

Information til studerende om

Eksistentiel-humanistisk psykologi



LIFE ACADEMY

POWERED BY CC

Life Academys udgangspunkt

Life Academys uddannelse til Integrativ Energi & Power Psykoterapeut tager udgangspunkt i den eksistentielle og humanistiske psykologi, som har fokus på menneskets frie vilje samt på valg, ansvar, angst og frihed.

Udgangspunktet er, at mennesket har mulighed for at forme sin egen personlighed. Ifølge den eksistentielle psykologi gør dette sig gældende gennem *valget* og ifølge den humanistiske psykologi ved at *lytte* til sine egne behov og foretage *valg*, der er i overensstemmelse med dem.

På de følgende sider af dette dokument følger en beskrivelse af den eksistentielle og humanistiske psykologi.

Eksistentiel psykologi

Eksistentiel psykologi handler, som navnet antyder, om det at eksistere, og om hvad det vil sige at være menneske. Grundantagelsen er, at mennesket gennem sine valg har en frihed til at skabe og vælge sit eget liv. Den eksistentielle psykologi knytter an til en bestemt filosofisk tradition, nemlig eksistentialismen. Eksistentialismen blev udformet af den danske filosof Søren Kierkegaard (1813-1855) og videreudviklet af tyske og franske filosoffer såsom Martin Heidegger (1889-1976), Jean Paul Sartre (1905-1980), Martin Buber (1878-1965) og Viktor Emil Frankl (1905-1997).

Den eksistentielle psykologi opstod i Europa efter 1. Verdenskrig under den sociale opløsning og det tab af tradition og værdier, der fulgte i kølvandet på krigen. I denne situation stilledes der forståeligt nok spørgsmål til eksistensen og til selve livets mening. For den eksistentielle psykologi gælder det netop om at fastholde en mening med livet midt i meningsløsheden. En mening, det enkelte menneske selv må skabe.

Den eksistentielle psykologi afviser ikke, at mennesket påvirkes af både arvelige og miljømæssige forhold, men i kraft af sin vilje og bevidsthed er mennesket i stand til at forholde sig til disse påvirkninger og ikke blot lade sig styre bevidstløst af dem. Mennesker får dermed selvbestemmelse og en frihed til at forme deres eget liv gennem de valg, de foretager. Vi kan vælge, om vi vil tage en uddannelse eller lade være, blive gift eller lade være, få børn eller lade være. Gennem de valg, vi foretager, får vores liv indhold og mening.

Valget bliver dermed helt central i den eksistentielle psykologi. Vi vælger selv, hvad vi gør, og hvem vi vil være. Gennem vores valg får vi indflydelse på vores egen personlighedsdannelse. Dog er valget forbundet med angst for, om vi nu vælger rigtigt, og frygt for det store ansvar, der ligger i selv at skulle forme vores liv. Angsten kan blive så stor, at man lader stå til, at man blot flyder med strømmen og gør, som de andre gør. Eller lader andre vælge for en. Sker dette, bliver man fremmedgjort og mister både sin identitet og sit livsindhold – sin mening med livet.

På mange måder er den eksistentielle psykologi en meget moderne psykologisk teori, der matcher de livsvilkår, mennesker har i nutidens samfund, hvor der ikke længere er faste traditioner og normer for, hvordan man skal leve sit liv. Et samfund, hvor den enkelte har stor frihed, men også kan føle et stort ansvarspress til at skabe og få succes med sit eget liv samt at vælge mellem de mange muligheder, som tilbydes.

I nyere tid har Irvin Yalom (1931-) bidraget væsentligt til fornyelse af psykoterapien på dette grundlag. Han tager udgangspunkt i, at mennesket med dets mangeartede problemer dybest set forholder sig til de fire ultimative livstemaer: Død, frihed, eksistentiel isolation og meningsløshed. Disse fire livstemaer manifesterer sig i personlighed og psykopatologi, og Yalom arbejder med, hvordan en erkendelse af de fire ultimative livstemaer kan være en hjælp i forhold til den normale udvikling og i forhold til psykoterapi.

Irvin Yaloms eksistentielle psykologi adskiller sig fra den rene eksistentielle psykologi, idet han henter viden og indsigter fra andre psykologiske retninger, især fra psykoanalysen. Han inddrager derfor blandt andet (og helt på tværs af den eksistentialistiske tænkning) barndomsoplevelser som årsagsforklaringer til de problemer, som voksne mennesker kan have med at forene sig med tilværelsens grundvilkår. At inddrage barndomsoplevelser i psykoterapien er en del af Life Academys teknikker.

Humanistisk psykologi

Den humanistiske psykologi er beslægtet med den eksistentielle og mener ligeledes, at mennesker er i stand til at forme deres eget liv.

I løbet af 1960'erne breder den eksistentielle tankegang sig til amerikansk psykologi og tager her form af en ny psykologisk retning, der får navnet *humanistisk psykologi*. Den bliver dannet i 1962 af en gruppe amerikanske psykologer med Abraham Maslow (1908-1970) i spidsen og med repræsentanter som Rollo May (1909-1994) og Carl Rogers (1902-1987). Retningen karakteriserer sig selv som den tredje kraft inden for psykologien og ønsker dermed at lægge afstand til de to gamle retninger: Behaviorismen og psykoanalysen. Behaviorismen kritiseredes for at se bort fra menneskets bevidste processer og i stedet se al adfærd som indlært. Psykoanalysen kritiseredes for at koncentrere sig for meget om sygdom og neurotiske problemer.

På den humanistiske psykologis program er derimod fokus på det raske individ. Ifølge Maslow skal den humanistiske psykologi være en sundhedspsykologi, der studerer og bidrager til udviklingen af menneskets kreative sider og giver muligheder for selvaktualisering. Den humanistiske psykologi foreskriver, at mennesket er et væsen i stadig vækst, der livet igennem stræber efter at realisere sig selv og udfolde sin personlige frihed. Det er netop på dette punkt, at ligheden med den humanistiske og den eksistentielle psykologi er tydelig. Modsat består forskellen mellem de to først og fremmest i, at de humanistiske psykologer anser mennesket for at være født med bestemte behov og evner, som det søger at få opfyldt og aktualiseret i løbet af sin udvikling. Maslow, som fortaler for den humanistiske psykologi, taler ligefrem om, at mennesket er født med en god og social natur, som det gælder om ikke at undertrykke, men at udfolde og realisere. Tilværelsen er således ikke på forhånd meningsløs, sådan som den eksistentielle psykologi lettere tungsindigt beskriver det, men har et indbygget og livsbekræftende formål. Dette formål er selvaktualisering, hvilket betyder menneskets lyst til at realisere egne behov og drømme.

Terapeutisk tilgang

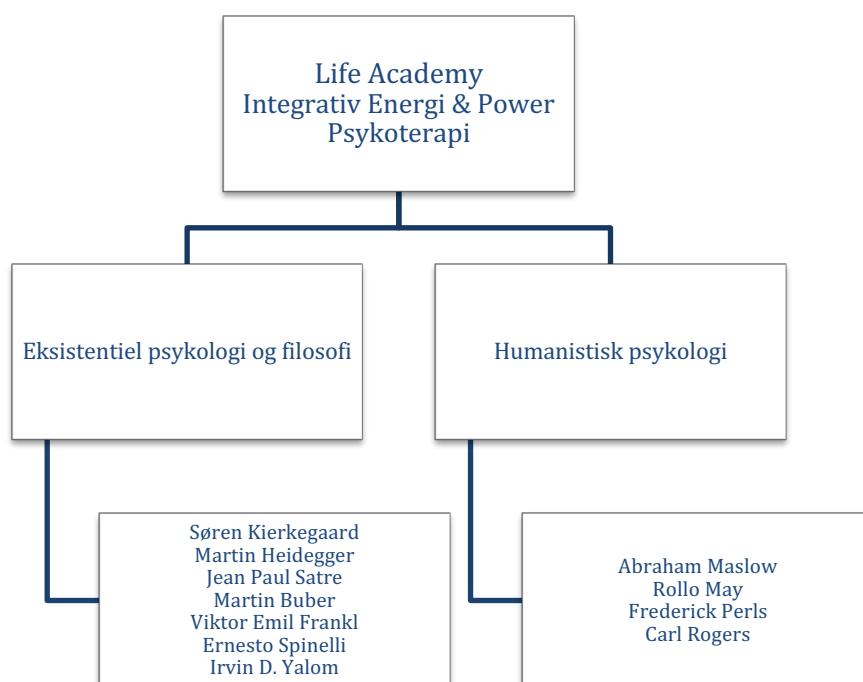
I Life Academy er vi i vores terapeutiske model inspireret af den amerikanske terapeut Carl Rogers (1902-1987), som tilhører den humanistiske retning. Carl Rogers personlighedsteori og menneskesyn er, at den inderste kerne i menneskets natur, de dybeste lag af dets personlighed og grundlaget for dets animalske væsen, er af positiv karakter: Det er fundamentalt set socialt, fremadskridende, rationelt og realistisk.

Carl Rogers er først og fremmest kendt som ophavsmanden til den "klientcentrerede terapi", som han udviklede i 1940'erne. Den klientcentrerede terapi hviler på den forudsætning, at mennesket selv er den største ekspert, når det drejer sig om at løse egne problemer og komme videre i sin udvikling. Terapeutens rolle er ikke at tolke eller forklare klientens problemer eller fungere som ekspert, men at skabe de bedst mulige betingelser for klientens selvhjælp og stræben efter selvaktualisering. I denne sammenhæng er det især vigtigt, at terapeuten er åben og i stand til at opbygge et varmt, fortroligt og betingelsesløst accepterende forhold til klienten. Det sidste betyder, at terapeuten på forhånd anerkender klientens ret til selv at afgøre, hvilken slags person han/hun vil være. Klienten har nemlig selv ansvaret for sin udvikling og må selv foretage de afgørende valg og beslutninger i sit liv.

Både for eksistentielle psykologer som Frankl og Buber samt humanistiske psykologer som Rogers og Perls gælder det i terapien ikke så meget om at forklare menneskets adfærd som et resultat af bestemte årsager, sådan som behaviorismen gør. Det gælder i stedet for de humanistisk-eksistentielle psykologer om at forstå menneskets adfærd ved at indleve sig i dets verden og se på den betydning eller den mening, mennesket selv lægger i sine handlinger. Rogers bruger eksempelvis al sin empati på at komme tæt på sine klienter, og Perls forsøger at forstå, hvordan hans klienter reagerer mere end hvorfor, de reagerer. Idealet for Rogers er at skabe det, Buber kalder for et jeg-du-forhold. Et jeg-du-forhold er defineret som et forhold, hvor "jeg" er umiddelbar og personligt nærværende overfor den anden. Hvor "jeg" møder den anden, sådan som "jeg" er, uden forbehold og uden at skjule noget. De ting, "jeg" siger og gør, er udtryk for det, "jeg" mener og føler. I dette personlige møde har "jeg" ingen bestemte hensigter eller formål. "Jeg" oplever den anden – dvs. "du'et" – som en helhed,

og mit kendskab til den anden beror ikke på forklaringer, men på at ”jeg” har en umiddelbar og intuitiv forståelse af vedkommende. Det gælder om at komme så tæt som muligt på emnet, man udforsker, så man kan bruge sig selv og alle sine livserfaringer til intuitivt at forstå den anden.

Når den eksistentielle og humanistiske psykologi har denne forstående tilgang til mennesket, er det grundlæggende fordi, de opfatter mennesket som et frit og ansvarligt væsen med egne handlemuligheder. Denne tilgang er netop grundlaget for det terapeutiske arbejde i Life Academy.



Kilder:

Bühler, Charlotte og Melanie Allen: *Introduktion til humanistisk psykologi*, 1. udgave, Gyldendal, 1974.

Larsen, Ole Schulz: *Psykologiens veje*, 1. udgave, 10. oplag, Systime, 2014.

Spinelli, Ernesto: *Eksistentiel psykoterapi i praksis*, 1. udgave, 1. oplag, Hans Reitzels forlag, 2008.

Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*, 1. udgave 9. oplag, Hans Reitzels forlag, 2012.