

NFET SITT EKSISTENSIELLE PERSPEKTIV

Forord:

Det som følger, er Norsk forening for eksistensiell terapi (NFET) sin forståelse av hva det eksistensielle perspektivet (DEP) går ut på. I NFETs vedtekter står det at en slik tekst skal foreligge.

Selv om NFET er en klinisk forening så vil den også ha behov for en forståelse av «det eksistensielle» i en mer generell, ikke-klinisk forstand. Derfor vil denne teksten ikke referere så mye til eksistensiell terapi eksplisitt. NFETs forståelse av hva eksistensiell terapi er, omtales i andre tekster.

«Det eksistensielle» er et begrep som fylles med tidvis sterkt divergerende innhold, og selv om dette kan sies å være en naturlig del av det eksistensielles vesen, så er det også noe som kan føre til at begrepet misforstås og misbrukes. Denne tekstens funksjon er derfor også å bidra til NFETs målsetting om å definere og avgrense hva vi mener med det eksistensielle slik at vi kan være bedre rustet til å beskytte forståelsen mot misbruk.

Teksten er også ment å fungere som en referansetekst for NFETs medlemmer. Den er altså ikke først og fremst skrevet med tanke på et generelt publikum og anvender derfor en god del teknisk, så vel som komplekst språk og begreper. På den måten kan den også være en «innføringstekst» i den eksistensielle filosofitradisjonen og noen av dens sentrale begreper for medlemmene i foreningen.

Det vil være mulig å skrive en helt annen tekst med helt andre vektlegginger som er en minst like legitime som denne. Men dette er vår versjon, slik vi i NFET i felleskap forstår DEP. Dette er med andre ord ikke en tekst som er ment å romme alle tenkelige posisjoner i den eksistensielle tradisjonen. Den er heller ikke «den endelige» forståelsen til NFET, men en tekst som vil endre seg i tråd med at organisasjonen endrer seg. Det ufullendte og uferdige er tross alt et sentralt aspekt ved DEP.

Teksten er samtidig utarbeidet for å kunne romme mangfoldet av vinklinger og perspektiver på det eksistensielle blant NFETs medlemmer. Den vil nødvendigvis derfor være en «kompromisstekst» som aldri vil overlappe helt med alle perspektivene til alle medlemmene i foreningen. Medlemskap i NFET er følgelig heller ikke betinget av at man er fullstendig enig i, eller har en uforbeholden tilslutning til, hele tekstens innhold. Samtidig vil et medlemskap i NFET bety at man i praksis slutter seg til arbeidet med å også løfte frem denne fortolkningen av det eksistensielle perspektivet.

Teksten har blitt utarbeidet av en arbeidsgruppe bestående av medlemmer i NFET. (Denne versjonen er ratifisert på NFETs Årsmøte den 29.10.2024)

Det eksistensielle perspektivet - opphav og bakgrunn

Det eksistensielle perspektivet (DEP) er en unik og distinkt måte å prøve å forstå hva det vil si å være til som menneske på. Det er et akademisk orientert perspektiv som også vektlegger sannhetspotensialene i førstepersonsopplevelser som følelser, sansning, kroppslighet og stemning. DEP er fundert på eksistensiell filosofi, men har også mange andre inspirasjonskilder. DEP er derfor ikke et perspektiv som ble funnet opp av «vestlige tenkere» på 1800 og 1900-tallet,

men et perspektiv som kan sies å ha vært til stede, i en eller annen form, i de fleste kulturer og i de fleste tidsepoker.

Allikevel er de eksistensielt orienterte filosofiske arbeidene til filosofene Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, de Beauvoir og Camus spesielt viktige diskusjonspartnere for DEP. Selv om arbeidene til de overnevnte filosofene kan tenkes å stå som et utgangspunkt for DEP, er perspektivet også i en pågående fruktbar diskusjon med disse, så vel som andre eksistensielt orienterte tenkere innen filosofi, psykologi, terapi, så vel som innenfor andre akademiske disipliner.

Ontologi og epistemologi

DEP tar utgangspunkt i det enkelte menneske for å si noe om dennes måter å relatere seg til seg selv, andre mennesker, fenomener og objekter i verden på. DEP kan sies å være en fenomenologisk-hermeneutisk-dialektisk tilnærming. DEP er fenomenologisk i betydningen av å vektlegge den før-språklige bevisste erfaringen og i kraft av å utforske hvordan mennesket fremtrer som selv-bevissthet, kroppslig erfaring, tilstedeværelse i tid/rom, intensjonalitet, og intersubjektivitet. DEP er hermeneutisk i betydningen at det ser mennesket som å være i en konstant fortolkende og meningsskapende interaksjon med tilværelsen. DEP er dialektisk ved at det forstår eksistens som en konstant og konfliktfylt bevegelse mellom forskjellige «sannheter» paradokser og polariteter.

DEP tar utgangspunkt i hvordan alle mennesker er til stede på sin unike plass og i sin unike tid, noe som impliserer et brudd med en dikotomisk subjekt-objekt-ontologi, altså brudd med en tanke om at man kan dele opp tilværelsen i «subjektet» på den ene siden og «verden» på den andre. Dette synet samsvarer med Heideggers teser om «Dasein». Ut fra DEP vil man heller prøve å forstå menneskelig eksistens som grunnleggende til stede «i væren». Dermed vil også DEP vektlegge den «subjektive sannheten» i det unike menneskets situerte liv som viktigere (men ikke de eneste) sannheter enn noen former for abstraherte, «objektive» sannheter.

DEP anerkjenner muligheten for en fysisk materiell virkelighet, men reduserer ikke tilværelsen til å bestå av kun fysisk materie. På den måten er DEP et perspektiv som både har plass til idealistiske og empiristiske ontologiske posisjoner. DEP anerkjenner med andre ord muligheten for at menneskelig bevissthet også kan ha immaterielle bestanddeler som operer uavhengig av de kjente lovmessighetene i fysikken.

De eksistensielle grunnvilkårene

Selv om DEP er et perspektiv som primært forholder seg til det unike enkeltmenneskets «subjektive sannheter», tar DEP også utgangspunkt i hvordan alle mennesker som har levd, som lever nå og som kommer til å leve, har noen felles værensbetingelser som de må forholde seg til. Disse universelle eksistensielle grunnvilkårene kan aldri oppsummeres i en komplett liste, men noen av de sentrale kan tenkes å være spenningene mellom disse eksistensbetingelsene:

- Død-liv
- Frihet-ufrihet
- Ansvar – ansvarsfrihet
- Mening- meningsløshet
- Konflikt – harmoni
- Håpefullhet - håpløshet
- Helhet -fragmenterthet
- Ensomhet -felleskap

- Forståelse – forvirring
- Bevegelse – ro
- Orden – kaos
- Fortid-nåtid-fremtid
- Resonans - fremmedgjøring
- Kroppslighet - sinnlighet

Disse eksistensielle grunnvilkårene må forstås som konstante dialektikker, konflikter og bevegelser mellom sine ytterpunkter, heller enn som faste entiteter.

DEP anerkjenner hvordan de eksistensielle grunnvilkårene alltid skaper visse muligheter og visse begrensninger for alle enkeltmennesker. DEP anerkjenner videre hvordan ingen livsbetingelser, historiske epoker, gruppetilhørigheter, livsstiler, eller noen andre livsomstendigheter, fullt ut kan «nulle ut» disse eksistensielle grunnvilkårene. Med andre ord så har alle mennesker en grunnleggende frihet. Samtidig vil alltid enkeltmenneskets møter med de eksistensielle grunnvilkårene være påvirket av krefter utenfor dets kontroll, disse kreftene kalles faktisitet og kan være ting som genetikk, oppvekst, historisk epoke osv.

DEP tar utgangspunkt i at enkeltmennesker fritt velger å håndtere de eksistensielle grunnvilkårene innenfor værensdimensjonene *egenverden* (eigenwelt), *medverden* (mitwelt), *omverden* (umwelt) og *oververden* (uberwelt). De eksistensielle grunnvilkårene gjør også alle menneskeliv vanskelige og strevsomme siden de gir alle tilværelser angst, uro, fortvilelse og skyld, men også frihet, ansvar og forpliktelse. Hvordan enkeltmennesket forholder seg til eksistensens grunnvilkår er en av de viktigste årsakene til mental lidelse og til mental trivsel.

Menneskesyn

Menneskets grunnleggende utgangspunkt er forstått som *tomhet* (eksistens), noe som gir det en frihet til å fortolke, konstruere og skape «seg selv,» heller enn *fasttømrethet* (essens). Dette er slik vi forstår Sartres maksime om at «eksistens går forut for essens.» DEP forstår mennesket som en syntese av «materie» og «ånd» og mennesket er derfor ikke *uten* essens, men menneskelige essenser er ikke like definerende for oss som de er for dyr eller objekter. Dette betyr blant annet at man i DEP anlegger en mindre deterministisk forståelse av mennesket enn det man som oftest finner i for eksempel psykologien, psykiatrien og sosiologien.

DEP ser mennesket, i kraft av sin unike, konstruktivistiske og frie eksistens som å være i en særstilt posisjon i verden. Mennesker må derfor kunne sies å ha et sett med muligheter og utfordringer som er helt unike for dem. Et menneskesyn som mest vektlegger eksistens som et produkt av faktisitet, som f.eks. sine gener, sine omgivelser, sin «personlighet», sitt «ubevisste,» samfunnets diskurser, historiske epoker, eller sin oppvekst, er med andre ord uforenelige med DEP. DEP er dermed også uforenelig med en forståelse av mennesket som kun en ansamling av biologiske, kjemiske og fysiske prosesser. Dette gjør også at DEP i liten grad kan forenes med eksklusivt essensialistiske og eksklusivt reduksjonistiske forståelser av det menneskelige.

Eksistensiell moral og eksistensiell etikk

DEP er et radikalt verdiåpent perspektiv. Men det er ikke et verdinøytralt, moralrelativistisk eller nihilistisk perspektiv. DEP har derfor i seg flere normativiteter, moralske fordringer og verdier. DEP har imidlertid et eksplisitt mål om å ha så få normativiteter i seg som mulig og søker alltid å løfte frem og understreke hvordan enkeltmenneskers frie (men alltid faktisitetsbundne) konstruksjoner av sine egne etiske sannheter utgjør en grunnleggende værensbetingelse. Med

andre ord så er heller ikke konstruksjonen av sin egen etiske sannheter noe som enkeltmennesker bare *kan* eller *bør* gjøre, men noe de ikke kan unngå å gjøre, riktignok på mer eller mindre gode måter.

DEP kan blant annet sies å ha følgende normativiteter i seg:

- Dialektikk: DEP er adogmatisk og atotalitært i betydningen at det er et perspektiv der ting aldri er 100% eller fullstendig entydige, men der verden alltid har iboende paradoksaltitet, absurditet og fragmenterthet i seg. Det er et perspektiv som anerkjenner hvordan alt kan sies å være i bevegelse, og hvordan alle ting, fenomener og prosesser har sin egen antitese i seg. DEP kan derfor også forstås som et radikalt skeptisistisk perspektiv som maner til en kontinuerlig og ubehagelig spørsmålstilling ved, og dekonstruksjon av, alle etablerte og konstruerte moraler, sannheter, meninger og normer, inkludert de i DEP. En dialektisk normativitet impliserer at ingen sannheter er endelige eller entydige, men skiftende og i en uendelig konflikt med seg selv. Dette gjør at alle sterke, tydelige og fullstendig avklarte verdensbilder er uforenelige med DEP og det betyr at DEP aldri heller kan bli et fullstendig avklart og tydelig verdensbilde uten iboende paradokser og selvmotsigelser.
- Autentisitet: DEP forfekter en autentisitets-etikk som tar som utgangspunkt at en handlings godhet beror på hvor autentisk den er. Autentiske handlinger kan forstås som handlinger som ikke er tatt i «ond tro.» Handlinger tatt i ond tro kan forstås som handlinger tatt basert på ikke-erkjente livsløgne eller ikke-erkjente selvbedrag vis a vis eksistensens grunnvilkår. Handlinger tatt basert på erkjente livsløgne eller erkjente selvbedrag trenger ikke å være ond tro og dermed heller ikke inautentiske. DEP anerkjenner at det er noen måter å iscenesette sin eksistens på som er bedre enn andre, i betydningen mer autentiske enn andre. DEP anerkjenner i så måte Kierkegaards tese om at «sannhet» først og fremst er et etisk, og ikke et epistemologisk spørsmål, fordi det som er moralsk godt er i større grad et spørsmål om *kvaliteten* på enkeltmenneskers konstruerte livssannheter. DEP anerkjenner også at ond tro er en grunnleggende værensbetingelse som vi aldri kan tre ut av og at det å leve godt er mer et spørsmål om å leve i en autentisitets-inautentisitets-dialektikk, enn å leve mest mulig autentisk. Det autentiske kan sånn sett beskrives som et umulig ideal som vi alle er forpliktet til å strebe mot. Autentisitets-normativiteten i DEP betyr at livsanskuelse der man «er seg selv 100%» eller der man er «selvrealisert» er uforenelig med dette perspektivet.
- Bortenfor godt og ondt: DEP anerkjenner Kierkegaards tese om hvordan «det etiske ligger bortenfor det moralske» og det anerkjenner Nietzsches kritikk av kulturens moralske normativiteter som potensielt livs- og autentisitetsbegrensende. DEP anerkjenner derfor også hvordan «det gode» noen ganger ligger bortenfor, eller er i konflikt med, konvensjonelle moralske posisjoner. DEP anerkjenner på den måten hvordan autentisitet også ofte handler om å tre inn i handlinger og holdninger som kan vekke ubehag i en selv og i omgivelsene. På den måten kan DEP forstås som å være et perspektiv som alltid er i fruktbar konflikt med samtidens moralske forforståelser.

Mening i tilværelsen

DEP anerkjenner Camus' tese om værens iboende absurditet og meningsfravær, de Beauvoirs tese om værens iboende meningsrelativitet, så vel som Marcells teser om værens iboende mening. DEP anerkjenner altså hvordan man kan møte tilværelsen som iboende meningsløs og absurd, som å ha en iboende meningsukjennelighet så vel som å ha en iboende meningsfullhet. DEP rommer på den måten både teistiske eksistensielle tradisjoner, som tar utgangspunkt i en væren med iboende guddommelig mening, så vel som ateistiske eksistensielle tradisjoner som ser tilværelsen som i utgangspunktet meningsløs.

Enten man forstår mening som noe som avdekkes, eller mer som noe konstruert, så er meningsskapen uansett en prosess som alle mennesker alltid er i, og som de ikke kan unngå å være i. Implikasjonen av dette er blant annet at mennesket aldri kan «forstås» fullt og helt av mennesket, hverken som «art» eller som individ. «Mennesket», så vel som unike dasein vil alltid på noen måter være et mysterium, både for seg selv og for andre.

Alenehet-felleskap

DEP tar utgangspunkt i at alle mennesker er til stede i en form for grunnleggende eksistensiell alenehet. DEP kan dermed forstås som å være ontologisk *konstruktivistisk* fordi det ser menneskelig eksistens som en prosess der mennesket fritt konstruerer narrativer og fritt iscenesetter livsfortellinger om «seg selv». Dette er i kontrast til et ontologisk *sosialkonstruktivistisk* perspektiv, fordi DEP legger mer vekt på hvordan det unike mennesket skaper mening i sin unike livsverden, heller enn på hvordan eksempelvis kollektivt konstruerte strukturer og diskurser skaper mening i felleskap.

Samtidig ser DEP også menneskelig eksistens som en ufravikelig bevegelse mellom en unik «alenehets-væren» og en grunnleggende «intersubjektiv væren». Denne alenehets-felleskaps-dialektikken innbefatter også den grunnleggende spenningen mellom frihet og faktisitet. Noe som betyr at DEP anerkjenner hvordan menneskelig eksistens både er grunnleggende sammenflettet med, og begrenset, av andre mennesker og på samme tid grunnleggende fritt og atskilt fra andre mennesker. Dermed kan DEP også beskrives som et perspektiv som er i en konstruktivistisk-sosialkonstruktivistisk dialektikk.

DEP og andre kunnskapskilder

DEP er i hovedsak et eksistensfilosofisk perspektiv på hva det vil si å være til som menneske. Det er med andre ord ikke et perspektiv som fullt ut kan, eller skal, verifiseres eller falsifiseres vitenskapelig og empirisk. DEP er imidlertid ikke i konflikt med vitenskap pr.se, og i mange henseender er DEP og vitenskap overlappende. Dessuten styrkes DEP av den store mengden empiri og teori som genereres av eksistensielt orientert forskning innenfor en rekke fagdisipliner, og vitenskapelig funderte praksiser, blant annet innenfor eksistensiell terapi, eksistensiell psykologi, eksistensiell teologi og eksistensiell helseforskning.

DEP og det politiske

DEP er et perspektiv som først og fremst er egnet til å si noe om det universelle og fellesmenneskelige og om det unike enkeltmenneskets livsverden. Derfor er ikke DEP et utpreget politisk perspektiv i betydningen: DEP kan i veldig liten grad brukes for å legitimere eller svekke et eller annet politisk standpunkt eller en eller annen politisk ideologi. Til tross for at flere av de sentrale eksistensielle filosofene har forsøkt å bruke (og misbruke) eksistensielle perspektiver i politisk øyemed, må DEP anses for å være et politisk uavhengig perspektiv.