

Indledning og problemformulering..... 2

- Opgavens opbygning, afgrænsning af feltet, valg af teorier og begrebsafklaring. 3
- Om metoden til opbygning af et almenteoritisk begrebsapparat. .... 4
- Autenticitetsbegrebets placering i det psykologiske landskab..... 6

Autenticitetsbegrebet i bioeksistentiel psykoterapi..... 8

- Oplevelsen og betydningen af autenticitet i min terapeutiske praksis. .... 8
- Det bioeksistentielle paradigme.....10
- Præsentation af en bioeksistentiel forståelse af autenticitet. ....19

En neurologisk vinkel på følelser. ....21

- Præsentation af Damasio's teori om følelser, emotion og bevidsthed. ....21
- I forhold til det bioeksistentielle autenticitetsbegreb - .....24

Diskussion og sammenfatning .....29

- Diskussion .....29
- Sammenfatning.....32

Bilag .....35

- Efterskrift.....35
- Referencer .....36

Opgavens omfang er 79.030 tegn, svarende til 28,2 normalsider.

## **Indledning og problemformulering**

Motivationen for valget af emne til denne opgave er min lyst til at perspektivere min praksis som psykoterapeut igennem de almenpsykologiske refleksioner som denne opgave udgøres af. Min faglige baggrund for at skrive opgaven er at jeg udover at være stud. psyk. også er certificeret bioeksistentiel psykoterapeut.

Et nøglebegreb i min beskrivelse af min psykoterapeutiske praksis er *autenticitet*, et begreb som jeg både bruger til at beskrive min tilstedeværelse for klienten dvs. min spejling af ham, og til at beskrive min klients selvforholds kvalitet; i hvilken grad er han ægte og ærligt i kontakt med de følelser der er i ham, og hvorvidt hans billede af sig selv giver ham et kvalificeret udgangspunkt for hans væren og gøren i verden. Der er altså tale om mindst to dimensioner i hvilke jeg anvender autenticitet som et udtryk for kvalitet; nemlig *den mellemmenneskelige kontakt og kommunikation* og *det personlige selvforhold*, en intrapsykisk størrelse. Selvom det første er et betydningsfuldt emne i terapien, fordi autentisk spejling er et af de primære virkemidler i arbejdet med at facilitere en terapeutisk proces, vil jeg i denne opgave koncentrere mig om den sidstnævnte dimension; selvforholdets autenticitet. Dette valg er bl.a. motiveret af at dreje opgaven i en almenpsykologisk retning frem for en terapiteoretisk retning.

Jeg ser således fortsat mit arbejde med at skærpe min evne til at tilbyde min klient en autentisk spejling som det vigtigste fokus i forhold til at udvikle min praksis som terapeut, og jeg håber at jeg med denne opgave kan bidrage til at udvikle et sprog og nogle begreber som kan belyse denne praksis, og som kan placere autenticitetsbegrebet i en almenpsykologisk ramme.

Opgavens problemformulering lyder således:

**Målet med opgaven er at levere et bidrag til en almenpsykologisk teoridannelse i hvilken autenticitetsbegrebet har en central placering. I denne bestræbelse vil jeg rette mit fokus på hvilken betydning følelser og kropsoplevelse har for autenticitetsbegrebet.**

Opgaven er således et forsvar for autenticitetsbegrebets almenpsykologiske betydning og et bud på en kvalificering af begrebet, med særlig vægt på følelsernes betydning, og deres forbundenhed med

det kropslige grundlag. Introduktionen af begreberne kropsoplevelse og følelser centralt i min problemformulering sker på baggrund af min praktiske terapeutiske erfaring, og fordi det er vigtige begreber for at forstå den bioeksistentielle teoriramme som er mit udgangspunkt i denne undersøgelse af autenticitetsbegrebet. Opgaven er således et forsvar for et bioeksistentielt autenticitetsbegreb, hvilket vil sige et begreb om autenticitet som forbinder det med følelser og kropsoplevelse.

Når jeg mener at en sådan undersøgelse og belysning af autenticitetsbegrebet ikke kun er af terapi-teoretisk men også af almenpsykologisk relevans, er det fordi at jeg ser den som en indgangsvinkel til diskussioner der berører forhold af grundlæggende almenpsykologisk og filosofisk karakter. Eksempler på grundlagsdiskussioner som bliver bragt i spil er forholdet mellem følelser og tanker, forholdet mellem krop og psyke, diskussionen om subjektet som relativistisk konstruktion eller som essentiel givethed, og i forlængelse heraf en diskussion om de deterministiske og voluntære aspekter ved menneskelivet; omfanget af subjektets handlingsfelt.

Som det ses kan flere af de ovennævnte problemstillinger føres videre i både almenpsykologiske og i grundlæggende filosofiske diskussioner. I den udstrækning det kan lade sig gøre, vil jeg i denne opgave afstå fra de filosofiske diskussioner og fokusere på de almenpsykologiske dimensioner i emnet.

### **Opgavens opbygning, afgrænsning af feltet, valg af teorier og begrebsafklaring.**

Idet jeg tager afsæt i en psykoterapeutisk praksis er min ambition både at undersøge og belyse autenticitetsbegrebet ud fra terapeutisk erfaring og teori, men målet med opgaven er at sætte det ind i en almenpsykologisk sammenhæng. Jeg vil således igennem opgaven beskæftige mig med teorikonstruktioner fra forskellige områder og niveauer af psykologiens felt. Min egen bioeksistentielle teoriramme er som udgangspunkt en psykoterapiteori, det samme kan man sige om den del af Reichs livsværk som jeg inddrager; nemlig vegetoterapien. Begge peger dog mod generelle opfat- telser af mennesket og menneskelivet, som kan danne udgangspunkt for en almenpsykologisk ramme. Således er københavnerfænomenologien (som er en almenpsykologisk teorikonstruktion) en af bioeksistentiel psykoterapis historiske rødder, og den vil derfor også blive inddraget i under- søgelsen og udformningen af et bioeksistentielt autenticitetsbegreb. For at perspektivere dette

bioeksistentielle autenticitetsbegreb som jeg kommer frem til i opgavens midterste del, har jeg valgt i sidste del at introducere Damasio's neuropsykologiske teori om følelser. Dette valg er motiveret af en lyst til at undersøge hvordan en teorikonstruktion der som udgangspunkt anlægger et helt andet perspektiv på mennesket og menneskelivet end det fænomenologisk-eksistentielle som er mit udgangspunkt, kan komplementere og evt. samarbejdes til en mere nuanceret og differentieret forståelse af autenticitetsbegrebet og de sammenhænge det beskriver.

Modsat præsenterer jeg i starten af opgaven en teori der som udgangspunkt anlægger et meta-teoretisk perspektiv der er tæt på mit, som også kalder sig fænomenologisk-eksistentiel, men som bl.a. i sin håndtering af autenticitetsbegrebet adskiller sig væsentligt fra det bioeksistentielle perspektiv som er mit. Positionen forsvares af en række engelske psykologer/psykoterapeuter som er tilknyttet Regents College i London, bl.a. Cohn, Deurzen-Smith og Spinelli.

Efter præsentationen af deres synspunkter og en generel introduktion til autenticitetsbegrebet og dets rolle i samtidig psykologisk faglitteratur, følger en beskrivelse af autenticitetsbegrebets betydning i min praksis som bioeksistentiel psykoterapeut. Herunder ser jeg på hvordan de andre begreber jeg har introduceret i problemformuleringen knytter sig til oplevelsen af autenticitet; kropsoplevelsen og følelserne. I forlængelse af denne praksisbeskrivende afdeling vil jeg perspektivere det fremlagte, anvendelsesorienterede autenticitetsbegreb indenfor en bioeksistentiel forståelsesramme, med henblik på udformningen af et bud på et bioeksistentiel autenticitetsbegreb.

Det er dette autenticitetsbegreb jeg efter præsentationen af Damasio's neuropsykologiske forskning og teori i den afsluttende diskussion samler op og fremsætter som et bud på en almenpsykologisk brug af autenticitetsbegrebet og opsummerer hvilke fordele og problemer der kan være forbundet med dette.

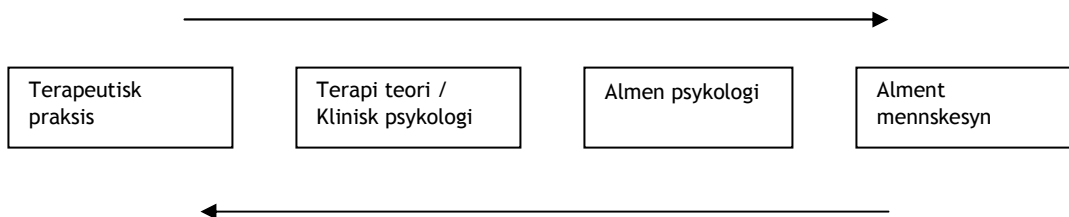
### **Om metoden til opbygning af et almenteoretisk begrebsapparat.**

Inden jeg går videre med min undersøgelse af autenticitetsbegrebet, finder jeg det på sin plads at explicitere mine overvejelser omkring hvilken metode jeg anvender i opgaven med henblik på at udarbejde en almenpsykologisk forståelse af autenticitetsbegrebet. Redegørelsen og metoden er inspireret af Berthelsens (2000) syn på almenpsykologien og dens funktion og metode.

Lad mig allerførst slå fast hvad jeg forstår ved almenpsykologisk. Det almenpsykologiske perspektiv er det som forsøger at overskue det samlede felt som psykologien beskæftiger sig med. Det er en bestræbelse på at finde sammenhænge i de måder psykologiens genstand udforskes og beskrives. Udover denne funktion indadtil, har almenpsykologien også en funktion udadtil, i forhold til andre videnskaber som beskæftiger sig med mennesket, fx medicin og sociologi; nemlig at formulere psykologiens bidrag til en tværvideenskabelig sammenhæng med henblik på en akkumulation af viden om menneskelivet og en kvalificering af vores almene menneskesyn.

Almenpsykologiens forhold til de mere praksisnære områder af psykologien er en dynamisk interaktion, hvor den på den ene side samler de fænomener og sammenhænge der beskrives i en overordnet struktur, samtidigt med at den igennem sin begrebsdefinerende og refleksionsstrukturerende funktion sætter de rammer som de psykologiske teorier der beskæftiger sig med de konkrete fænomener bevæger sig indenfor og på dem måde forstår fænomenerne og sig selv indenfor.

Bevægelsen i denne opgave går fra den konkrete erfaring med autenticitet, over den terapi-teoretiske teoriramme som disse erfaringer finder sted indenfor, videre ud i feltet til andre perspektiver på emnet og sammenhængene, frem til et forsøg på at formulere nogle alment gyldige og relevante sammenhænge om emnet autenticitet. Denne bevægelse modsvares af en bevægelse som både er en del af opgavens grundlag og min intention med opgavens funktion, nemlig bevægelsen fra alment menneskesyn over almen psykologi til de faglige psykologiske discipliner, fx terapiteori og videre til praksis. Opgaven placerer sig således i den fortløbende dialektiske bevægelse hvor praksis i den ene ende og alment menneskesyn i den anden ende gensidigt påvirker og konstituerer hinanden. Det er denne dynamik jeg har forsøgt at illustrere ved nedenstående grafik:



Den øverste pil illustrerer det man med et lånebegreb fra neuropsykologien kunne kalde bottom up processen, som er tilstræbt som overordnet bevægelse i denne opgave, mens den nederste

tilsvarende kunne kaldes top down processen, der viser hen til det forhold at vores praksis og tilhørende begrebsdannelse er afhængigt af hvilken forståelsesramme vi bekender os til.

I denne opgave er det autenticitetsbegrebet jeg vil føre igennem den ovenfor beskrevne bevægelse. Man kunne dog sagtens forestille sig andre begreber behandlet på samme måde, eksempler på andre begreber som jeg umiddelbart ville finde interessante er ansvar, kærlighed, seksualitet, vilje og bevidsthed<sup>1</sup>.

### **Autenticitetsbegrebets placering i det psykologiske landskab**

En af grundene til at jeg anser det som vigtigt at kaste mig ud i denne diskussion af begrebet autenticitet er at jeg mener at det er et overset begreb, som trives i psykoterapeutiske praksismiljøer, uden dog at være særligt belyst i videnskabelig psykologi. Således findes ordet ikke som opslag i Gyldendals psykologisk-pædagogiske ordbog (Hansen, Thomsen & Varming 1995), ligesom det heller ikke nævnes i Psykologisk Opslagsbog (Schnack 1996). I den faglitteratur jeg er blevet introduceret til på mit psykologistudie har begrebet heller ikke været tillagt nogen betydning. Jeg kan tænke mig forskellige forklaringer på dette; en forklaring kunne være at man ikke bruger begrebet autenticitet, men andre begreber når man forsøger at indfange de forhold som det beskriver (hvilket kunne være tilfældet indenfor en del psykodynamisk orienterede tilgange)<sup>2</sup>. En anden kunne være at man ikke anerkender de forhold som begrebet forsøger at indfange (hvilket kunne være tilfældet indenfor behavioristiske og kognitive tilgange).

Den tradition som begrebet oftest forbindes med er den fænomenologisk-eksistentielle og humanistiske psykologi<sup>3</sup>, som også er det område af feltet som min baggrund, den bioeksistentielle, befinder sig indenfor. Området er ikke en samlet, homogen teoretisk ramme, uenigheden indenfor de retninger som kalder sig fænomenologisk-eksistentiel/humanistiske er ganske stor, og jeg vil inden jeg går videre til arbejdet med at formulere et bioeksistentielt autenticitetsbegreb se på

---

<sup>1</sup> De sidste to er to af de tre begreber Berthelsen analyserer i sin bog om Antropologisk Psykologi (2000)

<sup>2</sup> Et sted hvor denne overlapning af begreber tydeligt kommer til udtryk er hos Rogers, hvor hans begreb *congruence* bruges til at beskrive en indstilling hos terapeuten som er meget parallel med det beskriver som en autentisk tilstedeværelse i mit arbejde som bioeksistentiel psykoterapeut. Rogers skriver: "Congruence refers to the correspondence between the thoughts and the behavior of the therapist; thus, genuineness describes this characteristic. The therapist does not put up a professional front or personal facade." (Rogers & Raskin 1995)

<sup>3</sup> Kategoriseringer og grupperinger af psykologiske teorier er en vanskelig opgave, men jeg går i denne opgave ud fra en overordnet inddeling af det psykoterapeutiske felt hvor der skelnes mellem psykoanalytiske tilgange, behavioristisk-

en af de retninger som på grundlæggende vis adskiller sig fra det bioeksistentielle og hvordan den anvender autenticitetsbegrebet.

Retningen der er tale om, er organiseret i Society of Existential Analysis, førende skikkelser er Ernesto Spinelli, Emmy van Deurzen-Smith og Hans W. Cohn, sidstnævnte har skrevet om autenticitetsbegrebet i sin bog *Existential Thought and Therapeutic Practice* (Cohn 1997). Cohn skelner imellem det han betegner som en eksistentiel<sup>4</sup> og en ikke-eksistentiel brug af begrebet. Som eksempel på det sidste refererer Cohn til Winnicott og Laing, og deres brug af begreberne sandt og falsk selv. Mens denne måde at forstå autenticitet har at gøre med at skelne mellem falsk og sandt selv, har det eksistentielle autenticitetsbegreb som Cohn gør sig til talsmand for at gøre med en autentisk 'væren-i-verden' (Being-in-the-world), som han forbinder til Heideggers begreb om 'Dasein' (ibid., s. 125). Denne måde at være autentisk handler ifølge Cohn om en bevidstgørelse om og accept af de eksistentielle grundvilkår vi som mennesker er givet og vores frihed til at forhold os til det. Han skriver således: "Inauthenticity is our denial of the 'given' as well as our denial of the freedom to meet it" (ibid. s. 126).

Cohn forsøger således at lægge afstand til ideen om et essentielt selv. I hans forståelse er selvet en processuel og relationel størrelse, som ikke kan valideres og kvalificeres som sandt og falsk. Samme pointe findes hos Deurzen-Smith (1997) og E. Spinelli (1998), især sidstnævnte gør selvdiskussionen til et omdrejningspunkt i sin afstandtagen til amerikanske humanistiske teorier<sup>5</sup>

Det ser altså ud til at de fænomenologisk-humanistiske retninger kan deles i to overordnede lejre. Storm Jensen foreslår i sin artikel om selvforholdet (Storm Jensen 2002) en begrebsmæssig skelnen mellem selv-skabelses-linjen og natur-kerne-linjen, som en måde at dele det eksistentielle-fænomenologiske felt, for at pege på denne forskel i synet på selvet som konstituerende. Som det kommer til at fremgå i resten af opgaven placerer jeg mig med min bioeksistentielle forståelse af begrebet indenfor den del af feltet som tilslutter sig en humanistisk selv-essens linje frem for den ovenfor skitserede selv-skabelses linje.

---

kognitive tilgange og det som kaldes den 3. bølge, de humanistisk-filosofiske tilgange. Sidstnævnte er en opsamlingsbetegnelse som først og fremmest har det tilfælles at de eksplicit adskiller sig fra de to andre tilgange.

<sup>4</sup> Jeg har været i tvivl om hvorvidt existential burde oversættes med eksistentiel eller eksistentialistisk. Idet Cohns brug af ordet fører tilbage til eksistentialismen som filosofiske skole, kunne man argumentere for at bruge eksistentialistisk i den sammenhæng. Jeg har dog valgt at oversætte det til eksistentiel, for ikke at foregribe min diskussion.

<sup>5</sup> Tydeligst i Spinellis (1998) polemik mod Carl Rogers og dennes Person-Centered Therapy.

## ***Autenticitetsbegrebet i bioeksistentiel psykoterapi***

Bioeksistentiel psykoterapi er en måde at tænke og praktisere terapi som er udviklet af mag. art. Olav Storm Jensen igennem hans mangeårige virke som psykoterapeut. Den centrale pointe som antydes i terapiformens navn er at dens baggrund dannes af sammentænkningen af et kropsorienteret (bio) og et fænomenologisk, ansvarsorienteret (eksistentielt) perspektiv på mennesket og dets livshåndtering. Dette afsnit om autenticitetsbegrebet falder i 3 dele, først en praksisbeskrivelse fra mit eget perspektiv som psykoterapeut, siden en teoretisk perspektivering og til sidst en opsamling der udmunder i et udkast til et bioeksistentielt autenticitetsbegreb.

### **Oplevelsen og betydningen af autenticitet i min terapeutiske praksis.**

Betydningen af arbejdet med autenticitet i min terapeutiske praksis kan ikke overbetones. Klientens autentiske møde med sig selv, igennem en bevidstgørelse og accept af *det der er i ham lige nu*, er omdrejningspunktet i terapien som jeg hele tiden orienterer mig imod at facilitere, primært ved at tilbyde en åben, nærværende og autentisk kontakt med og spejling af klienten.

En af kongstankerne i bioeksistentiel psykoterapi er at forudsætningen for at der kan foregå ordentlig terapi er at terapeuten er der *som sig selv, med sig selv, for klienten*. 'Som sig selv' peger på at mit selvforholds *autenticitet* er en grundlæggende forudsætning, 'med sig selv' peger på *nærværets* betydning og 'for klienten' understreger *opmærksomhedens og problemløsningens fokus*. Udtrykt anderledes er min evne til at etablere autenticitet og nærvær rettet mod klienten og dennes situation et nødvendigt præmis for den terapeutiske proces, der har klientens autenticitet med sig selv som mål (se også Storm Jensen 1998).

Men hvad vil det sige; at etablere et autentisk nærvær. Først og fremmest betyder det er at jeg ikke forstiller mig, og at jeg forholder mig bevidst til det der er i mig. At jeg mærker efter og forholder mig til hvordan jeg har det, igennem at mærke min krop og fornemmelserne og følelserne i den. At gøre dette opleves som at 'komme tilstede' i mig selv, ved at rette min opmærksomhed på de sansedata min krop forsyner mig med og forsøge at registrere fordomsfrit, dvs. med en åben indstilling til det der dukker op. Jeg lader mit åndedræt blive så dybt og frit som muligt, og bestræber mig på at slippe unødvendige muskelspændinger for at opnå denne indstilling.

Modsætningen, den uautentiske måde at forholde mig til mig selv på, opleves som fornemmelsen af at være 'ved siden af mig selv', føle mig kunstig, stiv, koncentreret om at give omgivelserne et bestemt indtryk, være fokuseret på min forestilling om den andens vurdering af mig. I det uautentiske perspektiv på mig selv ligger altså en 'vurderer mig selv udefra-fornemmelse', mens det autentiske perspektiv giver mig fornemmelsen af at være 'i mig selv', hvile i mig selv, som udgangspunkt for min relation til omgivelserne.

I forholdet til mit arbejde med at hjælpe klienten til en udvidelse af autenticiteten i hans selvforhold bruger jeg min sansning og refleksioner over denne, først og fremmest til at fastslå hvor der er en konflikt imellem klientens *væren*, altså følelserne og det kropsligt vegetative og hans *gøren*, i form af tænkningen og handlingen i forhold til sig selv. Denne identificering og afvikling af klientens konfliktuelle selvforhold hen imod en større overensstemmelse imellem det der er, den virkelighed klienten er i, og den refleksive repræsentation af det, er målet i den bioeksistentielle psykoterapeutiske proces.

Metoden til at nå dette er en fænomenologisk undersøgelse af klientens konfliktuelle selvforhold, dvs. de områder hvor klienten - oftest ureflekteret - modarbejder sig selv og sin væren. Det er væsentligt at understrege at en bevidstgørelse og accept af værensaspektet ikke indebærer en automatisk realisering af en tilsvarende handling. Selvom klienten bliver bekendt med en følelse der har været undertrykt og fortrængt, og mærker en impuls til at handle på denne følelse, behøver han ikke gøre det. Det drejer sig om at ophæve den konflikt som fremkommer af hans viljestyrede, indlærte (ofte ureflekterede) forbud mod at mærke en sådan følelse/impuls, således at han kan forholde sig bevidst vælgende til hvordan han vil handle på baggrund af sin væren. Målet med terapien er ikke at lære klienten at handle umiddelbart, impulsivt ud fra sine følelser, men at kvalificere refleksionens grundlag og derigennem det grundlag som han vælger sine handlinger ud fra. Man kan sige at autenticitet ikke nødvendigvis er om hvordan man handler i verden, men mere om hvordan man gør med sig selv. Autenticitet er ikke en kvalitet ved følelserne eller handlinger som sådan, men et udtryk for hvordan subjektet forholder sig til følelserne og handler på baggrund heraf.

Det uautentiske selvforhold handler om fordømmelse, nedvurdering, ignorering etc.; en ikke-accept af bestemte sider af sin væren, fx af en vrede over at blive krænket, en lyst til noget (tabuiseret)

eller en sorg over et tab<sup>6</sup>. I det uautentiske selvforhold indgår altid et budskab om forkerthed til sig selv. Det kan fx komme til udtryk i sætninger som 'jeg burde ikke være så træt', 'jeg burde ikke være så ked af det' osv.

Det autentiske selvforhold er et accepterende, kærligt selvforhold. Ikke en blind accept af de handlinger man foretager sig / har foretaget sig, men en indsigt i og alvorligt tagen af det forhold at man er et menneske som grundlæggende vil det gode. Først og fremmest for sig selv, men dermed også for andre.

I den kropslig-fænomenologiske dimension af selvforholdet er autenticitet forbundet med kvaliteter som blødhed, varme og rundhed, mens det uautentiske selvforhold mærkes som stivhed, kulde og kantethed.

### Det bioeksistentielle paradigme

Implicit i denne måde at anskue autenticitetsbegrebet ligger en antagelse om at følelserne eksisterer i os uanset vores erkendelse og bevidsthed om dem, at "de umiddelbare følelsesreaktioner er naturgivent determinerede" (Storm Jensen 2002). Så mens tankerne, herunder tankerne om følelserne, er virtuelle repræsentationer, således at man principielt kan tænke hvad som helst, så er følelserne bundet til den kropslige virkelighed, man kan altså ikke i en given situation føle og mærke hvad som helst. Dette er et af det bioeksistentielle paradigmes aksiomer; at tankerne, dvs. vores repræsentationer af virkeligheden, herunder os selv, kan kvalificeres og valideres ved at *mærke efter*.

Af dette aksiom ses at jeg som bioeksistentiel psykoterapeut arbejder med et billede af den menneskelige psyke som indeholdende forskellige lag. Anderledes end billedet af et ubevidste, indeholdende et driftsstyret id og et censurerende superego, som psykoanalysen tilbyder, ser jeg nogle lag som ikke-bevidste, fordi opmærksomheden ikke rettes imod dem. De kan være fortrængt,

---

<sup>6</sup> De tre eksempler (vrede, lyst, sorg) er ikke tilfældigt valgte. I den kultur jeg lever i hører de til blandt de absolutte topscorer af autenticitetsudfordrende emner. På den måde oplever jeg autenticitetsbegrebet som delvist kulturelt konstitueret, i forhold til hvilke sider af væren som anses for potentielt farlige for det omgivende samfund (synder). Men som vi i løbet af opgaven skal se, indgår der i den overordnede dynamik i det uautentiske selvforhold sider som er almene, kulturuafhængige størrelser, som i forskellige kulturer kan udforme sig forskelligt men principielt er identiske.

og vanskeligt tilgængelige for den refleksive opmærksomhed på grund af en vanemæssig venden sig bort fra disse. Men ingen af lagene er principielt utilgængelige for opmærksomheden. Den indstilling som afføder et autentisk selvforhold er således den hvor man med sin bevidste opmærksomhed holder sig åben for det materiale, de følelser og sanseindtryk, som dukker ud af det prærefleksive felt af bevidstheden. Et falsk selvbillede er resultatet af en uautentisk indstilling dvs. en indstilling præget af uvillighed til at anerkende bestemte områder af sansedata og følelser. Denne indstilling har baggrund i en uvillighed til at revidere sit selvbillede. Graden af autenticitet hænger således sammen med i hvilken udstrækning subjektet er i forbindelse og overensstemmelse med disse forskellige lag i psyken, og metoden til at opnå denne overensstemmelse er at holde sig åben for løbende at revidere sine kognitive kort af verden, herunder sit selvbillede. Autenticitet handler om at skaffe sig et realistisk billede af den virkelighed man lever i, herunder virkeligheden om sig selv.

Det er ikke sådan at alle følelser har samme autenticitetsværdi, er lige sande udtryk for subjektets væren. Der er grund til at skelne imellem de følelser som har deres rod i det sande selvbillede, og de følelser som hviler på et falskt, negativt selvbillede. Mens de førstnævnte er spontane vegetative følelser, er sidstnævnte kompensatoriske resultater af de førnævnte kognitive kort og har derfor ikke samme ontologiske status i forhold til subjektets orientering i sin virkelighed.

Måden at skelne imellem disse to typer af følelser, er at uddybe sin kontakt med sin kropsoplevelse. Kun de ægte, primære følelser har betingelser for at eksistere i en åben, vegetativ hengivelse til sin kropslighed. De sekundære følelser som er kompensationer der udspringer af negative kognitive konstruktioner om sig selv, kræver en eller anden form for 'trækken sig bort' fra kroppens vegetative liv, typisk i form af muskelopspænding, fx i nakke, solar plexus eller bækken. Ved en fænomenologisk undersøgelse af kropsoplevelsen vil subjektet derfor kunne få oplysninger om validiteten af de pågældende følelser og deres oprindelse i enten et ægte eller falsk selvbillede.

### **Københavnerfænomenologien som historisk baggrund**

Som nævnt er bioeksistentiel psykoterapi udviklet af mag. art. Olav Storm Jensen. Storm Jensen har sin psykologiske teoretiske baggrund i det der kaldes københavnerfænomenologien, særligt Tranekjær Rasmussens emnelære. Når jeg finder det interessant at gribe tilbage til denne i forhold til analysen af autenticitetsbegrebet, er det fordi emnelæren danner det teoretiske og historiske

grundlag for nogle af de centrale pointer i det bioeksistentielle perspektiv, som er yderst relevante i forhold til det ovenfor fremlagte syn på autenticitetsbegrebet.

I det foregående har jeg beskrevet autenticitet som et forhold der siger noget om ægtheden af det billede man har dannet om virkeligheden, herunder sig selv. I emnelærens terminologi kan man sige at det at komme frem til denne autenticitet handler om at foretage en subjektiv identifikationsproces, hvilket jeg i det følgende vil gøre rede for.

Tranekjær Rasmussens emnelære som den fremstilles i hans *Bevidsthedsliv og erkendelse* (Tranekjær Rasmussen 1956) er bl.a. et opgør med en naiv realisme, hans erkendelsesteoretiske udgangspunkt er at subjektiviteten ikke kan overskrides, dvs. at erkendelsesforholdet, hvor et subjekt erkender et objekt, ikke kan deles. Subjektet har således tilgang til virkeligheden igennem erkendelsesprocessen. Det vil sige at emner ikke kan tilskrives endelig og fast afgrænset objektiv mening uafhængig af subjektet, men at man i overensstemmelse med Poppers krav til videnskabelig fremgangsmåde kan fremføre foreløbige hypoteser om emners karakter og sammenhæng med andre emner. Disse hypoteser kan gøres til genstand for en falsificeringsproces, hvor man må holde sig åben for at de forestillinger og ideer man har om emnets beskaffenhed kan revideres af nye opdagelser, og acceptere at beskrivelsen af et emne derfor principielt altid er af foreløbig karakter<sup>7</sup>. Måden denne hypotesefalsificering foregår på er ved en subjektiv identifikationsproces, som går ud på at man undersøger emnets relationer til andre emner. Den antagelse som ligger bagved dette er at et emne aldrig optræder alene, men altid står i relationer til andre emner, i det der udgør en emneverden eller et emnefelt. Emnets identitet er således bestemt af dets relation til emnefeltets andre emner. Målet med den subjektive identifikationsproces er at finde ud af om man har med det samme emne at gøre som man i en anden situation ville tilskrive de pågældende emnerelationer. Den subjektive identifikation kan principielt foregå i en uendelig række af undersøgelser af emners relationer til andre emner, videre i en undersøgelse af disse emner igennem en undersøgelse af deres relationer til andre emner osv. osv. I praksis standser identifikationsprocessen ved emner eller emnefelder som man føler sig sikker på identiteten af, den såkaldte rekursbasis.

---

<sup>7</sup> En position som Tranekjær Rasmussen via sin læremester Rubin har overtaget fra filosofen H. Høffdings lære om erkendelsens uafsluttelighed. (Mørk Petersen 2000)

En tilsvarende proces foregår ved kommunikation om et emne, her undersøger man emnets intersubjektive transportabilitet igennem relationsoverensstemmelseskalkuler. Metoden går i den sammenhæng ud på at man afstemmer sin subjektive førstepersonsoplevelse af emnet med den andens ditto ved at rekurrere, dvs. at bestemme emnets relation til de tilgrænsende grupper af emner, indtil man finder frem til en intersubjektiv rekursbasis, dvs. en gruppe af emner som man er overbevist om at have fælles forståelse omkring. Principielt kan også denne rekurrering foregå uendeligt, og der vil aldrig kunne opnås en 100 % sikkerhed for at man virkelig forstår det samme ved emnet som den anden. I praksis vil man dog kun fortsætte sin rekurrering indtil den ovennævnte rekursbasis, som vil være afhængig af hvem man taler med, og hvad emnet er. Den intersubjektive rekursbasis vil således være en emnegruppe som man antager at være intersubjektiv transportabel i den kreds man befinder sig i.

Både den subjektive og den intersubjektive identifikationsproces er centrale i det bioeksistentielle arbejde med at øge autenticiteten af klientens selv billede. Det foregår ved at terapeuten spørger konkretiserende ind til det billede af sig selv og sin virkelighed som klienten præsenterer. Ifølge Storm Jensen er kropsoplevelsen afgørende for denne proces, idet den i forhold til de emner der er tale om i terapi kan forsyne os med en rekursbasis, dvs. et niveau i rekurreringen hvor vi føler os sikre på emnets identitet og intersubjektive transportabilitet. Igennem kontakten med kroppen kan vi blive vejledt omkring virkelighedsværdien af vores virtuelle tanker i forhold til det aktuelle emne og om hvorvidt vi forstår det samme ved det pågældende emne.

Udfordringen i denne identifikationsproces, og dermed udfordringen til grundlaget for det bioeksistentielle autenticitetsbegreb, er at skelne imellem de konstruktioner og teorier om selvvirkeligheden som vi har antaget og vænnet os til som virkelige, og som er det vi igennem vores fænomenologiske undersøgelse reviderer, og så de sansedata og følelser som er ufortolkede, umiddelbare indtryk, igennem hvilke vi netop kan kvalificere vores teorier og konstruktioner.

Her bliver kropsoplevelsen central som rekursbasis, da det er ved at mærke kroppen at vi kan validere vores konstruktioner. Storm Jensen formulerer det således:

*De kropslige reaktioner og tilstande er det mindst vilkårlige materiale, vi overhovedet kan få fra klienten - og fra os selv, det allersikreste at fæste lid til. - Validitetsproblemerne i denne sammenhæng knytter sig ikke til det kropslige selvs funktion, men til aflæsningsfunktionen - og*

denne lader sig faktisk kvalificere, netop ved kroppen. (Storm Jensen 2000a)

Spørgsmålene som er relevante at stille til klienten er således spørgsmål som opfordrer denne til en fænomenologisk undersøgelse af sin virkelighed, altså spørgsmål om hvad der er og hvordan det er, modsat hvorfor det er sådan, i et forsøg på at få klienten til at holde sig åben for at revidere sine teorier og konstruktioner om sig selv så de opnår en større validitet. Formuleret på en anden måde bliver udfordringen i den fænomenologiske undersøgelse at afstå fra at drage forhastede konklusioner om kausale sammenhænge, men at blive ved med undersøgende at beskrive den aktuelle emnekreds indbyrdes forhold i stedet for at formidle teorier og fortolkninger om samme.

Mens Tranekjær Rasmussen som nævnt modsætter sig en naiv realisme, hvor man antager at erkendelsen er lig med objektet, altså at man umiddelbart erkender virkeligheden, tager han ligeledes afstand fra det der betragtes som den modsatte position<sup>8</sup>; den absolutte relativisme, fænomenalismen eller solipsismen, hvor ideen om virkelighedens eksistens opløses, eller den sættes lig erkendelsen. Tranekjær Rasmussen påpeger at virkeligheden godt nok ikke kan erkendes endeligt, men at de konstruktioner man kan have, ens hypoteser omkring virkeligheden, kan være forskellig validitet. Mens man på et erkendelsesteoretisk plan altså ikke kan snakke om virkelighed, har det på det praktiske livsplan stor betydning at kunne skelne virkeligt fra uvirkeligt. Storm Jensen har formuleret det således:

Min pointe er her, at på det *erkendelsesplan*, der handler om, hvad mennesker gør og siger og er i med hinanden, *det konkrete livsplan*, har sand og falsk og virkeligt og uvirkeligt faktisk fuldstændig solid og indiskutabel mening og er ganske uundværlige dimensioner at operere med - helt uden gradbøjninger og relativiseringer - helt uafhængigt af det principielle erkendelsesvilkår, at subjekt og objekt er forbundne, så subjektet aldrig kan ophæve sig selv

og videre:

At subjektivitetens grundvilkår ikke kan ophæves er *ikke* det samme som at *subjektivitetens kvalificering* ikke er et handlingsvidenskabeligt både *meningsfuldt og nødvendigt* projekt (Storm Jensen 2000a).

---

<sup>8</sup> På trods af at det gentagne gange er blevet skudt ham i skoene, (se bl.a. Karpatschof 2000 og 2001) er dette en fejlagtig opfattelse af emnelæren (Storm Jensen 2000b).

For at eksemplificere denne forskel på de forskellige niveauer kan man se på hvordan et emne som vrede behandles i den fænomenologiske undersøgelse. Når klienten i en terapi undersøger om de følelser han mærker er vrede, er det ikke en udtømmende beskrivelse af fænomenet vrede og alle dets aspekter han har brug for i situationen. Han har ikke brug for en komplet beskrivelse af vrede som fænomen, det han har brug for er at bestemme om det er vrede han mærker, om det er fænomenet vrede han har med at gøre. Dette gør han ved at undersøge relationen mellem følelsen og kroppen, af sin erfaring med vrede i andre situationer ved han fx at pulsen stiger og at han mærker en spænding i underarmene, eller en opspænding i kæben. Han ved fra tidligere erfaring at emnet vrede står i denne relation til kropsoplevelsen, naturligvis i langt mere nuanceret og subtilt forhold end jeg er i stand til at beskrive her. Han kan således ud fra sin undersøgelse slutte sig til bestemmelse af følelsens identitet som vrede. Herudover kan han naturligvis fortsætte sin undersøgelse af vreden og dens fremtrædelsesformer i den konkrete situation, men dette rokker ikke ved den identitet han har fundet frem til.

Denne skelnen mellem forskellige måder at forholde sig til sandhedskriterier griber tilbage til Tranekjær Rasmussens begreb om trinforskellighed. De forskellige niveauer man kan beskæftige sig med emner på har ifølge ham forskellige eksistensbegreber, og mens spørgsmålet om sandhed på et praktisk anvendelsesorienteret niveau er et spørgsmål om identifikationsprocesser, giver det på et erkendelsesteoretisk niveau ikke absolut mening, da det der er et spørgsmål om beskrivelser. En identifikationsproces som handler om at bestemme graden af overensstemmelse må således benytte sig af absolutte valideringskriterier, mens en abstrakt begrebsmæssig beskrivelse af et emne eller fænomen aldrig kan nå et punkt hvor emnet er udtømt og absolut beskrevet i sin helhed. Tranekjær Rasmussen skriver således:

Concerning my world of objects in daily life situations, I rarely need to make axiomatic statements. I experience in a direct way that I am dealing with the same object as another person are dealing with, i.e. a lower level identity phenomenon appears to me. This is a basic phenomenon in my phenomenal world (Tranekjær Rasmussen, 1969/2001, s. 206).

Med andre ord, i virkelighedens verden findes virkeligheden og vi kan tale med hinanden om den som virkelig, og skelne mellem sandt og falskt. Dette standpunkt adskiller i mine øjne bioeksistentiel psykoterapi fra den analytiske eksistentielle psykoterapi som Deurzen-Smith, Cohn

og Spinelli repræsenterer. Dette synspunkt vil blive uddybet i opgavens afsluttende diskussion.

Her vil jeg gå videre i min kvalificering af det bioeksistentielle autenticitetsbegreb ved at se på kroppens betydning som valideringsredskab. Til dette formål vil jeg præsentere vegetoerapien som Wilhelm Reich udformede den i starten af det 20. århundrede, og som er centralt teoretisk arvegods for det bioeksistentielle perspektiv.

### **Wilhelm Reich som bioeksistentiel foregangsmand**

I de foregående afsnit har jeg beskæftiget mig med forholdet mellem tanke og følelse som ét aspekt af diskussionen om forholdet mellem virkelighed og refleksiv bevidsthed. Jeg vil nu vende mig mod en psykolog som i sin forskning har beskæftiget sig med en anden vinkel på samme diskussion; nemlig forholdet mellem krop og psyke.

Wilhelm Reich gør i sit arbejde op med den krop-psyke dualisme der var fremsat af Descartes og som blev grundlag for den rationalistiske videnskabsforståelse som prægede Reichs tid. Han beskæftigede sig indgående med sammenhængen mellem hans patienters parathed til at indgå i den psykoterapeutiske behandling og deres kropsholdning, hvorved han fandt frem til nogle sammenhænge mellem det han kaldte deres muskelpanser og deres karakter. Muskelstivhed og angst fx var for Reich ikke blot to parallelle fænomener; men to sider af samme sag. Han skriver således om patienternes oplevelser af kulde og varme ved opløsning af stive muskulære holdninger:

Jeg måtte bryde med alle gamle forestillinger om forholdet mellem legeme og sjæl hvis jeg ville forstå disse fænomener. De var ikke "følger", "årsager", " ledsagefænomener" til psykiske processer, de var simpelthen *disse processer selv på det legemlige område.* (Reich 1968/1971, s. 261)

Det forskningsarbejde som gik forud for beskrivelsen af disse sammenhænge bedrev Reich i starten som psykoanalytiker og elev af Sigmund Freud. Men igennem sin forskning og den retning denne tog kom Reich efterhånden i modsætning til Freud. Bruddet blev endeligt da Freud indførte thanatosbegrebet (dødsdriften), og hermed forbundet ideen om en naturlig masochistisk drift mod smerte og ulyst, i psykoanalysen. Ifølge Reich handler naturdrift om lyst. Masochistiske drifter er sekundære, afledte resultater af neuroser.

Dette udvikles en af de centrale pointer i Reichs værk; ideen om en naturlig socialitet og moral som det dybeste i mennesket, dets inderste biologiske kerne:

*Nedenunder disse neurotiske mekanismer, bagved alle disse farlige, groteske, irrationelle fantasier og impulser fandt jeg et stykke enkel, selvindlysende anstændig natur (ibid. s. 171)*

I denne kerne finder han

*naturlig anstændighed, ... spontan ærlighed ... og... virkelig og fuld kærlighed (ibid. s. 183)*

Den biologiske kerne er også centrum for den primære, ægte og spontane seksualitet, og Reich skelner, både i forhold til seksualiteten, men også i forhold til følelser og impulser generelt, imellem disse positive, naturlige primære drifter og kulturelt betingede, neurotiske sekundære drifter. Denne skelnen ses videreført i bioeksistentiel psykoterapi som det jeg i et tidligere afsnit beskrev som skelnen mellem de følelser der har udgangspunkt i et sandt selvbillede og de som udspringer af kompensation for negative, falske selvbilleder.

Reich bebrejder således Freud ikke at have holdt fast i den afgørende betydning af dennes opdagelse af den prægenitale seksualitet. For Reich handler psykosomatiske forstyrrelser om en frustration af den sunde naturlige genitale seksualitet, og han ser både årsagen og konsekvensen heraf i samfundet, som det fremgår af følgende citat:

*Seksualundertrykkelsen er et væsentligt instrument for den økonomiske slavebinding af folk. Seksualfortrængningen hos barnet og den unge er altså ikke, som psykoanalysen hævder det - i overensstemmelse med det det overleverede, fejlagtige syn på opdragelsen - forudsætningen for kulturel tilpasning, socialitet, arbejdsomhed og renlighed, men snarere det nøjagtigt modsatte (ibid. s. 225).*

Som det er fremgået ovenfor skelner Reich mellem hengiven til vegetative impulser/tilstande og viljestyrede handlinger. En måde at forstå autenticitetsbegrebet som jeg i det foregående har gjort rede for, er at betragte de vegetative impulser som udtryk for menneskets autentiske væren, en ægte og uforstilt tilstand. Bioeksistentiel psykoterapi bygger således direkte videre på dette

menneskesyn hos Reich, og terapeut-teknisk på hans beskrivelse af sammenhængen mellem hengivelse til de vegetative kropslige impulser og den neurotiske hæmning af disse.

Men også i forhold til anerkendelse af betydningen af terapeutens autentiske nærvær for terapiens kvalitet er Reich foregangsmand. Han dropper således det traditionelle psykoanalytiske setup der skal sikre at terapeuten ikke må fremtræde som person for klienten, fx ved hjælp af chaiselon-opstillingen. For Reich er det vigtigt at fremstå som et ægte menneske, han siger om sin relation til patienterne: ”De skulle betragte mig på en ikke-autoritær, en *menneskelig* måde” (ibid. s. 170). Han skifter også indstilling fra at fortolke på klientens ’frit associerede’ materiale til at arbejde med overføringen, dvs. kontaktens kvalitet. Reich betoner vigtigheden af at den verbaliserede forståelse af processen sker på klientens præmisser, at det sker som en bevidstgørelse af klientens oplevelse:

Patienten måtte først have kontakt med sig selv, før han kunne forstå de sammenhænge, der blev tydet for ham. Så længe panseret var i funktion, kunne patienten i bedste fald erhverve sig en intellektuel forståelse. Det havde erfaringsmæssigt kun ringe terapeutisk virkning. (ibid. s. 167).

Reich gjorde således op med den psykoanalytiske antagelse om at det var tolkninger intellektuelle erkendelse der var den terapeutiske faktor, hvilket også bliver tydeligt i et sidste citat:

Dog vidste jeg allerede at *hvordan*, adfærdens og meddelelsernes *form*, var langt væsentligere en *hvad* patienten fortalte. Ord kan lyve. *Udtryksmåden lyver aldrig*. ... Den intellektuelle forståelse af det ubevidste veg for patientens bevidsthed om sit eget udtryk (ibid. s. 168).

Selvom om det ikke var en del af Reichs videnskabelige selvforståelse, viser disse citater at opmærksomheden på klientens oplevelse og kontaktens kvalitet har givet et væsentligt fænomenologisk-humanistisk præg på den del af hans teoridannelse som jeg her har beskæftiget mig med.

Sammenholder jeg den del af Reichs teoridannelse som jeg her har fremlagt med mit eget bioeksistentielle perspektiv, finder jeg Reichs opfattelse af neurosen som resultat af hæmmet seksualitet for enstrenget. Seksualiteten er et område hvor et konfliktuelt selvforhold afspejles tydeligt og også et forhold der provokerer forældre og får dem til at spejle uautentisk (på den måde

at forældrenes sekundære/kompensatoriske behov blandes ind i spejlingen). Men andre følelser og vegetative tilstande/impulser som fordømmes af omgivelserne kan på samme måde som seksualdriftens tabuisering føre til neurotiske (uautentiske) selvforhold. Retten til vrede og sorg som de mest oplagte, men generelt behovet for at blive set og anerkendt med det der er.

Hvor Reich, på trods af det ovenfor påpegede humanistisk-fænomenologiske fortolkningsperspektiv, holder fast i mekanisk/biologiske kvantitative forståelsesmodeller, skiftes der i bioeksistentiel tænkning til et kvalitativt, indholdsorienteret perspektiv. Derfor bliver autenticitetsbegrebet så vigtigt, fordi det er et udtryk for det kvalitative aspekt i selvforholdet.

Lad mig nu samle op på det autenticitetsbegreb som jeg igennem denne beskrivelse af det bioeksistentielle perspektiv er kommet frem til.

### **Præsentation af en bioeksistentiel forståelse af autenticitet.**

Det bioeksistentielle syn på et autentisk selvforhold kan nu sammenfattes i følgende udsagn:

Udgangspunktet for det autentiske selvforhold er at jeg forholder mig bevidst og accepterende til det der er. At jeg har et sandt billede af mig selv, dvs. at det svarer til virkeligheden.

Det autentiske selv billede har ikke med subjektets handling ud i verden at gøre, men med dets indstilling til sig selv, dvs. dets behandling af sig selv at gøre.

Det autentiske selvforhold er en bevidsthed om og kontakt med en grundlæggende social og kærlig kerne. Det uautentiske selvforhold er en godtagelse af et falsk selv billede, der indeholder et negativt, kritisk budskab om forkerthed. Dette medfører et konfliktuelt selvforhold, dvs. en ikke-accept af sider af selv virkeligheden.

Det uautentiske selvforhold er et resultat af en uautentisk spejling under opvæksten, dvs. et møde med et krav om at skulle gøre sig om, være anderledes end man er, for at opnå accept og kærlighed.

Det er igennem en uddybelse af kontakten med følelserne at det uautentiske selv billede kan

kvalificeres, ved en konkretiserende fænomenologisk undersøgelse af følelsernes (subjektive) identitet.

I denne proces er kropskontakten af afgørende betydning i forhold til at skelne imellem de primære, autentiske følelser som kan bruges til at revidere det uautentiske selvforhold (som rekursbasis) og de sekundære kompensatoriske følelser som er konsekvenser af et uautentisk selvforhold. Førstnævnte vil i kropslig forstand være forbundet med en hengivelse til kroppens vegetative *væren*, mens de sidstnævnte kræver en viljestyret *gøren*, i form af en fortrængning af umiddelbare impulser.

At øge autenticiteten i selvforholdet betyder at kunne navigere i sit liv efter så valide kort som muligt. At maksimere subjektets eksistentielle rationalitet i håndteringen af sit liv; dvs. at man med sine valg og handlinger gør hvad man kan for at opnå det man dybest set gerne vil opnå med sit liv. Det er det jeg kalder subjektivitetens kvalificering.

## ***En neurologisk vinkel på følelser.***

Jeg vil nu for en stund forlade det bioeksistentielle paradigme og undersøge hvordan en teori med helt anden metateoretisk baggrund beskriver sammenhængene mellem følelser og tanker og krop og bevidsthed. Formålet hermed er at belyse og perspektivere det fremlagte autenticitetsbegreb, så efter en generel præsentation af teorien, følger et afsnit hvor jeg sammenholder den med det bioeksistentielle autenticitetsbegreb. Men lad mig først beskrive teorien på dens egne præmisser.

### **Præsentation af Damasio teori om følelser, emotion og bevidsthed.**

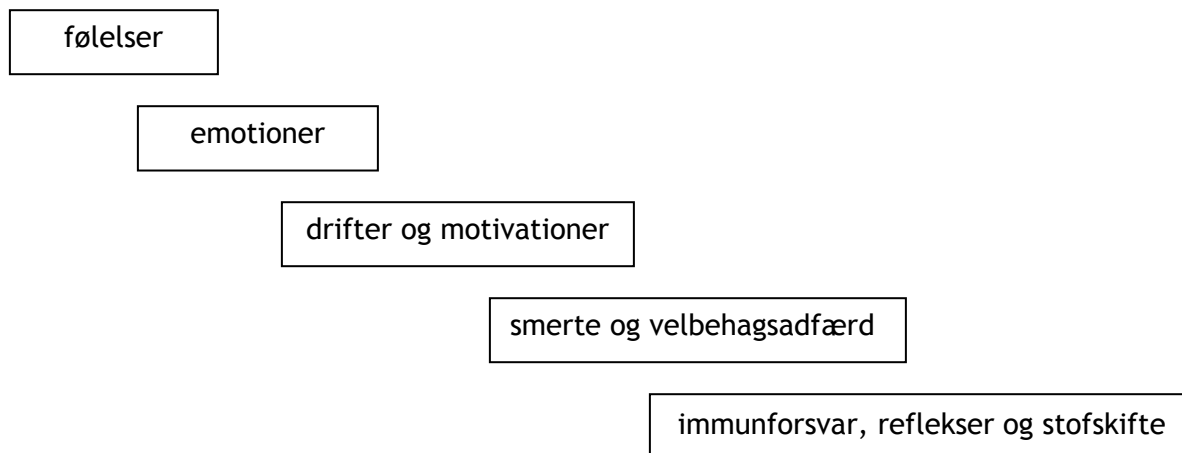
I min bestræbelse på at nuancere og præcisere begrebet følelser og deres forhold til kroppen, vender jeg mig i det følgende mod den amerikanske neurolog Antonio Damasio, som har gjort dette fokus til sit forskningsfelt. Damasio har i tre bøger (1999, 2000 & 2003) med udgangspunkt i egen forskning tegnet et billede af den nuværende viden om det neurale grundlag for følelser.

Den største del af den viden Damasio fremlægger, kommer fra neurologiske og psykologiske undersøgelser af patienter med hjernelæsioner. I sin første bog 'Descartes' fejltagelse' (1999), fremsætter han sin somatisk-markør-hypotese, der peger på følelsers betydning i rationelle beslutningsprocesser. Den anden af bøgerne, 'The feeling of what happens' (2000) er et bidrag til en neurologisk baseret teori om bevidsthed og i sin nyeste bog 'Looking for Spinoza' (2003) bygger han videre på ideerne fra de foregående bøger i en bestræbelse på at samle en teori som kan bidrage til en ny forståelse af den menneskelige psyke og forholdet til kroppen.

I alle tre bøger sætter Damasio fokus på følelsers betydning for organismens overlevelse og velbefindende. Han er en fortaler for ideen om homeostatisk regulering som det grundlæggende princip i organismers livsproces. Samtidigt tager han i mange af sine argumentationsrækker udgangspunkt i et fylogenetisk evolutionsprincip, dvs. at han fører forskellige psykiske og fysiske funktioner berettigelse tilbage til deres betydning i artens udvikling.

Erkendelsesteoretisk bryder han ligesom Reich med den krop-sind dualisme som kan føres tilbage til Descartes. Damasio foretrækker Descartes samtidige, Spinozas, syn på sind og krop som to parallelle manifestationer af samme organisme. Opdelingen imellem det mentale og det biologiske er for Damasio et analyseredskab, der muliggør en undersøgelse på forskellige niveauer.

Damasio skelner på denne måde imellem emotioner og følelser. De første handler om biologiske processer i organismen, mens de sidste er mentale billeder. Damasio opstiller flg. hierarkiske system:



På alle niveauer er funktionerne engageret i organismens homeostatiske regulering, i en bestræbelse ikke kun på overlevelse, men også velbefindende. Jo højere i hierarkiet, jo mere komplekse mekanismer er der tale om. Et højere niveaus mekanismer bygger på de underliggende niveauers funktioner, sådan at de simple mekanismer er indlejret i de mere komplekse. Følelserne har således deres grundlag i emotionerne, der igen har deres grundlag i drifter og motivationer osv.

Emotioner er neurale og hormonelle reaktioner fremkaldt af hjernen som reaktion på et emotionelt kompetent stimulus. Resultatet af disse reaktioner er en forandring i kroppens tilstand og i de dele af hjernen som registrerer kroppen og understøtter tænkning. Dette udløsende stimulus kan være et konkret objekt eller hændelse, eller det kan være den mentale forestilling om sådanne. De basale emotioner er medfødte og automatiske, styret af genetiske anlæg som resultat af den fylogenetiske udvikling. Ontogenesen, dvs. læring og anden miljømæssig påvirkning spiller dog en rolle idet det har indflydelse på hvad der er erkendes som en emotionelt kompetent stimulus og hvilken sammenhæng emotionen sættes i, herunder hvilket udtryk den gives og hvilken værdi den tilskrives. Dette gør sig især gældende for den gruppe som Damasio kalder sociale emotioner. Disse er netop kendetegnet ved at være resultatet af et samspil mellem den kultur personen er indlejret i, dvs. de emotionelt kompetente stimuli det udsættes for og den måde disse fortolkes, og de primære følel-

ser som danner grundlag for dem. Udover de primære emotioner og de sociale emotioner peger Damasio på en tredje gruppe som han kalder baggrundsemotioner. Disse er et udtryk for kroppens aktuelle tilstand som den udfolder sig sekund til sekund. Der foregår en konstant strøm af emotioner i et almindeligt menneskes daglige liv, og ikke alle emotioner udløser følelser.

Mens emotioner er processer som foregår i en interaktion mellem kroppen og hjernen, er følelser de mentale billeder som opstår som i disse processer som en perception af en bestemt kropstilstand samt en perception af en bestemt måde at tænke på omkring bestemte emner. Følelser opstår i hjernens somatosensoriske områder på baggrund af organismens reguleringsprocesser på alle de forskellige niveauer som jeg beskrev ovenfor, ikke kun på baggrund af emotioner. Følelser er dynamiske, og skifter løbende karakter under påvirkning af kroppen og hjernens gensidige interaktion i følelsesprocessen. Da også følelserne på denne måde er knyttet til organismens homøostatiske reguleringsprincip, er deres valør og autenticitet bestemt af det flow hhv. den modstand i organismens livsproces de afspejler.

Selvom følelserne på denne måde er knyttet til kroppens tilstand, kan organismen manipulere med dem, fx ved hjælp af det Damasio kalder 'som-om-mekanismer', som fremkommer ved at andre områder i hjernen (sandsynligvis præfrontale) påvirker de billeder af kropstilstanden som dannes i de somatosensoriske områder og på den måde manipulerer hjernen til at danne 'falske' kropsbilleder. Denne mekanisme forklarer hvordan følelser kan opstå og skifte med hastigheder som ligger tæt på tankers hastighed. Egentlige følelser, dvs. følelser som er dannet på baggrund af et reelt kropsbillede er væsentligt langsommere, p.g.a. transmissionstiden i kroppens kommunikation med hjernen.

Damasio ønsker som tidligere nævnt at overskride dualismen mellem krop og bevidsthed. Han påpeger at det meste af de forsøg der bliver gjort på at håndtere dualismen fra neuropsykologisk hold koncentrerer sig om at koble bevidsthed og hjerne, hvorved der skabes et nyt split, en hjerne - krop dualisme. Ifølge Damasio er det nødvendigt at inddrage hele organismen dvs. både bevidsthed, hjerne og krop for at kunne arbejde sig frem mod en reel løsning på problemet. Damasio ser således bevidstheden som indlejret i kroppen, medieret gennem den del af kroppen som er hjernen, og han mener at denne indretning har sejret i det fylogenetiske udskillelsesløb fordi dette system med sine refleksive evner er i stand til at løse de komplekse og uforudsigelige problemstillinger som

organismen kommer ud for. Denne konstellation er på denne måde grundlaget for menneskeartens utrolige tilpasningsevne til forskellige miljøer og livsomstændigheder.

Bevidsthed er ifølge Damasio den proces hvorved subjektet er indgivet en reference det kalder *selv* og erkender sin egen og sin omverdens eksistens. Han skelner imellem forskellige niveauer af bevidsthed; en kerne-bevidsthed og en udvidet bevidsthed. Til de to niveauer knytter sig forskellige niveauer af selvforhold; nemlig et kerne-selv og et autobiografisk selv. Ligesom med organismens homeostatiske reguleringsmekanismer er der også her tale om en indlejring af de lavere niveauer i de højere, og til grund for de to nævnte selv-begreber ligger et ikke-bevidst proto-selv, der er tæt forbundet med de ovenfor gennemgåede mekanismer for følelser, dvs. den konstante billeddannelse på baggrund af kroppens tilstand og interaktion med diverse stimuli. Kerneselvet er en mental proces der både registrerer de objekter organismen interagerer med og organismens reaktion på disse. Selvom kerneselvet er bevidst er det ikke verbalt reflektivt. Det er derimod det autobiografiske selv, som er det de fleste mennesker forstår ved deres selv; nemlig de narrative strukturer som vi skaber igennem vores livsforløb på baggrund af begivenhederne i vores liv og vores fortolkning af dem. Ved denne opdeling kommer Damasio med et bud på løsningen på et af psykologiens grundparadokser; hvordan subjektet på samme tid kan opleve sig som essens, over tid og rum sammenhængende, samtidigt med at det oplever sit selv som en relativ størrelse, foranderligt over tid og afhængigt af konteksten. Selvet som skifter fra øjeblik til øjeblik er kerneselvet, da det er en processuel størrelse som konstant genskabes på baggrund af kroppens tilstand og de emotioner og følelser der opstår og forgår, mens det autobiografiske selv er en mere konstant enhed, et narrativ som godt nok kan omfortolkes og udbygges, men som er baseret på en række grundlæggende kendsgerninger som kan danne grundlag for oplevelsen af at være en person med sammenhæng livet igennem.

### **I forhold til det bioeksistentielle autenticitetsbegreb –**

Jeg vil i det følgende se på hvordan den teori om følelser, emotioner og bevidsthed som Damasio fremsætter, harmonerer med det autenticitetsbegreb som jeg er kommet frem til i det foregående afsnit, for at undersøge om de sammenhænge imellem autenticitet og følelser/kropsoplevelse det fremsætter understøttes eller modsiges af denne.

Lad mig først se på om der er forhold hvor Damasio teori modsiger det bioeksistentielle autenticitetsbegreb og de sammenhænge det udspringer af, så kan jeg siden hen se på hvilke områder der er en konsensus, og i givet fald hvordan Damasio tanker kan kvalificere og nuancere det bioeksistentielle perspektiv.

Et sted hvor jeg oplever at Damasio trækker nogle konsekvenser af sin teori som går på tværs af den tankegang der ligger bag bioeksistentiel psykoterapi, er hans normative vurdering af forskellige følelsers værdi. Han tilskriver således glæde positiv værdi og frygt, sorg og vrede negativ værdi. De sidstnævnte gælder det for ham om at undgå, idet de har en negativ indvirkning på organismen. Han erkender at alle tre følelser kan have deres berettigelse i nogle få tilfælde, men slår fast at

In the long run, however it is cumulatively harmful and can cause cancer, in this case, of the soul (2003, s. 139).

I en bioeksistentiel forståelse giver det ikke mening at kategorisere følelserne på den måde. I det perspektiv er deres værdi afhængig af om de bygger på det sande selvbillede, eller om der har der rod i et negativt selvforhold. På den måde kan vrede udmærket betragtes som en positiv og gavnlige følelse som der er vigtigt at give plads og accept, fx hvis den er udløst af en krænkelse af subjektets integritet. På samme måde med sorg, der er en absolut naturlig reaktion på tab af den ene eller anden slags, og frygt, når det er brug for at være på vagt. Faktisk består meget af det centrale arbejde i faciliteringen af en god proces i bioeksistentiel terapi i at lade klienten give sig selv rum til disse følelser, at slippe den energikrævende fortrængning og fordømmelse af de sider af sig selv. Det er netop denne splittelse, hvor individet er vendt mod de følelser i sig selv som i vores kultur ses som 'negative', der fastholder det i en konfliktuelt forhold til sig selv, som over tid kan være en sundhedsrisiko, som Damasio beskriver den.

Forskellen på de to vurderinger af følelsers gavnlige hhv. skadelige påvirkning af organismen kan karakteriseres som en forskel på hvilke niveauer følelser og deres indvirkning på organismen betragtes fra. Det bioeksistentielle syn kan formuleres som at 'det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det', altså om graden af accept af de følelser der er. Man kunne kalde det et 2. ordens niveau perspektiv på følelserne. Damasio syn på følelserne udspringer af en naturvidenskabelig humanbiologisk betragtning/forskning, hvor det er følelserne selv, altså 1.

ordens niveau som vurderes som skadelige/gavnlig ud fra et homeostatisk reguleringsprincip. Han skriver således om det:

The fact that we ... call certain feelings positive and other feelings negative is directly related to the fluidity or strain of the life process. (2003, s.131)

Men på trods af de grundlæggende forskellige metateoretiske udgangspunkter, er der i mine øjne en høj grad af konsensus imellem Damasio og det bioeksistentielle syn på følelser, emotioner og kroppens rolle, og jeg mener at hans ideer visse steder kan perspektivere og kvalificere de bioeksistentielle begreber.

Lad mig pege på nogle af de tanker som tydeliggør denne konsensus. En antagelse som ligger bag hele Damasio teoretiske konstruktion er ideen om homøostase som en reguleringsfunktion der sigter efter organismens velvære. Damasio formulerer det således:

Not content with the blessings of mere survival, nature seems to have had a nice afterthought: The innate equipment of life regulation does not aim for a neither-here-nor-there neutral state midway between life and death. Rather, the goal of the homeostasis endeavour is to provide a better than neutral life state, what we as thinking and affluent creatures identify as wellness and *well-being*. (2003, s. 35)

Dette synspunkt er for mig at se helt i overensstemmelse med Reichs ide om den lystsøgende kerne, årsagen til hans brud med Freud, en ide som ligger til grund for det bioeksistentielle aksiom som jeg tidligere har formuleret som det at mennesket vil det gode.

I forlængelse heraf er der også enighed om den dynamik som Reich har beskrevet som lyst = ekspansion og straf = sammen- og tilbagetrækning, med Damasio ord lyder det således:

Punishment causes organisms to close themselves in, freezing and withdrawing from their surroundings. Reward causes organisms to open themselves up and out toward their environment, approaching it, searching it ... (2000, s. 78)

Ligeledes støtter og underbygger Damasio betragtninger det syn på forskellen mellem følelser og

tanker som jeg beskrev i afsnittet om det bioeksistentielle autenticitetsbegreb, nemlig at følelser er determinerede, bundet til den kropslige virkelighed, i modsætning til tanker som er voluntære, virtuelle. Han formulerer det således:

My view is that feelings are functionally distinctive (fra andre tanker m.a.) because their essence consists of the thoughts that represent the body involved in a reactive process. (2003, s. 86)

Det vil sige at som mentalt billede adskiller en følelse sig fra andre tanker ved at følelsens indhold er kropsbilleder som de repræsenteres i somatosensoriske kort i hjernen. Mens følelsens centrale indhold altså er en ide om kroppens aktuelle tilstand, dvs. at den er bundet til kroppen, er tankerne anderledes fritstillet:

... once you form an idea of a certain object, you can form an idea of the idea, and an idea of the idea of the idea, and so forth. All of this idea formation occurs on the mind side of substance, which in the current perspective can be largely identified with the brain-mind sector of the organism. (2003, s. 215)

Lad mig slutte denne sammenholdning af Damasio teori og bioeksistentiel psykoterapi af med at se på det selvbegreb Damasio opstiller, som jeg har beskrevet ovenfor. I første omgang fandt jeg det overraskende og forvirrende at det er i det autobiografiske selv han anbringer ansvaret for stabilitet og oplevelsen af en personlig stabil identitet, mens han ser kerneselvet som en flydende, omskiftelig størrelse. Allererst tænkte jeg at det måtte være omvendt, men ved nærmere overvejelse fandt jeg det i overensstemmelse med det bioeksistentielle begreb om det autentiske selvforhold i en given situation, det som er her og nu, som det udgangspunkt hvor subjektet anerkender sin værdi. For selv om denne kerne er virkelig og ikke-virtuel, og det er kontakten hertil der kvalificerer subjektets tænkning og handlen til en større grad af autenticitet, så er den jo ikke fikseret, ubevægelig, eller determineret i betydningen fastlagt ad en bestemt bane. Den er bundet til virkeligheden igennem sit forhold til kroppen, og netop dette gør at der er tale om en dynamisk, omskiftelig størrelse, der afspejler det som foregår i organismen og dets omgivelser i netop dette øjeblik. Sagt på en anden måde; det kan være næsten hvad som helst, men det er det ikke lige her og nu.

Tager vi altså udgangspunkt i de to niveauer af selv forhold som Damasio opererer med, kan man i

bioeksistentiel betydning tale om autenticitet både på det autobiografiske selvniveau og på kerneselv-niveauet. På det autobiografiske selvniveau drejer autenticitet sig om sandhedsværdien af de reflektive konstruktioner jeg har lavet om mig selv. Med andre ord, er mit selvbillede validt. Har jeg fx en ide om mig selv om at jeg er et menneske der ikke bliver vred, eller at jeg er et menneske der ikke kan elske, eller at jeg er et menneske uden seksuelle behov, så hviler mit selvbillede på hypoteser som er falske, som ikke er i overensstemmelse med virkeligheden, og som bidrager til et uautentisk selvforhold, et falsk selvbillede. Sådanne usande reflektive konstruktioner vil også gribe forstyrrende ind i kerne-selvets mulighed for autenticitet. Hvis jeg ser mig selv som et menneske der ikke bliver vred, må jeg brug kræfter på at fortrænge en del af mit kerneselv når jeg faktisk er vred, tilsvarende med de andre eksempler. Alle disse forvrængninger af det billede af min selvvirkelighed som jeg bruger som styringsbillede i mit liv, bidrager til en forringelse af min eksistentielle rationalitet, min mulighed for at få det jeg virkelig ønsker mig i min tilværelse, og det er optimeringen af denne, igennem en kvalificering af subjektiviteten hen mod et autentisk selvforhold i så mange af dets aspekter som muligt, som er målet i bioeksistentiel psykoterapi.

## ***Diskussion og sammenfatning***

### **Diskussion**

Lad mig starte min diskussion med nogle betragtninger over det man i allerkorteste form kunne sammenfatte som det bioeksistentielle autenticitetsbegrebs imperative budskab; *vær dig selv*.

I streng logisk forstand er det et absurd budskab, for hvordan kan man være andet end sig selv? Det er vel netop dette der er definitionen af selv; mig og ikke andre. Jeg antager at det er det Cohn mener når han kritiserer Winnicott og Laing for at ville 'dele det udelelige' (Cohn 1997, s. 123).

Men det er netop problemet; selv om vi ikke kan være andet end det vi er, forsøger vi det til stadighed. Fordi vi i dannelsen af vores billeder af os selv er blevet fortalt at det vi er, er forkert. Fx når vi er vrede over ikke at kunne følge vores lyst, kede af at skulle give afkald på opfyldelsen af vores ønsker osv.

Selvom Cohn modsætter sig opdeling af selvet i falsk og sand, eller sagt med andre ord; selvholdet som autentisk eller uautentisk i bioeksistentiel betydning, så indgår der i hans begreb om en autentisk væren-i-verden netop de elementer som er forudsætningen for dannelsen af sande selvbilleder; nemlig accepten af det som er givet og anvendelsen af vores frihed til at forholde os til det. Forskellen på denne måde at opstille et autenticitetsbegreb og den bioeksistentielle ligger i hvad der anses som det givne, de determinerede aspekter af menneskelivet, og hvad vi har frihed til at forholde os ansvarligt og vælgende til. I Cohns udgave af en eksistentiel psykologi er det med inspiration fra Heidegger først og fremmest døden som betingelse for livet, dødeligheden som præmis, der truer vores ønske om omnipotens og udødelighed, som er givet. Derudover er det at vores eksistens er indlejret i relationer, og at 'det relationelle felt er fyldt med faldgruber og indhyllet i angst' (ibid. s. 126), hvilket gør fristelsen til at flygte ind i isolation besnærende. Som sidste kategori af determinerede forhold nævner han de faktuelle forhold som vi er født ind i, bl.a. vores forældre og vores fødested.

Den altafgørende forskel på dette syn og det bioeksistentielle, er inddragelsen af kropsligheden og

emotionalitet. Herudover ligger der i øvrigt et væsensforskelligt syn på angst, i et bioeksistentiel perspektiv ligger der ingen ontologisk kausalitet i forholdet mellem det at være i et relationelt felt, eller at erkende sin dødelighed, og at opleve angst, angst er i dette perspektiv ikke en grundlæggende livsbetingelse<sup>9</sup>.

Cohn inddrager faktisk subjektets kropslighed i sin fremstilling af eksistentiel terapi, han refererer bl.a. til Merleau-Ponty og dennes kropsfænomenologiske betragtninger, og han gør på samme måde som bioeksistentiel psykoterapi og Damasio op med Descartes radikale skepticisme der deler kroppen fra sindet, og peger i stedet på krop og sind som parallelle manifestationer af eksistensen. Men det er tydeligt at han ikke drager de samme konsekvenser af denne betragtning som det bioeksistentielle perspektiv gør. Det forekommer mig fra dette perspektiv besynderligt at han godt vil tale om et uautentisk selvforhold når dødelighedens præmis ignoreres, mens han ikke anser det som relevant at tale om et uautentisk selvforhold når livsudfoldelsens præmis, herunder de kropslige behov og basale emotionelle reaktioner, ignoreres. Men lad mig vende tilbage til dette lidt senere.

Den kritik der, tydeligst hos Spinelli (1998), fra dette eksistentielle perspektiv rettes imod det humanistiske naturkerne-selvbegreb, er at det ignorerer betydningen af konteksten og individets indlejring i denne. En kritik som er i familie med den der fra socialkonstruktionistisk side er blevet rettet mod det humanistiske selvbegreb (se fx Potter & Wetherell (1987) og Cushman (1990)). Denne kritik udspringer af et syn på mennesket som udelukkende determineret og konstitueret af sin kulturelle kontekst. Det tager altså som udgangspunkt at der ikke eksisterer nogen indre selvvirkelighed, en intrapsykisk virkelighed der er uafhængig af subjektets fortolkning af denne. Resultatet bliver noget i retningen af ' det jeg tænker om mig selv på baggrund af den spejling jeg får fra mine omgivelser, er jeg', eller 'jeg er hvad jeg tænker og gør'.

At det humanistiske selvbegreb skulle bunde i en fornægtelse af individets forbundenhed med sin kontekst er, i hvert fald i forhold til det bioeksistentielle selvbegreb som jeg tilslutter mig, og som ligger tæt op ad fx Rogers (1959/1989, 1995) og Laings (1972) koncepter om selvet, decideret

---

<sup>9</sup> Det er nærmere en følelse som netop er et resultat af et uautentisk selvforhold. Rogers formulerer et lignende synspunkt når han skriver at: "... a discrepancy between experience and the conceptualized self is the source of anxiety" (Rogers 1959/1989).

forkert. Det falske selv, eller det uautentiske selvforhold, opstår jo netop som et resultat af en konflikt imellem individets kontakt til sin selvvirkelighed, altså den virkelighed det mærker, og så den spejling det får fra omgivelserne. Jeg mener derimod at de konstruktionistiske teorier begår den fejl at ignorere subjektets evne til at mærke sin selvvirkelighed, at kvalificere sin subjektivitet. Med emnelærens terminologi kunne man sige at subjektets evne til subjektiv identifikation forkastes mens den intersubjektive identifikation fremsættes som alenestående. Jeg mener at deres forbehold overfor et falsk/sandt selv som ontologisk størrelse er på sin plads, med reference til Tranekjær Rasmussen er jeg enig i en forkastelse af en naiv realisme, der påstår at det som erkendes er virkeligheden som den er. Men at hoppe i den anden grøft, at slippe ideen om virkelighedens eksistens, og vores evne til at erkende den mere eller mindre sandt, at danne reflektive konstruktioner af varierende validitet, er for mig at se at falde i den anden grøft, den absolutte relativisme, hvor subjektet som essens opløses og kun betragtes som et relationelt forhold. Der mangler simpelthen en anerkendelse af menneskets indlejring i kroppen, som et essentielt forhold der ligger udenfor det kulturelle og reflektive fortolknings domæne.

Så vidt jeg kan se forøger Cohn at placere sig imellem de to yderpositioner som naiv realisme/essentialisme og absolut relativisme/konstruktionisme udgør, idet han anerkender menneskets væren-i-verden som en kropslig væren-i-verden (s. 59 ff.), som den bl.a. er beskrevet af Merleau-Ponty (1994). Men han modsætter sig at denne kropslige indlejring kan fungere som valideringsredskab i forhold til subjektets reflektive konstruktioner om sig selv, på den måde det bioeksistentielle autenticitetsbegreb forudsætter. I forordet til den danske oversættelse af Merleau-Ponty påpeger Fogh Kirkeby (1994) at dette er et punkt hvor Merleau-Ponty selv er tvetydig, og kan læses både den ene og den anden vej, dvs. enten for ideen om virkeligheden som sproglig konstruktion, eller som 'krops-objektivist og dermed fortæller for en avanceret dynamisk-symbolisk realisme' (s. XV).

Det kan Damasio ikke, i hans neurologiske forskning og den teori han bygger op om den, understøttes det forhold som bioeksistentiel psykoterapi i et fænomenologisk perspektiv tager udgangspunkt i, entydigt; nemlig at de basale emotioner hører til de biologiske 'givens', mens følelserne er vores fortolkning (reflektive repræsentation) af bl.a. disse emotioner, og at de derfor kan være i mere eller mindre overensstemmelse med virkeligheden, mere eller mindre autentiske. Det er det teoretiske grundlag for den erfaring som jeg har gjort i min praksis; at selvbilledet kan kvalificeres

gennem en fænomenologisk undersøgelse.

Så vidt diskussionen, lad mig nu runde opgaven af ved at samle trådene i en sammenfatning.

## **Sammenfatning**

Jeg har i denne opgave leveret et forsvar for et bioeksistentielt autenticitetsbegreb, og forfægtet dets almenpsykologiske berettigelse.

Jeg har startet opgaven med at præsentere et autenticitetsbegreb der har sit udgangspunkt indenfor den samme metateoretiske ramme som det bioeksistentielle; nemlig den fænomenologisk-eksistentielle, men som på grund af et anderledes syn på kropsvirkelighedens ontologiske status og følelsernes forbundenhed med denne, fremsætter en beskrivelse af autentisk væren, som er ganske forskellig, til dels i modstrid, til den bioeksistentielle opfattelse af begrebet.

Med dette autenticitetsbegreb, som er præsenteret af Cohn (1997), som modpol i diskussionen har jeg vist hvilke grundantagelse der ligger bag det bioeksistentielle autenticitetsbegreb, som jeg har præsenteret med udgangspunkt i en beskrivelse af begrebets anvendelse i min egen praksis som bioeksistentiel psykoterapeut.

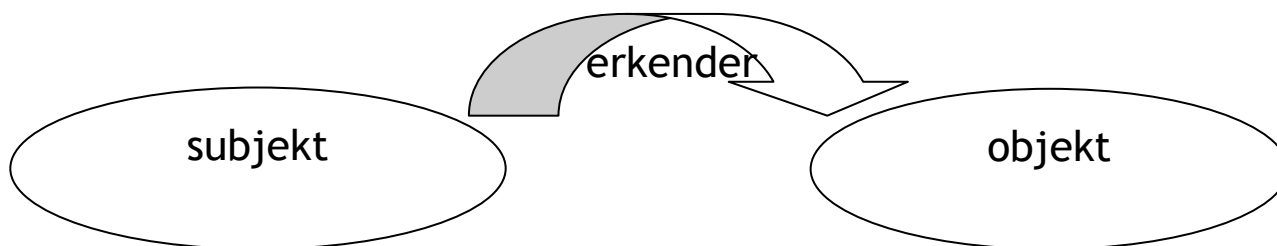
Igennem opgaven har jeg således belyst forskellige aspekter af dette autenticitetsbegreb, og jeg er nu kommet frem til at kunne sammenfatte disse, og her give mit bidrag til en almenpsykologi som kan rumme det bioeksistentielle autenticitetsbegreb.

Den første grundantagelse er at subjektets selv billede dannes i en refleksiv proces som et resultat af sammenspillet imellem dets intrapsykiske selv virkelighed og dets kontekstuelle indlejrethed. Det billede jeg har af mig selv handler således både om hvad jeg mærker i mig selv, og hvad jeg sanser i min omverden, og hvad jeg på denne baggrund tænker, hvordan jeg kommunikerer med andre om det, og bliver spejlet i denne kommunikation. Selvforholdets autenticitet beskriver overensstemmelsen imellem mine refleksive konstruktioner om mig selv, mine selv billeder, og den prærefleksive virkelighed. Disse selv billeder kan kvalificeres igennem en kontakt til de sansedata som afspejler den indre og ydre virkelighed.

Der tegnes således et billede af den menneskelige psyke som indeholdende forskellige niveauer af bevidsthed. Dybest, dvs. mest umiddelbart findes en dynamisk prærefleksiv, dvs. førsproglig, selvbevidsthed, som vi med Damasio terminologi kan kalde et *kerneselv*<sup>10</sup>. Fra dette kerneselv hentes de data af hvilke de konstruktioner dannes som udgør vores *autobiografiske selvbillede* i den sproglige, refleksive del af bevidstheden. Dette selvbillede kan være i mere eller mindre modstrid med den prærefleksive virkelighed, og det kan kvalificeres igennem en åben indstilling til det prærefleksive datamateriale.<sup>11</sup> Man kan sige at selvforholdet har en her-og-nu dimension, der eksisterer dynamisk, som en prærefleksiv proces på baggrund af kropslige processer, og det har en over tid og sted sammenhængende dimension, en samling antagelser af hypotetisk karakter, som hver især kan falsificeres igennem en fænomenologisk undersøgelse af her-og-nu dimensionen.

En almenpsykologi som kan korrespondere med det bioeksistentielle autenticitetsbegreb som det er beskrevet og perspektiveret igennem opgaven skal således anerkende eksistensen af en prærefleksiv bevidsthed, og naturligvis også en refleksiv bevidsthed.

På samme måde må en sådan almenpsykologi anerkende virkelighedens eksistens, og det forhold at subjektet ikke kan erkende det direkte, men at det står i et erkendelsesforhold til virkeligheden, som har forskellige dimensioner, herunder den som er emnet i denne opgave; nemlig autenticitetens, dvs. ægthedens dimension. Erkendelsesforholdet og dets elementer er illustreret her:



Erkendelsesprocessens elementer er det erkendende subjekt, det objekt som erkendes, og det aktive erkendelsesforhold, som er illustreret ved pilen.

<sup>10</sup> Ifølge Zahavi (2002) støttes denne opfattelse bl.a. af nyere udviklingspsykologisk empiri.

<sup>11</sup> Man kan tale om fire forskellige indstillinger i forhold til denne oversættelse af prærefleksivt datamateriale i den fænomenologiske undersøgelse: 1. den aktive, åbne indstilling, som den fx foregår i gode terapiprocesser, 2. den passive, åbne indstilling, som en tilstand af autentisk væren, 3. den passive, fortrængende indstilling, som en tilstand af uautentisk væren og 4. den aktivt fortrængende indstilling, som det fx foregår i en modstandspræget selvmanipulerende adfærd.

I den til sit udgangspunkt refererende erkendelse, betyder dette at der eksisterer en selvvirkelighed, som subjektet ikke kan erkende endeligt, men må danne sig hypotetiske billeder af. Disse kan undersøges for deres overensstemmelse med virkeligheden, igennem den fænomenologiske undersøgelse. I denne proces er personen således både subjekt og objekt for erkendelsen, og erkendelsesprocessen kan formuleres som 'jeg mærker mig'.

I denne proces indgår både tanker, følelser og emotioner. Mens de første to er subjektets repræsentationer af selvvirkeligheden, dvs. erkendelsens produkter, er de sidste indlejret i den, i den kropsligt-biologiske dimension. Forskellen på følelser og tanker er, at de første er umiddelbare refleksive repræsentationer af den kropslige virkelighed, herunder emotionerne, mens tankerne er højere ordens refleksive konstruktioner, som har et løsere forhold til den biologisk bestemte selvvirkelighed.

Følelserne kan inddeles i to væsensforskellige kategorier; de primære, ægte følelser som hviler på et autentisk selvbillede, og de sekundære, kompensatoriske følelser, som hviler på et uautentisk selvbillede. Mens de første er de mest umiddelbare, ufortolkede data vi kan opnå i erkendelsesprocessen, og som kan danne et frugtbart udgangspunkt for vores refleksion og gøren i verden, er de sekundære følelser forvrænget af vores eksisterende teorier om os selv, der som hovedindhold har et negativt kritisk forkertheds budskab, som må kompenseres igennem gøren.

Det er afviklingen af disse falske, negative selvbilleder, som fører mod en større autenticitet i selvforholdet, og dermed et bedre udgangspunkt for en større eksistentiel rationalitet.

## ***Bilag***

### **Efterskrift**

Jeg vil gerne føje et lille efterskrift til opgaven, hvor jeg kort samler op på og ekspliciterer den proces som det har været at skrive denne opgave.

Som jeg har skrevet i indledningen, så var en del af mit mål med denne opgave at perspektivere min terapeutiske praksis igennem arbejdet med opgaven. Det synes jeg i høj grad er lykkedes, ikke mindst takket være en stor hjælp fra Olav Storm Jensen, der igennem processen har stillet sig til rådighed for samtaler om emnet, og kyndig faglig vejledning omkring det bioeksistentielle perspektiv. Udfordringen med at formulere mig omkring de sammenhænge som jeg oplever i praksis når jeg laver terapi, i et sprog og en argumentationsform som kan accepteres i den faglige psykologiske diskurs som opgaven skal læses og bedømmes indenfor, har været stor. Det er nu engang meget lettere at beskrive de sammenhænge som har været mit emne her, når de kan forbindes med oplevet praksis. Men det har også været en god udfordring, som har fået mig til at skærpe mit sprog og mine tanker om autenticitetsbegrebet og bioeksistentiel teori generelt.

Formen og indholdet har på den måde indeholdt nogle konflikter som jeg har måttet imødegå ved at indgå kompromisser undervejs. Først og fremmest er det en opgave som udgør en del af mit uddannelsesforløb på psykologistudiet, og som sådan har et primært mål for mig været at få øget mit indblik i den viden som er formidlet i den psykologiske faglitteratur og kravet været en analytisk og diskuterende tilgang. Samtidigt har jeg haft lyst til at formidle mine egne erfaringer som praktiserende terapeut, og give et billede af den praksis og teori som er forbundet med disse. Jeg har gentagende gange undervejs i processen oplevet hvordan dette har trukket mig i forskellige retninger, men jeg har forsøgt igennem de valg jeg har truffet for at få enderne til at mødes.

Slutteligt vil jeg takke min vejleder Jytte Bang, som har vist stor forståelse for mit ønske om at beskæftige mig med et perspektiv som jeg er så dybt involveret i, og som har gjort sit til at fremme gennemskueligheden i opgaven og holde indforståetheden i ave. Hvorvidt det er lykkedes må det være op til læseren at afgøre.

## Referencer

Berthelsen, P. (2000): *Antropologisk psykologi*. Frydenlund, København.

Cohn, H. W. (1997): *Existential Thought and Therapeutic Practice*. Sage, London.

Cushman, P. (1990): Why the Self is empty. Towards a Historically Situated Psychology. *American Psychologist*. Vol. 45, s. 599-611.

Damasio, A. (1999): *Descartes' fejltagelse*. Hans Reitzels Forlag, København.

Damasio, A. (2000): *The feeling of what happens*. Vintage, Random House, London.

Damasio, A. (2003): *Looking for Spinoza*. Harcourt, Florida.

Deurzen Smith, E. van (1997): *Everyday Mysteries*. Routledge, London.

Fogh Kirkeby, O. (1994): Introduktion. I: Merleau-Ponty, M.: *Kroppens fænomenologi*. Det lille forlag, Frederiksberg.

Hansen M., Thomsen P. & Varming, O. (red.) (1995): *Psykologisk-pædagogisk ordbog*. 10. udg. Gyldendal, København.

Karpatschof, B. (2000): Fra fænomenologidebat til studenteroprør - en revurdering af Københavnerfænomenologien 30 år efter. I: *Psyke & Logos, årg. 21 nr. 1*, 152-174. Dansk Psykologisk Forlag, København.

Laing, R.D. (1972): *Det spaltede selv*. 2. oplag. Jørgen Paludans Forlag.

Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fænomenologi*. Det lille forlag, Frederiksberg.

Mørk Petersen, J. (2001): Rubin og Københavnerfænomenologien. I: *Københavnerfænomenologien. Bisat eller genfødt?* Rosenberg Hansen, C. & Karpatschof, B. (red.). Psykologisk Selskab for Forskningsmetodologi, København.

Potter, J. & Wetherell, M. (1997): *Discourse and Social Psychology*. Sage, London.

Reich, W. (1968/1971): *Orgasmens funktion*. Rhodos, København.

Rogers, C. (1959/1989): Client-Centered Therapy. I: *Carl Rogers. Dialogues*. Kirschenbaum, H. & Henderson, V.L. (red.). Constable, London.

Rogers C.R. & Raskin, N.J. (1995): Person-Centered Therapy. I: *Current Psychotherapies*. 5th ed. Corsini, R.J. & Wedding, D. (red). F.E. Peacock Publishers, Itasca, USA.

Schnack, K. (red)(1996): *Psykologisk Opslagsbog*. Christian Ejlers Forlag, København.

Spinelli, E. (1998): *Terapi - magt og mystifikation*. Hans Reitzels Forlag, København.

Storm Jensen, O. (1977/2001): E. Tranekjær Rasmussens emnelære - et forsøg på en præsentation. I : *Københavnerfænomenologien. Bisat eller genfødt?* Rosenberg Hansen, C. & Karpatschof, B. (red.). Psykologisk Selskab for Forskningsmetodologi, København.

Storm Jensen, O. (1998) : Psykoterapeutens autenticitet - terapiens afgørende led. I: *Psyke & Logos*, 19, 271-286. Dansk Psykologisk Forlag, København.

Storm Jensen, O. (2000a): Kroppen i nuet og virkeligheden - om sandhedens fænomenologi og subjektivitetens kvalificering. I *Bulletin fra Forum for Antropologisk Psykologi nr. 7*. Psykologisk Institut, Århus Universitet.

Storm Jensen, O. (2000b): Historiens hårde dom? Eller Hvem er halsstarrig? Kommentar til Benny Karpatschof: Fra fænomenologidebat til studenteroprør. I: *Psyke & Logos*, årg. 21 nr. 2, 700-713.

Dansk Psykologisk Forlag, København.

Storm Jensen, O. (2002): Krop, selv og virkelighed. I: *Vinkler på selvet - en antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien*. Bertelsen, P., Hermansen, M. og Tønnesvang, J. (red.). Klim, Århus.

Tranekjær Rasmussen, E. (1956): Bevidsthedsliv og erkendelse. Munksgaard, København.

Tranekjær Rasmussen, E. (1969/2001): On the concepts "being conscious of something" and "that of which one is conscious". I : *Københavnserfænomenlogien. Bisat eller genfødt?* Rosenberg Hansen, C. & Karpatschof, B.(red.). Psykologisk Selskab for Forskningsmetodologi, København.

Zahavi, D. (2002): Selvet i filosofisk belysning. . I: *Vinkler på selvet - en antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien*. Bertelsen, P., Hermansen, M. og Tønnesvang, J. (red.). Klim, Århus.