med 60 punkter som dekket en rekke

ulike områder. Personene skulle ta stilling til disse forskjellige temaer og rangere fra høyest til lavest hvilke som hadde betydning mest for dem i gruppen. Fem temaer som skilte seg noe ut fra resten, ble plassert til slutt på skjemaet:

Har det vært av betydning i forbindelse med gruppeterapi å

– erkjenne at livet er urettferdig til tider?

– erkjenne at det til syvende og sist ikke går an å unnsnippe døden eller visse av livets smertefulle sider?

– erkjenne at uansett hvor nært jeg kommer andre mennesker, må jeg likevel møte livet alene?

– å ta stilling til de grunnleggende spørsmål om mitt liv og min død, og således leve mitt liv mer ærlig og være mindre opphengt i trivaliteter?

– å lære at jeg må ta det endelige ansvar for måten jeg lever mitt liv på, uansett hvor mye veiledning og støtte jeg får fra andre?

Disse fem spørsmål var vanskelige å klassifisere, og en forsøkte i mangel av noe bedre å kalle dem de eksistensielle faktorer. Lederen for undersøkelsen hadde på forhånd ikke spesielle

forventninger til at disse temaer skulle være viktigere enn andre. En prøvde seg frem med allslags spørsmål for om mulig å treffe noen av de avgjørende. Derfor var det en overraskelse at svært mange av deltagerne rangerte nettopp de eksistensielle faktorene høyt. For mange var det spesielt viktig å ha fått klarhet over det ansvar en har for sitt eget liv. Ansvar kan innebære mye, men brukes av Yalom i tråd med Heideggers definisjon: En er ansvarlig for sine handlinger ved at en er årsak til, opphav til, eller skaper av noe. Hver enkelt er, ifølge eksistensiell tenkning, skaper av sin egen verden og derfor ansvarlig for både sin fortid, nåtid og sin fremtid.

#### *Hvordan ledes grupper i eksistensielt perspektiv?*

Gruppeledere benytter seg ofte av ulike teknikker som er ment å sette i gang reaksjoner mellom deltagerne. En får raskere og mer dramatiske effekter på denne måten, og dette virker gjerne imponerende og overbevisende på dem som er i gruppen. Lederen gir uttrykk av å være flink og å vite hvordan han skal gjøre jobben sin. Han inngir tillit og får mange til å sette sin lit til at han kan hjelpe med å løse problemer. Dette er reaksjoner en eksistensielt orientert gruppeleder ikke ønsker å stimulere hos deltagerne. Han vet at folk lett imponeres av hans overlegne viten hvis han demonstrerer den. Men samtidig venner de seg til å forvente at lederen skal komme med de forløsende ord når de selv føler seg fastlåst et øyeblikk. De slipper derved å måtte komme over kneiker ved egen innsats, og går glipp av noe av det viktigste ved å gå i gruppe.

Yalom foretrekker å bruke minimalt med teknikker og kunstige effekter når han leder grupper, og har funnet det viktigere å bruke seg selv som person. Han må være involvert med egne følelser og bruke sin intuisjon. Til tider må han imidlertid også distansere seg

fra hva som foregår mellom deltagerne. Viktigere enn å forsøke å forstå alt til enhver tid er det å observere dynamikken og prosessen gruppen er inne i. Lederen må ha oversikt nok til å komme med bemerkninger som får hendelser til å fremtre i nytt perspektiv.

#### *Her og nå skjer det mest vesentlige*

Her-og-nå-orientering i grupper betyr å være opptatt av hva som skjer i øyeblikket mellom deltagerne. Man går svært detaljert inn på de enkeltes opplevelser av hverandre idet de snakker sammen og deler tanker og følelser. Fortiden og alt som er skjedd hver enkelt før de kommer til gruppen blir ikke tatt opp medmindre det har sammenheng med hva som er det aktuelle samtaleemne. Slik lærer man hvordan andre oppfatter en, og får kanskje høring som aldri er blitt sagt så direkte før.

Etter at gruppen har vært opptatt av å uttrykke sine følelser, oppfordrer lederen til et øyeblikks ettertanke og refleksjon. Dette er en viktig del av her-og-nå-holdningen og gjør deltagerne sensitive for den prosess de er inne i med hverandre. Spørsmål som ellers ville druknet i følelsesmessig engasjement, kan bli avklaret. Det er viktig å finne balansen mellom for mye følelser, som lett fører til virvar, og for mye intellektuell refleksjon, som får det spontane og levende til å forsvinne fra samspillet.

Gruppelederen starter tidlig å stimulere deltagerne til å bli sensitive for hvilke oppfatninger andre har av dem og se hvordan dette stemmer med det bilde de har av seg selv. Etter at alle er blitt noenlunde fortrolige med å tenke på denne måten om seg selv, begynner lederen å stille spørsmålet: Er du fornøyd med dette? Eller er det ting du gjerne skulle sett forandret?

Gruppen er et slags fristed hvor det er tillatt å eksperimentere med nye måter å være på og forholde seg til andre på. Hva en gjør, blir ikke skjebne-

svangert for karrierer eller viktige forhold til mennesker. En kan prøve og feile for å korrigere mistilpasninger og uheldige væremåter. Her-og-nå i gruppen skjer noe som er uavhengig av vanlige normer og sosiale regler. Det er ikke nødvendig å tenke så mye på konsekvensene av å dumme seg ut, da en ikke er historisk orientert verken mot fortid eller fremtiden.

#### *Å komme til klarhet i hva som styrer ens liv*

Psykiske problemer har sammenheng med forholdet til andre mennesker, selv om det ikke alltid ser slik ut for den det gjelder. En kvinnelig deltager i en terapigruppe, Betty, klaget alltid: «Jeg vet ikke hva som skjer med meg og hvorfor ting er som de er.» Betty ga inntrykk av ikke å forstå hvorfor ting skjedde som de gjorde i hennes liv, som var rotete og uten retning. Hun var en slags evig student som ikke visste hva hun ville med sitt liv, og ikke foretok seg noe mens hun ventet på svar.

I gruppen syntes de andre Betty var kjedelig. Alle visste nøyaktig hva hun kom til å si, og hun sa heller aldri noe som ikke de andre hadde ventet. Før hun åpnet munnen, tok hun alltid et raskt overblikk over gruppen for å finne ut hva de andre ønsket å høre fra henne. Hun gikk dermed svært langt for å unngå å fornærme noen og risikere at hun drev andre bort fra seg. I stedet oppnådde hun virkelig å skyve andre unna, ikke fordi de ble sinte på henne, men fordi de kjedet seg over henne.

Alle forsøkte å formidle til Betty hvordan de oppfattet henne, men hun satt i gruppen uke etter uke og påsto hun ikke skjønte noe av alt hun fikk høre. De andre prøvde ennå mer ivrig å få henne til å begripe hvordan hun isolerte seg fra sosialt liv og engasjement ved å holde seg konsekvent unna det pulserende i samspill mellom mennesker. Betty mottok en rekke råd og gode

forslag til hva hun kunne gjøre, men klamret seg til sin uskyldige uvitenhet. Hun ville heller være ung, umoden og uten ansvar for å ta bedre vare på seg selv. Det tok tid før de andre skjønte at hun nøt å få oppmerksomhet og omsorg for sin ubehjelpelighet. Først da de sluttet å behandle henne som den hjelpeløse, ble de klar over hvor mye hun egentlig visste om hva hun ville ha fra gruppen.

Det tok tid for Betty å skjønte fullt ut hva som manglet i forhold til andre mennesker og innse at hun trengte å lære noe om hvordan man har forpliktelser til gjensidighet i sosiale situasjoner. Bitene falt først ordentlig på plass for henne da hun gjennomgikk en sykdom og opplevde sin egentlige ensomhet direkte på kroppen. Etter dette begynte hun å ta ansvar og ta over styringen i sitt liv. «Jeg tror jeg skjønner hva som skjer og hvorfor det skjer,» ble hennes nye motto.

#### *Livets realiteter og gruppekulturen*

For Betty ble sykdommen en krise som representerte et vendepunkt hvorfra hun raskt ble brakt tilbake til en annen virkelighet enn den hun forsøkte å innbille seg. Men ekstreme opplevelser av denne art forekommer sjelden i løpet av en terapigruppe, og enkelte gruppeledere forsøker derfor kunstig å skape lignende krisepregede situasjoner. De kan f. eks. be alle i gruppen lage en oppsummerende karakteristikk av seg selv som en innskrift på sin gravsten. Med dette forsøker en å bringe personen til ytterkanten av hans trygge, etablerte verden, en slags eksistensiell sjokkterapi. Effekten av slike innslag i gruppen kan være sterk for en stund, men det er vanskelig å følge opp de tanker den setter i sving. Det er lettest å arbeide med spørsmål om døden og livets mening hvis de naturlig kommer opp i forbindelse med sykdom eller kriser hos deltagerne, men selv da er det som regel forbigående engasjement. De grupper hvor slike

spørsmål mest naturlig blir tatt opp og bearbeidet på en seriøs måte, er sammensatt av deltagere som har en felles opplevelse av f. eks. sykdom.

En gruppe dødssyke pasienter der alle er klar over sin skjebne, kan med virkelighetens alvor drøfte hvordan en forholder seg til det uunngåelige. De enkelte kan hjelpe hverandre gjensidig og slik oppleve at de er til nytte for noen. Ellers er noe av det mest belastende for dødssyke pasienter at de opplever å være andre til byrde og ikke ha verdi for noen lenger. I en slik gruppe for pasienter med dødelige sykdommer ble det fra første stund skapt en atmosfære av omsorg og støtte til hverandre. Det hele startet med at en av deltagerne fortalte de andre en jødisk legende som skulle få symbolsk betydning for alle gjennom resten av gruppen:

*En rabbi hadde en samtale med Vårherre om himmel og helvete.*

*«Jeg skal vise deg helvete,» sa Vårherre og førte rabbi inn i et rom med et stort, rundt bord i midten. Folk som satt rundt bordet var utsultede og så desperate ut. Midt på bordet var en stor kjele med mat, mer enn nok til alle. Lukten av maten var innbydende og fikk rabbiens tenner til å løpe i vann.*

*Folk rundt bordet hadde skjær med lange skaft. Alle hadde funnet ut at de akkurat kunne nå frem til kjelen og ta en skje full av maten. Men fordi skaftet på skjeren var lengre enn et menneskes arm, kunne de ikke få maten inn i munnen.*

*Rabbi sa at deres lidelse var stor.*

*«Nå skal jeg vise deg himmelen,» sa Vårherre, og de gikk inn i et annet rom akkurat maken til det første. Her var det samme runde bordet og samme kjelen med mat. Folk var, på samme måte, utstyrt med lang-skaftede skjær, men her så de velnærte, glade og muntre ut.*

*Rabbi kunne ikke forstå hvordan dette hang sammen.*

*«Det er ganske enkelt, men det krever en bestemt egenskap,» sa Vårherre. «Disse menneskene har lært å mate hverandre.»*

Der hvor samhold og omtanke for hverandre spontant oppstår i grupper, vil det være mulig å drøfte spørsmål som ellers virker tabubelagt å snakke om. Gruppeterapi kan ikke bibringe løsninger på alle problemer og bekymringer, men er et forum hvor en kan tillate seg mer enn i dagliglivet. I samfunnet trengs regler for sosialt samspill, og det ville komplisere tilværelsen hvis det var god takt og tone å kommentere så detaljert på hverandres atferd som en gjør i grupper. Folk ville bli svært selvopptatte og misforståelser og fornærmelser ville det ta mye tid å ordne opp i.

Gruppeterapi er et unntak fra vanlige omgangsformer, et av de få fristeder man kan finne for å lære inngående om hvordan mennesker virker inn på hverandre. Deltagelse i terapigruppe kan føre til bedre mestring av problemer, selv om det ikke gir endelig svar på alle viktige spørsmål i livet. Men den betydning gruppene har for dem som gjennomgår dem, indikerer kanskje et mer alment behov for større åpenhet for mellommenneskelige og eksistensielle spørsmål og for flere fora hvor man kan få avklart noe av det som ellers forblir uberørt.

#### Kilder:

1. Irvin D. Yalom, M. D.: «Existential Factors in Group Therapy». Pennsylvania Hospital Award Lecture In Memory of Edward A. Strecker, M. D., November, 1974.
2. Irvin D. Yalom, M. D.: «Using the Here-and-Now in Group Therapy». Proceedings of the Third Annual Conference of The Group Therapy Department, The Washington Square Institute for Psychotherapy and Mental Health, May, 1976.

---

# HVORDAN BLIR MAN EN GOD TERAPEUT?

---

*For å bli en god psykoterapeut må man lære å bruke sin egen person på en åpen og kontaktskapende måte, sier Leif J. Braaten, Ph. D., dosent ved Universitetet i Oslo, som lenge har gått inn for at psykologistudentene bør delta i en opplevelsesorientert gruppeprosess. I gruppen kan de lære direkte av samspillet med hverandre. Teori og praksis blir naturlig integrert og sett i sammenheng når man bruker konkrete, virkelige opplevelser som grunnlag for å forstå seg selv og andre. Braaten har sammenfattet sine erfaringer med opplevelsesorienterte grupper i boken «Psykoterapeutisk læring i grupper.»*

---

Hva kan man lære av å delta i en gruppe som man ikke like gjerne kunne lære blant venner og bekjente? Psykologisk arbeid foregår i stadig stigende grad i grupper. Derfor er selve gruppeprosessen en særlig egnet ramme for den enkeltes personlige og faglige utvikling, mener Braaten. Han er en av dem som har ledet grupper for psykologistudentene.

De fleste er ikke fødte eksperter i å forstå andre. Psykologer danner stort sett ikke noe unntak fra denne regel, men det er heldigvis mulig å trene opp sin sensitivitet og innlevelsessevne. Bl. a. synes deltagelse i en form for gruppeprosess å være nyttig.

En av hensiktene med å delta i gruppe er å forsøke å bearbeide umodne trekk ved seg selv. Det er viktig å bli klar over hvordan ens væremåte med mer og mindre uforløste sider virker inn på forholdet til andre.

Gruppen får sitt preg av hver enkelts personlighet, og en enkelt negativ deltaker er nok til å dominere stemningen. Her er vi inne på sider ved gruppedynamikk som er almene. Enhver gruppe som arbeider med mellommenneskelige forhold, er avhengig av hva hver enkelt bringer inn. Deltagerne må finne frem til enighet om en rekke

spørsmål: Hvordan skal gruppen ledes, hvilke regler skal gjelde, hvor åpen kan/bør man være, kan man ha full tillit til de andre? En vesentlig del av gruppeprosessen er å løse disse og andre viktige spørsmål. Kanskje blir man av og til stående fast ved et ladet, brennende spørsmål uten å komme videre. I noen grupper er kombinasjonen av deltagerer slik at enkelte knutepunkter får prege det meste av prosessen. Gruppen kommer ikke lenger enn deltagerne er rede til å følge opp. Er det mange som har problemer med åpenhet, vil kanskje ingen være den første til å våge seg utpå med altfor personlige temaer.

Heldigvis fins det atskillig latent varme og omsorg i en gruppe, som kan virke forløsende når prosessen synes å låse seg fast. Det gjelder bare å få frem slike positive følelser mellom deltagerne, noe som ikke oppnås i alle grupper. De positive kvaliteter er ofte enda mer tildekket enn sinne og negative holdninger, kanskje det sier noe om vår kulturelle bakgrunn? Samholdet og tryggheten i en gruppe avgjør ofte hvordan atmosfæren blir. Et virkelig Jeg-Du-møte mellom to deltakere kan bli en intim opplevelse, og virker ofte befriende for hele gruppen. Hva er så

## STILLE SPONTANITET

*Meditasjon dreier seg om spontanitet, men mest av en annen orden enn den vi vanligvis forbinder med ordet. Det er å være stille i forløsende avspenning, nær bevissthetens innerste spirer til billedløs visjon og meningsfylde. Åpning inn til det som ikke er av samtiden, — overskridende det som er bundet av kultur og konvensjoner — mot frihet.*

*Spontanitet er konstruktiv livskraft. Den bringer deg og meg nærmere i ømhet, kjærlighet og forløsning. Noe nytt blir skapt, — ikke av fiendtlighet, men varme. Den overvinner tiden og stiller oss i moden alder ansikt til ansikt med noe av tilværelses dypeste virkelighet og mening.*

## Hvordan lære TM — Hvordan bli medlem?

- Jeg ønsker nærmere beskjed om hvordan jeg kan lære transcendentale meditasjon i Acem.

Da jeg allerede er utøver av tm ønsker jeg for 1977:

- tilslutningsmedlemskap (kr. 40,—)  
 fullt medlemskap (kr. 90,—)  
 støttemedlemskap (kr. 150,—)

*Kryss av, klipp ut og send inn til Acem, Frimannsgt. 22, Oslo 1.  
Telefon: (02) 20 29 59.*

Navn: .....

Adresse: .....

# ACEM- Norsk meditasjonsskole

intimitet? Braaten sier det slik (s. 86—87):

«Intimitet er å være ansikt til ansikt med en annen, konfrontere ham, idet du selv gir deg til kjenne og er tilgjengelig for ham i et dialogisk møte. ... Du må virkelig lære å lytte, til tider for å høre noe du kanskje aldri før har fornemmet, eller å gjenoppdage noe du engang visste, men som ble stuet vekk i sinne eller desperasjon. Intimitet kan være stillferdig og også dramatisk... Du må akseptere og respektere retten til å eie dine egne følelser så du kan uttrykke dem med tillit».

#### *Hva får man ut av å delta i gruppe?*

Ikke enhver opplevelsorientert gruppe oppnår virkelig åpenhet og tillit mellom deltagerne, selv om dette er et mål alle ønsker. Det er heller ikke å vente, bl. a. fordi gruppen er begrenset i tid, og mange forandringer skjer gradvis. Kanskje vil endel se effekten av gruppen først etter en tid. En av deltagerne i Braaten's grupper uttrykker det slik (s. 131):

«Det skortet mye på at jeg fikk utnyttet mulighetene fullt ut. Dette tror jeg skyldes mer begrensninger i hvor stort et «sprang» jeg klarer å ta enn svakheter ved opplegget for gruppen».

Erfaring viser at en gruppe ikke gir de helt sjeldne opplevelser av åpenhet og nærhet for de fleste. Men ser man mer nøkternt på det, betyr gruppeprosessen svært mye for mange. Noen mener de lærer å lytte bedre til andre mennesker, andre synes de får mer innsikt i seg selv. En av deltagerne oppsummerer sine erfaringer slik (s. 131):

«Etter hvert spurte jeg meg selv om hva jeg kunne bruke gruppa til...

Jeg kom til .. at svarene hadde med spontanitet og impulsivitet å gjøre, og det å kunne tillate seg å oppleve og uttrykke følelser. I den grad jeg klarte å fungere slik, tenkte jeg at dette igjen ville føre til en bedre kontaktevne med andre».

Braaten går systematisk inn på en rekke fenomener ved gruppeprosessen, fra lederens funksjon til spørsmål om gruppekultur og struktur på gruppen. Et av de viktige mål for gruppen er å trene de fremtidige psykoterapeuter i empati (innlevelse). Braaten bruker betegnelsen nøyaktig empati for å understreke hvor viktig det er å lære og oppfatte nyanser i andre menneskers meddelelser. Som fagpersoner trenger psykologer å fange opp mer enn det som er nødvendig i dagliglivet. Her kan gruppetreningen bli en vesentlig hjelp og gi muligheter for erfaringer som vanlig omgang med mennesker ikke gir.

Boken er holdt i en nøktern, vitenskapelig ramme og vil nok være mest relevant for fagfolk, selv om den også går en del inn på hva som konkret skjer under en typisk gruppeprosess. For at boken skulle vært av mer almen interesse, ville det vært på sin plass med mer utfyllende kommentarer, bl.a. til materialet fra gruppemøtene. Dette kunne gjort det lettere å gripe sammenhengen mellom de teoretiske begreper og hva som faktisk skjer i grupper. Slik fremstillingen er, kan det være vanskelig å forstå hvordan det å delta i gruppe er bevisstgjørende og forandrende på ulike måter. Også for fagfolk ville boken blitt mer levende og interessant med en mer integrert beskrivelse av de teoretiske og praktiske aspekter ved opplevelsorienterte grupper.

## **Nytt og praktisk**

AUTOMATISK TELEFONSVARER SOM TAR IMOT HENVENDELSER OG GIR ENKEL INFORMASJON

# **ACEM's SVARSERVICE**

**Telefon (02) 20 29 59 – HELE DØGNET**

- bestilling av abonnement og enkeltnummere av tidsskriftet DYADE
- begynnerkurs i TM over hele landet, oppfriskningskurs: interesserte føres opp på liste og kontaktes når kurs starter i nærheten av ens hjemsted
- tegning av medlemskap i Acem
- påmelding til Acems aktiviteter etter månedsbulletinen, også til M1, M2 og M3, weekendkurser o.a.
- bestilling av boken «STILLHETENS PSYKOLOGI» og andre bøker fra Dyade Forlag, brosjyrer om TM, sommerkurs etc., SYMP, enkeltnummere av ACEM-Nytt m.m.

Når De ringer oss opp utenom kontortiden, fungerer vår automatiserte svarservice.. De hører først en kort orientering. Deretter kommet et lyd-signal og De kan gi Deres beskjeder, bestillinger eller påmeldinger. Et tilkoblet lydbånd tar opp etter talestyring; så lenge noen snakker går opp-takeren. Etter 10 sekunders stillhet stopper den. Nøl ikke med å benytte ny teknologi: ACEM's svarservice.

Men husk: tal langsomt og tydelig, oppgi navn og fullstendig postadresse, gjerne også et tlf.nr. ved enhver henvendelse De gjør oss.

Sogn Folkemuseum  
5880 KAUPANGER

DYADE  
Frimannsgt. 22  
Oslo 1

## Nå 10 000 - ny utvidet utgave av meditasjonsboken

# STILLHETENS PSYKOLOGI

Første opplag på 5000 bøker ble så godt som utsolgt på tre måneder. Boken kommer nå i utvidet utgave. STILLHETENS PSYKOLOGI er den bok om meditasjon som har fått mest presseomtale i Norge:

### Aftenposten

Erik Egeland skriver i sin anmeldelse 3/2: «Stillhetens psykologi» er et gruppearbeid på knappe hundre sider. Det er blitt en innholdsrik bok. Fra forskjellige innfallsvinkler gir den førstehånds opplysninger om en særegen og betydningsfull bevegelse - ACEM - som er vokst frem på norsk grunn. Denne meditasjonsbevegelsen løsrev seg fra den indiske guru Maharishis internasjonale organisasjon for å utvikle sine egne former basert på erfaringer innenfor vestlig tankegang, i fruktbart samspill med moderne psykologi og norske forhold.

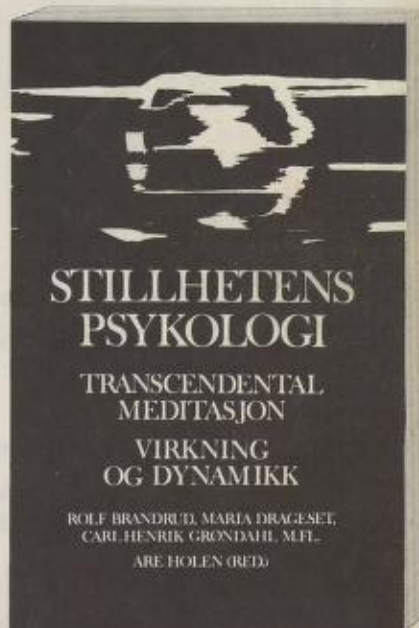
### Stavanger & Aftenblad

«Stillhetens psykologi» er ei informativ bok for dei som lurar på kva transcendentale meditasjon er... Transcendentale meditasjon er ingen rask og lettvinnt veg til eit rikare liv. Men metoden kan vera eit viktig element i ein personleg vekstprosess som går over år, ja, over eit liv».

Høgskolelektor Otto L. Fuglestad.

### Adresseavisen

Her skriver Christel Charlotte Sørli 28/12 bl. a.: «Bokens budskap er at meditasjon gir avspenning på kort sikt og personlighetsutvikling på lengre sikt. Dette forklaras med utgangspunkt i meditasjonserfaring og blir belyst også ut fra psykologisk og medisinsk



kunnskap. Som helhet gir boken et nøkternt og seriøst inntrykk, noe som særlig understrekes av et lengre kapittel om meditasjon og helse. Sett med en legemans øyne tas her de nødvendige medisinske forbehold... Akkurat det har ikke alltid vært tilfelle i mye annet jeg har lest om meditasjon.»

«Stillhetens psykologi» er til salgs hos bokhandlere og Narvesens utsalg over hele landet. Direkte bestilling fra DYADE FORLAG, Frimannsgt. 22, Oslo 1. Pris kr. 30,—. 110 sider, illustrert.