

Forord

Denne hovedoppgaven er blitt skrevet våren 2010 ved profesjonsstudiet i psykologi, Norges teknisk - naturvitenskapelige universitet. Det foreliggende produkt er resultat av et arbeid som har vist seg både utfordrende og givende. Arbeidet med hovedoppgaven har videre gitt meg mulighet til å utforske en teoretisk retning som til dels befinner seg utenfor tradisjonelt pensum, men som jeg likevel finner meget relevant.

Takk til førsteamanuensis Roger Hagen for imøtekommende veiledning med konstruktive og oppmuntrende tilbakemeldinger gjennom hele dette semesteret. Jeg vil også takke førsteamanuensis Waldemar Rognes for innledende refleksjoner og litteraturtips. Til slutt vil jeg takke Roar Grindheim for kyndig korrekturlesning.

Trondheim, juni 2010

Øyvind Kyrre Grindheim

Sammendrag

Hovedoppgaven presenterer og drøfter en fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til psykisk lidelse og psykoterapi. Behovet for en slik tilnærming grunner hovedsakelig i den medisinske modellens utilstrekkelighet i forhold til å forstå mennesket som forhold til sin egen eksistens. I hovedoppgavens første del (2.0) utdypes denne utilstrekkeligheten nærmere gjennom påpekning av uheldige konsekvenser av en dominerende og ensidig medisinsk diskurs innenfor psykologien. Den medisinske tilnærmingen kritiseres da særlig fordi den 1) gir en fremstilling som i liten grad gjenspeiler klientens egen opplevelse av å være i verden, 2) har en rekke terapeutisk negative konsekvenser, og 3) medfører et kunstig bilde av psykoterapiens funksjon. På bakgrunn av denne kritikken presenteres en alternativ fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til mennesket og psykisk lidelse. En slik tilnærming kjennetegnes ved at den søker en forståelse som, med utgangspunkt i universelle fenomenologiske og eksistensielle betingelser, søker å gjenspeile den enkeltes opplevelse av tilværelsen. Mer konkret handler det i denne hovedoppgaven om en utforskning av hvordan egenskaper ved vår bevissthet og vår eksistensielle situasjon innvirker på vår opplevelse av væren. Da mennesket i sin bevissthet alltid eksisterer i forhold til noe annet enn seg selv, blir psykologiens fremste oppgave å forstå de eksistensielle betingelsene som mennesket forholder seg til. I hovedoppgavens andre del (3.0) eksemplifiseres og utdypes derfor vårt eksistensielle forhold til oss selv, stemninger, mening, andre mennesker, tid og endring. I tredje del (4.0 og 5.0) drøftes sentrale implikasjoner av et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv i forhold til henholdsvis psykisk lidelse og psykoterapiens funksjon.

Innhold

Sammendrag	2
1.0 Innledning	4
2.0 Kritikk av den medisinske modellen som utgangspunkt for forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi	8
2.1 Ontologi	9
2.2 Epistemologi	10
2.3 Problemer med en medisinsk forståelse av psykisk lidelse	11
2.4 Problemer med en medisinsk forståelse av psykoterapi	13
2.5 Forståelse av endring og bedring	14
3.0 En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming	15
3.1 Væren i verden	16
3.1.1 Derværen	17
3.2 Væren – for – seg	19
3.2.1 Forholdet mellom bevissthet og fenomen	20
3.2.2 Umiddelbar og reflektert bevissthet	21
3.3 Vårt forhold til oss selv	23
3.3.1 Det reflekterte selvet	23
3.3.2 Selvrefleksjonens fremmedgjøring	25
3.4 Stemthet og mening	27
3.4.1 Avdekking av mening	28
3.4.2 Det eksistensielle vakuum	29
3.5 Å være for andre	30
3.5.1 Den andre som begrensning av frihet	30
3.5.2 Den andre som forutsetning for frihet	31
3.6 Væren og tid	32
3.6.1 En eksistensiell tilnærming til tid	32
3.6.2 Konsekvenser av en eksistensiell tidsoppfatning	33
3.7 Valg og endring	34
3.7.1 Vårt velgende forhold	34
3.7.2 Positiv og negativ endring	35
3.7.3 Gjentakelse og autentisitet	36
3.7.4 Oppsummering av den fenomenologiske – eksistensielle tilnærming	36
4.0 En fenomenologisk - eksistensiell tilnærming til psykisk lidelse	37
4.1 Ontologi og epistemologi	39
4.2 Psykisk lidelse som et trekk ved væren – for - seg	40
4.3 Etiologi	41
4.4 Behov for nye begreper	42
5.0 En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til psykoterapi	45
5.1 Utgangspunktet: Psykoterapi som felles prosjekt	47
5.2 Utvikling gjennom felles forståelse og rasjonale for endring	48
5.3 Målsetting: forståelse av effekt og bedring	50
5.4 Mot en eksistensiell forståelse av psykoterapi	52
6.0 Avslutning	53
Litteratur	58

1.0 Innledning

Som mennesker er vi både *noe* som *er* og et *forhold* til vår egen væren. Det medfører at et menneskeliv kan betraktes på to fundamentalt forskjellige måter. På den ene siden er vi noe værende som kan bestemmes ut fra våre essensielle karakteristika. Her dreier det seg om et liv som betraktes utenifra eller tilbakeskuende, slik man for eksempel møter det i biografier.

Fordelen med å betrakte noe utenifra er at man gjennom analyse kan abstrahere ut det man anser som de vesentligste kjennetegn og innordne det positivt værende i en kategorisk ontologisk organisering, hvor grupper som deler visse karakteristika organiseres innunder samme kategori. Ved en slik utenfra og deskriptiv tilnærming til mennesket forsøker man å bestemme menneskets væren som *noe*, og de sentrale spørsmålene blir da hvordan man er og hva man er. En slik tilnærming synes å fungere godt så lenge man har et konkret grunnlag å kategorisere ut i fra, slik man for eksempel har det i fysiologien og biologien innenfor medisinen.

I diagnosemanualene ICD 10 (WHO, 2000) og DSM-IV (APA, 1994) baserer man seg på empiriske og deskriptive kriterier som grunnlag for diagnose. I fravær av henvisning til en underliggende patologi medfører det gjerne sirkulære definisjoner hvor deskriptive kategorier forveksles med kausalitet (du gjør slik fordi du er slik, og du er slik fordi du gjør slik).

Empirisk forskning forsøker å tilføre psykologien et etiologisk grunnlag ved å forankre psykisk lidelse i biologiske, psykologiske og sosiale faktorer, på samme måte som somatiske lidelser innenfor medisinen forankres i fysiologiske og biologiske årsaker. En slik tilnærming finner riktignok mange interessante sammenhenger, men evner i liten grad å inkludere subjektivt meningsfulle aspekter ved den enkeltes forhold til væren. I stedet reduserer man menneskets væren til det empirisk målbare, hvor psykisk lidelse behandles som produkt og resultat av bio-psyko-sosiale statistiske korrelater. Dermed vender man også ryggen til den fundamentale utfordringen som et hvert menneske hver dag stilles ovenfor, nemlig *å leve*.

Fra et eksistensielt perspektiv er man ikke så opptatt av hva man er, men *at* man er og hvordan *det* er. Her dreier det seg ikke lenger om et hvilket som helst liv, men *mitt* liv. Fra en personlig synsvinkel er ikke væren lenger noe vi har i oss som en tilstand eller essensiell bestemmelse, men noe vi hele tiden er stilt ovenfor som en oppgave. Sagt med henvisning til det foregående betyr det at den enkeltes personlige eksistens kommer forut for, og er forutsetning for en essensiell bestemmelse av det værende. Søren Kierkegaard påpeker i sitt *Avsluttende uvitenskapelig etterskrift til "De Philosophiske Smuler"* at: ... *den eksisterende eksisterer enten han vil eller ei* (1846/1994, s 107). Både eksistens og tenkning er i en stadig tilblivelsesprosess, og med mindre man tyr til abstraksjon vil det innebære: ... *å være en fortsatt Stræben, fordi ... Afsluttedheden er fjernet og udsat* (1846/1994 s.107). Bestemmelsen av det værende (inkludert en selv) er altså hele tiden en uavsluttet oppgave. Fra et slikt perspektiv vil ens opplevelse av væren avhenge av hvorvidt man er i stand til å tilegne sitt liv en personlig mening og retning.

I likhet med alle andre levende skapninger, eksisterer mennesket i et forhold til sine omgivelser. Vi har en intensjonal bevissthet, noe som innebærer at den alltid er rettet mot noe annet enn seg selv. Det særegent menneskelige er imidlertid at vi gjennom negasjon og refleksjon ikke lenger er bundet til våre umiddelbare omgivelser, men eksisterer både i forhold til det som er, det som var, det som ikke er og det som kan bli. Til sammen legger det grunnlaget for at vi kan gjennomføre valg. Likevel snakker vi ikke her om ren idealisme, subjektivism eller sosialkonstruktivism, fordi alle valg skjer innenfor en eksistensiell kontekst. Det vil si en kontekst bestående av eksistensielle og universelle betingelser som uunngåelig vil virke inn og forme vår opplevelse av væren. Et hvert menneske bør derfor først og fremst forstås innenfor helheten av de grenser som a priori definerer menneskets tilværelse (Sartre, 1993).

Der man ser vøren som en helhet forsvinner også psykisk lidelse som en egen enhet (Foucault, 1962/2005). I stedet for å være et abstrakt avgrenset fenomen blir psykisk lidelse et spørsmål om hvordan den enkelte opplever sin vøren – i – verden. Det innebærer videre at en forståelse av psykisk lidelse forutsetter en forståelse av følgende spørsmål: *Hva vil det si å være?* Dersom eksistens kommer før essens vil det si at vi eksisterer uten at det foreligger noen bestemmende essens. Selv om biologi og kultur legger noen føringer, vil de fleste av oss uunngåelig ledes inn i en søken etter begrunnelse for våre handlinger. Når det snakkes om evidensbasert praksis innenfor psykologien ser jeg derfor det som et ytterst allmennmenneskelig trekk: Hvem skulle ikke av og til også ønske at ens eget liv var litt mer evidensbasert? Evidensbasert praksis kjennetegnes kort fortalt ved at den bygger på (ja, nettopp... evidensbasert) kunnskap om hva som virker for hvem. Både i dagliglivet og i psykologisk praksis handler det om å finne et grunnlag som vi kan eksistere i forhold til, men det er likevel langt mellom randomiserte kontrollerte studier til den enkeltes ambivalens ovenfor sin egen vøren og gjøren. Likevel, i fravær av et evidensbasert grunnlag risikerer vi en praksis som både kan være tilfeldig og uheldig. Det er derfor vesentlig at psykologien fortsetter å legitimere sin virksomhet gjennom empirisk forskning da den gir oss svar på *om* en spesifikk terapi generelt sett har en positiv effekt, men den forteller oss ikke nødvendigvis *hvorfor* eller *hvordan*. Selve uttrykket ”hva som virker for hvem” fremkommer som pragmatisk og retorisk slagkraftig, og er derfor lett salgbart ovenfor et markedsorientert samfunn. Videre glir det med sine spesifikke tilnærminger til spesifikke lidelser fint inn innenfor rammene av en medisinsk modell. Samtidig er det fra et eksistensielt perspektiv all grunn til å spørre seg om en faktisk har en adekvat psykologisk forståelse av hva, hvem og forholdet mellom dem.

Når jeg i denne hovedoppgaven inntar en fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til psykisk lidelse og psykoterapi tar jeg utgangspunkt i Heideggers (1927/2007) begrep om mennesket som væren – i – verden. En slik væren innebærer at man til enhver tid forholder seg til noe, det vil si en kontekst og en verden, hvis objektivitet og realitet er uløselig knyttet til ens egen subjektivitet (Frankl, 1967). Et hovedpoeng er at menneskets bevissthet, slik den fremstår for den enkelte av oss, er av en annen natur enn biologiske, kjemiske og fysiske ting, og at den derfor heller ikke kan studeres på samme måte. Samtidig legger bevissthetens a priori egenskaper premissene for vår persepsjon av oss selv, andre mennesker og verden omkring oss. Ved å ta utgangspunkt i disse egenskapene vil jeg i størst mulig grad søke å beskrive væren slik den fremstår for oss uten å gjøre analytiske skiller mellom subjekt og objekt. Spørsmålet blir da heller ikke *hvilke* psykiske lidelser som finnes, men hva det er ved vår væren – i – verden som muliggjør psykisk lidelse. I en slik sammenheng blir begrepet psykisk lidelse forstått som et kvalitativt aspekt ved vårt personlige forhold til tilværelsen. Fremfor en definering grunnet i empiriske og moralske kriterier, dreier det seg med andre ord om at den enkelte selv opplever ubehag ved sin væren – i – verden.

Det har ikke vært min hensikt hverken å gi en grundig gjennomgang av eksistensiell filosofi/psykologi eller å presentere en selvstendig terapeutisk retning. I stedet har jeg hatt tre hensikter i bakhodet med min hovedoppgave:

- (1) Utdype det jeg anser som problematiske sider ved en medisinsk tilnærming til psykisk lidelse og psykoterapi.
- (2) Presentere en alternativ fenomenologisk og eksistensiell tilnærming.
- (3) Fremme noen implikasjoner av et fenomenologisk eksistensielt perspektiv for forståelsen av psykisk lidelse og psykoterapi.

Helhetlig sett håper jeg at hovedoppgaven kan fremstå som en diskurs mellom en medisinsk og en fenomenologisk – eksistensiell tilnærming. Når jeg nå i første del inntar en kritisk holdning til den medisinske modellen, er derfor ikke formålet å argumentere for *et* perspektiv fremfor et annet, men å påpeke problematiske konsekvenser av en spesifikk tilnærming til mennesket, psykisk lidelse og psykoterapi.

2.0 Kritikk av den medisinske modellen som utgangspunkt for forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi

Den medisinske modellen står sentralt i vår diskurs rundt psykisk lidelse. I denne diskursen bruker vi begreper som symptomer, diagnoser, etiologi, prognose og behandling. Historisk sett kan dette blant annet sees i sammenheng med psykiatrien som en utvidelse av medisinsk praksis, og senere dokumentasjon av nære forbindelser mellom biologiske og psykologiske forhold. I følge Wampold, Ahn & Coleman kjennetegnes en medisinsk modell innen psykologien av følgende fem komponenter:

(a) The client presents with a disorder, problem, or complaint;

(b) there exists a psychological explanation for the disorder, problem, or complaint;

(c) the theoretical conceptualization and knowledge are sufficient to posit a psychological mechanism of change;

(d) the therapist administers a set of therapeutic ingredients that are logically derived from the psychologically explanation and the mechanism of change; and

(e) the benefits of psychotherapy are due, for the most part, to the specific ingredients

(Wampold, Ahn & Coleman, 2001, s. 268).

Innretting av diskursen rundt psykisk lidelse innenfor rammene av en medisinsk modell bygger på en antagelse om at det dreier seg om tilsvarende ontologisk grunnlag som ved somatiske lidelser, og dermed også en direkte overføring av epistemologiske prinsipper. Etiologisk sett forutsetter det en mulighet til å abstrahere ut en forklarende essens eller underliggende patologi. Brukt innenfor psykologien innebærer en slik medisinsk modell at:

- (a) forstyrrelsen, problemet, eller klagen forklares psykologisk,
- (b) endringsmekanismer forklares psykologisk, og
- (c) de spesifikke ingrediensene blir psykologisk fremfor fysiologisk fundert.

I det følgende vil jeg belyse problematiske sider ved en slik tilnærming innenfor psykologien. Kritikken retter seg ikke så mye mot den medisinske modellen i seg selv, men jeg stiller spørsmål ved hvor godt en medisinsk diskurs egentlig egner seg når det kommer til forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi. I første omgang innebærer det en vurdering av den medisinske modellens ontologiske og epistemologiske antakelser. Deretter vil jeg gå nærmere inn på noen konsekvenser av en slik tilnærming for forståelse av henholdsvis psykisk lidelse og psykoterapi.

2.1 Ontologi

Ontologi handler om læren omkring det værende, og hvordan dette fremtrer (Hagen, 2009). Ulike ontologiske hovedposisjoner fordeler seg mellom realisme og idealisme. Realisme impliserer at man anser virkeligheten som noe positivt værende som vi kan ha objektiv kunnskap om. Tradisjonelt sett vil det innen psykologien gjerne medføre en fremstilling av psykisk lidelse som en indre essens knyttet til kroppslige eller hjerneorganiske prosesser. Fra et idealistisk ståsted anser man i stedet virkeligheten som et hovedsakelig subjektivt produkt, sterkt preget av våre tanker og ideer. Psykologiens studieobjekt blir da væren som en tenkt størrelse, hvor psykisk lidelse kan fremstå som et resultat av irrasjonell tenkning eller språklig

konstruksjon. Mellom disse to ontologiske hovedposisjonene står dualismen. Dualismen kjennetegnes ved at den deler verden i to, hvor vi som mennesker både er noe som er (realisme) og et forhold til væren (idealisme).

Med en medisinsk modell etterstreber man en diagnostikk, hvor psykisk lidelse, basert på symptomer og utvikling, deles inn i grupper og undergrupperinger. Ved en slik forståelsesmodell inntar man en deskriptiv tilnærming til psykisk lidelse, med en antagelse om at det er noe som kan defineres ut fra sine ytre kjennetegn. Det etiologiske kravet om abstrahering av en underliggende etiologi forutsetter videre en realistisk holdning, hvor psykisk lidelse kan tilknyttes konkrete faktorer. Det begrenser seg riktignok ikke til en etiologi forstått som en selvstendig naturgitt essens, da man etter hvert har erkjent at individet også må forstås i sammenheng med det (biopsykosiale) miljøet det utvikler seg i. Årsak blir derfor ikke lenger sett på som en isolert størrelse, men et abstrakt begrep på noe som innen psykologien handler om å utvikle en velfungerende personlighet (Foucault, 1962/2005). Den stadige søken etter spesifikke tilnærminger til spesifikke lidelser gjenspeiler likevel en tanke om at også menneskets psykologi styres av generelle lovmessigheter, altså en realistisk ontologisk tankegang. En slik kartlegging av psykologiens ontologiske antakelser er ikke bare viktig for å forstå hva man studerer, men det legger også føringer for hvordan man velger å studere det, altså den epistemologiske tilnærmingen.

2.2 Epistemologi

Epistemologi handler om hvordan kunnskap oppstår og hvordan den blir legitimert (Hagen, 2009). Av ulike hovedretninger kan vi grovt sett skille mellom empiriske og rasjonalistiske tilnærminger. En empirisk tilnærming forutsetter at virkeligheten kan avdekkes gjennom sansene. Den tar derfor utgangspunkt i observasjoner og følger deretter en induktiv tradisjon, hvor man ut fra de gitte observasjonsdata forsøker å si noe generelt om den gruppen man har

studert. En rasjonalistisk tilnærming vil på sin side basere seg på mer logisk tankegang, og forsøker å dedusere fra generell kunnskap til spesifikke tilfeller.

Diagnostikk etter en medisinsk modell starter med en deskriptiv gjennomgang av ytre kjennetegn. For å skape orden og effektivisere kunnskapsinnsamlingen klassifiserer man det observerte inn i grupper etter bestemte konstellasjoner av egenskaper. Av den grunn vil en medisinsk modell epistemologisk sett gi forrang til en empirisk tilnærming hvor man forsøker å avdekke universelle og sanne kategorier (Hagen, 2009). En realistisk og empirisk diagnostisering forutsetter da videre at psykisk lidelse er avgrensbare realiteter, som kan studeres uavhengig av det opplevende og erkjennende subjekt (Rognes, 2003). I det følgende utdypes noen problematiske konsekvenser av et slikt ontologisk og epistemologisk utgangspunkt for forståelsen av psykisk lidelse og psykoterapi.

2.3 Problemer med en medisinsk forståelse av psykisk lidelse

Utgangspunktet for psykoterapeutisk praksis er fra et eksistensielt perspektiv at mennesker opplever tilværelsen på ulike måter – som skremmende, forvirrende, påtrengende, irriterende, og så videre. Uansett årsak vil psykisk lidelse i denne betydning være noe som oppleves innenifra, men som likevel ikke omhandler noe ”indre”. Fra et eksistensielt perspektiv vil et av de fremste ankepunktene mot en medisinsk forståelse av psykisk lidelse være dens neglisjering av menneskets intensjonale forhold til væren.¹ Ved at menneskets bevissthet alltid er rettet mot noe annet enn seg selv, gir det liten mening å snakke om psykiske lidelse som produkt av kausale korrelater.

I følge Foucault (1962/2005) kan ikke psykisk og somatisk medisin bygge på samme patologiforståelse fordi anatomien og fysiologien er konkret, mens personligheten som essens er en konstruert størrelse. Anatomien og fysiologien utgjør en konkret totalitet og tilbyr

¹ I denne sammenhengen brukes begrepet intensjonalitet i den betydning at all bevissthet alltid er bevissthet om noe.

dermed medisinen et konkret og avgrenset grunnlag for analyse. Personligheten tilbyr i stedet psykologien en abstrakt størrelse, som hvert fall historisk sett har gitt hver man rett til sin egen analyse.

Sykdomsanalogien antyder videre psykisk lidelse som en indre essens, med tanker og følelser som isolerte størrelser. En eventuell korrelasjon mellom indre essenser og symptommanifestasjon vil da ofte forveksles med kausalitet, noe som medfører en deterministisk tenkning og tautologier. Uten et konkret grunnlag å abstrahere ut i fra blir da både årsak og virkning knyttet til samme konstrukt. Personlighetstrekk gir en innskrenket, forenklet og statisk beskrivelse av personer (Rognes, 2003). Man flytter forklaringen *inn* i personen og mister dermed vedkommendes forhold til omverdenen.

I tillegg til at man her til dels synes å ”bomme” på det ontologiske grunnlaget, støter man også på epistemologiske problemer, da forutsetningene for empirisk forskning i form av stabile og avgrensede variabler er vanskelig å forene med det man vet om mennesker som målrettede vesener (Smedslund, 2008). En empirisk psykologisk forskning kommer dermed kun fram til sannsynligheter på gruppenivå. Diagnostisk reliabilitet og validitet gjelder da bare når vi snakker om det hypotetiske gjennomsnittsmennesket, men ikke nødvendigvis når man anser psykisk lidelse som et aspekt ved den enkeltes personlige erfaring. En tilnærming til psykisk lidelse som noe værende med tilknyttede statistiske korrelat medfører en intellektualisering og distansering i forhold til den enkeltes problemstilling. I stedet for å bidra til løsning av praktiske problem, ender man opp med å definere klientens væremåte som problematisk.

Med realismens og empirismens mangel på indre strukturelle forhold har man etter hvert beveget seg over mot en mer funksjonell og rasjonalistisk diagnostisering. Her forstår man menneskets væren som eksistens, men beholder likevel i sine psykologiske

kasusbeskrivelser en utenfra objektiverende tilnærming, hvor psykisk lidelse blir et utslag av irrasjonell tenkning og dysfunksjon.

2.4 Problemer med en medisinsk forståelse av psykoterapi

Eksistensielt sett handler psykoterapi om hvordan man best mulig kan imøtekomme og hjelpe personer som strever med tilværelsen. Essensielle karakteristika ved terapeuten eller terapien blir da virkningsfulle kun i den grad de innvirker på klientens opplevelse av tilværelsen. Et slikt utgangspunkt står i sterk kontrast til den medisinske modellens fremstilling av terapeuten som behandler av en sykdomsrammet klient. Behandlingsanalogien skaper et bilde av den ansvarlige eksperten som stilles ovenfor den maktesløse ”syke”. En kritisk vurdering av slike fremstillingsformer er svært viktig, da vi på ingen måte forholder oss passivt til den måten vi forstår oss selv. Stilt ovenfor en profesjonsutøver med makt og teorier, er det kanskje ikke så rart at klienter bygger opp forsvarsmekanismer mot terapeutens psykologiserende og objektiverende blikk. Å gå i forsvarsposisjon er intet annet enn den naturlige måten å forholde seg til en person som objektiverer i den hensikt å kunne predikere og kontrollere (Skjervheim, 1996). En overdreven psykologisering vil derfor kunne ha flere terapeutisk negative konsekvenser. Diagnoser og psykologiske forklaringer vil ofte kunne fungere som unnskyldninger og bortforklaringer. I tillegg bærer forklaringene ofte i seg potensielt selvoppfyllende profetier, hvor en etablering av ”onde sirkler” vil skape bevissthet om det problematiske, det statiske og en forventning om at det vil fortsette. Dermed reduseres også klientens autonomi og evne til å endre seg.

Uten en kritisk vurdering av psykoterapiens funksjon kan man med andre ord risikere at man bedriver en virksomhet, hvor man jobber med å bryte ned og endre fiktive størrelser som man selv har skapt. Hvem kan ikke for eksempel identifisere en ond sirkel eller to i sitt liv? Det handler gjerne om så allmennmenneskelige beskrivelser at man uunngåelig vil kjenne

seg igjen i dem. Men i stedet for å forbli allmennmenneskelige, normale og aksepterte prosesser, blir de innenfor en psykologiserende virksomhet patologisert og stigmatisert.

2.5 Forståelse av endring og bedring

Innen medisinen vil legitimering av en behandlingsmetode skje ved at effekten av dens spesifikke intervensjoner blir dokumentert gjennom vitenskapelig empirisk forskning.

Samtidig anerkjenner man at det foreligger en generell effekt grunnet i psykologiske faktorer som positiv forventning, samt forholdet mellom pasient og lege, en såkalt placeboeffekt.

Brukt på samme måte innenfor psykologien er dokumentert effekt av de spesifikke ingrediensene avgjørende for at den psykologiske forklaringen skal kunne legitimeres. Når så de psykologiske intervensjonene og den underliggende patologien ikke direkte kan forankres i et konkret grunnlag, foregår imidlertid både den generelle og den spesifikke effekten på samme nivå. Dermed finnes det ingen mulighet til å skille mellom spesifikke og generelle effekter i enkeltstående tilfeller. Etter flere tiår med empirisk psykoterapiforskning har det også vist seg vanskelig å dokumentere klare sammenhenger mellom spesifikke terapiteknikker og effekt av terapi på gruppenivå (Wampold et al. 2001).

Fra et fenomenologisk - eksistensielt perspektiv vil effektmål i henhold til terapiretning være meningsløst dersom psykologisk forklaring blir forstått utelukkende som en teknisk - instrumentell effekt. En teknikk kan ikke være virksom i seg selv, men kun tilføres relevans ved at klienten opplever det som nyttig og meningsfullt for å håndtere sin opplevelse av tilværelsen. En økende bevissthet rundt betydningen av et slikt subjektivt perspektiv har riktignok medført at legitimeringskriteriet innenfor psykoterapien er flyttet over fra "det som er sant" til "det som virker". Forsøk på å forklare mellomliggende psykologiske variabler har derfor kun status som teoretiske modeller. Samtidig bør man være klar over at den psykologiske analysen innebærer en oppsplitting av verden i biter og fører til

en syntetisk virkelighetsforståelse. En forståelse kjennetegnet av mekanistisk tenkning og objektivisering som vel så gjerne bidrar til fremmedgjøring av klienten ovenfor seg selv og sin væren – i – verden.

Med bakgrunn i denne kritikken finner jeg det nødvendig å søke en alternativ tilnærming som tar utgangspunkt i at mennesket ontologisk sett alltid allerede *er* i verden før man inntar en epistemologisk tilnærming til væren. Mennesket som forhold til sin egen væren lar seg derfor ikke definere alene, men må sees i sammenheng med sin eksistensielle situasjon. La det likevel være sagt: jeg har ikke til hensikt å presentere noen ny ”-isme” eller å sette opp noe motsetningsforhold til et medisinsk perspektiv. Det jeg i stedet ønsker å fremme er en type humanisme som vektlegger det særegent menneskelige, nemlig vårt forhold til væren. Psykisk lidelse finnes verken der ute i verden eller inne i mennesket, men oppstår ved menneskets væren – i – verden. Det er denne væren jeg nå vender meg mot, og som vil være tema for resten av hovedoppgaven.

3.0 En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming

Tenk deg et sted uten mennesker. Du kan for eksempel se for deg et tomt rom eller et øde fjellområde. Det trenger ikke være så vanskelig. Forsøk så å tenke deg at du er løsrevet fra omgivelsene. Du er altså ingen steder. For de fleste vil det være betydelig vanskeligere. Det kommer av at vi alltid søker ut over oss selv og eksisterer i forhold til noe. På samme måte vil ikke forestillingen av et sted uten mennesker kunne betraktes uavhengig av oss. Ved nærmere ettertanke er det vel derfor strengt tatt heller ikke et sted helt uten mennesker, da du hele tiden fornemmer deg selv som utgangspunkt for forestillingen. Du er uunngåelig selvbevisst tilstedeværende som en slags emosjonelt ladet størrelse et sted i bakgrunnen. Selv om

oppgaven ble gitt utenifra opplever du forestillingen som din egen. Det er ikke en hvilken som helst forestilling gitt av hvem som helst. Det er din egen, skapt av deg selv innenfor oppgavens rammer.

Innledningen ovenfor er ment å skulle illustrere noen sentrale aspekter ved menneskets eksistens som jeg skal utdype nærmere i de kommende avsnittene. I første omgang dreier det seg om hvordan vi kan forstå sammenhengen mellom oss selv og den verden vi lever i. Med andre ord vår væren – i – verden. Deretter vil jeg gå nærmere inn på egenskaper ved vår bevissthet, og utforske hvordan disse egenskapene legger føringer for vår opplevelse av sentrale forhold ved tilværelsen. Dette legger igjen grunnlaget for tredje del (4.0 og 5.0) av hovedoppgaven hvor jeg vil forsøke å tydeliggjøre implikasjoner for forståelsen av psykisk lidelse og psykoterapi, samt drøfte forholdet til den medisinske modellen. Den sentrale tanken gjennom hele denne delen er at selv om vi opplever verden ulikt vil vår opplevelse i stor grad være basert på det samme fenomenologiske og eksistensielle grunnlaget, og det er dette grunnlaget vi må prøve å forstå.

3.1 Væren i verden

Heidegger forsøker i *Væren og Tid* (1927/2007) å nærme seg en forståelse av vår væren – i – verden. Innledningsvis setter han et skille mellom å forklare det gitte versus å forstå det som mennesket selv skaper. I førstnevnte dreier det seg som ved den medisinske modellen om å finne årsak – virkningsforhold. Denne tilnærmingen forutsetter at man selv står utenfor og gjennomfører en slags botanisk inndeling av det værende inn i ulike kategorier. På denne måten kommer man fram til en kategorisk – ontologisk kunnskap om verden. Når det gjelder forbindelsen mellom menneske og verden vil man med den medisinske modellen som ramme anse dem som separate størrelser hvorfra man kan abstrahere ut særegne egenskaper. Videre kan man finne utallige mer eller mindre interessante korrelasjoner mellom disse egenskapene.

Problemet med en slik tilnærming er imidlertid at man gjennom abstrahering og analyse forlater den enkeltes subjektive opplevelse og forståelse av sin egen eksistens. I stedet erstattes det individuelle meningsaspektet av et omfattende system av statistiske korrelater.

Enhver ontologi, uansett hvor rikt og fast sammenkjedet kategorisystem denne måtte forføye over forblir i bunn og grunn blind og en fordreining av sin mest særegne hensikt, dersom den ikke på forhånd i tilstrekkelig grad har klarlagt værens mening og har forstått denne kartleggingen som sin fundamentale oppgave (Heidegger, 1927/2007 s.40).

Nå er det på ingen måte min hensikt å gjengi Heideggers teorier og resonnementer i sin helhet,² men hvis vi likevel slår følge et stykke på veien skulle det være muligheter for å bygge videre på noen av hans ideer og begreper. Til forskjell fra mange av de som tidligere har tatt opp værensspørsmålet mener Heidegger at man ikke kan forstå menneskets væren ved å spørre etter en bestemt og avgrenset ”hvahet” (Nicolaisen, 2003). Ved å henge seg opp i defineringen av hva mennesket er mister man den levde erfaringen slik den er forut for analysen, og det som gjør at vi er noe mer enn objektive og sluttete størrelser. Med andre ord mister man det særegent menneskelige, det vil si vårt forhold til vår egen tilstedeværelse.

3.11 Derværen

Heidegger påpeker at begrepet *menneske* er sterkt belastet av filosofitradisjonens trang til å forstå virkeligheten som subjektets forhold til objektet (Nicolaisen, 2003). Han bytter derfor ut betegnelsen mennesket med betegnelsen *derværen* (Dasein) for å understreke at mennesket primært sett ikke er utenforstående betraktende, men alltid tilstede *i* en situasjon. Derværen er

² For de som ønsker en mer inngående introduksjon til Heideggers filosofi anbefales Rune Fritz Nicolaisens (2003) *Å være underveis* og Guttorm Fløistads (1993) *Heidegger: en innføring i hans filosofi*.

først og fremst kjennetegnet av å være *der*, med en åpenhet og evne til å reflektere over det værende. På den måten er derværen subjektivt sett ingen lukket størrelse, men primært sett åpenhet ovenfor den aktuelle situasjonen. Å være blir da heller ingen stabil tilstand, men en oppgave. Et fenomenologisk eksistensielt perspektiv søker å si noe om hvordan den enkelte forholder seg til og opplever denne oppgaven. Fra et slikt perspektiv blir skillet mellom subjekt og objekt meningsløst, da derværen er selve det stedet der virkeligheten fremtrer. Det er ikke noe ”meg” her inne og en verden utenfor. Derværens ”hvem” grunner i dens eksistens, og *hvis jeg`et er en essensiell bestemthet hos derværen, må den tolkes eksistensielt* (Heidegger, 1927/2007 s.140).

I vår bevissthet er vi allerede ute i verden hos tingene. Det gjør oss åpen ovenfor situasjonen og den blir dermed noe som angår oss. Vår subjektivitet konfronteres kontinuerlig med verdens realitet (Frankl, 1967). Vi kjenner vår væren – i – verdens betingelser på kroppen og forsøker å forstå oss selv ut i fra vårt møte med disse. Med andre ord innebærer det at derværen primært kjenner seg selv i sin praktiske omgang med verden, det vil si i hva den driver med, bruker, forventer og så videre. (Fløistad, 1993).

De fleste mennesker virker i sin hverdagslige væren stort sett å ha en klar oppfatning av mål og mening. Ved å spørre hvorfor de gjør det de gjør får man svar som ”fordi...” eller ”for å...”. Tingene rundt oss får også sin mening gjennom å være ”til å...”. Vi har med andre ord grunner og hensikter for våre handlinger, og vi tillegger tingene rundt oss betydning gjennom vår praktiske omgang med dem. Heidegger (1927/2007) mente at man ved å spørre ut væren på denne måten kunne kom fram til værens ontologiske mulighetsbetingelser, det vil si betingelser som ligger til grunn for og muliggjør den menneskelige væremåte. Ved en slik utspørring kan man kanskje også komme nærmere den enkeltes forståelse av sin væren – i – verden, og ens grunnleggende verdier. Et viktig poeng er uansett at mennesket i sin hverdagslige væren kjennetegnes av en omgang i og med verden som primært sett er praktisk,

og ikke teoretisk erkjennende eller passivt betraktende. Verdier er ikke verdifulle med mindre de inngår som styrende prinsipper for våre handlinger. Gjennom ”for å...”- og ”til å...”-forbindelser tillegges vår væren og gjøren betydning, og vi finner mening ved å identifisere slike sammenhenger. Vi er altså ikke bare der i den umiddelbare situasjon, men vi bekymrer oss også for vår fortsatte væren. Hvordan man opplever sin egen tilværelse avhenger videre av hvordan en selv inngår i disse betydningsammenhengene.

Værensspørsmålet kan altså ikke besvares kategorisk bestemt, men må forstås eksistensielt som væren – i – verden. Videre er vi derværende med en åpenhet og evne til å reflektere over det værende. Før jeg går nærmere inn på tilknyttede tema, finner jeg det nødvendig å si noe mer om oss selv som derværende. Hva må mennesket være for å kunne ha en åpenhet og evne til å reflektere?

3.2 Væren – for – seg

Vår tilstedeværelse i verden starter med en bevissthet om verden. I alminnelig dagligtale og innen vitenskap brukes begrepet bevissthet om flere forskjelligartede fenomener, som for eksempel om tilstand av våkenhet, oppmerksomhet, erkjennelse, refleksjon, eller det kan fungere som en samlebetegnelse for hele vår opplevelsessfære (Klawonn, 2003). Når jeg i det følgende skriver om bevissthet tar jeg utgangspunkt i Sartres (1956) bevissthetsfilosofi. Slik jeg ser det er denne tilnærmingen hovedsakelig rettet mot de mer kognitive aspekter som oppmerksomhet og refleksjon. Det dreier seg med andre ord om vår *forståelse* av det værende. Senere i hovedoppgaven vil jeg imidlertid søke å inkludere emosjonelle aspekter slik at begrepet utvides til å gjelde hele vår *opplevelse* av væren – i – verden.

3.21 Forholdet mellom bevissthet og fenomen

Forholdet mellom bevissthet og fenomen gjenspeiler forholdet mellom mennesket og verden, og vil følgelig ikke kunne eksistere som isolerte størrelser annet enn gjennom abstraksjon. I stedet for å betrakte forbindelsen som en binding mellom to differensierte størrelser, kan man derfor anse dem som ulike sider av samme sak. Sartre søker i *Væren og Intet* (1956) å avklare forholdet mellom bevissthet og fenomen ved å studere deres ulike måter å være på. Han finner at de med sine ulike egenskaper utfyller hverandre, hvor fenomenet er det som viser seg, mens bevisstheten er det fenomenet viser seg for. I vår opplevelse av de umiddelbare omgivelser representerer fenomenet således det gitte som har væren *i - seg*, mens bevisstheten først og fremst blir noe som har væren *for - seg*. Bevisstheten er sånn sett avhengig av å ha noe for seg for å kunne være. Av den grunn er væren – for – seg alltid *utover seg selv*. Tittelen ”Væren og Intet” kan også tolkes dit hen at væren representerer fenomenene i verden, mens bevisstheten er intet (Østerberg, 1993).

Fenomenene som har væren *i - seg* representerer altså det positivt gitte i verden og er allerede bestemt av sin essens. En stein er for eksempel en stein fordi den oppfyller visse kriterier som er nødvendige og tilstrekkelige for å være en stein. Steinen kan ikke en dag velge at den ikke er en stein lenger. En forutsetning for et slikt valg ville i så fall vært at steinen hadde et forhold til seg selv, og hadde en forestilling om hva den ikke var. Steinen som er definert av væren – *i - seg* vil ikke inneha disse egenskapene. I stedet er forholdet til seg selv og forestillingen av det som ikke er, egenskaper ved væren – *for - seg*.

Væren – *for - seg* er på sin side ingen ting som har sin væren *i - seg*. Da den ikke er noe positivt er den ikke fastlåst i tingenes årsakssammenhenger. I stedet er væren – *for - seg* utover seg selv og hinsides det værende. Gjennom evnen til å forestille oss det som *ikke* er, er vi heller ikke bundet til den umiddelbare situasjonen, men løsriver oss hele tiden fra omgivelsene gjennom forestillinger av det som ikke er, det som var eller det som kan bli.

Negasjonen frigjør væren – for – seg, ved at det sniker seg inn et *intet*, eller et *brudd* mellom væren – for – seg og fenomener, hendelser og handlinger. Vår bevissthet følger derfor ikke som en nødvendighet av det som skjer rundt oss. Som mennesker har vi et fysisk legeme, og gjennom livet møter vi fysiske og sosiale begrensninger, men dette er fra et eksistensielt perspektiv i liten grad bestemmende for hvem vi er. Den eneste endelige uunngåelige bestemmelsen av væren for seg er døden. Inntil døden inntreffer er vi imidlertid dømt til å være åpne og ubestemte.

Evne til negasjon har helt klart sine adaptive fordeler i forhold til at man kan planlegge, symbolisere, reflektere og så videre, men den tilfører også tilværelsen en del potensielt problematiske aspekter. Med negasjon kommer refleksjon og verden er ikke lenger bare slik den er i vår umiddelbare situasjon. Jeg vil senere i denne hovedoppgaven forsøke å gå mer spesifikt inn på konsekvensene av negasjon og refleksjon, men før det kan det være greit å avklare forholdet mellom det man kan kalle umiddelbar og reflektert bevissthet.

3.22 Umiddelbar og reflektert bevissthet

Å kunne forholde seg *til noe* innebærer at man ser seg selv som adskilt fra det man forholder seg til. Væren – for – seg er sånn sett både et forhold til verden og samtidig et forhold til sitt eget forhold. Sartre (1956) gjør i den forbindelse et skille mellom prereflektert (umiddelbar) bevissthet og reflektert bevissthet (kunnskapsbevissthet). Den umiddelbare bevissthet om verden kjennetegnes av høy grad av nærvær og rettethet mot den umiddelbare situasjonen vi befinner oss i. Et eksempel på dette kan være når man er dypt engasjert i et spill eller en samtale. Vi er bevisst oss selv som utgangspunkt, men vi gjør oss ikke selv til gjenstand for vår refleksjon. Det forholdet vi har til oss selv som utgangspunkt er mer i form av en fornemmelse eller fortrolighet fremfor en artikulert forståelse. Det er således et eksistensielt forhold, hvor vi befinner oss som et subjekt *i* situasjonen. Vår oppmerksomhet er utadvendt

og vi opplever tilstedeværelse. Sartre (1956) trekker frem fascinasjonen som eksempel på en slik intens opplevelse av nærvær overfor det umiddelbare. I fascinasjonen kan det nærmest oppleves som om situasjonen er alt, mens en selv nesten forsvinner.

I den refleksive bevissthet tenker vi på hva vi tenker og at det er en selv som tenker. Det gjør at vi kan opparbeide et eksplisitt kunnskapsforhold til oss selv, og si noe om hvem og hvordan vi er. Refleksjonen forutsetter også en viss distanse ovenfor det man reflekterer over. I det vi i retter oppmerksomheten mot oss selv gjør vi det som et forsøk på å gjøre vår bevissthet til en gjenstand på lik linje med ting som har væren i – seg. Man forlater derfor den umiddelbare fornemmelsen og inntar et utenfra - betraktende forhold til seg selv. Det dreier seg her imidlertid *ikke* om en oppsplitting av bevisstheten i ulike deler, hvorav en del står i betraktende forhold til den andre. En slik organisering ville lett ha medført en uendelig regress hvor vi hadde bevissthet om vår bevissthet om vår bevissthet og så videre. I stedet kan man heller snakke om en utvidet bevissthet, hvor man gjør seg selv til objekt. I et forsøk på å gjøre væren for - seg til objekt gjør vi en slags ”usving” mot det vi føler er vårt utgangspunkt. I refleksjonen gjør vi altså vår egen bevissthet til en gjenstand. Med andre ord forsøker vi å gjøre vår bevissthet til væren - i – seg, men fordi vår bevissthet er væren – for – seg vil de forestillinger vi eventuelt kommer fram til bare være abstraksjoner og kvasiobjekter.

Skillet mellom umiddelbar og reflektert bevissthet medfører en gjennomgående ”dobbelthet” ved vår væren – i – verden. På den ene siden er vi et umiddelbart, subjektivt, helhetlig og eksistensielt forhold, og på den andre siden har vi et reflektert, objektiverende, analyserende, artikulært og distansert forhold. Av det foregående fremgår det at vårt umiddelbare (eksistensielle) forhold kommer før det refleksive (essensielle) forholdet. Mennesket er først noe som er derværende, og som gjennom negasjon og refleksjon definerer seg selv etterpå. Med andre ord er vår reflekterte erkjennelse av oss selv og verden stadig på etterskudd i forhold til den eksistensielle erkjennelsen. Det innebærer at man mister noe

vesentlig hvis man bare befinner seg på et teoretisk reflekterende nivå. I det følgende vil jeg forsøke å se dette i sammenheng med noen sentrale eksistensielle forhold.

3.3 Vårt forhold til oss selv

I vår umiddelbare bevissthet er vi klar over oss selv som utgangspunkt for våre tanker og følelser. Vi har en grunnleggende ”*minhet*”, det vil si en prerefleksiv selvbevissthet, knyttet til vår opplevelse av verden. *Dette værendes væren er i hvert enkelt tilfelle min (Heidegger, 1927/200, s.69)*. Minheten gjør at vi kan reagere spontant uten å måtte tenke oss om hvorvidt opplevelsen egentlig er min egen eller ikke. En trenger ikke stoppe opp å spørre ”hvem sin opplevelse er dette?”. I stedet kjenner vi oss selv igjen, ved at vi har opparbeidet en viss *fortrolighet* med vårt spekter av reaksjoner. En kan tenke seg minheten som en forutsetning for å oppleve kontinuitet i rekken av opplevelser, og at fortroligheten gir en opplevelse av forutsigbarhet. Svekkelse av minhet eller fortrolighet vil derfor kunne ha betydelige konsekvenser for vår opplevelse av og evne til å fungere i verden. Parnas (2003) beskriver for eksempel tilfeller ved begynnende schizofreni hvor det oppleves at minheten er svekket eller mindre spontan. Med reduksjon i minheten vil også fortroligheten, forutsigbarheten og automatikken i ens væren – i – verden svekkes, og man havner lett inn i en passivt reflekterende tilstand. Da derværen først og fremst kjenner seg selv best gjennom sin umiddelbare praktiske omgang i og med verden, vil selvrefleksjonen her også skje på et sviktende grunnlag.

3.31 Det reflekterte selvet.

Refleksjon avhenger altså av en eksistensiell selvfornekkelse, samt evne til negasjon.

Uansett hvor fascinert man blir, vil man alltid til slutt ende opp med å ta et benektende steg tilbake, og dermed løsrive seg fra omgivelsene. På den måten er vi alltid blant tingene, men vi

er likevel klar over at vi ikke er en av disse tingene. I tillegg danner vi bilder av hva vi ikke (lenger) er, og hva vi kan bli. Adskilt fra omgivelsene står væren – for – seg igjen som *åpenhet, mangel* og *mulighet*. Felles for disse betegnelsene er at de er ubestemte tilstander som krever oss og gjør oss sårbare. Negasjonen etterlater seg med andre ord et tomrom som må fylles av *noe*. I følge Sartre (1956) lever vi her hele tiden i et spenningsforhold, mellom det vi er og det vi ikke er. Den enkeltes opplevelse av dette utgangspunktet vil nok variere, men det er likevel grunn til å anta at det utgjør en drivkraft i ens reflekterte søken etter definisjon av seg selv. Som væren – for – seg er vi ikke bare derværen i betydningen å være der, men vi har også hele tiden oppgaven å være. Sagt med Heidegger (1927/2007) så bekymrer vi oss for vår fremtidige væren, og handler ut fra prinsipp om selvomsorg eller selvbevaring. Men hvordan skal man kunne ta vare på noe så ubestemmelig som åpenhet, mulighet eller mangel?

De fleste vil underveis i livet oppleve oppgaven å være som en belastning, og derfor ønske å unnsnippe ansvaret, bekymringen og spenningsforholdet som et velgende *væren – for – seg* innebærer. Det gjør at vi kan drømme om å inneha fysiske gjenstanders egenskaper. Være hard som stein, være absolutte som vår egen begrunnelse. Av den grunn gjør vi oss selv til objekter (som for eksempel jeg`et, meg`et og selvet). Vi forsøker å ivareta oss selv ved å lukke oss og bli noe bestemt. Vi lager oss identiteter ved å gå opp i tradisjonelle, sosiale og yrkesmessige roller, eller ved å forbinde oss selv til aktiviteter, interesser eller begreper. Mennesket blir en forgjeves lidenskap som forsøker å bryte ut av intet ved å bli noe (Sartre, 1956). Forsøket er lidenskapelig fordi det handler om oss selv og vår fortsatte væren. Men forsøket er også forgjeves, fordi *væren - for - seg* ikke kan finne noe stabilt meningsfullt i seg selv alene. I stedet står vi igjen med en opplevelse av at vi selv er noe vi ikke helt kan forstå, for hver gang vi prøver å fange oss selv unnsnipper definisjonen som vår egen skygge. Det kommer, (som tidligere nevnt), av at væren – for - seg kun har tilgang til seg selv reflektivt

gjennom abstraksjon og artikulasjon. Før vi kan definere oss selv må vi derfor ha gått ut i verden og gjort språklige erfaringer. Gitt et rikt språk har subjektet mulighet til å velge, men språket legger premissene for våre valg. Den reflekterte selvdefineringen er med andre ord verken subjektiv eller objektiv, fordi den alltid vil begrenses av språkets betingelser. For å hindre at vi er åpne og ubestemte fester vi oss selv til de foreliggende språklige ressursene. Fra et eksistensielt perspektiv er disse språklige begrepene i seg selv nøytrale. De har ingen betydning uten at et subjekt tillegger dem betydning i en kontekst. Ofte glemmer vi dette og lar begrepene i seg selv virke bestemmende for vår væren – i – verden. Eller vi husker det og opplever en grunnleggende avsondrethet fra verden og selvet, fordi det er så mye som vanskelig lar seg utrykke direkte eller snakkes om.

Den objektive selvdefineringens utilstrekkelighet henger også sammen med at vår væren – i – verden primært sett er praktisk og enhetlig. I refleksjonen blir derimot bevissthet og fenomen to gjenstander løsrevet fra hverandre, adskilt av intet. Ved å bygge opp et kunnskapsforhold risikerer vi å skape avstand til vårt opprinnelige forhold til oss selv i det praktisk erfarte. I den refleksive bevissthet som også inneholder bevissthet om intet blir betydningssammenhengene utydelige og tvetydigheten tar over. Våre muligheter fremstår kun som en mulighet blant mange, og vi kunne like gjerne vært annerledes. I stedet for å bringe *der-væren* nærmere en forståelse av seg selv kan den reflekterte selvdefineringen derfor vel så gjerne bidra til fremmedgjøring, frykt og angst.

3.32 Selvrefleksjonens fremmedgjøring

Refleksjonen innebærer stadige brudd i forbindelsen med omgivelsene. I vår praktiske omgang med verden nærmer vi oss omgivelsene ved at vi lar disse inngå i ulike bruks- og betydningssammenhenger. De stadige bruddene kommer blant annet ved at man avbryter seg selv, blir avbrutt av andre, ved at noe mangler eller er ødelagt. I refleksjonen som ser selvet

som en adskilt størrelse, dukker intet opp. På denne måten oppstår en distanse mellom oss selv og omgivelsene. Avstanden kan igjen medføre at verden blir til noe fremmed, noe der ute som virker truende. Da våre tanker og handlinger alltid er intensjonale, vil også den grunnleggende ”minhet” svekkes ved en slik distansering. I slike tilfeller kan vi oppleve det som om våre omgivelser ikke lenger er våre egne, men noe som virker på oss eller som man selv påvirker.

Sartre (1956) gjør her et skille mellom frykt og angst. Frykten er tanken om at situasjonen skal innvirke på oss, mens angsten er tanken om at vi selv kan innvirke på situasjonen. I angsten blir man synlig for seg selv, som objekt og som handlende subjekt. Det man frykter i angsten er ikke noe utenfor en selv, men nettopp seg selv og sine egne påfunn. Fortroligheten, det vil si forutsigbarheten og automatikken i ens væremåter er svekket. Med andre ord er angsten bevissthet om seg selv som mulighet uten begrunnelse utenfor seg selv. Ved å være bevisst oss selv som mulighet er vi i angsten hele tiden fremtidige i vår bevissthet. Konsekvensen her er at man hele tiden ikke er den man vil være, eller ønsker å være noe annet enn det man i øyeblikket er.

I retrospeksjon gjør jeg meg selv til et objekt som har væren – i – seg, altså definert ved å ha visse egenskaper. Innenfor det umiddelbare, eksistensielle forholdet som er forut for analysen er det derimot ikke snakk om å *ha* visse egenskaper, i stedet lever jeg *gjennom* mine tanker, følelser og kropp. Videre kan ikke selvet splittes opp. Hvem vi er vil i stedet være ensbetydende med hvordan vi behandler oss selv og verden omkring oss. Derværen bekrefter seg selv ved å forholde seg til noe. Med andre ord blir vi *noe* gjennom å *forholde oss* til noe, det vil si ved å møte motstand. Tilbaketrekning medfører på sin side identitetsoppløsning. Svaret på spørsmålet om hvem *jeg* er ligger derfor ikke i refleksjonens innadvendte søken etter et objektivt selv. Du kan ikke sette deg ned på en stubbe i skogen og forvente at du

finner deg selv i ferdig verbalformulert form bare ved å kjenne godt nok etter. Det eneste du finner er en slags stemning, en stemthet som uunngåelig medfølger din væren – i – verden.

3.4 Stemthet og mening

Vår væren - i – verden kjennes på kroppen ved at vi alltid befinner oss i en eller annen stemning. I følge Heidegger (1927/2007) er denne ”*stemtheten*” det som bringer *væren* inn i *derværen*.

I befintheten er derværen alltid allerede stilt ovenfor seg selv – ikke gjennom å foreligge for seg selv gjennom sansing, men gjennom å befinne seg som stemt (Heidegger, 1927/2007, s 158).

Stemtheten kommer ikke til oss, men er der allerede som en bestemt måte å være på. Den forteller oss *at* vi er gjennom en umiddelbar kroppslig og eksistensiell erkjennelse av vår væren i verden. Fordi derværen nettopp er definert som noe som alltid befinner seg et sted, vil all sansning og forståelse skje ut i fra en stemning. Av den grunn kan man aldri se seg selv og verden fra et nøytralt ståsted. Verden får i stedet *betydning* gjennom vår stemthet, noe som kanskje kommer tydeligere fram når vi setter stemningene i sammenheng med selvomsorg. En slik omsorg kjennetegnes ved at det i bunn og grunn dreier seg om ivaretagelse av sin egen væren. Stemningen kan derfor tolkes som et resultat av hvordan vi på ethvert tidspunkt har klart denne oppgaven, og representerer således vår forståelse av væren – i – verden. Gjennom vår stemthet griper vi fra et eksistensielt perspektiv virkeligheten førspråklig (Nyeng, 2006). Den verden vi møter i vår reflekterte bevissthet er derfor alltid en allerede ”ladet” virkelighet.

Sett at vi kun var prerefleksive skapninger ville vi ikke stilt spørsmål ved denne stemtheten, men bare latt den være styrende for vår væren. Ved refleksjonen oppstår

imidlertid et brudd mellom bevissthet og fenomen. Og fordi være - for - seg alltid er rettet mot noe annet enn seg selv har vi en tendens til å la stemthet bli en egenskap som har være - i - seg. Vi glemmer oss selv som utgangspunkt, og lar stemtheten bli en allerede bestemt egenskap ved det værende. Dermed mister vi også vårt eiendomsforhold til våre stemninger. I stedet for å være vår forståelse av være - i - verden, blir stemtheten en egenskap ved det værende. Når vi så kjenner stemningene på kroppen er det fordi de rammer oss, og vi blir offer for vår stemthet. Tilsvarende skjer også ved en objektivisering av være slik man ser innenfor den medisinske modellen. Den eneste forskjellen er her at vi ser stemtheten eller emosjoner som egenskaper ved vår kroppslige være - i - seg. I begge tilfeller mister man imidlertid stemtheten som uttrykk for førspråklig forståelse av mening.

3.41 Avdekking av mening

Mening er et aspekt ved vår være - i - verden som gjør at vi ser det værende som *noe* (Nicolaisen, 2003). Ved at vi avdekker tingenes og handlingens ”til å...”, ”for å...” forblir ikke det værende ”*hva-som-helst*”, men får en betydning. All mening må derfor tilhøre og skapes av et være - for - seg, som kommer inn i verden og avdekker aspekter ved det værende som betydningsfulle. Avdekkingen skjer fordi vi ikke kan forholde oss passivt til tilværelsen, men opplever den som noe som angår oss. Fordi den angår oss tillegger vi situasjonen betydning og bekymrer oss for hvordan det skal gå. For å imøtekomme disse bekymringene danner vi fremtidsrettede utkast, og vår opplevelse av oss selv og situasjonen vi befinner oss i, er til enhver tid en funksjon av disse utkastene. Mening er i denne sammenhengen altså ikke noe som ligger nedfelt i tingene, men noe som oppstår fordi vi opplever at verden angår oss personlig. Her kan det imidlertid være greit å skille mellom mening og betydning, hvor mening kan anses som stabil og artikulert forståelse av spesifikke betydningssammenhenger. En meningsfull forståelse er grunnlag for eksplisitt

formulering av verdier, mens betydninger heller kan betraktes som noe man kjenner på kroppen i det daglige liv.

3.42 Det eksistensielle vakuum

Den eksistensielle kroppslige erkjennelsen av at noe betyr noe, forhindrer en likegyldig holdning til væren – i – verden. Vi stiller dermed krav til oss selv eller vi opplever at verden stiller krav til oss. Hva disse kravene egentlig går ut på er imidlertid ofte uklart. Mye av det vi gjør kan refleksivt settes i sammenheng med fysiologiske behov og sosiale normer, men for de fleste mennesker i dag er dette bare styrende for en brøkdel av deres væren. Den resterende tiden må vi være vår egen menings begrunnelse. Viktor Frankl fremholder i sin bok *Vilje til mening* (2007) det ”eksistensielle vakuum” som en sentral utfordring for psykiatrien.

Vakuemet er den mangel på mening som oppstår når instinkter, konvensjoner, normer og tradisjoner ikke lenger forteller oss hva vi *må* eller *bør* gjøre. I vår reflekterte bevissthet prøver vi derfor å gi mening til tilværelsen, gjennom å avdekke våre forbindelser med det værende. Denne avdekkingen retter seg hovedsakelig mot de forbindelsene som vi knytter en ”minhet” til, da det er disse forbindelsene som gjør at vi ikke er ”*hvem-som-helst*”, men *noen*. Det eksistensielle vakuum oppstår, når vi ikke lenger makter å avdekke mening på denne måten, det vil si når vi ikke lenger makter å gjøre aspekter ved væren til våre egne. Heidegger (1927/2007) brukte i *Væren og Tid* begrepet horisont for å betegne den meningsfulle helheten som vi forstår noe ut av. Senere ble horisont skiftet ut med begrepet egn (Gegend) som betyr kjent område (Nicolaisen, 2003). Begrepsskifte skjedde muligens for å understreke at det man ga mening, ikke var noe man sto ovenfor og betraktet slik man betrakter horisonten. I stedet handler mening i det praktiske liv om å tilegne seg noe i betydningen gjøre det til sitt eget.

3.5 Å være for andre

Andre mennesker utgjør et sentralt aspekt ved vår væren – i – verden. På samme måte som vi i refleksjon objektiverer oss selv, kan vi også forholde oss til andre som objekter. En realistisk og positivistisk tilnærming tar likevel den andre for gitt, når den begrenser hva den andre er for meg til *noe* i strukturell eller funksjonell forstand. Defineringen tar da utgangspunkt i fysiske karakteristika hos de andre eller hvordan de inngår i funksjonelle sammenhenger som leverandører, brukere, eiere, motstandere og så videre. Likevel vil det nå etter hvert være klart for den enkelte leser at et slikt refleksivt forhold til andre mennesker ikke kan sees uavhengig av en selv, men må bygge på abstraksjon ut i fra et eksistensielt forhold. I det følgende vil jeg forsøke å belyse dette forholdet ved å sette det i sammenheng med begrepet frihet.

3.51 Den andre som begrensning av frihet

Verdens befolkning beregnes i dag til godt over seks milliarder mennesker. Hver eneste en av disse seks milliardene har i mer eller mindre grad en opplevelse av verden som *sin* verden, noe som kan medføre ”trengsel” både i fysisk og psykologisk forstand. Den psykologiske trengselen blir kanskje enda tydeligere dersom vi trekker inn en forståelse av frihet, ikke i objektiv forstand som frihet fra noe eller til noe, men i subjektiv forstand som frihet til å skape sin egen verden. Denne muligheten til å forstå og forklare verden helt og fullt på sin egen måte kan imidlertid svekkes eller trues av at andre bevisstheter kommer inn i verden. Når vi ser andre er det ikke bare som objekter, men som personer. Inn i verden er det kommet en ny tilintetgjørende kraft som tilintetgjør den avstand jeg har etablert mellom meg selv og mitt objekt (Sartre, 1956). De andres nærvær virker da nærværende på en helt annen måte enn objektiverte ting. Ved de andres tilstedeværelse, er ikke lenger vår forståelse av oss selv og verden kun et resultat av vårt private prosjekt, men hele tiden noe som også skjer i en historisk og sosial sammenheng. På den ene siden kan de andre oppleves som fenomener,

altså som noe som viser seg for oss, men samtidig kan de også gjøre oss til objekter eller ha hensikter som for oss er ukjente. Andre mennesker representerer i så måte en begrensning av ens frihet.

Sartre (1956) bruker her skamfølelsen som eksempel og fremhever at å skamme seg kun er mulig ovenfor andre. Noen opplever en nær sagt ubetinget skam. Bare ved at andre er tilstedeværende opplever de seg som objekt. Skam er altså ikke noe man finner hos seg selv refleksivt, men det er noe man opplever gjennomtrengende ved den andres blick. Det handler heller ikke om at vi sammenligner vårt eget bilde med den andres bilder av oss. I stedet er det kun den visshet om at vi for den andre blir et objekt og at den andre har definisjonsmakt ovenfor oss som er det ubehagelige. Under den andres blick stivner handlingsmulighetene og rommet som handlingsfelt desintegreres. Sartre forklarer dette ved at når væren – for – seg møter en annen væren – for – seg oppstår en dobbel negasjon. I den refleksive defineringen ser vi den andre som et objekt som har væren – i – seg, men straks denne vender sitt blick mot deg, møter du et væren – for – seg. Siden ingen både kan ha væren i – seg og væren for – seg samtidig, blir det da en konflikt hvor den ene parten må innta en sadistisk objektiverende holdning, mens den andre inntar en masochistisk holdning. Man trenger vel kanskje ikke å kopiere akkurat denne terminologien for å forstå at den objektiverende kraft kan virke begge veier, og skaper skiller som mellom ”oss” og ”dem”, det trygge velkjente og det truende fremmede.

3.52 Den andre som forutsetning for frihet

Legger vi vår lett paranoide innstilling ovenfor den andre tilside kan vi heller fokusere på de mer positive funksjoner ved de andres tilstedeværelse. Svaret på spørsmål om hva jeg er og hvordan er jeg kommer i stor grad gjennom de andre. Selv om de begrepene andre bruker om oss ofte havner i konflikt med de begreper vi selv ønsker å benytte, vil det likevel være de

andre som ved sin bevissthet og sitt blikk gjør oss til noe bestemt. I det hele tatt medfører den psykologiske trengselen en interessekonflikt hvor ulike oppfatninger av verden holdes opp mot hverandre. Paradoksalt nok er det nettopp et slikt forhold som muliggjør frihet i eksistensiell forstand. Frihet er ikke et abstrakt begrep som eksisterer i vakuum, men noe som oppstår ved at vi trosser motstand. Vi konstituerer et oss selv gjennom å trosse motstand eller ved å hjelpe den andre, det vil si påvirke den andres prosjekt. Frihet vil i eksistensiell forstand innebære en opplevelse av selv å være effektiv årsak til det som skjer rundt en. Selv om jeg umiddelbart kan oppfatte den andre som en begrensning, er de andre sånn sett en forutsetning for frihet og at noe kan kalles mitt, eller kanskje enda bedre; *vårt*. Gjennom å definere noe som vårt bryter man ut av den isolasjon og ensomhet mange opplever i mangel på meningsfulle relasjoner til andre. En videre utdyping av derværens frihet og relasjoner innebærer en eksistensiell forståelse av tid. I det følgende vil jeg derfor gå nærmere inn på hva en eksistensiell tidsoppfatning innebærer og hvilke konsekvenser det kan ha.

3.6 Væren og tid

Et menneskeliv er uløselig knyttet til tid. Sett utenifra innordner man tiden i år, dager, timer, minutter også videre. Avhengig av eget ståsted definerer vi det videre inn i refleksjonskategoriene fortid, fremtid og nåtid. Felles for disse er at de fremstiller tid som noe positivt værende og uavhengig av væren – for – seg. Fra et eksistensielt ståsted er imidlertid den enkeltes opplevelse av tid dypt personlig og handler vel så mye om den enkeltes egne oppfatninger omkring det som ikke er, det som har vært eller det som kan bli.

3.61 En eksistensiell tilnærming til tid

Kierkegaard (1846/1994) er blant de som har påpekt at vår eksistens er en stadig tilblivelsesprosess. Gjennom negasjon og løsrivelse fra de umiddelbare omgivelser oppløses

det objektive nået. I stedet tilintetgjør vi den objektiverte distansen til fortid og fremtid, og gjør dem nærværende. Fortiden blir da en samlebetegnelse på alt som har vært og som ikke lenger er, mens fremtiden representerer det som ennå ikke er, men som kan bli. Ved bevissthet om seg selv som mulighet eller mangel tenderer vi nok hovedsakelig til en innretning mot det som kan bli, hvor fremtiden blir en funksjon av hva vi anser som betydningsfullt. Fremtiden kjennetegnes således ved at det alltid dreier seg om noe, det vil si de aspekter ved tilværelsen vi anser som vår egne eller ønsker å tilegne oss. At tiden går handler derfor eksistensielt sett om at man gjennom valg tilintetgjør det som *er* i retning av noe som *kan bli*.

3.62 Konsekvenser av en eksistensiell tidsoppfatning

Den stadige forespeilingen av en selv inn i fremtiden - forventende, håpende, bekymret osv., er på mange måter essensen i det som gir retning og mening i ens eget liv. I følge Heidegger er vi alltid rettet mot det vi prøver å komme fram til, og har en forestilling av hva vi vil resultatet skal bli (Fløistad, 1993). Av den grunn strekker vi oss mot fremtiden for å komme dit vi ønsker å være eller for å unngå noe vi frykter. Samtidig vil fremtiden defineres av at det er noe som ennå *ikke* er. Mellom der vi er og fremtidsutkastet sniker det seg altså inn et intet. Slik havner vi i en kontinuerlig situasjon hvor vi ikke er der vi ønsker å være. Her kjenner man kanskje igjen Sartres (1956) utsagn om menneske som en forgjeves lidenskap, eller Kierkegaards (1846/1994) beskrivelse av eksistensen som en fortsatt streben, hvor avslutningen ligger utenfor den reflekterende tenkningens rekkevidde.

Tiden er eksistensielt sett ikke noe som kommer eller går. I stedet utvikles den ved at vi i vårt forhold til verden tilintetgjør eller opprettholder. Likevel skulle det nå med henvisning til det foregående være klart at valget og tidsutviklingen ikke kan være en engangsforeteelse.

Avslutningsvis i denne presentasjonen av et fenomenologisk eksistensielt perspektiv vil jeg derfor gå nærmere inn på forhold knyttet til valg og endring.

3.7 Valg og endring

Forståelse av valg og endring representerer et vanskelig tema, særlig fordi det lett kommer inn på moralske eller prinsipielle spørsmål knyttet til hvorvidt mennesket dypest sett er fritt. Av den grunn finner jeg det nødvendig å understreke at den tilnærming som presenteres her først og fremst søker forståelse fremfor å antyde etiske retningslinjer. Formålet er ikke å si noe om hvorvidt vi velger fritt eller hvordan vi bør forsøke å endre oss. I stedet er utgangspunktet for denne delen:

- (1) den enkle observasjon at mennesket som forhold til verden endrer seg, og at
- (2) endring oppleves forskjellig avhengig av de tanker en har om hvorfor og hvordan det skjer.

3.71 Vårt velgende forhold

Selvrefererende følelser som angst, skyld, skam, stolthet, anger og så videre, har det fellestrekk at de representerer en oppfatning av en selv som ansvarlig og velgende. Gjennom negasjon og refleksjon blir varen flertydighet, og avhengig av et velgende varen – for – seg. Det innebærer igjen at unngåelse av ditt velgende forhold eller utsettelse av beslutninger, også er et valg. Stilt ovenfor disse utallige valgene finnes det ingen generell moral som kan fortelle en hva en skal gjøre i hvert enkelt tilfelle. Valgene innebærer likevel ansvar og kan derfor oppleves tyngende, noe som lett medfører at man søker tilflukt i passive tilstander kjennetegnet av for eksempel bitterhet og håpløshet. Slike tilstander representerer ikke isolerte størrelser, men må alltid sees i forhold til noe. I tillegg kan følelser kategoriseres i forhold til tid. Noen følelser, som for eksempel angst og aggresjon, knyttes opp mot det som

kan bli, mens andre, som for eksempel anger, skyld, bitterhet, handler om det som var. I den grad fortiden besitter, binder eller legger beslag på vår frihet må det derfor være fordi væren – for - seg opprettholder disse delene av vår fortid.

I vår refleksive bevissthet objektiverer vi oss selv som velgende. Det som er for bevisstheten er da ikke lenger det opprinnelige motivet, men oss selv som velgende. Dermed blir også valget avhengig av en lang kalkulering, rasjonalisering og viljesanstrengelse. Fra et eksistensielt perspektiv er det imidlertid ikke valget som tar tid, men det å gjøre seg ferdig med valget. Sartre (1956) anser frihet som væren for - segs tilintetgjørelse av væren – i - seg. Utholdenheten i valg avhenger av hvordan vi til enhver tid forstår vår væren – i – verden. Den som gir opp vil ofte oppleve seg selv som i en tilstand av væren – i – seg. Idet man gir opp retter man blikket mot seg selv og gjør seg selv til objekt. Det tydeliggjør ubehaget og reduserer væren – for – segs perspektiv i form av prosjekt og formål. Dermed beveger man seg også over til en tilstand av stillstand fremfor tilblivelse. Med andre ord endres ens forhold til endring.

3. 72 Positiv og negativ endring

Når det gjelder endring kan det være gunstig å skille mellom positiv og negativ endring.

Positiv endring kjennetegnes ved at vår væren – i – verden blir noe mer. Med andre ord vil det si at vi tilegner oss nye aspekter, momenter og etablerer nye forhold. En slik endring er mer i overensstemmelse med forestillingen av livet som tilblivelsesprosess. Den negative endringen er på sin side kjennetegnet ved at vi mister eller forsøker å kvitte oss med noe, og gjenspeiler sånn sett sykdoms- og behandlingsanalogien i den medisinske modellen. Eksistensielt sett er utgangspunktet for en positiv endring at man anser sin væren – i – verden som mulighet, hvor man selv som aktivt velgende er en effektiv årsak til det som skjer. Fokus på negative

endringer har i stedet en tendens til å hensette den enkelte i passiv forventende eller fryktende holdning, hvor man forsøker å opprettholde eller gjenskape det som var.

3.73 Gjentakelse og autentisitet

Dersom gårdagens valg fortsatt skulle være gyldig, måtte det på en eller annen måte befinne seg i bevisstheten. Men væren - for - seg kan ikke ha væren – i - seg. Forbindelsen mellom væren – for – seg og væren – i – seg er ukjent, men synes å begrense seg til tendenser og sannsynligheter. Det reduserer også troen på absolutte og endelige løsninger, og hensetter den enkelte til en fortsatt streben. Gårdagens valg må derfor gjennomføres på nytt i dag. Fra et eksistensielt perspektiv er likevel ikke det viktigste hva man velger, men hvordan man velger. Såkalte autentiske valg står her sentralt innenfor eksistensfilosofien, og innebærer en slags personlig erkjennelse av og konfrontasjon med eksistensielle betingelser. I det foregående har jeg bevisst utelatt autentisitetsbegrepet, fordi begrepet lett vil kunne oppfattes moralsk eller fortolkes i retning av en endelig løsning. En slik oppfattelse vil på lengre sikt være lite hensiktsmessig. I stedet handler autentisitet om at man lever på tross av, mer enn man lever på grunn av. Å vinne et bevisst forhold til eksistensielle betingelser danner ikke et grunnlag som leder til løsning, men kan forhåpentligvis bidra til en forståelse av psykisk lidelse som en naturlig del av vår væren – i – verden.

3. 74 Oppsummering av den fenomenologiske – eksistensielle tilnærming

I denne delen av hovedoppgaven har jeg forsøkt å formidle en teori og et menneskesyn som vektlegger menneskets eksistensielle situasjon. I motsetning til mange andre tilnærminger starter ikke det med en utlegning omkring det værende, men en utforskning av hva det vil si å være. Tilnærmingen til værensspørsmålet kjennetegnes i dette tilfellet av at man, i stedet for å forstå den enkeltes forhold til tilværelsen som noe essensielt bestemt, tar utgangspunkt i

universelle fenomenologiske og eksistensielle betingelser, det vil si de grenser som a priori definerer menneskets tilværelse. Innledningsvis i denne utforskningen finner man at den enkeltes forhold til tilværelsen ikke først og fremst kjennetegnes av å være *noe*, men ganske enkelt å være *der*, som en åpning mot sine omgivelser, *i* verden. Der befinner vi oss med evne til negasjon, refleksjon og forestilling, noe som løsriver oss fra våre umiddelbare omgivelser og gjør verden flertydig. Selv om verden således ikke fremkommer som noe bestemt opplever vi oss selv som stemt, noe som gjør at vi vanskelig vil kunne forholde oss passivt til tilværelsen, men opplever den som noe som angår oss personlig. Vi sendes dermed ut på en søken etter mening og begrunnelse for vår væren. Med disse fenomenologiske og eksistensielle forhold som utgangspunkt har jeg også forsøkt å nærme meg en fenomenologisk – eksistensiell forståelse av vårt forhold til oss selv, andre mennesker, tid og endring. I den tredje og siste delen (4.0 og 5.0) av denne hovedoppgaven vil jeg gå nærmere inn på hvilke implikasjoner en slik fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til mennesket vil kunne ha, for forståelsen av psykisk lidelse og psykoterapi.

4.0 En fenomenologisk - eksistensiell tilnærming til psykisk lidelse

Bak enhver forståelse av psykiske lidelse og psykoterapi ligger det et menneskesyn bestående av grunnleggende verdier og antagelser om hva et menneske er. En klargjøring og bevissthet rundt dette menneskesynet er av vesentlig karakter, fordi en slik a priori kategorisering av mennesket legger grunnlaget for de teorier man bygger opp, de strategier man utvikler, og den praksis man bedriver. Sett fra et eksistensiell perspektiv kan imidlertid ikke denne kategoriseringen bygge på teorier rundt årsak - virkningsforhold i mennesket alene, men må

heller sees i sammenheng med vår være – i – verden. Et fenomenologisk eksistensielt perspektiv er ikke enestående i forhold til å sette forståelsen av mennesket inn i en større sammenheng, men det kan argumenteres for at det er det perspektivet som i størst mulig grad evner å fange inn det personlige aspektet ved vår være. Før jeg går nærmere inn på en drøfting av slike implikasjoner kan det imidlertid være på sin plass med et lite tilbakeblikk.

I det foregående har vi tatt utgangspunkt i at vi som mennesker både er noe som er (essens), og et forhold til vår egen være (eksistens). Vektlegging av det eksistensielle aspektet ledet oss inn i en kritikk av den medisinske modellen som utgangspunkt for psykoterapi. I denne kritikken ble det sett nærmere på hva som skjer når man legger et ”medisinsk” menneskesyn til grunn for utvikling av teorier og behandlingsstrategier. Mer spesifikt handlet det om at den medisinske modellens sykdoms- og behandlingsanalogi grunner i ontologiske antagelser og epistemologiske prinsipper, som vanskelig kan forenes med mennesket som forhold til sin egen være. Antagelsene er først og fremst uforenlige fordi de behandler mennesket som essens og produkt av ytre påvirkning. Konsekvensen av en slik essensiell forståelse er igjen en reduksjonisme hvor subjektivt meningsfulle aspekter, som for eksempel frihet og mening, forveksles med plikter, rettigheter, og nytteverdi, samt reduseres til noe empirisk målbart. I tillegg vil man, i fravær av et konkret grunnlag å abstrahere ut ifra, ende opp med et årsak–virkningsforhold som enten begrenser seg til korrelasjon eller blir forstått innenfor samme abstrakte konstrukt (personligheten). Videre bidrar den medisinske modellen til å skape et kunstig og ugunstig skille mellom subjekt og objekt. En analyse av menneskets forhold til være som om det var noe essensielt bestemt vil da vel så gjerne bidra til fremmedgjøring, fremfor å skape aksept, fortrolighet og forståelse. Av den grunn ble kritikken også rettet mot potensielle terapeutisk negative konsekvenser av å innrette diskursen etter en medisinsk modell.

På bakgrunn av denne kritikken ble en alternativ fenomenologisk – eksistensiell tilnærming presentert i andre del av hovedoppgaven. I denne tredje og siste delen vil jeg drøfte implikasjoner av et slikt perspektiv i forhold til forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi. Jeg starter da med begrepet psykisk lidelse og en vurdering av de ontologiske og epistemologiske implikasjoner. Deretter følger en utdypning i forhold til definisjon, kategorisering, etiologi og terminologi, før jeg til slutt vil forsøke å gi noen illustrative eksempler.

4.1 Ontologi og epistemologi

Forholdet mellom essens og eksistens synes å innebære en gjensidig forutsetning og påvirkning av hverandre. Likevel kan ikke eksistensen bli forstått gjennom beskrivelse av essenser, men må forstås på sine egne premisser. Med andre ord forutsetter en forståelse av menneskets eksistens et annet ontologisk grunnlag enn det kategoriske *bio-psyko-sosiale* bestemte, noe som igjen krever en annen type epistemologisk tilnærming.

En eksistensiell tilnærming vektlegger og muliggjøres av at mennesker i sin bevissthet alltid allerede er utover seg selv ved at man eksisterer i forhold til noe annet enn seg selv.

Ontologisk sett innebærer det at den enkeltes psykiske virkelighet verken finnes der ute i verden eller intrapsykisk, men at vår væren – i – verden som ”der-væren” er det stedet der virkeligheten oppstår. Et slikt utgangspunkt vil ofte kunne oppfattes som en understrekning av individuelle og unike aspekter ved klienten. Denne oppfattelsen vil være eksistensiell i den forstand at den vektlegger den enkeltes individuelle forhold til væren, men den tar ikke nødvendigvis inn over seg de uunngåelige universelle fenomenologiske og eksistensielle betingelser som væren – i – verden innebærer. En annen måte å nærme seg menneskets

forhold til væren er derfor en kartlegging av de konkrete forhold i verden som vi forholder oss til. En slik tilnærming forstår riktignok menneskets forhold til væren som intensjonalt, men tar ikke inn over seg forholdets fenomenologiske aspekt med evnen til negasjon og refleksjon. Målet med presentasjonen i del to var derfor å finne en tilnærming til mennesket, som inkluderer både bevissthet og fenomen, uten å gjøre analytiske skiller mellom subjekt og objekt. Den grunnleggende antagelsen er da at tilværelsen først og fremst er noe som oppleves konkret innenifra. Psykologiens domene blir da den levde erfaring, det vil si den enkeltes opplevelse av å være.

4.2 Psykisk lidelse som et trekk ved væren – for - seg

Innledningsvis stilte jeg spørsmålet: *Hva er det ved vår væren – i – verden som muliggjør psykisk lidelse?* I stedet for å starte med en ervervelse av kunnskap omkring det værende handler det igjen om stille seg det grunnleggende spørsmålet: *Hva vil det si å være?* Ved å ta utgangspunkt i universelle betingelser har jeg forsøkt å fremme et grunnlag for forståelse av psykisk lidelse som noe allmennmenneskelig. Et gjennomgående budskap er i så måte at det som rammer noen, kan skje med alle. Innenfor en fenomenologisk – eksistensiell forståelsesramme finnes det derfor ikke noe behov for et kvalitativt skille mellom normalitet og patologi. Samtidig er det klart at det alltid vil forekomme en betydelig individuell og sosiokulturell variasjon i forhold til de betingelser den enkelte gjennom sitt livsløp kan bli stilt ovenfor. Dette reiser igjen spørsmålet om hvorvidt og i hvilken grad vi kan ha a priori kunnskap om psykisk lidelse. For diagnostisering etter en medisinsk modell vil det være en forutsetning at psykiske lidelse defineres som noe som har væren – i – seg. Fra et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv blir imidlertid en slik a priori kategorisering av psykisk lidelse som noe positivt værende meningsløs, nettopp fordi lidelse ikke kan eksistere som en egen størrelse, men forekommer som et kvalitativt aspekt ved den enkeltes forhold til

tilværelsen. En fremstilling av psykisk lidelse som noe som har vøren – i – seg kan i stedet betraktes som en konsekvens av negasjon, distansering, refleksjon og intellektualisering. Vår iboende trang til å se *noe* som *noe*.

Betyr dette at man ikke kan ha a priori kunnskap om psykisk lidelse? Nei, poenget er i stedet at man ikke kan tilnærme seg verken menneske eller psykisk lidelse som isolerte størrelser. I den grad man skal definere og klassifisere må man finne et stabilt og meningsfullt grunnlag å kategorisere ut ifra. Mennesket som forhold til vøren er ikke i seg selv stabilt og meningsfullt, men kjennetegnes ved at det alltid har noe for seg som det i vekslende grad opprettholder og tillegger mening. Selve grunnlaget for mening og stabilitet eksisterer sånn sett først og fremst som aspekter ved det man forholder seg til. I stedet for å definere mennesket eller dets forhold til vøren, bør man derfor heller forsøke å forstå hvordan ulike betingelser ved vår vøren kan oppleves som problematiske.³ En slik tilnærming finner imidlertid sin begrensning ved at det ikke nødvendigvis finnes noen helhetlig bakenforliggende struktur eller mening. Så i den grad man skal kategorisere psykisk lidelse som forhold til vøren anser jeg det derfor som mest nærliggende med en tematisk tilnærming. Psykisk lidelse er realitet, men ikke en egen enhet. Man strever derfor alltid i forhold til noe, og det er dette *noe* det bør kategoriseres ut i fra.

4.3 Etiologi

I forrige avsnitt ble det fremhevet at psykisk lidelse må grunnes i noe meningsfullt utenfor personen. Samtidig vil dette noe være meningsfullt nettopp ved at personen selv tillegger det

³ I denne oppgaven har jeg tatt utgangspunkt i fenomenologiske og eksistensielle betingelser som grunnlag for en forståelse av problematiske aspekt ved vår vøren i verden. Generelt sett kan disse betingelsene gis forrang, fordi de representerer universelle forhold som krever at vi forholder oss til vøren på bestemte måter, dermed utgjør de også de mest grunnleggende rammevilkårene for vår levde erfaring. Likevel er en slik innstilling på ingen måte ment å virke begrensende ovenfor andre perspektiv. Utover de fenomenologisk eksistensielle betingelsene bør psykologisk a priori kunnskap også kunne utvides til å gjelde evolusjonsmessige, livshistoriske og sosiokulturelle betingelser som vøren - for - seg eksisterer i forhold til. Hvordan setter disse betingelsene sitt preg på hva det vil si å være?

betydning. Psykisk lidelse skapes og opprettholdes i så måte av at væren - for - seg gjennom refleksjon opprettholder slike meningsforbindelser. I den sammenheng kan det være interessant å stille seg følgende spørsmål: *Gitt at vi ikke reflekterte ville vi da fortsatt vært psykisk lidende? Og: Hvor hensiktsmessig er det å snakke om kausalitet i betydning årsak - virkning når det kommer til væren – for – seg?*

I motsetning til hva en medisinsk modell impliserer med sin sykdomsanalogi, vil en fenomenologisk – eksistensiell modell legge mer vekt på refleksjonen som opprettholdende faktor. Refleksjonen kjennetegnes som kjent av at man gjennom negasjon i sin bevissthet er løsrevet fra den umiddelbare situasjon, og beveger seg mellom det som er, det som var, det som ikke er, og det som kan bli. Noen ganger oppleves denne reflekteringen som ens egen og hovedsakelig viljestyrt, mens den andre ganger kan oppleves som utenfor ens egen kontroll. Dette aspektet kan til dels forklare forekomsten av såkalte ”gode” og ”dårlige” dager, og impliserer at psykisk lidelse i seg selv ikke er et stabilt fenomen. Det mest sentrale poenget i forhold til psykoterapi vil i denne sammenheng være følgende: Fordi refleksjonen som egenskap ikke har væren i - seg vil den heller ikke kunne brytes ned, men kun erstattes av andre forbindelser. Vår ontologiske væren – i – verden utgjør da et a priori rammeverk, ikke bare for forståelse av psykisk lidelse, men også for den enkeltes tilegnelse og (re)etablering av meningsfulle forbindelser.

4.4 Behov for nye begreper

Fra et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv slik det er presentert her er tanken at konkrete individuelle forskjeller bør sees i sammenheng med vår fellesmenneskelige ontologiske væren – i – verden. I stedet for å betrakte psykisk lidelse som en enhet forårsaket av et årsaks – virkningsforhold, synes det først og fremst å handle om et kvalitativt aspekt ved den enkeltes opplevelse av tilværelsen. Ontologisk sett innebærer det at man forsøker å gå

utover det konkret fysisk værende ved en innkorporering av personlige og metafysiske begreper som minhet, tilegnelse, mening, frihet og så videre. I tillegg har det dreid seg om to ulike måter å oppfatte seg selv på som enten mangel eller mulighet. Felles for disse begrepene er at de er umiddelbare, fremfor reflekterte. De er altså ikke den type objektiverende begrep som man benytter for å beskrive seg selv, men sier i stedet noe om ens umiddelbare forhold til og opplevelse av tilværelsen. Av den grunn er de også meget relevante i forhold til å forstå endringer hos væren - for – seg, noe vi kommer tilbake til i forbindelse med den kommende drøftingen av psykoterapeutiske implikasjoner. Før det vil jeg imidlertid forsøke å gi noen mer konkrete eksempler på en fenomenologisk – eksistensiell forståelse av psykisk lidelse.

En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming bygger på en antagelse om at det er den levde erfaring klienten strever med. Dermed er det er også ut ifra denne vi må prøve å forstå og beskrive psykisk lidelse. Tidligere i hovedoppgaven har jeg blant annet beskrevet hvordan mennesker kan streve med å finne en begrunnelse for sin væren og gjøren, hvordan svekket minhet medfører tap av fortrolighet og spontanitet, hvordan selvrefleksjonen bidrar til fremmedgjøring, og hvordan andre menneskers objektivering oppleves som begrensning av egen frihet. Viktor Frankl gir i sin bok *Psykiatern och själen* (1982/1990) en rekke lignende eksempler, som ikke bare illustrerer hvordan mennesker strever i forhold til fenomenologisk – eksistensielle betingelser, men som også forteller oss noe om forholdet mellom essens og eksistens. Her beskriver han blant annet melankoli som kjennetegnes av en kroppslig kraftløshet, men hvor det likevel er den enkeltes refleksjon rundt denne kraftløsheten som forandrer det hele til en melankolsk opplevelse, med tilhørende angst og skyldfølelse. Følelsen av skyld og angst kan da tolkes som et uttrykk for spenningsforholdet mellom det man er og det man ikke er. Alternativt kan det være at man reagerer på kraftløsheten som en

meningsløs tomhet. Klienten ser seg selv som mangel og betrakter livet refleksivt og baklengs.

Et annet eksempel hos Frankl (1982/1990) er tvangsnevrotikeren som strever med å finne evidens i seg selv. Sterkt selviakttagende stiller man da strenge krav til selvbeherskelse og oversiktighet for å oppleve trygghet. Siden det er umulig å ha kontroll på alle ting begrenses kontrollbehovet til enkelte områder som for eksempel vasking og slanking. På samme måte kan også ulike angsttilfeller oppleves som en bevissthet om seg selv som mulighet og det ansvaret det medfører. Ofte vil det skape en overdreven reflekterende bevissthet om seg selv, hvor man mister sitt prosjekt og motiv av syne. I stedet hensetter man seg selv til en reflekterende søken etter absolutt sikkerhet og trygghet.

Medisinsk (essensielt) sett kan disse eksemplene være symptomer og uttrykk for blant annet depresjon, tvang og angst. Eksistensielt sett handler det i stedet (eller samtidig) om tema som mening, frihet, kontroll, autonomi, minhet og tillit. En fenomenologisk-eksistensiell tilnærming til psykisk lidelse vektlegger at både kategorisering og etiologi må grunnes i den enkeltes væren – i – verden. Det stiller igjen krav til en annen type a priori kunnskap og begreper som eksplisitt evner å sette forståelsen inn i en eksistensiell sammenheng. I det følgende vil jeg forsøke å konkretisere ytterligere hva dette innebærer for psykoterapeutisk praksis.

5.0 En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming til psykoterapi

Psykoterapi er først og fremst en praktisk virksomhet. I tillegg er det en profesjonell virksomhet i den forstand at terapeuten ikke handler ut i fra egeninteresse, men bygger sin virksomhet på en integrering av best evidens, klinisk ekspertise, samt klientens egenskaper, verdier og kontekst. Sånn sett avhenger psykoterapi av en adekvat forståelse og overensstemmelse mellom virkelighet, vitenskap og praksis. Logisk sett bør dette skje i den nevnte rekkefølgen hvor man først gjennom vitenskapelig forskning søker en adekvat forståelse av virkeligheten, en forståelse som den praktiske virksomheten kan innrettes opp i mot og forklares ut i fra. Denne logikken slår imidlertid sprekker når det man studerer og arbeider med er *livet som praksis*. I det foregående har jeg fra et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv, argumentert for at en medisinsk modell med sin sykdoms- og behandlingsanalogi ikke alltid representerer den beste tilnærming til vår væren – i – verden, psykisk lidelse og psykoterapi. Tor-Johan Ekeland (2008) gir da kanskje et mer realistisk bilde når han påpeker at psykoterapeutisk virksomhet heller burde vært reformulert som:

... ein hermeneutisk praksis - ein praksis som ikkje inneber utøving av ein universell humanteknologi, men ein kommunikativ praksis som tilbyr eit asyl for skadeskotne sjeler der ein med grunnlag i den gode mellommenneskelige relasjon og kyndig rettleiing, gjenopprettar meining og subjektkraft til å meistre tilværet (Ekeland, 2008, s. 407).

Psykoterapi som en hermeneutisk praksis flytter fokus over på fortolkning og mening for å kunne mestre tilværelsen. Endring eller bedring hos klienten er dermed ikke lengre en direkte

effekt av konkrete intervensjoner, men avhenger av at psykoterapien som ”kommunikativ praksis” klarer å inkludere og bearbeide den ”skadeskotnes” forhold til tilværelsen. Forstått som en innsirkling mot en mer meningsfull forståelse av klientens levde erfaring, synes Ekelands fremstilling å være mer i tråd med en fenomenologisk – eksistensiell forståelse av mennesket og psykisk lidelse. Man kan her også se likhetstrekk med en kontekstuell modell (Wampold, et al., 2001), som forsøker å si noe om gunstige betingelser ved den psykoterapeutiske konteksten. Den kontekstuelle modellen består av fire komponenter:

The first component is an emotionally charged, confiding relationship with a helping person (i.e. the therapist) in which the client expects the relationship to develop as he or she divulges emotionally and psychologically sensitive material. The second component is a therapy process that transpires in a healing context; the client believes that the therapist will provide help and will work in the client`s best interest. The third component stipulates that there exist a rationale, conceptual scheme, or myth that provides a plausible explanation for the client`s symptoms and is consistent with the client`s worldview. The final component of the contextual model involves a procedure or ritual that is consistent with the rationale of the treatment and requires the active participation of both client and therapist

(Wampold, et al., 2001,s. 268-269).

I det følgende vil jeg, med utgangspunkt i Ekelands definisjon og den kontekstuelle modellen beskrevet av Wampold et al., forsøke å tydeliggjøre implikasjoner av et fenomenologisk - eksistensielt perspektiv for forståelsen av psykoterapi.

5.1 Utgangspunktet: Psykoterapi som felles prosjekt

Utgangspunktet for psykoterapeutisk praksis er at mennesker strever i sin tilværelse. For mange vil det til tider kunne arte seg som en opplevelse av å være ute av stand til å ta vare på seg selv. I slike tilfeller kan psykoterapien fungere som et asyl eller fristed. En forutsetning for å inneha en slik funksjon er imidlertid at klienten innenfor den psykoterapeutiske konteksten får en opplevelse av at terapien og relasjonen til terapeuten vil kunne hjelpe. Denne opplevelsen er avgjørende for at klienten skal anse den terapeutiske konteksten som et sted, hvor det er mulig å komme med betroelser i forhold til et emosjonelt og psykologisk sensitivt materiale. I fenomenologisk – eksistensielle termer er det da vesentlig at terapien og terapeuten ikke oppfattes som en begrensning av klientens eksistensielle frihet, men heller blir sett på som en mulighetsbetingelse for økt frihet. Mer konkret vil det si at terapeuten oppfattes som en samarbeidspartner som ønsker å hjelpe klienten på hans/hennes egne premisser. Som en kommunikativ praksis tilrettelegger psykoterapien for artikulering av klientens egne oppfatninger og synspunkt, og derigjennom en tydeliggjøring av et personlig meningsinnhold. På den måten kan også tema som tidligere kun har vært privat og innadvent opprettholdt, etter hvert ta form av et felles prosjekt, hvor mening og retning kan gjenopprettes.

For å gjøre terapien til et felles prosjekt vil det være gunstig å fokusere på, og sammen prøve å forstå, det klienten strever med. En slik forståelse avhenger av en form for tilegnelse fra begge parter. I første omgang handler det om at terapeuten søker å tilegne seg klientens forståelse av virkeligheten, mens det dernest handler om klientens tilegnelse av nye meningsforbindelser til sin væren – i – verden. Ved å tenke på terapien som et felles prosjekt, og betegne det som vårt, oppstår også noe som i seg selv er meningsfullt, nettopp ved at man har noe felles.

En slik forståelse av terapien som et felles prosjekt innebærer igjen en spesifikk tenkning rundt terapeuten rolle. I terapien inngår terapeuten i en tilværelse med klienten hvor

han/hun i vesentlig forstand er til for den andres skyld. Heidegger kaller en slik omsorg for andre for forsorg, og skiller da hovedsakelig mellom to typer: en inngripende – beherskende og en forangående – befriende (Fløistad, 1993). Den inngripende beherskende kjennetegnes av at man griper inn og regulerer i forhold til den andres muligheter, mens den forangående – befriende hovedsakelig kjennetegnes av at man hjelper den andre til å utvide og utvikle sine muligheter. Den førstnevnte inngripende vil kanskje oppleves som den mest nærliggende reaksjon, men samtidig vil en slik holdning ovenfor den andre lett kunne oppfattes som en begrensning for den andres frihet. Sånn sett vil man fra et fenomenologisk - eksistensielt perspektiv finne den forangående holdningen mer hensiktsmessig. I den forangående – befriende forsorgen vet man at det grunnleggende sett dreier seg om den andres omsorg for seg selv. I stedet for å behandle noe eller noen, er terapeutens overordnede oppgave sånn sett å gjøre klienten i stand til å kunne håndtere sin egen tilværelse. En slik oppgave kjennetegnes ved at en eventuell utvikling hele tiden vil måtte skje på klientens egne premisser, noe som nok fordrer en større ydmykhet hos terapeuten ovenfor ens egen rolle enn det den lett heroiske betegnelsen ”forangående – befriende” impliserer. I en terapeutisk sammenheng kan man nok heller tolke uttrykket i retning av at terapeuten med sin kompetanse søker å ta ansvar *for*, i motsetning til ansvar *fra* klienten. Vi kan også se det i sammenheng med at klienten, som væren – i – verden, ontologisk sett kjennetegnes ved å være utover seg selv. Dermed bør også terapeuten, gjennom en utforskning av klientens forespeilinger av seg selv inn i fremtiden, forsøke å møte vedkommende der han/hun er, og derfra hjelpe klienten til å ta omsorg for seg selv, gjennom utvikling av håp, felles forståelse og rasjonale for endring.

5.2 Utvikling gjennom felles forståelse og rasjonale for endring

Fra et eksistensielt perspektiv er klientens fremste oppgave å være. Mer konkret handler det om å forholde seg til ens hverdagslige væren, samt refleksjoner omkring hvordan man er eller

burde vært. Et fellestrekk ved mennesker som søker psykoterapi er gjerne at de i refleksjon finner seg selv som unormal eller sin væren – i – verden som unaturlig. Av den grunn vil terapien i første omgang ofte handle om å gjøre det den enkeltes strever med til noe menneskelig, begripelig og ikke-patologisk. En slik rasjonalisering og normalisering innebærer at man ser psykisk lidelse i sammenheng med de aktuelle forhold i klientens tilværelse. Der hvor klienten forteller sin konkrete historie, har terapeuten samtidig som oppgave å se det i sammenheng med den universelle eksistensielle situasjon klienten befinner seg i. En slik distinksjon mellom det konkrete individuelle på den ene siden og det universelle eksistensielle på den andre vil være vesentlig, da det i tillegg til å sette lidelsen inn i en meningsfull kontekst, gir ulike implikasjoner for videre terapeutisk arbeid. Der hvor konkrete forhold som regel krever konkrete løsninger, vil psykisk lidelse knyttet til eksistensielle forhold (fordi de er universelle) ikke kunne løses direkte, men kun indirekte ved at man lever på en slik måte at det problematiske oppløses (Nyeng, 2006).

I fravær av noe konkret å forankre ubehaget i henvises mange til refleksiv søken etter begrunnelse, men når det gjelder vår værens fenomenologiske og eksistensielle rammebetingelser finnes det ingen endelig løsning i refleksjonen. Generelt sett vil det derfor være et poeng å unngå overdreven intellektualisering ved bruk av teoretisk modeller eller reflektert prat omkring det værende. I stedet vil det være slik at den enkelte eksistensielt sett kjenner seg selv best gjennom sin praktiske omgang med verden. Det er først og fremst gjennom våre praktiske ”for å...”- og ”til å...”- forbindelser at vi evner å ta omsorg for oss selv, opplever oss selv som betydningsfulle, og verden som meningsfull. Psykoterapien innbefatter sånn sett ikke alltid noe som må behandles, fjernes eller fikses, i stedet vil det simpelthen handle om å finne en vei videre. I den grad det forekommer en mangel, handler denne kanskje vel så mye om mangel på muligheter, og i fravær av muligheter finnes det

ingen vei å gå. Ved å sette det problematiske i forbindelse til noe annet enn klienten selv gjør man det imidlertid til noe som det er mulig å jobbe med, og danner med det et utgangspunkt for tilegnelse av en personlig mening og retning.

Der hvor terapeuten møter klienten som væren – for – seg vil tematikken, fremfor påpekning av mangler og objektivisering av en endringsprosess, rette seg mer mot det klienten forespeiler seg i form av motiver og målsettinger. Med andre ord oppfattes endring mer i retning av noe positivt eksistensielt som man jobber med hver dag, fremfor noe negativt essensielt som skal repareres en gang for alle. Eksistensielt sett avhenger de hverdagslige endringene av den enkeltes evne til å tilintetgjøre og opprettholde. En evne som igjen må sees i sammenheng med vår stemthet og selvomsorg. Av den grunn kan det derfor være gunstig at man i en psykoterapi også retter fokus mot følelser som eventuelt binder og legger beslag på vår tilintetgjørende og skapende virksomhet. I refleksjonen finner man at ulike følelser, har ulik innvirkning på vårt forhold til tid og endring. Noen følelser som for eksempel angst og aggresjon, knyttes opp mot det som kan bli, mens andre, som for eksempel anger, skyld, bitterhet, forbinder oss til det som var. En fellesnevner er imidlertid at de alle opprettholdes av klientens refleksjon omkring forspilte muligheter. Implikasjonen av dette er igjen at følelsene ikke kan brytes ned, men kun oppløses ved at man aksepterer betingelsene og retter sin væren i verden mot andre muligheter.

5.3 Målsetting: forståelse av effekt og bedring

Den medisinske modellen kjennetegnes ved at den stiller krav til at en behandlingsforms effekt hovedsakelig skal kunne tilskrives dens spesifikke metoder. Idealet er (som innenfor medisinen) spesifikke behandlingsformer til spesifikke lidelser. I fravær av et konkret grunnlag vil man imidlertid ikke kunne observere en slik sammenheng i enkeltstående

tilfeller. I stedet må man sette sin lit til korrelasjoner på gruppenivå og omfattende sammenligninger med andre terapivarianter for å kunne skille ut de spesifikke ingredienser. Uten å gå nøye inn på resultatene av effektstudier, kan man kort si at det generelt sett har vært vanskelig å dokumentere at visse terapiretninger eller metoder skulle være vesentlig mer effektive sammenlignet med andre. I stedet har man resultater fra psykoterapiforskning som blant annet kan tyde på at en større del effektvariansen kan tilskrives terapeuten fremfor ulike terapiretninger (Wampold et al., 2001). Slike resultater har ledet debatten i retning av økt vektlegging av den terapeutiske relasjonen og fellesfaktorer. I kjølvannet finner vi i terapeuter som i mangel på mer spesifikke begrep velger å omtale sin personlige tilnærming som ”eklektisk”. Et skifte av fokus over på fellesfaktorer representerer riktignok et større bilde, men synes sånn sett likevel ikke å utgjøre et reelt alternativ til en teknisk – instrumentell fremstilling av psykoterapiens funksjon.

Den realistiske empiriske psykoterapiforskningen gir omfattende kunnskap om effektsammenhenger og gunstige betingelser, men baserer seg på en årsak – virkningsanalogi som er lite forenlig med mennesket som væren – for – seg. Da psykisk lidelse (slik det blir forstått i denne hovedoppgaven) ikke kan betraktes som noe som har væren i – seg, men i stedet avhenger av et opprettholdende væren – for – seg, vil et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv fremholde at terapiteknikker først og fremst ”virker” gjennom å påvirke klientens opplevelse av tilværelsen. Innenfor en slik forståelsesramme finnes det derfor kun én virksom faktor, nemlig klienten selv. Dersom psykisk lidelse først og fremst dreier seg om klientens kvalitative opplevelse av væren – i – verden, bør også forståelsen av psykoterapiens funksjon løftes opp på et slikt nivå. I denne forbindelse må vi stille oss følgende spørsmål: *Hvilken tilgang har egentlig klienten på sin egen opplevelse?*

Generelt sett synes en realistisk empirisk forskning å basere seg på enten strukturelle eller funksjonelle modeller for å forklare sammenhengen mellom terapi og bedring hos klient. Et bredt utvalg av måleinstrumenter gjør psykologen i stand til å fremstille klientens forhold til væren som et kvantifiserbart væren - i - seg, men de innebærer også et bilde av mennesket som et enten utelukkende determinert produkt eller utelukkende rasjonelle skapninger. Med andre ord vil slike utenfra forklarende tilnærminger bygge på forutsetninger som klienten i sin umiddelbare væren – i – verden ikke innehar, men som kun er holdbar innenfor en distansert teoretisk fremstilling. Et eksistensielt perspektiv vil i stedet hevde at vi fenomenologisk sett først og fremst finner oss selv som en stemt kroppslighet, med evne til negasjon og refleksjon som gjør at vår væren – i – verden alltid dreier seg om noe. I forrige del ble det derfor foreslått en tematisk tilnærming til psykisk lidelse. Klienten strever alltid i forhold til noe og psykoterapi blir da å arbeide med klientens forhold til dette noe. Terapien fremkommer i så måte først og fremst som en tilrettelegging for at klienten igjen skal kunne ta omsorg for seg selv. Innenfor en slik kontekst vil metoder og teknikker bli å betrakte som nyttige øvelser eller verktøy som skal hjelpe klienten til å forholde seg til problematiske aspekter ved sin væren – i – verden. I følge Ekelands formulering innebærer det gjerne en gjenoppretting av mening, mens den kontekstuelle modellen fremhever aktiv deltakelse i en prosedyre eller ritual som er i tråd med behandlingens rasjonale.

5.4 Mot en eksistensiell forståelse av psykoterapi

En gjennomgående tanke i denne hovedoppgaven har vært at konkrete individuelle forskjeller i stor grad grunner i et fellesmenneskelig eksistensielt grunnlag. I forlengelsen av dette kan vi også hevde at selv om ulike psykoterapeutiske forklaringsmodeller varierer i sitt konkrete innhold, vil det eksistensielt sett likevel ofte dreie seg om samme tema og prinsipper. Dette må på ingen måte tolkes dit hen at konkrete forhold som teknikk og strukturering av

psykoterapien er mindre viktig. I stedet handler det om at når man innenfor psykologien arbeider med klientens opplevelse, må også *forståelsen* av de konkrete forholdene løftes opp på et subjektivt meningsfullt nivå. Det betyr at den psykoterapeutiske virksomhetens funksjon må forstås på en måte som gjenspeiler klientens subjektive opplevelse av å være i verden. Selv om vi i vårt forhold til verden alltid er rettet mot noe, følger ikke vår *opplevelse* som en direkte konsekvens av dette noe. I stedet dreier det seg om personlig aspekter som mening, retning, minhet, frihet og så videre, og det er nettopp dette *personlige* aspektet som gjør at psykoterapien ikke kan bli forstått som en teknisk - instrumentell virksomhet. Psykoterapien kan verken endre våre eksistensielle betingelser eller tilby endelige løsninger på livet som oppgave. Det man imidlertid kan tilby et annet menneske er en forståelse som klargjør oppgavens premisser og som setter lidelsen inn i en meningsfull sammenheng, samt et mangfold av bestemte aktiviteter og øvelser som man vet generelt sett har vist seg gunstige i slike sammenhenger.

6.0 Avslutning

I motsetning til en realistisk empirisk tilnærming som starter med konkrete individuelle forskjeller og ut ifra det forsøker å si noe om underliggende ontologiske strukturer, tar den fenomenologisk – eksistensielle tilnærmingen utgangspunkt i vårt fellesmenneskelige grunnlag. Det viktigste er ikke hva eller hvordan vi er, men *at* vi er og hvordan *det* er. I denne hovedoppgaven har jeg derfor forsøkt å formidle et menneskesyn som vektlegger menneskets situasjon og forhold til tilværelsen. En slik tilnærming til mennesket og psykisk lidelse handler grunnleggende sett om å nærme seg et spørsmål som man sjelden konfronterer direkte, men som alle mennesker hver dag stilles ovenfor: *Hva vil det si å være?*

Innledningsvis tok jeg utgangspunkt i Heideggers begrep om mennesket som *væren – i – verden*. Et grunnleggende trekk og forutsetning for en slik *væren – i – verden* er vår bevissthets intensjonalitet, det vil si den egenskap at våre tanker og følelser alltid handler *om* noe. Det særegent menneskelige er imidlertid at vår bevissthet ikke bare er rettet mot den umiddelbare situasjon, men gjennom negasjon og refleksjon også omhandler det som *ikke* er. Dermed tar vår *væren* form av en stadig tilblivelsesprosess hvor vi uunngåelig veksler mellom å forholde oss til det som er, det som var, det som ikke er og det som kan bli. Behovet for selvomsorg og opplevelsen av stemthet medfører videre at vi her befinner oss dømt til en søken etter mening, begrunnelse, bekreftelse, anerkjennelse og aksept. Eksistensielle tenkere benytter uttrykket ”å være dømt” for å understreke at det her dreier seg om forhold og forutsetninger vi ikke selv har valgt, men som uunngåelig medfølger menneskets *væren – i – verden*.

I tillegg til å forholde oss til *væren* er vi hele tiden *i* en verden bestående av eksistensielle betingelser. På grunn av oppgavens omfang har jeg kun fokusert på noen av de mest sentrale betingelsene i forhold til psykisk lidelse og psykoterapi. Nærmere bestemt har det dreid seg om vårt forhold til oss selv, stemthet, mening, andre mennesker, tid og endring. Til sammen utgjør disse betingelsene en a priorisk struktur som bestemmer vår *væren – i – verden*, og som gjør at vi verken kan forholde oss rent subjektivt eller objektivt til verden, men i refleksjon stadig befinner oss på etterskudd. En implikasjon av det er at den medisinske modellen, som reflektert virksomhet rettet mot det positivt værende, representerer en utilstrekkelig forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi. Utilstrekkeligheten knytter seg både til modellens ontologiske antagelser og epistemologiske prinsipper, samt at den ved sin sykdoms- og behandlingsanalogi gir et uheldig bilde av hva psykisk lidelse er, noe som igjen medfører en

del potensielle terapeutisk negative konsekvenser. Til tross for denne kritikken representerer ikke en fenomenologisk - eksistensiell tilnærming en motsetning eller avvisning av den medisinske modellen, men utgjør i stedet et nødvendig utfyllende alternativ.

Den fenomenologisk - eksistensielle tilnærmingen representerer et nødvendig alternativ fordi den søker å tilnærme seg det personlige aspektet ved det å være, fremfor en distansert forståelse av livet som et teoretisk konstrukt. Av den grunn kan det hevdes at det er det perspektivet som best evner å innbefatte en forståelse av det særegent menneskelige ved vår væren – i – verden. Ved sin universalitet representerer perspektivet også et viktig a priori kunnskapsgrunnlag for forståelse av psykisk lidelse og psykoterapi. Videre bygger man her på et ontologisk grunnlag som, ved å omhandle vår eksistensielle væren – i – verden, går utover det fysiske værende. I stedet tar man utgangspunkt i at tilværelsens er noe som oppleves konkret innenfra, men som likevel ikke omhandler noe indre. Epistemologisk sett innebærer det igjen at vi er stilt ovenfor noe som ikke kan forstås på annet grunnlag enn seg selv, som den levde erfaring. Med andre ord mister man noe vesentlig om man utelukkende befinner seg på et teoretisk reflekterende nivå. En fenomenologisk – eksistensiell tilnærming etterstreber derfor en fremstilling av mennesket uten å gjøre analytiske skiller mellom subjekt og objekt.

Ved å oppheve det analytiske skillet mellom subjekt og objekt mister man muligheten til å klassifisere psykisk lidelse som objektiv egenskap ved subjektet. Fra et fenomenologisk – eksistensielt perspektiv vil psykisk lidelse i stedet være resultat av at vi forholder oss til vår egen væren og opplever den som noe som angår oss personlig. En eventuell definering av psykisk lidelse bør derfor forsøke å inkludere det opprinnelige forholdet, fremfor å objektivere personen eller opplevelsen alene. Man strever alltid i forhold til noe, og det er dette *noe* det bør kategoriseres ut i fra. Da det man strever i forhold til både kan inkludere

konkrete og metafysiske aspekter blir det i oppgaven foreslått at man fortrinnsvis inntar en tematisk tilnærming til psykisk lidelse.

En videre utvikling av en fenomenologisk – eksistensiell forståelse av psykisk lidelse avhenger av at man evner å inkludere begreper som sier noe om de vesentligste kjennetegnene ved klientens opplevelse. I denne hovedoppgaven har jeg blant annet fokusert på begrepene mening, frihet, minhet, mangel, mulighet, begrunnelse, og fortrolighet. Et vesentlig poeng er her at psykisk lidelse og psykoterapiens funksjon alltid vil involvere et sentralt personlig aspekt. For klienten dreier det seg aldri om en psykisk lidelse eller et liv, men ens *eget* liv og et *personlig* opplevd ubehag. Dette får igjen konsekvenser for forståelsen av terapeutens rolle og psykoterapiens funksjon.

For at terapeuten skal få innpass i klientens opplevelse av være – i – verden, bør terapien fortone seg som et felles prosjekt, hvor man sammen søker mening og retning. En videre forståelse av psykoterapiens funksjon vil igjen avhenge av at man klarer å forankre arbeidet i en eksistensiell sammenheng. I motsetning til konkrete problemer som krever konkrete løsninger, vil det her gjerne dreie seg om ulike aspekter ved vår være som opprettholdes av være - for – seg, og som derfor bare kan oppløses ved at vi forholder oss annerledes. Av den grunn vil en fenomenologisk - eksistensiell tilnærming i stor grad vektlegge refleksjonens rolle som opprettholdende faktor ved psykisk lidelse. Utgangspunktet er at vi gjennom negasjon og refleksjon veksler mellom å oppleve oss selv som åpenhet, mangel og mulighet. Åpenheten skaper sårbarhet, mangelen bringer inn tomhet og forgjeves lidenskap, og forspilte muligheter gir opphav til en rekke ubehagelige følelser.

På bakgrunn av det foregående blir det hevdet at psykoterapi, i stedet for å fremstilles som en slags humanteknologi, mer realistisk kan fremstilles som en hermeneutisk praksis, hvor man gjennom meningsutveksling og utprøving av praktiske tiltak tilrettelegger for at klienten igjen skal kunne tilegne sin tilværelse mening og retning. Da en slik prosess essensielt sett dreier seg om klientens egen opplevelse, blir det foreslått at dens mål og mening bør beskrives ut i fra opplevelsesrelaterte begreper som tilnærming, minhet, meningsfylde, autonomi, opprettholdelse og så videre. Bak dette ligger en tanke om at vår umiddelbare opplevelse av væren – i – verden handler mer om praktisk erfart kjennskap fremfor reflektert kunnskap. Det viktigste er ikke hva eller hvordan man er, men hvordan man *opplever* sin egen væren. Selv om identifisering av bio-psyko-sosiale korrelater kan bidra til forklaring, bør *forståelsen* av psykisk lidelse og psykoterapiens funksjon derfor først og fremst forankres i den enkeltes personlige opplevelse av væren – i – verden.

Litteratur

- American Psychological Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ekeland, T. J. (2008). Evidensbasert praksis. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 406-407.
- Fløistad, G. (1993). *Heidegger: En innføring i hans filosofi*. Oslo: Pax Forlag A/S
- Foucault, M. (2005). *Sindssygdrom og psykologi* (2. Utgave). København: Hans Reitzels Forlag.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 4, 138-142.
- Frankl, V. E. (1990). *Psykiatren och själen. Logoterapiens och existensanalysens grunder*. Natur och Kultur, Stockholm
- Frankl, V. E. (2007). *Vilje til mening*. Oslo: Arneberg Forlag.
- Hagen, R. (2009). Evidensbasert psykoterapi: Et forsøk på en vitenskapsteoretisk analyse av begrepet. *Psykologisk Tidsskrift, NTNU*, 3, 29 – 39.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Kierkegaard, S. (1994). *Avsluttende uvitenskapelig etterskrift til "de filosofiske smuler"*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Klawonn, E. (2003). Den prærefleksive bevidstheds ontologi. I Zahavi D. & Christensen G. (Red.). *Subjektivitet og videnskap*. (ss. 89-112). Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.
- Nicolaisen, R. F. (2003). *Å være underveis: introduksjon til Heideggers filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nyeng, F. (2006). *Følelser i filosofi, vitenskap og dagligliv*. Oslo: Abstrakt forlag AS.

- Parnas, J. (2003). Forståelse, forklaring og psykotisk selvbevidsthed. I Zahavi, D. & Christensen, G. (Red.). *Subjektivitet og videnskap.* (ss. 65-88). Roskilde: Roskilde Universitetsforlag
- Rognes, W. H. (2003). Klassifikasjonssystemer og diagnostisk praksis. *Impuls. Tidskrift for psykologi, 1*, 36-49.
- Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness. A phenomenological essay on ontology.* New York: Kensington Publishing Corp.
- Sartre, J. P. (1993). *Eksistensialisme er humanisme.* Oslo: Cappelen Forlag AS.
- Skjervheim, H. (1996). *Deltakar og tilskodar.* Oslo: Aschehoug
- Smedslund, J. (2008). Har du sluttet å slå din kone? Ja/Nei. Kan psykologisk praksis være evidensbasert? Ja/Nei. *Tidskrift for Norsk Psykologforening, 45*, 455-459.
- Wampold, B. E., Ahn, H. & Coleman, L. K. H. (2001). Medical Model as Metaphor: Old Habits Die Hard. *Journal of Counseling Psychology, 28* (3), 268-273.
- World Health Organization (2000). *ICD-10 Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Østerberg, D. (1993). *Sartre. Filosofi, kunst, politikk, privatliv.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.