



FILOSOFIEN MELLEM LIVSKUNST OG DØDSKUNST

Spirituel omdannelse, social tilpasning og psykagogik
i Hellenismen, Romerriget og det 21. århundrede

Anders Dræby Sørensen





AARHUS UNIVERSITET

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

Afdeling for Generel pædagogik og Pædagogisk filosofi

2016

Copyright Anders Dræby Sørensen

ISBN: 978-87-7507-366-5

DOI: 10.7146/aui.131.114

Indhold

Indledning	3
1. Sokrates mellem omsorgen for psyken og skabelsen af døden som kunstværk	5
2. Lukrets om frygten for døden og livskunsten som spirituel pædagogik	11
3. Seneca om livets korthed og dødens påmindelse	20
4. Filosofisk terapi som træning til døden. Livsduelighed og livsudfoldelse i eksistentiel fænomenologi og stoicisme	27
5. Filosofisk terapi som social tilpasning. Mellem eksistentiel fænomenologi og klassisk livskunst	44

Indledning

Hvordan skal man leve sit liv, for at det bliver et godt liv? De senere år er der opstået en stigende interesse for at genoplive filosofien som en praktisk livskunst. I sin oprindelige betydning er etik en livskunst, der fokuserer på kunsten at leve et godt menneskeliv med mening og tilfredshed, uden lidelse og bekymringer.

Hvordan skal man i den forbindelse forholde sig til døden, for at man kan leve et godt liv? Mit udgangspunkt for denne tekstsamling er, at den filosofiske livskunst samtidig er kendetegnet ved at være en dødskunst, der ser udfoldelsen af det gode liv som betinget af et godt forhold til døden.

Den tiltagende interesse for den filosofiske livskunst, og dermed også den filosofiske dødskunst, gælder især den hellenistiske og romerske etik. Perioden ligner vores nutid ved at være præget af eksistentiel rodløshed med mange forandringer og sammenblandinger af kulturer. De filosofiske skoler i form af stoicismen, epikuræismen og kynismen påtager sig at give principper og metoder til, hvordan mennesket kan orientere sig i en kompleks verden og opnå et godt liv uden lidelse og bekymringer. Når denne filosofiske livskunst igen er ved at blive populær, skyldes det et ønske om at føre filosofien tilbage til det levede liv ud fra en søgen efter en oprindelig livsvisdom.

Bogen præsenterer en række forskellige hellenistiske og romerske indsigter omkring filosofien som livskunst og dødskunst. Samtidig indeholder tekstsamlingen udsigter til det 21. århundrede. De enkelte kapitler er skrevet uafhængigt af hinanden og kan læses sådan.

Bogen fremhæver i den forbindelse, hvordan den filosofiske livskunst og dødskunst er knyttet sammen som kunsten at leve et tilpasset liv. Den sociale tilpasning bliver dermed et bestemt ideal for den menneskelige eksistens. Det

betyder, at filosofien kan forstås som en psykagogik, der har et bestemt spirituelt mål. Nemlig drage omsorg for menneskets eksistens eller psyke ved at føre mennesket igennem en åndelig omdannelse, således at den enkelte bliver vækket fra sin afhængighed af de sociale konventioner og illusioner og genfødt som sig selv på ny til en højere værenstilstand.

1. Sokrates mellem omsorgen for psyken og skabelsen af døden som kunstværk

Den filosofiske livskunst og dødskunst har en del af sin idéhistoriske forudsætning hos den græske filosof Sokrates. Sokrates lever i Athen i perioden mellem 469 og 399 fvt, og hans liv og virke er snævert knyttet til datidens græske polis-kultur. Denne kultur hviler blandt andet på dén grundforestilling, at det gode liv for mennesket alt må udfolde sig inden for rammer af et lokalsamfund. Det vil også sige, at en stor del af den oldgræske filosofi har et fokus på at skabe en rationel tilgang til det-gode-liv-i-det-gode-samfund, og derfor har filosofien et blik på sammenhængen imellem etik og politik.

Vi har ingen overleverede skrifter fra Sokrates' egen hånd, hvilket har to implikationer. For det første kender vi først og fremmest til Sokrates' liv og virke fra andre forfattere som især Platon, Xenophon og Aristophanes. Desuden har en række eksistensfilosoffer som Søren Kierkegaard og Friedrich Nietzsche skabt nogle betydningsfulde fortolkninger af Sokrates-figuren. Med andre ord er og må enhver forståelse af Sokrates tage form fra en slags hermeneutisk fortolkning, hvilket så også giver nogle dynamiske muligheder for at bruge figuren. Det følgende omfatter også min udlægning af Sokrates.

Samtalefilosofi

For det andet peger manglen på skriftligt materiale på, at Sokrates selv først og fremmest forstår filosofien som en mundtlig praksis. For Sokrates er produktionen og læsningen af tekster altså umiddelbart uvæsentlig for udøvelsen af filosofien,

som i enhver forstand er en dynamisk aktivitet og derfor hverken statisk eller endelig. I forlængelse af Pythagoras' idéer er Sokrates netop ikke en vismand (sophos) men derimod en ven af visdommen (philo-sophos), der derfor ikke besidder men tværtimod elsker eller stræber efter visdommen.

Sokrates får sit sociale renommé i Athen på baggrund af to forhold. For det første afviser han de officielle athenske guder og dermed også den officielle athenske religion. Denne afvisning bringer Sokrates i kollision med bystyret, og den ender med at koste ham livet. Det er så om noget Sokrates' politiske død, der får ham gjort til en af verdenshistoriens største skikkelser. For det andet får Sokrates' afvisning af religionen en politisk og senere en kulturel betydning, fordi han ikke bare holder den for sig selv, og fordi han altså ikke blot er en privat filosof, der sidder derhjemme og tænker over tingene. For Sokrates finder filosofien lige præcist sted i den mundtlige praksis, og det er netop hans hyppige og intense samtaler med sine athenske medborgere, som gør hans holdninger offentligt kendte og dermed bringer ham i konflikt med etablissementet.

Sokrates afviser ganske vist den officielle græske religion, men han afviser ikke enhver forestilling om det guddommelige. I Platons skrifter ser vi tværtimod, at Sokrates forsvarer en særlig form for spiritualitet, der ikke er knyttet til religiøse dogmer og regler. I sine samtaler lader Sokrates sig til gengæld styre af sin indre daimon, (δαίμων) der skal forstås som et guddommeligt væsen eller en skytsengel. Det græske ord eudaimonia betyder tilsvarende at leve med sine gode skytsengle, og i en mere moderne spirituel forstand kan Sokrates' skytsengel både forstås som et - måske - andet beskyttende væsen eller som den indre stemme, intuitionen, der guider os på vej, hvis og når vi er lydhøre over for den. I Platons senere værker kan daimon også begribes som eros, det vil sige kærligheden og den indre længsel efter det skønne samt det gode og det retfærdige. Uanset om Sokrates er påvirket af sin skytsengel, sin intuition,

kærligheden, en dyb længsel efter visdom eller noget af det hele, kan vi altså sige, at hans samvær med sine medborgere er drevet af en slags åndelig kraft, som han er lydhør over for, og som han lader komme til udtryk i sin sam-talen.

Som Pierre Hadot fremhæver, foregiver Sokrates' spørgsmål netop at være udtryk for en kærlighed (eros) til hans samtalepartners visdom, eller snarere viden (Hadot, 1995, Ch. 5). Sokrates lader – oprigtigt – som om, at han vil kureres for sin uvidenhed ved at suge til sig af den andens viden, men dette er kun en slags maske. Idet Sokrates dermed påtager sig den andens usikkerhed, giver hans umiddelbare spørger ind til den andens viden den anden en mulighed for at indgå i en dialogisk undersøgelse med sig selv. Som et led i denne proces begynder samtalepartneren at blive opmærksom på sin egen uvidenhed. Det som han – eller for den sags skyld hun – troede at vide, viser sig blot at være illusioner og tomme indbildninger. Som et resultat bliver rollerne byttet om, og samtalepartneren må overgive sig til Sokrates' uvidenhedsideal.

Sokrates når altså til den konklusion, at spirituel oplysning går over en slags uvidenhed, hvor den enkelte giver slip på alle sine indbildte idéer om virkeligheden og livet. Sokrates er nogenlunde samtidig med den historiske Buddha, Siddharta Gautama, og igennem de senere år har stadig flere forskere påvist, at der var en udveksling mellem den tidlige oldgræske filosofi og de indiske filosofier. De sokratiske tanker om desillusionering ligner da også den buddhistiske idé om *Suññatā*, som i visse traditioner betegner erfaringen af en tilstand af tomhed eller et fravær af iboende natur (Jf. Bartley, 2015). I den forbindelse skal det sokratiske uvidenhedsideal netop ikke forstås som synonymt med manglende forståelse eller dårskab. Tværtimod peger uvidenheden på en afmontering af den enkeltes indbildte viden om sig selv og verden, der åbner for en tilnærmelse til visdommen og dermed sandheden. Det indbildte menneske er i en åndelig forstand dødt, men gennem desillusioneringen åbner den enkelte sig

i en spirituel forstand for at vågne op og blive bevidst på et højere niveau af væren.

Omsorg for psyken og konfrontation med døden

Sokrates konfronterer igennem dialogen sine medborgere med et krav om selverkendelse, og denne selverkendelse er for det første underordnet en ambition om at få den enkelte til at drage omsorg for sin psyke eller sjæl (psûche). Opgaven er således at få hver enkelt medborger til at indse, at hans værd som menneske beror på, at han eller hun sørger for at forbedre sin psyke. Dette er også en eksistentiel fordring, efter som det indebærer en bestemt form for praktisering af sandheden. Sandheden er således at være, hvad man er, og ikke at synes at være noget, som man ikke er. Det er imidlertid en fejl at forstå denne tankegang som udtryk for en selvrealiseringsbestræbelse i moderne forstand. Den berømte indskrift "Kend dig selv" fra Apollontemplet i Delphi henviste til en fordring om, at mennesket blev bevidst om sig selv og herunder erkendte sin underordnede plads som indfældet i verden. På samme vis refererer den sokratiske praksis til en forestilling om, at mennesket kan drage omsorg for sig selv ved at blive bevidstgjort og dermed blive til stede i verden. Det handler ikke om at tilpasse sig de sociale konventioner men derimod om at leve sit liv på en socialt atilpasset måde, der er uafhængig af de herskende sociale normer og værdier.

Den sokratiske dialog beskrives gerne som en maieutisk praksis, der tager afsæt i en forestilling om, at det enkelte menneske bærer sandheden i sig og selv skal opdage og lære den. Efter som bevidstheden dermed bliver vækket til et højere værensniveau, vil jeg her også forstå den sokratiske dialog som en maieutisk praksis i den forstand, at den indebærer en åndelig genfødsel eller fødsel på ny som sig selv i verden. Filosofien peger dermed ikke mod en dannelses-

pædagogik men en omdannelses-psykagogik, der bevirker en transformation af den enkeltes selv og liv.

Sokrates foregriber i den sammenhæng ikke blot den filosofiske livskunst, men han peger også mod, at denne livskunst må være en dødkunst. I Platons dialog *Apologia Sokratous*, der omfatter Sokrates' forsvarstale fra 399 fvt., fremhæver Sokrates, at dødsfrygten er den største af alle indbildninger, da ingen jo véd noget om døden.

For det at frygte døden, mine herrer, er det samme som at foregive at være klog uden at være det – for man foregiver at vide noget man ikke ved. Ingen ved nemlig besked med døden, heller ikke om den eventuelt er det største gode for et menneske, men folk frygter døden, som om de vidste, at den er det største onde (Platon, 2009: Bind 1: Sokrates' forsvarstale 29a).

Mennesket bør ikke fortabe sig i frygt for døden men først og fremmest fokusere på, hvad der er godt i livet og retfærdigt i samfundet. Det enkelte menneske må engagere sig i livet og deltage i samfundet men ud fra et etisk, eksistentielt og spirituelt ideal snarere end ud fra et socialt normalitetsideal.

I forlængelse af Costica Bradatan kan vi fremhæve, at Sokrates' filosofi måske mere end nogen anden praksis netop ender med at blive en dødkunst. Således bliver Sokrates' egen død iscenesat som et kunstværk, der viser, at hans idéer ikke blot er tom tale, men at Sokrates er villig til at dø for dem. Samtidig får Sokrates dermed fremstillet sig selv som et moralsk og eksistentielt eksempel for eftertiden, og derfor kan hans død ikke adskilles fra hans filosofiske liv.

Litteratur

Bartley, Christopher (2015). *An introduction to Indian philosophy*. London: Bloomsbury

Bradatan, Costica (2015). *Dying for Ideas. The Dangerous Lives of the Philosophers*. London: Bloomsbury

Hadot, Pierre (1995). *Philosophy as a Way of Life*. Oxford: Blackwell

Platon (2009-2015). *Samlede værker, I-VI*. København: Gyldendal

2. Lukrets om frygten for døden og livskunsten som spirituel pædagogik

Det lille Forlag har udgivet Ellen og Erik Madsens oversættelse af Titus Lucretius Carus' verdensberømte skrift *Om verdens natur (De rerum natura)* fra det første århundrede før vor tidsregning. Det omfattende filosofiske læredigt på 7414 vers er en fascinerende rejse ind i den epikuræiske filosofi og livskunst, der er tænkt som en særlig form for spirituel pædagogik og naturterapi.

Frigørelse og overvindelse af sårbarhed

Lukrets er hjemhørende i den sene romerske republik, og umiddelbart er der ingen større kulturel lighed med vores egen samtid. I disse år oplever vi imidlertid en stadig mere markant genoplivning af interessen for den romerske kultur og filosofi, hvilket nok afspejler en mere dybtliggende eksistentiel og åndelig lighed. Som den amerikanske filosofi Martha Nussbaum påpeger i *The Fragility of Goodness* fra 1986, er den græske antik præget af en grundlæggende erfaring af livet som skrøbeligt og sårbart over for faktorer, som er uden for menneskets egen kontrol. Denne erfaring bliver på mange måder intensiveret igennem hele den hellenistiske og romerske antik, og periodens egentlige udformning af filosofien som en praktisk livskunst kan opfattes som et svar på erfaringen af denne problematik. Hvordan kan mennesket med andre ord anvende filosofien til at blive livsberedt og usårlig over for ydre omstændigheder.

Som den danske idéhistoriker Mikkel Thorup påpeger i *Sårbarheder*, lever vi i en periode, hvor den grundlæggende erfaring af sårbarhed igen er blevet aktuel. Måske derfor findes der også en ny interesse for at gå bag om den akademiske

universitetsfilosofi og genopdage den klassiske filosofi som en disciplin, der havde en konkret og praktisk anvendelsesmulighed. Som Karl Marx velkendt skriver i den 11. tese i *Teser om Feuerbach* fra 1845:

Filosofferne har kun fortolket verden forskelligt, men hvad det kommer an på, er at forandre den

Karl Marx var netop en moderne epikuræer og blev doktor på en afhandling fra 1841 om Forskellen mellem den demokritiske og den epikuræiske naturfilosofi. Der er da også mindst 3 epikuræiske indsigter, der går igen i Marx' filosofi, nemlig at filosofien må være praksis og ikke blot terapi, at filosofiens mål er at tilvejebringe en befrielse af mennesket fra undertrykkelse, og at filosofien derfor har et mellemværende med religionen, som er opium for folket.

For at vende tilbage til Lukret, genfinder vi lige præcist denne tankerække i læredigtets indledende *Lovtale over Epikur*:

Dengang menneskelivet var ringe at se, og afmægtigt
Strakte sig hen over jord – trykket ned af en tyngende guds-frygt,
som fra de himmelske egne vendte sit truende ansigt
stirrende ned på jorderigs børn med et blik der forfærder –
skete det første gang at en dødelig voved at stirre
trodsig tilbage mod himlen – en græker, den første til oprør.
Gudernes ry slog ham ikke til jorden; lyn eller himlens
murrende trusler ægged kun meget mere hans åndskraft,
så at hans attrå blev den, at være den første der sprængte
bommen som spærrer så fast for porten ind til naturen.
Derfor sejred hans levende tankes kraft, og så fløj han
langt over den mur der flammende hegner vor verden,
vandred med åndens kraft gennem altet som intet kan måle.
Sejrrig kom han tilbage og meldte os, hvad der kan opstå,
og hvad der ikke kan, og hvordan hver ting ser sit virke

afgrænset, holdt på sin plads af skranker intet kan røkke.
Dermed er gudernes magt over os blevet stækket for alvor,
trådt under fode endda; hans sejr gør os lige med himlen. (Lukrets, Bog 1: 61-79)

Lukrets tildeler altså Epikur rollen som en befrier, der netop har formået at gøre mennesket i stand til at modsætte sig sin sårbare afmægtighed, og det har han ikke mindst ved at fratage guderne en del af deres magt over menneskelivet. Dermed afviser Epikur ikke eksistensen af guder, men han afviser religionen som en kraft, mennesket kan bruge som sit fulde livsgrundlag. Målet er at ophæve menneskers frygt for, at guderne straffer dem eller griber ind i deres liv. Som Tim Whitmarsh påviser i sin bog *Battling the Gods: Atheism in the Ancient World* fra 2016, har den moderne ateisme en lang forhistorie, og i antikken blev epikuræerne ofte kaldt atheoi, som betyder dem, der er "uden gud".

Om verdens natur

Mens Epikur dør i år 270 fvt, opnår den epikuræiske tilgang en renæssance i Italien i det 1. århundrede fvt. Den romerske digter Lukret er yderst loyal mod Epikurs doktriner i sit læredigt, der til gengæld har en langt mere poetisk tone end Epikurs egne forstandige skrifter. Den epikuræiske filosofi så det ikke alene som sit mål at ophæve menneskets frygt for guderne men også for naturen. Begge disse ambitioner ligger til grund for læredigtets titel, og størstedelen af Lukrets tekst omfatter en indføring i den epikuræiske naturfilosofi.

Som titlen på Marx' doktorafhandling antyder, udgør den epikuræiske naturfilosofi en særlig omformning af Demokrits naturfilosofi. Mens Thales, Anaximander, Anaxagoras og Empedokles havde forsøgt at give en rationel forklaring på naturen ved at antage, at alt i sidste ende bestod af et eller flere grundstoffer,

havde Parmenides hævdede, at der ikke findes ikke-væren og derfor heller ingen bevægelse. Helt omvendt hævdede Heraklit så, at alt var bevægelse. I forlængelse af Epikur placerer Lukrets sig imellem disse positioner ved at fremhæve, at naturen er sammensat af tomrum og atomer, som hele tiden sammenkobles og opløses i nye konstellationer.

Grundtanken i den epikuræiske naturfilosofi er, at mennesket kan overvinde en stor del af sin frygt ved at kende til naturens love og leve i harmonisk samhørighed med naturen. Overvindelsen af frygten skal netop ikke føre til en uafbalanceret anvendelse af naturen. I sit foredrag *Die Frage nach der Technik* fra 1953, fremhæver den tyske filosof Martin Heidegger, hvordan den moderne naturvidenskab er blevet underlagt den teknologiske værensudlægning og dermed er blevet viklet dybt ind i en bundløs udnyttelse af naturens ressourcer. For epikuræerne er sigtet med naturfilosofien derimod at kunne leve i en beroligende og bæredygtig væren i naturen, og denne tilgang udgør først og fremmest et middel til at opnå det gode liv i form af menneskelig blomstring (eudaimonia).

Naturterapi og spirituel pædagogik

Hvordan skal vi nu nærmere forstå det forhold, at filosofien er en praksis, der er rettet mod at skabe det gode liv igennem en fjernelse af menneskets frygt for guder og natur?

Først fordi jeg giver kundskab om vigtige emner, og ivrigt søger at løse sjælen af gudsfrygts snærende lænker; og for det andet fordi mit digt behandler det dunkle lysende klart, og bestryger det hele med musernes mundgodt. Valget af denne metode er nemlig særdeles fornuftigt.

Det er præcist som når lægerne prøver at lokke et bittert afkog af malurt i børn; så tar de et krus, og langs randen stryger de først et lag af gul, sødt duftende honning. Barnet er ikke mistænksomt, dets læber er lette at narre, kruset med bittert malurt tømmer det lige til bunde. Nok blev barnet gækket af lægen, men slet ikke svækket, tvært imod, ved en nem lille list blev helbredet genskabt
Sådan gør jeg også nu (Lukrets, Bog 1: 931-43)

Lukret sammenligner sit digt med lægens medicin, og poesien omfatter således en terapeutisk filosofi, der skal befri mennesket for sjælelige lidelser ved at anvise en bestemt form for samhørighed med naturen. Vi finder den samme betoning af naturens helende virkning i samtidens stoiske skole, som peger på måden, hvorpå såvel epikuræerne og stoikerne som kynikerne og skeptikerne opfattede filosofien som en terapeutisk praksis. I en vis lighed må stoikerne, påpeger Lukrets da også, hvordan sjælelige lidelser er skabt af en unaturlig levevis. Filosofien skal i den forbindelse forstås som en slags naturterapi, der dels skal rense mennesket ved at fjerne dets uvidenhed om naturen. Dels skal filosofien tilskynde til en moralsk levevis, der er i overensstemmelse med det naturlige og derfor kan frembringe en slags etisk katarsis. .

Lukrets tekst er så netop et læredigt, der rummer en indføring i denne filosofiske lære med det formål at bidrage til en åndelig vækkelse og omvendelse af læseren – ganske som vi ser det langt senere i Søren Kierkegaards litterære filosofi. Læseren skal nemlig omvendes til et naturligt liv og dermed fra det unaturlige liv i den overfladiske civilisation med alle dens konventioner og dens ødelæggende frygtmekanismer og tomme behov. Læredigtet indskriver sig dermed i en særlig tradition for at forstå filosofien som en spirituel pædagogik, der går tilbage til Sokrates og til dels Pythagoras, og som hænger sammen med den hellenistiske

og romerske filosofis påvirkning fra den østlige buddhisme. Denne tradition afspejler sig ikke blot hos Epikur og hans efterfølgere men også blandt stoikerne, hvor særligt Musonius Rufus og Epiktet fra den romerske kejsertid videreudvikler idéen.

Livskunst og kunsten at dø

Som både Pierre Hadot og Michel Foucault har fremhævet, er den romerske og hellenistiske filosofi netop at forstå som en praktisk livskunst (bio tou techné), der har et sammenhængende etisk og terapeutisk mål. Dette mål opfattes generelt som tilvejebringelsen af menneskelig blomstring (eudaimonia), som de buddhistisk inspirerede epikuræere knytter meget snævert til opnåelsen af en tilstand af indre sindsligevægt og sindsro (ataraxia). For Epikur var det så afgørende, at den filosofiske livskunst var snævert forbundet med kunsten at dø.

Den amerikanske eksistensterapeut Irvin D. Yalom er en af mest kendte repræsentanter for de nutidige bestræbelser på at anvende de epikuræiske indsigter i en konkret praksis. Yalom udgav i 2008 bogen *Starring at the Sun: Overcoming the Dread of Death (Som at se på solen. At leve med døden)*, der blandt andet trækker på Epikur for at undersøge, hvordan mennesket kan udvikle en indstilling til livet, hvormed det kan overvinde dets frygt for døden.

I *Om verdens natur* tager Lukrets netop fat på menneskets dødsfrygt, som han påpeger ligger til grund for en lang række af menneskets mest defekte karaktertræk:

Havesyge og blindt begær efter fornemme titler
[...] alt dette er bylder på livet

som i betydelig grad finder næring i frygten for døden [...]
På lignende måde, ofte med samme rædsel om udspring,
piner misundelsen dem: de må se på, en anden har magten
at alle ser op til en mand som stiger fra embed til embed,
medens de selv ruller rundt i skarnet; det skær dem i hjertet.
Nogle vil dø for en statue eller et hæderfuldt tilnavn.
Ja, det sker endda tit, at på grund af rædslen for døden
gribes nogle så voldsomt af had til livet og lyset
at de med sorgtyngt hjerte frivilligt vælger sig døden,
alt mens de glemmer at dødsfrygt var kilden til al deres kummer,
at det er den der gør æresbegreber til intet og bryder
venskabs bånd, ja den hvis råd kaster vrage på alt helligt (Tredje bog, 59-84)

Menneskets opnåelse af sindsligevægt hænger snævert sammen med, at det lærer at overvinde sin frygt for døden ved at indprente sig den materialistiske naturforståelse. Lukrets antager, at sjæl og legeme hænger snævert sammen og består af atomer. Når mennesket dør bliver sjælens og legemets atomer derfor nedbrudt og recyclet til noget andet. Da vi dermed ikke er udødelige og altså ikke har bevidsthed eller sanser noget som helst efter døden, så angår døden os ikke og er slet ikke at frygte. Denne indstilling til døden er meget tæt på den vi finder hos den romerske kejserfilosof Marcus Aurelius, som i *Meditationes* påpeger, hvordan mennesket ikke skal frygte døden, for efter døden er det enkelte menneske ikke mere men bliver derimod omdannet til noget helt andet.

Det enkelte menneskes sjæl er lige præcist udødelig, men den epikuræiske livskunst giver mennesket en mulighed for at drage omsorg for sin sjæl på en måde, så det kan komme til at leve som en udødelig eller gudelig skabning. En sådan tilværelse indebærer en overvindelse af frygten, så den enkelte kan bevare sin sindsligevægt under modgang.

Derfor bær man især se et menneske an, når en fare
truer ham, så man kan vide, hvordan han ter sig i modgang.
Thi først da bryder sandhedens stemme frem af hans hjerte,
Masken flås af, og kun hans sande jeg er tilbage (Tredje bog, 55-58)

Kærligheden som misforstået frelse

Mennesket opnår generelt sin verdslige frelse ved at frigøre sig fra frygt og fra det ubehag, som kommer af at det har et forkvaklet forhold til sin brug af nydelserne. Epikuræismen indebærer netop ikke en moderne hedonisme men omfatter derimod en relativt asketisk livsførelse, hvor målet er den indre sindsligevægt, der kommer af at leve i uforstyrrethed fra frygt og smerte.

Som Friedrich Nietzsche påpeger i *Afgudernes tusmørke* fra 1888, kan en del af menneskets kulturelle lidelser henføres til, at det dyrker falske afguder. Den selv samme pointering finder vi netop hos Lukrets, der ikke blot afviser religionernes tilbedelse af guder men også den verdslige tilbedelse af materiel rigdom, social anerkendelse osv. Samtidig har Lukrets en eminent sans for, hvordan mennesket i svære tider har det med at sætte sin lid til kærligheden som erstatningsfrelse. Mit liv er trist og tomt, men hvis jeg bare mødte prinsen på den hvide hest, ville alt blive bedre. Her angiver Lukrets, at denne forestilling er misforstået og giver et helt forkert billede af kærligheden. Kærligheden vokser nemlig i hverdagslivets slid og er ikke en hinsides idealtilstand, der løser alt.

Mennesket må forsones sig med livet og de goder, som naturen giver det og afstå fra at blive sig selv for meget eller sætte sin lid til tomme håb og idealer.

Et langt digt

Lukrets' tekst er på sin vis let at læse, og det poetiske sprog redder læseren fra at gå død i den naturfilosofiske fremstilling. Samtidig er digtet særdeles langt, og den litterære form gør bogen mest velegnet til universitetsstuderende inden for filosofi

og idéhistorie, der har interesse i at stifte bekendtskab med et spændende kapitel i den romerske filosofis historie.

Litteratur

Aurelius, Marcus (2006). *Meditations*. London: Penguin

Heidegger, Martin (1999). *Spørgsmålet om teknikken*. København: Gyldendal

Lukrets (2012). *Om verdens natur*. København: Det lille Forlag

Marx, Karl & Friedrich Engels (1976). *Udvalgte skrifter I-II*. København: Forlaget Tiden

Nietzsche, Friedrich (2014). *Afgudernes tasmørke*. København: Det lille Forlag

Nussbaum, Martha (2001). *The Fragility of Goodness*. US: Cambridge University Press

Thorup, Mikkel (2013). *Sårbarheder*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag

Whitmarsh, Tim (2016). *Battling the Gods: Atheism in the Ancient World*. Faber & Faber

Yalom, Irvin D. (2008). *Starring at the Sun. Overcoming the Dread of Death*. UK: Platkus Books

3. Seneca om livets korthed og dødens påmindelse

Det følgende omhandler Senecas indsigtfulde skrift *De brevitae vitae*, der måske er mere relevant i dag end nogensinde¹.

Kosmopolitisme og individualisme

Der er en voksende international interesse for stoicismen. Det gælder både inden for filosofi, psykologi, terapi og samfundsvidenskab. En stor del af interessen gælder den romerske filosof Lucius Anneus Seneca. Det er der god grund til. Seneca er nemlig fælles med de to efterfølgende senstoikere Marcus Aurelius og Epiktet om at søge en erfaringsbaseret livsvisdom, der passer til det enkelte menneskes praktiske udfoldelse af livet som helhed. Et liv, som ifølge Seneca vel at mærke omfatter et ligeværdigt fællesskab med andre mennesker. Det gode liv i det gode samfund.

Hvorfor er denne livsvisdom så blevet særligt relevant i det senmoderne vestlige samfund?

For at kunne svare på det spørgsmål, må vi have et blik for, hvordan Senecas livssyn består i en særlig kobling af kosmopolitisme og individualisme. At være sig selv i en foranderlig verden. Denne kobling er ud fra Senecas perspektiv afgørende for at kunne udfolde livet på en god måde. Livet i det romerske kejserrige har så netop en vis lighed med vor tids globaliserede samfund. Forstået på et rent eksistentielt plan. I begge tilfælde er menneskets tilværelse nemlig

¹ Teksten er en omredigering af en anmeldelse bragt i Filosofiske Anmeldelser

præget af, at det har mistet sin erfaring af at have en naturlig plads i den sociale orden, og samtidig oplever det sig som fremmed over for det politiske system og samfundets øvrige magtinstitutioner. Det viser sig ved en udbredt oplevelse af frygt, vrede og fremmedgørelse, der også afspejler sig i en eksistentiel længsel efter lykke og samhørighed.

At dø hver dag

Den romerske kejsertid er lige som hellenismen præget af en tiltagende interesse for døden. Den franske idéhistoriker Michel Foucault hævder i afslutningen af *Klinikkens fødsel (Naissance de la Clinique)* fra 1963, at vor tids vestlige kultur måske er endnu mere optaget af døden. Vi er dog fælles med romerne om at nære en dyb interesse for andres død, som vi ganske vist svælger i på film og tv snarere end i amfiteatre. Samtidig har vi i endnu højere grad end romerne svært ved at forholde os til vores egen død og gemmer vores døende familiemedlemmer og venner væk fra det offentlige rum. Den britiske antropolog Geoffrey Gorer og den danske mystiker Martinus påstod ligefrem, er vores moderne kultur grundlagt på en gennemtrængende men skjult frygt for døden, som paradoksalt afspejler nok sig i en allestedsnærværende destruktivitet og opslugthed af vold, mord og undergang. Som den amerikanske psykiater Irvin D. Yalom påpeger, dækker den udbredte dødsfrygt imidlertid typisk over en frygt for livet (Yalom, 2008).

De stoiske filosoffer indtager netop – lidt i stil med vor tids eksistentielle tradition – en helt modsat indstilling til døden. Fra Zenon af frem insisterer de nemlig på, at vi kun kan udfolde vores liv fuldt ud ved konfrontere os selv med vores frygt for døden. Det ligger uden for vores kontrol, at vi skal dø, og vi må derfor give slip på vores irrationelle frygt ved at træne os til døden. Hver dag og hele tiden. Den fulde

menneskelige livsudfoldelse, eudaimonia (εὐδαιμονία), afhænger nemlig af, at vi kan konfrontere vores kommende død med åben pande og derfor udnytte den tid, vi har i livet. Memento mori, husk, at du skal dø! Kun sådan kan du leve livet til fulde.

Det praksisfilosofiske tema omkring træning til døden er en hjørnesten i Senecas skrifter. Vi finder det allerede i hans tidlige *Trøstebrev til Marcia (De Consolatione ad Marciam)*. Seneca pointerer her det væsentlige i, at vi optræner en moralsk modstandskraft til ikke at lade os rive med af sorg og i stedet bærer tabet af vores nærmeste med fatning. Det senere skrift *Om det lykkelige liv (De vita beate)* indeholder et fokus på, hvordan mennesket må forholde sig modigt til sin egen død. Vores træning til døden er et afgørende aspekt i kunsten at leve livet, og den udgør det ultimative bevis på vores frihed. Seneca får for alvor brug for sin træning til sin egen død i år 65. Her tvinger hans tidligere elev kejser Nero ham til at begå selvmord. Seneca accepterer uden tøven. Som en anden Sokrates udånder Seneca med blodet løbende ud af venerne, mens han holder filosofisk taffel. Filosofien må udleves og ikke bare tænkes!

Påmindelse om døden og livets korthed

Seneca bliver i år 41 sendt i eksil på Korsika. Efter at han er blevet anklaget for utugt med en søster til den myrdede kejser Caligula. Den nye kejser Claudius' hustru Agrippina henter ham imidlertid tilbage til Rom i år 49. For at Seneca kan blive lærer for Agrippinas tolvårige søn Lucius Domitius Ahenobarbus. Den senere kejser Nero.

På trods af Villy Sørensens gæt om det modsatte i forordet, er det lille skrift *Om livets korthed* sandsynligvis skrevet efter, at Seneca tiltræder denne stilling. Det

indeholder nemlig en etisk og eksistentiel refleksion over det fortravlede liv. Senecas betænkning af den vitale tid, som vores liv udgør, vækker mindelse om Martin Heideggers eksistentiefænomenologiske udredning af vores oplevede livstid fra værket *Væren og tid (Sein und Zeit)* fra 1927. Her påpeger Heidegger, at det netop er gennem en besindelse på det forhold, at vi hele tiden bevæger os hen imod døden, at vi får en mulighed for at være til i egentlighed. Vi må konfrontere os selv med den grundlæggende angst, som er forbundet med, at livet hele tiden forgår på vej med enden. På næsten tilsvarende vis påpeger Seneca, at det kun er gennem accepten af vores egen dødelighed, at vi kan gribe livet fuldt ud.

Man lever som om man skulle blive ved med at leve, skænker det aldrig en tanke hvor skrøbelig man er, lægger ikke mærke til, hvor megen tid, der allerede er gået, men spilder den som var der rigeligt at øse af, mens måske selve den dag som man bruger på en eller anden person eller sag, er den sidste. Alting frygter man, dødelig som man er, alting begærer man, som om man var udødelig [...] Det er tåbelig forglemmelse af sin egen dødelighed at udsætte sunde beslutninger til man bliver halvtreds eller tres og at ville begynde at leve i en alder som kun få opnår (Seneca, 2014a, s. 17)

Økonomisk prioritering af eksistensens tid

Senecas skrift opfordrer os til at evaluere prioriteterne i vores eksistens og på den måde få os til at reflektere over, hvordan vi bruger tiden til daglig. Han fremstiller næsten tiden, som om det var en materiel ejendom, der enten kan bruges eller gives væk og forspildes. Vores livstid er sparsom, og derfor kræver den, at vi budgetterer med tiden på en økonomisk måde. Vores indre frihed afhænger nemlig af, at vi kan beherske vores livstid, og derfor er tiden både et eksistentielt og et etisk anliggende. Kun ved at bruge tiden på en fornuftig måde, får vi et godt liv med en oplevelse af, at udfylde livet til fulde. Vi er med andre ord selv ansvarlige for, at vi ikke havner i en situation, hvor vi føler, at vi har forspildt livet. En af de mest smertefulde erfaringer, som et menneske kan blive udsat for.

Vi har ikke kort tid, men har ladet megen tid gå til spilde. Livet er tilstrækkeligt langt, og vi har, hvis hele vort liv anvendes godt, fået rigeligt af det til fuldførelse af de største forehavender; men hvor det flyder ud i vellevned og ligegyldighed, hvor det ikke bruges til nogen god sag, er det først i den yderste nød, at vi, uden at have set livet gå, tvinges til at indse at det er gået (Seneca, 2014a, s. 13)

Derfor må vi leve her og nu og hverken hænge os unødvendigt i fortiden eller leve udelukkende i fremtiden. Denne livsindstilling har ikke bare et etisk men også et terapeutisk aspekt. Mange af vores bekymringer og lidelser udspringer nemlig af, at vi ikke vil være os selv og forspilder tiden på at gruble og ængstes. Over det, der kunne have været anderledes, eller over alle de ligegyldige ydre ting, som vi enten forsøger at opnå eller prøver at undgå at miste.

Den forspildte tid

Seneca opregner en række måder, hvorpå vi kan forspilde tiden. Vi kan for det første underkaste os vores laster og lidenskaber og være grådige, lystige, begærlige eller blot lade os opsluge af overfladiskhed eller magelighed. Seneca ligner næsten Søren Kierkegaard, idet han påpeger, hvordan den medfølgende hvileløshed kan hænge sammen med, at vi ikke kan være os selv eller ikke vil være sammen med os selv. For det andet kan vi vores åndsformørkelse hænge sammen med, at vi prokrastinerer og udsætter vores beslutninger eller blot lader tiden gå uden at udrette noget. For det tredje kan vi leve i fortravlet uvirksomhed og lade tiden gå med at engagere os i trivielle gøremål. Som sådan er vi åndeligt syge eller ligefrem døde, idet vi ikke er herre over, at bruge vores tid til at engagere os i noget meningsfuldt men travle med ingenting. Endelig kan vi være behagesyge, og lade tiden gå med at ængstes over, hvad andre mon tænker om os i stedet for at kunne være os selv.

Den fulde livsudfoldelse opnår vi først, idet vi tager bestik af vores liv og gør os til herre over vores egen tid: Fortid, nutid og fremtid. Det kræver, at vi tager livet tilbage og giver slip på hverdagens begrænsninger og opslugthed af gøremål, der ikke er nødvendige for at leve et lykkeligt liv. Heri ligger helbredelsen i grunden for den åndelige syge, der kommer af ikke at se døden i øjnene og bruge tiden til at leve livet. Nemlig ved at fokusere på det, som er nødvendigt og inden for vores magt at gøre noget ved. At blive os selv og være så gode mennesker, som vi kan. Tilfældigheder og ydre ting er uden for vores rækkevidde, og dem handler det om at give slip på.

Et indsigtfuldt skrift

Senecas skrift bærer præg af en livsklogskab, der er vundet gennem refleksion over livserfaringer. Det er ikke en teoretisk men en eksistentielt dyb bog, hvis indsigter skal udledes og hverken bare læses eller tænkes. Når Seneca igen er blevet populær skyldes det ikke mindst, at hans filosofi er blevet særligt relevante i en tid, hvor vi har så travlt med at løbe efter præstationer, goder og anerkendelse og glemmer at være os selv og leve livet. Den lille bog er endog meget letlæselig og kan med fordel læses af enhver, der har interesse i, hvordan filosofien kan udøves som en konkret livspraksis, der kan hjælpe os med at finde ro og livstilfredshed i en problematisk verden.

Litteratur

Foucault, Michel (2000). *Klinikkens fødsel*. København: Hans Reitzels Forlag

Heidegger, Martin (2014). *Væren og tid*. Aarhus: Klim

- Gorer, Geoffrey (1987). *Death, Grief, and Mourning in Contemporary Britain*. London: The Cresset Press
- Seneca, Lucius Annaeus (2014a). *Om livets korthed*. København: Vindrose
- Seneca, Lucius Annaeus (2014b). *Hardship & Happiness*. Chicago: The University of Chicago Press
- Sørensen, A. D. (2015). Memento mori. Senecas lære om livsudfoldelse gennem træning til døden. *Filosofiske Anmeldelser*, 3(1), 15-19.
- Yalom, Irvin D. (2008). *Staring at the Sun. Overcoming the Dread of Death*. UK: Platkus Books

4. Filosofisk terapi som træning til døden: Livsudfoldelse og livsduelighed i eksistentiel fænomenologi og stoicisme

Dette oplæg udpringer først og fremmest af en praktisk erkendelsesinteresse. Det vil sige, at mit udgangspunkt er og har været terapeutisk praksis. Jeg har valgt at skitsere en bestemt erfaringsform som anledning. Af etiske grunde vil jeg ikke tage udgangspunkt i de konkrete case-forløb med klienter, men derimod i den filosofiske refleksion, der har været knyttet til dem.

Det, som først og fremmest har været mit udgangspunkt har været erfaringen af det forspildte liv. Det vil sige den subjektive oplevelse, som et menneske kan opnå af at have forspildt hele eller dele af sit liv. Det er som regel en erfaring, der opstår for mennesker, som er et stykke henne i livet og ofte i forbindelse med, at de mister grunden under dem. Det kan for eksempel være:

- En mand som, bliver sygemeldt med stress fra sit arbejde. Under denne sygemelding må han erkende, at han i meget lang tid har været tidsmæssigt opslugt af arbejde, som han egentlig aldrig har brudt sig om
- En kvinde, som bliver ramt af depression i forbindelsen med at hun mister oplevelsen af mening i sit liv eller måske alt for længe har levet uden en mening. Hun har det meste af sit liv levet efter andres forventninger og ønsker, og sådan som man nu gør, men på et tidspunkt virker denne strategi ikke længere og hun går så at sige hjemmefra sig selv
- En kvinde, som i lange år har holdt sig selv og sit karriereliv oppe med et alkoholmisbrug, men på et tidspunkt når hun den berømte bund i misbruget

og hun får efterfølgende angst og depression i erkendelsen af, at hun brugt mange år på livet i misbrug

Omfatter:

- Erfaringen af at have mistet kontrollen over sin livstid
- På en uoprettelig måde have fortabt sig selv i sit eget liv med en gennemtrængende fortrydelse det forgangne
- Det forgangne er ikke trådt i glemsel men er på en ubehagelig måde altdominerende for erfaringen af fortid, nutid og fremtid
- Denne erfaring er i større eller mindre omfang til stede i mange eksistentielle lidelser

I et terapeutisk perspektiv er det afgørende

- Hvordan man hjælper et sådant menneske frem til en ny mening i livet
- Hjælper et menneske til at undgå erfaringen af at forspilde yderligere af sit liv.

Integration

Mit udgangspunkt er og har været den eksistentiefænomenologiske terapi, som jeg her for nemheds skyld vil omtale som den eksistentielle terapi. For dem som ikke er bekendt med tilgangen kan jeg kort sige, at det drejer sig om en særlig modifikation af psykoterapien, der ikke er baseret i moderne psykologiske vidensformer og teknikker men derimod i filosofiske principper og metoder. Endvidere er jeg særligt interesseret i eksistensanalyse, som vedkender sig sin arv fra

psykoanalysen men opfatter eksistensen og ikke det psykiske apparat som sit genstandsfelt.

Det er i det lys at min interesse for den sene eller yngre stoicisme skal ses. Næmlig i forhold til muligheden for at distancere eksistensanalysen yderligere fra psykoanalysen – og dermed begrænsningerne i psykoanalysens grundstruktur – og dermed udvikle en egentlig filosofisk terapi.

Stoicismens relevans for den moderne psykoterapi har været tydelig siden 1950'erne og 1960'erne, hvor henholdsvis Albert Ellis og Aron Beck brugte den sene stoicismen som afsæt for lanceringen af henholdsvis REBT og kognitiv terapi. Min interesse er imidlertid særligt knyttet til den eksistentielle terapi. På trods af en række forskelle, som er mere tydelige i den tidlige end i den sene stoicisme, omkring især metafysisk, logik og spiritualitet, er begge retninger fælles om at tage afsæt i menneskets sansning eller erfaring og forstå filosofiens hovedopgave som en praktisk opgave omkring at hjælpe mennesket på vej i en problematisk verden. Derfor har den teoretiske erkendelse heller ikke nogen værdi i sig selv. Teorien har kun værdi i det omfang, at den udspringer af og bidrager til en mere overordnet etisk og terapeutisk forbedring af menneskelivet. Filosofien må altså vurderes på handling og praksis.

Jeg vil her sammenfatte integrationen under tre principper, nemlig træning til døden, livsduelighed og livsudfoldelse.

Første princip: Træning til døden

Eksistentielt perspektiv

Erfaringen af det forspildte liv peger på en særlig erfaring af den levede livstid. Vender vi os først mod den eksistentielle-fænomenologiske tilgang henviser livstiden, i Heideggers velkendte udlægning fra *Væren og tid (Sein und Zeit)*, på den ene side til, at vi lever i en fremadrettet bevægelse mod døden (Heidegger, 2007a, §§46-53; Yalom, 2008). Netop fordi vi skal dø, viser tilværelsen for os som en række muligheder, som vi enten kan kaste os ud i eller lade være. Vi har mestendels en tendens til at leve i uegentlighed. Nemlig ved at vi overtager de livschancer og livsudsigter, som omgivelserne og den kulturelle gennemsnitlighed lægger frem for os. Hermed fortaber vi vores egne muligheder og gør os ufrie. For Heidegger åbner angsten imidlertid for, at vi kan overtage skylden for vores egen tilværelse og netop gribe vores egne muligheder. Det er altså i det øjeblik, at tilværelsens grund bryder sammen under os, at vi ved at besinde os på vores egen død og dødelighed kan frigøre den egentlige tilværelse.

Vores livstid henviser samtidig til, at vi lever ved at være født og kastet ind i livet i en vedvarende bevægelse bort fra fortiden. Her kan angsten netop bryde erfaringen af denne bevægelse, og det er altså også gennem åbenheden for dødens grundvilkår, at vi overhovedet kan få en forståelse af, hvordan vi hidtil har levet i ufrihed ud fra omgivelsernes livsudsigter og livschancer. I erfaringen af det forspildte liv bliver skyldserfaringen så til en bagudrettet mangel på evne til fuldt ud at overtage fortiden som vores egen og dermed til en blokering for, at vi kan frigøre den egentlige tilværelse. Omvendt er det ved at overtage min fortid, at jeg også får en mulighed for at gribe mine egentlige muligheder. Det vil sige ved at overskride den patologiske skyld, som klienten, ifølge den schweiziske psykiater Medard Boss i værket *Psykoanalyse und Daseinsanalytik*, har over for sig selv som en følger af, at han eller hun oplever at leve op til sine egne potentialer og glemme sin egen væren (Boss, 1957). Den skyldfølelse, der følger af, at klienten

lukker sine egne muligheder inde kan derfor være den direkte baggrund for udvikling af neurose eller psykose.

Spørgsmålet om døden har dels haft en lignende betydning i den amerikanske eksistentiel-humanistiske psykoterapi. Nemlig gennem Rollo May og Irvin D. Yaloms tematisering af dødsangsten. For Rollo May er menneskets grundlæggende opgave at acceptere sin skæbne og konfrontere angsten i livet med mod og kreativitet. Angsten kommer basalt set af truslen om ikke-væren, intetheden, og ved at konfrontere den i stedet for at undertrykke den kan vi udvikle os til at blive i stand til at håndtere tilværelsens dilemmaer og paradokser (May, 1977; 1983; 1994). Hos Yalom bliver døden den mest ultimative sandhed om mennesket. Vi kan følgelig være kendetegnet ved en indre kernekonflikt mellem bevidstheden om vores uundgåelige død og det samtidige behov for at ønske at leve (Yalom, 2006; 2008). Psykopatologi kan i høj grad beskrives som resultatet er en forfejlet konfrontation af og overskridelse af døden, der giver sig udtryk i forstyrrede symptomer. Som Yalom påpeger har en markant dødsangst i reglen forbindelse til oplevelsen af ulevet liv eller af en angst for at leve livet, og det er denne oplevelse, vi ser i klienternes erfaring af det forspildte liv. Omvendt er det kun ved at acceptere det hidtil ulevede liv og engagere sig i livet fremadrettet med en fuld bevidsthed om døden, at klienten kan undgå at bukke under for erfaringen af det forspildte liv.

I eksistensanalysen og den eksistentielle terapi finder vi generelt den antagelse, at den eksistentielle lidelse er knyttet til en manglende håndtering af tilværelsens eksistentielle angst og dermed til en manglende evne til at gribe den egentlige dimension af tilværelsen. Den eksistentielle lidelse kan – i overensstemmelse med Kierkegaard – i den forbindelse beskrives som en form for eksistentiel død, hvor klienten hverken kan lade sig opsluge af livet i den kulturelle gennemsnitlighed, eller ved at engagere sig i livet på en egentlig måde. Omvendt er terapiens mål

beskrives som en overskridelse af den eksistentielle død, hvor engagerer sig fuldt ud i livet uden undvigelse.

Stoisk perspektiv

Spørgsmålet om døden er markant tilstedeværende i den sene romerske stoicisme hos Lucius Annaeus Seneca, Epiktet og Marcus Aurelius. Her begribes filosofien som en terapeutisk praksis, hvis mål er at bringe menneskets sjæl tilbage fra dets eksistentielle bekymringer og lidelser. Som Epiktet påpeger i *Diatribai*, er filosofiens skole lige som en læges klinik (Dia, 3.23.30).

Menneskets bekymringer og lidelser kommer så af, at mennesket lader sig styre af sine lidenskaber og/eller af sin tilknytning til ydre ting. Hermed gør mennesket sig i en fundamental forstand ufrit og underkaster sig tilfældighederne. I *Livets korthed (De brevitae vitae)* knytter Seneca direkte menneskets bekymringer til dets spild af sin livstid. Livstiden er netop den erfaring af livet som en tid, der udspringer af erfaringen af døden. I en vis lighed med Heidegger påpeger Seneca, at det kun er gennem accepten af vores egen dødelighed, at vi kan gribe livet fuldt ud.

Man lever som om man skulle blive ved med at leve, skænker det aldrig en tanke hvor skrøbelig man er, lægger ikke mærke til, hvor megen tid, der allerede er gået, men spilder den som var der rigeligt at øse af, mens måske selve den dag som man bruger på en eller anden person eller sag, er den sidste. Alting frygter man, dødelig som man er, alting begærer man, som om man var udødelig (Seneca, 2007, 17)

Senecas skrift opfordrer os til at evaluere prioriteterne i vores eksistens og på den måde få os til at reflektere over, hvordan vi bruger tiden til daglig. Vi er med andre

ord selv ansvarlige for, at vi ikke havner i en situation, hvor vi føler, at vi har forspildt livet.

Vi har ikke kort tid, men har ladet megen tid gå til spilde. Livet er tilstrækkeligt langt, og vi har, hvis hele vort liv anvendes godt, fået rigeligt af det til fuldførelse af de største forehavender; men hvor det flyder ud i vellevned og ligegyldighed, hvor det ikke bruges til nogen god sag, er det først i den yderste nød, at vi, uden at have set livet gå, tvinges til at indse at det er gået (ibid. 13)

Seneca opregner en række måder, hvorpå vi kan forspilde tiden. Vi kan for det første underkaste os vores laster og lidenskaber og være grådige, lystige, begærlige eller blot lade os opsluge af overfladiskhed eller magelighed. For det andet kan vi vores åndsformørkelse hænge sammen med, at vi prokrastinerer og udsætter vores beslutninger eller blot lader tiden gå uden at udrette noget. For det tredje kan vi leve i fortravlet uvirksomhed og lade tiden gå med at engagere os i trivielle gøremål. Endelig kan vi være behagesyge, og lade tiden gå med at ængstes over, hvad andre mon tænker om os i stedet for at kunne være os selv.

Seneca ligner næsten Søren Kierkegaard, idet han påpeger, hvordan den hvileløshed og ulykkelighed, der følger af at spilde tiden, kan hænge sammen med, at vi ikke kan være os selv eller ikke vil være sammen med os selv. I det vi spilder tiden er vi åndeligt syge eller ligefrem eksistentielt døde, idet vi ikke er herre over, at bruge vores tid til at engagere os i noget meningsfuldt. Som Seneca i en vis lighed med den eksistentielle tradition indikerer i sit trøstebrev til sin mor, *De Consolatione ad Helviam*, er tilværelsen i massesamfundet kendetegnet ved at være overfladisk og fremmedgørende, og den enkelte befinder sig i et exit fra sig selv (Seneca, 2014)

I et tredje skrift, *De vita beata*, påpeger Seneca, hvordan det en terapeutisk virkning at se døden i øjnene med mod. Idet vi kan dermed opnår en evne til at

gøre os fri af vores lidenskaber og afhængighed af ydre ting og således kunne leve livet til fulde. Gennem filosofien kan vi dels træde ud af fremmedgørelsen og blive os selv og samtidig opnå en tilstand af apatheia, hvor vi er fri fra vores lidenskaber og afhængighed af ydre ting.

Det handler om at leve i nuet, og på den måde ikke alene frigøre os fra vores bekymringer om fremtiden men også for vores grublerier over fortiden. Træningen til døden som en træning til at leve i nuet kan altså ikke alene forebygge at mennesket når til en erfaring af at forspilde sit liv men også af at overkomme sin grublen over at have forspildt det.

I sine *Meditationer, Ta eis heauton*, skriver Marcus Aurelius tilsvarende om at afgrænse nutiden (Aurelius, Med., X), hvilket vil sige at rette sin opmærksomhed mod sig selv og sit eget liv i nutiden og vende sig bort fra fortiden og fremtiden. Nutiden forstås altså ud fra vores bevidsthed om eksistensen, og det er afgørende at mennesket frigør sig fra de bekymringer og lidelser, der ifølge Aurelius kommer af, at det har forkerte overbevisninger om livet. Det almindelige menneskeliv er banalt, og i sin hverdag er mennesket er i virkeligheden mere dødt end levende. Omvendt handler menneskets frygt og lidelse i sidste ende om en falsk overbevisning om døden, idet denne ikke fratager os noget nævneværdigt, og det først er igennem en fuld konfrontation med døden, at vi får muligheden for at leve.

I krydsfeltet mellem den eksistentiefænomenologiske og den stoiske tradition, finder vi altså en forestilling om, at menneskets eksistentielle lidelser og bekymringer kommer af at det lever en slags eksistentiel død ved ikke at være fuldt til stede i livet og gør sig afhængig af unødvendige ting og uvæsentlige værdier og antagelser ude fra det selv. Først ved at konfrontere sig fuldt ud med det forhold, at det skal dø får det enkelte menneske en mulighed for at give slip

på sin afhængighed af ydre faktorer og træde ud af sit eksil i den kulturelle gennemsnitlighed eller massesamfundets fremmedgørelse. Filosofien kan altså i den forstand forstås som en terapeutisk træning til døden, og spørgsmålet er så nærmeste bestemt hvad det er, som mennesket skal træne sig til heri gennem.

Andet princip: Livsduelighed

Det andet princip handler om livsduelighed og omfatter de livsevner og den livsvisdom, som træningen til døden er en træning i.

Som en parallel til at terapien kan beskrives som en træning til døden beskriver Emmy van Deurzen i et eksistentiel-fænomenologisk perspektiv, hvordan terapien kan beskrives som en træning til at leve livet (Deurzen, 2003; Deurzen & Adams, 2012). Det vil sige at leve med en duelighed til at konfrontere livets dilemmaer og paradokser uden at undvige dem. Det vil samtidig sige at leve sit liv efter sine egne livsevner, værdier og mål i stedet for at leve efter ydre værdier og mål. Nemlig idet, at eksistentiel lidelse kan betragtes som et udtryk for en forfejlet etik, altså en forfejlet livsindstilling, som består i, at mennesket lever ud fra nogle ydre værdier omkring lykke, succes og velvære og på den måde bliver ubehjælpelig i forhold til at håndtere livets udfordringer. I stedet må mennesket gennem refleksion over sin egen eksistens og på baggrund af sine livserfaringer udvikle en indsigt i livet, der kan gøre det modstandsdygtigt over for livets udfordringer. Det handler også om at optræne sine livsevner til at møde udfordringer med mod, kreativitet og engagement i livet.

Hermed peger Deurzen tilbage på en græsk-romersk opfattelse af terapien som en filosofisk livskunst, som jeg vil uddybe gennem stoicismen.

Hos Epiktet finder, i lighed med Seneca og Aurelius, en forestilling om, at det er menneskets overbevisninger om sagsforhold og ikke sagsforholdene i sig selv, der giver anledning til lidelse og bekymring. I den forbindelse finder en uddybende forståelse af, hvordan menneskets eksistentielle bekymringer og lidelser kommer af dets lidenskaber og afhængighed af ydre ting. Grundlæggende set bliver det enkelte menneske ulykkeligt, fordi det enten mister eller ikke evner at opnå ydre ting, præstationer og anerkendelse, eller fordi det forsøger at undgå eller kontrollere vanskelige omstændigheder, der ofte er uundgåelige. Epiktets påstand er, at mennesket derfor skal bestræbe sig på alene at koncentrere sig om, det der ligger inden for dets magt at ændre og kontrollere, og give slip på alt det, som ligger uden for dets magt at kontrollere. Som Epiktet formulerer det i *Diatribai*:

Hvis et menneske lider af en ulykkelig skæbne, så husk at det er dets egen fejl, for Gud skabte mennesket til at være lykkeligt og have sindsro. Han har udstyret mennesket med evnen til at opnå dette ved at give hver person, noget der er hans eget, og andet der ikke er hans eget. Det som kan hindres, fjernes eller tvinges er ikke hans eget, mens alt det som er immunt over for forhindring er hans eget (Epiktet, Dia, 3.24).

Det er det, som det betyder at træne sig selv i det, som man bør træne sig selv i, at gøre sine begær umulige at frustrere, og at gøre sine aversioner umulige over for at falde i det, som de ønsker at undgå. Jeg er henvist til at dø. Hvis det er med det samme, vil jeg gå til min død, hvis det er senere, så vil jeg spise mit måltid først, siden tiden er givet til at jeg skal gøre det, og så dø bagefter (Epiktet, Dia, 1.1)

For Epiktet, som hos Seneca og Aurelius, er det som ligger inden for menneskets magt først og fremmest at udvikle sine moralske evner til mod, retfærdighed, ærlighed, selvkontrol, simpelhed og moderation. Altså dyderne

Filosofi skal forstås som udøvelse af en praktisk livskunst, dvs. af en livsindstilling der involverer hele eksistensen og handler om det indre forhold til livet.

Filosofien lover ikke at sikre ydre goder for mennesket [...] livskunsten har ethvert menneskets eget liv som sit materiale (Epiktet, Dia, 1.15.2)

I den forbindelse er filosofien som aktivitet ikke blot kognitiv men en praksis for selvet, væren og livet. Som Seneca pointerer i sine breve til Lucilius:

Filosofien lærer os at handle og ikke at tale (Sen. Epi. 20.2)

Eller som man siger på engelsk, practice what you preach. Herigennem er målet at mennesket opøver en modstandskraft over for de bekymringer og lidelser, der følger af at det giver afkald på fornuften og i stedet lever efter sine lidenskaber eller ydre ting. For filosofien hænger træningen af de praktiske livsevner, dyderne, snævert sammen med efterstræbelsen af visdom. Som Seneca påpeger i et andet brev til Lucilius:

Ingen kan leve lykkeligt eller udholdeligt uden efterstræbelse af visdom" (Seneca, 2015, Epi. 16.1)

For stoikerne er visdommen og dyden knytte til en forestilling om, at mennesket må leve i overensstemmelse med naturen, hvilket vil sige efter dets logos, som afspejler logos i verden. Omvendt er menneskets største fare, at det modsætter sig naturen ved at leve efter sine lidenskaber eller afhængighed af ydre ting. Som Marcus Aurelius påpeger i *Meditationerne*:

Filosofien ønsker ikke andet end det naturen ønsker, mens du ønskede noget, som ikke var i overensstemmelse med naturen. Hvad er mere attraktivt end et leve i overensstemmelse med naturen. Er det ikke sådan, at vores lyster leder os på afveje.

Se om ikke ophøjelse af bevidstheden, frihed, simpelhed, godhed af hjertet og spirituel fromhed giver dig større glæde. For hvad er mere glædesfyldt end visdommen selv, når du overvejer hvad der følger af vores evner til forståelse og viden (Aurelius, Med. 9)

På trods af forskelle i betoningen af menneskets refleksivitet eller logos, kan terapien både i stoicismen og eksistensanalysen altså beskrive som en livskunst. Det vil sige en livsaktivitet, der bæres af vores erfaringsbaserede livskunnen og livsklogskab eller livsvisdom. Det er disse aspekter jeg her vil sammenfatte under begrebet livsduelighed. I en kobling af stoicismen og eksistensanalysen kan livsduelighed således defineres som:

Kunnen og klogskab i forhold til at orientere sig mod sine egne livsmuligheder og overkomme livets udfordringer, der indebærer en balance mellem at magte sin livssituation og kunne overgive sig til andre mennesker og livsomstændighederne (Sørensen, 2015, 189)

Her kan vi sige, at det menneske, der har en pinefuld oplevelse af at have forspildt sit liv, netop hænger sig fast i det, som vedkommende ikke kan magte eller ændre, nemlig den livstid der er gået. Omvendt står det netop inden for vedkommendes magt at ændre sin livsindstilling her og nu og fremmedrettet. Som den østrigske eksistensanalytiker Viktor Frankl har påpeget, har mennesket altid en frihed i forhold til, hvordan det vil forholde sig til sine livsomstændigheder, og her er den største opgave at påtage sig friheden og søge mening med tilværelsen (Frankl, 2011). På den måde kan den forspildte tid vendes til at være grundlaget for, ikke at ville forspilde mere tid og altså netop indfinde sig i livet.

Tredje princip: Livsudfoldelse

Det sidste princip handler om livsudfoldelse og omfatter det livsideal, der er målet for terapien.

Den konventionelle psykoterapis mål fremstilles gerne som et klinisk mål om psykisk normalitet gennem fjernelse af psykopatologiske symptomer. Eller målet knyttes i stigende grad til de dominerende kulturelle livsidealer om lykke, succes og velvære.

Hvis vi ikke kigger snævert på de medfølgende symptomer på depression, angst eller stress men selve den eksistentielle erfaring af det forspildte liv, kan den dårligt forstås eller opvejes gennem mål om normalitet, succes, lykke eller velvære.

I forlængelse af Friedrich Nietzsche og van Deurzen kan vi sige, at idealiseringen af normalitet, lykke og velvære indebærer en devaluering af tragiske livsdimensioner, som gør mennesket sårbart over for livets udfordringer (Nietzsche 2013/1888; Deurzen 2009).

Ifølge den schweiziske daseinsanalytiker Alice Holzhey-Kunz kan den eksistentielle lidelse netop beskrives som en erfaring af utilstrækkelighed, ubehjælpssomhed og utilpassethed i forhold til normaliteten (Holzhey-Kunz, 2015), altså til at magte at leve i uegentlighed efter den kulturelle gennemsnitlighed, sådan som man gør i Heideggers termer.

Den eksistentiel terapi har traditionelt et mål om egentlighed eller autenticitet (Cohn, 1997), der imidlertid risikerer at forstærke overdreven selvoptagethed hos klienten ligesom at begrebet mangler et aspekt af fuld livsbekræftelse og en eksplicit mental forbedring.

Emmy van Deurzens version af eksistensanalysen har som nævnt et fokus på kunsten af leve hele livet med mod, kreativitet og engagement men mangler kvalificering i forhold til en konkret begrebsliggørelse af livsmålet (Deurzen & Adams 2012). Eksistensanalyses sigte kan her beskrives som en terapeutisk transformation af klientens selv og liv, der er rektional, klient-orienteret og eksplorativ ved at fokusere på at gøre klienten i stand til at udfolde hele sit liv efter sin egen retning i tilværelsen (Deurzen & Adams 2012).

Vender vi os mod stoicismen har filosofien som sit mål at hjælpe mennesket på vej mod Eudaimonia, menneskelig blomstring, dvs. at leve fuldt ud efter naturen gennem dyd og visdom. Ligesom i eksistensanalysen indebærer det en dybdegående af personens liv og selv, som Seneca påpeger i et af brevene til Lucilius

Jeg erkender, Lucilius, at jeg ikke blot bliver forbedret men transformeret (Seneca, 2015, Epi. 6.1)

Det afgørende her er, at eudaimonia forstås som en indre tilstand og ikke som et liv efter ydre goder eller lyst og succes. Livsudfoldelse, eudaimonia, hænger som nævnt snævert sammen med at i overensstemmelse med den menneskelige natur, som Seneca påpeger i *De vitae beate*

Lykkeligt er altså det liv, der er i overensstemmelse med sin natur [...] der vil følge en vedvarende ro og frihed (Sen. Vit. 3.3)

I modsætning til bekymringen og lidelsen ved at leve i ufrihed er eudaimonia altså forbundet med at optræne en oplevelse af frihed og sindsro ved at leve i overensstemmelse med nødvendigheden.

Ligesom i eksistensanalysen er målet altså et livsideal, hvor mennesket er immunt over for de ting, som hænder det, men modsat eksistensanalysens integrering af en accept over for livets ubehag finder vi her en mere udpræget forestilling om glæden ved at bekræfte livet. Den stoiske filosofis mål er at frigøre mennesket fra en inautentisk livstilstand, hvor det lever i en åndelig død ved ikke at ville eller kunne være sig selv, der er præget af bekymringer og formørket af ubevidste lidenskaber og afhængighed af ydre ting. For til gengæld at fremme en autentisk eller egentlig livstilstand, hvor individet opnår en selvbevidsthed og en indsigt i verden med indre fred og en oplevelse af frihed.

I Deurzens eksistensanalyse finder vi tanken om, at egentligheden indebærer et liv i åbenhed og engagement over for én selv, andre mennesker, naturen og den spirituelle livsdimension, mens stoikerne insisterer på at det gode liv foregår i et fællesskab med andre, i overensstemmelse med naturen og Guds plan for livet.

Begrebet livsudfoldelse formår bedre end begrebet egentlighed eller autenticitet at indfange menneskets indfældethed i verden og kan defineres som

At udfolde sit eget liv med ro gennem engagement og deltagelse i verden
(Sørensen, 2015, 188).

Hermed finder vi et mål for det terapeutiske arbejde med det menneske, som har erfaringen af at have forspildt sit liv, der indebærer en træning i at engagere sig fuldt ud i nuet og give slip på fortiden. I stedet for at indebære en ambition om at gentilpasse klienten til den kulturelle gennemsnitlighed peger målet om livsudfoldelse tilsvarende på at gøre klienten i stand til at leve sit eget liv i en social atilpasning og ikke en utilpassethed til kulturen, hvor det indgår i verden som deltagende og engageret.

(Præsentation ved Dansk Filosofisk Selskabs Årsmøde, 7. marts 2015)

Litteratur

Aurelius, Marcus (2006). *Meditations*. London: Penguin

Boss, Medard (1957). *Psychoanalyse und Daseinsanalytik*. Bern & Stuttgart: Verlag Hans Huber

Cohn, Hans (1997). *Existential Thought and Therapeutic Practice*. London: Sage

Deurzen Emmy van (2003). *Eksistentiel samtale og terapi*. København: Hans Reitzels Forlag

Deurzen, Emmy van (2009). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage

Deurzen, Emmy & Martin Adams (2012). *Eksistentiel terapi. En introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag

Epictetus (2014). *Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University Press

Frankl, Viktor E. (2011). *Man's Search for Meaning*. London: Rider

Heidegger, Martin (2007). *Væren og tid*. Aarhus: Klim

Holzhey-Kunz, Alice (2015). Hvad definerer den daseinsanalytiske process? In A. D. Sørensen & K. D. Keller (red.) *Psykoterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag

May, Rollo (1977). *The Meaning of Anxiety*. New York & London: W. W. Norton

May, Rollo (1983). *The Discovery of Being*. New York & London: W. W. Norton

- May, Rollo (1994). *The Courage to Create*. New York & London: W. W. Norton
- Nietzsche, Friedrich (2013/1888). *Afgudernes tasmørke*. København: Det lille Forlag
- Seneca, Lucius Annaeus (2007). *Om livets korthed*. København: Vindrose
- Seneca, Lucius Annaeus (2012). *Anger, Mercy, Revenge*. Chicago & London: Chicago University Press
- Seneca, Lucius Annaeus (2014). *Hardship & Happiness*. Chicago & London: Chicago University Press
- Seneca, Lucius Annaeus (2015). *Letters on Ethics*. Chicago & London: Chicago University Press
- Sørensen, Anders Dræby (2015). Livsduelighedens terapi. Eksistensanalyse og livsudfoldelse. In Anders Dræby Sørensen & Kurt Dauer Keller (red.) *Psykotterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag
- Yalom, Irvin D. (2006). *Eksistentiel psykotterapi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Yalom, Irvin D. (2008). *Starring at the Sun. Overcoming the Dread of Death*. UK: Platkus Books

5. Filosofisk terapi som social atilpasning. Mellem eksistentiel fænomenologi og klassisk livskunst

Mit anliggende med det følgende indskriver sig først og fremmest i det felt, der overordnet kaldes anvendt filosofi. Mere præcist handler det om filosofisk terapi som et både klassisk og nyt område, der forbinder antikkens filosofi med det 21. århundrede. Mit primære spørgsmål er, om filosofisk terapi eller terapeutisk anvendt filosofi har en berettigelse som alternativ til konventionel psykoterapi og psykologbehandling? Det spørgsmål vil jeg undersøge ved at drage en gensidigt oplysende parallel imellem den moderne eksistentiefænomenologiske terapi og den klassiske livskunst.

Terapi som etisk og politisk praksis

Den moderne psykoterapi og psykologi har i reglen et problematisk forhold til spørgsmålet om normativitet. Det vil sige, at vor tids psykoterapi og psykologi – som to paraplybetegnelser for en lang række forskelligartede men beslægtede discipliner og praksisser – i reglen opfatter sig selv som objektive og neutrale.

Som Nick Totton har fremhævet, er enhver form for psykoterapi imidlertid funderet i såvel en etisk som en politisk mission, selv om disse aspekter ofte er uudtalte (Totton 2000; 2006).

For det første er enhver form for psykoterapi baseret på en model for menneskets væsen og en forestilling om det gode liv for mennesket, der knytter sig til terapiens mål.

For det andet er enhver form for psykoterapi baseret på en politisk idé om individets forhold til samfundets dominerende normer og værdier. Her finder vi to yderpunkter, nemlig for det første psykoterapeutiske praksisser og retninger, som underbygger samfundets status quo ved at orientere sig mod at forbedre individets tilpasning til den sociale normalitet. Denne position italesætter netop ofte sig selv som neutral og objektiv. I den anden yderposition finder vi psykoterapeutiske praksisser og retninger, som har et kritisk perspektiv på samfundets status quo og orienterer sig mod at hjælpe individet til at udfordre eller løsrive sig fra tilpasningen til den sociale normalitet eller de gældende politiske forhold.

Min ambition er at bruge Tottens opstilling til at fremstille den filosofiske terapi som et alternativ til vor tids konventionelle psykoterapi, derved at disse to felter kommer til at repræsentere de to etiske og politiske yderpositioner.

Første position. Konventionel psykoterapi, klinisk psykologi og psykopatologi som underbygning af samfundets status quo

Vor tids samfund omtales både som tidsalderen for stress, angst og depression, og forekomsten af disse lidelser er stigende (Blazer, 2005; Jackson, 2013; Hougaard, 2005; Andersen, 2011; Compton, 2006; Perou, 2013).

Ifølge en international undersøgelse fra 2011 oplever 38% af den europæiske befolkning inden for en periode på 1 år at have mindst én diagnosticerbar psykisk lidelse (Wittchen, 2011). Angst og depression er blandt de hyppigst forekommende lidelser med hhv. 14 og 7%, hvilket svarer til Psykiatrifondens tal for Danmark (www.psykiatrifonden.dk). Statens Institut for Folkesundhed forbinder forekomsten af angst og depression med den stigende forekomst af stress, som er

en ikke-diagnosticerbar psykisk eller fysisk belastning, og mellem 13 og 44% af den danske befolkning oplever sig selv som moderat eller alvorligt stresset (Illeman, 2010; SIF, 2013; Kjøller, 2000).

Hertil kommer, at udbredelsen disse lidelser er relateret til en øget risiko for ensomhed og misbrug samt hjertekarsygdomme og kræft. Ifølge WHO udgør diagnosticerbare psykiske lidelser alene – og især depression – verdens største sygdomsbyrde i tabte leveår, og de er på vej til at blive den største økonomiske sygdomsbyrde (WHO, 2001). Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø anslår, at de samlede samfundsmæssige omkostninger ved mentale helbredsproblemer i Danmark årligt udgør 55 mia. kr. (Borg, 2010).

I dag dominerer psykiatriske og psykologiske modeller både begrebsliggørelsen af psykiske lidelser og forståelsen af årsager, forløb og symptomer. Lidelserne begribes i stigende grad ud fra en medicinsk model som kategoriserbare sygdomme eller forstyrrelser, der er udtryk for en patologisk dysfunktion eller afvigelse fra menneskets normale psykologiske, biologiske eller udviklingsmæssige livsfunktioner:

En mental forstyrrelse er et syndrom, der er karakteriseret ved en klinisk signifikant forstyrrelse i individets kognition, emotionelle regulering eller adfærd, som afspejler en dysfunktion i de psykologiske, biologiske eller udviklingsmæssige processer, der ligger til grund for mental funktionalitet (American Psychiatric Association, DSM-V, 2013: 20)

I den forbindelse forstår den konventionelle psykopatologi i det væsentlige psykiske sygdomme og forstyrrelser som manifestationer af maladaptivitet eller utilpassethed i forhold til de sociale normer (Maddux & Winstead, 2008, 16).

Herunder bliver den kliniske psykiatri og psykologi baseret på et mål om at identificere individets forstyrrede psykiske eller fysiske symptomer for at stille en eventuel psykiatrisk diagnose og iværksætte behandling til at reducere

symptomerne (jf. Wampold, 2009). Dermed lokaliserer de psykiatriske og psykologiske modeller også lidelserne, deres primære determinanter og behandlingen i individet, der betragtes i isolation fra en bredere kontekst (Bracken & Thomas, 2009; Foucault, 1992; Cohen & Timimi, 2008), hvilket gør det vanskeligt at forklare den stigende forekomst af stress, angst og depression.

Heraf kan udledes to forhold:

1. For det første negligerer den konventionelle psykopatologi og dermed også den konventionelle psykoterapi og kliniske psykologi betydningen af sociale og kulturelle faktorer. Anden kultur- og socialvidenskabelig forskning indikerer imidlertid, at der er en snæver sammenhæng imellem den sociale og kulturelle udvikling omkring begyndelsen af det 21. århundrede og den stigende forekomst af lidelser som især stress, angst og depression (fx Baumann, 1998; 2007; Ehrenberg, 2009; Giddens, 1991; Honneth, 1996; 2009; Horwitz, 2011; Keohane & Petersen, 2012; Rosa, 2015; Verhaege, 2014).

Mit udgangspunkt for dette oplæg er, at udbredelsen af eksistentielle lidelser og problemer i det 21. århundrede har en – om end kompleks og ikke eksklusiv – relation til udviklingen af den sociale normalitet og de kulturelle værdier omkring den senmoderne kapitalisme, konkurrencestaten og neoliberalismen (jf. Sennet, 2006; Boltanski & Chiapello, 2007). Således er disse strukturer forbundet med en bestemt promovering af individet som en selventreprenør, der selv er ansvarlig for sit eget liv på en aktiv og reflekterende måde. Samtidig indebærer den aktuelle globalisering og udviklingen af kapitalismen, at individet i stigende grad erfarer sig selv som underlagt nogle eksistentielle levevilkår, som det ikke kontrollerer eller er bekendt med, hvilket fører til uvished, frygt og sårbarhed (fx. Thorup 2013; Baumann 1998; Beck 1986; Furedi 2006). Nyere teori foreslår, at den stigende forekomst af stress, angst og depression er et paradoksalt udtryk for de

modsigelser, der findes i det 21. århundrede mellem samfundets eksistentielle levevilkår og den sociale normalitets eksistentielle krav til selvet (fx. Verhaege 2014; Ehrenberg 2009; Jørgensen 2012; Deurzen 2009; Harris 2008).

2. For det andet kan udbredelsen af den konventionelle psykoterapi og psykologi betragtes som snævert indvævet i disse politiske strukturer (Sørensen, 2016; McFalls & Pandolfi, 2014). Således kan den kognitive terapi, den kognitive adfærdsterapi mv betragtes som en underbygning af konkurrencestaten, neoliberalismen og den senmoderne kapitalisme, hvis mål er at behandle disse strukturers indbyggede konsekvenser ved at hjælpe individet med at tilpasse sig senmodernitetens hypernormalitet bedst muligt.

Den dominerende psykoterapis mål er at skabe symptomreduktion og tilpasning, og dette kan netop forstås som en udtalt politisk bestræbelse på at støtte – og altså ikke udfordre – samfundets status quo og den sociale normalitet og gentilpasse klienter hertil (jf. Totton, 2006, xv). Dette sker ud fra en italesættelse af en ikke-normativ position, der er forbundet med etisk og politisk neutralitet. Den konventionelle psykoterapi har altså ikke desto mindre både et politisk fundament og en etisk vision, som er forbundet med en etisk idé om det gode liv som det mentalt, adfærdsmæssigt og socialt normale (jf. Foucault, 1994).

Anden position. Filosofisk terapi som egentlig livsudfoldelse og social tilpasning

Mit primære afsæt er den form for filosofisk terapi, der omfatter den eksistentielfænomenologiske terapi og herunder især eksistensanalysen og Daseinsanalysen.

Mit udgangspunkt er, at denne form for terapi er begrundet i en eksplicit etisk vision for det gode liv, som består i egentlig livsudfoldelse (Sørensen, 2015). Det

vil sige en udfoldelse af sit eget liv på sin egen måde i en fuld deltagelse og et fuldt engagement i verden og andre mennesker.

Samtidig er denne form for terapi begrundet i en implicit politisk bestræbelse på at bista klienter i at gøre sig uafhængige af eller endda udfordre samfundets status quo og den sociale normalitet. Nemlig ud fra en vision om social atilpasning (Sørensen, 2015).

Mit afsæt for dette oplæg er samtidig, at disse aspekter har behov for at blive yderligere kvalificeret. For det første er det væsentligt at skabe et fokus på, hvordan den etiske vision indeholder et specifikt moralsk fokus på det andet menneske, altså at terapien er knyttet til et mål om at gøre klienten til givende og generøst menneske over for andre. For det andet er der behov for at kvalificere ideen om den sociale atilpasning for at få klargjort forholdet til den sociale normalitet. I det følgende vil jeg benytte den klassiske livskunst som en erfaringskilde, der kan bidrage til denne kvalificering.

Eksistentiel og eksistentiefænomenologisk filosofi

Mit udgangspunkt er, at der gør sig en speciel figur gældende i den eksistentielle og eksistentiefænomenologiske filosofi, som genfindes i terapien.

Således kan den eksistentielle og eksistentiefænomenologiske filosofi generelt forstås som baseret på kritik af menneskets fortabelse i den sociale normalitet forstået som social konformitet, fremmedgørelse eller magt:

- Hos Søren Kierkegaard finder vi tanken om spidsborgertilstand som en åndelig drøm (Kierkegaard, 1844/1845)

- Hos Friedrich Nietzsche finder vi tanken om fortabelsen i flokken og massekulturens sygdomme (Nietzsche, 1888)
- Hos Martin Heidegger finder vi tanken om fortabelse i uegentlighed som "das Man" (Heidegger, 1927)
- Hos Jean-Paul Sartre finder vi tanken om menneskets fortabelse i ond tro, inautenticitet og fremmedgørelse (Sartre, 1943)
- Hos Simone de Beauvoir finder vi forestillingen om menneskets fortabelse i den borgerlige snusfornuft (Beauvoir, 1965)
- Hos Michel Foucault, som jeg her vil indskrive i den eksistensfilosofiske tradition, finder vi en række undersøgelser af menneskets indfangelse i det normaliserende samfund – som ganske vist fremstilles som rene beskrivelser men alligevel har en kritisk tone og en udtalt insisteren på menneskets eksistentielle frihed (Foucault, 1975; 1976)

Denne filosofiske problematisering af den sociale normalitet som konformitet, fremmedgørelse eller magtstruktur er snævert knyttet til en ambition om at frigøre mennesket fra den sociale normalitet og til en mulighed for at udleve sine egne frie valg og ønsker i livet.

I den forbindelse tematiserer en række filosoffer – det drejer sig især om Nietzsche, Sartre, Foucault og Albert Camus – hvordan denne frigørelse og frihed må tage form som en livsæstetisk selvskabelse eller selvvirkeliggørelse af autenticitet (fx Nietzsche, 1888; Camus, 1943; Sartre, 1943; Foucault, 1997). En lidt mindre individorienteret tematisering finder vi hos den tidlige Heidegger, der fremstiller filosofiens eksistentielle mål som en egentlig tilstedeværen i verden, der herunder skal forstås som en egentlig medværen med andre (Heidegger, 1927).

Denne bestræbelse har imidlertid været genstand for forskellige former for kritik. Hos den sene Heidegger finder vi for eksempel en udpræget kritik af

individualismen, der blandt andet beskrives som den falske livsnorm, som ender med "revolveren for panden" (Heidegger, 2007). Theodor W. Adorno er ligeledes kritisk over for det, som han kalder "egentlighedens jargon" og kritiserer den eksistentielle orientering for at promovere individet som et selvberørende og isoleret subjekt (Adorno, 1964). Samtidig fremhæver Luc Boltanski og Eve Chiapello, hvordan autenticitetsbegrebet har mistet sit kritiske potentiale og er blevet overtaget af den senmoderne kapitalisme (Boltanski & Chiapello, 2005). Endelig påpeger Kurt Dauer Keller, hvordan dette:

...ikke nødvendigvis er en etisk forsvarlig, politisk legitim eller i det hele taget sympatisk måde at udfolde friheden på (Keller, 2015, 182)

Mit udgangspunkt er netop, at det filosofiske fokus på den enkeltes selvvirkeliggørelse mangler en væsentlig etisk dimension, som består i selvovertagelsen og ansvarspåtagelsen i forholdet til det andet menneske. Denne dimension finder vi til gengæld udfoldet hos eksistentielle og eksistentiefænomenologiske filosoffer som Søren Kierkegaard, Martin Buber, Emmanuel Levinas, Karl Jaspers og den senere Sartre (Kierkegaard, 1997-2012; Buber, 1923; Levinas, 1996; Sartre, 1986; Sartre, 2013/1946). Her finder vi en opfattelse af, hvordan mennesket bliver sig selv i en selvovertagende næstekærlighed, kærlighed, generøsitet eller et selvovertagende og mellemnenneskeligt møde med den anden. Denne opfattelse mangler imidlertid en kvalificering i forhold til, hvordan dette selvovertagende menneske forholder sig til den sociale normalitet – og dermed i vores optik, konkurrencestatens, neoliberalismens og den senmoderne kapitalismens værdier og normer.

Eksistentiefænomenologisk terapi

Vi genfinder den grundlæggende tematisering af modstillingen social normalitet og selvtilbliven i frihed i den eksistentiefænomenologiske terapi. Her vil jeg især tage fat på Emmy van Deurzens eksistensanalyse og Alice Holzhey-Kunz' Daseinsanalyse.

For det første finder vi hos Holzhey-Kunz (2001; 2015) en fremstilling af psykiske eller eksistentielle lidelser som udtryk for en afmagt eller manglende evne i forhold til at leve efter den almindelige sunde fornuft. Denne sunde fornuft dækker over den sociale normalitet forstået som samfundets fremherskende normer og værdier, der har til formål at dæmpe menneskets oplevelse af tilværelsens fundamentale angst. Nemlig ved at mennesket, med Heideggers ord, lever som 'man' nu gør. Mennesker, som bliver ramt af neuroser og andre psykiske lidelser som depression, er imidlertid ikke i stand til at lade sig opsluge i den overfladiske normalitets hverdagsliv. Den eksistentielle terapies mål er at bidrage til at mennesket kan forlige sig med og overkomme desillusioneringen og frigøre sig til et liv i egentlighed.

For det andet finder vi hos van Deurzen (2010; 2009) en forestilling om, at psykisk eller eksistentiel lidelse først og fremmest er udtryk for en vildfaren livsindstilling. Lidelsen skal med andre og forstås ud fra en etisk eller moralsk begrebsramme, og den er i reglen udtryk for, at mennesket har levet efter nogle ydre sociale normer for succes, lykke og velvære. Livsproblemer skyles ofte, at denne livsindstilling medfører en række uløselige paradokser og dilemmaer, ikke mindst fordi den indebærer en slags fornægtelse af livets tragiske aspekter. Terapien skal i den forbindelse forstås som en praksisfilosofisk livskunst, som skal hjælpe den enkelte mod en autentisk livsførelse ud fra sin egen retning i livet i en åbenhed og

engageret deltagelse over for sig selv, andre mennesker, verden og tilværelsens overordnede åndelige dimensioner.

I den forbindelse her jeg selv tidligere fremhæver, hvordan den eksistentiel-fænomenologiske terapi både er funderet i en etisk og en politisk vision, som handler om livsudfoldelse i social tilpasning:

Ambitionen er således at støtte klienten i at overkomme sin erfaring af utilpassethed og finde sit eget tilpassede ståsted i og ikke uden for samfundet. Det vil sige uden at leve i en uegen tilpasning til omgivelsernes forventninger og normer. Men også uden at leve i isolation eller gennem et desperat oprør (Sørensen, 2015, 193)

Min pointe her er imidlertid, at denne idé om social tilpasning mangler en yderligere kvalificering. For det første er det grundlæggende set ikke nok, at udfri mennesket fra lidelse ved at hjælpe det mod en social tilpasning, denne må også indeholde et væsentligt etisk og selvoverskridende aspekt for at helingen kan lykkes. For det andet Yderligere kvalificering af etiske og selvoverskridende dimension er det nødvendigt at kvalificere idéen om social tilpasning yderligere som en speciel social positionering i forhold til den sociale normalitet.

Dette vil jeg gøre ved at skitsere tre perspektiver fra den hellenistiske og romerske livskunst.

Første kvalificering. Diogenes fra Sinope og den kyniske filosofi

Det først og mest radikale perspektiv finder jeg i den kyniske filosofi hos Diogenes fra Sinope.

I en vis lighed med Nietzsches senere tanke om en omvurdering af alle værdier, får Diogenes besked fra oraklet i Delphi om, at hans livsopgave er at præge mønten om. Hans skal med andre ord tilskrive sociale og eksistentielle forhold en

ny værdi, og dette er snævert forbundet med tanken om omdannelse. Mennesket skal med andre ord vendes fra sine hidtidige værdiforestillinger og indtage nogle nye normer, værdier og idealer i livet.

For Diogenes skyldes eksistentiel lidelse, at mennesket lever efter en blind efterfølgelse af social status, rigdom, anerkendelse, ydre medgang, tradition og sociale normer. Hans omprægning af mønten består i den forbindelse ikke alene i, at han helbreder mennesket for dets kulturelle sygdomme men også for dets eksistentielle lidelser:

Jeg frigør menneskeheden, jeg helbreder menneskelige sygdomme (Lucian, Philosophies, 7)

Som terapi er den kyniske livskunst i den forbindelse rettet mod at frigøre mennesket til frihed ved at løsrive det fra dets afhængighed af de sociale konventioner. Derfor er filosofien heller ikke en teoretisk disciplin men en praktisk og jordnær disciplin, som fokuserer på at udfri mennesket fra lidelse til at leve et godt liv.

Til én, der sagde "Jeg passer ikke til filosofien", svarede han, "Hvorfor så leve overhovedet, hvis du ikke har en interesse i at leve godt (Diogenes Laertius VI, §65)

Det vil for det første sige, at den enkelte må omdanne sig fra at være samfundsborger inden for rammerne af en bestemt socialitet og dermed social normativitet til at være et menneske, som har hjemme alle og ingen steder.

Da jeg spurgte ham, hvor han var fra, sagde han, "Jeg er borger af verden" (Diogenes Laertius, VI, §63)

Således består en del af helbredelsen i at omdanne sig efter et verdensborgerideal, hvor den enkelte lever i uafhængighed af de sociale normer og kulturelle værdier. Dette indebærer en fuldstændig afvisning af de ydre sociale konventioner og kræver et mod til at gå imod strømmen:

Han gik ind i et teater imod strømmen, da alle andre strømmede ud, og da han blev spurgt om, hvorfor han gjorde dette, svarede han ” Hvorfor, dette er hvad jeg har forsøgt at gøre hele mit liv (Diogenes Laertius, VI, 565)

At leve efter den sociale konformitet er således både politisk forkert, idet mennesket må gå imod samfundets status quo, og etisk forkert, idet det konforme liv beror på en vildfarelse og dermed forkert livsindstilling.

Han gik baglæns rundt i en offentlig hal, og da folk lo af ham, sagde han ”Skammer i jer ikke, for mens i går i den forkerte retning gennem hele livet, klandrer i mig for at gå baglæns (Stobaeus, 3.4.83)

Det enkelte individ skal samtidig leve i indre uafhængighed og altså ikke være slave af sine begær og lidenskaber. Mennesket opnår således blomstring, eudaimonia, altså at leve med sine gode skytsengle, ved at træne sig selv til løsrivelse fra unødvendige behov. Med andre ord må den enkelte leve i en askesis, hvor udvikler moralsk karakteregenskaber, dyder (arété) i form af mod, retskaffenhed og mådehold. Dermed handler det gode liv altså heller ikke bare om en selvberørende selvvirkeliggørelse men om at blive et moralsk godt og stærkt menneske og gøre godt over for andre:

Han sagde, at eudaimonia består deri og i intet andet, at være god af hjertet og aldrig forstyrret, hvor end man er, og hvad end øjeblikket må bringe (Stobaeus 4.39.20)

Anden kvalificering: Epikur

Hos Epikur og dermed hos epikuræerne finder vi et mere moderat perspektiv på social atilpasning og terapi.

For Epikur er eksistentiel lidelse først og fremmest enten forårsaget af frygt for døden, naturen og guderne eller af et ubehag, som beror på forfølgelse af unaturlige samfundsværdier. Det vil sige penge, magt, social position, overdreven nydelse osv.

Naturens rigdom er begrænset og let udvundet, mens de tomme konventioners er uendelig (Doktrin 15)

Det er med andre ord de sociale konventioner, som er tomme og skaber lidelse, og derfor er den sociale tilpasning til normer og kulturelle værdier usund. Filosofien er først og fremmest en terapeutisk livskunst, der har som mål at lindre menneskets lidelser.

Tomt er den filosofis argument, der ikke lindrer nogen menneskelig lidelse. For ligesom der ikke er gavn i en lægekunst, der ikke helbreder kroppens sygdomme, er der ikke brug for en filosofi, som ikke helbreder sjælens lidelser (Epi. US., 221)

Filosofien skal hjælpe mennesket til at opnå menneskelig blomstring, edaimonia, og derfor er etikken afgørende for den filosofiske livskunst forstået som terapi. Samtidig er det Epikurs kongstanke, at eudaimonia indebærer ataraxia forstået som en tilstand af sindsligevægt uden smerte og ubehag.

Midlet består i at leve i samhørighed med naturen ud fra et kendskab til naturens love og elementer. Samtidig må mennesket træne sin egen natur i askesis gennem dyderne praktisk visdom, retskaffenhed, mod og mådehold. Denne

vending fra civilisationens fordærv til naturen kan betragtes som en spirituel omdannelse. Samtidig skal mennesket ikke isolere sig men leve gennem det gode venskab til andre. Endelig må mennesket gennemgå en social tilpasning, hvor det trækker sig tilbage fra social korruption og konkurrence for at beskytte sig selv, og på den måde vil det komme til at leve som en gud:

Tænk på dette og beslægtede emner dag og nat [...] Hvis du gør, vil du aldrig opleve angst, vågen eller sovende, men du vil leve som en gud blandt mennesker. For et menneske, der lever med udødelige velsignelser, er på ingen måde som det dødelige menneske (Men., 135)

Tredje kvalificering. Den romerske senstoicisme

Vi finder det lettere perspektiv hos stoikerne i den romerske kejsertid, det vil sige især Lucius Annaeus Seneca, Epiktet, Marcus Aurelius og Musonius Rufus.

Hos stoikerne er det afgørende, at livet som borger i massesamfundet indeholder et element af fremmedgørelse. Denne tanke tematiseres blandt andet i Senecas trøstebrev til Helvia:

Vi bliver født under omstændigheder, der ville være favorable, hvis vi ikke skilte os fra dem [...] Jeg har aldrig troet at der var noget godt i det, som alle priste [...] Intet er så frygtfuldt og undertrykkende som den offentlige mening [...] dette har masserne ordineret (Sen. Helv., 5.1)

Med andre ord er mennesket godt af naturen og bliver født med nogle gode naturlige egenskaber, men det bliver fordærvet af civilisationen og de sociale konventioner.

Lidelse kan forstås som et resultat af dårlig opdragelse til at være borger i massesamfund, og den er forårsaget af afhængighed af egne passioner eller ydre faktorer samt forsøg på at kontrollere forhold uden for ens egen magt.

Selv om det kun er i vores magt at dedikere os til én ting, vælger vi at engagere os selv i mange ting og knytte os til meget, vores krop, vores besiddelser [...] Og på den måde at være knyttet til mange ting, trækker de os ned (Epi, DIS, 1.1)

Den sociale konformitet og de sociale konventioner fordærver altså ikke blot mennesket men gør det ulykkeligt og bekymret.

Filosofien skal forstås som en livskunst, der har en terapeutisk virkning ved at sørge for udfrielse af mennesket fra lidelse samt for beskyttelse imod at blive ramt af lidelse:

Hvad kan bistå dig med henblik på at beskytte dig i dette liv? Kun én ting: filosofi. Den består i at holde din indre spirituelle vejleder fri fra forurening og skade (Marc. Med., II.17)

Filosofien er altså en spirituel praksis, hvis mål er at støtte mennesket i at følge dets indre åndelige vejleder, intuitionen, og dermed også dets fornuft. Helbredelse opnås ved at skabe samhørighed mellem den indre og den ydre natur og dermed mellem den indre og den ydre fornuft. I den forbindelse kan menneskets forhold til det sociale forstås som dobbelt.

Dels fokuserer stoicismen på en uverdslig tilbagetræning fra den sociale konformitet og fremmedgørelse til at liv i mådehold og selvkontrol, askesis.

Husk at dit regerende centrum bliver uovervindeligt når det trækker sig tilbage i sig selv og hviler i sig selv [...] i kraft af dette er en intelligens, der er fri fra lidenskaberne, en mægtig fæstning" (Marc. Med., VIII, 48)

Samtidig må mennesket vende sig mod verden i et verdensligt engagement i det sociale. Det opnås ved at fokusere på at være gavnlig over for andre og optræne sociale dyder i form af retskaffenhed og ærlighed.

Vi lider for et godes skyld [...] mest af alt for at være gode og retskafne og selvkontrollerede. Ingen opnår dette uden lidelse (Musonius Rufus, Lectures 7.5)

Lidelsen har med andre ord et formål, at gøre os til gode mennesker, der kan være til gavn over for andre, og det mest helbredende faktor er lige præcist at gøre andre godt:

...hvilket middel jeg mener, der kan bruges mod denne livslede [...] at gøre sig nyttig for sine medborgere og medmennesker (Sen. Tran., III)

Afslutning

Spørgsmålet er nu, hvordan indsigterne fra den klassiske livskunst kan oplyse og bidrage til den eksistentielle terapi.

For det første er det muligt at tematisere eksistentiel, psykisk eller åndelig lidelse som udtryk for en afhængighed af ydre faktorer og en fortabelse i de sociale normer og værdier. Modsat det 'normale' menneske magter den lidende imidlertid ikke længere den sociale tilpasning og er blevet utilpasset, afmægtig og utilpas (Sørensen, 2015).

Terapiens mål er hjælpe mennesket ved at overkomme sig ubehag og gøre det muligt at leve i en egen-tlig livsudfoldelse af sine egne muligheder, evner, mål og værdier. Dette indebærer at lade den enkeltes liv vise sig, som det er i sig selv i en atilpasning til de sociale normer og kulturelle værdier.

For det første peger dette mod en selvvirkeliggørende tilbagetrækning i ens egen eksistensposition gennem en frigørelse fra afhængighed af sociale konventioner, ydre faktorer og egne sociale laster. Nemlig til et frit liv med fokus på at opretholde en indre ro og sindsligevægt.

For det andet peger det mod et selvoverskridende engagement som verdensborger i og ikke uden for den sociale virkelighed. Atilpasningen er ikke ensbetydende med en isolation men derimod at den enkelte engagerer sig i samfundet og andre mennesker gennem en åben og deltagende retskaffenhed, ærlighed og brugbarhed over for andre

(Oplæg ved Dansk Filosofisk Selskabs årsmøde, marts 2016)

Litteratur

Adorno, Theodor W. (2008/1964). *Egentlighedens jargon*. København: Det lille Forlag

American Psychiatric Association (APA) (2013). *DSM-5*. Washington: APA

Andersen, I. et al (2011). Increasing prevalence of depression from 2000 to 2006. *Scandinavian Journal of Public Health*. 39(8), 857-863

Aurelius, Marcus (2013). *Meditations*. Oxford: Oxford University Press

Bauman, Z. (1998). *Globalization: The Human Consequences*. UK: Polity Press

Bauman, Z. (2007). *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*. UK: Polity Press

Beauvoir, Simone de (1965). *Eksistentialismen og den borgerlige snusfornuft*. København: Stjernebøgerne

Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp

- Blazer, D. (2005). *The Age of Melancholy. Major Depression and its Social Origins*. NY: Taylor & Francis
- Boltanski, Luc & Eve Chiapello (2007). *The New Spirit of Capitalism*. London & New York: Verso
- Borg, V. (2010). *Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde*. Kbh.: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Buber, Martin (2004/1923). *Jeg og Du*. København: Hans Reitzels Forlag
- Camus, Albert (2015/1943). *Sisyfos-myten*. København: Gyldendal
- Cohen, C. & Timimi, S. (2008). *Liberatory Psychiatry. Philosophy, Politics and Mental Health*. Cambridge: Cambridge University Press
- Compton, W. et al (2006). Changes in the Prevalence of Major Depression and Comorbid Substance Use Disorders in the United States between 1991-1992 and 2001-2002. *The American Journal of Psychiatry*, 163 (1), 2141-2147
- Deurzen, Emmy van (2009). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage
- Deurzen, Emmy van (2010). *Eksistentiel samtale og terapi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Diogenes the Cynic (2012). *Sayings and Anecdotes*. Oxford: Oxford University Press
- Ehrenberg, A. (2009). *The Weariness of the Self: Diagnosing the History of Depression in the Contemporary Age*. Montreal: McGill-Queen's University Press
- Epictetus (2013). *Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University Press
- Epicurus (2012). *The Art of Happiness*. London: Penguin

- Foucault, Michel (1992). *Mental Illness and Psychology*. US: University of California Press
- Foucault, Michel (1994/1976). *Viljen til viden*. København: Det lille Forlag
- Foucault, Michel (1997). The Ethics of the Concern for Self as a Practice of Freedom. In Foucault: *The essential works 1*. London: Penguin
- Foucault, Michel (2003/1975). *Overvågning og straf*. København: Det lille Forlag
- Furedi, Frank (2006). *Culture of Fear Revisited*. London & New York: Continuum
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*. UK: Polity Press
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap*. UK: Robinson
- Heidegger, Martin (2007a/1927). *Væren og tid*. Aarhus: Klim
- Heidegger, Martin (2007b). *Markvejen*. Skive: Krabbesholm Højskole
- Holzhey-Kunz, Alice (2001). *Leiden am Dasein*. Wien: Passagen Verlag
- Holzhey-Kunz, Alice (2015). Hvad definerer den Daseinsanalytiske process? In In Anders Dræby Sørensen & Kurt Dauer Keller (red.) *Psykoterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag
- Honneth, Axel (1996). *The Struggle for Recognition: Moral Grammar of Social Conflicts*. UK: Polity Press
- Honneth, Axel (2009). *Pathologies of Reason*. NY: Columbia University Press
- Horwitz, A. (2011). Creating and Age of Depression: The Social Construction and Consequences of the Major Depression Diagnosis. *Society and Mental Health*, 1(1), 41-54

- Hougaard, E. (2005). Angst og kultur. I: Sørensen & Thomsen (red.) *Det svære liv*. Aarhus: AUP
- Illeman, A. et al (2010). *Sundhed og sygelighed i Danmark 2010*. Statens Institut for Folkesundhed
- Jackson, M. (2013). *The Age of Stress*. Oxford: Oxford University Press
- Jaspers, Karl (1965). *Hvad er filosofi?* København: Gyldendal
- Jørgensen, Carsten René (2012). *Danmark på briksen*. Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Keller, Kurt Dauer (2015). Autenticitet. In Anders Dræby Sørensen & Kurt Dauer Keller (red.) *Psykoterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag
- Keohane, K. & Petersen, A. (2013). *Social Pathologies*. UK: Ashgate
- Kierkegaard, Søren (2007-2012). *Søren Kierkegaards Skrifter (SKS)*. København: Gad
- Kjøller, M. et al (2000). *Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2000*. Kbh.: Statens Institut for Folkesundhed
- Levinas, Emmanuel (1996). *Totalitet og uendelighed*. København: Hans Reitzels Forlag
- Maddux, J. & Winstead, B. (2008). *Psychopathology*. NY & London: Routledge
- McFalls, L. & Pandolfi, M. (2014). Parrhesia and Therapeusis. Foucault on and in the world of contemporary neoliberalism. In: Faubion, J. (ed.) *Foucault now*. Cambridge: Polity
- Nietzsche, Friedrich (2014/1888). *Afgudernes tasmørke*. København: Det lille Forlag
- Perou, R. et al (2013). Mental Health Surveillance Among Children – United States, 2005-2011. Centers for Disease Control and Prevention, *Supplement*, 62(2), 1-35

- Richardson, D. (2005). Desiring Sameness? The Rise of a Neoliberal Politics of Normalization. *Antipode*, 37(3), 515–535
- Rosa, Hartmut (2015). *Social Acceleration*. NY: Columbia University Press
- Rufus, Musonius (2011). *Lectures and Sayings*. UK: Create Space
- Sartre, Jean-Paul (1986). *Etik*. København: Rhodos
- Sartre, Jean-Paul (2013/1943). *Væren og intet*. Aarhus: Philosophia
- Sartre, Jean-Paul (2013/1946). *Eksistentialisme er en humanisme*. København: Hans Reitzels Forlag
- Seneca, Lucius Annaeus (2007). *Om livets korthed*. København: Vindrose
- Seneca, Lucius Annaeus (2012). *Anger, Mercy, Revenge*. Chicago & London: Chicago University Press
- Seneca, Lucius Annaeus (2014). *Hardship & Happiness*. Chicago & London: Chicago University Press
- Seneca, Lucius Annaeus (2015). *Letters on Ethics*. Chicago & London: Chicago University Press
- Sennett, R. (2006). *The Culture of the New Capitalism*. US: Yale University Press
- Statens Institut for Folkesundhed (SIF) (2013). *Den Nationale Sundhedsprofil for 2010 og 2013*. SIF
- Sørensen, Anders Dræby (2015). Livsduelighedens terapi. Eksistensanalyse og livsudfoldelse. In Anders Dræby Sørensen & Kurt Dauer Keller (red.) *Psykoterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag

- Sørensen, Anders Dræby (2016). Sårbarhedens overvindelse og styrkens fascination. In *Slagmark*, 73, under udgivelse
- Thorup, Mikkel (2013). *Sårbarheder. Globalisering, militarisering og terrorisering fra Murens fald til i dag*. Aarhus: Aarhus University Press
- Totton, Nick (2000). *Psychotherapy and Politics*. London: Sage
- Totton, Nick (2006). *The Politics of Psychotherapy*. Berkshire & NY: Open University Press
- Verhaege, P. (2014). *What about me? The struggle for identity in a market-based society*. London: Scribe
- Wampold, Bruce (2009). *The Great Psychotherapy Debate*. Abingdon: Routledge
- WHO (2001). *The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: WHO
- Wittchen, H. et al (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21, 655, 679