

Storm Jensen, O. (2002): Krop, selv og virkelighed - Skal vi snakke om selvet eller være os selv? I: Bertelsen, P., Hermansen, M. & Tønnesvang, J. (red.): *Vinkler på selvet - En antologi om selvbegrebets anvendelse i psykologien.*: 119 - 146. Århus: Klim.

## **KROP, SELV OG VIRKELIGHED**

### **- SKAL VI SNAKKE OM SELVET ELLER VÆRE OS SELV?**

**OLAV STORM JENSEN**

Selvet? - øh, hvad for et?  
hvem? mig? - nåh, mig selv?

Ordene 'jeget' og 'selvet' har altid slået lidt kolbøtter i mit hoved og haft det med at sætte sig på tværs i min mund. Ordene finder hverken ind i min dialog med min klient eller i undervisningen af mine therapeutelever.

Men ordet 'selv' optræder hele tiden i klientdialogen: Hvad mener du selv? Hvad føler du selv? Er dette dit eget billede af dig selv? - et sandt billede af dig selv? - en rimelig behandling af dig selv? etc. Og i den teoretiserende side af min terapeutundervisning og supervision er begreber som selvbillede, selvforhold og selvperspektiv helt centrale omdrejningspunkter.

Det kan måske umiddelbart lyde paradoksalt, at jeg kan betragte "selvsnak" som så central og samtidig begrebet 'selvet' som så uanvendeligt. Jeg vender tilbage med en nærmere belysning af dette forhold i afsnittet 'Et fænomenologisk perspektiv på selve selvbegrebet'.

### **Perspektivet**

Det perspektiv på selvets psykologi, som det er blevet min opgave at repræsentere i denne bog, er *det oplevelsesorienterede/kropsorienterede, kliniske perspektiv*. Denne perspektivsyntese er mit faglige perspektiv. Det er den, som karakteriserer den tænke- og arbejdsform, navngivet *Bioeksistentiel Psykoterapi*, som har udviklet sig for mig gennem min mangeårige både praktiske og forskende omgang med terapi og terapeutuddannelse (Se f.eks. Storm Jensen 1994, 1998 og 2000).

Det *kliniske perspektiv* betyder, at jeg vil have mit fokus på nytteværdien eller *brugbarheden* ved selvbegreber i det praktiske psykoterapeutiske arbejde.

Det *oplevelsesorienterede perspektiv* vil jeg præcisere til det 'fænomenologisk-eksistentielle perspektiv', fordi det handler om *det subjektive perspektiv* på både oplevelses- og handledimensionen i eksistensen, dvs. i *det levede liv*. Anvendt på handledimensionen betyder dette perspektiv et fokus på det subjektive valg og *ansvar for handlinger* - frem for

på objektiverende teoribaserede *forklaringer af handlinger*.

Den *fænomenologiske psykologi* kan i en bogstavelig betydning godt kaldes en slags "*selvpsykologi*". Det, der karakteriserer den, er jo netop dens fokus på det subjektive perspektiv, på, hvordan tingene, virkeligheden, problemerne, løsningsmulighederne etc. tager sig ud, som set direkte fra eget perspektiv, *som set selv*. Det vil sige i modsætning til, hvordan de tager sig ud som tolkede, forståede, udlagte gennem en eller anden form for objektiverende perspektiv, altså med en eller anden form for teori om virkeligheden indskudt mellem sig selv og denne virkelighed. Teorien kan være psykologisk videnskabelig, kulturbestemt - f.eks. religiøs eller blot givet som almindelig *common sense* - eller den kan være helt privat, f.eks. psykotisk.

Det *kropsorienterede perspektiv* i bioeksistentiel psykoterapi har sine rødder i den bioenergetiske tradition (W. Reich, A. Lowen m.fl.), men kan siges at være udviklet videre i en langt mere *kropsfænomenologisk* retning, end hvad der er vanligt for denne tradition.

Man kan møde det synspunkt (f.eks. hos Hostrup 2000, 338) at tilføjelsen 'kropsorienteret' til karakteristikken 'fænomenologisk' er en tautologisk absurditet, fordi det fænomenologiske perspektiv pr. definition allerede omfatter kropsoplevelsen. Formelt set er dette naturligvis korrekt, men, som jeg vil belyse i det følgende, betyder det ganske radikale forskelligheder i den terapeutiske tænkning og praksis, hvilken betydning opmærksomheden på kroppen rent faktisk tillægges. Dette gør sig også på afgørende vis gældende i omgangen med selvbegreber og selvforhold.

## Det bioeksistentielle 'selv'syn - et overblik

Jeg vil i denne artikel lægge hovedvægten på at fremstille det syn på forholdet mellem 'selv' og terapi, som fremkommer fra det, som er min specifikke udgave af et kropsopmærksomt fænomenologisk-eksistentielt perspektiv: det bioeksistentielle. Hvordan forholdet tager sig ud fra andre udgaver af den fænomenologisk-eksistentielle tilgang, vil jeg kun komme ind på sekundært og til sammenligning. Dette sker dels i det næstfølgende hovedafsnit, i form af et meget generelt overblik, dels i afsnittet hen imod artiklens slutning om 'problemer for "kropsløse" fænomenologier'.

I nærværende afsnit vil jeg give en overordnet skitse af de pointer i forbindelse med synet på 'selv' i terapi, som jeg vil udfolde nærmere i resten af artiklen.

### **Selvforholdet**

Min hovedpointe vil være, at jeg ser arbejde omkring 'selv' som *det helt centrale omdrejningspunkt* i terapien. Mine øvrige pointer vil handle om, *hvorfor* jeg ser det sådan - og *på hvilken måde*.

Ser vi overordnet på måden først, bliver det med den konstatering, at der *ikke* i arbejdet gøres brug af det substantiverende teoretiske begreb '*selvet*' - fordi dette for klienten ville betyde et objektiverende, fremmedgørende perspektiv på sig selv. Frem for den fremmedgørende *selvtolkning* ser jeg terapiens grundmetode som den at facilitere et fordomsfrit *undersøgende selvmøde* for klienten.

I mødet med sig selv kan klienten dels undersøge, *hvad han er*, såvel specifikt aktuelt (glad/bange/vred/forvirret etc.) som basalt og generelt set (god/ond/dum/klog etc.), dels

*hvad han gør* - og herunder som noget helt afgørende: hvordan han *forholder sig til sig selv*, ligeledes i både specifik og basal betydning.

Hoveddimensionerne i denne undersøgelse af *selvforholdet* er dels spørgsmålene om selvforholdets kognitive *realitetsaspekt*, dvs. om overensstemmelsen mellem de fungerende selvbilleder og den faktiske selvvirkelighed, og dels spørgsmålene om selvforholdets følelsesmæssige *værdiafspejlende aspekt*, som f.eks. en enten kærligt accepterende eller en fjendtlig og kritisk holdning til sig selv.

Disse to hoveddimensioner i selvforholdet er indbyrdes nært forbundne. Den kærlige selvholdning understøtter et ærligt syn på sig selv, mens den fjendtlige motiverer til selvbedrag. At det ærlige realitetsundersøgende syn på sig selv også leder frem til et billede af én selv som et godt og kærligt menneske, der er værd at elske, er en erfaring, der ofte for klienten fremtræder som en dybt bevægende, befriende og positivt livsomvæltende erkendelse.

Åbenbart er vores - i krop og natur funderede - selvvirkelighed sådan beskaffen, at vi oprindeligt og inderst, altså dybest set, kun vil os selv og hinanden det bedste - om end vi åbenbart også kan forvirres ganske grænseløst omkring dette.

Det *kærlige syn* på os selv er et selvindlysende gode. Vi har naturligvis mere gavn og fornøjelse af at have os selv som den bedste, mest tillidsfulde og forstående ven og støtte i livet end af at have os selv som den fjendtligste og mest mistænksomme kritiker.

Det *sande syn* på os selv er afgørende betydningsfuldt for vores orientering i virkeligheden - ikke bare i selvvirkeligheden, men også i den øvrige. Orienteringen i den øvrige virkelighed forudsætter jo et sandt syn på vores sansers, følelsers og fornemmelsers troværdighed, et sandt syn på os selv med hensyn til vores sandheds- og virkelighedssans.

Hverken selvvirkeligheden eller den øvrige virkelighed ændres jo af, at billederne af dem forvrænges. Landskabet ændrer sig ikke ved, at landkortet tegnes om. Når vi handler i virkeligheden (det er jo der, vi handler) ud fra forkerte billeder af den, er der en stor risiko for, at vores handlinger i virkeligheden ikke virker efter vores intentioner med dem - med andre ord er der stor risiko for, at vi håndterer vores liv forvirret, eksistentielt irrationelt. Vi prøver at gøre livet godt med metoder, der ikke virker, men som tværtimod oftest gør det værre (jf. 'historien om den dumme vej' i Storm Jensen 1998; 2000).

Så vores *selvforholds autenticitet*, dets ægthed både i realitets- og værdimæssig henseende, er afgørende for vores livskompetence, afgørende for vores *handlingers eksistentielle rationalitet* - og dermed for vores livs kvalitet.

### ***Den forvrængende selvspejling***

I vores opvækst har vi (så at sige alle) mødt uautentisk forvrængende menneskelig spejling af os selv; spejling, der i kontrollerende eller manipulerende øjemed (tilsigtet eller utiltset) har vist os negativt forvrængede billeder af os selv - har givet os '*du er forkert*'-budskaber.

I vores (også naturgivne) samarbejdsparathed over for forældre og andre primære voksne har vi (helt eller delvist) gjort *de forvrængede forkert-billeder* fra disse voksne til vores *egne billeder* af os selv. Vi har så måttet engagere os i det projekt at leve med disse selvbilleder, blandt andet ved at forsøge at kompensere for og modbevise dem, dvs. på baggrund af billederne som selvopfattelse at prøve at *gøre os rigtige* og/eller vise os som rigtige alligevel.

### ***Kroppen***

Disse forehavender har vi kun kunnet realisere ved at kompromittere vores *kropslige selvforhold*, dvs. forholdet til os selv som krop. Vi har måttet lave afbrydelser i vores kropslige selvkontakt, undertrykkelser af kroppens tale om selvvirkeligheden, dvs. sandheden om os selv, samt af vores lytten til denne tale. Vi har med vores kropslige handlen måttet handle imod vores egen krops spontane, naturlige reaktioner på livet, imod vores opmærksomhed på disse reaktioner og imod at tage dem alvorligt.

Ved hjælp af muskelaktivitet, der skaber mønstre af over- og underspændinger i muskulaturen, ved manipulationer med kropsopmærksomheden og det spontane åndedræts rytme og dybde etc. har vi gennemført selvmanipulationer med vores følelser, sansninger og opmærksomhed - både for at kunne realisere selvforvirringen med de negative selvbedrag og for at udvikle måder at leve med deres konsekvenser på.

### ***Terapien***

I den terapeutiske proces kan vi arbejde på at restituere vores forstyrrede selvforhold gennem at *genetablere den kropsligt afbrudte selvkontakt*. Gennem en accepterende opmærksom kontakt med kroppen kan vi mærke, hvad der følelses- og fornemmelsesmæssigt er og sker i vores krop, vi kan bemærke, hvad vi gør med den i den anledning, og vi kan eksperimentere med at gøre anderledes.

Ved at gøre anderledes kan vi finde frem til at blive "mere os selv" igen. Dermed kan vi gøre os bedre kvalificerede til at leve det bedst mulige liv, fordi vi så kan handle efter sandere billeder af virkeligheden, både af selvvirkeligheden og af den øvrige virkelighed, og både realitets- og værdimæssigt set.

Vores handlingers eksistentielle rationalitet eller "livsfornuft" hviler altså på *kvaliteten af vores virkelighedsorientering* - og denne hviler igen på kontakten med vores krop, altså på *vores kropslige selvforholds kvalitet*.

Det at tage denne sammenhæng alvorligt - dvs. at omsætte den til konsekvens i den praktiske terapi - kan siges at være en essens i den bioeksistentielle psykoterapi.

## **Selvbegrebsforskelle i eksistentielt-fænomenologiske psykologier**

Før jeg går videre med at udfolde den ovenstående kæde af pointer, som repræsenterer det bioeksistentielt psykoterapeutiske selv-perspektiv, vil jeg med et meget overordnet rids skitsere, hvor radikale og implikationsfulde forskelle i synet på 'selv', man faktisk kan finde inden for området af fænomenologisk-eksistentielle tilgange til psykologien og psykoterapien. Fremstillingen skal på ingen måde prætendere at være den ekstensive og tilbunds-gående analyse af selvbegrebsforholdene inden for området, som emnet kunne fortjene, men blot helt skitse-mæssigt demonstrere spændvidden i spektret af forskellige opfat- lser.

### ***Humanistiske og eksistentialistiske retninger***

Spørger man, hvad selvbegrebet i de fænomenologisk-eksistentielt tænkende psykoterapi-er er, bliver man nødt til at svare: Det er vældigt forskelligt. Det er lige så forskelligt som

(omend næppe præcist sammenfaldende med) den spændvidde af forskel i tænkemåde, der findes inden for den eksistentielle psykologi;<sup>1</sup> forskellen mellem, hvad der med en grov kategorisering kan kaldes de *humanistiske* retninger (klassiske navne: Rogers, Perls, Laing m.fl.), og de retninger, jeg kunne foreslå at kalde de *eksistentiaalistiske* (nyere navne: Yalom, van Deurzen, Spinelli m.fl.).

Alle disse retninger har et fællesskab omkring at betone betydningen af det subjektive oplevelsesperspektiv og det subjektive valg og ansvar, som berettiger fællesbetegnelsen *fænomenologisk-eksistentiel*. Fællesskabet mellem dem kan dog måske mest ses som et fællesskab omkring den vinkel, der *spørges* til menneskelivet fra - *den subjektive iagttagelses og handlings perspektiv* - mens måderne, spørgsmålene besvares på (eller rettere opfattelsen af, fra hvilke steder svarene skal hentes), på afgørende punkter adskiller sig radikalt fra hinanden.

Forskellene i måder at besvare spørgsmål om 'selvet' eller 'sig selv' på, ser jeg som indebærende afgørende implikationer for den praktiske terapeutiske problemhåndtering. Jeg vender tilbage til en nærmere belysning af dette punkt i afsnittet 'Problemer for "kropsløse" fænomenologier'.

Overordnet kan vi tale om to linier, som vi forsøgsvis kunne betegne henholdsvis *selvskabelses-linien* og *natur-selvkerne-linien*.

### ***Eksistentiaalistisk 'selvskabt selv'***

Denne linie kan vi betragte som funderet i Sartres eksistentiaalisme, hvor grundtesen om, at "eksistensen går forud for essensen", refererer til den opfattelse, at mennesket *skaber sig selv* gennem sine *valg og handlinger*. Der er ingen gudsskabt plan for mennesket, ingen determinisme og *ingen menneskenatur* at stole på. Mennesket er "ikke andet end summen af sine handlinger". "Følelsen skabes af de handlinger, man udfører. Jeg kan altså ikke rådspørge den for at lade mig lede af den." (Sartre 1984).

Det eksistentiaalistiske svar på spørgsmålet om eksistensen er altså et *radikalt indeterministisk* svar, der ses som indebærende, at frihed, angst, meningsløshed og ensomhed er menneskelige grundvilkår.

Svarene på spørgsmål om 'selv' skal altså ifølge dette syn hentes i *handlingerne*. Man kan møde synspunktet slagordsagtigt formuleret som 'Jeg er, hvad jeg gør'.

### ***Humanistisk 'naturkerne-selv'***

Overfor dette syn kan man om natur-selvkerne-linien sige, at her opfattes det *indeterministiske tema* om subjektets frie handlevalg udspillet på baggrund af - og i samspil med - et *deterministisk naturtema* for eksistensen. Selv om vi kan tale om en fælles opfattelse her, er der meget store forskelle på, hvor alvorligt denne opfattelse tages i praksis. Jeg tror næppe, man kan finde opfattelsen taget mere alvorligt - dvs. anvendt med mere rendyrket konsekvens for den praktiske terapi - end i bioeksistentiel psykoterapi.

De umiddelbare følelsesreaktioner ses som naturgivent determinerede. Fare skaber angst, tab udløser smerte og sorg, krænkelse fremkalder vrede, kærlig kontakt vækker glæde og tryghed etc. På samme måde er den direkte sansning determineret, så der fin-

<sup>1</sup> Opslaget 'eksistentiel psykologi' findes besynderligt nok ikke i Den Store Danske Encyklopædi. Den fælleskategori for humanistiske og eksistentiaalistiske retninger, som jeg mener, de fleste fagfolk vil betegne med dette begreb som overbegrebet, findes derimod beskrevet under opslaget 'eksistentiaalistisk psykologi' (som altså bl.a. jeg bruger som betegnelse for en underkategori). Opslagsteksten er forfattet af B. Katzenelson, som vel må formodes at have en mening med den valgte terminologi. Jeg synes, den er uheldig og misvisende.

des ting, som - sagt med en Kierkegaard-formulering - "enhver, som kan se, også må se, hvis han vil se".

Handlinger vælges altså set fra dette perspektiv frit (men naturligvis med konsekvens), mens følelse og sansning er bundet til situationers virkelighed (som vi imidlertid kan *vælge* at forholde os "erkende-handlingsmæssigt" forskelligt til, f.eks. ignorerende og fortrængende eller observerende og undersøgende).

Svarene på selv-spørgsmål skal i dette perspektiv findes i *kroppen* - i hvad der føles, sanses og mærkes.<sup>2</sup>

Vi finder hovedsageligt natur-selvkerne-linien i de humanistiske retninger, men med ganske store forskelligheder i entydighed og praktisk konsekvens. Teoretisk klarest findes den måske i C. Rogers' klientcentrerede terapi, nok mindre entydigt i F. Perls gestaltterapi.

### **Naturlig moral**

Central i den humanistiske natur-selvkerneopfattelse er opfattelsen af denne kerne som rummende dispositionerne for en naturlig socialitet. Faktisk kan man vel sige, at netop dette menneskesyn, denne opfattelse af mennesket som naturgivent godt, kan begrunde betegnelsen humanistisk: Det gode er det samme som det ægte menneskelige.<sup>3</sup>

Dette syn på selvkernen som repræsenterende en naturlig moral er centralt i W. Reichs psykologi, som altså trods sin psykodynamiske referenceramme i den forstand kan ses som humanistisk. Det udfoldes i hans opgør med Freuds syn på den biologiske natur-selvkerne, det asociale (polymorft perverse) id, der må aves af det moralske superego for at menneskeliggøres (Reich 1971).

I K.E. Løgstrups eksistensfilosofi kan vi finde synspunktet i begrebet om *de suveræne livsytringer* (Løgstrup 1968), som naturligt disponerer for det gode: ærlighed, kærlighed, tillid, ansvarlighed, saglighed, samarbejde etc. Det gode er naturgivent og kræver ingen forklaring. Det er afvigelsen herfra i handling, dvs. det onde, som må forklares.

### **Relations-selvskabt selv**

I en nutidig (social-konstruktivistisk inspireret) variant kan man se selvskabelses-linien repræsenteret hos forfattere som f.eks. E. van Deurzen og E. Spinelli. Begge disse forfattere synes på et veritabelt korstog mod de humanistiske retninger, som de opfatter som kætteriske i forhold til den sande eksistentielt-fænomenologiske lære, de mener selv at repræsentere. Spinelli argumenterer i sin bog *Terapi - magt og mystifikation* (1998) for, at det humanistiske selvbegreb (det virkelige, naturgode, vækstorienterede selv) forleder terapeuter til magtmisbrug og selvmystifikation. Hans eget selvbegreb synes at kunne formuleres som et 'selvskabelses-begreb' i retning af 'mennesket skaber sig selv gennem sine relationer' (til andre). Svar på selv-spørgsmål skal altså her søges i *relationsforhold*.

<sup>2</sup> Det grundlæggende syn på 'selvet' som biologisk naturbaseret i sin kerne kan mødes i en moderne, neurofysiologisk udfoldet udgave hos A. Damasio (1994 og 1999). I Damasio 1994 kan man bl.a. se grundsynet på følelser som aflæsninger af kropslige tilstande forbundet med påvisningen af deres eksistentielt værdiorienterende funktion. I Damasio 1999 præsenteres en selv-terminologi, hvor den neurofysiologiske, ikke-oplevelige selvbaggrund benævnes *proto-self*. Det, som i nærværende artikel kaldes 'selvvirkeligheden' (den oplevede selvvirkelighed), er delvist sammenfaldende med Damasio's begreb om *core self*, mens 'selvbilled'-begrebet er tættest forbundet med Damasio's *autobiographical self*.

<sup>3</sup> I megen praktiseret gestaltterapi og Rogers-inspireret encounterarbejde kan man desværre møde en ubehageligt kynisk ånd, f.eks. i form af brugen af hån som provokationsteknik eller i form af udfoldede magtkampe. I sådanne tilfælde arbejdes der åbenbart hverken ud fra eller hen mod kontakten med den naturgode selvkerne, men ud fra mere sekundære, kompensatoriske selvbilledlag.

Da meget tyder på, at disse sidstnævnte forfattere for tiden i dansk psykologi af mange opfattes som de nutidige hovednavne, der autoritativt tegner den fænomenologisk-eksistentielle tilgang til psykologien og psykoterapien, synes jeg, der er grund til at se lidt nærmere på deres synspunkter. Jeg vender derfor tilbage til nogle casebaserede selvbegrebsdiskussioner fra nævnte bog af Spinelli i afsnittet 'Problemer for "kropsløse" fænomenologier'.

## Et fænomenologisk perspektiv på selve selvbegrebet

Lad os vende tilbage til artiklens udgangspunkt: Jeg snakker ikke hverken om 'jeget' eller om 'selvet' i dialogerne med mine klienter, men "selvsnak" er der masser af.

### **'Jeg' og 'selv' i mødet: gøren og væren**

Hvis jeg i dialogen med klienten talte om 'jeget' og 'selvet' - hans 'jeg' og hans 'selv' - ville jeg gå fra *mødet* mellem os - fra det rum, der går fra inde i ham til inde i mig - til et rum uden for os begge to - et *teoriernes rum*.

'Selvet' som substantivisk begreb er en paradoksal *teoretisk* størrelse. Det objektiviserer det subjektive. Det sætter 1. person-perspektivet i 3. person og gør det dermed til en slags genstand. Det repræsenterer et *fremmedgørende* perspektiv på netop det, som betyder *det ikke-fremmede* i virkeligheden: mig selv.

Jeg oplever ikke over for mig - hverken i den terapeutiske situation eller i andre møder med mennesker - et menneske med 'et jeg' og 'et selv' inden i sig. Der er et menneske, som *gør* noget, og som *er* noget - og som er i en bestemt (problem)situation. Jeg ser f.eks. klienten *gøre* det, at han, mens han beretter, sænker blikket for at undgå øjenkontakt med mig. Jeg ser dermed, eventuelt også gennem andre tegn, at han tilsyneladende lige nu *er* skamfuld og bange.

Når det er som terapeut, jeg møder det andet menneske, opfatter jeg min rolle sådan, at jeg er der for at yde mit bedste for at assistere ham i at få det, han *gør*, til at forholde sig sådan til det, der *er* - i ham og for ham - at det, så vidt som det reelt kan lade sig gøre, fører til det, han dybest set *vil*. Med andre ord: min rolle er at assistere ham i *at få det, han gør for at skaffe sig det bedst mulige liv, til at blive netop det, som faktisk kan give ham det*. Med præcist definerende ord kan dette kaldes at *kvalificere sin subjektudfoldelses eksistentielle rationalitet* - mere indleveligt udtrykt: at kvalificere sin anvendte "livsfornuft".

I eksemplet med det sænkede blik handler klienten ud fra sit selvdømmende perspektiv. Han projicerer sin egen dømmende indstilling over på mig og undgår mit blik for at undgå at se den forventede afstandtagen. Men ved at gøre sådan, udelukker han jo også sig selv fra at gøre lige netop den erfaring, han måske længes så dybt efter: at se, at et andet menneske faktisk kan møde ham med en forstående og medfølelse indstilling til det, han er i gang med at fortælle om sig selv og sit liv.

### **Subjekt og objekt i selvperspektivet**

Det behov for en strukturering af menneskebilledet, som et begrebspar som 'jeg' og 'selv' skal betjene, kan ses som behovet for at have begreber for modsætningen mellem på den

ene side det *subjekt- og aktualitetsmæssige* perspektiv (jeg) og på den anden side det *objekt- og permanensmæssige* eller generaliserende perspektiv (selv) på mennesket.

Man kan i dette perspektiv se begreberne som afløser til ældre teoriers analoge begrebssæt som f.eks. 'bevidstheden'<sup>4</sup> og 'personligheden'. 'Bevidstheden' og 'personligheden' kan ses som regulære objektperspektiv-begreber. Vi står uden for mennesket og taler *om* det, i 3. person. Erstatningen med begreberne 'jeg' og 'selv' kan ses som et forsøg på at flytte perspektivet ind i mennesket, til 1. person-perspektivet. Men så snart vi taler om 'jeget' og 'selvet' - om mit, dit, hans eller hendes 'jeg' eller 'selv' - så er vi jo hoppet udenfor igen til det objektiverende perspektiv - uanset ordenes oprindelse i det subjektive 1. person-perspektiv.

### **Selvtolkning og selvindlevelse**

Denne pointe kan måske for nogle lyde som terminologisk pindehuggeri, men jeg anser den slet ikke for praktisk uvæsentlig. Hvad enten vi taler om 'selvet' i de psykoanalytiske selvpsykologiske traditioners betydninger (som belyses andetsteds i denne bog), i traditionel jungiansk betydning eller sådan, som begrebet optræder i Jung-inspirerede nyreligiøse, "spirituelle" udviklingslærer, så gør det en vældig forskel, hvis det fra den distancerede teoris rum får lov at trænge sig ind i de levende dialogers rum. Man kan sige, at begrebet hører hjemme i den teoretiske dialog videnskabsfolkene imellem, mens det forstyrrer selvperspektivet i dialogen mellem terapeut og klient og i klientens dialog med sig selv.

Et eksempel på en sådan forstyrrelse af selvperspektivet kunne være den lidt ældre dame, som havde en lang karriere i "spirituelt udviklingsarbejde" bag sig. Hun fandt det helt umuligt at se nogen som helst modsigelse mellem på den ene side sin modstand mod at give sig lov til "at være sig selv", in casu anerkende og vise, at hun var vred, når hun var det - og så på den anden side det, at hun formulerede sit store, altoverskyggende livsmål som en bestræbelse på "at integrere Selvet".

Med M. Bubers terminologi (1964) kunne vi sige, at det substantiviske selvbegreb gør både terapeut-klient forholdet og klientens selv-forhold til tolkende (og dermed distancerende) *Jeg-Det forhold* i stedet for de dialogiske *Jeg-Du forhold*, der er brug for, når det er selvforholdet i det levede liv, der skal undersøges, valideres og kvalificeres til en bedre eksistential funktionalitet.

Vi kan altså sige, at begrebet 'selvet' understøtter et *selvtolkende* selvforhold: Jeg skal forstå mig ved at bruge den teori om mig, som jeg får af dig. Jeg skal lære om mig - *udefra og ind*. Dette i modsætning til et *selvindlevende* selvforhold: Du hjælper mig med at møde mig selv. Jeg lærer om mig ved at bringe det, der er mig - *indefra og ud i lyset*, hvorfra jeg så kan tage det belyst ind igen, og tage det alvorligt, som jeg på den måde får erfaring om mig selv.

### **Selvforholdet**

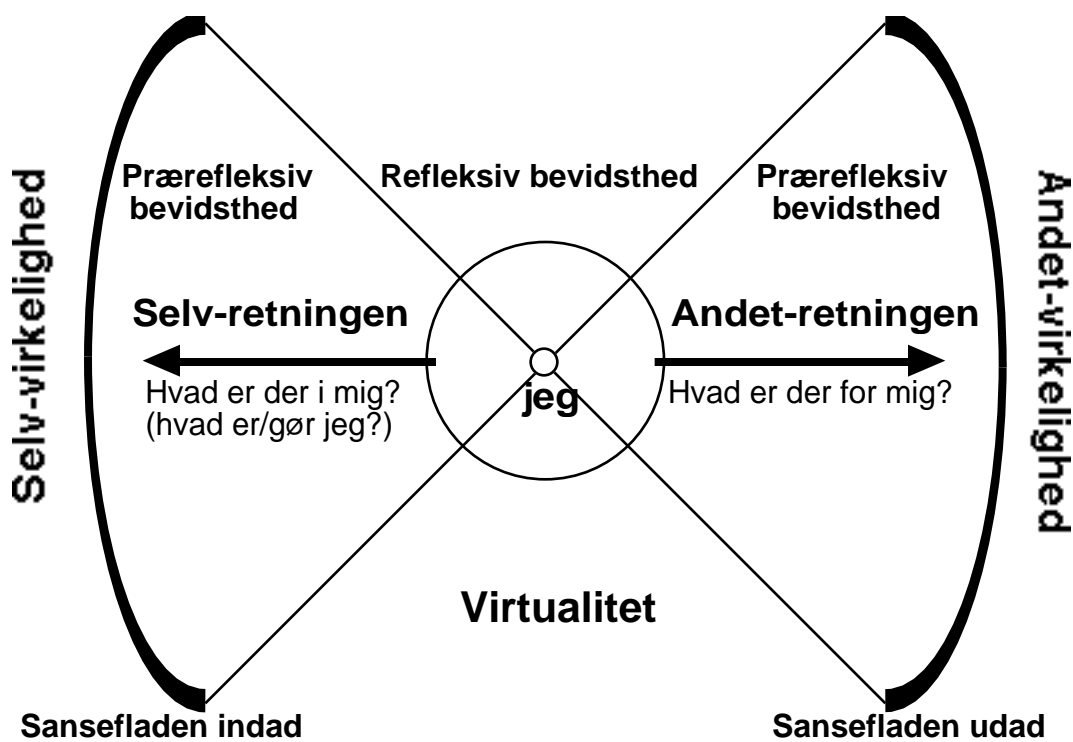
Begrebet 'selvet' har altså ikke noget at gøre i det levede liv. Det har derimod i høj grad begreber, som består af ordet 'selv' sammensat med andre ord: selvforståelse, selvudtryk, selvværd, selvtillid, selvfølelse, selvbedrag, selvaccept, selvhad, selvkritik etc.

<sup>4</sup> 'Bevidstheden' brugt i betydningen en agerende 'instans' i mennesket - i modsætning til en mere processuelt beskrivende betydning. Den sondring, der f.eks. fik Tranekjær Rasmussen til (rimeligt polemisk) at erklære 'bevidstheden' for for ham at være uforståeligt "kinesisk" og til i stedet konsekvent at benytte ordet 'bevidsthedslivet' (se f.eks. Brun 1975)

Helt bogstaveligt er ordet 'selv' kun et ord, der peger. Det er ordet for en reflektiv pe- gen, dvs. en pegen tilbage mod sit udgangspunkt, tilbage mod det samme punkt, som der peges fra.

Meningsfuldheden ved de sammensatte selv-ord viser os imidlertid, at der i op- mærksomhedens selv-retning findes en 'mig selv', jeg kan *forholde mig til* - en 'mig selv' at forstå, udtrykke, vurdere, have tillid til, føle ved, bedrage, acceptere, hade, kritisere etc.

Ligesom jeg kan forholde mig til alt muligt andet i verden, kan jeg forholde mig til mig selv (se figur 1). Jeg kan stille spørgsmål til mig selv om mig selv - både spørgsmål, der gælder mig i øjeblikket lige nu: *hvad jeg er aktuelt* - og spørgsmål, der handler om mig i en over tid og sted generaliseret betydning: *hvem jeg er*, hvad der karakteriserer min identitet.



Figur 1. Et forenklet billede af det subjektive perspektiv med opmærksomhedens hovedretninger, retningerne ind mod mig selv og ud mod alt andet. 'Jeg' er centrum i mit subjektive perspektiv, det observerende, tænkende og vælgende centrum i min reflektive bevidsthed. Det, jeg her har at tænke med og vælge ud fra for at navigere i virkeligheden, er virtuelle billeder (hypoteser, modeller, simuleringer) af virkeligheden i mig og for mig. Min krop er i virkeligheden, og ved at hente prærefleksivt bevidsthedsmateriale fra min krops sanseflader ind i min reflektive bevidsthed, kan jeg bringe denne i kontakt med den virkelighed, der er i mig og for mig, sådan at jeg kan validere mine virtuelle virkelighedsbilleder, undersøge deres realisme eller sandhedsværdi. Med andre ord er kroppen rekursbasis (Tranekjær Rasmussen 1956) for mine virkelighedsbilleder. (Bemærk, at figuren ikke afbilder den reflektive egen-skab ved selv-retningen, dvs. det, at jeg i denne retning også kan se det jeg-centrum, som jeg ser fra - og videre kan se mig se mig, se mig se mig se mig etc. En grafisk fremstilling af dette ville kræve et multidimensionalt tegnemedium.)

Jeg kan stille og besvare spørgsmål om, hvad og hvem *jeg er* - om, hvad der er sandheden om mig, om, hvad der sker i mig med mine følelser, om, hvordan jeg har det,

hvad jeg føler ved det og det osv. I den betydning er der 'selv'. Jeg kan også stille og besvare spørgsmål om, hvad *jeg gør* - om, hvad jeg vælger, om, hvad og hvordan jeg tænker, om, hvad jeg siger, viser, skjuler, undersøger eller ignorerer osv. I den betydning er der 'jeg'.

I det levede liv, hvor selviagttagelsen skal betjene valgfunktionerne, er det imidlertid den aktuelle jeg/selv-orientering, dvs. 1. person, ental, nutid-udgaven af selvperspektivet, der er det funktionelle perspektiv. Det er i nuet, jeg eksisterer som subjekt; i nuet, jeg vælger og dermed styrer i mit liv. Det er derfor her-og-nu-orienteringen - om, hvad 'jeg er', hvad 'jeg gør', og hvad 'der er' lige nu - der er afgørende for mine handlingers eksistentielle rationalitet. Det er ikke min eventuelle generaliserede og distancerende teoretiske tænkning om 'mit jeg' og 'mit selv'.

### **Selvvirkelighed**

Meningsfuldheden ved selvforholdelses-ordene viser os altså, at der er en virkelighed, der hedder 'mig selv' - en *selvvirkelighed*, som vi kan forholde os til, nøjagtigt som vi kan forholde os til alle andre sider af virkeligheden. Vi kan forholde os ærligt undersøgende, så vi søger at skaffe os de sandest mulige billeder af vores selvvirkelighed,<sup>5</sup> eller selvbedragende, så vi prøver at få os selv til at tro på forfalskede billeder af os selv. Vi kan forholde os kærligt accepterende eller kritisk fordømmende, tillidsfuldt eller mistænksomt etc. til os selv.

### **Erkendelsesteoretisk indskud om 'virkelighed'**

I betragtning af de erkendelsesteoretiske kvababelser og forvirringer, som brugen af ord som 'sandhed' og 'virkelighed' for mange giver anledning til, vil jeg gøre dette lille erkendelsesteoretiske indskud om sagen:<sup>6</sup>

At tale om selvvirkelighed og selvbilleders sandhed er nøjagtigt lige så problematisk og nøjagtigt lige så uproblematisk, som al anden tale om virkelighed og sandhed. Talen er lige så kompleks og filosofisk problematisk, når det (fra den disengagerede forståelses-/beskrivelsesvidenskabens perspektiv) er *udtømmende beskrivelser* eller endelige præciseringer etc., der spørges efter, men også lige så enkel og uproblematisk, når der spørges ud fra det levede livs perspektiv (handlingsvidenskabens perspektiv).<sup>7</sup> I det levede livs perspektiv er det nemlig slet ikke udtømmende beskrivelser, der er på dagsordenen. Var det det, ville vores samtaler - under vilkåret om erkendelsens uafsluttelighed - aldrig nogen sinde kunne bevæge sig ud over deres begyndelsespunkt.

Talen om sandhed og virkelighed i det levede livs perspektiv - det perspektiv, som jo også kaldes '*i virkelighedens verden*' - handler om *identifikationer*, oftest endda identifikationer blandt et meget begrænset antal muligheder: Er det onsdag i dag? Er jeg syg eller bare træt? Lyder det, som om han har forstået, hvad jeg sagde? Får det mig til at føle mig rolig? etc.

Vi kan selvfølgelig have vores praktiske problemer med konkret at fastslå sandheden om det ene eller andet - og hvad virkeligheden i en given situation er. Men det er noget helt andet end, at vi har problemer med at vide, hvad sandhed og virkelighed betyder - hvad det er for noget. På masser af områder ved vi også ganske klart, hvad det betyder, om vo-

<sup>5</sup> Ved de metoder, som E. Tranekjær Rasmussen har kaldt *identifikationsprocedurer* eller *relationsoverensstemmelseskalkuler* (Tranekjær Rasmussen 1956).

<sup>6</sup> For en yderligere belysning af dette tema se Storm Jensen 2000.

<sup>7</sup> Begrebssondringen mellem de to videnskabstyper er hentet fra Willert 1987.

res virkelighedsbilleder er korrekte eller ej, som f.eks. i trafikken, hvor det kan betyde et spørgsmål om liv og død. På sådanne områder gør vi derfor også vores til, at billederne bliver korrekte. Men, som det belyses i nærværende artikel, findes der altså også områder i forholdene til os selv og andre, hvor både virkelighedsorienteringen og orienteringen om konsekvenserne af dens kvalitet kan være katastrofalt forvirret.

### ***Orienteringen i selvvirkelighedens gøre/være-sider***

Et af de aspekter ved selvvirkeligheden, hvor klarheden, realismen og sikkerheden i vores orientering i den har den allerstørste betydning for dens værdi som grundlag for livskompetencen, er forholdet omkring, hvad der er gøren, og hvad der er væren. Betydningen af klarheden i denne sondring - sondringen mellem, hvad der er subjektstyret udfoldelse, og hvad der er given eksistens: *hvad vi har ansvar for*, og *hvad vi er henvist til at måtte forholde os til* - kan dårligt overvurderes. Vi kan ændre på alt, hvad vi gør, men ikke på, hvad og hvem vi er. Forvekslingen mellem 'jeg gør noget uhensigtsmæssigt' og 'jeg er forkert' (evt. 'han siger, at jeg ...') er nok en af de allermest lammende og forstyrrende problemfaktorer i menneskers kommunikation med sig selv og hinanden - og en af de almindeligste.

## **Selvforholdets dannelse: direkte og spejlet selvoplevelse**

Figur 1. angiver blandt andet det helt banale forhold, at jeg fra mit udsigtspunkt i tilværelsen kan kigge i to retninger: indad i mig selv og udad mod den øvrige virkelighed. Det, der er værd at bemærke i denne sammenhæng, er, at jeg kan bruge *begge retninger* til at danne mig *billeder af mig selv*.

### ***Selvbilledernes kilder: selvperception og selvspejling***

Vil jeg vide noget om mig selv, kan jeg enten mærke indad i mig selv, eller jeg kan se mig i et spejl. "Spejlet", jeg kan se mig i, når jeg vil vide noget om min værdi som menneske, min dygtighed, min evne til at være morsom eller lignende, er *andre mennesker*. Jeg kan spejle mig i deres reaktioner på mig og på det, jeg gør, dvs. danne mig billeder af mig selv ud fra de reaktioner på mig, som jeg ser fra dem.

Det er dette grundforhold, der er baggrunden for, at jeg kan komme til at danne *falske* billeder af mig selv. De andre menneskers reaktioner på mig kan være så afgørende styret af helt *andre forhold*, end alene det de ser fra mig, at de kommer til at fungere som *forvrængende spejle*.

### ***"Barndommens projekt"***

Dette forhold er et barn specielt sårbart over for. Barnet er jo på alle fronter i gang med det, man overordnet kunne kalde "barndommens projekt": at vokse ud af den ureflekterede, spontane (og dermed autentiske) naturværen, det er født med, og ind i den reflekterende billed- og begrebsdannende, tænkende og handlende væren-i-verden, der hører et menneskeliv til - det liv, der også indebærer både autenticitetens og uautenticitetens muligheder.

Barnet er engageret i alle slags 'hvad og hvordan er virkeligheden?'-spørgsmål og herunder som noget afgørende væsentligt spørgsmålene om sig selv. Det er engageret i

'hvem er jeg?-', 'hvad er jeg?-', 'hvordan er jeg?'-spørgsmål, og det kan hente svar på disse spørgsmål fra de to kilder: fra, hvordan det føles *inden i det selv* - og fra, hvordan mennesker, det er i berøring med, *reagerer* på det.

Hvis de to kilder til billeddannelser om sig selv - indefra-fornemmelserne og udefra-spejlingen - ikke harmonerer, dvs. ikke giver det samme budskab om, hvem og hvad man er, så har man et problem at løse, et valg at træffe med hensyn til, hvilken kilde man vil stole på som den, der giver det rigtige billede af en selv.

At der for børn er en tydelig *asymmetri* mellem paratheden til at stole på sig selv i forhold til at stole på far eller mor (også) i dette spørgsmål, kan man se af den udbredthed og alvorlighed i menneskers problemer med falske negative selvbilleder, som man kan konstatere, når man interesserer sig for at se efter denne problematik i menneskers liv. Man kunne sige, at den biologisk arketyperiske parathed<sup>8</sup> til for et barn at acceptere forælderen som 'læreren i livet', som autoriteten, dvs. 'den, der ved besked', mens barnet selv er 'den, der skal lære', er en meget stærk og magtfuld parathed. Som J. Juul, påpeger og understreger det gang på gang i sine bøger (1995 og 1998), er børns kærlighed og tillid til deres forældre, og deres loyalitet overfor dem, utroligt stærk og magtfuld og næsten uopslidelig. Børnenes kærlighed og tillid til og loyalitet over for sig selv er derimod ganske anderledes sårbar.

### ***Eksistentielle og instrumentelle spejlinger: 'du er' og 'du kan'-budskaber***

Også i forbindelse med forståelsen af voksenspejlingens betydning for barnet er den kvalitative *gøre/være*-sondring af afgørende betydning. Selvom budskabet 'du er dygtig' rent sprogligt set må kaldes et 'du er'-budskab, er det spejlingsmæssigt af en helt anden kategori, end f.eks. budskabet 'du er dejlig'. 'Du er dygtig'-budskabet kan omformuleres til en 'du kan'-sætning. Det spejler noget *gøremæssigt*, en præstationsmæssig eller *instrumentel kompetence*, noget, man kan gøre til eller fra f.eks. ved at gøre sig umage. 'Du er dejlig'-budskabet derimod, som evt. blot formidles ved et opmærksomt og kærligt blik, handler om noget helt andet. Det formidler en *eksistentiel spejling*. De eksistentielle spejlinger kan både angå den helt basale eksistens: det, *at man er* (ens "synlighed"), og de eksistentielle essenser: *hvad man er* - uafhængigt af, hvad man gør.

Juul introducerer i *Dit kompetente barn* (1995) den afgørende betydningsfulde begrebssondring mellem *selvtilliden* og *selvfølelsen* som betegnelserne for de to væsensforskellige sider af selvværdet, som har deres betingelsesfelt i disse kvalitativt forskellige sider af den menneskelige spejling. Sondringen er af afgørende pædagogisk betydning, fordi der - selvom de to selvværdsaspekter nok har en sammenhæng - er en grundlæggende asymmetri imellem dem. Hvis selvfølelsen er sund, er selvtillid sjældent noget problem. Men det modsatte er ikke tilfældet (op.cit., 86). Pædagogiske tiltag, der går ud på at skabe 'succesoplevelser' f.eks. i sports- eller arbejdspræstationer kan nok styrke selvtilliden, men hvis problemet er selvfølelsen - hvad det i reglen er - er det helt andre forhold, der skal til for at støtte selvværdet. Selvtillidsstyrkende forsøg på at kompensere for forstyrret selvfølelse, f.eks. ved præstationer, magt, status, rigdom etc., er måske verdens mest udbredte

<sup>8</sup> I et biologisk perspektiv er mennesket den dyreart, som i den allerhøjeste grad repræsenterer den form for specialisering, der består i at være en 'opportunistisk dyreart'. Vi er som art karakteristiske ved vores smidighed i at kunne adaptere til de mest forskellige økologier og udvikle kulturelle og teknologiske løsninger på eksistensens udfordringer. Forholdet beror på, at vores faste genetiske programmering kun i relativt lav grad er en færdigprogrammering til tilværelsen (modsat f.eks. insekter), men derimod er en programmering til stor læremæssig, smidig *programmerbarhed*. Den lange barndom eller 'forældreafhængige ungeperiode' er en vigtig side af denne specialisering i at være uspecialiseret.

form for eksistentiel irrationalitet.

Den eksistentielle spejling, som betinger selvfølelsens udviklingsvilkår, handler om spejling med *personligt autentisk nærvær*. Den handler om alt det, der kan få én til at føle sig set og hørt og taget alvorligt, som den man er. Denne spejling kan ikke bare sættes på en konkret ord- eller adfærdsmæssig formel, fordi afgørende sider ved den hovedsageligt formidles gennem det autentiske følelsesmæssige kropssprog (øjeblikket, åndedrættet, tonefaldet etc.). Juul kalder ganske rammende det at føle sig taget alvorligt for en "musikalsk" oplevelse (op.cit., 133 og 138). Der er ingen anden opskrift på at få et andet menneske til at føle sig taget alvorligt, end den at tage det alvorligt.

Stort set alt, hvad jeg skriver i denne artikel om selvforhold, spejlinger, selvbilleder etc., handler om den eksistentielle side af sagen. Den eneste betydning af instrumentel kompetence, der har relevans i sammenhængen, er den, man kunne kalde den *eksistentielt instrumentelle kompetence*, dvs. de kompetencer, der har med handlingslivets eksistentielle funktionalitet at gøre. Disse kompetencer angår eksistentielt relevant observations- og refleksionspraksis. Helt centralt i denne kompetencekategori står den relevante udnyttelse af éns *sandheds- og virkelighedssans*. Det er disse kompetencer, terapien går ud på at kvalificere.

### **Direkte og indirekte 'du er'-budskaber**

Barnet, der er engageret i at danne sig billeder af sig selv, spejler sig altså i sine menneskelige omgivelser. Det lytter, kigger og mærker efter 'du er'-budskaber i omgivelsernes, og allervæsentligst forældrenes, totale kommunikation: du er rigtig/forkert, god/ond, værdifuld/betydningsløs etc.

Det er let at se og forstå, at *direkte, tilsigtede* og utvetydige 'du er forkert'-budskaber fra forældre kan ramme ind i selvbilleddannelsens proces og skabe negative selvbilleder for barnet. 'Du er uartig, ond, utaknemmelig, umulig osv.' er rene ord for pengene. På samme måde er der håndfaste 'du er forkert'-budskaber i fysisk vold som f.eks. bank og inde-spærring eller psykisk vold som hån, udskamning og nedgøring. Modsat tidligere tider tror nok også stadigt færre forældre i vores kultur, at den slags er nyttige og nødvendige "opdragelsesmetoder".

Meget mere komplekst og subtilt kan det være med *indirekte, utilsigtede* budskaber, som den voksne eventuelt formidler gennem sider af kommunikationen, f.eks. kropssproget, som han eller hun slet ikke selv er opmærksom på; men som barnet tydeligt opfanger, fordi det stadig har sin kompetence på dette felt i behold.

### **Et eksempel på indirekte 'du er forkert'-spejling**

En klient, Christian, havde som dreng engang i en skov fundet nogle kun delvist afbrændte pornobilleder og taget disse for ham dybt spændende og fascinerende objekter med sig hjem og skjult dem på sit værelse. Her finder hans far dem på grund af lugten af det brændte papir, og det fører til en "alvorssnak" mellem ham og drengen.

Faderens budskaber til Christian i denne snak er af slagsen: Bare damer er der ikke noget ved, det er ikke noget, vi skal interessere os for. Sådan nogle billeder med bare damer skal man ikke have og studere, dem er der ikke noget ved.

Inden i Christian ser det helt anderledes ud: Bare damer er der virkelig noget ved, faktisk noget helt enormt spændende.

Så han oplever altså dette: Der er noget meget stærkt og kildrende spændende og interessant i mig, som ifølge Far er helt forkert. Og Far er jo den, der ved besked. Så jeg er forkert.

Den spejling af sønnen, som faderen på denne måde giver ham, er i den grad forvrængende, i den grad styret af *helt andre forhold end det at se drengen*. Den er styret af hans eget ukendte forhold til sin egen seksualitet, hans ubehag ved at blive konfronteret med drengens seksuelle interesse, hans ønske om at få dette ubehagelige problem til at forsvinde ud af verden etc. - alt sammen forhold, der kan ses som funktioner af faderens eget negative selv billede.

Christian hører ordene, som indirekte - men alligevel tydeligt - fortæller ham, at han er forkert, sådan som han er. Derudover mærker han også faderens ubehag og pinlige berørthed ved situationen, falskheden i hans hyklede vejledende hjælpsomhed, hans mærkelighed ved beskæftigelsen med det pinlige emne etc. Alt sammen noget, han i sin spejlingsparathed kan opfatte som budskaber om sin egen forkerthed.

### ***Paradoksale 'du er forkert'-spejlinger***

Faderen i ovennævnte eksempel spejlede sønnen med indirekte 'du er forkert'-budskaber - sandsynligvis slet ikke tilsigtet, han ville bare have problemet til at forsvinde - men rimeligt uindlevende, uopmærksomt og ufølsomt omkring, hvordan drengen egentlig havde det med det, der foregik. Dette betyder i sig selv en forvrængende spejling, nemlig en art 'du er usynlig'-spejling.

Den indirekte 'du er forkert'-spejling kan imidlertid være langt mere subtil og helt paradoksal i forhold til opmærksomme forældres mest velmenende intentioner. Juul har nogle eksempler, som det nok for moderne forældre er langt nemmere at leve sig ind i end det ovenstående. Eksempler, der viser, hvordan der kan komme indirekte 'du er forkert'-spejlinger ud af en klar motivation om netop *ikke* at fortælle barnet, det er forkert.

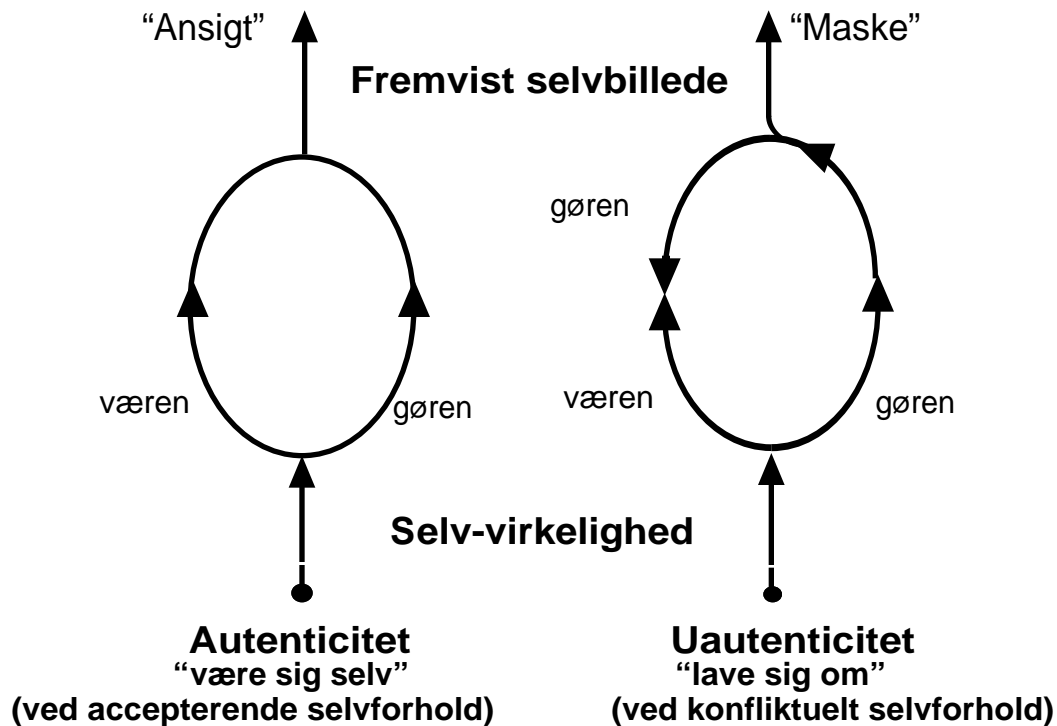
I historien om Caroline (Juul 1998, 22 ff.) har forældrene f.eks. (som mange andre moderne forældre) deres problemer med at acceptere, at de må frustrere deres børn i deres ønsker - her ved at nægte at give datteren is en halv time, før de skal spise. De har svært ved at holde ud, at de må se barnet blive vredt og ked af det i den anledning. Det bringer dem i kamp med deres egne forkerthedsbilleder: De bliver bange for at være dårlige forældre, som barnet ikke kan lide. De vil for alt i verden undgå at gøre som deres egne forældre, kalde barnet uartigt etc., dvs. give det direkte 'du er forkert'-budskaber, så de prøver at *forklare* følelsesreaktionerne væk: 'Du kan jo nok forstå ...' etc. De fastholder øjenkontakten med barnet og taler venligt og indtrængende til det, for at få det til at se fornuften i deres valg af at sige nej, og de har svært ved at slippe det, før de har set vreden og ked-af-det-heden forsvinde - hvad de ikke opnår.

De får på den måde givet barnet den indirekte 'du er forkert'-spejling, der indeholder budskabet: 'Det, at min forklaring ikke får dig til at holde op med at være vred og ked af det, betyder, at du er urimelig.'

## **Det konfliktuelle selvforhold**

Lad os vende tilbage til Christian-eksemplet. Det var ikke grundlæggelsen af Christians negative selvforhold, der fandt sted i den beskrevne episode. Det var grundlagt for længst.

Men det uddybedes åbenbart i episoden på en måde, der var meget kraftfuld, skræmmende og pinefuld. Det er en episode, der har brændt sig fast i hans erindring. Den har ydet sit væsentlige bidrag til, at hans selvforhold er blevet præget af *selvbilledet* 'jeg er forkert', af *selvfølelsen* skam, specifikt omkring sin seksualitet, og af en dynamik, der repræsenterer et *uafslutteligt konfliktforhold* til sig selv.



Figur 2. W. Reichs energetiske grundfigurer oversat til et fænomenologisk sprog. Figuren til højre fremstiller kernefænomenet i det, der i den reichske terminologi hedder den neurotiske karakterdannelse (Reich 1971). Problemet med en 'du er forkert'-spejling forsøges løst ved at gøre sig til noget andet, end man er. Bemærk, at figurerne både kan beskrive autenticitetsforholdene i relationerne til andre og i relationen til sig selv. Bedraget i højrefigurens strategi bliver i selvrelationen et selvbedrag. Selv- og andre-bedragene kan forekomme i forskellige kombinationer.

Faderens forehavende, som jo var at få problemet til at forsvinde, lykkedes kun i den betydning, at det forsvandt for *hans* blik. Christian fik et (forstærket) problem. Hans optagethed af seksualiteten forsvandt ikke fra hans selvvirkelighed. Den blev blot (yderligere) belagt med voldsom skam og bekæmpelse. Men den svarede igen med en kreativ opfindsomhed til at finde andre veje end de spærrede. Christian udviklede en farverig vifte af fantasifulde perversioner.

Man kan se historien som et fantastisk billede af seksualitetens ukuelighed og ukuelige kreativitet. Den er kommet for at blive. Den vil ikke og kan ikke lade sig slå ihjel. Den kønnede formering er en så urgammel opfindelse i den biologiske naturbund i vores selvvirkelighed, at vi små misprogrammerede beboere af disse kroppe ikke skal bilde os ind, at vores tilfældigt forvirrede personlige værdisystemer kan bestemme over disse urgamle kroppes urgamle cellers værdisystemer - over, hvad der er guf for celler, hverken i

os selv eller i andre. (En lille parafrase over kapitel 15 i Pirsig 1992.)

Forsøg på en sådan bestemmen koster! Hver gang naturkraften vil udfolde sig, bliver den mødt med Fars syn: skammen og bekæmpelsen, aggression mod sig selv. Så hver gang udfordres naturkraftens naturgivne overlevelsesvilje og dens kreativitet. Den finder på andre veje, "perverteres" og giver dermed anledning til ny skam over perversionen, derpå ny oprørsk, kreativ naturreaktion etc. Vi kommer til at se en lagdeling i selvforholdet med en skiftevis indad- og udadrettet aggression, som beskrevet af Reich (1971).

Den visuelt orienterede læser kan støtte sig til figur 2. Det er gøre/være-sammenstødspunktet i selvkonfliktfiguren, der avler den "oprørskdynamik", der kan blive til en kædereaktion.

Christians lyst til at udforske og nyde sin seksualitet i alle dens afskygninger er en side af hans naturgivne selvvirkelighed. Men det er hans *behov for at føle sig rigtig* også.

Kampen mellem de to kan ikke vindes af nogle af siderne. Så længe hans selvbillende bevarer sin kobling til det spejlbillede, hans far viste ham - dvs. så længe 'at være rigtig' stadig i en eller anden udstrækning måles i forhold til hans fars definition 'at være én, der ikke synes, der er noget ved bare damer' - så længe er kampen uafsluttelig.

### **Terapien**

Afslutningen kan først finde sted, når han, f.eks. som voksen i terapi, får den virkelighed, han lod sig presse til at vende på hovedet dengang med Far, til at vende rigtigt igen: Hans egne fornemmelser og følelser var der ikke noget i vejen med, han var god nok og rigtig nok. Det var Fars budskaber til ham, der var falske og forvirrende. Han var ikke selv forkert, men hans far behandlede ham forkert.

Som oftest er der brug for kropsligt aggressionsudtryksarbejde, henvendt til den falsk-spejlende forælder, i forbindelse med at få denne retvending af virkeligheden til at finde sted. Dette arbejde kan understøtte kontakten med den dengang undertrykte, men aldrig udslettede, naturlige protest mod det løgnagtige spejlingsovergreb og give mulighed for at mærke styrken i denne side af ens selvvirkelighed, som man dengang engagerede sig i at "uvirkeliggøre". Protestvirkeligheden kan vise sig som en måske for klienten helt overraskende stærk vrede, der sagde - og åbenbart (når den på denne måde igen bliver "spurgt") stadig siger: Det er løgn! - løgn, hvad du siger - og løgn, at du taler til mig i min bedste interesse osv. - løgn, at jeg er forkert!

Ved at lade denne vrede udtrykke sig kropsligt sammen med ordene til forælderen, f.eks. ved at slå hårdt ned i en sækkepude, kan man skabe sig en situation, hvor man vælger at slippe de kropslige hold på sig selv, der ellers undertrykker den selvvirkelighed, vreden er udtryk for. Ved at give sig helt hen til vreden, kan man mærke sig selv mere helt, og dermed mærke, at det er *den* og ikke skammen, der repræsenterer sandheden om én selv. Man kan mærke, hvad man *selv* dybest set mener om den sag, man forholder sig til.

### **"Følelsesforløsning" som selvmøde**

Man bedes i denne sammenhæng bemærke, hvordan den bioeksistentielle forståelse af den terapeutiske betydning af følelsesudtrykkende arbejde repræsenterer en helt anden opfattelse end den ellers udbredte.

Den mest almindelige tankegang omkring "følelsesforløsningsarbejde" (både blandt tilhængere og modstandere af den type teknikker) kunne kaldes en art primitiv katharsis-tankegang. Følelsesforløsningen eller "afreageringen" forstås som en i sig selv

helende udtømmelsesproces for noget, der er ophobet - nærmest som tømningen af en byld for materie.

I det bioeksistentielle perspektiv ses den totale kropslige hengivelse til en følelse - gennem en total hengivelse til dens kropslige udtrykkelse - ikke som en tømningsaktivitet, men derimod som en stærk virkeliggørelse i nuet af et meget *authentisk møde med sig selv*; et møde på det sted og i det lag i ens selvvirkelighed, hvor den pågældende følelse har sin tilknytning.

Dette dybere møde med sig selv, denne - gennem den kropslige mærkbarhed - dybere og virkeligere *erfaring af sin selvvirkelighed*, kan betyde en afgørende støtte til valget af at tage erfaringen alvorligt, dvs. valget af at lade den indgå i revisionen af de forvrængede selvbilleder, man forvirrer sit liv med.

Kun på denne måde kan det "følelsesforløsende" arbejde blive terapeutisk. Dvs. ikke bare et i øjeblikket befriende og udmattende trip, men noget, der bidrager til kvalificeringen af ens handlingslivs eksistentielle rationalitet, dvs. til udviklingen af ens livskompetence.

## Problemer for "kropsløse" fænomenologier

Under min gennemgang af selvbegrebsforskelle i eksistentielt-fænomenologiske psykologier annoncerede jeg, at jeg ville vende tilbage til nogle selvbegrebsskufferende casefremlæggelser fra Spinellis bog *Terapi - magt og mystifikation* (1998).

Som det vil fremgå, repræsenterer Spinellis tænkeform en ret ekstrem modpol af "kropsløshed" i forhold til den bioeksistentielle forståelsesform, jeg har fremstillet som min. Hans relations-konstituerede selvbegreb fokuserer konstitutionsmæssigt alene på *relationerne til andre*. Relationen til sig selv synes i praksis nærmest usynlig for ham - eller så plastisk, at man kan digte hvad som helst om den, uden at det har nogen omkostninger. Det er kun et intellektuelt selvbegreb, der på afgørende vis ignorerer eksistensens kropslighed, der kan være så plastisk.

Den ene case er en Rogers-demonstrationscase fra litteraturen (med den sydafrikanske kvinde Jan (op.cit., 251 ff.)). Den anden er Spinellis egen med den fundamentalistiske lægprædikant Clive, der opfatter sig selv som udviklet til et stadium, hvor han har 'overvundet kødets fristelser' og derfor må forklare sine alligevel forekommende seksuelle reaktioner i nærheden af bestemte kvinder i det religiøse kollektiv som 'en midlertidig besættelse af Satan' (op.cit., 321 ff.).

I gennemgangen af Jan-casen, hvor Rogers udtrykker sin oplevelse af Jans indre 'lille uartige pige' som et udtryk for hendes mere virkelige selv, hævder Spinelli, at dette kun kan ses som en *styrende tolkning* baseret på Rogers' *teoretiske antagelser* om et virkeligt selv. Rogers' eget svar på baggrunden for oplevelsen som "den form for intuitiv reaktion, jeg har lært at stole på", affærdiger Spinelli som en uvillighed til at indrømme den teoribaserede styrende tolkning og som et forsøg på i stedet at mystificere den. At virkeligheds-kvalitet kan være en fænomenologisk dimension, noget direkte opleveligt, noget, man kan mærke, synes at falde uden for Spinellis univers. Dette kan ses som en indikation af, i hvor høj grad dette univers ignorerer kroppen. Om Rogers i situationen med Jan direkte så hende blive mere virkelig, dvs. mere levende og nærværende, mens hun identificerede sig med den 'lille uartige pige', eller om han på udtrykket som stikord kom i kontakt med sin

erfaringsmængde med således kropssprogligt formidlet virkelighed, kan vi ikke vide. Men det, at sessionen, som det beskrives, slutter med, at Rogers og Jan laver sjov med hinanden omkring deres 'små uartige børn', kunne tyde på, at deres møde med hinanden gennem sessionen har udviklet sig, så de slapper mere af sammen. De er *mere sig selv* sammen.

I Clive-casen synes Spinelli nok at mene, at Clive i sin selv-definition<sup>9</sup> bør opgive sit "bevidste selvbedrag" om Satan-besættelse, men han viser til gengæld sin fulde forståelse for hans utilbøjelighed til at opgive opfattelsen af sig selv som én, der har transcenderet seksualiteten. Denne position begrundes i overvejelser omkring de *relationelle konsekvenser* i menighedssammenhængen, som denne opgivelse ville indebære. Modsigelsen mellem Clives selvopfattelse som asexuel og hans faktiske seksuelle reaktioner skal han tilsyneladende hellere løse ved at opgive sin forestilling om at være et virkeligt og permanent selv og antage et begreb om selvet "*som en ikke-permanent, plastisk konstruktion, der kun eksisterer som et resultat af relationelle faktorer*" (op.cit., 322)<sup>10</sup>. Med andre ord: han bør opgive at tænke på sig selv som én, der har identitet; én, der over tid og sted og relateren er den samme.<sup>11</sup>

Et sådant synspunkt kan næppe kaldes fænomenologisk funderet. Man kunne sige, det er af helt samme logiske kategori som Clives eget synspunkt. Det er en *teori* om, at han somme tider er en anden, blot uden at der, som for Clive, kræves nogen forklaring (ved besættelse) på dette. Spinelli kommenterer noget fænomenologisk selvmodsigende, at opgivelsen af selvopfattelsen som asexuel nok ville kunne give Clive en gevinst i "autenticitet",<sup>12</sup> men koste en pris af angstfyldt usikkerhed, "hvad angik hans fornemmelse af "selv" eller af, hvem han var." (op.cit., 325).

### **"Kropsløshedens" konsekvenser**

Til Spinelli kommer der altså en klient, der har sit relationelle selvbillede hængt op på at opfatte sig som asexuel, men hvis 'kropslige selv' har manifesteret sig som 'et seksuelt væsen'. Han støttes i at prioritere sine *andre-relationer* som basis for sit selvbillede - i ikke at opgive sit relationsbekræftede og -bekræftende selvbillede som asexuel. Dette må nødvendigvis ske på hans *selv-relations* bekostning. Han må opgive afgørende sider af opfattelsen af, at hans krop fortæller ham noget om, hvem han er. Efter Spinellis opfattelse bør han gøre dette ved at opgive identitetsaspektet ved sit selvbillede: opfattelsen af, at han er én og den samme over tid og sted og relateren.

Det er for mig svært at se, hvorfor denne vold på sin selvrelation, dette selvbedrag,

<sup>9</sup> Oversætteren af den danske udgave af Spinellis bog anfører i en anmærkning (fodnote, Spinelli 1998, 322) at *selv-definition* er valgt som den danske oversættelse af Spinellis engelske betegnelse *self-construct* - "for at undgå unødige associationer til socialkonstruktivismen". Jeg finder anmærkningen paradoks. Jeg mener, at Spinellis synspunkter - helt uanset terminologien - gør associationer til socialkonstruktivismen overordentligt velbegrundede.

<sup>10</sup> En anden definerende formulering (sammesteds) lyder: "Selv-definitionen afdækker med andre ord *det selv, der opleves her og nu, når det opleves her og nu*" (forfatterens fremhævnning).

<sup>11</sup> Ved Spinellis kommentering af samme sag i et conferenceforedrag var formuleringen om selvopfattelsen som asexuel: "It is not, that it isn't true. It just isn't true all the time" (The first International Aarhus Conference on Existential Psychotherapy. Dec. 1999). Med et sådant selv-sandhedsbegreb må man lige så sandt kunne hævde, at man f.eks. er et menneske uden føde-, søvn- eller tissebehov.

<sup>12</sup> Ordet "autenticitet" står, som angivet, i Spinellis tekst i anførselstegn. Måske er det også den eneste gang, ordet forekommer i bogen. Det findes ikke som opslagsord i bogens indeks. Dette forhold kan ses som en understregning af afstanden i tankegang mellem Spinelli og undertegnede. Som det må fremgå, mener jeg, at autenticitet er et af de allervæsentligste begreber i den eksistentielle psykologi.

skulle være "terapeutisk rigtigere", end det Clive selv havde hittet på: at kroppen var besat af Satan. De to teorier har helt samme logiske status i forhold til at kunne ophæve den intellektuelle modsigelse mellem asekuel-selvopfattelsen og forekomsten af de seksuelle reaktioner. Forskellen for Spinelli kan næppe ses som andet end et udtryk for hans egen præference for den intellektualiserende relativisme, hans synsmåde repræsenterer - fremfor den religiøst baserede besættelsestænkning, som Clive møder op med. Tilsyneladende er der altså simpelthen tale om præferencen for sin egen mystifikation fremfor klientens. Dette i øvrigt paradoksalt nok på trods af, at Clives besættelsestænkning vel må formodes at være en mere gangbar tankeform i hans nære relationers religiøse univers.

I forbindelse med bogens tema omkring afdækkende analyser af magtmisbrugs- og mystifikationsforhold i terapi må man medgive Spinelli et på mange måder udmærket blik for en række splinter i andre terapiretningers broder-øjne. Men man kan altså også konstatere et ganske væsentligt problem med en bjælke i eget.

## Konklusion

Jeg har i denne artikel forsøgt at delagtiggøre min læser i det syn på selvets/selvbegrebets plads og betydning, relevans og brugsværdi i det psykoterapeutiske arbejde, som fremkommer fra mit faglige perspektiv.

Jeg har forsøgt at vise, at 'selvet' - som et begreb til at snakke om - er uden brugsværdi i den praktiske terapi, hvorimod den relevante brug af selv-dimensionen i betydningen: *en retning at se i* - er fuldstændig afgørende for terapiens kvalitet.

Jeg har vist, hvor radikalt forskelligt man kan tænke om 'selv' og terapi inden for den vifte af retninger, der opfatter sig som fænomenologisk-eksistentielle. Jeg har vist, at denne vifte dækker et spektrum spændende fra meget intellektualistiske, konstruktivistisk-eksistentia- listiske positioner til den bioeksistentielle kropsfænomenologiske position, som jeg selv repræsenterer. For synet på 'selv' i terapien betyder det en spændvidde, der går fra det synspunkt, at spørgsmål om sandt og virkeligt selv er absurde spørgsmål, der ikke bør stilles - til det synspunkt, at undersøgelsen af sandheden og virkeligheden ved de selvbilleder, som er i funktion, er terapiens helt centrale omdrejningspunkt.

Den bioeksistentielle tilgang til terapiens opgaver vil sige i praksis at tage det menneskesyn helt alvorligt, at mennesket såvel er krop og natur som et bevidst handlende og vælgende væsen.

Denne tilgang har for mig - med Reich-inspiration m.v. og som en akkumuleret erfaring - (til min egen overraskelse) udkrystalliseret den enhedsteori om *psykoterapiens problemfelt*, at kernefænomenet bag samtlige feltets problemfremtrædelser er *forstyrrede selvforhold*: selvforhold prægede af negativt forvrængede selvbilleder, dannet ved uautentiske menneskelige spejlinger i barndommen.

Dette betyder *metodemæssigt*, at den essentielle faktor i den terapeutiske proces er klientens *møde med sig selv* - i den mærkbare, føle- og sansemæssige, kropslige betydning. Kun den intellektuelle selvforståelse, som har sit fundament i erfaringerne fra dette møde, kan have den sandhedsværdi og virkelighedskvalitet, der betinger dens terapeutiske brugsværdi - hvilket vil sige brugsværdien i udviklingen af handlingslivets eksistentielle

rationalitet: bidraget til, at livets uendelighed af valg kommer til at foregå på så sande præmisser som muligt.

I den praktiske terapi har snakken om 'selvet' således ingen plads. Den intellektuelle, selvtolkende tilgang til selvforståelsen, som dette substantiverende selvbegreb repræsenterer, kan kun generere selvforståelse i form af teorier eller hypoteser om én selv. Den overskrider ikke selv-fremmedgørelsen. Den bringer ikke selvbillederne til prøvning i mødet med selvvirkeligheden. Til det formål er der ingen anden vej end den fænomenologiske konkretiserings vej til kroppen med dens følelser, fornemmelser og sansninger. Kroppen findes i virkeligheden, så det er gennem kroppen, virkeligheden kan findes. Krop, selv og virkelighed hører uløseligt sammen.

Eller sagt på kort og godt dansk: Man må kunne *mærke sig selv* for at kunne finde ud af det med livet - med sig selv og de andre - i stort som i småt. Derfor må man også kunne det for at kunne hjælpe andre med det.

### **Epilog**

Under produktionen af denne artikel, hvor jeg konstant har haft en særlig opmærksomhed for ordet 'selv', stødte jeg på det i en formulering af Villy Sørensen i en avisartikel bragt i forbindelse med Sørensens nylige død. Formuleringen har rumsteret i mit hoved, lige siden jeg læste den. Den er fra en tekst, som - uden at navnet nævnes - tydeligvis handler om Jesus (Sørensen 1986), og den følger umiddelbart efter en karakteristik af denne person som "et menneske, der kunne sige menneskene, hvad de skulle gøre, og hvad de ikke skulle gøre". Den lyder:

*"Det kunne menneskene naturligvis sige sig selv, men de sagde det ikke"*

Disse enkle almindelige danske ord formår at give mig et sus af en næsten svimlende fornemmelse af ansvarets betydning i forholdet til sig selv. Denne helt enkle forskel - forskellen mellem at *kunne* se, høre og opfatte selv, at kunne sige sig selv noget - og så faktisk at *gøre* det - er en forskel, der kan have livsafgørende konsekvenser.

Ordene peger på det perspektiv i selvforholdet, at det ikke er en statisk størrelse, der enten bare er i orden eller i uorden, men at det er et konstant ansvarsspørgsmål, om vi forholder os sådan til os selv, som vi har brug for, hvis vi vil leve det bedst mulige liv med os selv og hinanden. Det at hjælpe mennesker til at træffe de valg, det indebærer at tage dette ansvar, kan betragtes som psykoterapiens essens.

*Vi må sige os selv det, som vi kan sige os selv, når vi har brug for, at vi siger det.*

Det, vi kan have brug for at sige os selv, og som det kan have de mest afgørende konsekvenser for vores liv, om vi faktisk siger, kan være noget så enkelt som 'Træk vejret!', 'Se ordentligt efter!' eller 'Mærk lige efter, hvordan det føles!'.

Det lyder enkelt, fordi det er enkelt. Men det er jo ikke det samme som, at det er let.

## Litteratur

- Brun, M. (red.) (1975): *Fænomenologi til debat*. Institut for Pædagogik og Psykologi - Danmarks Lærerhøjskole. Psykologisk Laboratorium - Københavns Universitet. (duplikeret)
- Buber, M. (1964): *Jeg og du*. København: Munksgaard.
- Damasio, A. (1994): *Descartes' Error*. New York: Putnam.
- Damasio, A. (1999): *The Feeling of What Happens*. London: Random House.
- Hostrup, H. (2000): Gestaltterapi i Danmark. *Psyke & Logos* **21**: 322-340.
- Juul, J. (1995): *Dit kompetente barn*. København: Schønberg.
- Juul, J. (1998): *Her er jeg! Hvem er du? - om nærvær, respekt og grænser mellem voksne og børn*. København: Apostrof.
- Løgstrup, K.E. (1968): *Opgør med Kierkegaard*. København: Gyldendal.
- Pirsig, R.M. (1992): *Lila - En undersøgelse af moral*. København: Schønberg.
- Reich, W. (1971): *Orgasmens funktion*. København: Rhodos.
- Sartre, J.-P. (1984): *Eksistentialisme er humanisme*. København: Vintens Forlag.
- Spinelli, E. (1998): *Terapi - magt og mystifikation*. København: Reitzel.
- Storm Jensen, O. (1994): *Om Bioeksistentiel Psykoterapi*. Pjecetekst, eget tryk. (Findes på [www.sensetik.dk](http://www.sensetik.dk) under titlen: *Introduktion til grundbegreberne i Bioeksistentiel Psykoterapi*.)
- Storm Jensen, O. (1998): Psykoterapeutens Autenticitet - Terapiens Afgørende Led. - Om at tage 'at tage klienten alvorligt' alvorligt nok. *Psyke & Logos* **19**: 271-286. (Findes på [www.sensetik.dk](http://www.sensetik.dk).)
- Storm Jensen, O. (2000): Kroppen i nuet og virkeligheden - om sandhedens fænomenologi og subjektivitetens kvalificering. *Bulletin fra Forum for Antropologisk Psykologi* **7**: 67-76. (Findes på [www.sensetik.dk](http://www.sensetik.dk).)
- Sørensen, V. (1986): *De mange og De enkelte og andre småhistorier*. København: Brøndum.
- Tranekjær Rasmussen, E. (1956): *Bevidsthedsliv og erkendelse*. København: Munksgaard.
- Willert, S. (1987): *Psykologi som handlingsvidenskab*. Viby J.: Kimære.