

LØRDAGS LIV

Mærker du livet fuldt ud?

I eksistentiel terapi forstår
man de store valg gennem
de små

Side 4-7

Tegning: Claus Nørregaard



KØB AKTIER. Pernille Wahlgren gik bare i gang – få hendes gode råd til selv at investere sparepengene. Side 12-14

Jeg længes væk fra skibskatastrofer og pludselig død



En times eksistentiel terapi hos psykolog Bo Jacobsen er som at blive rullet ind i en dyne og mærke, hvordan varmen gør kroppen og sindet blødt og formbart. Stivheden forsvinder, hjernen åbner sig. En smule.



ANDERS LEGARTH SCHMIDT



CLAUS NØRREGAARD, TEGNINGER

Vi er halvvejs i samtalen, da psykolog Bo Jacobsen stiller et spørgsmål, som får tankerne til at hvirvle rundt i mit hoved.

»Er det, som om du ikke fuldt ud mærker det nu, du lever i?«

Jeg bekræfter, og han fortsætter:

»Jeg kan se, at der er rigtig mange detaljer i dit liv, som vælter lidt over hinanden i ubearbejdet form. De trænger til at falde i mønster.«

Konstateringen kommer, efter at vi har været igennem en overflyvning af

mit liv for at have et fælles udgangspunkt for at tale sammen. Bo Jacobsen tilbyder eksistentiel terapi på sin klinik et stenkast fra Strøget i det indre København. Mit besøg hos ham er lidt af et eksperiment. Da jeg en lille time tidligere er på vej op ad trappen, må jeg lige stoppe, tage en dyb indånding og hanke op i mig selv, inden jeg hilser på den ældre herre, der tager imod på første etage.

»Kom indenfor«, siger han og slår ud med armen, inden han viser rundt i klinikken. I et kvadratisk lokale med farverige malerier på væggene og blødt gulvtæppe under strømpe sokkerne sætter vi os over for hinanden i to bløde lænestole. Jeg synker bogstaveligt talt ned i puderne og løfter lige kroppen for at finde mig bedre til rette. Det er altid svært at sidde i en fremmed stol, tænker jeg. På et lille bord mellem os står en kande vand og to glas. Nogle servietter. Jeg starter min båndoptager. Prøvetimen er i gang.

»Velkommen. Kig dig omkring. Mærk stolen. Vi har en time sammen. Den

kommer ikke igen, så lad os bruge den så godt, vi kan. Vi starter med at indkredse dit liv, så vi får en fælles viden om, hvordan dit liv er lige nu. Det er mundtlig viden, som vi deler om dig, og som bliver basen for, at vi kan dykke ned i nogle udfordringer i dit liv«, forklarer han.

Den kommer ikke igen, timen. Den sætning sidder fast i mit hoved. Det skal vise sig, at den time på underlig vis åbner en dør i mig, som jeg skal passe på ikke at smække i igen.

At være ramt af livet

For et år siden skrev jeg en artikelserie med gode kolleger under titlen 'Ramt af livet', hvor vi interviewede en stribe mennesker, der fortalte om svære oplevelser i deres liv og delte, hvordan de levede med deres baggage. Det slog mig, at en livskrise ikke blot kan reduceres til en bestemt hændelse og en konsekvens. Livet er langt mere komplekst og rummer en myriade af oplevelser, der lægger sig i lag som et løg i vores sind. Men spørgsmålet er, hvor gode vi er til at håndtere livet. Eller trænge igennem løgets mange lag, for nu at blive i analogien.

Vi skrev blandt andet, at over 600.000 danskere har et dårligt mentalt helbred, og at en million lever med et højt stressniveau her i vores land, som journalister

fra udlandet ofte ynder at besøge og pakke ind i floskler om det lille lykkelige samfund mod nord, hvor alle cykler rundt, og forskellen på rig og fattig, høj og lav, er mindre end i resten af verden.

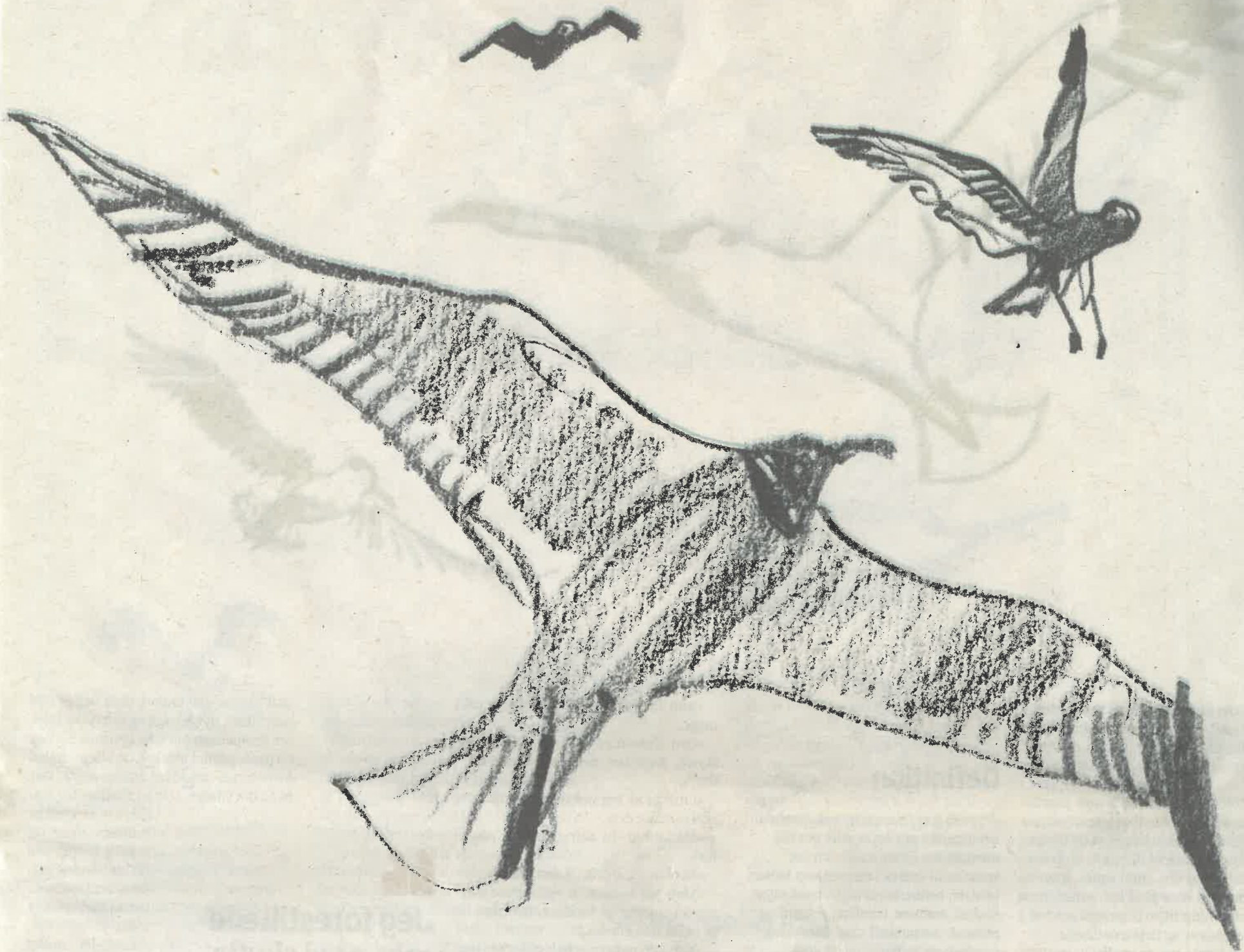
Det var det paradoks, der satte serien i gang for et år siden. Vi er et rigt samfund fyldt med muligheder. Alligevel har mange svært ved at leve. Nogle gange er jeg selv en af dem.

Egentlig begyndte min egen interesse i eksistentiel terapi ved et tilfælde. Min kæreste var på Instagram blevet op-

mærksom på en artikel fra det amerikanske magasin The Atlantic, hvor en ung kvinde skriver om sit besøg hos en terapeut, der udfører eksistentiel terapi. »Måske noget for dig«, skrev min kæreste til mig.

Hun sparkede en åben dør ind. Artiklen ridser op, at tankegodset oprindelig hidrører fra en af fædrene til den filosofiske retning eksistentialisme: den franske filosof Jean-Paul Sartre, der skrev, at

“ Vi har en time sammen. Den kommer ikke igen, så lad os bruge den så godt, vi kan ”
Bo Jacobsen, psykolog



mennesket er dømt til at være frit.

Dømt til at være frit. Jeg skriver det en gang til for at forstå omfanget af den sætning. Den er umulig at slippe af med, når den først har slået rod. Sartre omtalte paradokset, at mennesket ikke har skabt sig selv, men omvendt er frit og ansvarligt for at skabe og forme sit liv.

De lomme-filosofiske tanker kører rundt i hovedet på mig: Friheden er besnærende. Vi kan vælge at gå til højre eller til venstre, men vi kan ikke lade være med at vælge. Og konsekvenserne af vores valg falder tilbage på os selv. Der er ingen andre at pege fingre ad. Eller vi kan formentlig trække spor fra vores valg i tilværelsen tilbage til en stribe erfaringer, der gennem livet har lagt sig oven på hinanden som byggeklodser og dermed sat rammen for, hvordan vi anskuer en given situation, et problem eller en udfordring. Men i hvert øjeblik har vi i teorien muligheden for at gå en anden vej end den vante og muligheden for at reagere på en anden måde, end vi normalt gør.

Vi har en altså fri vilje. Eller hvad? Det roder sig sammen i en stor grød, og jeg skal også videre med noget andet. Det skal jeg altid.

Artiklen i The Atlantic beskriver, hvordan problemer i tilværelsen kan reduceres til grundlæggende emner som dø-

den, meningsløshed, isolation og frihed. Jeg forestiller mig, hvordan grøden i mit hoved flyder ned over ordene og opsluger dem et for et. Død, grød, frihed, grød.

På redaktionen nævner jeg den amerikanske tekst for mine kolleger og foreslår henkastet, at jeg nok ikke er den eneste, der grubler over nogle af livets store spørgsmål. Det vækker genklang, og jeg lægger en plan. Jeg vil tage en times snak med en psykolog, der tilbyder eksistentiel terapi, og skrive om min oplevelse og refleksioner i avisen. Måske kan det inspirere andre. Måske kan jeg lære noget undervejs. Det er win-win.

»Du skal klart tage fat i Bo Jacobsen, som er den eksistentielle psykologs grand old man i Danmark«, skriver Dansk Psykolog Forening til mig, da jeg beder om en hjælp, der er mere kvalificeret end mine egne tvivlsomme evner til at google mig frem til en terapeut.

Jeg finder hans hjemmeside. På portrættet står Bo Jacobsen smilende i blå skjorte foran en grøn hæk.

»Den eksistentielle tilgang vil sige, at vi sammen åbent og undersøgende ser på din livssituation, at vi forbinder de mange små ting i din hverdag med de mere grundlæggende værdier og goder i livet, samt at vi arbejder sammen om dette i et direkte menneskeligt møde. Vi undersøger sammen, hvordan du lever

BLÅ BOG



Privatfoto

Bo Jacobsen

78 år og uddannet psykolog, ph.d. og dr.phil. fra Københavns Universitet, hvor han også har været professor ved Center for Eksistens og Samfund.

Har skrevet en lang række videnskabelige artikler, kapitler og bøger. Deriblandt bogen 'Livets dilemmaer – en bog om eksistentiel psykologi'.

Autoriseret af Psykolognævnet og specialist og supervisor i psykoterapi, godkendt af Dansk Psykolog Forening. Tilbyder psykologsamtaler i Knabrostræde i det indre København.

dit liv lige nu, og hvilke håb og ønsker du har for dit liv i fremtiden», skriver Bo Jacobsen.

Jeg beslutter mig for at skrive til ham. Hvis jeg besøger ham, skal han selvfølgelig vide på forhånd, at jeg har tænkt mig at skrive en artikel til avisen. Jeg prøver nogenlunde kortfattet at gøre rede for mit liv og de tanker, der vælter rundt i hovedet på mig uden rigtig at lægge sig til rette.

»Jeg er 44 år og er tilsyneladende i en periode af mit liv, hvor jeg virkelig bakser med nogle af de store og grundlæggende spørgsmål i tilværelsen. Jeg tænker tit over, hvad meningen er med tilværelsen, jeg mærker jævnligt en tom fornemmelse i kroppen, og jeg spekulerer over, om jeg bruger min tid rigtigt. Jeg tænker over, at jeg statistisk set nu er tættere på livets afslutning end på dets begyndelse. Det er tanker, der kværner rundt. Der er ingen afslutning på dem. Jeg kan være opslugt af mit arbejde, andre dage tænker jeg: Hvad i alverden jeg dog laver her?«, skriver jeg og fortsætter:

»Jeg tror, at mange mænd og kvinder i min egen generation går og bakser med nogle af de samme spørgsmål som jeg. Vi oplever, at tiden går hurtigere og hurtigere. Det er ikke længere den ene dag, der tager den næste. Eller den ene måned, der tager den næste. Det er det ►



ene år, der tager det næste. Og pludselig er der gået et årti. Hvad brugte jeg det egentlig på? Satte jeg pris på det? Nød jeg det, eller spekulerede jeg for meget?«.

Psykolog Bo Jacobsen svarer positivt tilbage, at han godt vil se mig til en prøvetime, men understreger, at de temaer, jeg nævner i min mail, normalt kræver et forløb på et vist antal timer, »hvis temaerne ikke bare skal benævnes, men give anledning til en mærkbar ændring i livsperspektiv og livstilfredshed«.

Det er klart, men man skal jo starte et sted.

Hold fast i glæden

Det er baggrunden for, at jeg sidder her i Bo Jacobsens bløde lænestol. Jeg har en forventning om, at vi skal tale om livets store spørgsmål. Døden, meningen og ensomheden. Alle de vilkår, vi mennesker har til fælles og alligevel er alene om, når det kommer til stykket. Men min samtale med Bo Jacobsen bliver meget mere jordnær end abstrakt.

Jeg fortæller om mit forhold til min nærmeste familie, om mit arbejde og om traumatiske oplevelser fra barndom og voksenliv. Tanker, følelser og minder flyver ud af mig, og undervejs kommer jeg i tvivl om, hvorvidt det overhovedet giver mening, hvad jeg siger.

Bo Jacobsen forsikrer mig om, at det giver masser af mening. Han lytter, stiller opklarende spørgsmål, der leder mig et skridt dybere ned i mine egne refleksioner over, hvad jeg oplever til daglig og har oplevet i mit liv. Nok så vigtigt ansporer han mig til yderligere spørgsmål, som vi senere kan undersøge nærmere i samtalen.

Han holder mig fast i glæden. Dybt inde i samtalen fortæller jeg, at jeg nyder at læse bogen 'Erik Menneskesøn' for min datter Alice (8 år).

»Vi er helt opslugt af den. Det er enormt dejligt«.

»Det er enormt dejligt, siger du. Jeg

FAKTA

Definition

»Psykologi er læren eller videnskaben om organismers psyke eller om det mentale livs foreteelser, som det kommer til udtryk i menneskers tanker, følelser, behov, erindringer, holdninger, fantasi, drømme, handling, adfærd og praktisk virksomhed såvel som disse foreteelsers forbindelser til deres biologiske grundlag og kulturelle, samfundsmæssige og sociale påvirkninger og betingelser«.

Kilde: Den Store Danske, Gyldendal

bremses dig lige. Hvordan mærker du det?«.

»At vi er sammen om noget og glæder os over noget, uden at jeg tænker på, at det er noget, som skal overstås, så vi kan komme videre med noget andet«.

»Det lyder dejligt, smukt og rigtigt. Hvor i dig selv mærker du det?«.

»Det er, fordi det glæder hende. Jeg kan mærke hendes begejstring, når hun siger: »Skal vi læse, far?««.

»Hvad sker der så med dig?«.

»Så bliver jeg glad og tænker, at det er dejligt, at hun har brug for mig«.

»Så sidder du og griner for første gang i dag. Og ser glad ud«.

Bo Jacobsen har ret. Det bobler inden i mig, når jeg fortæller om Alice. Jeg fortæller videre, at jeg er stolt af, at hun klarer sig godt i livet, fordi hendes første tre leveår var kaotiske, da hendes storesøster blev syg og døde.

»Du bliver virkelig glad indeni, når du fortæller om Alice. Hvordan mærker du det?«.

»Det giver mig en ro«.

»Hvordan mærker du den ro?«.

»Som en glæde, der strømmer ud i mig«.

»Den strømmer ud i dig. Kan du beskrive, hvordan den strømmer ud i dig?«.

»I mit blod. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det«.

»Måske har du aldrig sat ord på det før«.

»Det har jeg aldrig på den måde«.

»Men jeg tænker, at det kunne være vigtigt for dig at forklare, hvordan du mærker den glæde«.

»Den kan gøre mig helt euforisk. Hvis jeg for eksempel ikke har set hende svømmetræne i nogle uger og så ser hende og tænker: Gud, kan hun det nu. Og hun smiler op til mig fra bassinet og vinker, før hun går videre og fjanter med sine veninder, så bliver jeg helt... så har jeg lyst til at skrike Ronja Røverdatters glædesbrøl«.

»Et glædesbrøl har du lyst til at udskrig«.

»Jeg får næsten tårer i øjnene«.

»Tårer er velkomne her«.

Jeg puster ud og mærker en underlig blanding af afmægtighed og livsmod. Jeg forestillede mig, at vi skulle dvæle ved død og meningsløshed. Men vi talte om det stik modsatte.

Livets grundvilkår

Et par dage inden min prøvetime giver psykolog Bo Jacobsen over telefonen en kort indføring i den eksistentielle terapi. Udgangspunktet er, at mennesket er et væsen med en fri vilje. Vi er ikke determineret af biologiske kræfter eller strukturer, der er indlejret i os.

»Den betoner de muligheder, vi har som mennesker for at skabe et liv og en verden sammen med andre og i overensstemmelse med vores værdier«, siger han, før han forklarer om de tre centrale kendetegn ved terapiformen.

For det første er samtalen et direkte møde mellem to eksistenser. Selvfølgelig har den ene en professionel rolle og

skal hjælpe den anden, men begge skal være åbne, nysgerrige og udtrykke følelser. Terapeuten må ikke »gemme sig bag en professionel maske«, og klienten skal fornemme, at »den anden også ved, hvad det vil sige, at vi en skønne dag skal

dø, at vi kan føle os mutters alene og mærke jorden skride under os«, siger Bo Jacobsen. Det skaber nemlig tillid.

For det andet sætter terapien dagligdagens problemer i relation til livets grundvilkår. Er klienten for eksempel stresset, angst, nedtrykt, plaget af humørsvingninger, eller kommer personen nemt på kant med kolleger og

partner, hænger det ofte sammen med, om man har fundet sine ben i tilværelsen, forklarer Bo Jacobsen og nævner nogle spørgsmål, det kan være sundt at reflektere over:

»Har du fundet dig til rette med, at vi skal herfra? Føler du dig alene? Er du tilfreds med dine grundlæggende valg i livet? Får du udfoldet dine evner i arbejde og i fritid? Har du en opfattelse af, hvad du er her for?«.

Han prøver i terapien at spore en forbindelse mellem de store spørgsmål og de små dagligdags trakasserier, for jo mere klart vi ser tilværelsens grundvilkår i øjnene, jo bedre kan vi leve. Bo Jacobsen fortæller, at en af hans lærere, amerikanske Irvin Yalom, plejer at vise sine klienter en linje med fødsel og død i hver sin ende, hvorpå han beder klienten om at placere sig selv på livets bane. Alene den øvelse kan åbne for en samtale om, hvorvidt klienten har nogle

“
Jeg forestillede mig, at vi skulle dvæle ved død og meningsløshed. Men vi talte om det stik modsatte

Anders Legarth Schmidt

FAKTA

Psykolog og psykologi

Du kan få tilskud til psykolog, hvis du opfylder et af en række kriterier. Det gælder eksempelvis ofre for vold og ulykker, patienter med alvorligt invaliderende sygdom og borgere med visse psykiske lidelser. Du skal have en henvisning fra din praktiserende læge. Du kan finde yderligere oplysninger på www.sundhed.dk. Søg på 'psykologhjælp'.

Antallet af danskere, som går til psykolog med offentligt tilskud, er næsten fordoblet på ti år. I 2007 var det 43.535 borgere, i 2017 var tallet 79.710. Kriterierne for, hvilke grupper der kan få tilskud, er blevet udvidet i perioden.

Markedet for psykologiske lidelser har haft vokseværk de senere år. Samlet er omsætningen for ydelser under den offentlige psykologordning, private sundhedsforsikringer og privatbetalere i perioden 2010-15 steget fra 688 millioner til 871 millioner.

På Dansk Psykolog Forenings portal www.altompsykologi.dk kan du finde artikler og oplysninger om emner inden for psykologiens verden.

Kilde: Dansk Psykolog Forening

store fortrydelser i livet:

»Spildte jeg ti år med at leve sammen med et forkert menneske? Ville jeg leve mit liv på samme måde igen, hvis jeg kunne gøre det forfra? Kan jeg se i øjnene, at det slutter? Hovedopgaven er at

hjælpe erkendelsen frem og hen ad vejen udtømme klientens angst».

Man bliver forpustet af at tale med Bo Jacobsen i telefonen. Ikke fordi det går hurtigt. Han forklarer pædagogisk og i et behageligt tempo med indlagte pauser om sin metode. Men fordi tankerne selvfølger bomber rundt i hovedet.

For det tredje har terapien en såkaldt fænomenologisk åbenhed, der betyder, at hvis klienten for eksempel siger, at han er stresset, så skal oplevelserne beskrives i konkrete detaljer i stedet for at gætte på, hvad meningen er. Bo Jacobsen nævner et eksempel med en ældre mand på et plejehjem, som var mut og tvær og svarede 'nej', da en sygeplejerske spurgte, om der kom nogen og besøgte ham til jul. Hun blev forarget og ringede rundt til pårørende for at få dem til at komme. Det gik op for hende, at forklaringen var, at den ældre mand absolut ville holde juleaften alene uden besøg.

»I terapien er vi forsigtige med at sætte etiketter på folk. En diagnose kan være en baggrundsviden, men afsættet er, at jeg sidder med et unikt menneske, og at vi i en samtale undersøger, hvad du indeholder. Derfor starter jeg selv altid med at få konkrete beskrivelser frem af, hvordan livet ser ud nu».

Det lyder klogt, men jeg kan ikke lade være med at tænke, at ideen om vores frie valg er lidt letkøbt. For kan der ikke være betingelser i tilværelsen, der fastlåser vores handlemuligheder?

»Du kan ikke selv vælge, om du bliver kørt ned af en bil. Hvis du mister et ben, har du altid mulighed for at vælge, om du vil klage din nød eller sige: Det var en hård en – og vise dine efterkommere og andre, hvordan du håndterer det».

Jeg spørger, om alle har lige muligheder for at lave disse refleksioner.

»Jeg vil på ingen måde underkende, at de erfaringer, man bærer med sig, sætter spor og er i spil i hvert sekund. Men de transformerer sig også hele tiden. Hvis du blev udsat for noget bestemt i dine

første leveår, vil det ligge som et lag i dig og blive omformet af de oplevelser, der kommer senere. Nogle gange sker det i en terapeutisk samtale, at personen pludselig kan noget, han aldrig har kunnet før. Tale med andre. Se, at himlen er blå. At erfare, at man kan forandre sit liv, er vældig stimulerende for at udvikle sig», siger Bo Jacobsen:

“Selvfølgelig kan du lide nederlag, men du har altid muligheden for at sige: Jeg prøver igen”

Bo Jacobsen, psykolog

»Selvfølgelig kan du lide nederlag, men du har altid muligheden for at sige: Jeg prøver igen».

Problemer og lidelse hører med til menneskelivet, skriver psykologen på sin hjemmeside. Og jo mere man kan udvikle sig til at rumme lidelsen, jo rigere

et liv kan man have. Men det ikke noget, »du kan forvente at etablere som 35-årig», siger han.

»Forfatteren og dramatiker Arthur Miller sagde, at »til sidst må man favne sit liv«. Det er et vidunderligt citat. Det har et ideal om, at vi må rumme og favne med brede arme. Og 'til sidst' viser, at det er en livslang proces. Det er noget, du arbejder på hele livet», siger Bo Jacobsen.

Himlens frie fugle

Tilbage i lænestolen over for Bo Jacobsen er min prøvetime ved at være slut. Som en blomsterbinder med kloge fingre binder han mine ord sammen. Da jeg ankom, strittede de i alle retninger som halm i en halmballe. Nu vajer stråene en smule mere i takt på sommermarken.

Han ser mønstre, hvor jeg ser kaos. Han ser lys, hvor jeg ser skygge. Han destillerer sjælen på en time. Og gør mig opmærksom på glæden. Tvinger mig til

at sætte ord på. Hjælper mig på vej. Et lille skub. Fald ikke.

Bo Jacobsen nævner fire temaer fra samtalen med tilhørende spørgsmål, som jeg kan reflektere over. Hvis jeg gik i et egentligt forløb hos ham – det kan være alt fra 10 til 30-40 timer efter behov – ville vi have et fælles udgangspunkt i de fire emner, som vi kunne gå igennem et efter et. Til en start.

»Jeg kan se din glæde over at se din datter udfolde sig, og du bliver bevæget, fordi du næsten ikke tør tro på, at fremtiden kan bringe noget godt. Jeg kunne ønske for dig, at du får lejlighed til at genudvikle troen på, at livet kan være godt, at ting kan udvikle sig dejligt og rigtigt», siger han blandt andet i sin opsummering af vores time sammen.

Han råder mig til at tænke over, hvordan jeg kan få roen fra godnatlæsning med min datter Alice til at sprede sig til andre områder af livet, hvor uro hersker. Jeg betaler 1.100 kroner på MobilePay, tager afsked og lader mig opsluge af byens aftentomme gader.

Jeg længes væk fra skibskatastrofer og pludselig død, men får ingen fri billet væk fra lidelsen. Selvfølgelig ikke. Jeg vil lære at leve med den. Gøre den til min. Jeg kan mærke en fornyet energi i kroppen, da jeg træder ind i mit hjem, hvor unger og bedste venner møder mig med grin og kærlighed. »Tag det ind, lim det fast i hjertet», siger jeg til mig selv.

Et par dage efter løber jeg en tur langs vandet i Inderhavnen i København. Nogle turister stopper op og kigger over mod Operaen. Foran mig letter en flok på 30-50 måger og basker sig skrigende mod himlen. Jeg drejer nakken bagover og nyder synet af fuglene, der bliver til silhuetter mod en vinterbleg himmel. Øjeblikket er væk, måske sker det aldrig for mig igen, og netop derfor er jeg i stand til at nyde det fuldt ud. Varmen strømmer i mig. Himlens frie fugle.

Der er kun nu.
anders.schmidt@pol.dk