



Sjælesorg – del 2

Grundkursus II – sjælesorg for sognepræster

Dette kursus sigter mod at orientere deltagerne om forholdet mellem psykologien og teologien med særlig henblik på eksistenspsykologien, som er den retning, der hyppigst træder i dialog med teologien, og som har haft stor indflydelse på megen sjælesorg. Men også fra teologien er der udgået markant inspiration til eksistenspsykologien. Disse gensidige påvirkninger er vigtige at kende og ikke mindst forholde sig kritisk til, når sjælesorgen skal indgå i dialog med psykologien. Der præsenteres teoretisk stof, og der gives øvelser i den såkaldte eksistensfænomenologiske tilgang til samtalen. Desuden gives en kort introduktion til og teologiske kommentarer til en for tiden meget indflydelsesrig retning inden for moderne psykologi: Positiv psykologi, som bl.a. kendes for dens fokus på mindfulness. Medvirkende: Kultursociolog ph.D. Dorte Odde, sognepræst dr.theol. Anders Kingo, lektor Mikkel Wold

Kort intro

Disse noter er virkelig kun noter – der er ikke kælet meget ved detaljerne som ved noterne fra det første kursus. Og så har jeg nok også haft lidt sværere ved at få fældet tankerne ned denne gang – ved ikke hvorfor. Men sådan er det.

Men tag det I kan bruge og lad det hele ligge ☺

Table of Contents

Eksistenspsykologien som inspiration for sjælesorgen (v. lektor Mikkel Wold)	2
Irvin Yalom: Tilværelsens fire grundvilkår	3
Yalom om dødsangst	4
Victor Frankl	6
Moderne eksistenspsykologi - Irvin Yalom	9
Den gode samtale. Om den eksistensfænomenologiske tilgang (Kultursociolog ph.D. Dorte Odde).....	10
Worldview	11
Den fænomenologiske tænkning	11
Intentionalitet.....	11
Kierkegaard som sjælesørger (sognepræst dr. Theol. Anders Kingo).	14
Positiv psykologi – et vue	17
Teologi og psykoterapien	18

Eksistenspsykologien som inspiration for sjælesorgen (v. lektor Mikkel Wold)

Når troens verden møder med ikke-troens verden, så gælder det om at finde ud af hvor det er vi kan mødes og hvor vi ikke kan mødes. Der er situationer, hvor teologien kommer med rettelser til psykologien – især i forhold til brugen af Kierkegaard.

Et af de spørgsmål, der skal frem i dag er: Hvad tænker man, når man taler om ”Livets mening”? Og hvad siger psykologi og teologi om dette.

Litteratur for yderligere læsning

Bjarne Jakobsen: Eksistentiel psykologi mellem himmel og jord (benytter sig af Kierkegaard).

Bo Jacobsen: Livets dilemmaer (lidt nemmere tilgængelig – en oversigtsbog, hvor der behandles ”livets mening”, ”lykke og ulykke”)

Irwin D. Yalom (den førende indenfor eksistenspsykologi pt): Eksistentiel psykoterapi

Spinelli: Eksistentiel psykoterapi i praksis

Ornomail (inspireret af teologien): Eksistens

Psykoterapiens ABC

Eksistentielle psykologi

Beskæftiger sig med det enkelte menneskes store spørgsmål til livet.

Hvis man ignorerer de store temaer, så frasiger man sig indsigten i mennesket.

Man er interesseret i fænomenologi – og ikke så meget på barndommens oplevelser. Mere nutid og ikke mindst fremtid.

”At møde fænomenet i sig selv... at opfatte det andet menneske, som han eller hun virkelig er, uden at tage noget for givet”.

- At stræbe efter en detaljeret og fordomsfri beskrivelse
- At fravælge standardkategorier og årsagsforklaringer

Eksempel:

Mødet med en kræftsyg. Hvad er man bange for? Det er ikke nødvendigvis døden. Det kunne være: Smerte?

Nogle opgaver, de ikke når at få opfyldt i livet. Hvad sker der med mine efterladte pårørende?

Den fænomenologiske metode (v. Spinelli)

Parentesreglen (sæt ens ”forudindtagethed” og ”fordomme” til side om hvad man vil komme til at høre i dag. Vent med at danne sig et indtryk af vedkommende, hvor man har en fast køreplan overfor samtalen, fordi man tror det vil komme til at gå. Der er forskel på professionalisme og rutine).

Horisontaliseringsreglen/Ligeværdighedsreglen: Lad de ting, der kommer ind, være ligeværdige uden at udråbe en speciel ting som væsentlig i forhold til andre.

Beskrivelsesreglen: Beskriv, men forklar ikke. Hold forklaringen tilbage.

Irvin Yalom: Tilværelsens fire grundvilkår

Disse ting kan være konstruktiv for os, hvis vi ikke bliver lammet.

- Vi skal dø – det vækker en dødsangst.
- I afgørende stunder er vi alene. Vi træder alene ind i livet og forlader det alene. Spændingen mellem at vi er alene med et ønske om beskyttelse og samfund og være en del af et større hele.
- Vi har frihed til at vælge vores liv. Frihed henviser til fravær af ydre struktur – det kan give rædsel. Vi har et ansvar for vor egen verden – vi er ophav til vores egen verden. Vi har det fulde ansvar for vores livsvalg – man kan også kalde det ansvar. Det skræmmer os, fordi det er så stort et ansvar
- Vi kæmper for at skabe mening. Er der noget tilbage, der ikke er knust, når jeg dør? Selvmordsbrev, der beskriver en flok tosser, der bærer sten ud på marken for at slæbe dem tilbage igen. En af tosserne stopper op og tænker: ”Hvorfor gør vi egentlig det her?” – derefter arbejdede han ikke så begejstret med stenene som før. Jeg er denne tosse, der stopper op.

Tatania Schnelle: Der er blevet undersøgt bredt om alle har en mening med livet. Der er nogen, der virkelig ikke har nogen dybere mening med tilværelsen, og det har de det fint med. De store spørgsmål siger dem ikke noget – det er ligegyldigt om tilværelsen har en mening. Der er intet i deres liv, der har meningsbærende karakter – jo andre medmennesker, men de store spørgsmål, som her skitseret. Der er ikke noget formål.

Erich Fromm: Fem grundbehov

Bogen ”The sane society” (en analyse af samfundet med henblik på grådighed).

- Behov for kærlighed (at være forbundet med nogen)
- At transcendere sig selv (Ikke at man er Gud, men jeg står i forbindelse med noget udenfor mig. Det har noget at gøre med det guddommelige, men også en person, en sag, som jeg er hengiven til)
- At udvikle rodfæstethed og en følelse af hjemhørighed (det modsatte: Man er rodløs, det rodløse menneske. Det er en lidelse – det er ikke et frit menneske, men et forvirret menneske.
- At finde sin identitet (den rodløse er uden identitet)
- At finde sin orientering og mening i tilværelsen (tilfredsstillelse af vores instinktiv behov er ikke nok. Man er optaget af hvad det meningsfulde i livet er).

Gion Condrau: Om dødsangst

Schweizisk eksistenspsykolog

På den ene side bruger man mange ressourcer på at forlænge livet, men på den anden side er man fascineret af ulykker, kampsport.

”Der Mensch und sein Tod”

- På en gang dødsangst og dødslængsel i den moderne kultur. Angst og længsel indgår i det moderne menneskes liv i forhold til døden. Heidegger: Sein zum Tode. Livet hen i retningen af døden. En flirt med døden, det gik alligevel – det er ikke så farligt. Rygning: Man ved, at det er farligt, men ”det går jo alligevel”.
- Kilder til dødsangst: Manglende livsopfyldelse (Angst for døden forekommer hos dem, der endnu ikke har opfyldt sit liv. Fuldende en stillet opgave, at modnes) og det moderne livs manglende tryk.

Angst findes det sted, hvor der ikke er kærlighed

Angsten skal ikke fjernes, men i terapien kan man lære det menneske at leve med denne angst. Modet til at være.

Rollo May

- Vores kultur mangler sans for det værende

Moderne menneske i vesten mener ikke, at der er noget værende, hvis det ikke kan måles og sættes på formler.

Man underordner eksistensen under funktionen. Den enkelte er hvad ens funktion er. Den, der ikke kan definere sin væren ud fra sin funktion, har problemer. Det kan være svært for vedkommende at leve.

Hvad vil det sige at opleve sin egen væren? Patienten havde en angst for lukkede rum, vredesudbrud. Hendes mor udtrykte ofte at hun var uønsket – skulle have været en abort ("Så havde vi haft et bedre liv").

Eftersom "jeg er" har jeg ret til at leve.

Når angst optræder, så er det i en konflikt mellem væren og ikke-væren.

Kirkegaard: Angsten er frihedens mulighed.

Heidegger: Angsten tilbyder en af de største muligheder for væren og for at komme til sig selv. Man kan flygte fra angsten, men så flygter man hen i flokken (das Man)

- Konflikt mellem det værende og ikke-værende

- Angsten

- Den ontologiske skyld. Det hører med til det at være menneske, at bære en skyld.

a) Eksistentielle skyld – når man forspilder sine muligheder

b) Skylden over for andre mennesker

Yalom om dødsangst

"At sige verden ret farvel" – beskriver dybt tingene.

To dødsangster:

To forsvarsmekanismer knyttet til dødsangsten

- "Specialness" – man ved, at vi skal dø, men pludselig får man at vide, at jeg skal dø. Hvorfor lige mig? (Man kan spørge tilbage: Hvorfor ikke dig? Hvorfor skulle du være en undtagelse?)

- Troen på den store frelser (det kan også være "mirakelmedicinen", lægen/partneren kan være forsvar mod døden).

Viktor Frankl

Mennesket er et væsen, der søger det meningsfyldte liv, som realiseres gennem realiseringen af værdier.

Ethvert menneske kan finde værdi. Der er disse værdier:

1) De skabende værdier

2) Oplevelsesværdier – f.eks. det at man oplever naturen. Musikken

3) Indstillingsværdier – jeg er ikke herre over det, der sker mig, men jeg er herre over med hvilken indstilling, jeg møder det. Jeg er ikke slave af det, der tilstøder mig. Jeg har en frihed til at være et ansvarligt væsen. Jeg giver et (an-)svar på det, livet kaster i hovedet på mig.

Erich Fromm

- At have
- At være og leve
- Det syge samfund

Meningserfaring gennem krise

- Krisen som mulighed til at finde ståsted – jeg mister ståsted, men har mulighed for ny-orientering
- Krisen som renselse ("befrielse fra slagger").
- Krisen som afgørelse
- Krise og traume – det er dog ikke sikkert, at "det, du ikke dør af, bliver man stærkere af". Traume er sår, der påføres udefra. Traume behøver ikke skubbe en ud i krisen, men kan "blot" være smerte.

Kort opsummering

Den eksistentielle terapi bygger på eksistensfilosofi og henter inspiration fra Jasper, Buber, Kierkegaard, Tillich og Heidegger. Det er fænomenologisk samtale – det er en ligeværdig dialog, det bygger på en direkte dialog, så det er ikke at man er den, der stiller spørgsmål og den anden svarer. Vha. spørgsmålene kan man godt styre den anden et bestemt sted hen – der ryger ligeværdigheden.

Det at jeg ved noget, som den anden ikke ved, gør ikke at jeg er hævet over den anden, men at jeg gerne vil dele dette, jeg ved, med den anden.

Victor Frankl

Født 1905 i Østrik, overtog Freuds lærerstilling på universitet – endte med at have 25-26 æresdoktorater rundt om.

”Psykologi og Eksistens” – 1949. En skildring af hvad han oplever i kz-lejren og hvilke psykologiske iagttagelser han gjorde sig dér. Og en gennemgang af hans tanker.

Gjorde op med Freud og psykoanalysens menneskesyn. Frankl mente, at Freud ikke tog den åndelige dimension alvorligt.

Grundlagde:

- eksistensanalysen
- logoterapien – logos som mening. Hjælpe folk med at finde meningen med livet.

Baggrund og inspirationskilder

Husserl: Der er ikke nogen erkendelse ud af den blå luft. Erkendelse opstår ikke bare – den har en intentionalitet. Virkeligheden Det, den er rettet imod, er uafhængig af mig. Der er noget, der eksisterer uden at jeg eksisterer – jeg kan måske ikke se det, men det er det. Det er uafhængigt af mig.

Mod værdi-relativisme: Værdier eksisterer uafhængigt af mig.

Weltoffenheit: Jeg er rettet mod noget udenfor mig. Jeg er i min eksistens rettet mod noget udenfor mig – og træder derfor i eksistens.

Scheler: Hjælp ham til at overvinde nihilismen. Det, der gør mennesket til person, er ikke de fysiske dimensioner, men ånden. Mennesket er ånd – det er ånden, der giver det dets menneskelighed. Han hjælpes mod og væk fra værdi-relativisme.

Frankl forstår nu hans patienters nød, når man frasiger dem åndelighed. I hans arbejde, havde han stor kontakt med studerende, dem, der havde forsøgt at tage deres eget liv. Hvad var det, der gjorde, at de ville tage deres eget liv? Det er anledningen til hans optagethed af det syge menneske.

Hvad er et menneske? Hvad sker der med menneskesynet, når man negligerer det åndelige?
Nihilisme – intet gælder, alt er lige gyldigt og derfor lige gyldigt.

Man reducerer mennesket ved at se bort fra den åndelige dimension. Mennesket er mere end en refleks-maskine, der er præget af sine omgivelser. Ser man sig som styret f.eks. af drifterne, så er man et ufrit menneske. Man er ufri – fordi det man gerne vil, sker automatisk ud fra drifterne, så det man *vil* er det man *bør*. Målet for vore handlinger er dér ikke udenfor os selv – det er ikke noget for at udleve en værdi, men fordi jeg lever en drift ud.

Mennesket skal være subjekt, der handler, og dette for ikke at være objekt for mine omgivelser, der bestemmer over mig. Arv og miljø har indflydelse, men bestemmer ikke alt og bør ikke bestemme alt. Der er ikke tale om en determinisme – måske er man nået lidt i den modsatte grøft, så man får ansvaret for noget, som er udenfor ens indflydelse

Man er altid på jagt efter de skjulte motiver for at finde hvilke drifter, der ligger bag.

F.eks. Freud, der kaldte filosofien som ”supplermering af fortrængt seksualitet” og ”religion er en tvangsneurose”.

Findes den altruistisk handling?

Samvittigheden

Det peger ud fra en selv.

Det ser man i begrebet ”frihed”. Man er ”fri fra” og ”fri til”.

I eksistenspsykologien er man fri fra den drifternes totale herredømme og fri til

Den etiske fordring: ”Du skal være din viljes herre og din samvittigheds træl”. Jeg er herre over min vilje til et vist punkt, men man kan ikke være herre over sin samvittighed uden at vende op og ned på samvittighedsbegrebet. Samvittigheden forstås først, når man taler om mennesket som skabning.

Samvittigheden er ikke rettet mod det transcendent, men forankret i det.

Placerer man samvittigheden i over-jeget er en uvirkelighed. Da der ikke findes et lovgivende over-jeget, mennesket kan ikke være sin egen målestok. Jeg kan ikke tolke mennesket uden at medtolke noget, der er udenfor mennesket selv.

Det er noget, der hedder ”rigtigt” og ”forkert” i ethvert samfund – hvad det er, er kulturbestemt. Man har en forklaring på hvorfor noget er rigtig og forkert – noget, der er i orden og ikke-i-orden. Jeg kan ikke gå hen og slå et menneske ihjel uden at blive spurgt: ”Hvorfor gjorde du det?”

Kannibalisme – selv det har en begrundelse – f.eks. Ny Guinea: Man skal optage den andens kraft i mig.

Der skal en eller anden legitimering til for at komme ind og stå som en, der gør det rigtige.

Fratager man menneskets det guddommelige, så gør man mennesket til sin egen målestok. ”Går troen ud, får overtroen ind”.

Friheden

Menneskets frihed er ikke en absolut frihed – men en frihed fra determinismen. Jeg er mere end mine drifter, mere end min arv, mere end mine omgivelser – jeg er præget af disse ting, men jeg er ikke totalt bestemt af dem. Jeg har en evne til at vurdere disse faktorer.

Ansvarlighed

Man kan fritage sig fra ansvarligheden, men så fritager man sig også fra friheden. Man vil gerne blive fri fra skyld, men det kan ikke gøres uden at man mister friheden.

Man berøver menneskets dets frihed, hvis man fratager menneskets dets skyld, hvor det i virkeligheden er skyldig. Mennesket er ansvarlig overfor noget – samvittigheden. Men det er ikke den højeste instans – det er Gud (som Frankl ikke beskriver yderligere). Frankl stræber mod Gud i sin stræben efter ansvarlighed.

Meningen

Logoterapi lægger vægt på at være. Heidegger: ”Det, der har passeret er forbi, det, der er fortid vil komme”.

Hvad er ”mening”? - de tre værdier

Ikke en over-mening, der ligger over alt. Meningen er ikke identisk for person til person. Man skal finde det meningsfyldte i enhver situation – og vejlederen hertil er samvittigheden.

Mennesket skal finde sin mening udenfor sig selv.

- *De skabende værdier*: At det arbejdende menneske skaber meningen.

- *Oplevelsesværdier*: Oplevelser, der giver mening ved at opleve. Ikke bare æstetik – men indebærer en form for selvforglemmelse. Ved selvforglemmelse kommer man til sig selv, bliver man sig selv. H.C. Andersen:

Thepotten (meget fin thepotte, der får en skavank og to... den kan efterhånden ikke prale af meget, den bliver sat til side. Den bliver foræret væk til en fattig familie, der bruger potten som urtepotteskjule: ” Der

Sjælesorg – del 2

var liv i mig, der var kraft og kræfter; pulsen slog, løget skød spire, det var ved at sprænges af tanker og følelser; de brød ud i blomst; jeg så den, jeg bar den, jeg glemte mig selv i dens dejlighed; velsignet er det at glemme sig selv i andre!”) og Nattergalen¹.

- *Indstillingsværdier*. Man er ikke herre over sin omstændigheder, men man er herre over hvordan man tager imod det. Jeg indstiller mig på, at det er mit livsforhold.

Erindringen bliver en glæde over det gode, der har været, i stedet for en fortvivlelse over at der ikke var mere.

Fortvivlelse = lidelse – mening

¹Kierkegaard: ”det sande Udtryk for det at elske meget er jo just ganske at glemme sig selv. Naar man husker sig selv, kan man vel elske, men ikke elske meget; og i samme Grad som man mere husker sig selv, i samme Grad elsker man mindre. Dog hun har ganske glemt sig selv”.

Moderne eksistenspsykologi - Irvin Yalom

Stå overfor dødsangsten

Bogen Staring at the sun

Om hvordan terapeuter kan hjælpe folk med angst for døden, da det er hvad han har arbejdet med i sin karriere.

- Livets ... at vi i de store tider i vort liv er ene.
- Meningsløshed

Vi skal i livet selv skabe vores mening, der er intet design og intet guddommeligt. Der vil altid være angst i en eller anden form. Men hvor kommer den fra?

Angsten – den indre konflikt, der rammer os – kommer ikke bare fra det biologisk og ikke kun i undertrykte følelser og ikke kun fra traumatiske minder. Og ikke kun fra kriser i livet. Men det kommer også i vores konflikt med vores eksistens.

Hvert menneske har et dødeligt sår – fremkommet tidligt i menneskets liv. Det har jagtet menneskelivet i årtusinder – og man har forsøgt at formilde angsten:

- Gennem børnenes fremtid
- Ved at gøre os store, berømte
- Ved at tro, at vi er specielle
- Troen på opstandelsen (dødsangst er alle religioners moder – ”gud” formidler mange forskellige lidelser og neuroser for os).

MEN psykiateren kan mere end bare formidle angsten.

Man hjælper dem på to måder:

- Ideer (a- du er dødelig, der er ikke noget liv efter døden, du skal ikke frygte guderne – b - ”du skal ikke frygte døden, for når jeg er der er døden der ikke. Når døden er jeg ikke der” (plat!).
- c. Når du dør, så vil du være i samme tilstand som ”ikke-eksistrende” som da du ikke var født. Men hvorfor er man ikke angst for den første?)
- Karakteren af vores forhold (ved ærlighed, ved personlighed, ved at møde dem som mennesker).

Hvad er det, man mest frygter ved døden?

Det findes der ikke noget entydigt svar på.

Kan jeg give mine børn et rollemodel på hvordan man dør?

Er den menneskelige eksistens tragisk?

Kommer an på hvilket tidspunkt det spørgsmål stilles, men dybest set nej. Det mest tragiske er hvis man lever sit liv uden at have gjort, hvad man gerne vil. Jo mere man ”mangler” desto større dødsangst.

Hvordan måler man effekten af psykoterapien?

Den gode samtale. Om den eksistensfænomenologiske tilgang (Kultursociolog ph.D. Dorte Odde)

www.ontheedge.dk

- At vi vil forstå – ikke forklare, ikke lægge for kraftige fortolkninger ind over det sagte. Vi har den, men skal forsøge at sætte parentes om den.
- At al forståelse er hermeneutisk

De tre fænomenologiske grundregler

- At sætte i parentes (epoché – Husserl) – sæt det du tror du ved, i parentes. Handler om, at søtte sine fordomme og meninger til side, samt alle forhåndsopfattelser (forforståelser) af, hvem personen er og hvad personen vil.
- Beskrive, forklar ikke. Lad den anden blive i beskrivelsen så længe som muligt. I stedet for straks at forsøge at forklare og finde årsagssammenhænge i den andens udsagn, så handler det om at assistere den anden i at beskrive det, han eller hun har erfaret, så konkret som muligt.
- Horisontalisering (ligeværdighed): Alt det, du hører, er lige vigtigt. Man skal ikke prioritere mellem sine iagttagelser eller det man hører, eller lader noget få forrang frem for nogle andre. Det handler om at lade den anden selv foretage denne prioritering. Måske finde frem til hvorfor det er så vigtigt for vedkommende at prioritere på den måde, hun/han gør.

Beskrivelse af denne tilgang

Det at forstå den andens eksistens på en fænomenologisk måde. Den anden skal fortælle om sit eget liv så detaljeret som muligt og derigennem opleve sig selv på en ny måde. Der skal være en form for asymmetri – det er ikke bare to gode venner, der snakker ligeværdigt. Der er altid fokus på den anden. Man skal være med hinanden og for hinanden – hvor man sætter parentes om sine egne fordomme. Der skal ikke meget interesseret lytten til for at se hvorledes den anden blomstrer.

Man har måske tidligere skelnet

Terapi: Ens fortid

Coaching: Ens fremtid

Sjælesorg: Det alment menneskelige

Emmy van Deurzen: ”The goal is to help her to establish what matters to her... to be more alive”

Frihedsbegrebet er vigtigt.

Hvad er det for et liv, der leves i personen – man skal se både begrænsninger og muligheder i det menneske.

Kommet man frem til hvad der er på spil og hvad der er bærende for det menneske, så sættes man fri til at leve (autonomt).

Det er en filosofisk funderet terapeutisk metode:

- Fænomenologi (beskrivende)
- Eksistensfilosofien/tænkning (”det, der er på spil”)
- Det relationelle/relationen (det at samtale udfolder sig i forhold til den anden)

Kombinerer et perspektiv på eksistens og fænomenologi: ”That is what and how it is to be who I am being in this relation” (Spinelli). Det relationelle kommer stærkt frem i denne formulering – det er hvad, man er, i denne samtale, der er vigtig. I nuet – i situationen.

Al mening er intentionelt udledt – det er derved ikke endeligt og fuldendt. Der er derfor en usikkerhed og angst – det er et grundvilkår, der skal accepteres. Der er en tendens til at fikserer mening blandt folk – og så sker der pludseligt noget ganske anderledes og uventet og så ramler der sammen for folk. Denne opfattelse at tingene er ”fastfrosne” og aldrig ændres (eller så godt som aldrig) skal problematiseres i forhold til klienten.

Worldview

(det verdensbillede, det syn vi har på verden og vores væren i verden. Vores bevidsthed – hele menneskesynet. Forventninger til det sociale).

Umwelt: Den naturlige verden. Det biologiske, det fysiske, ens krop, udseende, forholdet til ens krop og dette. Hvordan erfarer man verden og kroppen? Er man bange for verden – eller kaster man sig ud i den.

Mitwelt: Relationer vi har i det offentlige rum. Kønsroller, relationer – sådan, vi præsenterer os overfor verden.

Eigenwelt: Private og intime relationer. Kan man det – tør man det – får man sine behov dækket på det felt?

Überwelt: Abstrakte og absolutte sider af livet. Det ”ikke-eksisterende”, det religiøse.

Den fænomenologiske tænkning

- Phainomenon/phainomena (flertal): Fremtrædelse dvs. ”det som viser sig”.

- Fænomener er: ”tings og forholds fremtræden i modsætning til tingene selv, sådan som de i virkeligheden er”.

- Virkelighed: Subjekt - objekt

Bevidsthed er altid bevidsthed om noget – ikke nødvendigvis noget, der eksisterer i virkeligheden. Man kan have en forestilling om f.eks. julemanden uden at have set ham.

Man skal tale ind til hvad den andens opmærksomhed er rettet imod – og hvordan.

Det man er optaget af er hvordan bevidstheden arbejder med sig selv, ”har skabt sig selv”.

Intentionalitet

- Intendere, at række imod/strække frem

- Bevidstheden er altid rettet imod noget.

- Mennesket har ikke direkte adgang til virkeligheden/verden. Det betyder ikke, at den ikke er der, men man er optaget i samtalen hvordan virkeligheden opfattes af den anden.

Det er ikke et filter – men en tolkning.

Taler den anden om Gud, så skal man forsøge at finde ud af hvad personen mener med ”Gud”, og hvad har skabt denne tanke i ham.

Intentionaliteten

består af to elementer:

- Noema: Det som er erfaret, som erfaret. Det er ikke ”virkeligheden”, ”skete det og det?” – men hvordan det opfattes.

- Noesis: Måden det er erfaret på. Hvordan det beskrives

Vi kan erfare det samme, men på meget forskellige måder.

Vi er ”ligeglad” som sjælesørgere på hvordan verden er, men hvordan den opfattes. Man skal ikke være neutral, men bringe sig selv i spil – men med fokus på den anden. Den anden får mulighed for at undersøge sig selv og sit liv.

Den ontologiske differens

Ontologiske: Det vilkår at vi alle er dødelige, vores væren i verden.

Det ontiske: (Heidegger) Vi kan reagere og forskelligt på det.

Reducer aldrig noget ontisk til noget ontologisk, men vis gerne at der muligvis kan være noget ontologisk på spil. Hvordan forholder den anden sig til tilværelsen – ikke hvordan ”man” forholder sig, men hvordan forholder du dig i den måde, som du udtrykker det. Man kan godt referere til sin egne erfaringer, hvis det er relevant.

De store spørgsmål må ikke komme ud af den blå luft – men skal komme som en naturlig forlængelse af noget i forvejen sagt. Samtalen skal bygges op ud fra hvad den anden siger.

Eksistentialer

(Heidegger)

Det er nogle ting, som vi ikke kan gøre ved, men som vi skal ”forholde” os til som noget givet. Det er grundlaget for mennesket: Eksistensen og dens karakteristika.

- at jeg er født
- kønnet
- sproget
- kroppen
- døden
- og mange flere forhold

Kastethed og valg

Vi er altid allerede i tiden, midt i livet. Fortiden og fremtiden er vigtig – men nu er nu.

- På et givet tidspunkt er det ikke muligt at vælge en hvilken som helst mulighed
- Kun de muligheder, som er en del af den basis, som er vores nuværende situation

Hvad er de nye muligheder for valg på baggrund af de valg, som man allerede har taget.

Egentlighed

- Egentlighed/u-egentlighed: Hvad mener du egentlig – hvad vil du egentlig? Hvad vil du med det? Man tager eksistensen på sig – er det man er med ens muligheder og begrænsninger. Vi lever det meste af tiden i u-egentligheden (jagten på ”lykken”), men har alle adgang til egentligheden. De små øjeblikke, hvor man ser de store dybe sammenhænge, er at møde det egentlige – disse sammenhænge er ikke stationære, men dynamisk udviklende.

das Man: Man er mere ”das Man” – som flokken.

- Hin enkelte/selvet: Kierkegaard – tag det på os, at vi har ”den og den barndom”.
- Det etiske: Kierkegaard

At drage omsorg for

- sig selv
- den anden
- . verden
- at tage vare på fordi noget angår

Samtalen er at drage omsorg for den anden og få den anden til at drage omsorg for sig selv.

Denne egen-omsorg kan kun etableres i samspil med andre, i samtalen.

To slags omsorg

Befriende (En omsorg, der springer forud)

Den egentlige form for omsorg. Vejledning handler om at lære den vejledte at drage omsorg for sig selv.

Vejlederen må se den vejledte som et menneske, ikke som et hvad. At den enkelte får lov til at være sig selv i sin egenart. Se den enkelte fordomsfri som det menneske er.

Det man som sjælesørger tager med sig som ”redskab” er os selv og vores livserfaring.

Beherskende (at løbe ind og tage over, en omsorg, der springer ind. Griber ind. Lægen, der diagnosticerer).

- Tager for meget vare på den vejledte
- overtager omsorgen for den vejledte.
- Forholder sig til hvad fremfor mennesket
- Ofte er beherskelsen af den vejledte skjult eller uerkendt hos både vejleder og vejledte.

Ingen af disse kan undgås, men den bedste er naturligvis den befriende.

Man kan godt kaste et eller andet ud – og hive tilbage, netop som en samtale. ”Gik jeg for langt her?”. I stedet for at forestille sig hvad den anden tænker og føler, så spørg ind til det. Det er den eneste mulighed, vi har, for at finde ud af hvad der rør sig i den anden.

Kierkegaard som sjælesørger (sognepræst dr. Theol. Anders Kingo).

Kilder fortæller at Kierkegaard var en fantastisk sjælesørger (han gjorde den anden større, som kilderne til hans liv siger) – men hele hans forfatterskab kan ses som sjælesorg, da det har opgaven at fortælle, hvad det vil sige at leve et kristent liv.

Udgangspunkt for gennemgangen

Udgangspunkt 1: Leonard Cohen

Cohen læste manuskriptet til en af biograferne om ham udtalte han: ”Lad nu ikke fakta stå i vejen for sandheden”

Sandheden om et mennesket er ikke lig med summen af de fakta, der kan opregnes om det menneske.

Sandheden om det menneske er summen af det lidenskab, hvormed det liv leves.

Alle psykologisk og faktuelle ting om det menneske skal ses i lyset af inderligheden.

Inderligheden er Cohens hemmelige liv – siger Cohen i en sang.

Man kan ikke regne sig frem til et menneske ved at opregne psykologisk fakta etc. om et menneske – for så står fakta i vejen for at man kan se sandheden om det liv.

Udgangspunkt 2: Vascal Havel

Udtalte før murens fald: Vi, der lever i disse årtier, lever i den første ateistiske civilisation. Så snart mennesket har sat Gud fra styret og sat sig selv på tronen, så gled det menneskelige fra Gud. Vi kan ikke være mennesker i en virkelig verden, men må flygte ind i en uvirkelig.

Udgangspunkt 3: Kieślowski

(I en af filmene i Dekalogen)

Man ser en scene mellem en 9-årig dreng og hans far. Moderen er død – og de to lever sammen. Faderen er datalog, en dygtig af slagsen. En dag spørger sønnen: Hvad er døden. Faderen svarer: Slå op i leksikon.

”Døden er uigenkaldeligt stop af hjerte...” – han bliver sendt fra det ene sted til det andet i leksikon.

”Der står intet i dem” siger drengen

”Jo, der står alt om hvad der er til at vide og forstå”.

Begge sider er lige sande. Nok kan der stå alt om livet og døden, men livet og døden selv er ikke et leksikon- Faderen tror, at han kan stå udenfor livet og læse om livet/døden. Drengen spurgte ikke efter fakta, men efter at hans far trådte i karakter og meldte sig som far. Jeg skal nok passe på dig.

Ved at henvise til leksikon viser han en åndsløshed.

”Sygdom til døden”

Hele forfatterskabet samles i denne sidste bog fra Kierkegaards hånd – alle figurer er med i bogen og sættes på en formel. Værket indledes med ”Mennesket er ånd”. Mange går fejl af den sætning – det er ikke en indikativ-sætning, her fastslåes et faktum – et ontologisk udsagn. Men sådan tænker Kierkegaard ikke, da her klinger et imperativ med. Det er Guds syn på mennesket – at det er ånd. Min opgave som menneske er at være det, som Gud fordre af mig, at jeg skal være ånd.

Det er ikke et faktum i et leksikon, men et åndeligt guddommeligt krav.

Det er ånd at se sig selv som skabning, af hvem det forventes noget stort i frihed og ansvar.

Alle Kierkegaards evner (som literat, psykolog, sociolog, teolog, samfundsrevser...) blev spundet foran ånden.

Kierkegaards ide, der er til at leve og dø for

Kierkegaard drog til Gilleleje for at finde den idé, som han vil leve og dø for (1835). Men den finder han ikke der. I 1840 skynder han sig og bliver færdig i juni som teolog. Han rejser til Sædding, hans fars barndomsegn – han giver sig en lille ”pause”. Jeg har hjemve til denne egn blot ud fra hans fars beskrivelser. Han rejser til Sædding og bor på slægtsgården, hvor et familiemedlem stadigvæk bor. Han havde lært af sin far, at han var rundet af denne jord. Det er ”det oprindelige” – ”Det oprindelige” i stedet for det opstlytede. Han går en tur på kirkegården og ser på slægtens gravsteder – er det mig (spørger Kierkegaard), der er kaldet til at give disse menneskers mund og mæle – ”disse stærke almuefolk”.

Han finder sin selvforståelse: Gud har en opgave til ham og havde udrustet ham på alle måder til denne opgave.

Kierkegaard ønsker at svare på de fundamentale spørgsmål: Hvad er et menneske? Hvad er det, der gør et menneske til et menneske? Hvad vil det sige at være en kristen?

Det har mange andre forsøgt at give et svar på. Kierkegaards genistreg er at kæde de to spørgsmål sammen, sådan at svaret på det ene er svaret på den anden. At være kristen og menneske hører sammen – Hvad er det at være menneske? Det er at være kristen. Hvad er det at være menneske? Det er at være kristen?

Dialektik

Sandheden er ikke det ene sted og ikke det andet sted, men sandheden findes i dialogen mellem disse to.

Sandheden i NT er at Gud blev menneske. Da Gud lod høre fra sig, da blev han ikke en teologi, filosofi, ideologi, etik... nej, han blev menneske – et levet liv. Derfor siger Kierkegaard at sandt kristent liv er sandt menneskeliv og omvendt.

Kristendommen er ikke en række kristelige meninger, men det er en bestemt måde at være menneske på. En måde som mennesket ikke selv kan etablere – det er kødets etablering. Det er en måde, der er muliggjort pga. Guds gerning. Kristendommen er ganske udogmatisk. Han ser Kristus som den, der sætter ham fri til at være menneske på en særlig måde – det er kristendom, og altså også sandt menneske.

Kierkegaards antropologi

Mennesket er en syntese (beskrives i bøgerne ”Begrebet Angst” og ”Sygdom til døden”)

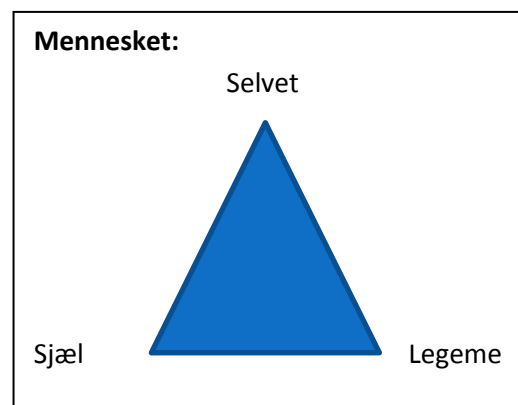
Selvet

Sjæl/mulighed/uendelige side

Tanker, følelser, fantasien – de kan folde sig ud i alle mulighederne

Legemet/nødvendighed/endelige

Det afsluttede, det begrænsede, det, der kun kan være et sted ad gangen. Det hører til menneskets nødvendighed – det har en begrænsning.



Sjælesorg – del 2

Man kan lade sig trække ned af nødvendigheden (f.eks. at man er lænket til en kørestol). Det er livsvigtigt at skaffe sig mulighed. ”Mulighed er som frisk luft for en, der er ved at blive kvalt”.

Man skal f.eks. skænke den anden at løfte blikket og se, at man er værdifuld.

Den tredje del, skal skaffe balancen i de to andre:

Selvet

Selvet skal forholde sig til sig selv, til det, mennesket nu en gang rummer.

Tingene kan komme i ubalance mellem sjæl og legeme, mellem mulighed og nødvendighed. Selvets opgave er at holde balancen mellem de to, for det er ikke sundt at være i nogle af ydre punkterne.

Selvet har kun to muligheder for at forholde sig til sig selv – det er den kødelige og den anden er det åndelige.

Psykologen: Dennes synspunkt har den kødelige/menneskelige mulighed. Da disse tanker er opelsket og frembragt ”kødeligt”.

Sjælesørgeren: Har de samme muligheder, men kan sætte dem i åndens tjeneste.

Det er det samme selv, de samme psykologiske komponenter dette selv skal forholde sig til, men der er alverden til forskel mellem at forholde sig åndeligt eller kødeligt til sig selv.

Menneskets eneste fuldkommenhed er at trænge til Gud.

Positiv psykologi – et vue

www.authentichappiness.org

Se Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E>

Hvad er definitionerne:

- Seligman: At katalysere en forandringsproces – ikke bare at reparere, men også skabe en positiv tilstand. Det er ikke bare at reparere det, der er gået i stykker, men også at nære det, der er godt.

Aalborgpsykolog Brinckmann bebrejder at det (kun) er for at forbedre menneskets ydeevne på arbejdsmarkedet.

Man har den intention at samle information om hvad ”det gode liv” er, og at udbrede det til så mange som mulig.

3 tilgange til det lykkelige liv:

Positiv psykologi kan bidrage til fornyelse af psykologien – den kan banaliseres, og der er mange muligheder derfor.

- 1) Det behagelige liv (det positive liv)– i relation til lykke og glæde.
Det positive skal skrues op og det negative skal skrues ned (utilitarisme)
- 2) Det engagerede liv (det gode liv)
- 3) Det meningsfulde liv

Er det moralsk forsvareligt at undersøge hvordan man bliver lykkelig og ikke hvorfra det negative kommer?
Ja,

Det terapeutiske og positiv psykologi

Interessante spørgsmål

Hvad er meningen med tilværelsen?

Hvad er det gode liv? Hvad vil det gode liv for dig? Hvordan vil det være, hvis det var godt... hvis...? Hvad ville der ske med dit liv, hvis du var glad for det og tilfreds med det?

Velværd er ikke bare fravær af det negative, men også tilstedeværelse af noget positivt – og disse ting kan være forebyggende og forhindre tilbagefald til det negative/sygdommen.
Det har en effekt, hvis man fokuserer på styrker og evner hos den enkelte.

Man skal opbygge engagement i den enkeltes liv... altid er dennesidigt. Det er sjældent at tanken om troen og det guddommelige, der kommer ind i billedet. Det er det autonome menneske, der skal i spil.
Mennesket er drevet af nogle socialt konstruktive kræfter. Ethvert menneske kan blomstre op, hvis det menneske får de rette omstændigheder.

Teologi og psykoterapien

Den største forskel er menneskesynet.

Teologien siger: Hvem er Gud? Den hinsiddede, der åbenbare sig i historien.

Mennesket er skabt – dvs. jeg står i et forhold til min skaber. Jeg skal forstå mennesket som et skabt menneske, der har et forhold til sin skaber. Det vigtige i vores liv er noget, vi modtager.

Samtidig så brydes forholdet til Gud ved at mennesket vil være som Gud – mistillid og vantro erstatter tillid og tro. Djævelens ”Mon Gud virkelig har sagt...” – ”mon” – mon det er muligt. Tvivlen er sat: Er du sikker på...

Othello bliver i Shakespeares skuespil stillet spørgsmålet: Er du sikker på at hun elsker dig?” Tvivlen er hermed lagt ned.

Et ”jeg” er først et ”jeg”, når det står i et forhold til et ”du”.

”Gud er det sande jeks sande du” – siger Buber.

Gud er den, som har lagt længslen efter sig selv i os – cf. Augustins bekendelser.

Teologiens menneskesyn er ikke empirisk analyse, men et udsagn.

Barth: Gud er som det uophævelige subjekt

Dvs. Gud er ikke et ”det-du”, men et ”jeg-du”. Et ”det-du”, tingsliggør Gud, der bliver gud (med lille gud), som man kan have i baglommen.