

A tall, dark lighthouse stands in silhouette against a large, bright, golden full moon. The sky is a deep purple and blue, filled with numerous stars. The lighthouse has a lantern room at the top with a glass lens. The overall scene is serene and atmospheric.

FILOSOFISK TERAPI

Anders Dræby



Anders Dræby

FILOSOFISK TERAPI

AARHUS UNIVERSITET



Anders Dræby: Filosofisk terapi

Studier i filosofisk livskunst nr. 3

Copyright © Anders Dræby

København og Aarhus 2017

The State and University Library – Aarhus University

Aarhus University Scholarly Publishing Services

ISBN: 978-87-7507-385-6 (online)

DOI: 10.7146/aul.197.142

Afdeling for Generel pædagogik og Pædagogisk filosofi

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

AARHUS UNIVERSITET



Anders Dræby – Studier i filosofisk livskunst

E-bøgerne repræsenterer forfatterens arbejdsskrifter inden for studiet af den filosofiske livskunst.

1. *Filosofien mellem livskunst og dødkunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
2. *Filosofisk livskunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
3. *Filosofisk terapi*. Aarhus: The State and University Library, 2017

*In order for the light to shine so brightly, the darkness must
be present*

Francis Bacon

To make light of philosophy is to be a true philosopher

Blaise Pascal

*We can easily forgive a child who is afraid of the dark; the
real tragedy of life is when men are afraid of the light.*

Plato

Indhold

Forord	7
Indledning	8
1. Udgangspunktet for den filosofiske terapi	10
2. Filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi	12
• Den filosofiske model for lidelse vs. den medicinske model for psykopatologi	
• Den filosofiske metamodel for terapi vs. den medicinske metamodel for psykoterapi	
3. Filosofisk livskunst som terapi i Hellenismen og Romerriget	18
• Pierre Hadot og Michel Foucault	
• Kynisk terapi – kunsten at leve som en hund	
• Skeptisk terapi – kunsten at leve i tvivl	
• Epikuræisk terapi – kunsten at leve i frihed fra smerte og frygt	
• Stoisk terapi – kunsten at leve med sindsro	
4. Eksistentiel terapi som filosofisk livskunst	30
• Eksistentielle terapier og filosofi	
• Den britiske eksistensanalyse som filosofisk terapi	
• Eksistensanalyse som filosofisk livskunst	
5. Berettigelsen af filosofisk terapi i det 21. århundrede	34
6. Filosofisk terapi og den filosofiske terapeut	35
• Filosofiske terapier	
• Fra filosof til terapeut	
• Fra psykoterapeut eller psykolog til filosofisk terapeut	
Appendix: Principper i filosofiske terapier	38
Referencer	40

Forord

I Hellenismen og Romerriget blev den filosofiske livskunst blandt andet forstået som en terapeutisk praksis. I dag er dette område defineret af psykologer og psykoterapeuter, der ofte opfatter deres praksis som adskilt fra filosofien. I de senere år er der opstået en stigende interesse for at genoplive og modernisere antikkens filosofiske livskunst, ligesom at den eksistentielle terapi har udviklet sig til en moderne filosofisk livskunst.

Det følgende stiller skarpt på spørgsmålene om, hvorvidt der overhovedet er en berettigelse i at udøve filosofisk terapi i det 21. århundrede, og på hvilke måder den filosofiske livskunst i givet fald kan udgøre et brugbart alternativ til den mere konventionelle og medicinske tilgang til den kliniske psykologi og psykoterapi.

Skriftet er en redigeret udgave af foredraget *Filosofisk livskunst som terapeutisk praksis*, der dels blev holdt den 24. november 2016 ved Dansk Selskab for Filosofisk Praksis på Københavns Universitet, dels den 13. februar 2017 ved Human Education Group i Aarhus. Skriftet er tænkt som en kortfattet introduktion til filosofisk terapi.

Anders Dræby, Marts 2017

Indledning

I de senere år er der opstået en fornyet interesse i den hellenistiske og romerske filosofi. Som den amerikanske filosof Martha Nussbaum påpeger, har den moderne epoke ellers været kendetegnet ved, at denne periode i antikkens filosofihistorie har stået i skyggen af den oldgræske filosofi (jf. Evans, 2012). Nussbaum er selv en af de mest kendte repræsentanter for den fornyede interesse i Hellenismens og Romerrigets filosofi, og ligesom mange andre har hun også et særligt blik for, at filosofien i denne periode bliver udøvet som en *terapeutisk praksis* (Nussbaum, 1994). Som en anden repræsentant, Michel Foucault, flere steder fremhæver, er det særlige ved filosofien i denne periode endvidere, at den bliver udøvet som en *praktisk livskunst* (Foucault, 2005).

Nussbaum er, på trods af sin interesse i den hellenistiske og romerske filosofi som terapeutisk praksis, hverken uddannet eller praktiserende terapeut. Hun er blot en af flere nyere filosoffer, filosofihistorikere, idéhistorikere og filosofiske praktikere, som har været med til at skabe et fokus på, hvordan filosofien i denne periode bliver udøvet som en form for terapi. Det vil dermed også sige et fokus, som i en vis grad er opstået inden for den institutionaliserede filosofis og filosofihistories egne rammer.

Dette fokus indgår i en ny 'praksisbølge', der gerne bliver italesat som en slags revolution inden for den moderne filosofi. Selv i den moderne tidsalder er der imidlertid hverken noget nyt i at pointere det vigtige i, at filosofien kan hænge sammen med menneskets levede erfaring, i at forstå filosofien som en konkret praksis, eller i at eller i at det er muligt at bedrive filosofien som livskunst og terapi. Så tidligt som med Søren Kierkegaard og Friedrich Nietzsche i 1800-tallet begynder den eksistentielle filosofi at fokusere på at vende filosofien mod menneskets levede liv. Både Kierkegaard og Nietzsche har i den forbindelse også en idé om, at filosofien kan og bør udgøre en form for terapeutisk praksis. Denne tanke genfinder vi senere i en anden form hos blandt andre Michel Foucault, mens vi hos blandt andre Ludwig Wittgenstein finder en terapeutisk filosofi.

Allerede med Ludwig Binswanger og Viktor E. Frankl i 1920'erne og 1930'erne begynder en del af det moderne terapeutiske felt desuden at vende sig mod en konkret anvendelse af filosofi i praksis. Ligesom at Viktor E. Frankl allerede i 1940'erne indlader sig på at forstå denne terapeutiske praksis som en form for filosofisk livskunst.

Parallelt med den nye praksisbølge inden for filosofien, er der også opstået en interesse for den hellenistiske og filosofiske livskunst inden for det terapeutiske felt. Denne interesse opstår sådan set allerede i 1960'erne og 1970'erne, hvor Albert Ellis (1961) og Aaron Beck (1972; 1979) anvender elementer af den stoiske filosofi som grundlag for udviklingen af henholdsvis Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) og kognitiv terapi:

The philosophical origins of cognitive therapy can be traced back to the Stoic philosophers, particularly Zeno of Citium, Chrysippus, Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius (Beck, 1979, p. 8)

Både REBT og kognitiv terapi er ikke desto mindre psykologiske terapier, der er designet ud fra en psykologisk forståelsesramme. Til gengæld finder vi fra og med slutningen af 1990'erne også en fornyet interesse for antikkens filosofiske livskunst inden for den eksistentielle terapi, der udgør en form for praktisk filosofi. Den interesse ser vi blandt andet hos Irvin D. Yalom (2009; 2015) og Emmy van Deurzen (2015). På den måde kommer den eksistentielle terapi til at repræsentere en senmoderne udgave af den filosofiske livskunst som en terapeutisk praksis.

Dette skrift giver en kort introduktion til grundlaget for og udformningen af den filosofiske terapi. Første del sætter fokus på udgangspunktet for filosofien forstået som terapi. Anden del ser på, hvad der er forskellen på filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi. Tredje del kaster et blik på den klassiske filosofiske terapi fra Hellenismen og Romerriget. Fjerde del giver en meget kort introduktion til den eksistentielle terapi som en nutidig filosofisk terapi. Femte del kaster et kort blik på berettigelsen af den filosofiske terapi, mens sjette og sidste del samler op og ser på filosofien som terapeut.

1. Udgangspunktet for den filosofiske terapi

Den filosofiske terapi repræsenterer en særlig form for praktisk filosofi, der ikke alene har eksisteret i forskellige varianter igennem hele filosofiens historie. Filosofien har også været praktiseret som terapi over en stor del af verden, og den terapeutiske anvendelse af filosofien genfindes således både i den europæiske, islamiske, kinesiske og indiske tradition.

Mit fokus her er den europæiske tradition. For at komme tættere ind på en forståelse af den filosofiske terapi inden for denne tradition, kan det være nyttigt at se på filosofiens udgangspunkt. Hvori består med andre ord filosofiens oprindelse?

Den vestlige filosofi bliver oprindeligt defineret som philo-sophia, altså som en kærlighed til eller søgen efter visdom. Det betyder dels, at filosofien ikke *er* visdommen, og dels at filosofien udgør en søgende eller spørgende aktivitet. Selve begrebet philosophia bliver oprindeligt lanceret af den græske filosof Pythagoras, der som ung mand drager ud fra øen Samos for at studere visdommen. Denne rejse bringer ikke alene Pythagoras omkring Thales i Milet men også til Orienten, hvor Pythagoras studerer hos de egyptiske præster og stifter bekendtskab med jødedommen samt østens mysticisme og filosofi. I den forbindelse betegner Pythagoras netop sig selv som en philo-sophus, altså som en ven af vismanden eller som en visdomselsker, der imidlertid ikke selv besidder visdommen (fx Johansen, 1994, s. 55). For Pythagoras var tanken om terapi integreret i selve denne forståelse, sådan at menneskets visdomssøgen havde en helende funktion (jf. Pythagoras, 2009).

Den tyske filosof Karl Jaspers skildrer filosofiens oprindelse på en anden måde som den kilde, hvorfra tilskyndelsen til at filosofere kommer (Jaspers, 1953, s. 16). I den forbindelse angiver Jaspers tre forskellige kilder til filosofien:

1. FORUNDRINGEN OG ERKENDELSEN: For det første kan filosofien udspringe af en *undren*. Denne form for filosofi tager sin begyndelse hos Platon og Aristoteles, og den orienterer sig mod en søgen efter erkendelse af universets og menneskelivets grundlæggende beskaffenhed.

2. TVIVLEN OG VISHEDEN: Filosofiens anden kilde består i *tvivlen*, og den orienterer sig mod en søgen efter vished gennem undersøgelse og kritisk afprøvning. Denne form for filosofi tager i moderne tid sit udgangspunkt hos René Descartes, og den genfindes måske især i den moderne videnskabsteori.

3. FØLELSEN AF FORTABTHED OG FORSØGET PÅ AT GENVINDE SIG SELV: Den tredje kilde til filosofien er menneskets erkendelse af sin egen svaghed og afmagt. Denne erkendelse melder sig ifølge Jaspers i grænsesituationer som døden, sygdommen og lidelsen. Denne form for filosofi orienterer sig mod en søgen efter forløsning, overvindelse af situationen eller genvindelse af mennesket selv, og den har en lang tradition fra blandt andre Pythagoras og den hellenistiske og romerske livskunst frem til den moderne eksistentielle filosofi og terapi.

Den filosofiske terapi tager netop sit udgangspunkt i den tredje kilde. Det betyder også, at den filosofiske terapi søger en forståelse af menneskets oplevelse af fortabthed med henblik på, at tilvejebringe en udfrielse fra denne oplevelse.

2. Filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi

I dag udgør terapi rettet mod mennesket sjælelige, eksistentielle eller mentale tilstande især et anliggende for den moderne psykiatri, kliniske psykologi og psykoterapi. Derfor melder der sig også naturligt to spørgsmål for den filosofiske terapi. Hvori består forskellen på filosofisk terapi og psykoterapi, og har filosofisk terapi overhovedet nogen berettigelse i det 21. århundrede? Det sidste spørgsmål vil jeg gemme til senere.

Disse to spørgsmål hænger nøje sammen, men allerede ved besvarelsen af det første spørgsmål melder der sig en vanskelighed. Som Bruce Wampold (2009) anfører i bogen *The Great Psychotherapy Debate* findes der over 250 forskellige hovedretninger inden for psykoterapi. Dertil kommer, at de enkelte retninger ofte omfatter forskellige varianter og underretninger. Der er en udbredt forskel på de forskellige retninger, og mens mange retninger har et psykologisk grundlag, findes der også flere retninger, der eksplicit trækker på inspiration fra filosofien. Denne kompleksitet gør det med andre ord særdeles vanskeligt at opstille nogen klar skelnen imellem filosofisk terapi og psykoterapi.

Som Wampold også gør opmærksom på, findes der imidlertid en aktuel tendens til at forstå og evaluere psykoterapi ud fra en såkaldt *medicinsk metamodel* (Wampold, 2009, p. 10). Det vil sige, at *psykoterapiens essens* og *psykoterapiens proces* og *udbytte* bliver vurderet ud fra en særlig medicinsk forståelsesramme. Med andre ord bliver selve kernen i den psykoterapeutiske praksis, psykoterapiens genstand og mål samt forløbet af psykoterapien og dens resultat begrebet ved hjælp af medicinske begreber og kategorier. En sådan medicinske metamodel gør det blandt andet muligt at sammenligne den kliniske effektivitet af de forskellige tilgange til psykoterapi. De mest klassiske eksempler på medicinske psykoterapier er psykoanalyse og kognitiv adfærdsterapi.

Jeg kan nu bruge den medicinske metamodel som et konstruktivt sammenligningsgrundlag. Det vil sige, at jeg kan sammenligne den medicinske metamodel for psykoterapi – og dermed også for psykopatologi – med en tilsvarende *filosofisk metamodel* for terapi og eksistentiel lidelse.

Den filosofiske model for lidelse vs. den medicinske model for psykopatologi

Enhver form for terapi er begrundet i en forståelse af dens genstand. Det vil med andre ord sige af den type af menneskeligt ubehag, som terapien retter sig mod at påvirke eller forandre. Derfor kan det være relevant at starte med en sammenligning af den medicinske model for psykopatologi med en filosofisk forståelse af lidelser.

For at starte med den medicinske model for psykopatologi, omfatter den en opfattelse af, at menneskets psykiske lidelser svarer til menneskets legemlige eller organiske sygdomme (jf. Foucault, 2005b). Inden for den medicinske metamodel for patologi bliver patologiske fænomener helt generelt – altså både organiske og psykiske – karakteriseret som specifikke *dysfunktioner* eller *forstyrrelser* af de normale livsfunktioner. Hver af disse forstyrrelser har et specifikt *forløb*, kommer til udtryk gennem en specifik samling af *symptomer* og har en eller flere specifikke *årsager*.

For det første vil dette altså sige, at menneskets psykiske lidelser kommer til udtryk gennem nogle psykopatologiske symptomer. Denne forståelse genfinder vi blandt andet i diagnosemanualen *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, der blev udgivet af den amerikanske psykiatriforening i 2013. Her anføres det, at en såkaldt psykisk og adfærdsmæssig forstyrrelse omfatter

... a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior (APA, 2013, p. 20)

I medicinen er et syndrom netop en betegnelse for en samling af flere klinisk synlige symptomer, der ofte optræder sammen. For det andet udgør disse symptomer altså tegn på en underliggende dysfunktion, og denne opfattelse genfinder vi også i *DSM-5*:

... that reflects a dysfunction in the psychological, biological or developmental processes underlying mental functioning (APA, 2013, p. 20)

For at identificere et filosofisk sammenligningsgrundlag, kan jeg starte med at gå tilbage til Jaspers. Med henvisning til den romerske filosof Epiktet pointerer Jaspers, at filosofiens tredje kilde er det enkelte menneskes følelse af fortabthed, der er forbundet med dette menneskes erkendelse af dets egen svaghed og afmagt. Efter som filosofien bestræber sig overkomme denne erfaring gennem en søgen efter vejen til eller tilbage til væren, kan vi også sige, at filosofien opfatter denne fortabthed som en erfaring af hjemløshed i tilværelsen. Det vil med andre ord sige, at mens den medicinske model opfatter menneskets sjælelige, eksistentielle eller psykiske lidelser som psykopatologiske symptomer på en dysfunktion, så opfatter filosofien dem som det enkelte menneskes erfaring af individuelle livsproblemer, der er udtryk for dets egen vildfarelse i verden. Mens den medicinske model dermed opfatter lidelsen gennem et objektive klinisk blik på patienten eller klienten og bruger medicinske kategorier til at *forklare*, så opfatter filosofien lidelsen ud fra et helhedsperspektiv på det enkelte menneskes erfaring af sin tilstedeværelse i verden og bruger etiske og eksistentielle begreber til at *forstå*. Eller kort sagt så indebærer det kliniske blik en objektivisering af mennesket og en reduktion af dets lidelse til en diagnosticerbar dysfunktion, mens filosofien søger at forstå helheden og det almene i det enkelte menneskes individuelle oplevelse af livsproblemer.

	Filosofisk model	Medicinsk model
Forståelse af lidelse	Individuelt livsproblem i verden	Diagnosticerbare symptomer som klinisk signifikante forstyrrelser i individets kognition, emotionelle regulering eller adfærd
Lidelsens grund	Vildfarelse i verden	Dysfunktion i de psykologiske, biologiske eller udviklingsmæssige processer, der ligger til grund for mental funktionalitet

Figur 1: Den filosofiske model for lidelse og den medicinske model for psykopatologi

Den filosofiske metamodel for terapi vs. den medicinske metamodel for psykoterapi

Nu vil jeg gå til den endelige sammenligning af den filosofiske metamodel for terapi med den medicinske metamodel for psykoterapi.

Den medicinske metamodel er kendetegnet ved at opfatte psykoterapi som en medicinsk teknologi til behandling af psykiske eller adfærdsmæssige forstyrrelser. Målet med denne teknologi er reduktion af klientens forstyrrede symptomer og dermed eliminering af klientens dysfunktionelle tanker, følelser og adfærdsmønstre. Desuden er psykoterapien som medicinsk teknologi baseret på anvendelse af videnskabelig viden, og det antages at være muligt at give en psykologisk forklaring på klientens symptomer og dysfunktion (jf. Wampold, 2009, s. 13). Teknologi er orienteret mod at forøge ressourcer, mens videnskabelig viden er orienteret mod at give svar. På tilsvarende vis er psykoterapien som medicinsk teknologi orienteret mod at levere svar på klientens problemer og forbedre hans eller hendes mentale tilstand.

Desuden kan den medicinske metamodel for psykoterapi både siges at være baseret på en bestemt etik og på en bestemt politik. For det første er den medicinske model knyttet til en bestemt etik, det vil sige en bestemt forestilling om det gode liv. Den medicinske model er nemlig ikke værdineutral men tager udgangspunkt i en forestilling om, at normalitet og sundhed er værdier, der skal fremmes gennem terapien. Med andre ord er den medicinske model baseret på en forestilling om, at det gode liv er synonymt med det normale eller det sunde liv. Det gode liv består altså i en tilpasning til nogle bestemte ydre normer om sundhed og normalitet.

Samtidig er den medicinske model knyttet til en bestemt form for politik, det vil sige en særlig vision for det gode samfund og menneskets placering i samfundet. Den medicinske model er ikke politisk neutral, selv om den netop fremstiller sig som en rent teknisk og objektiv tilgang. Den medicinske model tager nemlig udgangspunkt i en implicit og udtalt forestilling om, at terapiens mål består i at støtte samfundets status quo og hjælpe klienterne med at tilpasse sig til denne (jf. Totton, 2000, s. 9; 2006, s. xv).

Den filosofiske metamodel er kendetegnet ved at opfatte terapi som en vej til det enkelte menneskes genvinding eller heling af sig selv og sin væren i verden. I den forbindelse er målet at tilvejebringe en transformation af det enkelte menneskes selv og liv. Klienten må således enten undergå en personlig forvandling, en åndelig omdannelse eller en eksistentiel omvendelse for at blive virkelig som menneske. I modsætning til den medicinske tilgang er der altså ikke tale om reparation eller genoprettelse af en funktionsfejl. Filosofien orienterer sig derimod mod at forandre mennesket i sin grund.

I den forbindelse er den filosofiske terapi kendetegnet ved at være søgende. Filosofi består netop i en søgen efter visdom, og terapiens mål er da også netop at bevirke en heling og forvandling ud fra et visdomsideal. Klienten skal således blive mere vis og opnå indsigt i sit liv og sin egen livsverden. Derfor er terapien heller ikke svarorienteret men derimod spørgende og udforskende.

Den filosofiske terapi er ikke bare baseret på en etik men *er* etik. I den forbindelse findes der forskellige filosofiske syn på, hvori det gode liv består, og hvordan det opnås. Helt overordnet kan vi sige, at den filosofiske terapi er forbundet med en idé om, at det gode liv enten består i autenticitet, fuld livsudfoldelse eller menneskelig blomstring. Det gode liv indbefatter altså en bliven sig selv, en frigørelse fra afhængighed og bundethed eller en udfoldelse af de muligheder og evner, der allerede er i det enkelte menneske.

På samme måde er den filosofiske terapi heller ikke bare baseret på en politik men *er* politik. I den forbindelse kan jeg helt overordnet anføre, at den filosofiske terapi er forbundet med en bestræbelse på at gøre det enkelte menneske uafhængigt af samfundets normer. Dette kan blandt andet være led i en bestræbelse på at befri mennesket fra social bundethed, lade den politiske forandring af samfundet tage udgangspunkt i det enkelte menneskes forandring eller på at underbygge en mere omfattende politisk udvikling.

	Filosofisk metamodel	Medicinsk metamodel
Indhold	Det enkelte menneskes genvinding eller heling af sig selv gennem transformation af liv og selv	Behandling af forstyrrelse gennem symptomreduktion og ændring af dysfunktionelle tanker, følelser og adfærdsmønstre
Form	Spørgende og søgende, baseret på visdomsideal og færdigheder	Besvarende, baseret på teknikker og videnskabelig viden
Etik	Det gode liv som autenticitet, livsudfoldelse eller blomstring	Det gode liv som normalitet eller sundhed, dvs. i overensstemmelse med ydre normer
Politik	Det gode liv i uafhængighed af samfundets normer	Det gode liv som tilpasning til samfundets normalitet

Figur 2: Den filosofiske metamodel for terapi og den medicinske metamodel for psykoterapi

3. Filosofisk livskunst som terapi i Hellenismen og Romerriget

De seneste årtier har der inden for både filosofien og psykoterapien været en form for genopdragelse af den filosofiske terapi i Hellenismen og Romerriget. Denne genopdagelse begynder som sagt allerede i 1960'erne, da den amerikanske psykolog Albert Ellis begynder at anvende indsigter fra stoicismen i udviklingen af Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).

Forestillingen om filosofien som terapi går i den vestlige verden tilbage til Pythagoras. I løbet af den hellenistiske og romerske antik oplever den filosofiske terapi for alvor en opblomstring, og det gør den som en særlig form for livskunst.

Perioden afgrænses gerne af Alexander den Stores tronbestigelse i år 336 f.v.t. og kejser Gaius Aurelius Valerius Diocletianus' opsplitting af administrationen af Romerriget mellem øst og vest i år 286.

Pierre Hadot og Michel Foucault

Inden for filosofien begynder genopdagelsen af denne periode for alvor mellem 1970'erne og 1980'erne. Det er i første omgang to franske filosoffer og idéhistorikere, som står bag denne genopdagelse. Den ene er filosofihistorikeren Pierre Hadot, som fra 1970'erne påbegynder en omskrivning af filosofiens historie. I den forbindelse fokuserer Hadot blandt andet – men ikke udelukkende – på filosofiens udvikling i Hellenismen og Romerriget. Det er Hadots hovedtese, at filosofien fra og med Sokrates oprindeligt udgjorde en livsform (Hadot, 1995). Det vil sige en særlig praktisk aktivitet og måde at leve livet på, der har et etisk og spirituelt mål, og som ser teori og tekst som underordnet. At teorien var underordnet praksis kommer blandt andet til udtryk i dette lille citat fra den romerske filosof Epiktet:

Don't just say you have read books. Show that through them you have learned to think better, to be a more discriminating and reflective person. Books are the training weights of the mind. They are very helpful, but it would be a bad

mistake to suppose that one has made progress simply by having internalized their contents (Epictetus, 2015, Diatribai, 1.4)

Den anden franskmand er filosofen og idéhistorikeren Michel Foucault. Inspireret af Hadot afholder Foucault en række forelæsninger og skriver to bøger, der undersøger den filosofiske praksis i antikken. I den forbindelse afholder Foucault specielt en forelæsningsrække, *L'Herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*, der hovedsageligt sætter fokus på filosofien som livskunst i Hellenismen og Romerriget. Her gør Foucault opmærksom på, hvordan det særlige ved filosofien i denne periode var, at den omfattede en filosofisk omsorg for sjælen (psyken), der udfordrer det politiske og kompenserer for dårlig pædagogik (Foucault, 2005a).

Her vil jeg prøve at følge op på, hvad Hadot og Foucault bemærker om især Hellenismen og Romerriget. Foucault gør ikke mindst opmærksom på, at filosofien i denne periode udvikler sig som en livskunst, en *technē tou biou* (Foucault, 2005a). Det vil sige et 'livshåndværk', hvorigennem det enkelte menneske kultiverer og altså former sig selv og sit liv på en bestemt måde. I den forbindelse omfatter den filosofiske livskunst en særlig livsindstilling og livsstil, der involverer hele eksistensen. Som Hadot gør opmærksom på, er målet at hæve det enkelte individ fra en inautentisk til en autentisk livsform (Hadot, 1995). Jeg kan også sige, at ambitionen er at forøge individets bevidsthed og selvbevidsthed samt skabe indre fred og frihed. I den forbindelse lægger Hadot hovedvægten på, at den filosofiske livsform generelt er en spirituel praksis, hvis mål er at forene mennesket med verden, mens Foucault lægger hovedvægten på, at den specifikke hellenistiske og romerske livskunst er en selvteknologi, hvis mål er at gøre individet i stand til at skabe sit eget liv som et kunstværk.

Hos Hadot finder vi en udpræget betoning af, hvordan filosofien oprindeligt var en særlig søgen eller stræben. Det græske ord for filosofi, *philosophia* (φιλοσοφία), består af to led, hvor *philia* betyder venskabelig kærlighed, mens *sophia* betyder viden eller indsigt. I modsætning til vismanden er filosofen netop et menneske, der elsker og søger visdommen, men som ikke besidder den. Filosofen er en ven af visdommen og lever efter et visdomsideal.

Filosofien er desuden en spirituel livsform. I den forbindelse påpeger Hadot, hvordan filosofien er baseret på praktiske øvelser, der skal sikre menneskets åndelige udvikling mod et visdomsideal. Derfor har filosofien som sagt fokus på en transformation af det enkelte menneskes selv og liv med henblik på at opnå en forening med verden.

Den spirituelle praksis indeholder ikke mindst en meditatív udøvelse af fornuften, der er analog til atletens træning. Det vil sige, at filosofien skal blive ved med at øve sin rationelle tilgang til verden for at komme i god mental træning.

Målet er i sidste ende at opnå eudaimonia (εὐδαιμονία) der ofte fejlagtigt bliver oversat med det moderne begreb lykke. Direkte oversat betyder eudaimonia at leve i overensstemmelse med sin gode daimon eller skytsengel. Jeg kan også sige det på den måde, at eudaimonia består i at leve i overensstemmelse med sin indre gud eller intuition. I den forbindelse består eudaimonia i indre frihed, autonomi og uafhængighed.

Den amerikanske filosof Martha Nussbaum oversætter begrebet eudaimonia med menneskelig blomstring (fx Nussbaum, 1994). Det vil sige, at det gode liv består i at komme i blomst som menneske og udfolde sine iboende egenskaber og muligheder.

Foucault – men også Hadot – påpeger, at den filosofiske livskunst udgjorde en særlig form for terapi. Grundtanken var, at menneskets psykiske og eksistentielle lidelser skyldes, at individet er slave af sine begær og af ydre ting, der er fremmede eller overflødige. I sidste ende er denne livsindstilling et resultat af en mangefold opdragelse og socialisering til at leve i blind overensstemmelse med samfundets normer.

Foucault fremhæver, hvordan de filosofiske skoler i Hellenismen og Romerriget udgjorde en slags klinikker for sjælen, hvor man gik hen, når man havde ondt i livet og ikke kunne magte livets udfordringer (Foucault, 2005a). Derfor kan Epiktet også sige, at for at afgøre om jeg skal gå til filosofien, må jeg stille mig selv dette spørgsmål:

*Can I say for my part that I've been educated to face everything that may come?
(Epictetus, 2015, Datribai, 2.21).*

At den filosofiske livskunst grundlæggende set var en terapeutisk praksis viser sig også ved dette citat fra Epikur, som stammer fra den romerske filosof Porphyrys' brev til sin kone Marcela:

Empty is that philosopher's argument by which no human suffering is therapeutically treated. For just as there is no use in a medical art that does not cast sickness of bodies, so too there is no use in philosophy, unless it casts out the suffering of the soul (Porphyry, 1989, 31, 23 N)

Helt overordnet bliver den filosofiske livskunst praktiseret som en terapi, der sætter fokus på at løsrive mennesket fra dets begær og tilknytning til ydre ting. Det er netop disse begær og bundetheder, der bliver betragtet som selve årsagen til menneskets psykiske og eksistentielle lidelser. Desuden opmuntres 'klienten' til at undgå i en reflekteret undersøgelse af sin egen psyke og samvittighed. Her finder vi altså også en meditativ udøvelse af fornuften, og den bliver betragtet som en parallel til lægekunstens kur. På den måde opøves det enkelte menneskes selvkontrol.

Helt overordnet finder vi især fire forskellige former, som den filosofiske terapi praktiseret i:

1. Terapeutisk undervisning, hvor elevernes indre dialog påvirkes
2. Mesterlære ved dialog med erfaren filosofi
3. Selvterapi gennem kritisk undersøgelse af psyken og bevidstheden – gerne gennem nedskrivning (Hypomnemata)
4. Terapeutiske trøstebreve

Desuden bliver den filosofiske livskunst praktiseret som terapi inden for især fire overordnede skoledannelser. Disse skoler er defineret ved forskellige visdomsidealer. At tilhøre en skole vil sige, at man lever i overensstemmelse med skolens grundlæggende overbevisninger og livsregler. At være filosof betød altså ikke, at man udtænkte sine egne originale tanker eller indgik i en åben undren over livet. Det betød derimod, at man levede ud fra en bestemt indre livsholdning i sit praktiske hverdagsliv. Her vil jeg meget kort skildre de fire skoler, der er:

- A. Kynisme
- B. Skepticisme
- C. Epikuræisme
- D. Stoicisme

A. Kynisk terapi – kunsten at leve som en hund

Den filosofiske kynisme bliver grundlagt af grækeren Antisthenes (445-364 fvt), og hans vigtigste efterfølger er Diogenes fra Sinope (412-323 fvt).

Antisthenes underviste ved det offentlige gymnasium i Athen der hed Cynosarges (Κυνόσαργες), som betyder den hvide hund. Derfor blev hans lære kaldt kynisme (κυνισμός), som direkte oversat kan kaldes hundens lære eller kunsten at leve som en hund. Ordet kynikos (κυνικός) blev først anvendt som et skældsord på grund af filosofiskolens skamløse afvisning af alle konventioner. Filosoferne tog dog betegnelsen til sig.

Grundtanken i kynismen er, at menneskets stræben efter social status, rigdom, anerkendelse, ydre medgang, tradition og sociale normer skaber lidelser. Disse lidelser kan betragtes som civilisationens sygdomme. Mennesket bliver med andre ord afhængig af sine begær og af ydre ting.

Den kyniske livskunst er også en terapi. Det vil sige, at den filosofiske terapi fokuserede på selvindsigt, selvrealisering og moralsk karakterdannelse, der er i overensstemmelse med fornuften og naturen og helt uafhængig af stat og samfund.

When an Athenian once reproached Diogenes, saying that he was always praising the Spartans, and yet did not care to go and live among them, he replied, 'But a doctor, being a man who is responsible for bringing people to good Health, does not carry out his business among those who are healthy' (Diogenes, 2012, p. 20)

Det gode liv kommer af at leve i overensstemmelse med dyd og visdom, og det ideelle menneskeliv er frit for begær og stræben. Det eneste, der er vigtigt er, at være et godt menneske og dermed være modig, retfærdig og ærlig.

Mennesket kan opnå en usårlighed over for skæbnen ved at praktisere askese som en slags terapi. Samtidig kan terapien bestå i at leve ud fra et ideal om fattigdom, hvilket kan hjælpe den enkelte til at fjerne sit fokus fra ydre ting og opnå selvindsigt og selvkontrol. Desuden må den kyniske filosof placere sig uden for det konventionelle samfund og afvise alle dets værdier.

B. Skeptisk terapi – kunsten at leve i tvivl

Her vil jeg udelukkende fokusere på den pyrrhonæiske skepticisme, der bliver grundlagt af den græske filosof Pyrrhon fra Elis (365-272 f.v.t.). Pyrrhon rejste med Alexander den Store og var blandt andet i Indien. Det er da også muligt at forstå buddhismen som Pyrrhons vigtigste inspirationskilde. Pyrrhons vigtigste efterfølger er den romerske læge filosof Sextus Empiricus (160-210), der tilføjer en vigtig empirisk dimension til den pyrrhonæiske skepticisme. Desuden skrev Pyrrhon aldrig selv noget ned, og vi kender ham især gennem Sextus Empiricus' værker.

Begrebet skepticisme kommer af det græske ord skeptomai (σκέπτομαι), der betyder at undersøge eller tvivle.

Den pyrrhonæiske skepticisme kan også forstås som en form for filosofisk terapi. Dens udgangspunkt består i den forbindelse i en antagelse om, at lidelser kommer af forkerte antagelser om årsager, baggrunde og værdier (jf. Sextus Empiricus, 1989). Med andre ord kommer vores lidelser og bekymringer af, at vi gør os nogle uafprøvede antagelser om *hvorfor*. Det vil sige, når vi har overbevisninger om sandt og falsk, godt og ondt, der ikke taber udgangspunkt i tingenes blotte tilsynekomst.

*Den man der tror at ting er gode eller dårlige af natur er konstant forstyrret ...
Men den man der ikke bestemmer sig for noget om hvad der er godt eller ondt,
flygter eller stræber hverken ivrigt fra eller mod noget. Han oplever derfor
ataraxia (Sextus Empiricus, 1989, 1.12)*

Her påpeger Sextus Empiricus, hvordan det gode liv er knyttet til et mål om ataraxia (ἀταραξία). Det vil sige en tilstand af indre sindsro og sjælefred, hvor mennesket er fri for angst og følelsesmæssige forstyrrelser. Dette mål opnås ved at mennesket indtager en "både og" eller "hverken eller" holdning til alt i tilværelsen.

Den skeptiske terapi bliver opfattet som en effektiv terapi mod sjælelige og eksistentielle lidelser. Den sætter fokus på en kultivering af følelsesløshed over for ydre forhold og begivenheder. Især fokuserer den skeptiske terapi på, hvordan mennesket kan opnå en dyb sindsro (ataraxia) ved at suspendere alle domme og forklaringer. Denne suspension udtrykkes ved hjælp af begrebet epoché (ἐποχή), der i den moderne filosofi bliver gjort populært af den tyske filosof Edmund Husserl.

Den skeptiske terapi er en livskunst, der netop sætter fokus på, hvordan mennesket kan opnå frihed og selvomsorg ved at optræne en neutral, uforpligtende indstilling over for livets problemer. For at kunne opnå denne livsindstilling må vi ifølge Pyrrhon afvise at godtage nogle svar som endegyldigt sande. På den måde kan mennesket bruge sin kritiske fornuft til at nå en form for intethed, det vil sige frihed fra alle illusioner. Hos Sextus Empiricus finder vi en betoning af, hvordan vi må lære at undersøge alle svar og forklaringer, vi gør til grundlag for vores antagelser.

C. Epikuræisk terapi – kunsten at leve i frihed fra smerte og frygt

Den epikuræiske filosofi er opkaldt efter dens grundlægger, den græske filosof Epikur (341-270 f.v.t.). Rent idéhistorisk er Epikurs vigtigste efterfølger den romerske digter Titus Lucretius Carus (99-55 f.v.t.), eller Lukrets. Hans filosofiske læredigt *Om verdens natur* har igennem historien forøget kendskabet til epikuræismen.

Epikuræismen er alligevel blevet misforstået igennem historien, og den vulgære opfattelse af skolen er, at den repræsenterede en hedonistisk livsfilosofi. Det er imidlertid forkert, og epikuræismen står snarere for en meget moderat og asketisk livskunst.

Den epikuræiske livskunst retter sig, i lighed med de øvrige skoler, mod et mål om eudaimonia, altså det gode liv i overensstemmelse med den indre daimon. Filosofiens mål om eudiamonia er desuden knyttet til ataraxia, der skal forstås som en tilstand af indre sindsligevægt og sindsro. Ifølge Epikur er denne en tilstand karakteriseret ved en frihed fra smerte og ubehag. Misforståelsen af Epikur beror så på, at han beskriver denne frihed som en form for nydelse eller velbehag. Epikur bruger ganske vist begrebet *katatesmatisk nydelse* om dette behag, som han imidlertid adskiller fra den *kinetiske nydelse*. Kinetisk nydelse er den form for velbehag, som vi oplever ved at tilfredsstille vores begær og drifter.

For Epikur kommer menneskets lidelse og ubehag netop til dels af, at det i for høj grad søger at tilfredsstille sine begær og drifter for at opnå en sådan kinetisk nydelse. Eller sagt på en anden måde, så er den del af menneskets lidelser forårsaget af, at det søger tilfredsstillelse af nogle unødvendige og unaturlige behov for f.eks. penge, magt, social status, prestige og overdreven fysisk eller mental nydelse. Desuden kan menneskets lidelser skyldes, at det er påvirket af en frygt for døden, naturen eller guderne (Epicurus, 2013).

Hos Lukrets bliver Epikur ligefrem fremstillet som en slags frelser, fordi han lancerer en filosofisk livskunst, der kan udfri mennesket fra disse problemer:

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 (Lukrets, 2012, bog 1)

Grundtanken i epikuræismen er, at menneskets kan fjerne sin åndelige frygt, angst og smerte ved hjælp af logos. Epikuræismen kan altså forstås som en filosofisk terapi, der skal afhjælpe menneskets lidelser og bekymringer men ikke ved, at mennesket lærer en undrende og reflekterende tilgang til livet. Mennesket skal derimod lære at leve sit liv efter nogle bestemte rationelle principper, en sund fornuft om man vil. Denne form for terapi kan opstilles i 6 principper:

- I. **Naturen:** Forstået som terapi sætter epikuræismen dels fokus på fjernelse af frygt for naturen gennem rationel naturfilosofi. Hvis mennesket lærer en fornuftig forklaring på, hvordan verden hænger sammen, vil det ikke længere frygte naturen men være i stand til at kunne leve i overensstemmelse med naturen.

Epikurs filosofi kan generelt betragtes som en form for naturterapi, og han underviste da også i filosofi i sin egen skole, som gik under navnet 'Haven'. At kunne forstå naturen og leve i den var altså en vigtig del af den filosofiske terapi. Men også kun at fokusere på sine naturlige behov og begrænse alle unaturlige behov.

- II. **Guderne:** Epikurs filosofi var også religionskritik, og en del af terapien gik på at give mennesket en forklaring på guderne som mentale rollemodeller. Når mennesket indser at guderne blot er indre mentale repræsentationer, vil det altså ikke længere frygte guderne.
- III. **Døden:** Epikuræismen sætter fokus på at fjerne menneskets frygt for døden ved at træne det til en mere rationel tilgang til døden. Når mennesket er til, er døden ikke, og når døden er, er mennesket ikke længere. Vi oplever altså ingen ting, når vi er døde, og derfor er der ingen grund til at frygte døden.
- IV. **Dyderne:** For epikuræerne var dyderne er middel til at opnå målet om eudaimonia og ataraxia. Det vil sige, at mennesket burde optræne mod, retskaffenhed, mådehold og praktisk visdom, hvoraf den sidste dyd var den vigtigste.
- V. **Ubemærkethed:** En stor del af menneskets lidelser kommer af, at det søger kulturens idealer om rigdom, velstand osv., samt at det må indgå i et konkurrencepræget og usikkert miljø for at opnå dem. Derfor anbefaler Epikur at mennesket trækker sig tilbage til naturen eller haven for at leve i ubemærkethed
- VI. **Venskab:** Dette indebærer ikke en social isolation, for hos Epikur er venskabet nemlig afgørende for det gode liv. Mennesket skal altså trække sig tilbage fra overfladiske eller uvenlige relationer for i stedet at dyrke det gode venskab – i haven eller naturen.

D. Stoisk terapi – kunsten at leve med sindsro

Stoicismen bliver grundlagt af Zenon fra Kition (336-261 f.v.t.) og bliver generelt inddelt i 3 faser: Den tidlige, den mellemste og den sene stoicisme. Her vil jeg udelukkende fokusere på senstoicismen fra Det romerske kejserrige. Denne udgave af stoicismen er især repræsenteret af de fire romerske filosoffer Lucius Annaeus Seneca (4-65), Musonius Rufus (30-100), Epiktet (55-135), Marcus Aurelius (121-80).

Stoicismen indeholder et humanistisk ideal om ligeværdighed mellem mennesker. Derfor er de stoiske filosofiskoler også åbne for kvinder og slaver. Som Musonius Rufus siger, er kvinder ligeså rationelle som mænd, og derfor bør de også have samme uddannelse – men også følge samme etiske idealer:

... han sagde, at kvinder havde fået de samme rationelle evner fra guderne som mænd [...] en kvinde må også udøve selvkontrol og være fri for seksuelle skavanker og udøve selvkontrol over andre nydelser, hun må ikke være slave af sit begær, være kværulerende, ekstravagant eller vag (Musonius Rufus, 2011, lect. 8)

Grundtagen bag stoicismen er, at verden er en rationel enhed, der bliver holdt sammen af logos. Der er en sammenhæng i verden, som mennesket ikke kan erkende, men som det kan opnå et indblik i.

Logos definerer samtidig den moralske lov for mennesket. Desuden er logos identisk med Gud eller det guddommelige, som både er immanent i mennesket og i verden. Mennesket kan opnå indblik i logos og dermed i det guddommelige. Det kan nemlig det menneske, der formår at se sig selv, sit liv og verden som et rationelt hele.

Stoicismen kan forstås som en filosofisk terapi. Ifølge stoicismen skyldes lidelse, at mennesket ikke lever i overensstemmelse med den indre og den ydre natur. Menneskets natur har en emotionel og dyrisk side, som består af dets følelser, begær og drifter. Mennesket har også en fornuftig side, som består af dets bevidsthed, fornuft og tale. At leve i overensstemmelse med naturen vil for stoikerne sige at leve i overensstemmelse med den fornuftige sammenhæng, der er i verden, og at lade fornuften være styrende

for mennesket. Lidelse kommer af, at lader sig styre af sine begær, affekter og tilknytning til ydre ting

Stoicismen forstår også eudaimonia som indbegrebet af det gode liv, og eudaimonia er snævert forbundet med et ideal om apatheia (ἀπάθεια). Det vil sige en tilstand af sindsro uden passioner, altså hvor bevidstheden ikke er forstyrret af affekter, begær og tilknytninger.

Stoicismen er generelt blevet misforstået som en et ideal om, at mennesket skal undertrykke sine følelser eller ikke mærke efter sine følelser. Dette er imidlertid forkert, for stoicismen anerkender menneskets evne til at forstå og mærke efter sine følelser som vigtigt. Det centrale ved stoicismen er, at mennesket ikke bliver styret af sine følelser eller kommer i sine følelsers vold. Derfor kan det være værd at skelne mellem følelse og affekt. Det er naturligt at have følelser, men det skaber lidelse og bekymring at komme i affekt. Affekter, der ifølge stoicismen især forstyrrer sindsroen, er ukontrollerbar frygt, aggression og ressentiment samt sorg.

Hvis vi følger Epiktet er den stoiske terapi baseret på et ideal om visdom forstået som en evne til at skelne mellem, hvad der er i vores egen magt, og hvad der ikke er i vores egen magt (Epictetus, 2015). Det vil sige, at mennesket må bestræbe sig på at acceptere det, som ligger uden for egen magt og fokusere på det, som er i egen magt. Det som er i egen magt er at styre sine egne tanker, følelser og handlinger rationelt og være så godt et menneske, som man kan.

Med andre ord skal mennesket bestræbe sig på at opnå sindsro ved at træne det, som er i dets egen magt. Det vil sige:

- Udvikle selvindsigt i egne reaktioner og laster
- Udvikle moralske dyder i form af visdom eller omtanke, mådehold, retskaffenhed, mod, ærlighed, taknemmelighed
- Træne rationelle overbevisninger og reaktioner
- Gavne sig selv med at gavne andre
- Have sig selv med i alt, hvad man gør

I den forbindelse er stoicismen ikke mindst knyttet til en træning til døden. Det ligger uden for vores magt, at vi skal dø på et eller andet tidspunkt, og derfor må vi konfrontere os selv med vores død og lære at acceptere den. Kun på den måde kan vi leve livet fuldt ud.

4. Eksistentiel terapi som filosofisk livskunst

Den eksistentielle terapi udgør en moderne form for filosofisk terapi. Den eksistentielle terapi har eksisteret igennem næsten 90 år, og den har udviklet sig ud fra psykoterapien.

Eksistentielle terapier og filosofi

I 2015 vedtog den første World Congress for Existential Therapy i London en definition af eksistentiel terapi, hvor den bliver gjort tydelig som en filosofisk terapiform – eller en filosofisk tilgang til psykoterapi:

Existential therapy is a philosophically informed approach to counseling or psychotherapy. It comprises a richly diverse spectrum of theories and practices.

[...] it can be said that though difficult to formalize and define, at its heart, existential therapy is a profoundly philosophical approach characterized in practice by an emphasis on relatedness, spontaneity, flexibility, and freedom from rigid doctrine or dogma (<https://www.nspc.org.uk/about-nspc/the-existential-approach.html>)

Den eksistentielle terapi omfatter i den forbindelse ikke een bestemt terapeutisk retning men derimod en række beslægtede terapeutiske tilgange. Historisk set er disse tilgange vokset ud af et opgør med den klassiske psykoanalyse, der er en udpræget psykologisk og medicinsk terapiform. De eksistentielle terapier er i den forbindelse opstået som en række bestræbelser på at udvikle nogle filosofiske alternativer.

Historisk set findes der især 5 overordnede tilgange til eksistentiel terapi:

1. **Daseinsanalysen:** Er en tilgang, der bliver etableret i 1930'erne af den schweiziske psykiater Ludwig Binswanger under inspiration fra især Martin Heidegger og Søren Kierkegaard. Daseinsanalysen har senere været repræsenteret af store navne som Medard Boss, Gion Condrau og Alice Holzhe-Kunz
2. **Logoterapien:** Er en tilgang, der bliver etableret i 1920'erne og 1930'erne af den østrigske psykiater Viktor E. Frankl. I dag er tilgangen især udbredt i Sydeuropa og Sydamerika. Den mest fremtrædende repræsentant i dag er Alfried Längle. Tilgangen er især fokuseret på betydningen af 'mening' i livet.
3. **Den Eksistentiel-Humanistiske psykoterapi:** Er en tilgang, der bliver etableret i 1940'erne og 1950'erne af den amerikanske psykolog Rollo May som et alternativ til psykoanalysen og adfærdsterapien. I dag er retningen især repræsenteret ved Irvin D. Yalom og Kirk Schneider. Tilgangen er meget individorienteret.
4. **Den eksistentiefænomenologiske psykiatri og den eksistentielle psykoanalyse:** Er en tilgang, der bliver lanceret i 1960'erne af den skotske psykiater Ronald D. Laing. Tilgangen er meget relationsorienteret.
5. **Den britiske eksistensanalyse:** Er en tilgang, der bliver etableret i 1980'erne af den hollandsk-britiske psykolog og filosof Emmy van Deurzen. I dag er tilgangen også repræsenteret af navne som blandt andet Mick Cooper, Ernesto Spinelli, Darren Langdridge, Martin Adams og Alison Strasser.

Den britiske eksistensanalyse som filosofisk terapi

Her vil jeg udelukkende følge op på den britiske eksistensanalyse. Helt overordnet er tilgangen kendetegnet ved en afvisning af medicinske tilgange. Det vil også sige, at medicinske kategorier og diagnoser afvises som et udgangspunkt for en forståelse af klienternes problemer. Disse problemer skal i stedet forstås ud fra en eksistentiel og filosofisk forståelsesramme.

Den britiske eksistensanalyse er desuden kendetegnet ved at være inter-verdenslig. Det vil sige, at mennesket forstås sådan som det er i verden, eller med Heideggers udtryk ud fra dets væren-i-verden (Heidegger, 2014). Mennesket er altså ikke en isoleret ø i verden men er forbundet med sig selv, andre mennesker og sin fysiske omverden.

Den britiske eksistensanalyse trækker på en betydelig inspiration fra Edmund Husserls fænomenologi og fra Martin Heideggers, Maurice Merleau-Pontys og Jean-Paul Sartres eksistensfænomenologi. Det viser sig blandt andet ved, at terapien bliver forstået som en deskriptiv praksis, der vender sig imod at anvende forklaringer og forklaringsmodeller. I modsætning til for eksempel psykoanalysen er målet derfor heller ikke at finde årsager til klienternes problemer med at bidrage til en beskrivende udforskning af dem.

Med udgangspunkt i den jødiske filosof Martin Buber forstås terapien som et møde imellem to mennesker, der former sig som en dialog. Samtidig er terapien ikke-teknisk, hvilket vil sige, at der ikke anvendes teknikker, redskaber og bestemte mål. Der anvendes i stedet filosofiske metoder og færdigheder.

Eksistensanalysen som filosofisk livskunst

Hos Emmy van Deurzen finder vi selve begrebet eksistensanalyse, der på én gang vedkender sig den psykoterapeutiske tradition og samtidig indebærer en filosofisk forskydning af terapien. Begrebet eksistensanalyse kan ses som en modifikation af begrebet psykoanalyse.

Begrebet psykoanalyse har forståelsen af 'psyken' i fokus. Psykoanalyse har desuden et psykodynamisk fokus på menneskers adfærd i et dynamisk samspil med drifter og følelser samt bevidste psykiske processer. Terapien består i en bevidstgørelse af psykens ubevidste indhold.

Begrebet eksistensanalyse sætter derimod eksistensen i fokus. I den forbindelse har eksistensanalysen et ontodynamisk fokus på menneskers eksistens i et dynamisk samspil mellem værdier, følelser, antagelser og evner i menneskets væren-i-verden. Terapien består i en udforskning og afklaring af klientens livsverden og egen retning i livet

Den eksistensanalytiske tilgang er ikke analytisk i den psykoanalytiske forstand af at være en dybdehermeneutisk praksis, der søger de bagvedliggende psykiske mekanismer ud fra en på forhånd defineret forklaringsmodel. Den eksistensanalytiske tilgang er derimod analytisk i den forstand at den søger at hjælpe klienten med en udforskning af de antagelser, værdier og evner, der er immanente i deres tilgang til sig selv, andre mennesker og verden.

Den eksistensanalytiske tilgang indebærer en forskydning fra psykoterapi til eksistentiel terapi. Psykoterapi sætter fokus på en forandring af menneskets psykiske tilstande ved hjælp af psykologiske teknikker og metoder. Den eksistentielle terapi sætter derimod fokus på en forandring af menneskets oplevede væren-i-verden ved hjælp af filosofiske principper og metoder.

Når den eksistensanalytiske tilgang bliver opfattet som en livskunst, skyldes det en grundopfattelse af, at menneskelivet ikke udgør et problem, der skal løses men et mysterium, der skal udforskes og leves (Deurzen, 2001; Deurzen & Adams, 2012). Livet er en kunst, der skal læres og ikke en teknologi, der handler om bestemte mål og kompetencer. I den forbindelse har eksistensanalysen fokus på livsvisdom og livsfærdigheder og ikke på viden og teknikker. Det handler med andre ord om at hjælpe klienten med at finde sin egen livsretning og blive livsduelig ud fra sine egne livserfaringer, livsværdier og livsmål

5. Berettigelsen af filosofisk terapi i det 21. århundrede

Psykisk og eksistentiel lidelse er i vækst i vores samfund på trods af et grundlæggende kulturelt ideal om at opnå lykke, velvære og succes. En undersøgelse fra 2011 viser, at over 38 % af den europæiske befolkning inden for en periode på 1 år lider af en psykisk, adfærdsmæssig eller neurologisk forstyrrelse (Wittchen, 2011).

Udviklingen afspejler, at et stigende antal mennesker har svært ved at tackle livet i de vestlige samfund. WHO har udråbt psykiske lidelser til at være det største sundhedsproblem i Europa (www.who-euro.int).

De dominerende medicinske og psykologiske tilgange til terapi 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. Medicinen og psykologien orienterer sig derfor mod at forøge menneskets tilpasning ud fra et livsideal om optimal funktionalitet, der i stigende grad bliver identificeret som lykke, succes og velvære. Det betyder paradoksalt nok, at medicinen og psykologien 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.

Eller sagt på en anden måde, bestræber medicinen og psykologien sig på at forøge individets tilpasning til samfundets normer og livsvilkår. Den stigende forekomst af psykiske og eksistentielle lidelser giver imidlertid anledning til at tro, at problemet ligger i selve forholdet mellem individet og samfundet. Forekomsten af depression, angst og stress mv. afspejler, at folk har svært ved at håndtere livet i de senmoderne samfund og efterleve de gældende livsidealer og normer.

Den filosofiske terapi har sin berettigelse i, at den sætter fokus på at gøre folk i stand til at leve i uafhængighed af de sociale normer og livsvilkår. Så vidt dette lader sig gøre. Fokus er med andre ord på at forandre individets forhold til sig selv og verden.

6. Filosofisk terapi og den filosofiske terapeut

I det forudgående har jeg skildret 5 forskellige tilgange til filosofisk terapi.

Filosofiske terapier

De 5 tilgange har haft et overordnet fokus på at udfri mennesket fra angst, lidelse og bekymring. I den forbindelse forstår de lidelse som individuelle udfordringer og vanskeligheder i livet, der må forstås i et samspil med omgivelserne. Der anvendes hverken diagnoser eller opfattelser af, at disse lidelser på andre måder skal forstås som sygdomme i en medicinsk forståelse. Det overordnede fokus er på at skabe en transformation af klientens selv og liv ud fra et visdomsideal. Det sker ud fra et mål om indre uafhængighed, autenticitet og livsudfoldelse i en forening med verden

Skole	Form	Fokus	Indhold
Eksistentiel terapi	Kunsten at leve autentisk med deltagelse i verden	<ul style="list-style-type: none"> Vildfarelse Krise Manglende selvaccept 	Udforskning af livsverden, værdier, følelser og egen livsretning med henblik på selvaccept, deltagelse og engagement i verden.
Kynisk terapi	Kunsten at leve som en hund	<ul style="list-style-type: none"> Afhængighed af ting og sociale normer 	Træning af uafhængighed af materielle ting, sociale konventioner, anerkendelse og ydre status, fokus på at leve i simpelhed og nøjsomhed med mod, ærlighed og retskaffenhed
Skeptisk terapi	Kunsten at leve i søgen	<ul style="list-style-type: none"> Lidelsesfulde antagelser og forklaringer 	Fokus på at undersøge alle dogmer og ikke-evidente overbevisninger, tage afsæt i tingene, sådan som de viser sig og de almindelige evidente overbevisninger
Epikuræisk terapi	Kunsten at leve uden frygt og smerte	<ul style="list-style-type: none"> Unødvendige behov og overtro Dødsfrygt 	Give slip på unødvendige behov og fokusere på nødvendige behov, rationel indsigt i verden, naturen og døden, trække sig tilbage fra det offentlige liv og fokusere på venskaber og det naturlige
Stoisk terapi	Kunsten at leve med sindsro	<ul style="list-style-type: none"> Uro Modstandsløs Dødsfrygt 	Selvindsigt i affekter og karakterdefekter, træning af mod, visdom, retskaffenhed, ærlighed, taknemmelighed og mådehold, gavnlighed, prioritering af livstid

Figur 3: Filosofiske terapier

De fem tilgange har forskellige epistemologiske og ontologiske udgangspunkter. I et praktisk perspektiv er det imidlertid muligt at kombinere tilgangene, og vi kan tale om filosofiske terapier i stedet for om filosofisk terapi.

Filosoffen som terapeut

Der er et vist spring fra rent akademisk filosofi til filosofisk terapi. I den forbindelse kan det være vigtigt at være opmærksom på, at den del klienter får det værre af at indgå i (psyko-)terapi, og at terapi derfor kan være skadeligt (fx Jarret, 2008; NHS; 2014). Nogle negative konsekvenser af terapien kan f.eks. være:

- Overdrivelse af symptomer
- Forøget udageren, depression og paranoia
- Forøget stress
- Forøget intellektualisering eller rationalisering
- Overidentifikation med terapeutens ønsker og ideer
- Desillusionering med terapien og den terapeutiske relation

Det betyder 2 ting. For det første må den filosofiske terapi forstå at adskille sig fra andre filosofiske samtaleformer, der er mere intellektuelt orienterede og/eller tager udgangspunkt i filosofisk undren. Den intellektuelle samtale kan i værste fald forværre klientens symptomer og gøre det sværere for klienten at opnå et godt liv.

For det andet må der advares imod, at filosoffer begynder at bedrive terapi udelukkende på baggrund af en akademisk filosofisk uddannelse. Der er et væsentligt spring fra at være akademisk filosof til at kunne være filosofisk terapeut, som på sin vis er større end springet fra akademisk filosof til for eksempel filosofisk praktiker eller coach. For at filosofen kan begynde at praktisere terapi, skal der optimalt set 4 mellemregninger til:

1. En grundning indsigt i menneskelig lidelse, der kan indebære en kritisk indsigt i psykopatologi.
2. Supplering med en terapeutisk uddannelse. Terapeutisk træning er absolut nødvendig.
3. Egenterapi. Det er umuligt at praktisere god terapi uden at man har været i egenterapi. Det er den eneste måde man kan lære at adskille sine egne og klientens problemer på.
4. Supervision ved erfaren terapeut

Fra psykoterapeut eller psykolog til filosofisk terapeut

Springet fra psykoterapeut eller psykolog til filosofisk terapeut kan også være stort. Optimalt set skal der en form for filosofisk uddannelse eller træning til.

For humanistiske og eksistentielle terapeuter kan filosofien være så integreret i uddannelsen, egenterapien og supervisionen, at vejen til filosofien er meget kort.

For nogle psykologer og andre psykoterapeuter kan det være nødvendigt med en aflæring af visse psykologiske modeller og tankemåder. Desuden kan det være nødvendigt med en tillæring af en filosofisk bevidsthed, som især er fremmed for psykologiuddannelsen. Psykologiuddannelsen sætter gerne fokus på at lære den enkelte nogle teknologiske og videnskabelige modeller og begreber, der adskiller sig markant fra filosofien. Desuden tager psykologien afsæt i en snæver forståelse af menneskets psyke, og psykologer kan have en tendens til at psykologisere klienternes problemer. Den filosofiske tilgang kræver en anden evne til at tænke og reflektere og forholde sig spørgende til det, man møder, uden at gribe fat i instrumentelle modeller og videnskabelige forklaringer.

Appendix – Principper i filosofiske terapier

Kynisk terapi	<ul style="list-style-type: none">• Afgivelse af afhængighed af materielle ting, anerkendelse, status• Afvisning af sociale konventioner og normer• Leve simpelt og i overensstemmelse med naturen• Træning af selvbeherskelse, mod, retfærdighed etc.• Træning af indre sindsro og uafhængighed som usårlighed for skæbnen
Skeptisk terapi	<ul style="list-style-type: none">• Afgivelse af afhængighed af materielle ting, anerkendelse, status• Afvisning af sociale konventioner og normer• Leve simpelt og i overensstemmelse med naturen• Træning af selvbeherskelse, mod, retfærdighed etc.• Træning af indre sindsro og uafhængighed som usårlighed for skæbnen
Epikuræisk terapi	<ul style="list-style-type: none">• Afgivelse af afhængighed af materielle ting, anerkendelse, status• Afvisning af sociale konventioner og normer• Leve simpelt og i overensstemmelse med naturen• Træning af selvbeherskelse, mod, retfærdighed etc.• Træning af indre sindsro og uafhængighed som usårlighed for skæbnen

Stoisk terapi	<ul style="list-style-type: none"> • Afgivelse af afhængighed af materielle ting, anerkendelse, status • Afvisning af sociale konventioner og normer • Leve simpelt og i overensstemmelse med naturen • Træning af selvbeherskelse, mod, retfærdighed etc. • Træning af indre sindsro og uafhængighed som usårlighed for skæbnen
Logoterapi	<ul style="list-style-type: none"> • Finde mening gennem kald, relationer eller spiritualitet • Søge at virkeliggøre livsværdier • Finde livsmål
Eksistentiel- humanistisk terapi	<ul style="list-style-type: none"> • Overkomme angst forbundet med livets grundvilkår • Lære kreativitet og frihed i mødet med livets udfordringer
Britisk eksistensanalyse	<ul style="list-style-type: none"> • Udforske og opnå indsigt i egen livsverden • Lære at leve livet i overensstemmelse med egne værdier og mål • Optræne egne livsevner til at håndtere livets udfordringer med • Lære livsklogskab og refleksion over egne livserfaringer • Finde egen retning i livet • Indgå i meningsfulde relationer til sig selv, andre mennesker og naturen og finde overordnet spirituel mening med livet • Transcendere hverdagslivets dilemmaer og paradokser

Referencer

- American Psychiatric Association (APA) (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. US: APA
- Aurelius, Marcus (2015). *Meditations*. London: Penguin
- Beck, Aaron (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press
- Beck, Aaron (1991 [1972]). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin
- Binswanger, Ludwig (1994). *Ausgewählte Werke, 4 Bde*. Assanger Verlag
- Deurzen, Emmy van (2001). *Eksistentiel samtale og terapi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Deurzen, Emmy van & Martin Adams (2012). *Eksistentiel terapi – en introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag
- Deurzen, Emmy van (2015). Fra psykoterapi til emotionelt velvære. IN Anders Dræby Sørensen & Kurt Dauer Keller (red.) *Psykoterapi og eksistentiel fænomenologi*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag
- Diogenes the Cynic (2012). *Sayings and Anecdotes*. Oxford: Oxford University Press
- Ellis, Albert & R. A. Harper (1997 [1961]). *A Guide to Rational Living*. Chatsworth, CA: Wilshire Book Company
- Epictetus (2015). *Discourse, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University Press
- Epicurus (2013). *The Art of Happiness*. London: Penguin
- Evans, Jules (2012). An interview with Martha Nussbaum on Neo-Stoicism. *The History of Emotions Blog*, <https://emotionsblog.history.qmul.ac.uk>
- Foucault, Michel (2005a). *The Hermeneutics of the Subject*. USA: Picador

- Foucault, Michel (2005b). *Sindssygdom og psykologi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Frankl, Viktor E. (2000). *Psykologi og eksistens*. København: Gyldendal
- Hadot, Pierre (1995). *Philosophy as a Way of Life*. Oxford: Blackwell
- Heidegger, Martin (2014). *Væren og tid*. Aarhus: Klim
- Jarret, Christian (2008). When therapy causes harm. *The Psychologist*, 21:1
- Jaspers, Karl (1953). *Hvad er filosofi?* København: Haases Facetbøger
- Johansen, Karsten Friis (1994). *Den europæiske filosofis historie 1. Antikken*. København: NNFAB
- Kierkegaard, Søren (1997-2012). *Søren Kierkegaards Skrifter (SKS)*. København: GAD
- Lukrets (2012). *Om verdens natur*. København: Det lille Forlag
- Nietzsche, Friedrich (2005). *Sämtliche Werke: Kritische Studienausgabe in 15 Bänden (KSA)*. München: dtv Verlagsgesellschaft
- Nussbaum, Martha (1994). *Therapy of Desire*. Princeton: Princeton University Press
- Porphyry (1989). *Porphyry's Letter to His Wife Marcella: Concerning the Life of Philosophy and the Ascent to the Gods*. Phanes Press
- Pythagoras (2009). *The Golden Verses of Pythagoras*. Poland: Amazon Fullfillment
- Rufus, Musonius (2011). *Lectures and Sayings*. Create Space
- Sellars, John (2016). *Philosophy as Medicine: Stoicism and Cognitive Psychotherapy*. www.academia.edu
- Sextus Empiricus (1989). *Outlines of Pyrrhonism*. The Loeb Classical Library
- Totton, Nick (2000). *Psychotherapy as Politics*. London: Sage
- Totton, Nick (2006). *The Politics of Psychotherapy*. UK: Open University Press

Yalom, Irvin D. (2009). *Som at stirre på solen*. København: Hans Reitzels Forlag

Yalom, Irvin D (2015). *Døgnfluernes dans*. København: Hans Reitzels Forlag

Wampold, Bruce (2009). *The Great Psychotherapy Debate*. London: Routledge

Wittchen, H. U. et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21, 655–679

