



FILOSOFISK LIVSKUNST
Fra ledelse og terapi til aldring
og de syv dødssynder

Anders Dræby



Filosofisk livskunst – fra ledelse og terapi til de syv døds synde

København og Aarhus 2016

Copyright © Anders Dræby

ISBN: 978-87-7507-373-3

DOI: 10.7146/aul.140.121

Afdeling for Generel pædagogik og Pædagogisk filosofi

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

AARHUS UNIVERSITET



Indhold

Indledning	3
1. Pierre Hadot og Michel Foucault om filosofisk livskunst	4
2. Ledelse og filosofisk livskunst	9
3. De døde synders klub – et samtidsdiagnostisk essay om dødssynder i den moderne kultur	11
4. Om at have forspildt sit liv	17
5. Om at leve en dag ad gangen	20
6. Om døden	22
7. Kunsten at blive gammel: Gerontopædagogisk livskunst	24
8. Om at være alene, ensom, isoleret eller forladt	26
9. En filosofisk udvikling af grundlaget for en livsduelighedens terapi. Revitalisering af eksistensfilosofien og stoicismen i terapeutisk henseende	29
10. Udfrielse fra lidelse – Et studie af livsduelighed som mål for en filosofisk terapeutik	41

Indledning

De senere år er der kommet fornyet fokus på den filosofiske livskunst. Denne bog præsenterer en række perspektiver på filosofisk livskunst og en række ansatser til at genoplive og forny tilgangen. Teksterne er udarbejdet i perioden mellem 2011 og 2016.

Bogen kommer omkring Pierre Hadots og Michel Foucaults tilgange til filosofisk som livsform og livskunst, ledelse som filosofisk livskunst, de syv dødssynder i et aktuelt perspektiv, gerontopædagogisk livskunst, filosofisk livskunst som terapi med et mål om livsduelighed, det forspildte liv og døden.

1. Pierre Hadot og Michel Foucault om filosofisk livskunst

Hvad er overhovedet filosofisk livskunst?

I Europa bliver den filosofiske livskunst grundlagt som tradition i perioden mellem det femte og tredje århundrede før vor tidsregning.

Som den amerikanske filosof Martha Nussbaum påpeger, er den del af udgangspunktet for den filosofiske livskunst en forståelse af, at menneskelivet er fundamentalt skrøbeligt. Vi er udsat for alle mulige farer og risici, og derfor er det nødvendigt at udvikle en tilgang til livet, der gør os bedre i stand til at håndtere udfordringer.

Efter Alexander den Stores grundlæggelse af sit multikulturelle rige og med den efterfølgende grundlæggelse af Romerriget nogle århundreder senere, bliver mennesket desuden konfronteret med en ny udfordring. Nemlig fremmedgørelse og rodløshed i et massesamfund.

Den stigende popularisering af den filosofiske livskunst skyldes især de to franske filosoffer Pierre Hadot og Michel Foucault

Pierre Hadot om filosofien som livsform

Pierre Hadot vender sig først og fremmest imod den moderne akademiske fagfilosofi. Ifølge Hadot er filosofien i dag blevet kunstig og beskæftiger sig med at udarbejde abstrakte og virkelighedsfjerne teorier. Samtidig er den moderne akademiske fagfilosofi først og fremmest blevet en tekstdisciplin, og den ser teksten som det primære og teorien som et mål i sig selv.

Hos Pierre Hadot finder vi en derfor en forestilling om at genoplive filosofien som en praktisk livsform. Det vil sige, at filosofien oprindeligt var en praktisk livsindstilling og en praktisk livsstil. Her opnår vi autenticitet og eudaimonia gennem en bestemt træning til døden og ved at leve efter et visdomsideal.

I antikken var filosofien altså først og fremmest en livsform, og at være filosof betød, at man levede et filosofisk liv. Det var med andre ord ikke nødvendigt at have udarbejdet en teori eller at have taget en filosofisk universitetsuddannelse. Det vigtige var måden, man levede sit liv på.

I antikken er filosofien først og fremmest koncentreret om mundtlig overlevering. Filosofien skal være levende, og teksten er kun sekundær. Teorien er altid underordnet praksis, og fokus er hverdagslivet.

Målet er at opnå sindsro og det sker ved at fjerne fordomme og forforståelser.

Filosofiens opgave er i den forbindelse at sørge for en spirituel transformation af selvet og livet. Det sker især gennem meditative og spirituelle øvelser, hvor vi gør brug af fornuften (logos). Ambitionen er at gøre os i stand til at forene os med verden.

Målet er altså at opnå *eudaimonia*, menneskelig blomstring, og derfor er filosofien også en særlig slags terapi. Det handler nemlig om at helbrede os for de bekymringer og lidelser, som vi får på grund af vores begær og overdrevne lidenskaber (passio).

Filosofien er med andre ord en bestemt livsindstilling og livsstil, der involverer hele eksistensen. Ambitionen er at hæve individet fra en inautentisk til en autentisk livsform. Det indebærer at skabe øget bevidsthed og selvbevidsthed med en vision for verden og en indre fred og frihed.

Filosofien er i bund og grund en søgen efter visdom. I modsætning til vismanden har filosofen netop ikke visdommen men kan kun søge efter den. Filosofen kan aldrig opnå visdommen men er en ven af visdommen og lever efter et visdomsideal.

Filosofien er baseret på praktiske øvelser, der skal sikre spirituel eller åndelig udvikling mod visdomsidealet. Målet er som sagt en transformation af selv og liv. Det foregår altså gennem en meditatív udøvelse af fornuften der er analog til lægekunstens kur eller (iii) atletens træning. Her er der fokus på selvkontrol.

I bogen *What is Ancient Philosophy* skelner Hadot mellem filosofi som diskurs og filosofi som en livsform. Det vil altså på den ene side sige tale og teorier om filosofi og på den anden side filosofien som en praktisk livsform. Vi finder filosofien som diskurs i bøger og artikler om filosofi og i undervisning om filosofi. Det vigtige er imidlertid filosofien som praktisk livsform. Ofte skal man undervises i filosofi, før man kan praktisere filosofi i sit liv.

Filosofien er i den forbindelse ikke primært abstrakt teori, en række teoretiske antagelser om verden eller en abstrakt-teoretisk aktivitet. Filosofien er i stedet en diskurs, der handler om at træne folk til at leve og se på verden på en bestemt måde, altså til at leve et filosofisk liv.

Filosofien er ikke mindst en træning til døden. Den filosofiske livsform handler altså om at lære at dø. Derfor udgør den en slags meditationer over døden.

Filosofien udøves inden for forskellige filosofiske skoler. Det vil sige stoicismen, kynismen, epikuræismen og skepticisismen mv. De forskellige skoler er defineret ved forskellige visdomsidealer. At tilhøre en skole vil sige at man lever i overensstemmelse med skolens grundlæggende dogmer og livsregler. I den forbindelse repræsenterer de forskellige skoler forskellige indre livsholdninger i det praktiske liv.

Michel Foucault om selvomsorgens livskunst

Den franske filosof og idéhistoriker Michel Foucault lader sig fra slutningen af 1970'erne og ind i 1980'erne inspirere af Pierre Hadots arbejde.

Hos Foucault finder vi en indsigt i, at filosofien fra og med René Descartes bliver fokuseret på viden og erkendelse om mennesket og dets selv. Foucault mener, at dette er en modsætning til den tidligere filosofi, hvor erkendelse og viden – og herunder erkendelse og viden om selvet – var underordnet en omsorg for selvet.

Mens Hadot primært fokuserer på den tidlige filosofi som en spirituel praksis, hvis mål er at forene mennesket med verden, fokuserer Foucault derfor på den tidlige livskunst som en selvpraksis. Det vil sige en særlig filosofisk praksis, der er rettet mod et mål om selvomsorg. I den forbindelse angiver Foucault 3 faser i den tidlige selvomsorgs historie:

1. Oldgræsk antik: Vi finder her et fokus på, at kende sig selv, der er underordnet et mål om at drage omsorg for sig selv som sjæl eller rettere psûche. Denne selvomsorg tager form som den rette brug af nydelser og begær. Samtidig er den en forudsætning for vores erotiske og politiske aktiviteter. I den græske antik er denne selvomsorg desuden snævert knyttet til pædagogikken, dvs. det unge menneskets forpligtelse, og paideia som en dannels af dydighed.

2. *Hellenistisk og romersk etik*: I hellenismen og romertiden finder vi en filosofisk omsorg for selvet, der tager form som spirituel og terapeutisk praksis. Denne omsorg udfordrer det politiske og det konventionelle liv og kompenserer for pædagogik og paideia. Dvs. at livskunsten er en erstatning for den dårlige pædagogik.

3. *Tidlig kristendom*: I den tidlige kristendom bliver selvomsorgen vendt mod et mål om religiøs frelse efter livet. Denne frelse opnås gennem en forpligtelse på at kende sin sjæl og bekende sine synder. Tanken er at mennesket skal udviske sit ego. Ifølge Foucault indebærer dette en selvfvisning i lydighed for pastoren. Denne selvfvisning sammenfattes gerne med ordene ego non sum, ego.

For Foucault er det vigtigste den anden fase. Nemlig den hellenistiske og romerske livskunst. Denne kan ifølge Foucault inspirere til at udvikle et modsvar til konkurrencestat og neoliberalisme. Dette modsvar skal være en frihedens etik, der kan tage form som en eksistentiel livæstetik. Der er 3 hovedprincipper for den hellenistiske og romerske livskunst:

1. For det første må den tage form som psykagogik eller terapi i stedet for pædagogik.

2. For det andet må den forme sig som en træning til døden. Eudaimonia opnås i sidste ende gennem en konfrontation med vores egen død. Derfor er den filosofiske livskunst også en dødskunst.

3. For det tredje må den filosofiske livskunst tage form som en selvransagelse og selvundersøgelse af ens egen sjæl.

Referencer

Foucault, Michel (2005) *The Hermeneutics of the Subject: Lectures at the College de France 1981-1982*. US: Picador

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

Hadot, Pierre (2004). *What is Ancient Philosophy?*. London: Harvard University Press

Luther, Martin et al (ed) (1998). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. US: EDS Publications Ltd.

Nussbaum, Martha, (2001). *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics In Greek Tragedy And Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press

2. Ledelse og filosofisk livskunst

Hvordan skal man leve sit liv, for at det bliver et godt liv? I sin oprindelige betydning er etikken en livskunst, der fokuserer på kunsten at leve et godt menneskeliv ud fra et ideal om livsvisdom. Dvs. et liv med mening og tilfredshed, uden lidelse og bekymringer. Denne tankegang er bærende for filosofien igennem Hellenismen og Romerriget, og den genfindes på forskellig vis i en særlig tradition fra Sokrates, buddhismen og den tidlige kristendom, over Renæssancen, dele af den moderne eksistensfilosofi og frem til Pierre Hadot og Michel Foucault.

Allerede fra antikken bliver den filosofiske livskunst snævert forbundet med spørgsmålet om, hvordan man kan lede andre på en god måde. Platon fremhæver i dialogen Alkibiades, hvordan målet med den filosofiske livskunst er at sætte os i stand til at kunne drage omsorg for vores egen sjæl. Vi må altså opnå en erkendelse af os selv og vores plads i verden for at kunne danne vores moralske karakter ud fra dyderne visdom, retskaffenhed, mådehold og mod og på den baggrund udfolde det gode liv i samfundet. Først derigennem bliver vi i stand til at kunne lede andre. Ledelsen forudsætter med andre ord etikken. Således er det vores personlige udvikling af karaktertræk, der udgør grundlaget for, at vi kan forene den rette handling med det moralsk ansvarlige i vores lederskab. Der er altså en meget snæver forbindelse imellem vores magt over os selv og vores magt over andre. Denne forbindelse er altafgørende at tage højde for i det omfang, at vi som ledere må kunne sætte os ud over være styret af vores egne karakterbrister og egoistiske egeninteresser. Både for at vi kan opnå et godt liv som ledere, og for at vi kan være i stand til at tage hånd om medarbejdernes og helhedens interesser.

Vi genfinder den samme forbindelse mellem filosofisk livskunst og ledelse hos romerske stoikere som den politiske rådgiver Lucius Annaeus Seneca og kejser Marcus Aurelius. Her ser vi, at enhver leder må fokusere på at forandre sig selv for at kunne lede andre på en god og retfærdig måde. Det vil sige, at vi helt grundlæggende må aflære vores laster og egoistiske tilbøjeligheder. Det handler blandt andet om at aflære vores afhængighed af ydre ting som social status, anerkendelse og titler, der i sidste ende blot gør os bekymrede og fanget af vores egne begær efter mere. I stedet må vi forandre os selv og blive retskafne, ærlige, modige og livskloge mennesker, der er i stand til at opnå egentlig livstilfredshed ved at gøre gavn for andre. Først derigennem bliver vi i stand til

at være gode ledere, der med sindsro og indre styrke kan føre andre mod det fælles bedste.

Den filosofiske livskunst fik en stor betydning for den sydafrikanske politiker Nelson Mandela, der læste Marcus Aurelius i fængslet på Robben Island. Før Mandela kom i fængsel var han en revolutionær politiker fuld af vrede og aggressivitet, der mente, at Apartheid-regimet måtte omstyres gennem væbnet kamp. Mandelas læsning af Aurelius bidrog til, at han indså, at før han kunne forandre det sydafrikanske samfund til det bedre, måtte han allerførst forandre sig selv og blive et hæderligt og retfærdigt menneske. Den forandring gav ham styrken til at kunne glemme de uretfærdigheder, han havde oplevet, og i stedet indgå i konstruktive forhandlinger med det politiske styre. Mandela blev Sydafrikas første demokratisk valgte præsident og var med til at skabe en omfattende forandring af landet.

Den filosofiske livskunst fik også stor betydning for den amerikanske admiral James Stockdale. I 1965 blev Stockdale skudt ned med sit fly over Vietnam og var i nordvietnamesisk fangenskab indtil 1973. Inden sin deltagelse i Vietnamkrigen havde Stockdale ihærdigt læst den romerske stoiker Epiktet. Han fortalte senere, at det var Epiktets filosofiske livskunst, der havde hjulpet ham til at overleve de mange år i fangenskab. Efter sin frigivelse brugte Stockdale i resten af livet de stoiske livsprincipper til at finde styrke og støtte. Både i hans arbejde som admiral, leder af et militærakademi, leder under Reaganadministrationen og som kandidat til embedet som vicepræsident. Stockdale var kendt som en kløgtig og retfærdig leder med stort overblik.

Referencer

Aurelius, Marcus (2014). *Meditations*. London: Penguin

Mandela, Nelson (2011). *Conversations with Myself*. US: Pan

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

Stockdale, James (1993). *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*. US: Hoover Institution Press

Stockdale, James (1995). *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*. EDS Publications Ltd. (Consignment)

3. De døde synders klub – et samtidsdiagnostisk essay om dødsynder i den moderne kultur

De syv dødssynder er på vej til at blive almindeligt accepterede tilbøjeligheder. Den udvikling truer samfundets sammenhængskraft.

Syndighed er sjovt og sexet. Dydighed er gammeldags og kedeligt. Budskabet skinner igennem i Enchanticals parfumekollektion, der har fået navn efter de syv dødssynder. Frigjorte kvinder er nemlig uartige og holder sig ikke tilbage. Den samme besked finder vi i nyere erhvervslitteratur. Her optræder de syv dødssynder som redskaber til at opnå lykke, succes og økonomisk frihed. Det er lige præcist en "sinner", som gør forskellen på en taber og en vinder.

Hvorfor skal vi ikke bare gøre os helt fri af forhistoriens forbud og skam og slå os løs?

Vores problem er måske, at vi opfatter de syv dødssynder som religiøse dogmer fra fortiden og ikke som værdifulde livsindsigter. For hvad er de syv dødssynder egentlig? Fra middelalderen bliver de syv dødssynder brugt som en etisk rettesnor. Hovmod, grådighed, frådseri, lystighed, misundelse, vrede og dovenskab. Syv problematiske tilbøjeligheder, som mennesket må lægge låg på for ikke at blive for selvcentreret. Når mennesket bliver sig selv for meget, ja så ødelægger det nemlig både forholdet til sig selv, andre mennesker, naturen og Gud. Som mennesker bliver vi altså meget hurtigt vores egen og vores omgivelser værste fjende. Tilværelsen og samfundet går i opløsning. Netop derfor skal vi holde os selv i stramme tøjler. Sådant fortæller en ældgammel livsvisdom, som de kristne overtager og gør til deres egen.

Men hvordan er forholdet til dødsynderne så ved at ændre karakter, når tendensen sættes på spidsen?

1. Hovmod:

Nutidens ungdom bliver kaldt mig-mig-mig-generationen. De er narcissistiske, selvovaluerende og krævende. De unge er dog kun et spejl af kulturens udvikling.

Individualisme, neoliberalisme og konkurrencestat understøtter en generel selvcentrering. Med en udbredt tendens til selvhævdelse. I dag tager vi først og fremmest ansvar for os selv, og vi forsøger at opnå mest muligt for os selv. På en måde, der helst er synlig for andre og kan give status i den sociale konkurrence. Vi lever nemlig i et samfund, der honorerer den ydre performans. Vi vurderer os selv og hinanden på udseende, præstationer, magt, velstand og kompetencer. Vi jagter social anerkendelse og opfatter hver især os selv som potentielle verdensmestre, der gemmer på uanede talenter. Andre mennesker bliver i stigende grad vores konkurrenter. Vores omgang med dem præges derfor af vores egen stolthed, arrogance og mistillid. Resultatet er, at vi let tilsidesætter vores dybere behov for gensidigt fællesskab og uselvvisk kærlighed.

2. Grådighed:

Finanskrisen afslørede, at finanssektorens grådighed er grænseløs og kan bringe samfundet ud af balance. Finanssektoren er dog også bare et spejl af kulturens udvikling. Vækstideologien har ophøjet grådigheden til et samfundsideal. Efterstræbelsen af velstand, succes og status er blevet en dominerende værdi i det kapitalistiske samfund. Her er vi først og fremmest karrieremagere og menneskelige ressourcer på et reguleret marked.

Når kapitalismen overhovedet kan hænge sammen, ja så skyldes det ikke mindst, at vi hver især har overtaget vækstideologien. Som en etisk rettesnor for vores eget liv, der gør os til slaver af et grænseløst behov for nyt, mere og bedre. Selv væstkritikken bunder langt hen ad vejen i en forestilling om, at et snævert fokus på økonomisk vækst står i vejen for vores mere omfattende udvikling. Hele livet er blevet en ressource. Vi bestræber os konstant på at optimere vores kroppe efter sundhedsideal, vores udseende efter skønhedsideal og vores selv efter perfektionsideal. I dag omfatter vores karriere ikke alene vores uddannelse og arbejde. Den omfatter hele livet, og vi søger konstant nye udfordringer som tegn på, at vi er i udvikling og ikke under afvikling. Men det er kun en cancertelle, der vokser for vækstens skyld. Resultatet er ikke alene en risiko for udmattelse, som viser sig i tidens tendenser til depression og stress. Resultatet er også en hverdag, der let bliver præget af ængstelse og frygt. Fordi vi bekymres for ikke at få nok eller miste det, som vi allerede har fået.

3. Frådseri:

Vores vækstbehov hænger snævert sammen med at vi lever i et kapitalistisk forbrugersamfund. Det gennemsyrrer hele vores livsstil. Mange mennesker er ganske vist blevet mere bevidste om naturressourcer, dyrevelfærd og bæredygtighed. I bund og grund handler denne bevidsthed dog om at sikre os ressourcer nok at forbruge i fremtiden. Og dermed garantere en holdbar vækst. Vi har nemlig fået et forbrugsforhold til alt omkring os. Med et konstant ønske om nye livsstilsprodukter, større fladskærme, modetøj og bedre boliger. Forbrugskritikerne adskiller sig kun fra luksusforbrugerne gennem deres måde at forbruge på. Fair trade eller first class.

I dag omfatter vores grænseløse forbrugerisme selv forholdet til andre mennesker. I stedet for at være en del af et overordnet socialt fællesskab har vi nu hver især et netværk. Det kan vi forbruge med henblik på at sikre væksten i vores egen karrieretilværelse. Selv det at få børn bliver en del af vores individuelle projekt og er dermed også en investering i et forbrugsgode. Som et resultat mister vi gradvist værdsættelsen af dén del af verden og de mennesker, som vi ikke kan forbruge til at optimere vores egen selvcentrerede dagsorden.

4. Lystighed:

Den omsiggribende seksualisering af det offentlige rum viser, at grådigheden og forbrugerismen også gælder vores begær. Den seksuelle frigørelse har gjort vores lyster til et afgørende tegn på frihed. Vi skal også helst have et rigt og varieret sexliv for at blive lykkelige. Med Joan Ørting i spidsen er sexologerne dermed også blevet en ny tids præsteskab, som prædiker løs om frelsen ved at knalde løs. Det gælder især for kvinder og homoseksuelle. Deres antageligt undertrykte og tabubelagte seksualitet skal helst udforskes i alle afkroge, omtales konstant og udstilles for alle og enhver. Samtidig er pornografiens massive og allestedsnærværende udbredelse et udtryk for, at vi forherliger en instrumentel forbrugstilgang til vores lyster. Som nogle vi kan udleve, når det passer os selv uden at skulle indblande andre.

Den danske alkoholkultur demonstrerer vi tilsvarende vis, at vi også er blevet storforbrugere af en verdslig ekstase. Vi skal helst skal være påvirkede af stimulanser for

at have det så sjovt som overhovedet muligt sammen med andre. Og dermed hverken mærke os selv eller de andre. Vi er netop på vej til at blive selvcentrerede hedonister, som mere og mere søger den hurtige og kunstige selvtilfredsstillelse og derfor fortrænger lidelse og alvor. Dermed formår vi heller ikke at lade seksualiteten og ekstasen være unikke oplevelser, der er svære at opnå. Som netop fordrer en dyb intimitet med et andet menneske eller en højere magt. Resultatet af vores lystighed er jo netop, at vi både bliver fremmedgjorte over for alvoren og den krævende intimitet. Og mister evnen til at drage omsorg for andre. Især for dem som er i krise og dermed ikke lige kan give os selv en sjov oplevelse.

5. Misundelse:

Jo mere selviske og grådige vi bliver i et forbrugersamfund, som forherliger konkurrence og begær. Jo mere sammenligner vi os selv med andre og bliver ramt af misundelse. Begæret efter af få hvad de andre har. Fordi hele vores selvværd afhænger af ydre værdier. Førhen sagde Janteloven, at jeg ikke skulle tro, at jeg var mere end andre. I dag siger Ego-loven, at ingen må tro de er mere end mig. Eller have mere end mig. Nej, ingen må få noget, som jeg ikke får. De må da slet ikke snyde sig til det. Misundelsen er netop drivkraften i den rå kapitalisme, hvor vi er hinandens konkurrenter og skal kæmpe om at få mest muligt til os selv.

Velfærdsstaten forsøgte at afbalancere kapitalismen med principper om ligelig fordeling, solidaritet i fællesskab, demokrati og omsorg for alle og enhver. Konkurrencestaten søger derimod at mobilisere borgere og virksomheder til at deltage med hud og hår i den globale konkurrence og tilpasse sig. Uden at tage hensyn til andre principper. Vi opmuntres til at tage ansvar for vores eget liv i en alles kamp mod alle. Om at få de bedste karakterer, den bedste uddannelse, det bedste job, den bedste indtægt, den bedste partner, det smarteste tøj og den bedste bolig. Alt i livet og samfundet skal hele tiden måles og vejes, så det kan økonomiseres og sammenlignes indbyrdes.

Idet økonomien dermed bliver ophøjet til ideologi, fjendskabet bliver det sociale bånd, og misundelsen bliver en udtalt cærkedyd. Ja så tilsidesætter vi ikke alene evnen til at

glædes på andres vegne. Vi bliver mere vagtsomme og taber tilliden til hinanden. Vi mister den sociale accept og får sværere ved at acceptere omfordeling til dem, som ikke har noget og har svært ved at klare sig i konkurrencen. De nasser bare på os andre. Generøsiteten forsvinder.

Samtidig efterligner vi hinanden mere og mere og tilpasser os en ensrettet livsforestilling. Konforme individualister. Med det resultat, at vi fortrænger de originale og unyttige sider af os selv og taber evnen til at værdsætte hinandens forskelligheder.

6. Vrede:

Med vores selvished og grådighed følger også en forøget vrede. Mod alle dem som truer vores ego i kampen for at holde på vores og opnå en social position, velstand, forbrugsgoder og seksuelle oplevelser. I det omfang vi går fra at være en del af et overordnet socialt fællesskab til at have et selvvalgt socialt netværk. Ja så bliver fjendskabet også et væsentligt pejlemærke for vores tilværelse. Mine venner bliver dem, som kan bidrage nyttigt til min karrieretilværelse, mens mine personlige fjender lige pludselig bliver alle dem, som truer livsprojektet på den ene eller den anden måde. Fordi de ikke vil anerkende mig, fordi jeg er misundelig på dem, fordi de ikke vil knalde eller drikke sig fulde med mig, eller fordi de vinder over mig. Jo mere alle andre bliver mine konkurrenter. Jo mere udviskes grænsen mellem ven og fjende imidlertid også, og vi bliver alle sammen kyniske aktører i et kompliceret virkelighedsspil. Hvor vi hele tiden indgår og bryder alliancer med henblik på at vinde.

I konkurrencestaten bliver hovedfjenden dog dem, som udgør en trussel imod selve konkurrencen. Alle dem som ikke vil tage ansvar for deres eget liv og komme ind i den store kamp. Hvor vi sammenligner os med hinanden og efterligner. Vurderer og tilpasser os. Det bliver stadig mere legitimt at tale åbenlyst ned til dem, der falder uden for konkurrencen og den nye ensretning. Det giver nemlig slet ingen mening at lave en stor konkurrence for alle, hvis man ikke kan udpege taberne og pege fingre af dem, som ikke deltager. Alle de forliste og skæve eksistenser. Dagpengemodtagerne, kontanthjælpsmodtagerne, de psykisk syge, alkoholikerne, de funktionelle analfabeter, indvandrere og originalerne. Det er mere end nogle andre dem, som samfundets

vrede rettes imod. Hermed bliver der imidlertid ikke alene åbnet for krænkende og aggressiv adfærd over for de afvigende på en måde, der tilsidesætter kærligt og omsorgsfuldt samvær. Vi fortrænger også alle de anderledes og skæve sider af os selv og bliver dermed mere og mere fremmedgjorte over for os selv og hinanden.

7. Dovenskab:

Tilsyneladende er vi blevet mere aggressive og intolerante over for mennesker, der ikke bestiller noget og nasser på os andre. Umiddelbart kunne det se ud som om dovenskab er blevet den ultimative last i en tid, der kalder på mobilisering i den globale konkurrence. Derfor er det også blevet legitimt at udstille og latterliggøre de arbejdsløse. Vreden over dovenskaben.

På den anden side er vi alle sammen blevet mere dovne i forhold til tilværelsen. Vi tilsidesætter mere og mere de alvorlige sider af livet og omgiver os med indholdsløs underholdning, kunstig sex, druk og tomme forbrugsgoder. Vi forestiller os hver især, at vi har ret til rigdom og berømmelse, og helst som noget vi kan komme let til uden anstrengelse. Reality serierne er ikke bare blevet vor tids ypperste tidsfordriv, fordi de udstiller, at virkeligheden er blevet en kynisk konkurrence, hvor man enten går videre eller bliver stemt hjem. De gør også vores egen inderste dovenskab genkendelig, fordi de påstår, at vi alle sammen har talenter til at vinde i den store konkurrence og dermed holder de fast i drømmen om, at vi hver især er mere end alle andre.

4. Om at have forspildt sit liv

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 ... vi modtager ikke et kort liv, men gør livet kort ... livet er langt, hvis man forstår at bruge det (Seneca, 'Om livets korthed').

En af de mest tragiske erfaringer for et menneske indtræffer, hvis det når til en erkendelse af, at det har forspildt sit liv. At det har haft år, der er blevet levet i mørke på fortvivlelsens afgrund. År, hvor mulighederne er passeret i misbrug og flugt. År, der er blevet levet i jagten på uvæsentlige ydre mål, prestige, præstationer og materielle værdier. År, der er forsvundet på grund af forkerte handlinger. År, der er blevet levet i fravær af nærvær i livet.

Den erkendelse er smertefuld og forbundet med eksistentiel skyld og dårlig samvittighed. Den indtræffer som regel, når og hvis vi når vores absolutte grænse, eller når en afgørende forandring i livet er på sit højeste.

En maveplasker!

De strukturer, mønstre og overbevisninger, vi har baseret vores liv på bryder sammen. De viser sig som illusioner, og lige pludselig er der intet. Vi står med ryggen op mod muren. Vi kan mærke tilværelsens bund trykke sig imod os. Måske prøver vi at vende tilbage til vores gamle vaner og mønstre. Men på et eller andet tidspunkt går det galt igen. Ikke mindst, fordi det gamle må fastholdes krampagtigt. For nu har vi været berøring med dén sandhed, at vi levede på en løgn, i flugt, i usandhed, i ond tro eller bare har fortabt vores liv i kølvandet på tidligere fejltagelser.

En 34-årig mandlig advokat, Peter, måtte sygemelde sig fra sit arbejde med stress og depression og lade sig indlægge på en psykiatrisk afdeling. Under opholdet gik det op for Peter, at han ikke ville kunne vende tilbage til sit arbejde. Peter indså, at han aldrig havde nærret et inderligt ønske om at blive advokat. Han havde i stedet altid fulgt

familiens ønsker til sit liv. Til sidst var tomheden blevet så øredøvende, at han var blevet revet fra hinanden.

En 46-årig kvindelig psykolog, Henriette, havde i mange år levet et liv med alkohol- og hashmisbrug. Til sidst fungerede hun hverken i sit arbejde eller privatliv og blev indskrevet på et behandlingscenter. Henriette oplevede, at hun havde nået sin bund og måtte starte på ny med sit liv. Kort efter udskrivningen fra behandlingscentret blev Henriette ramt af en kraftig depression. Det gik op for hende, hvordan hun hele sit voksenliv havde forpuppet sig i sit misbrug, og at mange år og muligheder bare var forsvundet for hende på den måde.

Kirsten var 70 år, da hendes mand forlod hende til fordel for en yngre kvinde. Efter skilsmissen gik det op for Kirsten, at hun havde brugt hele sit liv på at være baglandskvinde for manden, der ikke kunne få børn. Kirsten havde derfor aldrig hverken fået forfulgt sit ønske om at få børn eller fået forfulgt den forfatterdrøm, som hun havde haft, siden hun som ung kvinde fik en pris som årets lyrikerdebutant. Nu var manden forsvundet, og det var både for sent for hende at få børn og forfatterkarriere.

Næsten ti år efter sin løsladelse står livstidsfangen Palle Sørensen og kigger ud af vinduet, mens han taler med den tidligere Politibetjent Frank Bøgh, og siger: "Det var først som 71-årig, at jeg begyndte på et normalt liv, så man kan vist godt sige, at jeg har meget at indhente. På en smuk dag som i dag, må man som 80-årig nødvendigvis erkende, at ens liv er spildt. Og véd du hvad? Det kan jeg kun takke mig selv for. Og det er egentlig ikke nogen rar tanke" (Bøgh 2007, 183).

Om at vende ulykken

It is never too late to be, what you might have been (George Eliot)

I erkendelsen af, at vi har forspildt vores liv, kan vi gå til grunde. Vi kan også flygte ind i nye illusioner, så vi mister kontakten med vores tragiske indsigt. Imidlertid har vi også en helt tredje mulighed. Nemlig at vende situationen om og bruge det fortabte til at få et rigt liv. Vi kan arbejde med at hjælpe andre, der er i fare for at forspilde deres liv. Vi kan

bruge vores erkendelse til at leve resten af vores liv med ekstra intensitet og ikke lade mere gå tabt.

Referencer

Bøgh, Frank (2012/2007). *Palle Sørensen – Politimorder*. København: People's Press

Seneca, Lucius Annaeus (2014). *Livets korthed*. København: Vindrose

5. Om at leve en dag ad gangen

Begin at once to live, and count each separate day as a separate life
(Seneca, *Moral letters to Lucilius*, Letter 101)

Vi har svært ved at leve i nuet og leve een dag ad gangen.

Derfor oplever vi også vanskeligheder, når vi i stedet fanges af tanker omkring vores fremtid og fortid.

Vi kan være dybt optagede af at tænke over de ting, som er hændt os i vores fortid. Eller vi kan bruge kræfter på at forstå os selv og vores livssituation ud fra vores livshistorie.

Vi kan bruge oceaner af tid og kræfter på at gruble over de ting, som måske og måske ikke hænder os i vores fremtid. Vi kan have en tendens til at leve vores liv efter planer og strategier for, hvordan vi gerne vil have at vores fremtid kommer til at forløbe for os.

Ved at hænge fast i vores fremtid eller vores fortid undgår vi at være til stede i vores liv, som det former sig lige nu og her. Vi bliver aldrig nærværende i det liv, som vi nu engang er placeret i lige nu og her. Mange af de bekymringer og megen af den lidelse, som vi oplever, skyldes, at vi ikke fokuserer på at være til stede nu og her.

De stoiske filosoffer levede ud fra den indsigt, at vi må frigøre os fra vores fremtid og fortid og i stedet være til stede, der hvor vi er i livet nu og her. Ved at være fuldt til stede i vores liv oplever vi at være del af en større virkelighed, end den vores tanker kan holde os fast i gennem spekulationer over fortid og fremtid.

With the past, I have nothing to do; nor with the future. I live now (Ralph Waldo Emerson)

Livet må leves een dag ad gangen med fuldt nærvær og tilstedeværelse.

Når du overgiver dig til det, der er og dermed bliver totalt nærværende, ophører fortiden med at have nogen magt (Eckhart Tolle, 'Lev i nuets kraft')

Den tyske filosof Friedrich Nietzsche fremsatte den idé, at vi må leve livet, som om vi vil have det gentaget i een uendelighed – den evige genkomst.

Bruger vi den idé som en rettesnor for vores liv, kommer vi til den erkendelse, at et liv i fortiden eller fremtiden er spild. Hvem vil have sine bekymringer for morgendagen eller sine spekulationer over fortiden gentaget i det uendelige?

Referencer

Nietzsche, Friedrich (1997). *Den muntre videnskab*. København: Det lille Forlag

Nietzsche, Friedrich (1999). *Således talte Zarathustra*. København: Det lille Forlag

Seneca, Lucius Annaeus (2015). *Letters on Ethics*. Chicago: Chicago University Press

Tolle, Eckhart (2004). *Lev i nuets kraft*. København: Borgen

6. Om døden

Stoiske perspektiver på døden

It is not death that a man should fear, but he should fear never beginning to live

Death is a release from the impressions of the senses, and from desires that make us their puppets, and from the vagaries of the mind, and from the hard service of the flesh.

Despise not death, but welcome it, for nature wills it like all else.

(Marcus Aurelius)

Stoikerne forsøgte at leve deres liv gennem en vedvarende træning til døden. Ved at leve med et fokus på døden kunne mennesket frigøre sig fra sin afhængighed af alt uvæsentligt og i stedet koncentrere sig om det væsentlige i livet. Med andre ord skulle det enkelte menneske fokusere på at udvikle det, som står i dets magt, nemlig dets moralske karakterdannelse og handlingsliv, snarere end at prøve at ændre de ydre forhold, som er uden for dets magt. Vi skal ikke lade vores sjælefred afhænge af forhold i den ydre verden (anerkendelse, magt, penge eller prestige), som ikke står i vores magt. På den måde bliver vi fri *af* den ydre omverden men ikke fri *for* den.

Denne åbenhed for døden er i reglen en modsætning til det at frygte døden. Vi frygter døden, fordi vi er bange for at miste det, som vi har gjort os afhængige af. Eller fordi, der er noget, som vi endnu ikke har fået gjort.

Erfaringen af døden

Som den tyske filosof Martin Heidegger beskrev, er det døden, der giver mening og struktur til vores tilværelse. I reglen forsøger vi at undgå bevidstheden om døden ved at være optagede af alle mulige andre ting i hverdagslivet. Vi har en tendens til at lade som om, vi ikke skal dø. På den måde fylder vi alt muligt ind i vores tilværelse, som skal give os en oplevelse af, at vi lever evigt.

Vi kan også have en tragisk indstilling til døden. Som en uvedkommende erfaring af, at vi kan miste alt det, som vi holder af og har fyldt vores tilværelse ud med. Tankerne

kredser på en negativ måde om døden, som vi frygter. Vi drømmer om døden og synes konstant, at vi bliver mindet på at vi selv skal dø. Eller at mennesker, som vi holder af, skal dø. På den måde får vi ikke greb om det liv, vi skal leve i sandhed med os selv og vores omgivelser. Når vi frygter, at vi skal dø, er det som regel fordi, vi er vores eget liv skyldige, og tankerne om døden udtrykker en dårlig samvittighed.

Vores forhold til livet kan ændre sig, når vi faktisk bliver konfronteret med vores død og ikke længere kan flygte fra bevidstheden om den. Den schweiziskfødte amerikansk psykiater Elisabeth Kübler-Ross beskrev, hvordan døende mennesker ofte får et ændret syn på livet. De får nu muligheden for at leve livet med større intensitet og dybde, og tiden må ikke længere gå til spilde.

It's only when we truly know and understand that we have a limited time on earth – and that we have no way of knowing when our time is up – that we will begin to live each day to the fullest, as if it was the only one we had. (Elisabeth Kübler-Ross)

Referencer

Aurelius, Marcus (2011). *Meditations*. Oxford: Oxford University Press

Heidegger, Martin (2013). *Væren og tid*. Aarhus: Klim

Kübler-Ross, Elisabeth (2014). *On Death and Dying*. Scribner Book Company; Reprint edition

7. Kunsten at blive gammel: Gerontopædagogisk livskunst

Kulturens aktuelle idealisering af fornyelse, kompetenceudvikling og ungdommelighed medfører, at individets erfaring af aldringen som livsvilkår kan komme i konflikt med dets kulturelle livsværdier og de sociale normer. Denne konflikt udspringer af et tiltagende ubehag ved den moderne vestlige kulturs erfaring af forældelsen som en proces med forfald, dalende kompetencer og afvikling. Konsekvensen er en stigende fortvivlelse blandt mange ældre, der enten kan vise sig som: (a) Fortvivlelse over ikke at kunne forlige sig med egen forældelse med en forøget forekomst af angst, depression og misbrugslidelser; eller (b) fortvivlelse over at ville forblive ungdommelig med en desperat efterstræbelse af en ny ældrenormalitet, der er forankret i ensidige sociale krav om at efterleve dekadente normer for det evigt nye og aktive. I begge tilfælde kan fortvivlelsen forstås som udtryk for erfaringen af en eksistentiel konflikt, hvor individerne hverken er i stand til at forlige sig med deres egen dødelighed som et tragisk livsvilkår, finde en positiv mening med alderdommen eller håndtere deres frihed og tage ansvar for at forfølge deres egne ønsker. Samtidig peger denne fortvivlelse på en spirituel konflikt, hvor individualiseringen, sekulariseringen og den intensiverede trang til verdslig udødeliggørelse kan afspejle sig ved, at de ældre bliver fanget i en selvcentrering, mangler åndelig bevidsthed om at være en del af en selv-overskridende virkelighed og ikke er i stand til at forlige sig med tilværelsen som helhed.

Det er i praksis muligt at hele den fortvivlelse, som kan følge aldringserfaringen. Herunder:

(1) En sådan praksis kan finde støtte i den hellenistiske *peri geros gēnre* hos filosoffer som Cicero, Seneca og Epikur, der har som mål at omdanne mennesket til overvinde ubehaget ved alderdommen og frygten for døden? Nemlig ud fra en forståelse af filosofien som en spirituel livskunst, der er baseret på et visdomsideal og har et mål om at forme alderdommen som en forældende fuldendelse af livet, og dermed både som en modsætning til forældelsen og det evigt ungdommelige.

(2) Disse indsigter kan integreres i den eksistensanalytiske terapi fra Emmy van Deurzen og andre som en moderne filosofisk livskunst, hvis mål er at hele menneskets

eksistentielle fortvivelse ved at ledsage den enkelte til at forlige med sine livsvilkår og blive livsduelig, overskride sig selv og finde mening med tilværelsen?

(3) Disse aspekter kan anvendes til at praktisere og evaluere en gerontopædagogisk livskunst, der sætter fokus på at hjælpe fortvivlede ældre mennesker med en eksistentiel læring af kunsten at fuldende livet på en livsduelig og meningsfuld måde i en atilpassethed til de kulturelle livsværdier og sociale normer; og en spirituel omdannelse af den enkelte til at leve sin alderdom med værdighed og visdom for at kunne være bevidst til stede og åndsfrisk deltagende i verden.

8. Om at være alene, ensom, isoleret eller forladt

Alene

Som den amerikanske psykiater Irvin Yalom pointerer, er mennesket i afgørende stunder af livet alene. Det er med andre ord et eksistentielt grundvilkår, at vi ind imellem er alene.

Helt alene er vi imidlertid aldrig. Vi er nemlig altid mindst i selskab med én person, nemlig os selv. Hvordan vi har det med at være alene, afhænger derfor også af, hvordan vi har det med at være i vores eget selskab.

Isoleret

At være isoleret er en social kendsgerning. Det er i sig selv, hverken dårlig eller godt, det afhænger af, hvad personen gerne vil.

At isolere sig kan være en beskyttelsesmekanisme. Det man imidlertid også være en selvvalgt strategi, hvorigennem man søger ind i sig selv, søger nærhed med Gud eller andet.

Ensom

At være ensom er en følelsesmæssig tilstand. Her har vi en oplevelse af at være overladt til os selv. I reglen er det en smertelig oplevelse.

Ensomhed er et af de største problemer med samfundet i det 21. århundrede. Vores individualisme medfører, at vi både har vanskeligt ved at være alene og sammen med andre.

Forladt

At føle sig forladt er en af de sværeste menneskelige oplevelser.

At blive forladt er et menneskeligt urtraume. Fra gammel tid var det at blive forladt af flokken ensbetydende med den visse død. Det menneske, der var forladt af Gud, var ikke bare fysisk men åndeligt dødt

Referencer

Yalom, Irvin (1998). *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag

9. En filosofisk udvikling af grundlaget for en livsduelighedens terapi. Revitalisering af eksistensfilosofien og stoicismen i terapeutisk henseende

Et stigende antal mennesker har svært ved at tackle livet i de vestlige samfund. I de senere år er antallet af danskere og andre vesterlændinge med en psykisk lidelse vokset markant. WHO har udråbt psykiske lidelser til at være det største sundhedsproblem i Europa (www.who-euro.int). Omkring 25 % af den vestlige befolkning forventes reelt at være kvalificerede til et terapeutisk tilbud (Kessler 2005).

Det udgør imidlertid et stort problem, at de dominerende livsteknologiske tilgange til terapi er utilstrækkelige. Dels bliver tilgangene i stigende grad forankret i utopiske livsidealer om velvære, lykke og succes. Dels bliver tilgangene i stigende grad snævert rettet mod at forøge individets instrumentelle tilpasning til konkurrencesamfundet. Samtidig med at de gør individet centreret i sig selv som fuldt til rådighed for sin egen kontrol og rettet mod sin egen kompetence (May 2011: xxv).

På den baggrund vil jeg afklare det filosofiske grundlag for en mere adækvat og helhedsorienteret terapeutisk tilgang, der er forankret i et begreb om livsduelighed. I den forbindelse udgør projektet en revitalisering af den eksistentielle filosofi som et tidssvarende bud på at finde menneskets plads i en problematisk verden.

Spørgsmålet er altså *man kan udvikle det filosofiske grundlag for en terapeutisk tilgang, der er forankret i et begreb om livsduelighed og et mål om fuld livsudfoldelse? Her må jeg svare på 4 spørgsmål:*

1. Hvordan er det muligt at udvikle en etisk tilgang til forståelse af lidelse og livsproblemer?

2. Hvordan er det muligt at udvikle en forståelse af fuld livsudfoldelse som etisk mål for en praktisk kvalificering af menneskelivet?

3. Hvordan redegøres for et eksistentielt begreb om livsduelighed, der terapeutisk kan understøtte målet om fuld livsudfoldelse?
4. Hvordan udvikles et filosofisk grundlag for en helhedsorienteret terapeutisk tilgang, der er baseret på begrebet om livsduelighed?

Baggrund

I de senere år er antallet af danskere og andre vesterlændinge med en psykiatrisk diagnose vokset markant, og en række diagnoser er blevet identificeret som folkesygdomme (Sundhedsstyrelsen 2010; Wittchen 2011). En række forskere har forsøgt at belyse denne problematik ud fra spørgsmålet om, hvorvidt og hvordan den stigende psykiatrisk diagnosticering er knyttet til en forværring af befolkningens psykiske tilstand, eller den snarere er knyttet til en forandring i vores forståelse af livsproblemer? (Brinkmann 2010). Nogle forskere har forsøgt at forfølge det første spor ved at demonstrere, hvordan mennesket har fået sværere ved at håndtere livets udfordringer og efterleve lykke og -konkurrencesamfundets livsidealer (Ehrenberg 2000; Rosa 2005; Willig 2005; Petersen 2007). Andre forskere har forsøgt at følge det andet spor ved at demonstrere, hvordan 2

den forøgede diagnosticering er udtryk for en tiltagende medikalisering af menneskelige livsproblemer og lidelse, der muligvis er konstraintentionel ved at forøge menneskets sårbarhed og mindske dets modstandsevne (Szasz 2010; Law 2007; Horwitz 2007; Furedi 2003). Mit udgangspunkt for projektet er, at begge svar peger på, at *der mangler en etisk og eksistentiel snarere end medicinsk tilgang til forståelse af lidelse. En tilgang, der ikke opfatter psykisk lidelse som sygdom, men som udtryk for livsproblemer med at håndtere livet på en duelig måde i forhold til at opnå et godt liv.*

Flere forskere har gjort gældende, at vor tids forståelse af menneskelivet er domineret af en *livsteknologisk* tilgang. Denne er præget af en bestræbelse på at *optimere menneskelivet* gennem brug af instrumentelle teknikker og metoder, som er baseret på målbar empirisk evidens og objektiv viden (Foucault 2010; Heidegger 2006; Rose 2009). Menneskelivet opfattes altså som en funktionel ressource, der er fuldt tilrådigt for mennesket selv og kan beherskes gennem dets egen kontrol af årsagsvirkningssammenhænge (Jf. Heidegger 2003). Livsteknologierne orienterer sig derfor mod at forøge menneskets *funktionelle livstilpasning og -kvalitet* ud fra et livsideal om optimal funktionalitet og adaptivitet, der i stigende grad bevæger sig fra at være defineret som normalitet til at blive identificeret som *lykke, succes og velvære* (Sørensen 2002; 2010). En række forskere har påpeget, at livsteknologierne er utilstrækkelige, idet de er baseret på en reduktionistisk forståelse af mennesket. Samtidig påpeger disse forskere, at livsteknologierne bliver mere og mere knyttet til en utopisk idealisering af et selvberørende liv uden risiko og ubehag, som paradoksalt nok kan være med til underminere menneskets livsudfoldelse (Deurzen 2008; Harris 2010; Sørensen 2010; Jørgensen 2012). Mit udgangspunkt for projektet er, at *der mangler en helhedsorienteret forståelse for en kvalificering af menneskelivet, der er baseret på et tidssvarende etisk ideal for fuld livsudfoldelse.*

Flere forskere har beskrevet, hvordan det sundheds- og psyfaglige område i stigende grad bliver organiseret omkring en livsteknologisk forståelse af menneskets eksistentielle og psykiske livsproblemer og lidelser. Nemlig som *diagnosticerbare psykiske sygdomme og forstyrrelser*, der begribes som udtryk for *dysfunktionalitet* og en dysfunktionel tilpasning til livets vilkår (Brinkmann 2010; Foucault 2005a). Det sker i sammenhæng med en ændring i den funktionelle forståelse af sundhed fra at dække en snæver normaltilstand med fravær af sygdom til at dække en tilstand af fuldstændig

fysisk, socialt og psykisk velvære (WHO 1946). Såvel WHO som en række forskere er imidlertid begyndt at advokere for, at hverken den diagnostiske tankegang eller det kulturelle velværideal involverer en dækkende forståelse af den udviklingsproces, hvorigennem mennesket optimerer sine muligheder for at opnå livskvalitet (WHO 2002). Derfor er begrebet *livsduelighed* blevet foreslået som et mere dækkende begreb for sundhed (Austveg 1989). Samtidig er livsduelighed blevet introduceret som et nyt dannelsesideal, der kan fungere som alternativ til de snævre kulturelle livsidealer om lykke, velvære og succes (Schmidt 2002). I begge tilfælde forstås livsduelighed som en evne til at *tackle livet med sammenhængskraft i en deltagende åben relation til sig selv, andre mennesker og sin omverden*. Imidlertid er begrebet om livsduelighed aldrig blevet kvalificeret som grundlag for et terapeutisk perspektiv på, hvordan man kan forstå og håndtere menneskets eksistentielle lidelser. Mit udgangspunkt for projektet er, at *der mangler en filosofisk redegørelse for et helhedsorienteret begreb om livsduelighed, der kan underbygge et terapeutisk mål om fuld livsudfoldelse gennem udfrielse fra lidelse*.

Den internationale forskning omkring integrering af terapi med en filosofisk helhedsforståelse for menneskets liv bestræber sig: (a) Enten på undersøge de grundlæggende filosofiske principper bag psykoterapi; (b) eller på at undersøge mulighedsbetingelserne for at forstå især den hellenistiske og 3

eksistentielle filosofi som en aktuelt relevant terapeutisk praksis (Deurzen 2009; Nussbaum 1994; Hadot 1995; Helting 1999; Hersch 2003; Ganeri 2010). Noget af denne forskning orienterer sig mod at skitsere filosofi som en terapi, der retter sig mod at udfri mennesket fra lidelse gennem udvikling af en evne til opnå et etisk mål om fuld livsudfoldelse (Deurzen 2009; Nussbaum 1994; Hadot 1995). Mit udgangspunkt for projektet er imidlertid, at *der mangler udviklingen af et egentligt filosofisk grundlag for en tidssvarende terapeutisk tilgang, der tager afsæt i begrebet om livsduelighed.*

Mit projekt tager afsæt i en *eksistentiel* tilgang, der orienterer sig mod menneskets konkrete eksistens gennem systematisk refleksion over grundlæggende *livserfaringer*. Projektet indskrives sig endvidere i en særlig *praksisfilosofisk* tradition fra især den hellenistiske filosofi samt den moderne eksistentielle filosofi og terapi, der har anskuet den *terapeutiske* håndtering af menneskelig lidelse som den primære motivation for filosofien, hvis mål er udfoldelsen af menneskelivet (fx Epictetus 2007; Aurelius 1930; Seneca 1995; Kierkegaard 2013; Nietzsche 2005; Binswanger 1994; Boss 1979; Ure 2008; Deurzen 2012; Sørensen 2013). I forlængelse heraf knytter projektet samtidig delvist an til de aktuelle bestræbelser på at revitalisere især den antikke, tidlige kristne og eksistentielle filosofi som en praktisk *livskunst*, omend projektet indeholder et særfokus på den hellenistiske og eksistentielle tradition (Hadot 2005; Nehamas 2000; Cooper 2013; Irvine 2009; Evans 2012; Deurzen 2012; Carroll 2007; Sellars 2011). I samme forbindelse knytter projektet især an til Foucaults sammenstilling af en interesse for antikkens livspraksisser med en nutidig søgen efter en *livsæstetik* og *eksistensetik*, der kan fungere som et *alternativ til den moderne livsteknologi og -politik* (Foucault 1997; 2005b; 2011; 2014). Modsat Foucault er ambitionen dog at afdække en delvis kontinuitet i de historiske livserfaringer og endvidere levere en positiv formulering af grundlaget for en konstruktiv terapeutisk livspraksis.

Projektet er opdelt i 4 studier:

En filosofisk undersøgelse af en eksistensetisk tilgang til psykisk og eksistentiel lidelse

Det første studie tager afsæt i et eksistensanalytisk perspektiv, der er inspireret af Emmy van Deurzen, Michel Foucault og Martin Heidegger. Målet er at kombinere: (a) En filosofisk samtidsdiagnose af vore tids eksistentielle udfordringer; med (b) en filosofisk kritik af den konventionelle psykopatologis og -diagnostiks mulighedsbetingelser og begrænsninger som tilgang til udfordringerne; for at nå til (c) skitseringen af et tidssvarende alternativ til den moderne psykopatologi. Nemlig ved at demonstrere, hvorvidt og hvordan den hellenistiske filosofi samt den eksistentielle filosofi og terapi indeholder en række konsistente træk i erfaringen af lidelse som et etisk problem omkring eksistentiel dualitet i forhold til udfoldelse af livet. Psykisk og eksistentiel lidelse opfattes således ikke som psykopatologiske funktionsforstyrrelser og -afvigelser efter den medicinske model og psykiatriske diagnosticeringstanke. De opfattes derimod som udtryk for en problematisk livsindstilling og manglende evner til at håndtere livsproblemer.

En filosofisk undersøgelse af muligheden for en tidssvarende eksistensetisk livskunst

I andet studie benyttes det samme perspektiv til at kombinere (a) En filosofisk samtidsdiagnose af vor tids idealisering af lykke, velvære og succes; med (b) en filosofisk kritik af livsteknologiernes mulighedsbetingelser og begrænsninger for en kvalificering af livet gennem normalisering og bestræbelser på lykke, velvære og succes; for at nå til (c) 4

skitseringen af et tidssvarende alternativ til livsteknologierne. Nemlig ved at demonstrere, hvordan den hellenistiske filosofi samt den eksistentielle filosofi og terapi indeholder en række konsistente træk i udlægningerne af en eksistensetisk livskunst, hvis mål er at kvalificere en fuld udfoldelse af livet. Som sådan består ambitionen i at revitalisere eksistensfilosofien som en praksisfilosofisk tilgang til kvalificering af menneskelivet, der udgør et alternativ til den moderne teknologiske fornuft. Således bliver sigtet at tilvejebringe en helhedsorienteret kvalificering af det unikke menneskes fulde livsudfoldelse modsat en instrumentel beregneliggørelse og funktionalisering af menneskelivet som ressource for en normbestemt optimering.

En filosofisk redegørelse for et eksistentielt begreb om livsduelighed

Dernæst kobles sundhedsbegrebet og det pædagogiske dannelsesideal om livsduelighed med den forhåndenværende erfaringshorisont i den hellenistiske og eksistentielle tradition for at *definere et eksistentielt begreb om livsduelighed*. Ambitionen er, at der på tværs af de forskellige teoretiske og historiske positioner kan indfanges en konsistent erfaring af, hvordan den fulde udfoldelse af livet forudsætter udviklingen af en særlig duelighed til at leve livet. I den forbindelse er målet at skitsere et begreb om livsduelighed, der netop ikke dækker en funktionel kompetence eller teknik. En kompetence til livstilpasning, som det selvberørende menneske kan indlære eller optimere instrumentelt som det f.eks. gør sig gældende i nyere livsteknologiske teorier om mestring, self-efficacy, coping og resiliens (fx Southwick 2012; Lazarus 1984; Bandura 1997). Begrebet må derimod for det første indfange en eksistentiel duelighed for det enkelte menneske til at håndtere sit eget liv i en åben væren-i-verden. En duelighed, der for det andet udvikles igennem en eksistentiel dannelse, og som er udtryk for en eksistentiel sundhed i forhold til at udfolde livets muligheder i frihed (jf. Colaizzi 1998; Gadamer 2010; Austveg 1989; Schmidt 2002)

Systematisering af det filosofiske grundlag for en livsduelighedens terapi

Endelig indarbejdes resultaterne fra de tre første studier i en diskussion af de aktuelle bestræbelser på at forene terapi og en filosofisk helhedsforståelse af menneskelivet. Ambitionen er formuleringen af et *filosofisk grundlag* for en etisk-terapeutisk livskunst, der kan tilvejebringe en udfrielse fra lidelse og udfoldelse af livet gennem en kvalificering af livsdueligheden.

Projektet giver original viden af stor aktuel relevans omkring anvendt etik og praksisfilosofi og bidrager visionært til den danske og internationale forskning i forståelsen af psykiske lidelser og udviklingen af eksistentiel filosofi og filosofisk terapi.

Litteratur

Aurelius, M. (1930). *Meditations*, US: Harvard University Press

Austveg, B. (1989). *Helsearbeid og innvandrere: mangfold, sunnhet og sykdom*, Oslo: Tano

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*, US: Worth 5

- Binswanger, L. (1994). *Ausgewählte werke 1-4*, Heidelberg: Asanger
- Boss, M. (1979). *Existential Foundations of Medicine and Psychology*, NY: Jason Arenson
- Brinkmann, S. (red.)(2010). *Det diagnosticerede liv*, Århus: Klim
- Caroll, J. (2007). *The Existential Jesus*, Berkeley: Counterpoint
- Colaizzi, P. (1998). Eksistentiel læring, I: M. Hermansen (red) *Læringens horisont*, Aarhus: Klim
- Cooper, J. (2013). *Pursuits of wisdom*, Princeton: Princeton University Press
- Deurzen, E. (2008). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*, London: Sage Publications Ltd.
- Deurzen, E. (2009). *Everyday mysteries*, London: Routledge
- Deurzen, E. (2012). *Existential counselling and psychotherapy in practice*, London: Sage
- Ehrenberg, A. (2000). *Det udmattede selv. Depression og samfund*, Kbh.: Informations Forlag
- Epictetus (2007). *Art of living*, US: HarperOne
- Evans, J. (2012). *Philosophy for life*, London: Rider
- Foucault, M. (1997). *Ethics. The essential works 1*, London: Penguin
- Foucault, M. (2005a). *Sindssygdom og patologi*, Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Foucault, M. (2005b). *The Hermeneutics of the Subject*, NY: Palgrave Macmillan
- Foucault, M. (2010). *The Birth of Biopolitics*, NY: Palgrave Macmillan
- Foucault M. (2011). *The Government of the Self and Others 1-2*, NY: Palgrave Macmillan
- Foucault, M. (2014). *On the Government of the Living*, NY: Palgrave Macmillan

- Furedi, F. (2003). *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, London: Routledge
- Gadamer, H-G. (2010). *Über die Verborgenheit der Gesundheit*, Frankfurt: Suhrkamp
- Ganeri, J. & C. Carlisle (2010). *Philosophy as Therapeia*, Cambridge: Cambridge University Press
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life*, UK: Blackwell
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*, US: Trumpeter
- Heidegger, M. (2003). *Holzwege*, Frankfurt a.M.: Vittorio Klostermann
- Heidegger, M. (2006). *Zollikoner Seminare*, Frankfurt a.M.: Vittorio Klostermann
- Helting, H. (1999). *Einführung in die philosophischen Dimensionen der psychotherapeutischen Daseinsanalyse*, Aachen: Shaker Verlag
- Hersch, E. (2003). *From Philosophy to Psychotherapy*, Toronto: University of Toronto Press
- Horwitz, A. & Wakefield, J. (2007). *The Loss of Sadness*, Oxford: Oxford University Press
- Irvine, W. (2009). *A guide to the good life. The ancient art of stoic joy*, Oxford: Oxford University Press
- Jørgensen, C. R. (2012). *Danmark på briksen*, Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Kessler, R. (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV in the National Comorbidity Survey Replication, *Arc. General Psychiatry*, 62(6), 593-602
- Kierkegaard, S. (2013). *Søren Kierkegaards samlede skrifter*, Kbh.: Gad
- Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal and coping*, US: Springer
- Law, C. (2007). *Shyness*, New Haven & London: Yale University Press

- May, R. (2011). Foreword, In Norcross (ed.) *History of psychotherapy*, Washington DC: APA
- Nehamas, A. (2000). *Art of living*, US: University of California Press
- Nietzsche, F (2005). *Sämtliche werke*, D: DeGruyer
- Petersen, A. (2007). *Depression - vor tidsalders vrangside*, Örebro: Öbebro Studies in Sociology
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung*, Frankfurt: Suhrkamp
- Rose, N. (2009). *Livets politik - biomedicin, magt og subjektivitet i det 21. århundrede*, Kbh.: DPF
- Schimmel, S. (1997). *The Seven Deadly Sins*, Oxford: Oxford University Press

10. Udfrielse fra lidelse - Livsduelighed som mål for en filosofisk terapeutik

Udgangspunktet for projektet er, at eksistentiel lidelse er i vækst i vores samfund på trods af et grundlæggende kulturelt ideal om at opnå lykke, velvære og succes. Formålet med projektet er at undersøge udvikle en filosofisk lære om forståelse og håndtering af eksistentiel lidelse, der tilbyder et konstruktivt svar på vor tids livsproblemer ved at være forankret i et eksistensetisk begreb om livsduelighed.

Livsduelighed har igennem længere tid været studieobjekt inden for biologien samt et praksismål inden for dansk uddannelse og pædagogik i en tradition fra N. F. S. Grundtvig og K. E. Løgstrup. At orientere sig mod og studere livsduelighed er således ikke nyt. Det forskningsmæssige nye ved projektet ligger derimod i at udarbejde et filosofisk studie af livsduelighed, der er specifikt motiveret af et terapeutisk spørgsmål om udfrielse fra lidelse.

Litteraturen

I vores samtid domineres forståelsen af eksistentielle lidelser af livsteknologier, der definerer lidelserne som diagnosticerbare psykiske sygdomme og forstyrrelser, der forstås som udtryk for en dysfunktionel tilpasning til livets vilkår (Brinkman 2010). Det sker ud fra en bestræbelse på at optimere menneskelivet gennem brug af instrumentelle teknikker og metoder, der er baseret på målbar empirisk evidens og objektiv viden (Sørensen 2002; 2012). Flere forskere har gjort gældende, at livsteknologierne må forstås som led i en generel livspolitik og biomagt, der gennemsyrrer det sociale og kulturelle liv med henblik på at fremme befolkningens kvantitative levetid og livskvalitet (Foucault 2010; Campbell 2011). Livsteknologierne orienterer sig derfor mod at forøge menneskets funktionelle tilpasning til livsvilkårene ud fra det ideal om livskvalitet, der i stigende grad bestemmes som individuel lykke, velvære og succes. Alligevel meldes der om en øget forekomst af lidelser, der inden for en livsteknologisk forståelsesramme bl.a. kategoriseres som depression og stress (Nielsen 2007; WHO 2003).

At livsteknologierne orienterer sig mod forøgelse af lykke, velvære og succes ses bl.a. i udbredelsen af de humane bio- og neuroteknologier samt life-coaching, den kognitive adfærdsterapi, copingpsykologien og mestringspædagogikken samt den positive psykologi og pædagogik. Den grundlæggende problematik er, at disse tilgange ikke er vidtrækkende nok til håndteringen af menneskets eksistentielle lidelser. De individualiserer lidelsen, og de reducerer den til en funktionel forstyrrelse, der må forstås gennem teknologiske begreber og tilværelsestolkninger. Dermed umuliggør de ikke alene blikket for lidelsens sociale og kulturelle baggrunde men også for dens eksistentielle dimensioner.

I en eksistentiel forståelsesramme er væksten af psykiske sygdomme og forstyrrelser udtryk for, at den eksistentielle oplevelse af ubehag, meningsløshed og mislykkethed i livet opretholdes eller vokser blandt mange. Det peger på, at flere har svært ved at håndtere livets udfordringer og orientere eksistensen, og flere forskere har påpeget, at det hænger sammen med den kulturelle og sociale idealisering af et selvcentreret liv uden risiko og ubehag (Deurzen 2008; Harris 2010; Sørensen 2010; Jørgensen 2012). Paradoksalt nok er det således måden, hvorpå vi forsøger at tilpasse os de kulturelle og sociale normer om individualitet og efterstræber lykke, velvære og succes, der netop er med til at skabe rådvildhed og rodløshed og frembringe eksistentiel lidelse.

Problemformulering, idé og målsætning

På denne baggrund er projektets problemformulering:

Hvordan kan man udvikle en tilgang til udfrielse af mennesket fra eksistentiel lidelse, der er funderet i idéen om livsduelighed som et helhedsorienteret livsideal, som ikke leder mennesket mod en funktionel livstilpasning men mod at leve et meningsfyldt liv i samspil med omgivelserne?

Projektet første tese er, at løsningen af denne problemstilling forudsætter en kobling af en filosofisk forståelse for menneskets hele eksistens med en terapeutisk tilgang til udfrielse fra menneskelig lidelse. Aktuelt er den relevante internationale forskning omkring integrering af filosofi og terapi opdelt i dels en terapeutisk fløj, der bestræber sig på at give psykoterapien en egentlig praksisfilosofisk form, men denne fløj har endnu ikke formået at omdanne terapien til en konsistent filosofisk lære om forståelse og

håndtering af menneskelig lidelse (fx Helting 1999; Deurzen 2009). Dels en filosofisk fløj, der især har forsøgt at revitalisere den hellenistiske filosofis terapeutiske potentiale, men denne fløj har endnu ikke formået at omdanne filosofien til en anvendelig terapi (fx Nussbaum 1994; Hadot 1995). Det første mål med projektet er derfor at integrere: (1) Den terapeutiske fløjs praktiske tilgang til håndtering af eksistentiel lidelse som et fænomen, der må begribes i etiske kategorier som problemer med livet og dets mening, og som udspringer af dilemmaer og paradokser i menneskets livsvilkår og livsindstilling; (2) og den filosofiske fløjs forståelse af filosofien som en fornuftsbaseret livspraksis, hvis opgave ikke er den rene erkendelse men derimod at finde menneskets plads i en problematisk verden ved at orientere det mod fuld og engageret livsudfoldelse gennem udvikling af livsduelighed.

Ifølge projektets anden tese forudsætter problemets løsning en afklaring af det helhedsorienterede livsideal og midlerne til at nå det. Forskere har bragt det pædagogiske begreb om livsduelighed i spil som et relevant alternativ til de snævre idealer om lykke, velvære og succes, men idéen er ikke blevet givet substans i en terapeutisk ramme (Schmidt 2007). De nævnte fløje indeholder forståelser af en praktisk livsfornuft, der involverer pædagogisk erhvervelse af kundskaber og færdigheder, som er baseret på mangfoldigheden og dybden af menneskelige livserfaringer. Disse forståelser er ikke dog integreret i et sammenhængende koncept om udfrielse fra lidelse gennem læring og dannelse af livsduelighed. Det andet mål med projektet er derfor, at fusionere: (1) Den terapeutiske fløjs idé om guidet læring af dispositionen til at tackle livets udfordringer og påvirkninger i meningsfuld og autentisk åbenhed for én selv, andre mennesker og omverden; (2) og den filosofiske fløjs idé om orientering af mennesket mod fuld udfoldelse af et rigt, alsidigt og meningsfuldt liv i et selvoverskridende samspil med omgivelserne gennem facilitering af en reflektiv livsvisdom, der udgør et dannelsesideal og ledes af en viis mentor.

Forskningsspørgsmål

På den baggrund kan min problemformulering og tese undersøges gennem følgende 3 forskningsspørgsmål, der samtidig udpeger på 3 forskningsmål:

1. Hvordan udvikler man en etisk forståelse af menneskets eksistentielle lidelser?

2. Hvordan fremstiller man et bredt og helhedsorienteret begreb om livsduelighed?
3. Hvordan udvikler en filosofisk terapeutik, der er motiveret af spørgsmålet om menneskelig lidelse og orienteret mod livsduelighed?

Teoretisk ramme og analysestrategi

Projektet tager afsæt i en eksistensanalytisk tilgang, der udgør en filosofisk modifikation af den psykoanalytiske terapi, som er baseret på eksistentielle, hermeneutiske og fænomenologiske principper (Deurzen 2009). Tilgangen omfatter en analyse af den menneskelige tilværelse med fokus på den måde, hvorpå mennesket giver mening og retning til sin eksistens i konfrontationen med livets vilkår. Projektet tager især afsæt i den aktuelle britiske eksistensanalyse, der hovedsageligt er udviklet af Emmy van Deurzen som en læringsorienteret og terapeutisk praksisfilosofi med et fokus på menneskelig erfaring. Samtidig udlægges eksistensanalysen som en etisk livskunst, der er orienteret mod at udvikle evnen til at tackle livets udfordringer i relationel åbenhed, og som dels anser sig som en moderne variant af den praksisfilosofiske tradition fra den hellenistiske filosofi, og dels som funderet i den moderne eksistentielle tradition inden for filosofi og terapi. Det er påpejningen af dette dobbelte slægtskab som projektet vil eksplicite i udviklingen af en egentlig terapeutik.

Indledningsvist vil projektet tage udgangspunkt i en eksistensanalytisk samtidsdiagnose af dilemmaer og paradokser i de måder, som det aktuelle menneske forsøger at orientere sin eksistens og håndtere livets udfordringer på ved at rette et kritisk fokus mod faglitteratur omkring udbredelse af lidelse i vor tids samfund og livsteknologisk faglitteratur omkring fremme af lykke, velvære og succes (fx Seligman 2011; Harrold 2001; Pearl 2012).

På den baggrund vil projektet undersøge muligheden for et fremstille en filosofisk terapeutik, der kan udgøre grundlaget for et relevant alternativ til de moderne livsteknologier ved at identificere en terapeutisk og pædagogisk livspraksis, der er orienteret mod livsduelighed. Det vil ske ud fra en eksistential analyse af forskellige filosofiske erfaringsdannelser omkring forståelse og udvikling af livsduelighed, der er motiveret af spørgsmålet omkring menneskelig lidelse. I den forbindelse fokuseres der specifikt på erfaringsdannelser inden for to dimensioner med henblik på at udfolde den

eksistentielle analyse af livsduelighed og lidelse gennem en tematisk fokusering på de 3 kategorier livspraksis, terapi og pædagogik:

- For det første i den stoiske og epikuræiske filosofi, hvor filosofien forstås som en praktisk og terapeutisk livsform, hvis mål er en dybdegående forandring af mennesket.
- For det andet i den eksistentielle, fænomenologiske og hermeneutiske filosofi og terapi, som lader den praktiske forståelse og håndtering af menneskets konkrete eksistens fremtræde som et filosofisk anliggende.

Herigennem fremdrages en række praksisfilosofiske principper, som syntetiseres til en sammenhængende eksistensanalytisk terapeutik, der kan fungere som grundlag for en praktisk terapi.

Hvilken ny viden ventes at blive tilført?

Projektet vil overordnet set tilføre ny viden om, hvordan eksistentiel lidelse kan forstås og håndteres ud fra en etisk forståelsesramme i henhold til et begreb om livsduelighed, der både kan fungere som et dannelsesideal og sundhedsmål i forhold til at give menneske et kvalificeret forhold til livet. Dette vil både have teoretisk og praktisk relevans for de pædagogiske, sundhedsmæssige og terapeutiske fagområder, hvor der i dag er et stort behov for at kvalificere fokus gennem mere helhedsorienterede og dybdegående visioner i forhold til menneskets livsudfordringer. Herunder vil projektet give et grundlag for udvikling af konkrete terapeutiske redskaber, der er forankret i en konsistent filosofisk forståelse af menneskets eksistensvilkår.

Projektet vil specifikt tilføre viden om, hvordan filosofien kan videreudvikles til en eksistentiel praksis, der også sociale implikationer, idet den søger at rekonfigurere menneskets måde at agere på i forhold til sine sociale og kulturelle livsbetingelser ved at orientere det fra individuel tilpasning til et åbent samspil.

Litteraturliste

Brinkman, Svend (red.) (2010)- *Det diagnosticerede liv*. Århus: Klim

- Deurzen, Emmy van (2008). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage Publications Ltd.
- Deurzen, Emmy van (2009). *Everyday mysteries - existential perspectives in psychotherapy*. London: Routledge
- Foucault, Michel (2010). *The Birth of Biopolitics*. NY: Palgrave Macmillan
- Hadot, Pierre (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Padstow: Wiley Blackwell
- Harris, Russ (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*, US: Trumpeter
- Harrold, Fiona (2001). *Be Your Own Life Coach: How to Take Control of Your Life and Achieve Your Wildest Dreams*, Hodder Paberbacks
- Helting, Holger (1999). *Einführung in die philosophischen Dimensionen der psychotherapeutischen Daseinsanalyse*, Aachen: Shaker Verlag
- Jørgensen, Carsten René (2012). *Danmark på briksen. Et psykologisk perspektiv på Danmark og danskerne i det senmoderne*, Kbh.: Hans Reitzels Forlag
- Nielsen, N. & T. Kristensen (2007). *Stress i Danmark - Hvad ved vi?* Kbh.: Sundhedsstyrelsen
- Nussbaum, Martha (1994). *Therapy of Desire - Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton: Princeton University Press
- Pearl, Susie (2012). *Instructions for Happiness and Success: A step-by-step mind manual for creating the life you choose (100% Guaranteed)*, Quadrille
- Schmidt, Lars-Henrik & Claus Holm (2007). Fra velfærdsstat til velværestat, I. *Dagbladet Information*. 27. August
- Seligman, Martin (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and How To Achieve Them*, NBP
- Sørensen, Anders Dræby (2002). Den biologiske psykiatris renæssance og det antidepressive menneske, I: *Slagmark - Tidsskrift for Idéhistorie*: 35
- Sørensen, Anders Dræby (2010). The Paradox of Modern Suffering, I: *Tidsskrift for Forskning i sundhed og samfund*. 13

Sørensen, Anders Dræby (2012). Integrationen af psykoterapi og læringsmodeller i et praksisudviklingsperspektiv, I: *Slagmark – Tidsskrift for Idéhistorie*: 64

WHO (2003). *Mental Health Context*, Geneva: World Health Organization