

Danmarks Pædagogiske Universitet
Cand. Pæd. Psych. – Uddannelsen
SPECIALE

Forår 2002

'Livsglædens psykologi'

Skrevet af:

Anne Gitz-Johansen

Vejleder:

Hans Vejleskov.

Indholdsfortegnelse:

Indledning med begrundelse og problemformulering.	S. 3
Specialets opbygning og metode.	S. 6
<u>DEL 1: EN METATEORETISK RAMME.</u>	S. 8
Livsglædens filosofi.	S. 8
<i>Livsglæde set i et eksistentielt filosofisk perspektiv.</i>	
Menneskesyn – teoriernes perspektiv.	S. 14
<i>Forholdet individ og samfund.</i>	
Sammenfatning.	S. 18
<u>DEL 2: DET INDIVIDUALISTISKE MENNESKESYN.</u>	S. 19
Livsglæde – myter og fakta.	S. 19
<i>Undersøgelser af livsglædens mangfoldighed.</i>	
Livsglæde er en tilstand af nydelse.	S. 25
<i>Bevidsthedens betydning for livsglæde.</i>	
Livsglæden er et eksistentielt valg.	S. 29
<i>Det eksistentielle perspektiv giver individet valgmuligheder.</i>	
Sammenfatning og diskussion.	S. 33
<u>DEL 3: DET DIALEKTISKE MENNESKESYN.</u>	S. 39
Livsglæde i samfund, kultur og relationer.	S. 40
<i>Livsglæde er mening og samvirke.</i>	
Livsglæden er noget vi fortæller.	S. 51
<i>Det narrative giver mulighed for livsglæde i samspil og modspil.</i>	

	2
Livsglæde skaber vi med humor.	S. 56
<i>Humoren som en frigørende mulighed.</i>	
Sammenfatning og diskussion.	S. 59
<u>DEL 4:</u> PSYKOLOGENS REFLEKSION.	S. 65
Livsglædens plads i psykologisk praksis.	S. 65
<i>Psykologens muligheder for at arbejde med klienters livsglæde.</i>	
Sammenfatning og diskussion.	S. 73
<u>DEL 5:</u> AFSLUTNING.	S. 75
Konklusion.	S. 75
Perspektivering.	S. 80
<i>Livsglæde som et fremtidigt fænomen i psykologien.</i>	
Afrunding.	S. 81
LITTERATUR.	S. 82
Referencer.	S. 82
Andet litteratur.	S. 83
Appendix.	S. 85
Bilag 1 (a,b,c).	

Indledning med begrundelse og problemformulering.

Det kan nok undre, og undrer også mig selv midt i en urolig tid med angst for terror (november 2001- april 2002), at vælge at beskæftige sig med *livsglæde*. Men måske netop derfor.

Livsglæde som fænomen er interessant bare af den grund, at det næsten er umuligt at finde det beskrevet i den psykologiske litteratur. Livsglæde glimrer mest ved sit fravær ved f.eks. depression og angst, hvor vi som psykologer tager vores udgangspunkt i problemet, mangeltilstanden eller det negative i livssituationen. Men hvor er muligheden, hvor er det vi stræber efter, som skal sættes i stedet for problemet eller det negative?

Det synes vigtigt for mig at beskæftige mig med depressionens, livsledens, ulykkens modsætning for at finde ud af, hvordan vi arbejder 'hen imod' en mere positiv tilstand eller livssituation i stedet for kun at arbejde 'væk fra' en negativ tilstand eller livssituation. Og måske findes livsglæde kun i forbindelse med sin modsætning, eller opstår i modspil med sin modsætning, så vi både skal arbejde væk fra og hen imod?

Hvorfor har jeg valgt livsglæde, i stedet for bare glæde eller lykke? Det har jeg udfra en forestilling om, at glæde og lykke er nogle enkeltstående oplevelser/tilstande, knyttet til specifikke situationer. Livsglæde, tror jeg, dækker en mere generel opfattelse af, at éns liv er glædesfyldt over tid. Det er denne opfattelse, jeg er interesseret i at blive klogere på i forhold til psykologien. Jeg er godt klar over, at de to nuancer; lykke og livsglæde, ikke udelukker hinanden, for vi kender dem begge, og måske består livsglæde af summen af alle de lykketilstande, vi har oplevet i vores liv?

Man kan således spørge sig selv, om livsglæde overhovedet har noget med den ydre verden, med verdenssituationen, og med samfundsforhold at gøre? For midt i katastrofernes tid er vi i stand til at opleve livsglæde over naturens vidundere, vores børns forunderlige naivitet og uskyld, en komisk situation, en sjov historie osv. Så måske er livsglæde et indre fænomen, som vi gennem en bevidst opmærksomhed kan skabe uafhængig af de ydre forhold? Eller det er en foræring, som er mig forundt eller ikke forundt, en gave, der dumper 'ned fra himlen'? Måske er der et medfødt talent eller gen for livsglæde, som ligger i min personlighed?

Livsglæde kan også betragtes som et eksistentielt valg, nemlig at vi gennem en erkendelse af livets eksistentielle vilkår bevidst vælger at skabe livsglæde. Tilværelsens eksistentielle dimensioner indeholder nogle modsætningsforhold, og det er måske gennem

en håndtering af disse modsætningsforhold at livsglæde opleves?

Man kunne også betragte livsglæde som betinget af den ydre verden. At vi kun kan opleve livsglæde, når det går os godt i familieliv og arbejdsliv. Når vores omgivelser fortæller os, at vi er en succes m.h.t. de ydre kvaliteter i vores liv, smitter det vel af på oplevelsen af livsglæde? Eller at det er gennem vores sociale liv i relationerne, at livsglæde opleves? Måske opleves livsglæden kun, når vi ser meningen i sammenhængene? At vi i den meningsskabende proces, som sidegevinst, opnår livsglæde?

Måske kan vi skabe livsglæde gennem *fortællingen* om vores liv, fordi vi vælger at fokusere på det positive, gode, sjove og lykkelige. Eller livsglæde opstår, fordi vi gennem fortællingen skaber en kontinuitet, en mulig sammenhæng i vores liv, som giver mening i et større perspektiv, og får de 'tunge sider' af tilværelsen til at synes mindre, eller have en positiv betydning for helhedsbilledet?

Og måske er det så enkelt, at humor, der kan give os muligheden for et godt grin, er lige det, som giver os følelsen af livsglæde, fordi det at grine, stimulerer både vores fysiske og psykiske tilstand, som så igen påvirker vores tanker og følelser i en positiv retning; 'Ah, livet er skønt!'

Ja, som det kan ses, er spørgsmålene utallige, og deri ligger min undren i forhold til specialets tema. Alle spørgsmålene vil ikke blive besvaret, men har virket igangsættende i forhold til min arbejdsproces.

Begrundelsen for at beskæftige mig med livsglæde udspringer som sagt af en undren, der har været til stede under det meste af mit psykologistudie. Denne undren eksisterer både på det personlige og det faglige plan.

På det personlige plan har jeg undret mig over, hvordan nogle mennesker er i stand til at føle livsglæde, på trods af de tilsyneladende negative livsvilkår de har. Livsvilkårene kan være af fysisk, social, psykisk eller åndelig karakter. Hvordan kan nogle mennesker i modspil opleve og vælge livsglæde, eller i hvert fald udstråle dette, hvor andre mennesker får en depression eller bliver angst pga. de samme livsvilkår?

Da jeg tidligere i mit studium har skrevet en afhandling om depression (i Klinisk psykologi), har det undret mig på det faglige plan, at der næsten ikke findes litteratur om livsglæde, altså forstået som depressionens og angstens modsætning. Umiddelbart finder jeg det vigtigt, at psykologer har den menneskelige og faglige bredde og dybde, hvor vi også gør os overvejelser om livets 'solsider'. For når vi kun kan skabe *muligheder* for

forandring for klienter i den psykologiske praksis (jf. Spinelli, 1998 og konklusionen i min afhandling i Klinisk psykologi), må disse muligheder så ikke indeholde overvejelser om, hvad forandringen skal bestå i eller føre frem til, som f.eks. mere livsglæde? Lader vi ikke vores klienter i stikken, hvis vi ikke har nogle bud på, hvordan vi kan opleve og vælge mere livsglæde i vores liv? Samtidig kunne vi måske i højere grad bidrage til forebyggelse af psykiske problemer, hvis vi interesserede os mere for, hvordan vi som mennesker kan opleve og vælge mere livsglæde i hverdagen og i den kompleksitet, vores moderne liv består af? Vi skal ikke bare 'fjerne' problemet eller tilstanden, men også tilføre ressourcer og konkrete muligheder i samarbejde med klienterne. Dette er min hensigt med specialet og min begrundelse for at undersøge 'livsglædens psykologi'. Spørgsmålene i denne indledning vil blive undersøgt gennem følgende:

Problemformulering:

Hvordan kan et menneske både opleve og vælge livsglæde i samspil og i modspil med de livsvilkår, der eksisterer i form af tilværelsens eksistentielle dimensioner og i form af relationer, kultur og samfund? Og hvordan kan jeg/vi skabe muligheder for mere livsglæde hos klienten i en psykologisk praksis?

Problemformuleringen udtrykker den påstand, at vi både oplever og vælger i samspil og i modspil til de givne livsvilkår, det enkelte menneske måtte have. Samspil skal forstås som vores evige interaktion med vores omverden, og modspil skal forstås som muligheden for at gøre noget forskelligt fra omverden. Udtrykket "Tilværelsens eksistentielle dimensioner" er hentet fra den eksistentielle psykologiske terminologi, og betegner nogle grundvilkår, der er på det personlige plan, og som vi må forholde os til. "Relationer, kultur og samfund" henviser til den socialkonstruktivistiske psykologi samt socialpsykologi, hvor perspektivet bliver gruppens eller fællesskabets betydning for individet og selve interaktionen. Yderligere vil jeg medtage den psykologiske praksis, fordi det er hensigten med specialet, og fordi emnet, livsglæde, befinder sig på et højt abstraktionsniveau, som kræver en konkretisering, som jeg kan tage med mig ud i min fremtidige praksis, velvidende at den iboende kompleksitet er et vilkår ved dette emnevalg.

Specialets opbygning og metode.

Jeg har valgt at lave et 'teoretisk' speciale forstået således, at jeg ikke har indsamlet data fra f.eks. kvantitative eller kvalitative interviews til at underbygge mit emne. Dette skyldes både specialets emne og mit aktuelle tidsperspektiv. Dog har jeg fundet data fra udenlandske undersøgelser (Eysenck, 1990, Argyle, 1987), som jeg vil henvide til senere.

Specialet er således et systematisk videnskabeligt arbejde på et metateoretisk plan og et teoriplan, hvor min problemformulering skaber det udgangspunkt og det fokus, hvorved jeg redegør for, analyserer og diskuterer forskellige teoretikere.

I DEL I, EN METATEORETISK RAMME, har jeg fundet det vigtigt, at starte med et afsnit om livsglædens elementer, som en slags overordnet forståelse af begrebet. Min søgen efter begrebet, Livsglæde, starter i filosofien, fordi begrebet, "lykke", tager sit udgangspunkt i filosofiens verden. Indkredsningen af livsglæde starter således ved Niels Thomassen (2001), som har undersøgt begreberne, ulykke og lykke, udfra et eksistentielt filosofisk perspektiv med baggrund i Kierkegaards værker.

Ligeledes er det vigtigt at få det bagvedliggende menneskesyn i de forskellige teorier, jeg har valgt, på plads. Det er vigtigt, om udgangspunktet for psykologien er et fokus på de individuelle egenskaber hos personligheden (personlighedstræk), eller om det er individet i en stadig vekselvirkning med relationer, kultur og samfund, altså i forhold til de givne livsbetingelser. Jeg belyser derfor også forholdet individ og samfund, fordi jeg mener, at det har betydning for den teoretiske begrundelse og for psykologens forståelse af livsglædens psykologi. Her anvender jeg Yngve Hammerlin & Egil Larsen (1999), da de udfra en socialpsykologisk baggrund har fordybet sig i menneskesyn. Menneskesyn anvender jeg således som en metateoretisk ramme for mit speciale.

Det første menneskesyn, hvorunder jeg vil analyserer mulige svar på min problemformulering er det individualistiske.

I DEL 2, DET INDIVIDUALISTISKE MENNESKESYN, anvender jeg Michael W. Eysenck (1990) og Michael Argyle (1987) som empirisk materiale til mit emne. Disse to har indsamlet materiale fra adskillige tidsskrifter, herunder egne og andres undersøgelser, der bygger på spørgeskemaer udfyldt af tusindvis af mennesker, samt kvalitative interviews. Disse viser kompleksiteten i vores oplevelse af livsglæde.

Jeg går videre med den individuelle indfaldsvinkel i forhold til livsglæde, og analyserer den indre tilstand. Jeg har valgt Mihaly Csikszentmihalyi (1991) til at indkredse det, jeg mener er en del af livsglæden, nemlig *optimaloplevelsen* eller *Flow*, som han kalder denne tilstand. Da *Flow* er en måde at være i verden på som er en mulig oplevelse for alle, skaber dette overgang til at drøfte spørgsmålet om vi kan vælge livsglæde.

Når jeg i min problemformulering bruger 'at vælge' livsglæden, er det med den eksistentielle psykologi i ryggen. Jeg vil gennemgå den eksistentielle psykologiske dimensioner i tilværelsen og sætte dem i forhold til livsglæde. Det gør jeg ud fra den forestilling at livsglæde kan være en livsanskuelse på lige fod med andre i vores eksistens, men især i forhold til at mening kan give livsglæde. Her benytter jeg mig af Emmy van Deurzen (1999).

I DEL 3, DET DIALEKTISKE MENNESKESYN, vil jeg undersøge påstanden om, at livsglæde kan opstå ud af mening, når mening opstår i det relationelle, det kulturelle og samfundsmæssige. Det samfundsmæssige vil jeg analysere ud fra Anthony Giddens (1997), da han beskæftiger sig med modernitetens dilemmaer, hvori livsglæde har trænge kår, som jeg ser det. Jeg vil undersøge, om vi er i stand til at skabe mening i samfundets kompleksitet i en konstant vekselvirkning mellem individ og samfund og gennem denne mening få oplevelsen af livsglæde. Jeg bevæger mig nu over i den social konstruktivistiske psykologi, eller folkepsykologien, som Jerome Bruner (1999) er talsmand for. Han får selskab af Kenneth Gergen (2000), som er mere radikal i sin holdning til den menneskelige psykologi, og her sætter jeg fokus på det relationelle. Jeg opholder mig også ved begrebet, kontekst, da dette er rammen om den meningsskabende proces, selve den kommunikative interaktion. Her anvender jeg Batesons forståelse, præsenteret ved Bent Ølgård (1991).

Dette bringer mig videre over i narratologien og narrativiteten, hvor sproget/ kommunikationen og livsfortællingens betydning for vores/selvets oplevelse af livsglæde bliver sat i fokus med de ovenstående teoretikere, som alle beskæftiger sig med det narrative. Det narrative kunne være en syntese mellem det individualistiske og det dialektiske, hvilket vil blive diskuteret. Humorpsykologien bliver et eksempel på denne syntese, og samtidig et eksempel på det frigørende element i det dialektiske og individualistiske. Her læner jeg mig op af Hans Vejleskov (2000).

I DEL 4, PSYKOLOGENS REFLEKSION, vil jeg analysere og diskutere, hvordan psy-

kologen kan arbejde med livsglæde i sin praksis. På baggrund af de ovenstående analyser må psykologen tage sit teoretiske udgangspunkt, som får konsekvens for den metode han/hun vil benytte sig af. Samtidig vil klient –terapeut forholdet, psykologens rolle og forholdet teori- praksis blive diskuteret. Hvordan kan livsglæde få sin plads i psykologien på metodeplan, hvor der både er et individualistisk og et dialektisk udgangspunkt? Psykologisk praksis er også terapi, og jeg anvender de samme teoretikere fra det individualistiske og det dialektiske, og samler op på deres forslag til en terapi, og supplerer med narrativ terapi, som Geir Lundby (2000) har analyseret.

DEL 5, AFSLUTNING, indeholder både konklusion, perspektivering og afrunding.

DEL 1: EN METATEORETISK RAMME.

Denne første del af specialet indeholder et filosofisk perspektiv, som fremkommer med nogle temaer og elementer til forståelse af livsglæde, og som bygger på en eksistentiel opfattelse af menneskets tilværelse. Dette har jeg valgt, fordi det filosofiske perspektiv indrammer de elementer, som jeg også sætter fokus på i mit speciale. Elementerne bliver her introduceret og præsenteret, og jeg vil bruge dem i diskussionerne undervejs. Yderligere indeholder denne del også en præsentation af to forskellige menneskesyn, som ligger til grund for psykologiske teorier generelt, men i særdeleshed de teorier, jeg har valgt. Teorierne har jeg valgt at dele i et individualistisk og dualistisk menneskesyn, velvidende at de ikke er ”rene” i sin form. Jeg har således valgt nogle nuancer fra. Dette tilsammen skal give en metateoretisk ramme, som jeg vil inddrage i mit videre arbejde.

Livsglædens filosofi.

Under min søgen efter litteratur til specialet fandt jeg ”Ulykke og Lykke” af Niels Thomassen (2001). Faktisk hørte jeg tilfældigvis radioprogrammet, ’Eksistens’, på P1, hvor Thomassen blev interviewet om sin bog. Denne bog er skrevet af en filosof, og har derfor et andet videnskabeligt sigte end psykologien. Alligevel vælger jeg at tage mit udgangspunkt dér, fordi Thomassen får de nuancer med, som jeg finder vigtige i forhold til specialets emne, og som kan anvendes til at definere eller præcisere, hvad livsglæde er, og hvilke elementer der indgår i livsglæde.

Thomassen (2001) vælger at analysere ulykke og lykke ud fra Kierkegaards værker, og diskuterer med et eksistentielt perspektiv. Hans bog er derfor bygget op omkring 5 eksistentielle grundtemaer i vores væren, som vi alle vil 'støde på' i den moderne europæiske verden (s.467), og som bygger på Kierkegaards karakteristik af æstetikerens tilværelse. Temaerne er for det første delt op i de, som er momenter i ulykke, nemlig *uvirkelighed, splittelse, stilstand, angst og fortvivelse*, og som vi vil kæmpe imod og komme til livs i vores tilværelse. For det andet findes de temaer, som er momenter i lykke, nemlig *virkelighed, samvirke, bevægelse, tryghed og mening*, og som vi vil stræbe efter at få aktualiseret i vores liv. Disse temaer kan eksistere i vores liv uafhængigt af deres modsætning, men kan aktiveres ved f.eks. kriser.

Thomassen pointerer, at hans bog drejer sig om livsfilosofi, om menneskesyn, om metafysik og ontologi, dvs. at de former for ulykke og lykke, han beskriver, skal forstås som idealtyper, men ikke i videnskabelig forstand.

Da det er livsglæde, jeg vil undersøge, koncentrerer jeg mig om at redegøre for de 5 grundtemaer, der findes i vores stræben efter lykke, velvidende at de 5 modsætninger også findes som grundlæggende bestemmelser i den menneskelige væren. Men det er netop min pointe med dette speciale at supplere psykologien med refleksioner over 'livets solside'. Min redegørelse vil bestå af en meget kort kondensering af Thomassens omfattende værk.

Det første grundtema, som Thomassen vælger er *Virkelighed*. Virkeligheds modsætning er uvirkelighed, men virkelighed er nærvær og fylde, som en specifik menneskelig værensform, hvor vi er åbne og i ét med vores verden. Det at være nærværende i livet er et moment i den lykkelige tilværelse, vel at mærke når vi har vores identitet i nærværet (s. 75). Thomassen mener, at vores identitet er i symbiose med fakticiteten (de faktiske forhold), disse udgør vores personlighed, og Selvet skaber enheden af de to. Selvet er konstitueret af interaktionen med *det andet*, men bliver ikke opløst af *det andet*, som socialkonstruktivistene hævder (s.89). Selvet er det nærvær, der opstår i identitetens og fakticitetens enhed, og som derved skaber mulighed for lykke. Som jeg forstår det, afhænger vores lykke af, at vi er os selv i nærværet i virkeligheden. Samtidig er det lykkelige nærvær også i tid, dvs. at vi i vores fortid, nutid og fremtid har forskellige kvaliteter af virkelighed. Man kan være nærværende lykkelig i mindet om fortiden, som ikke behøver at tage nu'ets nærvær, og man kan være nærværende i håbet eller forventningen

om fremtiden. Som Thomassen pointerer, er det alt andet end simpelt, men alligevel af betydning for vores lykke (s.82).

Det andet grundtema er *Samvirke*, hvis modsætning er splittelse. Samvirke skal forstås som individets mulighed for at skabe overensstemmelse i både interpersonelle modsætningsforhold og mellem sig selv og omverden: ”...*individets identitet udformes i samspil med og er grundlæggende bestemt af fællesskabet og dets forventninger. Lykke er ganske langt fælles lykke...*” (Thomassen, 2001, s.161). Så lykke afhænger af individets evne til at komme overens med modsætningsforhold i ens egen psykologi samt i forhold til fællesskabet. Samvirke er at bevare sin identitet i både ydre og indre konflikter eller splittelser, som kan være af følelsesmæssige karakter. Samvirke har to hovedformer. Den ene er samvær, som fungerer som det skal f.eks. i familien, arbejdet, parforhold osv. Den anden form for samvirke er at kunne løse en konflikt (s.183). Da mennesket er et kommunikativt væsen (s.155) bliver lykken situationsformidlet i samvirket gennem fælles tolkning af de vilkår, man er sammen under (s.195). Vores evne og muligheder for at møde hinanden i fælles tolkning af virkeligheden og situationen skaber forudsætninger for lykke. Vores evne til at lykkes sammen handler både om at realisere nogle af kulturens forventninger, men også vores individuelle forventninger. Samvirket skal give mening for de implicerede parter, da lykke er et meningsfænomen eller er meningsmæssigt formidlet (s.197).

Det tredje grundtema er *Bevægelse*, hvis modsætning er stilstand. Bevægelse har ligeledes betydning for den menneskelige lykke. Med henvisning til Kierkegaard analyserer Thomassen, at bevægelse er eksistens. Dette skal forstås som Selvets bevægelse, hvor Selvets fundamentale modsætninger bliver holdt sammen i handling. Handlingen bliver til på baggrund af valget, det eksistentielle og det etiske. Men for Thomassen er det ikke nok. Hvis bevægelse skal være et moment i lykke, så skal også medtages simple oplevelser, f.eks. en solopgang, eller det spontane liv, hvor vi er livlige og nydende og ikke nødvendigvis etisk overvejede (s.245). ”*Bevægelse kan have sit udspring i erkendelse, følelse, sansning eller handling...*” (Thomassen, 2001, s.248). Altså når vi får ny forståelse, begejstres, behages og udfolder os i handlinger og aktivitet, skaber vi muligheder for lykke. Bevægelse er ikke udelukkende forandring, vækst og udvikling, som elementer i en lykkelig tilværelse, også hengivelse til naturen, hinanden og arbejdet har betydning. Den lykkelige bevægelse er karakteriseret ved, at bevidsthed og væren føl-

ges ad (s.253). Et vilkår i momentet bevægelse er tid. Vi lever i en personlig tid, som er knyttet til vores identitet, og vi lever i en verdenstid, en fælles tid, som vi deler med hinanden. Livstid er endelig og verdenstid er uendelig (s.274). Forholdet mellem livstid og verdenstid kan være lykkens tid for mennesket, når de to former for tid har samme hastighed. Det vil sige når livstiden, som identitetens rytme eller personens livstid, falder i slag med verdenstidens kvalitative væren, dvs. at være i overensstemmelse med verdenstidens kvalitet, f.eks. årstidernes skiften og livscyklus, i stedet for dens kvantitet (uret og tidsskemaer, kalendere osv.). Det sidste vilkår i bevægelse, der har betydning for lykke, er historicitet. Historicitet er kommunikation i dens tidslige aspekt. Det vil sige, at vi gennem fortællingen sammenfatter fortidens begivenheder, nutidens overvejelser og fremtidens håb. Den historiske beretning er narrativ, dvs. at vi tolker vores historie gennem fortællingen, hvor vi vægter de episoder, der har interesse for den forståelse vi vil have frem. *"Det er vigtigt for identiteten at fortælle disse historier"* (Thomassen, 2001, s.282). Vores fortællinger, eller livshistorier er vigtige for vores lykke, fordi de er fortolkninger af vores liv. Vi kan skabe sammenhæng og kontinuitet, sætte fokus på vores lykke i et historisk perspektiv, uden at sandhedsværdien bliver antastet. For som Thomassen skriver, *"at forstå og tolke er også måder at være lykkelig på"* (Thomassen, 2001, s.284).

Det fjerde grundtema og moment i lykke er *tryghed*. Thomassen ser angst, som trygheds modsætning. Det gør han, fordi angst er en utryg og ulykkelig tilstand (s.311). Det er en tilstand, der er identitetskrisens emotion. Dog kan identitetskrise fører til en lykkeligere tilværelse, hvis angsten bearbejdes og giver en mere autentisk tilværelse. Tryghed er den tillidsfulde hvilen i relationer til *andet*, og ikke indelukthed i egen verden. Tryghed opstår i fortrolighed med andre mennesker, og denne fortrolighed er afgørende for lykke. Tryghed er også den sansemæssige tryghed, hvor man oplever skønhed i naturen og kulturen, og som derved giver os glæden ved livet. *"Tryghed har en emotiv toning af følelsen af at høre hjemme eller høre til, der opstår i konkrete manifestationer af kærlighed, venskab, naturforhold m.v."* (Thomassen, 2001, s.342). Dette tilhørsforhold skaber livsrum for os, og rummets kvalitet spiller sammen med vores livskvalitet. Rum og livskvalitet har en dybtgående betydning for vores lykke. Rum er både det fysiske rum, det emotionelle rum (stemning) og det relationelle rum til andre (s.372). Disse rum er med til at skabe forudsætningerne for en lykkelig tilværelse, når de vel at mærke giver

os tryghed.

Det femte og sidste moment i lykke er *mening*. Menings modsætning er fortvivlelse, da fortvivlelse er mangel på mening i tilværelsen og derved tab af lykke. Med henvisning til Kierkegaard mener Thomassen, at den meningsfulde tilværelse er glæde og fylde.

Det meningsfyldte skaber nogle muligheder for lykke, og her menes det eksistentielt meningsfulde. Thomassen beskriver 5 meningsformer. Det er mening i forhold til ting eller det materielle, som både er frembringelse og nydelsen. Det er mening i forhold til arbejde, hvor vi knytter vores identitet. Det er emotionel mening, der opstår i kærligheds- og venskabsforhold. Det er sanselig mening, som knytter til vores 5 sanser, hvor vi bliver stimuleret og kan folde sig ud, f.eks. i latteren. Den sidste meningsform er handlingens mening, hvor vi bruger vores krop i sport, erotik, dans, søvn. Vi kan altså opnå mening i og under disse 5 former og derigennem lykke og livsglæde. Thomassen nævner, at tilværelsens mening både historisk og nutidigt bygger på en forhåbning om det højeste gode, som hos grækerne var lykke, i oplysningstiden var det frihed. Frihed forstås både i forhold til økonomi, demokrati og personlig vækst, hvilket må siges stadig at have betydning. Eksistentiel mening er en bestemt måde at være til på. Mening er hverken subjektivt eller objektivt fænomen, men både det subjektive og det objektive yder hver sit bidrag, når det gælder muligheden for at opnå lykke gennem mening.

Thomassen vil med sin redegørelse og analyse af disse 5 grundtemaer vise, at de er essentielle momenter i vores stræben efter lykke. Temaerne er eksistentielle, dvs. at de har betydning for vores væren i verden, og de besidder den dobbelthed, at det både er menneskets forståelse af sig selv og af sin verden. Vi må altså forholde os til disse temaer, når vi fortolker vores liv som enten lykkeligt eller ulykkeligt. Thomassen mener ikke, at disse temaer konstant er aktuelle i vores liv, dertil er vores daglige konkrete tilværelse for påtrængende. Men temaerne vil typisk dukke op, når vi befinder os i en eksistentiel krise, som skilsmisse, arbejdsløshed, tab af et nærtstående menneske, alvorlig sygdom osv.

Hvis jeg skal sammenfatte Thomassens intention, så er det, at vise os (udfra en eksistentiel synsvinkel), at vi gennem hele livet kæmper mod ulykke og stræber efter lykke. I denne stræben efter lykke, eller driften efter det lykkelige liv, det højeste gode, bliver vi i nogen grad 'tvunget' til at forholde os til de 5 eksistentielle temaer; uvirkelighed og virkelighed, splittelse og samvirke, stilstand og bevægelse, angst og tryghed, fortvivlel-

se og mening. Vores evne til at håndtere og reflektere over disse grundtemaer har betydning for vores livsglæde. Thomassen mener yderligere, at lykke er en langstrakt proces, som i det almindelige menneskelivs kompleksitet vil komme og gå afhængig af ydre og indre realiteter:

”Det at være lykkelig er ikke det samme som at gå rundt i en konstant lykkefølelse. Tværtimod er det karakteristisk for lykken i de langstrakte processer, at den i vid udstrækning lever et stille liv, fra tid til anden melder sig i bevidstheden, ofte som en lysning i livet, der følger med at fungere godt, men relativt sjældent som det vi normalt forstår ved en lykkefølelse. Selvtilfredshed eller selvglæde kunne man tale om, hvis ikke ordene havde en negativ klang i retning af selvtilstrækkelighed og selvforherligelse. Livsglæde er nok det ord der dækker bedst” (Thomassen, 2001, s. 253).

Altså er Thomassens definition på livsglæde, at vi i de langstrakte processer i livet oplever både lykke og ulykke, når de 5 eksistentielle temaer bliver aktualiseret. At vores liv er lykkeligt eller fyldt med livsglæde afhænger af, om vi vil vælge de muligheder, der er os givet. Dette er et individuelt anliggende, som er knyttet til vores personlige identitet og til de livsvilkår vi eksisterer i.

Niels Thomassens livsfilosofiske udspil bygger på den eksistentielle tilgang til tilværelsen. Det vil sige, at han dermed vælger hvilket menneskesyn, der ligger til grund for hans vurdering af den menneskelige lykke eller livsglæde. Som han slutter med at sige: *” ...hvad der gør det enkelte menneske lykkeligt, ikke er en filosofisk sag. Det er ikke et generelt, men et individuelt anliggende”* (Thomassen, 2001, s. 471).

Hans eksistentielle menneskesyn betoner altså den menneskelige subjektivitet, hvor mennesket forholder sig til sig selv og sine muligheder indenfor de givne livsbetingelser. Det er individets valg, der former mennesket.

Netop menneskesynet er vigtigt at forholde sig til i forhold til mit emne, livsglæde, og i den videre overgang fra filosofien til psykologien. Det er klart, at menneskesynet bag de psykologiske retninger har betydning for, hvordan teoretikerne forholder sig til vores mulighed for at opleve og vælge livsglæde individuelt og i relationer.

Derfor vil jeg, før jeg går videre med de valgte psykologiske retninger og teorier, indskyde et afsnit om menneskesyn, og om teoriernes opfattelse af forholdet individ og samfund.

Menneskesyn – teoriernes perspektiv.

Yngve Hammerlin og Egil Larsen (1999) skriver om menneskesyn indenfor forskellige teoriretninger, som er af både pædagogiske, psykologiske og sociologiske karakter. Jeg vil selvfølgelig koncentrere mig om de psykologiske, og specifikt de teorier, som jeg medtager i dette speciale.

Hammerlin & Larsen bidrager med nogle betragtningsredskaber i forhold til menneskesyn, fordi det er vigtigt for vores teoretiske udgangspunkt i arbejdet med mennesker. De koncentrerer sig om teorier, som ser på det enkelte menneskes udvikling og personlighedsdannelse på baggrund af forholdet individ og samfund. Det gør de, fordi det er af afgørende betydning, om en teori betragter individ og samfund som et ydre forhold eller som et indre gensidigt forhold.

De har to hovedperspektiver.

Det ene er at forstå individ og samfund som to uafhængige størrelser, hvor individet er formet af samfundet, eller at summen af individer er samfundet. Dette perspektiv ser også personligheden som ensidigt indre bestemt af det biologiske eller psykiske, hvor individet er uafhængigt af ydre forhold, f.eks. kultur og samfund. Perspektivet er reduktionistisk, dvs. at forståelsen af individet forklares ved enkeltfaktorer, - det er deterministisk, dvs. at hændelser hos individet sker ud fra en årsagsbestemt handlingsrække, - det er individualistisk, dvs. at sociale og historiske fænomener henvises til individuelle hensigter og motiver, og vi skaber os selv gennem frie valg (s.23- 32).

Det andet hovedperspektiv er individ og samfund som et indre, vekselvirkende forhold, en integreret helhed, også forstået som individ *i* samfundet og omvendt. ”*Samfundet reproduceres, udvikles og ændres gennem enkeltindviders og grupperes handlinger*” (Hammerlin & Larsen, 1999, s.33). Samfundets forhold afspejles i individernes psyke, som kun kan forstås ved at medtænke livsvilkår. Livsvilkårene er således relationelle, kulturelle og samfundsmæssige, og menneskets egenskaber må forstås i sin helhed, vi kan ikke betragtes isoleret. Vi er i et dialektisk forhold med omverden.

I forhold til mit tema, livsglæde, kan man altså betragte det som et personligt projekt, der afhænger af vores individuelle psykiske kapacitet (f.eks. evnen til at vælge), og manglende livsglæde kan begrundes i den individuelle psyke og livshistorie. Eller vi kan betragte den personlige livsglæde i samspil med samfundet eller afhængigt af de

givne livsvilkår, vi til enhver tid er en del af.

Vi må altså vide hvilket perspektiv eller menneskesyn, der ligger til grund for de teorier vi vælger, fordi det har betydning for forklaringsmodellerne, og for hvordan vi kan forstå f.eks. livsglæde.

Psykologiens forklaringsmodeller er utallige, fordi psykologien har bevæget sig i mange retninger eller specialer, klinisk psykologi, socialpsykologi, udviklingspsykologi osv.

Disse specialer har forskellige menneskesyn, og hovedretningerne kan f.eks. drosles ned til forholdet arv og miljø. ”*Er mennesket styret af drifter og impulser, eller er det styret af miljøet? Er individet i stand til at påvirke egen udvikling eller er det offer for omstændighederne?*” (Hammerlin & Larsen, 1999, s.106). Enhver psykologisk teori har sin mening om disse spørgsmål angående f.eks. determinisme og fri vilje. Det fører da også til, at vi som psykologer har forskellige forklaringer på psykiske processer, og derfor ofte kommer med forskellige anbefalinger på det samme psykologiske problem, og om hvordan problemet afhjælpes. Så hvis problemet f.eks. er manglende livsglæde, depression og angst, vil forklaringsmodellerne og den psykologiske praksis afhænge af det teoretisk begrundede perspektiv, vi vælger og praktiserer ud fra.

Hvis det teoretiske begrundede perspektiv er eksistentielt, så betragtes mennesket som tolkende og skabende i forhold til sin verden. Mennesket er frit vælgende i situationer, som former vores tilværelse og vores livsindhold. Vi er påvirket af vores opvækst og miljø, men måden vi håndterer denne baggrund vil afspejles i de valg, vi træffer. Den eksistentielle psykologi udtrykker et individualistisk menneskesyn, fordi ansvaret for vores valg alene hviler på egne skuldre (s.137). Dog eksisterer der nogle fælles eksistentielle spørgsmål, som vi må tage stilling til i vores liv, men hvordan vi tolker disse er igen subjektivt. Livsglæde afhænger af den subjektive håndtering af de eksistentielle spørgsmål eller dilemmaer, som vi må forholde os til. Den subjektive håndtering implikerer nogle valg, som således afspejles i personens oplevelse af livsglæde. Jeg vil tilføje, at den eksistentielle psykologi har flere retninger, som man måske ikke vil kalde individualistiske, f.eks. Sartre. Van Deurzen, som jeg anvender her, påpeger da også at, man ikke kan se individet uafhængigt af kontekst og relationer. Men ”det personlige valg” bliver mit argument, for at fastholde placeringen i det individualistiske perspektiv her i mit speciale.

Den psykodynamiske teori har ligeledes et individualistisk menneskesyn, da det ude-

lukkende er subjektive forhold og indre psykiske processer, der præger personligheden. Freud opfattede mennesket som et passivt registrerende og reaktivt væsen, som et objekt, der er determineret af psykisk energi (s.118). Personlighedsudviklingen bliver reduceret til en følelses- og behovsudviklingsproces og foregår i stadier, som er universelle og statiske. Vi har ikke nogle almen eksistentielle spørgsmål at forholde os til, men problemer opstår på baggrund af kriser i stadiernes udvikling. Det bliver således stadiernes udvikling og personens medfødte karakter, der afgør, om vi vil opleve livsglæde. Umiddelbart er livsglæde ikke en valgmulighed, men vil afhænge af vores indre psykiske struktur. Jeg har ikke medtaget entydig repræsentant for den psykodynamiske retning. Men både Eysenck og Argyle samt Csikszentmihalyi anvender den psykodynamiske forklaringsmodel, men mener at metoden til at opnå mere livsglæde er kognitiv eller adfærdsterapeutisk.

Hvis det teoretisk begrundede perspektiv er kognitivt, betragtes mennesket ud fra måden vi bearbejder vores sanseindtryk på, og hvordan vi forvalter denne sansemæssige information i vores tankevirksomhed. Det bliver sammenhængen mellem vores perceptionsprocesser og tankeprocesser, sprog og logik, der bliver omdrejningspunktet. Vi har behov for at strukturere, bevidstgøre og forstå vores omverden og vores relationer til andre mennesker. Behandling af psykiske problemer vil være at forandre tankesættet og derved følelserne, således at vi kan handle anderledes. Mennesket betragtes som indrestyret, men ikke med en medfødt personlighed, men som en personlighed, der er udviklet gennem vores tanker og følelser. Menneskesynet er individualistisk. Den kognitive teori er forankret i den hermeneutiske videnskab, da man ønsker at forstå og tolke tanker og deres sammenhænge. Årsagssammenhænge er også vigtige, fordi det er vores fortid, der har skabt de kognitive strukturer(skemaer), som ligger til grund for vores nutidige handlinger. Livsglæde afhænger altså af vores tanker, vores kognitive strukturer, som er skabt i vores opvækst, og som derved udgør vores personlighed. Strukturere er ikke statiske, men kan påvirkes gennem terapi, hvor vores tankeprocessers logik bliver forandret, og derved kan skabe mulighed for oplevelse af livsglæde.

Hvis det teoretisk begrundede perspektiv er kritisk psykologi, betragter man mennesket i et dialektisk forhold til omverden. Opfattelsen af den menneskelige psyke skal ses i et historisk og et kulturelt perspektiv, da personlighedens udvikling og dannelse er afhængig af forskellige samfundsformer og strukturelle betingelser. ”*Det psykiske er determi-*

neret både af livsmåden og af den enkeltes forudsætninger og forandrer sig ved forandringer i livsaktiviteten". (Hammerlin & Larsen, 1999, s.142). Vi må forstå samfundet, for at kunne forstå individet. Mennesket må forstås fylogenetisk og ontogenetisk, vi må forstå både vores fælles historie og den individuelle historie. Menneskesynet er dialektisk- idealistisk (eller materialistisk), og virksomhedsteori er et eksempel på det. Hammerlin & Larsen mener, at Bruner's teori er affødt af virksomhedsteorien, som kaldes "Activity Theory" på det nordamerikanske kontinent (s.215). Livsglæde for det enkelte menneske skal altså forstås ud fra de kulturelle og samfundsmæssige vilkår, mennesket har, fordi disse vilkår skaber forudsætningerne for den individuelle oplevelse.

Jeg vil også lige indskyde nogle bemærkninger om systemisk teori(s.187), da den også er inspireret af konstruktivismen, som jeg vil analysere senere. Systemisk teori har sin oprindelse i cybernetikken, som er læren om styring i systemer og de kræfter, der skaber ligevægt og uligevægt. Dette er overført til vores sociale organisering i f.eks. familien. Familien opfattes således som et system, hvor de enkelte personer kun kan forstås som en del af helheden, systemet. Relationerne bliver vigtige, fordi de skaber den balance eller ubalance, der måtte være. Relationerne viser sig i kommunikationsmønstrene, som er til stede i systemet. Forandringer i systemet sker ved at skabe nye kommunikationsveje, som påvirker relationerne og derved systemet. Menneskesynet er dialektisk, fordi personen kun kan forstås i sin sammenhæng/kontekst, f.eks. familien, gruppen, organisationen. Der er tendenser til et ahistorisk menneskesyn, da teorien ikke interesserer sig for samfundsmæssige forhold, som kan påvirke systemet. Fokus lægges på familiens evne til problemløsning (s.190). Menneskets mulighed for at opleve livsglæde skal ses relationelt i konteksten, f.eks. om familiesfæren rummer muligheden for at opleve livsglæde. Men hvis ikke systemets virkelighedsopfattelse rummer denne mulighed, må systemet udvides enten gennem hjælp udefra, eller ved at personen vælger nye kontekster, der giver livsglæde, som således påvirker systemet mere indirekte.

Hammerlin & Larsen har det sigte, at påpege betydningen af, at vi både er unikke individualister, men også er gruppemedlemmer og samfundsmedlemmer. Derfor er det vigtigt med et helhedssyn, fordi det afspejler individet indenfor helhedens rammer. Samtidig gør de sig til talmænd for, at vi som professionelle skal have et teoretisk begrundet perspektiv. Hver enkelt teori har begreber, som indbyrdes er afhængige af hinanden, og som er nødvendige for at kunne anvende dem i forklaringsmodellerne. De er modstan-

der af eklekticisme, da det skaber begrebsforvirring. Hvilken betydning denne opfattelse har for arbejdet med livsglæde i en psykologisk praksis vender jeg tilbage til.

Sammenfatning.

Det ses at teoriernes grundlæggende forståelse af mennesket har betydning for, hvordan fænomenet, livsglæde, kan forstås. Jeg har valgt at analysere livsglæde udfra et individualistisk perspektiv og et dialektisk perspektiv. Disse to perspektiver er begge inkluderet i min problemformulering, ved at sætte fokus på både oplevelse og valg hos det enkelte menneske, samt sat i forhold til livsvilkår i form af tilværelsens dimensioner og i form af relationer, kultur og samfund. Dette skulle danne rammen om et helhedssyn på livsglæde.

Denne korte gennemgang skal medtænkes, når jeg nu fordyber mig. De valgte teorier er således et udtryk for, at jeg ikke vælger side, men forsøger at undersøge fænomenet, livsglæde, i et bredt psykologisk perspektiv, der viser nogle af de modsætningsforhold, der er i psykologien, i forståelsen af den menneskelige eksistens og dermed i den psykologiske praksis.

Jeg vil nu gå videre med det individualistiske perspektiv indenfor 'livsglædepsykologien', som bygger på spørgeskemaundersøgelser og interviewundersøgelser af menneskers egen opfattelse af deres tilværelse som lykkelig, samt af det eksistentialistiske valg.

DEL 2: DET INDIVIDUALISTISKE MENNESKESYN.

I denne del vil jeg bringe nogle undersøgelser på banen, som tager det individualistiske udgangspunkt. De ser ikke individet isoleret fra sine omgivelser, men forholder sig til individets oplevelse og valg, samt hvilken indflydelse personligheden har på livsglæde. Disse undersøgelser og teorier vil blive sat i forhold til min problemformulering, og dennes elementer.

Livsglædens psykologi – Myter og fakta.

I den engelske litteratur anvendes ordet, 'happiness', og oversættes både som lykke og livsglæde i ordbøgerne, så den skelnen er altså dansk. Jeg vælger at oversætte 'happi-

ness' med livsglæde, velvidende at det også kan forstås som lykke.

Eysenck (1990) har forfattet en lille bog om livsglæde, som bygger på psykologers videnskabelige undersøgelser, som er *fakta*, og som både viser noget om livsglædens natur og om dens forudsætninger. Baggrunden for undersøgelserne er at udforske de *myter*, som eksisterer som common-sense synspunkter, og at supplere disse synspunkter med mere faktiske beviser og undersøgelser. Beviserne bygger på adskillige undersøgelser af mange menneskers udsagn om deres livsglæde og om hvilke livsbetingelser, der har betydning for deres livsglæde. I forordet siger Eysenck, at hans hovedbudskab i bogen er, at tætte personlige relationer har speciel betydning for den menneskelige livsglæde.

Eysenck vælger i starten at gå tilbage til Aristoteles, som mente, at der findes 3 slags livsglæde. Den første slags er nydelse (pleasure), som giver os livsglæde. Den anden slags livsglæde springer ud af at klare sig godt (doing well), altså underforstået klare sig godt i samfundet. Den sidste slags livsglæde kommer af et mere tilbagetrukket og eftertænksomt (contemplative) liv, hvor man er frataget det daglige pres, at skulle gå på arbejde, opdrage børn osv. Aristoteles mente samtidig, at disse forskellige slags livsglæder fulgte socialklasserne (Eysenck, 1990, s.3).

Synet på livsglæde har ændret sig gennem tiderne. Nogle filosoffer og andre autoriteter har ment, at livsglæde kun kunne opnås gennem et moralsk og religiøst liv. Hvor fokus har været på hvad, der burde gøre mennesker lykkelige i stedet for på hvad, der faktisk gør folk lykkelige. Livsglæde kan opnås ved at få sine ønsker tilfredsstillet, kunne man hævde, men som Eysenck gør opmærksom på, så kan ønskernes antal gøre livsglæde mere eller mindre opnåeligt. Så for nogle filosoffer har livsglæde handlet om at have så få ønsker som muligt, fordi de så lettere kunne opfyldes. Eysenck siger:

" My opinion is that we need to take account of individual differences.....personality may also be relevant" (Eysenck, 1990, s. 4).

For Eysenck afhænger menneskers udsagn om livsglæde af hvilket område af livet, de bliver spurgt til, eller hvad de selv lige tænker på, når de bliver spurgt. Altså vores livsglæde afhænger af vores umiddelbare reaktion på de hundredvis af begivenheder, vi oplever i vores daglige liv. Men hovedsigtet med bogen er at undersøge livsglæde, *"Happiness over a long period of time"* (Eysenck, 1990, s.5). Eysenck arbejder sig så igennem hvilke livsvilkår, der kan have indflydelse på livsglæde, og hvordan livsglæde

kommer til udtryk for det enkelte menneske afhængigt af personlighed.

Igennem det meste af bogen vender Eysenck tilbage til, at det hovedsageligt knytter sig til vores personlighed, om vi har livsglæde eller ej. Han mener, at personligheden forbliver konstant over tid med et medfødt aspekt og et miljø/opvækst aspekt. Personligheden er enten ekstrovert eller introvert, hvor den ekstroverte personlighed har et *'happiness gene'* (s.20), og opnår flest positive følelser, da man som ekstrovert får flere sociale oplevelser med venner o.lign. Den introverte personlighed vil leve et mere socialt tilbagetrukket liv og derved ikke få så mange positive oplevelser. Eysenck påpeger, at når vi bliver spurgt til vores livsglæde, vil vi henvise til forhold som helbred, økonomiske situation, familieliv, jobsituation osv., men sjældent vores personlighed. Derfor er der også blevet lavet mange undersøgelser, hvor disse demografiske faktorer er blevet undersøgt og sat i forhold til menneskers oplevelse af livsglæde. Eysenck henviser til undersøgelser, bla. Argyle, 1987 (som jeg vil komme tilbage til), hvor forhold som kærlighed, ægteskab, børn, singleliv, indkomst, fritid, køn osv. er blevet sat i forhold til menneskers oplevelse af livsglæde. Og selvom han anerkender, at disse forhold har en vis betydning for vores livsglæde, så vender han tilbage til sit udgangspunkt, at det hovedsageligt er vores personlighed, der har betydning, og at hovedårsagen til at føle livsglæde er psykologisk (s.64). Vi vil nemlig ud fra personlighed, ekstrovert-introvert, neurotisk-stabil, vælge at fokusere enten på ulemper eller fordele. Det afhænger af vores forventninger til livet, som igen er afhængige af vores tidligere oplevelser og erfaringer. *"...happiness is relative, since it depends to a major extent on the context provided by previous experiences. It is also relative in that it depends on the immediate context as well."* (Eysenck, 1990, s.80).

Livsglæde knytter sig altså både til vores personlighed, til vores tidligere erfaringer og til den aktuelle kontekst, og kan derfor være relativ eller et forbigående fænomen .

En af de væsentligste årsager til dette faktum er vores *'adaptation level'* (s.82). Vores adaptationsniveau, som kan oversættes med vores evne til at afpasse vores forventninger til de faktiske begivenheder. Dette har stor betydning for vores mulighed for at føle livsglæde. Hvis vi hele tiden forventer store positive oplevelser, for at vi kan føle livsglæde, vil vi blive skuffede. For at undgå skuffelsen vil vi skabe en *'hedonic treadmill'*, hvor vi fortløbende skal have flere ekstreme oplevelser for at føle livsglæde. Men igen afhænger det af vores personlighed. En ekstrovert personlighed vil ikke sammenligne så

meget med sin fortid, som en introvert, og vil derfor føle større livsglæde. Ved at give slip på forventninger eller ved at skifte adaptionsniveau, kan man træde ud af den hedoniske trædemølle. Eysenck påpeger det dilemma, som vi har i den vestlige verden, hvor selve

samfundet er bygget på den hedoniske trædemølle, forstået således, at vi konstant stræber efter et større velfærdsniveau, økonomisk vækst, og hvor medierne fokuserer på de unge, de rige og de smukke. Hverdagslivet kommer ofte til at stå i kontrast, og vil have en reducerende funktion på livsglæde;

"..people respond to increased prosperity by expecting it to increase, and these rising expectations diminish the happiness that prosperity would otherwise have produced."

(Eysenck, 1990, s.96).

På den baggrund er der adskillige mennesker beskæftiget med at tage sig af andre mennesker, der har problemer med at føle livsglæde. Eysenck spørger så, om andre mennesker kan hjælpe os med at føle livsglæde, for vi kender vel os selv bedst?

Men problemet med livsglæde er, at vi ikke målrettet kan sætte ind for at opnå det. Som Eysenck siger:

"Happiness is frequently achieved as a by-product of pleasant and interesting events and activities, and too much questioning of one's emotional state can make it very hard to be happy" (Eysenck, 1990, s.98).

Altså livsglæde er her noget, vi ikke skal tænke så meget over, for så vil vi lægge afstand til selve den følelsesmæssige tilstand. Så det er os enten forundt eller ikke forundt. Dog mener Eysenck også, at vi ved hjælp af psykologiske metoder kan få mulighed for at opnå mere livsglæde, f.eks. ved kognitiv terapi, hvor en bevidst fokusering af tanker og følelser kan ændre vores oplevelser. Selvom der er nok at være deprimeret over i samfundet eller i verden, så mener Eysenck, at det stadig er muligt at hjælpe mennesker til at få det bedre. Først skal man reducere negative affekter eller emotioner, og dernæst skal man øge de positive affekter. Han henviser til den græske filosof, Epictetus; *"It is not things or events that upset people but their view of these things"* (Eysenck, 1990, s. 100).

Eysenck kommer med eksempler på, hvordan man gennem aktivitet og fysisk træning kan hjælpe deprimerede mennesker til mere livsglæde. Således også angste mennesker, som har brug for at sætte sig mål, men vel at mærke realistiske og overskuelige mål,

fordi det giver selvtillid.

Eysenck slutter af med at vise, hvordan man kan lave et program for livsglæde. Programmet bygger på Michael Fordyce's 'Fourteen Fundamentals Program', der består af 14 grundlæggende adfærdsmæssige eller holdningsmæssige mål, som mennesker, der er generelt livsglade, benytter sig af. F.eks. vil aktivitet, at være nærværende, ubekymret og have tætte relationer give mere livsglæde. Eysenck følger op på disse 14 grundlæggende områder med en række spørgsmål (Bilag 1), som det enkelte menneske kan besvare og derved få afklaret på hvilke områder, man skal sætte ind for at få mere livsglæde.

For Eysenck er det fundamentalt for psykologer at beskæftige sig med livsglæde, for hvis mennesker ikke har livsglæde, har de større risiko for at blive syge og dø i en tidlig alder. Han nævner adskillige forsøg med syge mennesker, bl.a. cancerpatienter, der har modtaget terapi, hvor mere livsglæde har været temaet. Disse patienter, der har fået mere livsglæde, levede bemærkelsesværdigt længere end de patienter, som ingen terapi fik. Eysenck's hensigt med bogen, 'Happiness', har for det første været at skabe fokus på betydningen af menneskers livsglæde for 'det gode liv'. For det andet har det været at aflive myter om, hvad der skaber livsglæde, og hvem der har mest livsglæde. For det tredje vil han vise, at undersøgelser, der bygger på adskillige menneskers udsagn om livsglæde, er et vigtigt fundament for at udtale sig generelt om livsglæde, i stedet for at lægge sig op af common sense myter i befolkningen. Og for det fjerde vil han på den ene side fastslå, at vores personlighed har stor betydning for vores oplevelse af livsglæde, og på den anden side at vi alle har en mulighed for at øge vores livsglæde med en ihærdig indsats jf. 'Program of Happiness' s.106–111 (Bilag 1).

Hans definition af en livsglad person er;

"...the happy person is someone who experiences much positive affect, relatively little negative affect, and whose processes reveal contentment at the general course of his or her life." (Eysenck, 1990, s.98).

Altså vil vores fremgangsmåder afsløre, om tilfredshed er et generelt formål i vores liv, og at vi oplever både negative og positive følelser, dog flest positive, for at vi med overbevisning vil kunne være en livsglad person eller føle livsglæde.

Som jeg nævner i starten af dette afsnit, så bygger Eysenck sine konklusioner på bl.a. Michael Argyle, 1987, "The psychology of Happiness". Argyle har ligeledes sat sig for

at undersøge menneskers livsglæde og hvilke forhold, der har betydning for livsglæde, f.eks. sociale relationer, arbejde, fritid, personlighed osv. Han siger allerede i sit forord, at det har overrasket ham, at social klasse og rigdom er relativt uvæsentligt i forhold til livsglæde. Hans bog er fyldt med gengivelser af undersøgelser, som han har samlet sammen fra videnskabelige artikler og tidsskrifter, da der er skrevet ganske få bøger om emnet. Argyle's konklusioner ligger selvsagt meget i tråd med Eysenck's, og de områder, der er genstand for hans undersøgelser, er også næsten de samme. Dog vil jeg nævne nogle få af hans konklusioner og undersøgelser som supplerer Eysenck's.

Argyle mener, at livsglæde kan forstås som en refleksion over tilfredsheden med livet, eller som hyppigheden af eller intensiteten af positive emotioner. Vi er altså livsglade, hvis vores refleksioner fortæller os, at vi kan føle tilfredshed med vores liv. Men hvad skal denne tilfredshed så bestå af? Ja, for Argyle er der tre hovedområder, som har den største betydning, og det er; *sociale relationer, arbejde og fritid*. Hvis disse tre områder er succesfulde ud fra ens eget perspektiv, vil man føle livsglæde. Det er da også disse tre områder, man skal sætte ind på, hvis man har en depression, eller på anden vis ikke føler livsglæde. Argyle mener altså, som Eysenck, at det er muligt at forstærke eller øge menneskers livsglæde. Psykologer kan hjælpe andre mennesker til at få mere livsglæde: ved at træne sine klienters sociale kompetencer, ved at skabe vaner, hvor gode oplevelser kommer med større hyppighed, og ved at arbejde med klienternes oplevelse af mening og formål med deres liv på deres arbejde eller i deres fritid (Argyle, 1987, s.216). Samtidig kan man gennem kognitiv terapi hjælpe klienterne med at forøge deres indre og ydre positive holdninger om dem selv, andre og verden.

Argyle henviser også til, hvordan glæde er med til at skabe fysiologisk arousal, som så har en positiv effekt på vores tanker, hukommelse, problemløsning, hjælpsomhed og empati. Yderligere medtager han undersøgelser, der viser endnu en dimension omkring vores emotioner, nemlig dybde, eller 'Flow'. Flow er en tilstand af, "*complete absorption in a work or leisure activity*" (Csikszentmihalyi, 1982, s. 83 i Argyle, 1989, s.128). Denne tilstand opnås ved en balance mellem aktivitet og ens evner, og samtidig en balance mellem fysiologisk arousal og en behagelig tilstand, som giver mulighed for at føle livsglæde. Denne tilstand vil jeg komme ind på i det følgende afsnit.

I sine afsluttende bemærkninger konkluderer Argyle, at man kan gøre meget for at hjælpe mennesker til at få mere livsglæde ved at hjælpe dem med at opnå selve den positive

emotionelle tilstand, men for ham mangler der en fordybelse i de kvaliteter, som arbejde og fritid kan bidrage med (s.217).

Personligheden har altså stor betydning for vores mulighed for at opleve livsglæde, når jeg konkluderer udfra Eysenck's og Argyle's undersøgelser. Men samtidig mener de begge, at vi på trods af personlighed (f.eks. en introvert – neurotisk personlighed) kan vælge at få større livsglæde i vores liv ved at sætte fokus på hvilke kvaliteter, vi vil have ind i vores liv, samt på indholdet af vores tanker og følelser om vores liv, f.eks. igennem kognitiv terapi.

Det individualistiske menneskesyn er tydeligt her. Det er op til den enkelte, om han eller hun føler livsglæde. De ydre fysiske omstændigheder har ikke den store betydning for oplevelsen. Derfor kan man sige, at det er muligt i modspil med ydre livsvilkår at vælge livsglæde. Men samtidig vægtes det kontekstuelle og relationelle højt.

Deres konklusioner bygger på undersøgelsesmetoder, f.eks. spørgeskemaer, der består af spørgsmål, som skal have point fra 1 –7, hvor 1 er fuldstændig utilfreds/ ulykkelig, 4 er neutral og 7 er fuldstændig tilfreds/lykkelig (s.5). Livsglæde kan forstås som en refleksion over éns tilfredshed med sit liv, eller som intensiteten af positive følelser, og ikke nødvendigvis det modsatte af ulykkelighed. Det afhænger af spørgsmålenes art og målemetode, hvilke af de tre opfattelser personen henviser til (Argyle, 1987, s.13).

Yderligere vil de kvalitative interviews, som undersøgelserne også bygger på, være tolkende, da kvalitative interviews udspringer af hermeneutikken.

Jeg vil gå videre med at analysere det, som Argyle kalder den tredje dimension, nemlig 'Flow' eller optimaloplevelsen, og dennes betydning for livsglæde.

Livsglæde er en tilstand af nydelse.

Mihaly Csikszentmihalyi, 1991, skriver i sit forord, at bogen "*Flow*" indeholder summen af ti års forskning i den menneskelige tilværelses positive sider, glæde, kreativitet, dette totale engagement i livet, som han kalder *Flow*. Csikszentmihalyi er professor i psykologi ved University of Chicago i USA. Hans hensigt med bogen er at præsentere nogle almene principper i den menneskelige psykologi og eksistens, samt at give nogle håndgribelige eksempler på, hvordan disse principper kan anvendes til at få større livsglæde ind i sit liv.

Csikszentmihalyi mener, at vi kan opnå mere glæde, livskvalitet og nydelse ved at skabe orden i vores bevidsthed og lære at styre vores bevidsthed, vores tanker og følelser ud fra nogle af os fastsatte mål. Bevidsthedens anatomi, som er evolutionens foreløbige højeste resultat af biologiske processer, og som har givet os mulighed for at overskue større kompleksitet, er af natur kaotisk eller psykisk entropi (s.51). Dette kaos skyldes først og fremmest, at vi konstant bliver mødt med informationer og indtryk fra den ydre verden, som vi bliver nødt til at sortere i og fortolke for at skabe orden i vores bevidsthed.

Denne orden i vores bevidsthed er en forudsætning for, at vi kan få optimaloplevelser eller *Flow* i tilværelsen, og at vores selv udvikles gennem tiltagende kompleksitet. Kompleksiteten udvikles gennem to almen psykologiske processer, *differentiering og integration*. Differentiering er adskillelse fra andre, hvor integration er forening med andre og andres ideer. Et komplekst selv er i stand til at forene disse to modsatrettede tendenser. *Flow* er med til at skabe denne forening af de to modsatrettede tendenser, og derfor er *Flow* nødvendigt, hvis vi vil udvikle vores selv (s.55). Vores udviklingsvej er for Csikszentmihalyi, at vi arbejder os hen imod den balance at være i et dialektisk forhold til vores omgivelser, og samtidig bevare vores individualitet.

Når vi opnår denne balance og samtidig anvender de trin, som er en forudsætning for *Flow*, vil vi opleve livsglæde og mening. Vejen dertil går gennem, at individet lærer at sætte fokus på *måden at opleve*. Vi kan ikke altid ændre de ydre omstændigheder, men vi kan ændre vores *oplevelse* af de ydre omstændigheder (s.58).

Første skridt på vejen er, at lære om nydelse. *Flow* kan kun opstå, hvis der samtidig er nydelse i oplevelsen.

Csikszentmihalyi har gennem ”The Experience Sampling Method (ESM)” som består i, at udstyre folk med en elektronisk personsøger eller bipper, som på vilkårlige tidspunkter i løbet af dagen giver signaler, og en notesbog. Når disse signaler kommer skal personen skrive i notesbogen, hvor han/hun befinder sig, og give sin sindstilstand point efter en syvpunktsskala, hvor ’meget lykkelig’ befinder sig i den ene ende og ’meget bedrøvet’ i den anden ende af skalaen. Disse oplysninger og data bliver suppleret med en personlig samtale/et kvalitativt interview. (s.123).

Denne metode er blevet udført over det meste af verden, og Csikszentmihalyi kommer frem til, at mennesker over hele jorden beskriver årsagen til oplevelsen af nydelse på

samme måde. Altså har oplevelsen universalitet uafhængig af kulturelle forskelle.

Nydelsens fænomenologi består af 8 væsentlige elementer. Oplevelsen af nydelse optræder når:

1. *Vi står overfor en opgave, som vi har mulighed for at gennemføre.*
2. *Vi har mulighed for koncentration.*
3. *Opgaven har klare mål.*
4. *Vi får øjeblikkelig feedback.*
5. *Vi handler med et dybt uanstrengt engagement.*
6. *Vi har en vis grad af kontrol over vores handlinger*
7. *Vores bekymringer for selvet forsvinder.*
8. *Tidsfølelsen ændres.* (Csikszentmihalyi, 1991, s.65).

Flere af disse elementer skal indgå i en oplevelse, for at vi vil føle den nydelsesfuld.

Samtidig højner disse elementer oplevelsens kvalitet og giver mulighed for at øge selvets kompleksitet. Oplevelsen er et mål i sig selv, dvs. *autotel*, uden forventning om belønning eller senere fordele (s.86). Dog må den nydelsesfyldte oplevelse, *Flow*, vurderes i forhold til ydre sociale kriterier; den skal altså ikke opleves på bekostning af andet eller andre (s.90).

Man kan så spørge, om det er alle mennesker forundt at kunne skabe og vælge *Flow*, eller om det kræver visse personlige færdigheder?

Csikszentmihalyi mener, at næsten alle kan lære at styre sin bevidsthed for at opnå *Flow*, dog vil mennesker med opmærksomhedsforstyrrelser og psykiske lidelser ikke kunne det. Samtidig vil en overdreven opmærksomhed på sig selv, at være selvcentreret, være en forhindring, da det selvforglemmende (7. element, se ovenfor), eller det han kalder *den flydende opmærksomhed* (deraf ordet *Flow*) så ikke kan opnås (s.107). Der findes også mennesker, som genetisk er bedre til at kunne koncentrere sig og udelukke andre stimuli, og derved umiddelbart bedre kunne opleve *Flow*. Men Csikszentmihalyi mener, at de neurologiske forsøg ikke overbevisende kan afgøre, hvad der er arv, og hvad der skyldes miljø (s.111).

Der findes også forhindringer i omgivelserne. På det samfundsmæssige plan kan to tilstande forhindre individet at bringe orden i bevidstheden. Den ene tilstand er *anomi*, manglende regler, et udtryk, der stammer fra den franske sociolog Emile Durkheim (s.108). Det er en tilstand i samfundet, hvor der er normopløsning, manglende eksplicit-

te værdisystemer osv. Den anden tilstand, der kan forhindre *Flow*, er *fremmedgørelse*, hvor et individ tvinges til at arbejde og handle på måder, som går imod dets egne mål og værdier. Det er en essentiel del af *Flow*, at vi kan vælge vores egne mål. Csikszentmihalyi siger, at man kan forvandle handling og arbejde til *Flow* ved at opstille sine egne delmål, altså at den ydre verden omdefinieres eller....” *Det (mennesket) må udvikle evnen til at finde nydelse og mening uanset de ydre omstændigheder*” (Csikszentmihalyi 1991, s.26). Samtidig kan et samfund kun betragtes som godt,”*hvis det giver folk mulighed for at nyde tilværelsen på så mange områder som muligt*” (Csikszentmihalyi 1991, s. 229). Så man kan sige, at *Flow* er vigtigt at kunne, både når mennesket er i modspil med sine omgivelser, men også for at skabe samspil med sine omgivelser. Det sidste vil kræve store forandringer i forhold til vores prioritering af mål på samfundsplan, da vi på nuværende tidspunkt forbinder lykke med materiel rigdom, men ...”*Forskning i lykke og livstilfredshed tyder på, at der i almindelighed er en svag forbindelse mellem rigdom og velbefindende*”(Csikszentmihalyi 1991, s.59).

Det er da også forskelligt, hvad forskellige kulturer mener er vejen til lykke, og nogle kulturer evner at skabe forudsætninger for *Flow*, mens andre ikke gør det. Csikszentmihalyi mener, at kulturer er forsvarsværker mod psykisk entropi. Det er de, fordi kulturer foreskriver normer, udvikler mål og opbygger trossystemer, der giver os et system, en ydre orden til at møde tilværelsens udfordringer med. Men det gør ikke nødvendigvis kulturen god i moralsk forstand, for det afhænger af i hvor høj grad systemet indeholder undertrykkende mekanismer (s.104).

Familien kan ligeledes enten skabe muligheder for *Flow* eller forhindringer for *Flow*. Om en familie skaber betingelser for, at man bliver en autotel personlighed, eller skaber muligheder for optimaloplevelser, afhænger af 5 egenskaber. For det første skal familien skabe klarhed, dvs. at mål og feedback er utvetydige. For det andet skal der være centrering, som her forstås som forældrenes interesse i barnets øjeblikkelige følelser og oplevelser. For det tredje skal man give barnet muligheder at vælge imellem. For det fjerde skal forældre vise engagement og tillid til barnets kompetencer, så det får mulighed for at fordybe sig. Og for det femte skal man udfordre børnene ved at give dem mere komplekse handlemuligheder (s.111). Disse familiære egenskaber er parallelle til elementerne i nydelsens fænomenologi og vil skabe en god baggrund for, at børnene senere selv vil kunne skabe *Flow*.

Csikszentmihalyi bruger det meste af bogen på at beskrive, hvordan vi kan opleve *Flow* gennem kroppen ved bevægelse, musik, sex, dans, yoga osv. Og også hvordan tænkning kan give os optimaloplevelser ved læsning, videnskabelig fordybelse, at arbejde med ord og ideer, at fortælle historier m.m. Hans sigte er at vise, at det er oplevelsen fremfor resultatet, der er vigtigt, hvis vi vil opleve *Flow*, og at handlingerne motiveres indefra i stedet for af et ydre 'du burde'. Hans mest provokerende påstand er måske, at arbejde skal være nydelse, hvor vi skaber mulighed for optimaloplevelsen, *Flow*. Vi skal altså skabe mulighed for, at de 8 elementer/kvaliteter, der skal være til stede i nydelsens fænomologi også findes i vores arbejde. Paradokset er, at selvom vi godt ved, at disse kvaliteter ikke altid er tilstede, vil vi heller gå på arbejde end have mere fritid. Dette skyldes at ... "*arbejdet i et givet øjeblik kan være positivt*" (Csikszentmihalyi 1991, s.194), fordi arbejdet bærer et mål i sig selv, nemlig at gå på arbejde. Men hvis det ikke på længere sigt bidrager til vores personlige mål, vil det virke fremmedgørende.

For Csikszentmihalyi er de ydre faktorer ikke af afgørende betydning, det er derimod vores fortolkning. Er de ydre faktorer en forhindring for, at man opstiller sine egen mål, engagerer sig i aktiviteter med fuld opmærksomhed, og at man samtidig nyder sin aktivitet? Eller vil man kunne gøre dette alligevel? Dette afhænger for det første af personligheden, det autotele selv, som til dels er skabt af miljøet, og for det andet om evnen til at skabe *Flow* kan sættes i et større perspektiv, som giver mening (s.255).

"At skabe mening indebærer at bringe orden i sindets indhold ved at integrere vore handlinger i en samlet Flow-oplevelse" (Csikszentmihalyi,1991, s.258).

Det handler ikke kun om at skabe *Flow* i hverdagen, men om at skabe *Flow* i et større perspektiv omfattende hele tilværelsen. Mening er ikke iboende i vores tilværelse, mening er noget, vi giver livet. Det gør vi ved at skabe *formålsrettethed* (at opstille mål for sine handlinger), *beslutsomhed* (at lægge anstrengelse i bestræbelsen på at nå målet) og *harmon*i (at der bringes orden i bevidstheden). Disse tre bidrager til livets enhed, og giver det mening (s.260). Samtidig skal vi finde vores livstema, eller livstemaer, som for det første er autentiske og opdagede, dvs. udtryk for personens overbevisninger og følelser og opstået ud af livets sammenhæng. For det andet skal temaet række udover ens eget personlige liv og være til gavn for andre mennesker "*og menneskeheden*" (s.278).

Dette gælder ikke bare for det enkelte menneske, men burde gælde for hele samfundet.

”Er det muligt, at et nyt system af mål og midler vil opstå, som kan give mening til vores børns liv i næste århundrede?” (Csikszentmihalyi, 1991, s.284). Han mener, at det er vigtigt, at vi arbejder på at skabe en kultur og et samfund, hvor vi kan skabe en kompleksitet hos selvet og genforene os med omgivende helheder uden at give køb på vores hårdt tilkæmpede individualitet. Altså skabe en forening af differentiering og integration igennem *Flow*-oplevelsen.

Sammenfattende kan siges, at Csikszentmihalyi’s projekt har et samfundsmæssigt sigte. Hans menneskesyn er dog individualistisk, da individet principielt er uafhængigt af ydre forhold, og at vi kan skabe os selv gennem det frie valg, f.eks. ved at vælge *Flow*. Vi kan forandre samfundet, men forandringen skal hovedsageligt tage udgangspunkt i individets behov for nydelse, og summen af nydende individer skaber samfundet.

Livsglæde er et eksistentielt valg.

Hvor Csikszentmihalyi’s (1991) ærinde er at påpege vores muligheder for livsglæde gennem vores *måde* at opleve på, selvom vores livsvilkår ikke er de bedste, så påpeger den eksistentielle psykologi, at der findes nogle dimensioner i tilværelsen, som vi bliver nødt til at forholde os til. Den eksistentielle psykologi beskæftiger sig således med tilværelsens *indhold*, som er universelt for alle, og som vi alle oplever og må vælge ud fra. Den eksistentielle psykologi beskæftiger sig ikke specifikt med livsglæde, men med mening. Hvor Csikszentmihalyi mener, at vi hver især skal give tilværelsen mening ved f.eks. at vælge vores livstema, og skabe *Flow* dér, mener den eksistentielle psykologi, at tilværelsen ibrønde har nogle eksistentielle livstemaer, som vi må forholde os til, for at livet giver mening og dermed livsglæde. Denne påstand, at livet skal give mening, for at vi kan opleve og vælge livsglæde, er bl.a. Thomassen’s (2001), som mener, at mening er et element i lykke.

Jeg har valgt Emmy van Deurzen (1999), som er professor i eksistentiel psykoterapi ved Shiller International University i London. I hendes bog ” Eksistentielle dimensioner i psykoterapi” beskriver hun både det filosofiske grundlag, den eksistentielle psykologi, og den eksistentielle psykoterapi. Jeg vil i dette afsnit koncentrere mig om den eksistentielle psykologi, men vil senere sætte fokus på den eksistentielle psykoterapi i DEL 4, PSYKOLOGENS REFLEKSION.

Fra en række filosofiske synspunkter om den menneskelige eksistens ønsker van Deurzen at uddrage fællesnævnerne, som har nogle almengyldige elementer eller nogle fælles omverdensdimensioner (s.138). Hun mener, at al kendt menneskelig erfaring kan samles i 4 overordnede sfærer eller dimensioner, som er indbyrdes forbundne og væver sig ind i hinanden. Selvom de forskellige eksistentielle filosoffer, som hun bygger på, kalder dimensionerne noget forskelligt, opererer de alle med 4 dimensioner. Hver dimension manifesterer sig i hverdagslivet som nogle paradokser, dilemmaer og modsigelser, som vi bevæger os frem og tilbage imellem. Vi kan orientere os i disse ved at vælge ud fra vores værdier, da de bestemmer dynamikken i vores eksistens (s.141).

Disse overordnede sfærer eller dimensioner beskriver van Deurzen som de eksistentielle dimensioner, og de er: *fysisk, social, psykisk og åndelig*. De skal forstås som funktionsniveauer, hvorpå den menneskelige tilværelse foregår, og de er selvfølgelig ikke adskilte, men i konstant cirkulation. Hvert niveau har sit eget paradoks og sine specifikke mål. F.eks. har det *fysiske* det paradoks eller dilemma, at vores eksistens er afgrænset mellem liv og død, og at det er vores tilknytning til det fysiske, som bliver vores første og sidste møde med livet. Vi skal lære at leve med en accept af, at livet fører til døden, samtidig med at vi udfolder vores fysiske muligheder i det levede liv. Vi kan finde mening gennem en *'tilfredsstillende kropslig interaktion med den fysiske verden'* (van Deurzen, 1999, s.141). Samtidig har den fysiske dimension det, som van Deurzen kalder den *'mellemliggende værdi'*, og dette er *tryghed*. Altså befinder følelsen af tryghed sig på det fysiske plan ifølge van Deurzen.

I den *social* dimension handler det om kontakten med andre mennesker, og følelserne er vores barometer. Det er i høj grad vores relatering og kommunikation, der giver os muligheden for at forvalte paradokserne på dette funktionsniveau. Disse paradokser er hovedsageligt nærhed og afstand, tilknytning og isolation, og *'den mellemliggende værdi'* er i denne dimension *anerkendelse*. Van Deurzen beskriver det således;

"Den måde, hvorpå vi relaterer til andre, udgør ét aspekt af den, vi selv bliver"
(van Deurzen, 1999, s. 162).

Mening i den sociale dimension opnås ved at etablere værdi, dvs. en eller flere fælles værdier. Og da anerkendelse er den mellemliggende værdi, er kærlighed den mest fremtrædende følelse i denne dimension.

I den *psykiske* dimension sker dannelsen af et selv. Et privat selv opnås i syvårsalderen

eller senere, og det er kun gennem den sociale relatering, vi lærer at blive et reflekterende selv (s.165). I skabelsesprocessen af selvet findes en bestræbelse på at opretholde en balance, og derfor er dannelsen af selvet en konstant udfordring hver dag. Van Deurzen mener, at skabelsen af selvet er en konstruktion, som har en illusorisk karakter, fordi selvet kan opløses og genopbygges i forhold til relationer og ens egen oplevelse. I den psykiske eller personlige dimension er paradokset at føle integritet og desintegritet, tillid og tvivl, og den 'mellemliggende værdi' er *autonomi*. Van Deurzen mener, at mening i denne dimension skabes gennem en fornemmelse af selvværd, at man føler sig som et godt menneske, der har værdi.

Den *åndelige* dimension, som van Deurzen medtager, er vigtig i forbindelse med den meningskabende proces, fordi paradokset på dette funktionsniveau netop er mening og meningsløshed. Det enkelte menneskes søgen efter mening befinder sig i en metaverden eller ideologi-verden, hvor vi må finde betydnings- og værdisystemer for at skabe et fundament for vores tilværelse (s.171). Van Deurzen finder, at den eksistentielle tilgang stiller skarpt på livstemaer og dilemmaer, hvor moralske spørgsmål bliver vigtige for menneskets meningskabende proces. Vi har fjernet os fra Gud og troen på højere morallove, og vi må nu selv opfinde vores moral og formål. Vi må acceptere, at der findes nogle universelle tilværelseslove (som er de eksistentielle dimensioners paradokser), der kræver en åbenhed overfor at finde mulige veje at gå i tilværelsen (s.176). Meningen på det åndelige niveau findes gennem opdagelsen af fornemmelsen af formål og den 'mellemliggende værdi' er *visdom*.

Hvis jeg skal sammenfatte van Deurzen's beskrivelse af tilværelsens eksistentielle dimensioner, så findes der nogle dilemmaer og paradokser på hvert funktionsniveau, som vi nødvendigvis må forholde os til som mennesker. Det er naturgivet, da der findes nogle *universelle kræfter* (s.176), som tvinger mennesket til, på et psykologisk plan, at forholde sig til sin eksistens.

Spørgsmålet er, om vi gennem en håndtering af disse funktionsniveauers dilemmaer vil opleve mere livsglæde?

Hvis mening er et element i livsglæde, som Thomassen og Csikszentmihalyi begge hævder, dog på hver sin måde, så må svaret være ja. Men måden, vi finder mening på, er stadig individuel, da måden vi håndterer paradokserne i dimensionerne er forskellige. Dog vil den eksistentielle psykologi (ifølge van Deurzen) mene, at paradokserne kan vi

ikke komme udenom, uanset hvor forskellige vi er.

Van Deurzen mener således, at det eksistentielle projekt er ontologisk (s.237), da det ikke analyserer psykens indre mekanismer, men de givne vilkår vi har som mennesker. Derfor kan den eksistentielle psykologi hjælpe mennesker til at få øje på nogle almenmenneskelige dilemmaer, som ikke kun eksisterer i den enkelte. Den eksistentielle terapi kan ved at inddrage disse dimensioner ligeledes imødekomme klienters forestilling om, at kunne leve et mere rigt liv.

”Det, eksistentiel terapi gør, er at konfrontere klienter med deres fastlagte livsmønstre.....Den indeholder tillige det løfte, at det er muligt at leve et godt og meningsfuldt liv, hvis man er villige til at stille op til sin andel af menneskelig lidelse og er ivrig efter at nyde sin del af den menneskelige glæde ved aktivt at dykke ned i sin skæbne og deltage i tilværelsen, så godt man nu formår” (van Deurzen, 1999, s.259)

Man kan således sige, at vi kan opleve og vælge livsglæde udfra den eksistentielle tankegang, hvis vi vil acceptere at være ’underlagt’ nogle dimensioner i tilværelsen, som er vores alles skæbne. Det kræver således, at vi vælger at konfrontere denne skæbne på godt og ondt, og at vi vælger at sætte vores livsanskuelse til refleksion. Og det vil den eksistentielle terapi kunne hjælpe os med. Hvordan terapien kan hjælpe, vil jeg diskutere i DEL 4.

Sammenfatning og diskussion.

Jeg vil nu sammenfatte og diskutere DEL 2, DET INDIVIDUALISTISKE MENNESKE - SYN, hvor jeg har valgt at redegøre for og analysere 3 teoretiske bud på, hvordan et menneske kan opleve og vælge livsglæde. Disse tre bud vil jeg diskutere i forhold til min problemformulering. Yderligere vil jeg diskutere dem i forhold til DEL 1, EN METATEORETISKE RAMME, som indeholder både et filosofisk og et sociologisk perspektiv. Jeg vil også se på, hvordan dette perspektiv spiller sammen med de tre individualistiske bud. Til sidst vil jeg ridse nogle perspektiver op i forhold til den psykologiske praksis (det andet spørgsmål i min problemformulering), som vil blive diskuteret i DEL 4, PSYKOLOGENS REFLEKSION.

Når jeg sætter de tre individualistiske bud i forhold til min problemformulerings første spørgsmål; **”Hvordan kan et menneske både opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil med de livsvilkår, der eksisterer i form af tilværelsens dimensioner og i**

form af relationer, kultur og samfund?” er deres bud forskellige på nogle områder og ens på andre.

Eysenck og Argyle hævder, at livsglæde kan opleves, når vi er så heldige at være født med en ekstrovert personlighed, der opnår flest positive følelser (jf. *happiness gene* s. 20 i denne). Dette skyldes først og fremmest, at den ekstroverte personlighed er bedre til at få sociale oplevelser, altså at være i samspil med andre. Dette samspil afhænger også af, hvordan vores adaptationsniveau er og vores evne til at være i nuet. Altså er vores livsglæde i høj grad afhængig af, om vi er så heldige at have den 'rigtige' personlighed. Dog mener Eysenck, at en introvert-neurotisk personlighed kan lære at opleve mere livsglæde ved at sætte sig realistiske mål og øge sin aktivitet gennem f.eks. fysisk træning. Man kan jo forestille sig, at en introvert personlighed har evnerne til fordybelse og koncentration, som en optimaloplevelse kræver, og derved oplever livsglæde på en anden måde end den ekstroverte personlighed.

At personligheden, altså medfødte personlighedstræk, har så stor betydning, mener Csikszentmihalyi ikke er overbevisende bevist af de neurologiske forsøg, der har været (s.27 i denne). Det, der kan forhindre en person i at opleve livsglæde, mener han, er mere et spørgsmål om evne til opmærksomhed og koncentration, som kan erhverves gennem læring. Dog mener han, at der findes visse personer med et autotelt selv (at kunne skabe *Flow*), og at dette selv hovedsageligt er skabt af personens opvækstmiljø i familien.

I van Deurzen's udlægning af eksistentiel psykologi forsvinder personligheden, forstået således, at det er vores overordnede livsanskuelse frem for vores personlige egenskaber, der har betydning for vores livsglæde eller mening (van Deurzen, s.296).

Når et menneske kan opleve livsglæde i samspil med de livsvilkår, der måtte være, kan det således afhænge af vores medfødte personlighedstræk og vores opvækstvilkår, som har givet os mulighed for at lære os opmærksomhed og koncentration, og ligeledes givet os vores livsanskuelse. Hvor meget livsvilkårene har betydning for samspillet, er der også forskellige meninger om.

Eysenck og Argyle mener, at de ydre omstændigheder eller livsvilkår er af mindre betydning for vores mulighed for at opleve livsglæde. Det er ikke vores velstand, der har betydning, men vores sociale omgivelser. Det samme siger Csikszentmihalyi, nemlig at der er en svag forbindelse mellem rigdom og velbefindende. Han mener, at det er vores

fortolkning af og forholden os til de ydre omstændigheder, der har betydning. Dog kan vores kultur og samfund skabe større eller mindre forudsætninger for *Flow*. Tilværelsens dimensioner hos van Deurzen har fået en universalitet (dvs. gældende for alle mennesker), og beskrives som funktionsniveauer, hvor vi skal gøre vores erfaringer. Disse erfaringer skaber vores livsvilkår eller vores samspil med livsvilkårene og er individuelle. For hvis jeg ikke får aktualiseret de mellemliggende værdier eller den mening, der er indeholdt i dimensionerne, vil samspillet blive forringet, og jeg vil opleve mindre livsglæde og mening, uanset de individuelle livsvilkår.

Man kan sige, at samspillet med vores ydre omstændigheder har stor betydning, når det drejer sig om sociale relationer, hvorimod vores materielle omstændigheder har mindre betydning for livsglæde i samspil med vores livsvilkår. Det er jo tankevækkende, at vi lever i et samfund, hvor den materielle stræben er så stor, og hvor forestillingen om 'det gode liv' fremstår som materiel velstand, når de ovenstående undersøgelser og teorier viser, at det har mindre betydning for oplevelsen af livsglæde. Men de mener vel næppe, at det er befordrende for livsglæden at være fattig.

Det er ligeledes forskelligt hos teoretikerne, hvordan vi kan opleve livsglæde i modspil med vores livsvilkår og tilværelsens dimensioner. Eysenck og Argyle mener, at vi kan opleve livsglæde i modspil, fordi vores personlighed evner at tilpasse sine forventninger, sætte fokus på fordele ved sin situation, og bruge sin sociale kompetence til at opleve livsglæde i modspil med livsvilkår, som ikke er de bedste.

Csikszentmihalyi mener ligeledes, at personens evne til at skabe nydelsens 8 elementer, kan hjælpe ham/hende til at gøre sig uafhængig af sine omgivelser. Han nævner adskillige eksempler på mennesker, som har levet under ekstreme forhold; koncentrationslejre, fængsler og i katastrofeområder, og som evner med deres bevidsthed at skabe sig et 'livsglæde-rum', hvor de er i modspil med deres utålelige omgivelser. Men hvis livsglæde skal være mere vedvarende, må personen skabe mening ved at opdage et livstema, der rækker ud over sig selv, forholde sig til sine omgivelser, og genforene sig med de omgivende helheder. Evnen til at skabe 'livsglæde-rum' kunne måske virke som en sovepude til ikke at forsøge at forandre dårlige livsvilkår, men hos Csikszentmihalyi står det ikke i modsætning.

Hos van Deurzen er det lige præcis årsagen til manglende livsglæde, at vi er i modspil, eller ikke kan håndtere livets iboende vilkår. Så man kan spørge, om det er muligt at

skabe livsglæde i modspil med sine livsvilkår set fra den eksistentielle psykologi? Hvis mening forsvinder i de eksistentielle dimensioner, er muligheden for livsglæde vel minimal. Til gengæld kan man forestille sig, at hvis én af dimensionernes paradokser håndteres meningsfyldt, f.eks. i den åndelige dimension, vil man stadig kunne opleve livsglæde og mening. Vi ved jo, at mennesker med fysiske handicap er i stand til at føle livsglæde, selvom den fysiske dimensions elementer ikke opleves på samme måde som hos raske. Dette ville falde i tråd med Csikszentmihalyi's *Flow*-teori.

Når jeg sætter fokus på menneskets valg af livsglæde i samspil og modspil, så forholder det sig lidt på samme måde.

Valget er en mulighed for personligheden, fordi vi kan vælge at fokusere på fordele frem for ulemper ved en situation. Det kan vi ved at træne vores bevidsthed til øget opmærksomhed og koncentration ifølge Csikszentmihalyi. Det afhænger af måden, vi oplever livsglæde i samspil og modspil, og det afhænger af personens evner og forudsætninger ifølge Eysenck og Argyle. Vi kan vælge livsglæde, men øjensynligt bedst i samspil med de eksistentielle dimensioner, for hvis vi oplever modspil kan projektet være meningsløst. Valgmulighederne kan, ifølge de tre teoretiske bud, øges for et menneske, når det får hjælp gennem kognitiv terapi, kognitiv træning af opmærksomhed og koncentration, og når det får hjælp til at afklare dimensionernes iboende mening og egen livsanskuelse. Det samler jeg op på til sidst i dette afsnit.

Jeg vil gå videre med at diskutere, hvordan vi både oplever og vælger livsglæde i samspil og modspil med vores relationer, kultur og samfund.

For Eysenck og Argyle er relationerne det vigtigste i forhold til livsglæde. Det er, hvad deres undersøgelser viser. Eysenck påpeger i sit forord, at hans hovedbudskab er, at tætte personlige relationer har speciel betydning for livsglæde. Til gengæld har kultur og samfund kun ringe betydning, såfremt vores basale behov er dækket. Argyle mener ligeledes, at de sociale relationer har den største betydning for livsglæde men på lige fod med arbejde og fritid. Disse tre områders kvalitet er af stor vigtighed for livsglæde. Men hvordan kvaliteten vurderes i en aktuel kultur og et samfund, kommer Argyle ikke nærmere ind på. Csikszentmihalyi mener, at der kan være forhindringer for livsglæde i relationer, kultur og samfund, f.eks. kan anomi og fremmedgørelse være forhindringer. Kulturens etik og trossystemer kan være et mere eller mindre effektivt forsvarsværk mod psykisk entropi, og de nære relationer kan være mindre befordrende for *Flow*-

oplevelser. van Deurzen mener, at det faktisk er essentielt at opleve mennesket i sin kontekst og relationer, for vi er altid en del af en større sammenhæng (s.134), ”*individet er midtpunkt for et netværk af relationer*” (van Deurzen, 1999, s.238). Selve kulturens og samfundets konkrete opbygning har ikke specifik betydning, men er rammen om det personlige eksistentielle projekt, som vi alle uanset kultur og samfund skal konfrontere, håndtere og gøre meningsfuldt.

Man kan sige, at selv om jeg har valgt at sætte ovenstående under den fælles ramme, det individualistiske menneskesyn, forstår de samspillet og livsvilkårenes betydning forskelligt. Deres opfattelser af, hvad livsglæde er, er ligeledes forskellige.

Eysenck og Argyle ser det som personens medfødte evne til at relatere sig socialt og se ’lyst’ på tilværelsen, at opleve flere positive følelser end negative og at have følelsen af formål i livet. Dette står måske i kontrast til nyere udviklingsteori, hvor den sociale kompetence og at kunne relatere sig mere afhænger af barnets tilknytning (f.eks. hos Bowlby og Stern).

Csikszentmihalyi opfatter livsglæde som en måde at opleve verden på, som indeholder nydelse, og hvor oplevelsen er målet i sig selv. Oplevelsen af livsglæde kan strække sig til hele livet, hvis vi finder vores livstema og skaber *Flow* ud fra det.

Van Deurzen taler ikke direkte om livsglæde, men om mening. Mening opnås ved at lære at håndtere de paradokser, som eksisterer i tilværelsen, fordi denne håndtering giver os vores livsanskuelse. Håndteringen, som afspejler vores livsanskuelse, er et personligt valg, og kan give mening og dermed mulighed for livsglæde.

Når de således opfatter livsglæde forskelligt, bliver deres forklaringsmodeller for at opleve og vælge livsglæde også forskellige, selv om de har nogle fælles elementer. Dette vil få betydning for, hvilke metoder, de vil anvende, for at hjælpe mennesker til større livsglæde.

Hvis jeg sammenholder de ovenstående med Thomassens elementer i lykke; *virkelighed, samvirke, bevægelse, tryghed og mening*, så kan hans forståelse af *virkelighed* minde om optimaloplevelsen, *Flow*, fordi i *virkeligheden* oplever vi symbiose mellem vores egen identitet og fakticiteten, altså måden hvorpå vi indgår i verden. *Bevægelse* indeholder selve den eksistentielle tankegang, hvor Thomassen beskriver, at bevægelse er eksistens, Selvets bevægelse, hvor Selvets fundamentale modsætninger (paradokser) bliver holdt sammen i handling, og handlingen bliver til på baggrund af valget, det eksis-

stentielle og etiske (se s.10 i denne). *Tryghed* er måske det element i lykke, som bliver beskrevet af Eysenck og Argyle, hvor det enkelte menneske skal finde sig tryk i sine livsrum, det fysiske, det emotionelle og det relationelle, at vi føler os hjemme i os selv. Det er dér, de har fået svar fra deres undersøgelser, og spørgsmålet er, om det ikke for de fleste vil være det vigtigste element. *Mening* i Thomassens forståelse er de 5 meningsformer, hvor mening er knyttet til ting, arbejde, relationer, sanser og handling, i hvilke vi prøver at finde det højeste gode. Hvad det højeste gode er, er for Thomassen individuelt: vi må personligt 'finde vejen'. Og dette ligger ligeledes i tråd med de tre bud, jeg har valgt. Dog er Csikszentmihalyi's sigte også et bedre samfund, hvor mål og midler går op i en højere mening.

Den opmærksomme læser har bemærket, at jeg har sprunget over et element i lykke, nemlig *Samvirke*. Det har jeg, fordi dette element endnu ikke er blevet behandlet af de hidtil omtalte teoretikere. Samvirke i Thomassens forståelse handler om fælles lykke. Det situationsformidlede, kommunikative lykke, som opstår ud af en fælles tolkning af de vilkår, som vi oplever eller lever under. Samtidig er det dér, hvor dialektikken findes mellem individ og relationer, kultur og samfund, og det vil jeg analysere i DEL 3. Men først vil jeg afslutningsvis diskutere den psykologiske praksis og de perspektiver, der antydes hos de valgte teoretikere.

Mit andet spørgsmål i problemformuleringen; **Hvordan kan jeg/vi skabe muligheder for mere livsglæde hos klienten i psykologisk praksis?** kræver en dyberegående forklaring og diskussion, som jeg vil vente med til DEL 4. Her vil jeg blot nævne de muligheder, som de ovenstående teoretikere mener, vil give mere livsglæde.

Eysenck og Argyle mener entydigt, at kognitiv terapi er muligheden for at hjælpe mennesker til at få større livsglæde. Det vil sige, at man sammen med klienten finder, hvilke kvaliteter, som skal sættes i fokus for ham/hende, og derefter hvordan klientens tanker og følelser stemmer overens med dette fokus (jf. s.24 i denne). Eysenck giver os en analysemodel, "A Program for Happiness" (Bilag 1), der kan hjælpe os til at finde det område af vores liv, hvor vi mangler flest positive følelser, og hvor vi med en ihærdig indsats, adfærdsmæssigt og kognitivt kan øge vores livsglæde både selv og med hjælp fra en kognitiv orienteret psykolog.

Hos Csikszentmihalyi findes ikke forslag til en decideret terapi, som kan hjælpe mennesker til at få mere livsglæde. Men til gengæld indeholder hans 'metoder', f.eks. nydel-

sens 8 elementer, nogle elementer, som for de fleste kan genopdages og anvendes til at få *Flow* ind i deres dagligdag og derved opleve mere livsglæde. Han siger selv, at hans bog ikke er en håndbog i at blive lykkelig, men det er en forståelsesramme om livsglædens forskningsfelt indenfor psykologien. Man kan sige, at man måske som adfærdsterapeutisk metode kan anvende elementerne i *Flow*, men det er altså mere en fænomenologi end en egentlig metode.

Den eksistentielle psykoterapi søger ikke at helbrede mennesker. Terapeuten forsøger at møde klienten med åbent sind, og udforske, beskrive og afklare sammen med klienten for at forstå klientens situation. Målet er, at hjælpe mennesker til modigt at stå i tilværelsens spændingsfelt (dimensionernes paradokser) og forholde sig til sammenhængen og perspektiverne i den verden, de lever i. Eksistentiel terapi giver ingen svar på måden at finde mening og livsglæde, men skaber muligheder for, at klienten selv kan finde sine svar; "*Den individuelle søgen efter mening i tilværelsen er dybest set personlig*" (van Deurzen, 1999, s.17). Livsglæden skal altså findes i det refleksive rum, hvor menneskets livsanskuelse kan tilføres større mening.

Hvis jeg ultrakort skal sammenfatte forskellen på de tre teoretiske bud, jeg har valgt, så vil Eysenck og Argyle spørge til '*Hvad* giver mennesket livsglæde?', Csikszentmihalyi vil spørge '*Hvordan* mennesket får livsglæde?', og van Deurzen vil stille spørgsmålet, '*Hvorfor* er livsglæde vigtigt?'. Spørgsmålene, *hvad*, *hvordan* og *hvorfor*, knytter sig til forskellige opfattelsesniveauer, nemlig til *indholdet*, til *processen* og til *præmisserne* bag en antagelse (om Mezirow, Kember, m.fl.(1999)). Man kan sige, at den eksistentielle opfattelse af menneskets livsanskuelse er det enkelte menneskes antagelse om tilværelsen, og det er netop livsanskuelsens præmisser en eksistentielistisk orienteret psykolog kan spørge ind til med et '*hvorfor*'.

Teoretikerne vil alle tage udgangspunkt i det personlige, men vil sætte fokus på forskellige niveauer i tilværelsen. Sat sammen vil de få belyst menneskets mulighed for både at opleve og vælge livsglæde i samspil og i modspil i tilværelsens dimensioner meget bredt og fyldestgørende, men udfra det individualistiske perspektiv. Dog mener jeg som sagt, at der mangler en uddybelse af elementet *Samvirke*. Dette element vil jeg gå i dybden med ud fra et dialektisk menneskesyn, da vi her får nogle eksempler på måden vi er indlejret i eller i konstant udveksling med relationer, kultur og samfund. Dette giver mig muligheden for at sætte forståelsen af 'livsglædens psykologi' ind i det helhedssyn, som

jeg ønsker i mit speciale.

DEL 3: DET DIALEKTISKE MENNESKESYN.

Jeg vil i denne del redegøre for og analysere nogle teorier, som jeg har valgt at sætte under overskriften 'det dialektisk menneskesyn'. Disse teoriers perspektiver vil jeg både sætte i forhold til ovenstående teorier, til livsglæde og til min problemformulering.

Jeg vil kort starte med en opsummering af det dialektiske menneskesyn.

Livsglæde i samfund, kultur og relationer.

Det dialektiske menneskesyn opfatter mennesket og samfundet som et indre vekselvirkende forhold, dvs. at mennesket ikke kan betragtes isoleret, uafhængigt eller adskilt fra sine omgivelser (jf. Hammerlin og Larsen). Vores handlinger skal ses i deres sammenhæng og er affødt af disse sammenhænge. Dialektikken betoner, at virkeligheden kun kan forstås ved at forstå modsætningsfyldte vekselvirkninger, dvs. at individet og dets bevidsthed kun kan forstås i relation til sine omgivelser. Disse modsætningsfyldte vekselvirkninger vil således være med til at skabe stadige forandringer i individ og samfund (Kvale, 1998). Så for at forstå individet, må man forstå samfund, kultur og relationer.

Jeg har taget det dialektiske menneskesyn med i dette speciale om livsglædens psykologi, fordi dette menneskesyn sætter nogle interessante overvejelser i gang angående min problemformulering. For hvordan er det muligt at opleve livsglæde, når vi er afhængige af omgivelserne, og hvis disse ikke er glædesfyldte? Kan et individ overhovedet vælge livsglæde i den dialektiske forståelse? Og er det kun i samspil, vi skal gøre os håb om at opleve livsglæde? Det at opleve livsglæde i modspil synes at være en umulighed, hvis forandringer i individet kun kan ske, når der sker forandringer i samfundet og omvendt? Dette må jo have betydning for et menneskes muligheder for at opleve livsglæde?

Jeg vil lige pointere, at de teoretikere, jeg anvender i dette afsnit ikke specifikt har fokus på livsglæde. Til gengæld har de alle fokus på *mening*, hvilket som tidligere nævnt er et element i livsglæde (jf. Thomassen). Samtidig vil det dialektiske menneskesyn uddybe endnu et element i Thomassens forståelse af lykke og livsglæde, nemlig *Samvirke*. Og Thomassens andre elementer, *bevægelse*, *virkelighed* og *tryghed*, vil også blive diskuteret i forhold til det dialektiske perspektiv.

Den første teoretiker, jeg har valgt er Anthony Giddens, som er professor i sociologi ved University of Cambridge, og som beskæftiger sig med moderniteten og konsekvenserne for selvet (individet). Giddens har, som sociolog, analyseret moderniteten på et institutionelt niveau, og hvordan dette direkte påvirker menneskets tilværelse og selvet. Selvet skal ikke forstås som passivt og determineret udefra, men er med til at skabe sin egen identitet ved refleksion over modernitetens dilemmaer, som så igen kan forårsage sociale påvirkninger og få globale konsekvenser. Moderniteten har en meget generel betydning og skal forstås som en samlebetegnelse for institutionelle dimensioner som f.eks. industrialismen, kapitalismen og organisationer. Giddens skelner mellem *ekstensionalitet* og *intensionalitet*, hvor det ekstensionelle er globale påvirkninger eller forandringer i overordnede institutioner, er det intensionelle de konsekvenser globaliseringen har på personlighed, identitet og hverdagsliv (Giddens, 1997, s.9). Denne sammenhæng mellem individ og samfund foregår på mange planer i moderniteten, og som dynamiske karaktertræk ved det moderne sociale liv (s.28).

Giddens ser tre sæt af elementer, som er forudsætninger for at forstå hans videre argumentation. Det første element er *adskillelsen af tid og rum*, således at sociale relationer kan foregå uafhængigt af sted (geografisk) men i kontekst (situation). Det andet element er *udlejningsmekanismer*, hvor sociale relationer bliver institutionaliseret som abstrakte systemer, der i høj grad forudsætter menneskets tillid til systemet og teknikken. Det tredje element er *institutionel refleksivitet*, hvor videnskab afhænger af tvivlens metodologiske princip. Dvs. at den 'sikre viden' er altid åben for revision eller forkastelse.

Disse tre elementer ved moderniteten er blevet menneskelige vilkår, som har indflydelse på hverdagslivet, og skaber forandringer i selvidentiteten (s.45). Selvet er et refleksivt projekt, hvor vi selv skal klare forandringerne i livet, og hvor traditionerne i form af ritualer ikke giver megen hjælp i dag. Giddens ligger her i tråd med en eksistentiel tankegang, nemlig at vi reflekterer over vores liv og dimensionerne i livet, men for eksistentialisterne foregår det dog mest på det personlige plan.

Giddens giver det billede af individets psykologiske karakter, at vi gennem praktisk bevidsthed finder det kognitive og emotionelle forankringspunkt, som skal give os følelsen af ontologisk sikkerhed. Den praktiske bevidsthed er grundlag for en fælles virkelighedsramme, som giver mening for den enkelte, og hvor eksistentielle spørgsmål er indlejret i den fundamentale tillid til omverden (s.52). Her kan man finde lighedspunk-

ter med Csikszentmihalyi's *Flow*, som må siges at være et eksempel på praktisk bevidsthed, hvor vi forankrer os kognitivt og emotionelt. Og hvis Giddens skulle ytre sig om livsglæde, må det være her individet har en mulighed for livsglæde. Den ontologiske sikkerhed er også sammenfaldende med den fysiske dimensions 'mellemliggende værdi' *tryghed* hos van Deurzen, hvilket i øvrigt også er et grundlæggende element i lykke ifølge Thomassen.

Selvidentiteten er for Giddens et sammenhængende fænomen, som forudsætter en fortælling. Selvet har en biografi, som er konstrueret gennem interaktion med andre og er historisk. Dvs. at vores selvbiografi er en fortolkende selvhistorie skabt af den person, det drejer sig om, nemlig én selv (s.71). Selvhistorien eller selvidentiteten skal ses i sammenhæng med modernitetens tre elementer beskrevet ovenfor. For det første er de tre elementer i moderniteten med til at gøre Selvets udviklingslinje intern referentiell (s.99). Dvs. at enhver person må skabe et personligt orienteringssystem, hvor man fastlægger nogle referencepunkter indefra. Disse referencepunkter er konstrueret gennem personens livshistorie. For det andet er de abstrakte systemer ligeledes internt referentielle, da de sociale relationer bliver udlejret i institutioner, samtidig med modernitetens indtrængen i hverdagslivet. For det tredje bliver basale aspekter af livserfaringen, f.eks. moralkriser, flyttet fra hverdagslivets regelmæssigheder til institutionerne (s.184). Giddens sammenfatter det således:

”Jeg vil helt overordnet hævde, at den ontologiske sikkerhed, som moderniteten skaber i hverdagens rutiner, er afhængig af, at det sociale liv institutionelt ekskluderes fra fundamentale eksistentielle spørgsmål, som skaber centrale moralske dilemmaer for mennesket”

(Giddens, 1997, s.184).

Dette skaber således nogle genvordigheder for Selvet, som samtidig er med til at skabe angst og uro. Selvet skal kunne manøvrere i de evindelige forandringsprocesser, som moderniteten fremkalder og som er forbundet med globaliserende påvirkninger. Det bliver sværere at beskytte en "lokal tilværelse". Det kræver et engagement i den ydre sociale verden og en forholden sig til moralske/eksistentielle spørgsmål både personligt og kollektivt (s.242). Giddens mener, at selvom vi lever et lokalt liv, er de fleste fænomener globale (s.219), og samtidig er - som ovenfor beskrevet - de centrale eksistentielle spørgsmål 'gemt væk' fra det lokale liv, for så vidt det udfolder sig i sociale

institutionaliserede former. Dette skaber nogle spændinger og vanskeligheder for Selvet, som er dilemmaer, der skal opløses, for at vi som 'Selver' kan skabe en sammenhængende fortælling eller mening. Man kan sige, at muligheden for at opleve og vælge livsglæde i samspil og i modspil med de givne livsvilkår, i form af moderniteten og globaliseringens dilemmaer i Giddens' forståelse, synes temmelig vanskeliggjort, da vores 'lokale tilværelse' er så påvirket af eller i så stor dialektik med det globale livs dilemmaer.

Dilemmaerne, som jeg ikke vil beskrive her (se Giddens, 1997, s.233) skaber en meningsløshed for Selvet, som kun kan opløses ved at forholde sig til dilemmaernes fortrængte sider, som fordrer etisk og eksistentiel refleksion. Så hvis mening som et element i livsglæde skal opnås, må vi altså reflektere over etiske og eksistentielle spørgsmål ud fra Giddens' fortolkning.

Giddens' analyse af Selvet og samfundet i senmoderniteten ender op med den betragtning, at menneskets forholden sig til moralske og eksistentielle spørgsmål er undergravende i forhold til at opretholde en *emancipatorisk politik*, hvor frihed og ansvar er i et balanceforhold, og hvor mennesket har friheden til at vælge under ansvar (s.248). Men denne politik siger ikke noget om, hvordan disse valg kan tages og på hvilken baggrund. Overfor denne politik sætter Giddens, *livspolitikken*, som skal udvikle en etik i forhold til spørgsmålet "hvordan bør vi leve?" på grundlag af eksistentielle spørgsmål (s.249), som er blevet fortrængt af modernitetens institutioner og overladt til selvrealiseringens reflektive projekt. Livspolitikken skal skabe grundlag for de beslutninger, der skal tages i forhold til menneskets eksistens, f.eks. miljøspørgsmål, atomvåben, kapitalisme og teknologi.

Man kan ifølge Giddens ikke betragte mennesket og udviklingen af selvidentitet isoleret fra de samfundsmæssige forhold. Samtidig fordrer de samfundsmæssige forhold (globalt) en sammenhæng mellem individets refleksion over etik og eksistentielle spørgsmål, og modernitetens systemers refleksion over etik og eksistentielle spørgsmål. Hvordan et system reflekterer er dog uvist. Dette bliver Giddens også kritiseret for af Kaspersen og Mortensen i Hansen og Hermansen (red.1999). Giddens beskriver og analyserer de dilemmaer, som eksisterer i selvets reflektive projekt, hvor truslen fra den personlige meningsløshed truer. Samtidig mener han, at mennesker kun i fællesskab med andre, der sætter sig ud over modernitetens dilemmaer, kan skabe en selvidentitet og

mening.

Hvis jeg sammenholder Giddens' analyse af modernitet og Selvet med 'projekt livsglæde', kan det virke som et umuligt projekt. Men vejen frem til mere livsglæde, ser jeg, kan foregå ved at opløse de fortrængte sider ved dilemmaerne. Dette sker, jf. Giddens, gennem en personlig og fælles refleksion af etik og eksistentielle spørgsmål. Samtidig må man sige at den praktiske bevidsthed, som forankrer os til verden og skaber tryghed, kan give os muligheden for at opleve livsglæde. Valg af livsglæde i modspil er en mulighed for enkeltpersoner, når vi ved at vælge livspolitikken kan skabe nogle fælles muligheder. Under elementet *Samvirke* beskrives, "*Lykke er ganske langt fælles lykke*" (Thomassen, 2001, s.161), og dette ligger i tråd med Giddens' livspolitik, hvor vi erkender vores indbyrdes afhængighed i små som i store spørgsmål i livet, og derfor må have et fælles projekt, for at opnå mere livsglæde. Vi kan f.eks. skabe nogle fælles rammer for 'det gode liv', og vel på den måde ophæve nogle af modernitetens dilemmaer.

Den næste teoretiker, jeg vil anvende i dette afsnit er Jerome Bruner, professor i psykologi i New York, som ifølge Hammerlin & Larsen er inspireret af virksomhedsteori og derfor dialektisk-materialitisk. Han er for det første eksponent for kulturpsykologien og for det andet for social konstruktivismen. Hans sigte er ligeledes *mening*, hvor hans psykologiske analyse af menneskets vilkår sætter fokus på menneskets selvrealisering *gennem* kulturen og aktive deltagelse *i* kulturen. Han mener, at det således er umuligt at konstruere en menneskets psykologi på basis af individet alene (Bruner 1998, s.28). Når menneskets psykologi er så indlejret i kulturen, bliver kulturen og psykologien til det sted, hvor meningen organiseres og bliver offentlig og fælles. Meningen er dog til forhandling og fortolkning gennem sproget og i fællesskab med andre. Bruner mener, at kulturen er blevet den faktor, der former sjælelivet, fremfor at det er indre psykiske processer eller biologiske behov. Han adskiller sig således fra Giddens, da han mener, at forskellige kulturer på jorden vil have denne betydning for individet, og altså ikke en global kultur, der er fælles for alle.

Han kalder sin psykologiske forståelse for '*folkepsykologi*', fordi den omhandler menneskelige handlinger, sigen og gøren, i hverdagslivet, som igen er affødt af "*bevidsthedstilstande – at tro, at begære, at ville, at føle pligt til*" (Bruner, 1998, s.29).

Han ophøjer subjektiviteten til en forklarende status. Han mener nemlig, at folkepsykologien må basere sig på, hvad folk siger og gør, hvad der fik dem til at gøre, hvad de gjorde, og hvordan folk siger, deres verden ser ud (s.31). Han mener at, folks handlinger og det, de siger om deres handlinger før, under og efter, de har handlet, hjælper til at give handlingen mening, fordi handling og sprog er dele af hinanden; *"At sige og at gøre udgør en funktionelt uopdelelig enhed i en kulturelt orienteret psykologi"* (Bruner, 1998, s.33). Handlingen er samtidig situeret, dvs. at den altid befinder sig i en kontekst, f.eks. i en kulturel ramme (arbejdsplads, familie osv.).

Hvis Bruner skulle ytre sig om livsglæde, så ville livsglæde være både en sigen og en gøren, som er affødt af bevidsthedstilstande. Man kan så spørge, hvor disse bevidsthedstilstande befinder sig, når menneskets sjæleliv ikke er en indre psykisk proces. For hvordan opleves livsglæde, når det ikke er en indre tilstand eller i den indre bevidsthed? Men da det er det enkelte menneske, der siger og gør, må livsglæde nødvendigvis afspejles i dette kommunikative og handlende felt. Jeg bliver således nysgerrig efter at vide, hvordan dette felt virker ind på individet, hvordan vi ved, at vi er livsglade? Er det, når vi ytrer os?

Som en konsekvens af at forstå menneskets psykologi, menneskelige vilkår, indlejret i den kultur, der udspiller sig i menneskers dagligdags handlinger og i sproget om handlingerne, interesserer Bruner sig for vores opfattelse af viden. Viden, eller det vi ved om virkeligheden, kan ikke være en absolut størrelse, når den afhænger af det perspektiv, vi vælger i vores sigen og gøren. Han mener, at;

"...i menneskelig interaktion er "virkeligheder" normalt resultatet af langvarige og indviklede konstruktions-og forhandlingsprocesser dybt indlejret i kulturen"
(Bruner, 1998, s.37).

Vores virkelighed er altså ikke en given størrelse eller en urvirkelighed (s.37), hvor sandheden er givet på forhånd. Sandheden skal være i overensstemmelse med virkeligheden, som så igen er til forhandling med andre i den kulturelle ramme. På dette grundlag kan man sige, at livsglæde således må opleves, som noget vi konstruerer, altså at vi vælger handlinger og kommunikation, som fremmer livsglæde. Så trækker det tråde tilbage til Csikszentmihalyi's *Flow*-oplevelse og nydelsens fænomenologi, hvor vi kan vælge livsglæde i f.eks. handling. Hos denne er det dog et personligt projekt.

Bruner definerer Selvet på baggrund af en historisk analyse. Denne omhandler, hvordan

opfattelsen af Selvet har været. Han mener, at Selvet ikke kan lokaliseres i den private bevidsthed, men skal betragtes i den kulturelle situation/kontekst (s.101). Selvet har en historisk dimension fra fortid til nutid og en praktisk dimension, hvor Selvet fortolkes retrospektivt i en autobiografi, altså en beretning om egne handlinger, og de oplevede grunde til éns handlinger (s.111). Selvet er altså et resultat af en meningskonstruktionsproces, som foregår narrativt i de fortællinger, der er og bliver indlejret i og gennem kulturen. Så hvis Selvet skal opleve livsglæde, må det afhænge af, hvordan beretningen om Selvet er, og hvordan meningskonstruktionsprocessen fremstår med en positiv fortælling (en livsglædefortælling). Selvom Selvet er defineret ud fra kulturen, er det vel stadig Selvet, der selv fortæller om sig selv, så muligheden for at vælge at fortælle livsglæde-historier må være til stede. Dog mener Bruner, at de menneskelige vilkår er en fortolket symbolverden fra kultur, historie og biologi, der er indlejret i menneskets sjæleliv og tilværelse. Og det er gennem narrativitet, at vi konstruerer vores oplevede virkelighed. Man kan så undre sig over, hvor den menneskelige kreativitet i f.eks. kunst kommer fra?

Hvis jeg skal sætte livsglæde i forhold til Bruners univers, så vil vores livsglæde afhænge af, hvilken plads livsglæde har i vores kultur og den fortolkede symbolverden, og hvordan vi narrativt har givet plads til livsglæde. Vores livsglæde kan kun opstå og opleves som en del af en meningsskabende proces og en del af vores kultur. Men hvis vores kultur ikke er kendetegnet ved, at lægge vægt på nydelsens fænomenologi (jf. Csikszentmihalyi) og livsglæde, hvad gør man så for at opleve livsglæde i Bruners virkelighedsopfattelse? Vi kan måske vælge at sige og handle livsglæde, men kun hvis kulturen har givet livsglæden plads. Vi kan altså kun opleve livsglæde i samspil (*samvirke*) og ikke i modspil, da vores Selv ikke er privat. Men da vi konstruerer vores virkelighed og Selvet gennem fortællingen, kunne man forstille sig, at vi kunne fortælle om os selv og virkeligheden, som en 'livsglæde-historie', og derved skabe 'livsglæde-kultur'. I et dialektisk menneskesyn er interaktionen vel netop gensidig.

Jeg vil lave en afstikker til Kenneth Gergen, professor i psykologi, der ligesom Bruner mener, at vi konstruerer vores virkelighed; men Gergen adskiller sig ved at mene, at *konstruktivismen* (herunder Bruner) forbliver indlejret i den vestlige individualistiske tradition, og derfor fører viden og virkelighed tilbage til individuelle processer, hvor-

imod *social konstruktionisme*...:

” fører kilden til menneskelig handling tilbage til relationer og den egentlige forståelse af ’individuel funktion’ tilbage til udveksling i fællesskabet” (Gergen, 1997, s.77).

Man kunne forledes til at tro, at Gergen’s projekt er at opløse individet helt. Det bliver interessant at spørge, ’Hvem handler? Hvem oplever? og Hvem vælger?’- For Gergen er det fællesskabet, der oplever og vælger i udveksling.

I hans nyeste bog, ”Social Construction in context” fra 2001, siger han da også:

”the chief locus of understanding is not in ’the psyche’ but in processes of relationship” (Gergen, 2001, s.25).

Han interesserer sig mere for, hvordan vi anvender vores mentale processer i relationer, end hvad de mentale processer er. Dvs. at det i vores sammenhæng er de mentale processer i relationer, der skulle skabe muligheder for livsglæde.

Gergens budskab er, at viden og virkelighed kun findes i de konstruktionsprocesser, der findes i de sociale udvekslingsprocesser i fællesskabet. Gergen mener, at ’verden er’; men i det øjeblik vi udtaler os om, *hvad* verden er, eller *hvad* der findes, begynder konstruktionsprocesserne. Det viser sig f.eks., når vi ønsker at sætte standarder for, hvad f.eks. ’det gode liv’ er, for så er vi med til at skabe undertrykkende overbevisninger, som i sig selv er bekræftigelser på vores egen virkelighedsopfattelse.

Han viser her, at han er enig med Bruner i, at vi konstruerer viden og virkelighed i de sociale udvekslingsprocesser. Men han mener, i modsætning til Giddens’ livspolitik, at hvis vi udtrykker os om f.eks. etik og eksistentielle spørgsmål, kan vi virke undertrykkende. Hvorimod Giddens mener, at det er en nødvendighed for at opløse dilemmaernes fortrængte sider.

Men, siger Gergen, vi skal dog udveksle værdier med hinanden, og gennem sproget skabe plads til kompleksiteten i at forholde sig etisk til hinanden. Dette afhænger igen af, om det giver mening i forhold til konteksten og relationerne.

” så længe dialogen fortsætter, og konstruktionerne forbliver åbne, kan de lokale meninger forgrene sig, og mennesker kan nå frem til at dele eller absorbere hinandens livsmåder. I dette udfald ligger måske det største håb om at opnå menneskelig velfærd”. (Gergen, 1997, s.121).

Det, som Gergen beskriver her, er en ideel indstilling til viden og moral. At vi gennem den evindelige dialog finder frem til, hvad der er rigtigt at gøre fra situation til situation. Det fordrer, at den enkelte er i stand til at være i en dialog, som igen forudsætter en bestræbelse på at nå til gensidig forståelse (ifølge Benedicte Madsens definition af dialog i Alrø, 1996, s.10). Spørgsmålet er, om vi til enhver tid kan forvente af alle mennesker, at de har denne bestræbelse til gensidig forståelse af hinandens moralske og etiske opfattelse? Det forudsætter, at vi er i stand til at inkorporere og acceptere samfundsmæssige og kulturelle forskelligheder, samtidig med at vi skaber dialog om etik og 'det gode liv'. Det virker på den ene side fascinerende, at vi ideelt set skal skabe virkeligheden sammen i dialog, således at vi bliver en del af hinandens verdener. Det kan dog virke temmelig langt fra den virkelighed, der udspiller sig angående fremmedhad, stor polaritet i befolkningen ang. politiske og religiøse anliggender osv. Men dialogen skal vel ikke nødvendigvis føre til enighed.

Samtidig kunne man igen spørge, "Hvem handler eller hvem opfatter virkeligheden?", når vi ultimativt handler og konstruerer i relationerne. Det kan forstås således, at det at opleve livsglæde er relationelt og konstrueret, men at det at vælge livsglæde er straks vanskeligere. Det vil fordrer, at fællesskabet udvikler og konstruerer livsglæde på samme tid, for at det ikke skal virke undertrykkende på dem, som ikke vælger livsglæde. "At kommunikere vil således sige at blive bevilget mening som et privilegium fra andre" (Gergen, 1997, s.263).

Gergen's bud på en terapeutisk praksis som en social konstruktion bygger på dialogen, hvor klientens narrative sandhed i konteksten bliver udgangspunktet, og hvor ordene underordnes meningskonstruktionen mellem terapeut og klient, og ordene kun er repræsentanter for en refleksion ikke virkeligheden (Gergen, 2001, s.96 ff.). Livsglæde bliver ultimativt et fælles projekt og kan ikke eksistere som et personligt projekt, selv ikke i det narrative: "Et individs ytringer har ikke nogen mening i sig selv" (Gergen, 1997, s. 263). Vi kan ikke spørge til oprindelsen for ytringen ved at spørge "Hvem....?", for så skulle vi skabe et hypotetisk rum, som ikke er indlejret i relationer, og det findes ikke i Gergen's forståelse.

Hvis jeg skal forholde min problemformulering ud fra Gergen's forståelse, så kan et menneske *ikke* både opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil i de livsvilkår, der eksisterer. Det kan det ikke, fordi det ikke har subjekt-status. Men i fællesskabets virke-

lighed må man vel kunne det, hvis det giver mening for fællesskabet.

For at blive klogere på fællesskabets virkelighed vil jeg opholde mig ved begrebet *kontekst*, da det er her, menneskelige livsvilkår tager udgangspunkt eller opleves. Det er i konteksten individet relaterer og forholder sig til sin og andres livsglæde. Men hvad er kontekst, og hvordan ved man, at man er i en kontekst?

Kontekstbegrebet er et centralt begreb i den systemiske forståelse. Den systemiske forståelse tager sit udgangspunkt hos Gregory Bateson. Kort fortalt har Bateson brugt *system* som betegnelsen for et mentalt fænomen, dvs. en måde at opfatte virkeligheden på. System defineres således:

”et system udgøres af én eller flere levende organismer i deres naturlige omverden, hvor interaktionen mellem organismene og omverdenen består af kommunikation” (Ølgård, 1991, s.9).

Bateson siger hermed, at mennesket (*en levende organisme*) gennem kommunikation indgår i et system. Systemet, relationerne og kommunikationen foregår altid i en kontekst. Konteksten er den ramme, i hvilken kommunikationen foregår.

“ Konteksten er alt det budskabsmateriale, der er meta i forhold til et givet budskab..... Konteksten kan fortælle modtageren alt muligt om budskabet, men ikke ødelægge det eller direkte modsige det”

(Ølgård, 1991, s. 59).

I alt socialt samvær er det vigtigt at kunne orientere sig i forhold til konteksten. F.eks. ‘Er dette et budskab, jeg skal tage alvorligt, eller er det sagt humoristisk?’-’ Er det en faglig diskussion, eller handler den om de emotionelle relationer?’- Konteksten beskriver den forståelsesramme, som vi opfatter indenfor, og i hvilken vi klassificerer budskabet. Når konteksten ændrer sig, ændres relationerne og dermed kommunikationen (Løw, 1999).

Konteksten er altså relationen mellem to eller flere mennesker, den situation de befinder sig i, deres fælles historie osv. Konteksten er både et ‘her og nu -fænomen’, “vi taler sammen og skaber et rum lige nu”, og samtidig findes også en metakontekst, i hvilken den umiddelbare kontekst finder sted. Konteksten er samtidig det sted, hvor vi afprøver tillærte regler for adfærd, dvs. at vi ved, hvad der forventes af os i situationen (Ølgård, 1991). Man kan sige, at det relationelle får et ‘sted’ at være, som har betydning for rela-

tionen. Måske kan denne kontekst være mere eller mindre fyldt med livsglæde, afhængig af det relationelle. Men konteksten kan vel også indeholde de elementer, der eksisterer i *Flow*. Konteksten er simpelthen stedet, hvor livsglæde opleves, hvis den opleves. Mennesker befinder sig konstant i en kontekst, hvor der foregår kommunikation, verbalt og non-verbalt, og hvor kommunikationen altid har et indholds- og et relationsaspekt. Vi snakker altså om noget i relationen: så kunne vi vel vælge at snakke om noget, som befordrer livsglæde? Men spørgsmålet er igen om personen kan vælge?

I Batesons opfattelse kan vi ikke ikke-kommunikere, fordi al adfærd er kommunikation (Løw, 1999, s.14). Bateson mener også, at enhver mental proces kræver cirkulære (eller mere komplicerede) kausalkæder (Ølgård, 1991, s.143). Dette sammenholdt med hans antagelse om at oplevelsen af en relation bestemmes af punktueringen (opdelingen) af kommunikationsforløbet mellem dem, der kommunikerer, viser at ethvert socialt samspil skal forstås cirkulært. Socialt samspil er netop så komplekst i relationerne og kommunikationen, at vi ikke oplever en klar begyndelse eller slutning, og at kommunikationen foregår i forbundethed mellem tanker, følelser og handlinger (bagudrettede og fremadrettede) (Løw, 1999). Systemets cirkularitet betyder, at informationerne ligger i forskellene, som igen befinder sig på forskellige niveauer f.eks. tid, rum og adfærd (Karl Tømm, 1989). Det kan blive vanskeligt at placere ansvaret for det relationelle indhold i systemets cirkularitet. For 'Hvem' bestemmer stemning, ordvalg, reaktioner osv. Det individuelle valg bliver vanskeliggjort, derfor også valget af livsglæde. Og at kunne vælge i modspil kan heller ikke lade sig gøre pga. af kontekstafhængigheden. Batesons arbejde med at definere mennesket som et system i en kontekst, hvori der altid er kommunikation i cirkularitet, præciserer og eksemplificerer vores indbyrdes afhængighed i det samfundsmæssige, kulturelle og det relationelle, hvilket de ovenstående teoretikere også pointerer. Man kan sige det således, at Bateson beskæftiger sig med *måden*, hvorpå vores interaktion foregår, og at vores relateren i verden er kommunikation i den enkelte kommunikative handling hver dag lige nu (Bateson, 1979).

Thomassen beskriver det således (dette speciale s.10), "*Samvirket skal give mening for de implicerede parter, da lykke er et meningsfænomen eller er meningsmæssigt formidlet*" Dette synes jeg sammenfatter begrundelsen for at forholde sig til det dialektiske menneskesyn i forhold til livsglæde, hvor både mening og samvirke er vigtige elemen-

ter. Men hvordan skal det forstås ud fra de teoretikere jeg har analyseret?

Sammenfattende kan man sige, at de alle forholder sig til mening, virkelighed, relationer og narrativitet. Måden hvorpå Selvet skaber mening er forskellig, f.eks. gennem indholdet i moderniteten, indlejret i kulturen, i relationen eller gennem måden at kommunikere i kontekst. De har alle den epistemologi, at erkendelse sker i fællesskabet: samfund, kultur, relation og kontekst. Så hvis jeg skal erkende/opleve livsglæde, kan det kun ske i en gensidighed med fællesskabet. Men så må det modsatte jo også være tilfældet: at jeg oplever depression, angst, osv. i fællesskabet. Disse tilstande eksisterer ikke i individet, men i fællesskabet. Vi kan således ikke vælge livsglæde individuelt, så længe vi befinder os i relationer, hvor nogle ikke har livsglæde eller er deprimerede. Men hvad så, når vi er alene? Eksisterer der en mulighed for at både opleve og vælge livsglæde i samspil og i modspil, dvs. sammen med andre mennesker i vores livsvilkår i form af relationer, kultur og samfund, men også når vi er alene?

Fælles for alle de dialektisk orienterede er det det narrative, der binder virkeligheden sammen og giver den mening. Uanset om det er på samfundsplan, i kultur, relationer og kontekst, bruger vi historien og kommunikationen til at skabe mening, kontinuitet og sammenhæng i vores liv. Jeg vil undersøge, hvordan narrativitet kan give os mulighed for både at opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil med vores livsvilkår i form af relationer, kultur og samfund. Er det mon muligt, at der findes en syntese mellem det individualistiske og det dialektiske menneskesyn? Er der ikke altid 'et Selv', der fortæller, oplever, vælger i de givne livsvilkår, velvidende at Selvet befinder sig i dialektik med livsvilkårene?

Livsglæde er noget vi fortæller?

Jeg vil starte med at præcisere, hvordan narrativitet kan forstås. Derefter vil jeg sætte fokus på det narrative og selvopfattelserne indenfor de dialektiske teoretikere, jeg har analyseret ovenstående. Dernæst vil jeg sammenholde det med et individualistiske menneskesyn og deres forståelse af individ. Jeg vil undersøge en mulig syntese mellem de to menneskesyn, jeg har valgt som rammeteorier, og mellem elementerne i min problemformulering: *både opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil*.

Ordene *narrativitet* og *narratologi* bliver begge anvendt i de tekster, jeg har læst. Der-

for vil jeg præcisere, at narratologi er læren om den tekstmæssige organisering af det skrevne sprog. Narrativiteten er den erkendelsesmæssige fortælling, en konstruktion af virkeligheden, en vedvarende og en gensidig fortolkningsproces, som vi mennesker bruger til at skabe tidsmæssig og erkendelsesmæssige sammenhæng i vores liv (Holmgaard, i Psyke & Logos, 1996). Adskillige teoretikere anvender det narrative således, som jeg har beskrevet narrativiteten, men som jeg ser det, skilles vandene i forståelsen af, om det narrative er den *formidlede* virkelighed, eller om det narrative *er* virkeligheden. Det afhænger af perspektivet, nemlig om fortællingen, den konstruerede virkelighed, skal forstås af modtageren, således at formidlingsmåden bliver central, eller om det handler om vores måde at erkende virkelighed på. Dog vil de fleste teoretikere have begge perspektiver, men det er vægtningen og forståelsen, der er forskellig. Der kommer også et sandhedsaspekt ind. ”Er min fortælling sandheden for mig, fordi det er sådan, jeg strukturerer mine erfaringer”..... ”så er din fortællingen ligeledes sandheden”. Hvordan får vi en fælles ’sandhed’ i interaktionen? Det bliver således *måden* interaktionen foregår på, der udgør en teoretisk forskellighed, da det omhandler oplevelse og erkendelse, hvilket er forskelligt hos de teorier, jeg har valgt. Men samtidig må *indholdet* af fortællingen have betydning for den fælles erkendelse.

For Bruner er narrativiteten et fundamentalt redskab eller en iboende disposition for alle mennesker til at kunne organisere erfaringer. Uanset hvilken kultur vi lever i, vil vi pga. sprogets gave opleve verden gennem de fortællinger om verden, der eksisterer i den givne kultur (og familie). Disse fortællinger bliver således vores virkelighed og derved vores egen fortælling om virkeligheden. Bruner mener yderligere, at vores fortælle-måder ligefrem skaber menneskelige anliggender. Han siger, at det er umuligt for ham at skelne mellem, hvad der er narrativ tænkemåde, og hvad der er narrativ tekst, fordi de giver form til hinanden, og fordi tanke og sprog ikke kan adskilles (Bruner, 1999, s.208). På denne måde skaber han en kobling mellem narratologien og narrativiteten. Han mener at narrativiteten har ni universalier, som karakteriserer både den personlige og den kollektive (samfundsmæssige og kulturelle) fortælling, som på den måde er flettet ind i hinanden, og hvor man ikke kan skelne mellem den konstruerede virkelighed og ’konstruktøren’. Forståelsen af Selvet stiller to krav, nemlig at fokusere på personlige og kulturelle meninger, og at forstå hvordan disse meninger erhverves og anvendes i

praksis (Bruner, 1998, s.108). Selvet er et resultat af en meningskonstruktionsproces i Selvet, det narrative Selv er virkeligheden, som er historisk og kulturel, og konstrueret retrospektivt og i metakognition.

” In conclusion, then, the Self is both outer and inner, public and private, innate and acquired, the product of evolution and the offspring of narrative” (Bruner i Psyke & Logos, 1996, s.168).

Vores livsglæde bliver på den måde afhængig af vores egen fortælling, som igen ikke kan adskilles fra kulturen. Så hvis vores kultur 'definerer' glæde og måder at opleve den på, kan vi ikke adskille os. Vi har dog et personligt fortolkningsvalg, dvs. vi kan fortolke situationer og praksiser forskelligt, men stadig vil disse fortolkninger afspejle det kulturelle Selv. Vi kan altså kun vælge at fortælle os til livsglæde, hvis livsglæden er indlejret i kulturen og dermed i Selvet.

Gergen mener, at narrative fremstillinger i en modernistisk ramme fungerer som potentielle repræsentationer af virkeligheden og disse fremstillinger foregår i det relationelle. Han forsøger at forklare menneskelige handlinger (også forstået som kommunikation) ud fra relationsprocesser. Hans sigte er den relationelle virkelighed, hvorfor hans betragtning af selv-opfattelse også sker ud fra et relationelt synspunkt. Han betragter selvet som en beretning, som kun bliver forståelig i de igangværende relationer. Selvberetningen er en fælles anskuelse, narrative konstruktioner, som er åbne for løbende ændringer, efterhånden som interaktionen er i gang. Vægten bliver flyttet til det selvbestemmende ego til social interaktion. Han mener samtidig, at selvberetningen indeholder nogle konventionelle måder at strukturere sig på, således at det giver mening for én selv og andre, og skaber en ramme for vores selvidentitet (Gergen, 1997) Den private selv-opfattelse erstattes med en social proces, og det er i beretningen, at vi kan vælge at fremstå som stabile identiteter. Vores selvberetninger bliver genstand for social vurdering, som på den måde justerer sandsynligheden af vores beretning, at ord og handling er i overensstemmelse.

”En persons succes med at fastholde en given selvberetning (f.eks. en livsglædeberetning) er afhængig af andres villighed til at udspille bestemte fortider i relation til ham (hende)”

(Gergen, 1997, s.211).

Vores livsglæde-historier, den fortalte livsglæde, kan således kun fremstå som virkelige

og give mening, såfremt vores relationer vil give os medhold, eller spiller deres støtte-roller i konstruktionen. Vores livsglæde kan ikke opleves og vælges isoleret gennem fortællingen i modspil med vores vilkår, for vi er altid i samspil.

For Bateson er relationer kommunikation, dvs. at det er kommunikationen, der skaber samspillet. Samspillet er som tidligere nævnt cirkulært uden klar begyndelse eller slutning, så derfor vil jeg stille spørgsmålet; ”hvem kommunikerer?”, for at undersøge den kommunikerede livsglæde, og om vi kan vælge den.

Batesons opfattelse af det mentale som et kybernetisk system kan også forstås på den måde, at selvet er et system, dvs. at selvet er den kommunikative interaktion (jf. definition af *system* s. 49 i denne). Selvbegrebet bygger på antagelser om vores identitet, som er vores relationer til den menneskelige omverden. Dvs. Batesons interesse bliver at undersøge Selvet (systemet), og hvordan det (systemet/Selvet) ved, tænker og afgør....og det gør vi (systemet) altid i kontekst (Ølgård, 1991). Man kan måske sige, at Selvet er et samlebegreb om de kommunikerede interaktioner, der finder sted i de altid eksisterende kontekster. Svaret på ”hvem kommunikerer?” giver kun mening i sin kontekst. Dvs. at konteksten afgør om Selvet oplever/kommunikerer livsglæde, hvor det hos Gergen er relationen. Jeg kan så undre mig over *hvordan*, livsglæde kan opstå i det relationelle og det kontekstuelle? Gergen og Bateson mener begge, at *måden* hvorpå interaktionerne foregår er bestemmende for *indholdet*. Så det er selve det interaktionelle, der skal udspille og afspejle livsglæde, hvis Selvet skal opleve/fortælle/kommunikere livsglæde. Det cirkulære princip gør det umuligt at føre livsglæde tilbage til det personlige/individuelle udgangspunkt. Man kan stille et undrende spørgsmål, om der ikke altid er én, der har ordet ad gangen, om fortællingen ikke nødvendigvis må handle om noget, og hvem der så bestemmer dette indhold?

Giddens mener, at vi har en fortolkende selvhistorie, en biografi, som vi selv har skabt gennem vores levede liv. I vores biografi har vi nogle referencepunkter, som hjælper os til at kunne orientere os i verden. Men fordi verden er foranderlig, skal vi hele tiden reflektere over vores referencepunkter, overbevisninger eller meninger om livet, for at skabe mening (se i denne s.43). Her er det narrative, den konstruerede virkelighed, et internt referentielt projekt, altså inde i os selv. Godt nok skal vi udveksle med omverden

angående etik og eksistentielle spørgsmål, men projektet er vores egen erkendelse. Hvis jeg skal sige det lidt skarpt, så er vi i Giddens' forståelse 'ofre' for moderniteten, vi *er* ikke moderniteten. Giddens' forståelse af Selvet bygger han på Jeanette Rainwaters bog '*Self-Therapy*', hvor Selvets mål er at udvikle én sammenhængende følelse af identitet, som forudsætter en fortælling. Fortællingen må man arbejde på ved at stille spørgsmål og reflektere, da moderniteten er karakteriseret ved forandringsprocesser, som foregår i tiden: fortid, nutid og fremtid. Selvrealisering skal forstås som en balance mellem mulighed og risiko i forhold til fremtiden; vi må handle autentiske, således at vi tør være i verden (moderniteten) (Giddens, 1997, s.94-99). Selvets udviklingslinje er internt referentiel, og referencepunkterne konstrueres indefra som en fortælling. Det narrative er her den *formidlede* virkelighed fra individet til sig selv, nemlig at skabe en forståelig verden ud fra ens egne referencer. Selvet fortæller altså sin egen historie. Om historien er en livsglæde-historie vil afhænge af Selvets evne til at konstruere sin virkelighed uafhængig af moderniteten og dens dilemmaer. Dette er ifølge Giddens en mulighed, f.eks. ved at opløse dilemmaerne og forholde sig til etik og eksistentielle spørgsmål, hvilket både sker inde i individet og i fællesskab med andre. Selve formidlingssituationen eller måden hvorpå vi skal skabe en fælles fortælling, kan jeg ikke finde beskrevet hos Giddens, men til gengæld beskriver han interaktionens *indhold*, hvor Gergen og Bateson beskriver *måden* vi interagerer i og erkender virkeligheden.

Giddens indholdsperspektiv i interaktionen ligger i tråd med den eksistentialistiske tankegang: mening og livsglæde skal skabes ud af et indhold, som kunne være de eksistentielle dimensioners paradokser, som vi alle skal skabe en livsanskuelse/ en antagelse/ en fortælling om, som vi kan identificere os med. Vi er både 'ofre' for de givne livsvilkår, men vi har den fortolkende mulighed, ved at sætte fokus på fortællingens *indhold*. Det kan igen således undre, for hvem sætter dette fokus i det dialektiske perspektiv?

Fortællingen udspiller sig aldrig frit, for der er nogle betingelser i omgivelserne og i *måden* den opstår og fortælles, men netop fordi det er en fortælling, skaber den et handlerum for fortælleren, man kan kalde det et 'kunstnerisk rum', hvor fortælleren *vælger* fortællingens *indhold*. Indholdet skal selvfølgelig afstemmes med omgivelserne ud fra den dialektiske tankegang, men fortolkningen eller konstruktionen levner individet mulighed for at *vælge* et fokus. Dette fokus kunne være livsglæde.

Det narrative perspektiv i den dialektiske tankegang kan for mig at se være med til at skabe en syntese mellem det individualistiske og dialektiske menneskesyn, da det både skaber en ramme for *måden*, vi er i verden, og det giver os en mulighed for personligt at vælge en fortolkning af *indeholdet* i verden. Dette konkluderer jeg udfra en sammenfatning af de teoretikere, jeg har anvendt, men også udfra selve det narrative princip. Jeg vil gå videre med et afsnit om humor, da humor kunne være et eksempel på at skabe syntese mellem *måde* og *indhold*, mellem det individuelle og det dialektiske, samt et oplagt eksempel på en måde at opleve og vælge livsglæde i de givne livsvilkår, vi måtte have. Humor kunne også være et eksempel på det narrative princip.

Livsglæde skaber vi med humor?

Vores valg af fortolkning af indholdet i verden kunne som sagt være humoristisk. Vi kunne måske vælge at anskue verden med humor, såfremt det kunne afstemmes med vores kontekst. Og det ville måske give os mulighed for at opleve større livsglæde?

Humor og humorpsykologi er et stort teoretisk område, som Hans Vejleskovs bog, "Latter, morskab og humor", fra 2000 da også viser. Jeg vil i dette afsnit foretage nogle valg og konklusioner, som tjener mit sigte bedst, men som ikke er fyldestgørende i forhold til det teoretiske omfang af humorpsykologien. Det, der er vigtigt for mig, er at sætte fokus på humorens muligheder i forhold til både at opleve og vælge livsglæde.

Man kan sige, at når det gælder opfattelsen af humor, er det vigtigt at forholde sig både til det emotionelle og kognitive, handlinger i nuet og varige personlige egenskaber, adfærd og sprog, og det individuelle og det sociale samspil (i kultur og samfund) (Vejleskov, 2000, s.22). Muligheden for, at humor kan være syntesedannende i forhold til det individuelle og det dialektiske, er således til stede.

Jeg vil tage udgangspunkt i Harald Høffdings forståelse af humor, som kan forstås som lille og stor humor. Lille humor er den enkeltstående oplevelse eller fornemmelse i en bestemt situation eller i øjeblikket, og bidrager til en 'her og nu'-tilstand. Stor humor er en mere helhedspræget oplevelse, som består af nogle komplekse og sammenhørende oplevelser og fornemmelser, og som resulterer i en holdning til livet, en livsanskuelse, et sindelag. Hvilket må siges, at ligge tæt på forståelsen af livsglæde hos både Thomasen og Csikszentmihalyi. Dette sindelag kan fungere som baggrund for den lille humor,

men stræber efter at forene livets mørke sider med de lyse, eller som en måde at takle livets tragik (Vejleskov, 2000). Man kan måske undrende spørge, om det er antallet af situationer/kontekster med lille humor, som bidrager til at skabe stor humor hos en person? Eller om det udelukkende er det personlige sindelag?

Men man kan vel forstå det således, at den situationelle og kontekstuelle humor (lille humor) indeholder nogle elementer af inkongruens, kognitive skift, kultur-og subkulturafhængighed, som kan gøre oplevelsen humoristisk. Og det fordrer, at de personer, som udveksler det humoristiske, deler opfattelsen af, hvad der er humoristisk. Der må så være nogle elementer i det personlige, som er vigtige, for at konteksten og oplevelsen kan være humoristisk. Altså der åbnes et fortolkningsrum, som både er subjektivt og fælles, individuelt og dialektisk.

Samtidig må daglige 'her og nu'- tilstande (lille humor) bidrage til større livsglæde på sigt (stor humor). Men det vil måske afhænge af arten af humor, hvis udviklingsmæssige rækkefølge ifølge Mindess giver mulighed for at skabe, nedbryde og genskabe, men på forskellige niveauer. Den filosofiske humor, hos Mindess, kan således give stof til eftertanke og virke frigørende, hvilket både kan ske i nuet, men også række ud over tiden. Derfor kan den lille humor bidrage til stor humor.

Det udviklingsmæssigt højeste niveau i Mindess' forståelse af humorudviklingen, er humoren rettet mod én selv, at vi har evne til at le ad os selv og tage os selv mindre højtideligt. Det har selvfølgelig sin grænse; jo tættere det humoristiske kommer på hvad, der er vigtigt for os i livet, jo sværere kan det være at grine af (Vejleskov, 2000, s.216). Nogle teorier om humor har studeret individuelle forskelle mht. til humoristisk sans. Nogle mener, at det afhænger af, om personen er udadvendt(ekstrovert) eller indadvendt(introvert). Eller om personen har en tendens til at se problemer som udfordringer, kaldet "cognitive appraisal", i stedet for at lade sig slå ud (s.195). Vejleskov konkluderer, at der synes at være en sammenhæng mellem humoristisk sans og positivt selvværd og livskvalitet (Vejleskov, 2000, s.199). Humoristisk sans bliver således interessant. For hvis humoristisk sans knytter sig til personligheden, må opfattelsen af personligheden ud fra et individualistisk menneskesyn eller et dialektisk menneskesyn give mennesker forskellige muligheder for at opnå denne evne. Hvis humoristisk sans knytter sig til personligheden ud fra et individualistisk menneskesyn, kan det være svært både at opleve og vælge livsglæde gennem humor, hvis denne evne ikke er en del af mit indre psykiske

repertoire. Samtidig vil et dialektisk menneskesyn, hvor individet opleves som en integreret helhed med sine omgivelser, skabe muligheder for at opleve humor i samspil. Men hvis samspillet ikke lægger op til humor, hvordan kan individet så vælge det? Svaret skal findes i humorens væsen, som Mindess beskriver, nemlig *det frigørende element*, hvor vi i konteksten i det sociale samspil har fortolkningsmuligheder. Vi kan vælge at skifte perspektiv, fremme cognitiv apraisal, skabe inkongruens osv., som kan hæve os ud af en given negativ situation i de givne livsvilkår, og genskabe en ny oplevelse af situationen. Dette frigørende element kan bryde både det personlige og situationelle. Derfor kan humor også være et eksempel på det syntesedannende i forhold til det to menneskesyn, jeg har valgt. Nemlig, at vi er i en evig dialektik med vores livsvilkår, men at vi individuelt kan vælge, måske kun midlertidigt, at bryde vores relationsbundethed. Humor bliver samtidig en vigtig kilde til livsglæde, da det, at kunne frigøre sig fra evt. negativt oplevede livsvilkår, vil give plads til elementerne i livsglæde, f.eks. *bevægelse, virkelighed og samvirke* (jf. Thomassen).

Humor er således et eksempel på det overskridende i det dialektiske, hvor kreativiteten eller fortolkningsmulighederne, det nytænkende osv. kommer ind. Det er nemlig dér hvor personen og det individualistiske bryder de samfundsmæssige, kulturelle, de relationelle og kontekstuelle præmisser, og vælger at betragte sin situation, sin antagelse om verden på en ny måde. Hvordan en person kan bruge humor som en mulighed til at skabe større livsglæde for sig selv og i samspil med andre, afhænger både af individet og omgivelserne. Måden at fortolke/skabe eller nyfortolke/genskabe en situation kan fungere for individet, men humor, latter, smil og morskab er også sociale fænomener, hvilket giver feedback til nyfortolkningen, som således kan accepteres eller ikke. Om skabelsen eller genskabelsen bliver accepteret afhænger af komplekset af de sociale processer og strukturer, der findes i de aktuelle omgivelser, familier og grupper, som individet befinder sig i (Matineau i Goldstein & McGhee, 1972).

Nytten af humor i psykologisk praksis er bl.a. beskrevet af H.A. Olson i ”The Use of Humor in Psychotherapy”, 1994, redigeret af Herbert Strean. Olson mener, at humor er et universelt middel til at opbygge positive relationer, hvor man kan skabe et autentisk møde. Dette kan være med til at danne den terapeutiske alliance, og være befordrende på klientens udvikling fra at betragte sig selv og sin situation som negativ, til at kunne udvikle forholdemåder som kan sætte situationen i et nyt perspektiv. Terapeuten kan

samtidig fungere som rollemodel for, hvordan situationer kan takles humoristisk. Dog fordrer anvendelse af humor i terapeutisk arbejde, at humoren er ægte, altså kongruent med terapeuten selv, at humoren ikke er på klientens bekostning, og at den er afstemt klientens psyke (Olson i Strean, 1994, s.197).

Humor er således en mulighed for og et middel til både at opleve og vælge livsglæde i *samspil* med de livsvilkår, der eksisterer i form af relationer, kultur og samfund. Men det er i allerhøjeste grad også en mulighed for både opleve og vælge livsglæde i *modspil*, da humorens frigørende og genskabende funktion kan løfte os ud over de givne omstændigheder og vilkår ved at give os mulighed for at betragte dem i et nyt perspektiv.

Sammenfatning og diskussion.

Jeg vil nu sammenfatte og diskutere DEL 3, DET DIALEKTISKE MENNESKESYN, hvor jeg har valgt at redegøre for og analysere 4 teoretiske bud på dette dialektiske perspektiv, samt givet en redegørelse og en analyse af narrativiteten og humor, begge som mulig syntese mellem det individualistiske og dialektiske menneskesyn.

Denne sammenfatning og diskussion sætter det dialektiske menneskesyn overfor Thomassens elementer i lykke, det individualistiske menneskesyn, min problemformulering, samler op og lægger op til specialets DEL 4, PSYKOLOGENS REFLEKSION.

Optakten til denne DEL 3 var sammenfatningen og diskussionen af DEL 2, DET INDIVIDUALISTISKE MENNESKESYN, hvor jeg afslutningsvis nævnte, at teoretikerne i denne del mangler det element i lykke, som Thomassen kalder, *Samvirke*. Dette skal ikke forstås sådan, at de mener, at vores omgivelser ikke har betydning for oplevelse af livsglæde, men at de ikke beskæftiger sig med *hvordan*, vi er afhængige og forbundne med vores omgivelser, *hvordan* vi interagerer med vores omgivelser, og *hvordan* vi erkender/ oplever virkeligheden ved f.eks. en fælles tolkning af virkeligheden (jf. Thomassen s.10 i denne). Derfor bliver det dialektiske menneskesyn relevant, da det giver nogle bud på netop *hvordan*.

Thomassens *Virkelighed* er interessant i forhold til det dialektiske menneskesyn, da han mener, at dette element i lykke er muligt, når vi danner en symbiose mellem identitet og fakticitet og med denne enhed skaber Selvet, væren i nuet, og derved lykke og livsglæde. Dette kan sammenlignes med Csikszentmihalyi's forståelse af udviklingen af et

komplekst Selv, hvor vi kan forene de to modsatrettede psykologiske processer, *differetiering og integration*, som er forudsætningen for at opleve *Flow*. Begge mener dog, at denne dialektik ikke må ske på bekostning af vores individualitet. Thomassen hævder, at socialkonstruktivisternes ligefrem opløser Selvet. Dette kan han til dels have ret i, når der er tale om Gergen's opfattelse af virkelighed og Selvet, hvor virkeligheden er konstruktionsprocesser i sociale udvekslinger, og Selvet, selv-opfattelsen, er en social proces. Gergen betragter dog sin teori som socialkonstruktionistisk og ikke socialkonstruktivistisk, hvilket påpeger opfattelsen af, at individet er en social konstruktion. Bruner mener, som Gergen, at virkeligheden og Selvet er et resultat af en meningskonstruktionsproces, men samtidig afspejler Selvets virkelighed i det kommunikative og handlende felt, vi har altså muligheder for individuelt at påvirke meningskonstruktionen gennem vores sigen og gøren. Derfor er han social konstruktivist, og mener at Selvet både er ydre og indre. Batesons opfattelse af virkelighed er den givne kontekst, som er rammen om et system (gruppen og Selvet), hans sigte er, at analysere måden hvorpå vores sigen og gøren foregår i interaktionen. Giddens' opfattelse af virkeligheden er identisk med modernitetens institutionelle niveau, dvs. at der er en given virkelighed, som vi skal finde mening i gennem refleksion. Selvet er internt referentielt og må konstruere nogle referencepunkter indeni sig selv, for at kunne forstå virkeligheden. Således er Giddens i tråd med Thomassen og Csikszentmihalyi, hvor vi skal skabe enhed mellem fakticitet og identitet, differetiering og integration. Giddens 'middel' til at forstå virkeligheden er refleksion, dvs. tankemæssigt, hvor Thomassens og Csikszentmihalyi's 'middel' er væren i nuet og *Flow*, hvilket vel både er tanke -og følelsesmæssige kategorier. Deres sigte er da også lykke, og hvor Giddens sigte hovedsageligt er mening. Thomassens element i lykke, *mening*, bliver i allerhøjeste grad interessant i forhold til de teoretikere, jeg har valgt under det dialektiske menneskesyn. For Thomassen findes der 5 meningsformer, hvorigennem vi kan opleve lykke. Det er mening i forhold til det materielle (både frembringelse og nydelse), til arbejde, til venner og kærester, til sanselighed (herunder latter), og til sidst mening i forhold til handling. Spørgsmålet er, om hans meningsformer ligger i tråd med, hvordan 'dialektikerne' forstår mening? For Thomassen er mening en søgen efter det højeste gode og et personligt projekt. Det personlige projekt kender vi fra Giddens' forståelse af mening, dog er det mening i forhold til modsætningsforhold i moderniteten. Giddens' Selv er også interesseret i 'det

højeste gode', men forstået som etik. Dette er dog ikke kun et personligt anliggende, men skal diskuteres i fællesskabet (jf. livspolitikken).

For Bruner opstår mening i handling, forstået som hvad vi *siger* om de handlinger, vi foretager os i kulturkonteksten. Så det er ikke handlingen alene, der kan give mening, det er os der giver handlingen mening ved at ytre os. Og det er her, det narrative kommer ind. Dette kommunikative aspekt ved mening pointeres også af Gergen. Han mener, at det er i den evige dialog i relationer, vi opnår mening. Dette kommunikative/ narrative aspekt ved mening har Thomassen ikke med i sin forståelse, da han knytter sig til den opfattelse, at lykke er subjektiv, derfor er mening også subjektiv. Dog mener han, at der også er en objektiv side i mening, men det er her forstået som fakticitet.

Der, hvor det narrative bliver præsenteret hos Thomassen, er ved beskrivelsen af elementet i lykke, *Bevægelse*. Et vilkår i bevægelse er vores historicitet, hvor vi sammenfatter fortid, nutid og fremtid og vægter de begivenheder, der har betydning for vores oplevelse af sammenhæng og kontinuitet. For dét at forstå og tolke er også måder at være lykkelige på. Her er det den formidlede virkelighed, som vi hver især fortæller det til vores omgivelser, hvor vi har tolkningens valgmuligheder. Narrativiteten *er* ikke virkeligheden, sådan som Gergen vil hævde. Thomassens *Bevægelse* er eksistens, altså selvets bevægelse for at skabe overensstemmelse mellem eksistentielle og etiske dilemmaer, hvilket er også Giddens' opfattelse. *Bevægelse* er også de simple oplevelser, hvor vi er nydende i handlingen, hvilket kunne være en beskrivelse af *Flow*.

Thomassens element, *Tryghed*, i lykke er den tillidsfulde hvilen i relationer til *andet og andre*, hvilket må siges at være en mulighed i den dialektiske tankegang. Det viser vores dybe afhængighed af hinanden. Men hensigten med den dialektiske forståelse er ikke at skabe tryghed, det er først og fremmest at skabe mening, den erkendende mening. Tryghed ligger på det indholdsmæssige og følelsesmæssige niveau, hvilket nævnes af Giddens (den ontologiske sikkerhed), men ikke af Bruner, Gergen og Bateson. Thomassens elementer i lykke er interessante at diskutere i forhold til den dialektiske tankegang, fordi elementerne er vævet ind i dialektikkens begreber, f.eks. mening, virkelighed, samvirke (forstået som samspil i relationer, kultur og samfund). Samtidig repræsenterer Thomassen det individualistiske menneskesyn ved at tage sit udgangspunkt i det eksistentialistiske. Tydeligst ses det individualistiske menneskesyn hos Thomassen, i hans afslutning, hvor han mener, at livsglæde er et individuelt anliggende.

Thomassens begreber sat i spil overfor de begreber, som eksisterer i det dialektiske menneskesyn, viser, at der er et møde, en vis integration, mellem de to menneskesyn. Differentieringen skal findes, når begreberne føres tilbage til teoriernes forklaringsmodeller (jf. Hammerlin & Larsen). Forklaringsmodellerne bygger på teoriernes epistemologi, hvor opfattelsen af vores måde at erkende verden på er forskellig. Når en teori udfra et individualistisk menneskesyn (på min foranledning) skal forholde sig til livsglæde, vil fænomenet livsglæde betragtes udfra det enkelte menneskes oplevelse og følelse, og forklaringsmodellerne vil tage sit udgangspunkt i det personlige. Hvorimod en dialektisk forholder sig til livsglæde vil indeholde den fælles oplevelse og erkendelse, som er kontekstuel og relationel i vekselvirkning med kultur og samfund.

Vi ved at nogle teoretikere hævder, at der findes et personligt valg i forhold til at opleve livsglæde. De hævder denne påstand på baggrund af de faktiske undersøgelser, som jeg tidligere har beskrevet i dette speciale. Undersøgelserne bygger på nogle skemaer, som mange mennesker har udfyldt, samt på kvalitative interviews (jf. Eysenck, Argyle og Csikszentmihalyi). Disse oplysninger eller data er således udtryk for menneskers oplevede virkelighed, som teoretikerne har taget for gode varer, eller for den 'sande virkelighed' angående personens livsglæde. Den personlige oplevelses sandhedsværdi har således ikke været til vurdering i det relationelle eller det kontekstuelle rum hos teoretikeren, men vel sagtens hos personens umiddelbare omgivelser, som så muligvis har givet oplevelsen sandhedsværdi. Men det er personens egen udtalelse, omsat til point i et skema, der er grundlag for en vurdering af livsglæde. Det vil sige, at den forudantagelse, der ligger til grund for undersøgelsen er, at den personlige fortælling, som i dialektisk forståelse er en konstruktion, kan fortælles som en livsglæde-fortælling, når omgivelserne giver det fokus og sandhedsværdi. Samtidig kan en enkelt person altså vælge at have fokus på sin egen følelse af livsglæde, da dette er forudsætningen for at kunne deltage i undersøgelserne, nemlig selv at skrive sine livsglædeoplevelser ned i notesbøger osv. Man kan selvfølgelig sige, at personen aldrig kan ses isoleret fra sin kontekst, relationer, kultur og samfund, og det vil udtalelsen/fortællingen også afspejle.

Når jeg så hævder, at det narrative, hvor humor er et eksempel, kan være en syntese mellem det individualistiske og dialektiske menneskesyn, 'forbryder' jeg mig på teoriernes forklaringsmodeller, og sætter fokus på, at der findes et 'både- og' i den menneskelige tilværelse. Det gør jeg for at give de to menneskesyns virkelighedsopfattelse

værdi, og fordi begge synsvinkler er 'sande' ud fra deres forudsætninger. Jeg kan gennem min teoretiske argumentation finde dialektikken i det individualistiske (f.eks. hos van Deurzen og Csikszentmihalyi) og jeg kan finde det individuelle i det dialektiske (f.eks. hos Giddens og Bruner), når mit fokus er livsglæde og elementerne i livsglæde. Hvis jeg betragter det dialektiske menneskesyn i forhold til min problemformulering; **Hvordan kan et menneske både opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil med de livsvilkår, der eksisterer i form af tilværelsens dimensioner og i form af relationer, kultur og samfund?** Så har dialektikken givet nogle forklaringsmodeller i forhold til *måden*, hvorpå vi er i samspil med vores livsvilkår, og hvordan vi erkender/oplever virkeligheden i relationer, kultur og samfund. Hvis jeg skal søge mulige svar på, hvordan vi kan *vælge* i samspil og modspil må jeg tilbage til det individuelle menneskesyn, eller jeg kan sætte fokus på det narrative, som er en del af dialektikkens *måde* at erkende, og som giver os personligt den fortolkende mulighed i forhold til at *vælge* fokus og *indhold*. Derved opstår muligheden for at vælge livsglæde i modspil eller som det genskabende/frigørende/nyfortolkende i forhold til de givne livsvilkår. Min korte analyse af humorpsykologien viser, at humor kan være det frigørende element i det narrative, hvor vi vælger at skifte perspektiv og skabe inkongruens i en given situation og kontekst, fordi det er sjovt, og derigennem kan vi skabe mere livsglæde både for os selv og andre.

Det interessante bliver nu, hvordan det *personlige valg* i samspil og modspil kan give os muligheden for at opleve større livsglæde, når vi med det dialektiske perspektiv ved, hvor meget vi er forbundne med vores omverden?

For Giddens består valget i vigtigheden af en fælles refleksion over, hvad 'det gode liv' er eller kunne være, og af en diskussion af etiske og eksistentielle forhold i verden, for at opløse modernitetens dilemmaer. Bruner mener ligeledes, at refleksion er vigtigt, men også det at kunne beherske sin egen mentale aktivitet bedre, således at man kan vælge f.eks. livsglæde. Bruners sigte er også læring i forhold til at kunne samarbejde og forstå kulturens funktion i erkendelsesprocessen. For Gergen er det dialogen, meningskonstruktionen mellem f.eks. klient og terapeut, der bliver stedet for udvikling af livsglæde, hvor valget af livsglæde ikke tilhører personen, men sammenhængen. Dog siger Gergen, at terapeuten kan hjælpe klienten til en forandring i anskuelsen af problemet, ved at vælge at anvende nye ord og dermed nye historier. For Bateson er det den kom-

munikative kontekst, der er bestemmende for, om der opstår en valgmulighed for individet. Det personlige valg er til stede i Giddens' og Bruner's opfattelse af det narrative, som formidlende af virkeligheden, dog hælder Bruner mere til Gergen's opfattelse, hvor det narrative er virkeligheden som konstruktion i relation, og Bateson mener det samme i den kommunikative kontekst. Som jeg ser det, forsvinder det personlige valg hos Gergen og Bateson. Til gengæld giver de os mulighed for at forstå relationer og kontekst på metaplan.

Jeg vil gå mere i dybden med disse opfattelser i næste afsnit, hvor jeg samtidig vil undersøge spørgsmålet: Hvordan kan jeg i min kommende psykologiske praksis begrunde og anvende et fokus som livsglæde, når jeg gerne vil betragte mennesket i et helhedssyn?

Dette spørgsmål skal virke igangsættende for DEL 4, PSYKOLOGENS REFLEKSION, hvor jeg samler op på de bud på en psykologisk praksis, der er fremkommet hos teoretikerne både under det individualistiske og dialektiske menneskesyn. Men samtidig vil jeg forsøge at videreføre erkendelsen af det narrative og humor som syntese, og om muligt forstå dette omsat til praksis.

DEL 4: PSYKOLOGENS REFLEKSION.

I denne del vil jeg undersøge det andet spørgsmål i min problemformulering: **Hvordan kan vi/jeg skabe muligheder for mere livsglæde hos klienten i psykologisk praksis?** Dette spørgsmål kan jeg finde mulige svar på udfra det teoretiske univers, jeg har skabt ovenstående. Men som overskriften antyder, er mit sigte *en refleksion* ikke en 'opskrift' på en 'livsglæde-terapi'.

Jeg vil starte med at samle op på de forslag, angående psykologisk praksis, der findes under 'Det individualistiske menneskesyn', og dernæst de forslag, der findes under 'Det dialektiske menneskesyn'. Disse forslag vil jeg supplere med en kort generel redegørelse af den terapeutiske retning, de anviser. Dernæst vil jeg diskutere dette i forhold til at arbejde med livsglæde, herunder vil terapeutens rolle, terapeut-klient forhold og hvilke faktorer, der har betydning for mere livsglæde, blive diskuteret. Samtidig vil det narrative og humor blive analyseret som muligheder i en psykologisk praksis med fokus på livsglæde.

Livsglædens plads i psykologisk praksis.

Når jeg har valgt at skrive 'psykologisk praksis', er det for at vise bredden i anvendelsesmulighederne. Psykologisk praksis dækker således både over terapi og supervision, som kan være med enkeltpersoner eller grupper. Dog har de teorier, jeg har anvendt her, overvejende haft fokus på psykologisk praksis med enkeltpersoner.

Jeg vil starte med at samle op på de forslag til psykologisk praksis eller terapi, som de teoretikere, jeg har placeret under 'det individualistiske menneskesyn', har præsenteret os for. Samtidig vil jeg supplere disse forslag med en mere generel viden om den terapiform, de foreslår, og hvilke muligheder den giver for at arbejde med mere livsglæde for klienterne.

Når jeg går tilbage til Eysenck, så afhænger et menneskes livsglæde af dets personlighed, af tidligere erfaringer i livet, og af den aktuelle kontekst. En ekstrovert personlighed vil have større muligheder for at opleve livsglæde, fordi han/hun er mere udadvendt og tænker mere i fremtidige muligheder, end han/hun ærgrer sig over fortidige skuffelser. En ekstrovert personlighed vil også bedre kunne afpasse sine forventninger til de faktiske begivenheder. Men hvis man nu ikke er en ekstrovert personlighed, kan man ved hjælp af psykologiske metoder få mulighed for at opleve mere livsglæde ved at fokusere tanker og følelser på at ændre sin opfattelse af sin situation. Eysencks metode er den kognitive terapi, og han gengiver som sagt et 'Program of Happiness' (Bilag 1), hvor man, ved at besvare en række spørgsmål, kan finde ud af, om ens livsglæde er over eller under gennemsnittet, eller om der er nogle specifikke områder i ens liv, man skal sætte ind overfor.

Eysenck kommer ikke nærmere ind på, hvordan man gennem kognitiv terapi kan opnå mere livsglæde. Han nævner blot nogle eksempler på, hvordan man som depressiv gennem fysisk træning og ved at sætte sig realistiske mål har kunnet opnå mere livsglæde. Det kan undre, at Eysenck vælger den kognitive metode, da hans forståelse af livsglæde hos mennesker ligger tæt op af den psykodynamiske tankegang, f.eks. personlighedstyper. Men det viser måske netop emnets bredde.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk metode, som har sit udspring efter anden verdenskrig og falder i tre historiske faser: den adfærdsterapeutiske, den kognitivt terapeutiske

tiske og den kognitivt adfærdsterapeutiske. Den sidstnævnte faser indtræffer omkring 1980, hvor adfærdsterapeuter integrerer den kognitive grundmodel.

Den kognitive grundmodel dækker over en opfattelse af sammenknytningen af kognition og emotion, og omfatter modeller over: 1. kognitiv *struktur*, dvs. organisering af hukommelse (skemaer), 2. kognitive *operationer*, dvs. processer i klientens lagring af begivenheder, som kan indeholde forvrængning, og 3. kognitive *produkter*, som er bevidst tankeindhold, som kan være automatiseret negativt. Disse modeller tjener så til forståelse af mange forskellige slags psykiske lidelser (Hougaard, 1998).

I kognitiv terapi vil terapeuten i samarbejde med klienten finde frem til årsagsmekanismerne for lidelsen, og de nuværende tankemønstre, som danner baggrund for klientens oplevelse og fortolkning af sin livssituation. Dernæst vil terapeuten sammen med klienten omstrukturere skemaer, dvs. klientens basale antagelser om sig selv, andre mennesker og begivenheder (den kognitive triade), som udvikler negative automatiserede tanker. Disse tanker er med til at fastholde klientens fortolkning af omverdenen og sig selv og kan skabe psykiske problemer, hvis tolkningen forbliver negativ (Beck, 1976).

I kognitiv terapi behøver man ikke altid finde årsagen til lidelsens opståen, men systematisk mobilisere alternative tankemønstre i forbindelse med problemstillinger i klientens nutidige liv (Nielsen, 1995).

Terapeutens rolle er at kunne udøve en række færdigheder som: anfægtelse af irrationelle overbevisninger og emotionelle mønstre, træning af klienten i at forandre eller præcisere sit eget indre sprog, udvikle teknik til mental billeddannelse osv. Det spiller en stor rolle, at terapeuten er varm, åben og empatisk, og udtrykker forståelse for og værdsættelse af klienten. Terapeut-klient forholdet er indimellem et lærer-elev forhold, hvor klienten skal lære nye metoder til at skabe en ny realitet (Hougaard, 1998). Denne realitetsfornyelse må nødvendigvis være påvirket af terapeutens egne opfattelser af, hvad der er en 'sund' virkelighedsopfattelse. For hvis klienten ikke kan komme med alternative forslag til sin egen dysfunktionelle tankegang, må terapeuten komme med forskellige muligheder og er derfor tolkningsmæssigt involveret (Hougaard, 1998). Kognitiv teori er da også forankret i den hermeneutiske videnskab (jf. Hammerlin og Larsen s.18 i denne).

Den kognitive terapi tager således sit udgangspunkt i det individualistiske menneskesyn, da 'problemet' er placeret hos individet, og forandringen skal foregå inden i indivi-

det, nemlig gennem en omdefinering og omstrukturering af tanker og følelser.

Med den kognitive terapi som mulighed for at skabe mere livsglæde for klienten må man som psykolog kende hvilke tankemønstre og skemaer, der fremmer oplevelsen af livsglæde, selvfølgelig på klientens præmisser og med hensyn til klientens forudsætninger. Hvad, der giver klienten livsglæde, må blive et studie i klientens tidligere erfaringer og i klientens forestillingsverden, og der igennem finde nye muligheder i evt. glemte 'livsglæde-skemaer' og i 'livsglæde-forestillinger'. Samtidig fordrer det, at terapeuten gør et valg mht. at fokusere på livsglæde, som en mulig vej at gå hen imod.

Csikszentmihalyi's forklaringsmodel er ligeledes psykodynamisk, han mener endda, at Selvet udvikles i stadier (s.264). Men hans metode går i den kognitive retning. Han knytter ikke en terapiform på *Flow*. Men som jeg har nævnt tidligere, kunne man forestille sig en adfærdsterapeutisk metode. For det første fordi '*nydelsens fænomenologi*' handler om *måden* at opleve på, og at man derfor skal lære nogle adfærdsmæssige handlemuligheder. For det andet fordi *Flow* handler om at bringe orden i bevidstheden, således at vi kan rumme både *integration* med andre og verden, samt en *differentiering* fra andre og verden. Samtidig må denne dobbeltrettede opmærksomhed på andre og verden kræve et erkendelsesmæssigt arbejde, som er kognitivt. Derfor kunne man forestille sig at den kognitive adfærdsterapi kunne anvendes i forbindelse med *Flow*.

I hans bog '*Finding Flow*' fra 1997 pointerer Csikszentmihalyi yderligere, at vores handlinger og følelser altid er influeret af andre mennesker, uanset om de er til stede eller ej. Så uanset hvor individualistisk en kultur kan blive, er kvaliteten af vores liv stadig dybt afhængige af andre mennesker (s.12). Dog har vi stadig det personlige valg, at måden vi oplever og fortæller vores virkelighed står til troende, og må ikke anfægtes (s.20). Dette dilemma viser igen, at vejen til et lykkeligere liv er at finde i en balance mellem det individualistiske og det dialektiske. Som jeg ser det, kan det at lære eller genopdage *Flow*, hvilket godt kan foregå terapeutisk, give os mulighed for at skabe mere ro indeni og udenfor os selv. Det vil kunne give os en fornemmelse af at kunne overskue vores liv, når vi skaber orden i vores bevidsthed og lærer at fokusere vores opmærksomhed. Det vil give os nogle rolige stunder, som i tilbageblikket vil give os en følelse af at have 'styr' på sit liv, og det vil kunne give en følelse af livsglæde (s.32). Et terapeutisk arbejde kunne være at skabe orden og overblik sammen med klienter, som føler sig forvirrede eller ulykkelige, og samtidig i fællesskab finde det livstema,

som de kunne bevæge sig hen imod.

Dette bringer os videre til den eksistentielle psykologi, hvor tilværelsen iboende har nogle eksistentielle livstemaer, som vi må forholde os til. Den eksistentielle terapi har således til formål, at hjælpe klienten til at vælge at konfrontere og håndtere tilværelsens paradokser og derigennem finde vej til meningen og livsglæden.

”Den terapeutiske proces har til formål at føre klienterne frem mod en større bevidsthed om, hvor de befinder sig i deres tilværelse, hvordan de kom derhen, og hvor de måske har lyst til at bevæge sig hen derefter. De vil også kunne sætte deres egen særegne situation i perspektiv i relation til den menneskelige tilværelses overordnede opgaver og udfordringer” (van Deurzen, 1999, s. 237).

Den eksistentielle terapi har således både et individuelt sigte og samtidig et almenmenneskeligt sigte. Dvs. at personlige eksistentielle problemer kan sættes i et større perspektiv for den enkelte. Spørgsmålet er, om den enkelte føler større livsglæde ved at konfrontere livets ’store’ spørgsmål om mening osv., og at vide at alle mennesker skal igennem samme proces?

I van Deurzens forståelse er det netop en del af ’helbredelsen’, at man bliver i stand til at se sit eget liv i et større almenmenneskeligt perspektiv. Hendes erfaringer fra psykiatriske hospitalet viser, at det er vigtigt for helbredelsen; at vi hører menneskers råb om mening, at de lærer at forstå deres egen tilværelse i en meningsfuldt virkelighed, og at de lærer at se muligheder i udfordringer.

Når klienter søger psykoterapi, er det fordi, de har en forestilling om, at kunne leve et mere rigt liv. De søger en fagperson, som kan være rollemodel for større livskvalitet, da netop dette kan give klienten håb om et bedre liv (s. 252). Dvs. at psykologen til en vis grad må udstråle og være et eksempel på at kunne håndtere tilværelsens eksistentielle dilemmaer. En måde at vise dette er at indarbejde de eksistentielle dimensioner, *fysisk, social, psykisk og åndelig* i selve den terapeutiske proces og i den terapeutiske relation. Dvs. at man tager hensyn til de fysiske omgivelser, som skal føles rare og imødekomende, - at man får lavet en kontrakt med praktiske rammer, som indrammer den sociale kontakt, - at terapeuten udstråler og praktiserer åbenhed, sam-følen og sam-væren, således at klienten kan føle, der er resonans hos terapeuten (s.261). Til sidst skal terapeuten kunne tilsidesætte sit eget værdisystem for en tid, for at forstå klientens virkelighedsforståelse. Senere skal disse værdisystemer, eller virkelighedsopfattelser spille

sammen i den 'terapeutiske dialog' (s.290). Den terapeutiske dialog er selve metoden, hvor terapeutens og klientens bias (holdning, orientering, sindstilstand, reaktion) skal erkendes og overvindes, for at kunne skabe 'det mellemliggende' i interaktionen. I interaktionen, der består af verbal og non-verbal kommunikation, vil de implicite livstemaer blive sat overfor deres modsætning, således at klientens evne til at kunne udholde spændingerne mellem paradokserne bliver maksimeret. Dette består hovedsageligt i at kunne forstå følelsernes cykliske forløb, hvor glæde er 'det højeste gode', som kulminationen på opadgående eller henimod-følelser (s.321), og hvor sorg er kulminationen på nedadgående og vækfra-følelser. Derimellem ligger alle andre følelser, som vi bevæger os frem og tilbage imellem.

Så at komme nærmere livsglæde med eksistentiel psykoterapi er at få en erkendelse og accept af tilværelsens dimensioner og deres paradokser, og at disse aktualiseres igennem følelsernes cykliske fænomenologi. Vi eksisterer i en virkelighed, som har sine op- og nedture, og en anerkendelse og accept af dette vil give plads til mere livsglæde, som jeg ser det. Terapeutens opgave er at skabe dialogen, hvor denne erkendelse og anerkendelse kan finde sted.

Netop dialogen er udtryk for et mere dialektisk princip, hvilket van Deurzen også gør opmærksom på (s.305). Men samtidig er det subjektiviteten, der er i fokus for eksistentiel terapi.

Sammenfattende for de individualistiske terapiretninger, som beskrevet i dette speciale, kan siges, at deres sigte er, at terapeuten som ekspert kan hjælpe klienten til større erkendelse af sit eget problem, hans eller hendes valg af fokus og livsanskuelse, og at kunne se alternative handlemuligheder. Målet, for terapeuten og vel også klienten, er at give problemet et nyt perspektiv, således at klienten kan føle at hans eller hendes liv får en ny retning hen imod større livsglæde. Fokus for det individualistiske perspektiv er, at forandringen indeni klienten skal have en retning hen imod større overskuelighed i tilværelsen, og at ansvaret eller valget af denne nye retning og overskuelighed skal gives til klienten. Processen dertil har dette formål, processen er ikke målet i sig selv. Og selvom van Deurzen vægter dialogen, er klientens og terapeutens bias forhindringer, der skal overvindes, de er ikke det, der udgør selve processen, som i den dialektiske forståelse.

Det dialektiske princip kommer mere rent til udtryk hos Gergen (1997).

Gergen er noget kritisk overfor modernistisk terapi (f.eks. de ovenfor nævnte), som han mener, er videnskabelige narrativer. Den postmodernistiske (og dermed den konstruktivistiske) opfattelse er, at problemet er klientens narrativer om en flygtig virkelighed. Når terapeuten indtager den videnskabelige narrativitet, forstået som f.eks. den kognitive terapi, vil terapeuten gennem spørgsmål og nye perspektiver efterhånden få klienten til at passe ind i den professionelle beskrivelse (s.240). Klientens beretning bliver således erstattet af terapeutens virkelighedsopfattelse. Udfra Gergens opfattelse er dette undertrykkende. I stedet må man opfatte den terapeutiske relation som et fællesskab, hvor virkeligheden konstrueres. Terapi er en social proces, og sproget er en *mikrosocial proces* (s.243). Terapeuten bliver klientens samarbejdspartner, som co-konstruerer mening i den specifikke 'session', som terapien er. Men det er ikke nok, at klienten og terapeuten sprogligt forhandler sig frem til nye narrativer i konteksten, de nye historier/ konstruktioner/ narrativer skal kunne anvendes udenfor den terapeutiske arena. Dvs. at den 'sandhed', som klient og terapeut kommer frem til i terapien, er relativ, fordi den vil forandres i mødet med relationerne i den ydre verden. Meninger om 'problemet' er kontekstbestemte og relative (s.250). Så det, at identificere sig med et problem, en diagnose, en fiasko-fortælling er relativt. Vi kan ligeså godt identificere os med en succes-historie, velvidende at denne også er relativ og kontekstuel. Gergen mener, at man ved at forholde sig til præmisserne bag det kontekstuelle sprog kan forhandle sig frem til et nyt sæt præmisser, som er mere anvendelige for klienten. Dette forgår gennem dialogen, hvor klientens præmisser først valideres, og dernæst afprøves de nye præmisser i den fælles refleksion. Gergen kommer ikke med specifikke forslag til, hvordan disse nye præmisser kommer på banen. I hans forståelse skal de springe ud af sammenhængen. Men jeg kan undre mig over, hvordan dette foregår?

Bruner, Bateson og Giddens er ikke selv fremkommet med overvejelser eller teoretiske fremstillinger angående terapi i forhold til deres specielle perspektiv. Til gengæld har Geir Lundby i sin bog "Narrativ Terapi" fra 2000 forsøgt at samle trådene indenfor det narrative perspektiv, hvorunder både Bateson, Bruner og Gergen bliver analyseret, og hvor han uddrager nogle metoder, der bygger på deres teoretiske perspektiver.

For det første er terapeutens position 'ikke-vidende'. Terapeuten er ikke eksperten (teoretisk narrativ), men den spørgende og lyttende, og skal kunne formidle ægte nysgerrig-

hed. For det andet er terapeutens ekspertise at skabe muligheder for dialogen, som er det sted hvor klientens historier bliver fortalt, og hvor der kan ske en fælles udvikling af nye historier (s.147). For det tredje skal dialogen være en samarbejdsproces og en fælles fortolkningsproces, men en proces som er lokal dvs. knyttet til selve den dialogiske proces.

Det, der skal række udover den dialogiske proces og skabe forandringer hos klienten, sker ved nyskrivning af klientens historier. Men først skal der ske ”*en sproglig adskillelse af problemet fra klientens personlige identitet*” (Lundby, 2000, s.158). Det er vigtigt, at klient og terapeut skaber en alliance mod problemet, hvilket automatisk sker, når klienten skal svare på, hvilken indflydelse problemet har på hans/hendes liv. ’Skylden’ for problemet skal lægges på problemet ikke på klienten (s.171). Derved frigøres klientens ressourcer til at kunne tænke på alternative handlemuligheder og på en rekonstruktion af hans/hendes historie (s.175). Denne proces, der kaldes *en eksternaliserende samtale*, hjælper klienten til at finde de tidspunkter i hans eller hendes liv, hvor problemet ikke var der, og hvor han/hun evt. handlede anderledes i forhold til et lignende problem. Klienten skal spørges til, hvad der skete inden denne undtagelse, således at han/hun bliver klar over sine evt. glemte indre ressourcer, der således skal anvendes til at bekæmpe problemet samt til at udvikle en alternativ historie. Terapeutens rolle er at kunne stille spørgsmål på en narrativ måde, f.eks. spørgsmål til handlingsplan, bevidsthedsplan, åbnende spørgsmål, historieudviklende spørgsmål osv.(Lundby, 2000, s.184-200).

Når jeg tænker livsglæde ind i den narrative terapi, kan jeg se, at klienten kan skabe sin alternative historie ved at finde sine ressourcer frem fra før problemet opstod eller ved at tænke tilbage på tidligere ressourcefyldte oplevelser. Disse oplevelser af at kunne ’klare’ et problem, fortalt som en succes-historie, vil give klienten mulighed for at opleve glæde i selve den terapeutiske dialog. Man kunne forestille sig, at den oplevelse vil kunne videreføres til at sætte livet udenfor den terapeutiske dialog i et andet lys, især ved at afprøve ressourcerne på ’her og nu’- livet.

Som jeg ser det, må terapeuten nødvendigvis stadig indtage en ’vidende’ position, alene af den grund at hun stiller spørgsmål til klienten. Ethvert spørgsmål vil sætte fokus på klientens forhold til problemet, og man kan således ifølge Karl Tomm (1992) vælge gennem spørgsmålets karakter, f.eks. lineære, strategiske, cirkulære og reflektive

spørgsmål, at påvirke klientens fokus. Udfra den systemiske tankegang kan terapeuten ikke indtage en neutral, 'ikke-vidende' position (Boscolo & Bertrando i Lundby, 2000, s.154). Terapeuten kan ikke forkaste rollen som ekspert, da den bliver bekræftet alene af konteksten. Altså ville det være muligt for terapeuten at arbejde med livsglæde i den narrative terapi ved at stille spørgsmål, der ville få dette fokus på banen.

Den dialektiske tankegang har således fokus på selve den dialogiske proces i den udvekslende virkelighed, som klient og terapeut befinder sig i. Målet for en dialektisk- eller narrativ-orienteret terapeut er, at der i selve processen udspringer nye muligheder for at fortælle en alternativ historie. Og det er selve processen/ det relationelle/ det kontekstuelle/ den konstruerede virkelighed, som klient og terapeut i fællesskab skaber, der er målet. Det, som jeg har undret mig over undervejs, er, hvordan man indenfor den dialektiske tankegang på teoretisk og terapeutisk plan får nye ideer, ny retning, nyt perspektiv osv. til at opstå. Hvem giver processen retning? Er det terapeuten eller klienten? Hvem har valget og ansvaret for den nye retning, den nykonstruerede virkelighed?

Sammenfatning og diskussion.

Som jeg ser det har de to menneskesyn, det individualistiske og det dialektiske, brug for hinanden. Det dialektiske har sat fokus på, hvor vigtig det relationelle, konteksten og det interaktionelle i processen er for menneskets erkendelse og oplevelse. Det individualistiske sætter fokus på menneskets indre muligheder for at vælge nye veje at gå og skifte retning, som kan være overskridende i forhold til det relationelle og kontekstuelle, som humor kan være et eksempel på.

Men hvad stiller jeg op med den metateoretiske ramme, som jeg har valgt at strukturere dette speciale efter?

Hammerlin & Larsen vil jo hævde, at man som professionel skal have et teoretisk begrundet perspektiv, da valget af perspektiv eller teori også er valg af begreber og forklaringsmodeller, som indbyrdes er afhængige af hinanden. Hvis man bruger begreber fra forskellige perspektiver skaber det begrebsforvirring og eklekticisme. Men samtidig mener de, at et helhedssyn på mennesket er vigtigt, for at forstå den personlige udvikling eller den menneskelige eksistens.

Hvordan kan man som professionel psykolog komme overens med denne umiddelbare modsætning?

For mig at se hænger det sammen med målet eller selve formålet/hensigten med psykologisk praksis. Hvorfor har vi overhovedet en psykologisk praksis? Hvad er præmisserne bag både den faglige begrundelse og den personlige begrundelse for at udføre terapi? Den personlige begrundelse hos psykologen er selvfølgelig forskellig, hvis man spørger ind til, hvorfor han eller hun har valgt lige netop det job. Men man kan vel formode, at begrundelsen kunne indeholde et element af ønsket om at hjælpe mennesker til at få det bedre. Den faglige begrundelse ligger i dialektikken mellem fagets teori og praksis. Psykologien forsøger at forstå den menneskelige psyke og eksistens, således at det gør det muligt at begrunde nogle metoder, der kan hjælpe mennesker til at få det bedre.

Selve valget, at sætte fokus på livsglæde indenfor den psykologiske teoriramme, viser min personlige begrundelse, men samtidig fordrer netop dette fokus, at de to menneskesyn må mødes.

For det første fordi allerede Thomassens forståelse af livsglædens elementer: *virkelighed, samvirke, bevægelse, tryghed og mening*, viser både den individualistiske tilgang til livsglæde og samtidig vigtigheden af det relationelle, kontekstuelle og samfundsmæssige.

For det andet fordi teoretikerne indenfor den individualistiske tankegang vægter det relationelle så højt, at denne dimension nødvendigvis må analyseres som en vigtig præmis for at opleve livsglæde. F.eks. siger Eysenck allerede i sit forord, at tætte personlige relationer har speciel betydning for livsglæde.

For det tredje har analysen af den dialektiske tankegang vist, hvordan vores Selv er indlejret i samfund, kultur, relation og kontekst, og at vi evindeligt er i udveksling og dialog med disse, og at vores livsglæde er påvirket af omverden. Samtidig har jeg vist, at det narrative fordrer et subjekt, der fortæller, fortolker og sætter fokus alene ved ordvalg, og at humor kan virke frigørende i den kontekstuelle narration, og derved være med til, at et menneske kan opleve livsglæde i modspil med sine livsvilkår.

Som jeg ser det, fordrer en psykologisk praksis, der sætter fokus på mere livsglæde hos klienten, at psykologen kan rumme begge menneskesyn. Eksemplerne på den 'dialektiske terapi' viser, hvor vigtigt det er, at den terapeutiske alliance er ligeværdig i det dialogiske rum, hvor der er plads til fælles refleksion og nyfortolkning, som rummer plads til at skabe en livsglæde-historie. Samtidig viser eksemplerne på den 'individualistiske terapi', at en bevidstgørelse af personlige tankemønstre og adfærdsmønstre åbner mu-

ligheder for, at give 'valget' tilbage til klienten. Hvis klienten oplever, at han/hun selv er 'herre i eget hus' så at sige, så kan 'herren' vælge nye veje at gå. I respekt for klienten må terapeuten samtidig inkludere klientens livsvilkår i form af tilværelsens dimensioner og i form af samfund, kultur, relationer, kontekst. Hvis selve den psykologiske praksis skal fremstå eksemplarisk i forhold til en mere livsglad relation, må terapeuten udstråle denne mulighed, ved f.eks. at inddrage humorens frigørende mulighed.

Det vigtigste må være, at en psykologisk praksis med fokus på livsglæde, rummer begge menneskesyn og kan begrundes ud fra ønsket om at skabe et helhedssyn på mennesket og dets vilkår. Syntesen i metodevalget kunne begrundes således, at klient og terapeut befinder sig i den dialektiske virkelighed i det terapeutiske forløb, men klienten skulle gerne opleve en følelse af at kunne klare sig selv fremover, hvilket også kan opnås gennem individualistiske metoder. Der vil således være en progression i det terapeutiske forløb, der kunne fordre begge menneskesyn.

Søren Willert skriver i sin artikel i *Psykolog Nyt*, 'Mellem teori og praksis', at vi ved at betragte psykologi som en handlingsvidenskab, kan vise et komplementaritetssynspunkt mellem psykologiens hovedparadigmer (f.eks. den individualistiske og dialektiske tankegang i dette speciale). Disse afløser ikke hinanden, men skal sam-eksistere parallelt. Hans pointe er, at vi i praksis har en opgave og ikke et teoretisk genstandsområde. Den opgave, som vi i psykologisk praksis skal løse, er at være rammesættende i forhold til situationens kompleksitet, og at vores erkendelsesinteresse er styret af:

"...et ønske om at finde ud af, hvordan noget kan blive til eller blive anderledes, dvs. hvordan en aktuel og i konkrete henseender utilfredsstillende situation X gennem menneskelig indgriben kan transformeres til en fremtidig og i højere grad tilfredsstillende situation Y". (Willert, i *psykolog Nyt*, 2001, nr. 9, s.20).

Dette ønske er gennemgående i den praktiske psykologi, og den teoretiske fundering foregår retrospektivt ved at reflektere over den psykologisk praksis. Eller ved at man sammen med klienten ekspliciterer noget af sin teoretiske refleksion.

Willerts ærinde er at vise, at krydsfeltet mellem teori og praksis kendetegnes af cirkularitet mere end ved determination.

Dette gør det således muligt i en psykologisk praksis at arbejde med de to menneskesyn, jeg har analyseret i dette speciale. Dog ser jeg det stadig nødvendigt, at psykologen er bevidst om netop dette krydsfelt i praksis, og at det bliver reflekteret og superviseret,

således at der udveksles med sit teoretiske bagland.

Den teoretiske mangfoldighed, der danner baggrund for en psykologisk praksis, skulle gerne modsvare den mangfoldighed og kompleksitet, som er klientens virkelighed, til klientens bedste og for at kunne arbejde med livsglæde hos klienten.

DEL 5. AFSLUTNING.

Konklusion.

Som jeg skriver i min indledning er min tilgang til dette speciale udsprunget af en undren. Denne undren er både personlig og faglig og danner baggrund for min begrundelse for at arbejde med 'livsglædens psykologi'. Min undren kommer specifikt til udtryk i min problemformulering, hvor jeg gennem spørgsmål inPLICIT har to arbejdshypoteser, som er drivkraften i dette speciale.

Den første arbejdshypotese er, **at et menneske både kan opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil med de livsvilkår, der eksisterer i form af tilværelsens eksistentielle dimensioner og i form af relationer, kultur og samfund.**

Denne arbejdshypotese viser den bredde og dybde, der nødvendigvis må være for at kunne undersøge et fænomen som livsglæde, og for at knytte det an til den menneskelige tilværelse. En arbejdshypotese er jo en påstand, og for at en påstand kan afprøves, må den stå sin prøve. Denne prøve består i at sætte påstanden i proces, dvs. at stille spørgsmålet, **hvordan?** Med spørgsmålet, hvordan, bliver man nødt til at uddybe påstandens elementer sat i forhold til, hvordan de giver mening til påstandens egen indre logik.

Derfor vil jeg svare på mit spørgsmål ved at konkludere på, hvordan de enkelte elementer har givet mening til påstanden.

For at sætte påstanden i proces har jeg valgt at starte med påstandens omdrejningspunkt, nemlig **livsglæde**.

Hvordan kan et menneske både opleve og vælge livsglæde i den filosofiske forståelse, fremført af Thomassen? Han synliggør dimensionerne i fænomenet, livsglæde, og giver derved bredden og dybden, samt en definition på livsglæde, som gennemgående er til diskussion i mit speciale. Livsglædens temaer og elementer; *virkelighed, samvirke, bevægelse, tryghed og mening*, åbner muligheden for at gå mange veje indenfor det psyko-

logiske teorigrundlag. Teorigrundlaget fordrer derfor en strukturering, da elementerne, **opleve og vælge**, lægger op til en nuancering i den psykologiske tilgang. At opleve indeholder psykologisk set både en emotionel og en kognitiv retning, da oplevelse knyttes til det følelsesmæssige og det erkendelsesmæssige. Hvordan erkendelse foregår kan, psykologisk set, forstås forskelligt og fordrer forskellige teoritilgange. De teorier, jeg har inddraget, eksemplificerer denne forskellighed. At vælge indbefatter, at der er nogen, der vælger, altså må der være et individ til stede, hvilket kræver et fokus på, hvordan individet oplever og vælger. En konsekvens af denne analyse har fordret en analyse af både det individualistiske og det dialektiske menneskesyn, som det er fremstillet ved Hammerlin & Larsen.

At opleve og vælge livsglæde i **samspil** med vores livsvilkår er selvsagt en mulighed, hvilket 'de individualistiske teorier' påpeger vigtigheden af, fordi vores relationer har stor betydning. Samtidig kan vi gennem en fokusering af vores opmærksomhed opleve og vælge livsglæde i samspil med natur, bøger, musik, dans, leg osv. Vi kan ligeledes opleve og vælge livsglæde i samspil med vores livsvilkår ved at forstå vores eksistentielle temaer, som nogle almenmenneskelige temaer, som kan håndteres ved at blive reflekteret, og derved virke forandrende på vores antagelse om livet. At opleve og vælge livsglæde i **modspil**, dvs. at gøre noget forskelligt fra og uafhængigt af sine livsvilkår, beskrives som en mulighed hos Eysenck og Argyle, fordi vi individuelt kan vælge at sætte fokus på det positive i en situation og frit kan vælge livsglæde-aktiviteter. Hos Csikszentmihalyi kan en person ligeledes vælge at skabe nogle positive associationer i en negativ situation, men ikke over tid. Til gengæld kan det være svært at opleve og vælge livsglæde i modspil, hvis vi ikke kan finde mening i **tilværelsens eksistentielle dimensioner**, som sætter ramme om tilværelsens *indhold*. Dog vil jeg mene, at mening i én dimension eller på ét funktionsniveau kan 'smitte' af på de andre (jf. van Deurzen). At vi oplever og vælger livsglæde i samspil og til dels i modspil med vores livsvilkår er altså muligt indenfor det individualistiske menneskesyn, men til gengæld ved vi ikke præcist hvordan det er muligt, altså under hvilke betingelser/ præmisser i samspillet, det foregår. Dette giver 'de dialektiske teorier' et bud på.

Set udfra 'de dialektiske teorier' synes dét, at opleve livsglæde i samspil, som den eneste mulighed, da vores Selv, identitet og erkendelse næsten udelukkende eksisterer i samspil med vores livsvilkår. Til gengæld er det næsten umuligt at opleve livsglæde i

modspil, dvs. uafhængigt af relationer, kultur og samfund, fordi individet/selvet/det enkelte menneske ikke opfatter sig selv- og ikke kan iagttages isoleret fra sine livsvilkår.

Livsvilkår er et vidt begreb, derfor bliver det uddybet ud fra et individualistisk menneskesyn, hvor livsvilkårene iagttages fra et personligt perspektiv og et almen menneskeligt, som er eksistentielt. Og det bliver også uddybet ud fra et dialektisk menneskesyn, hvor mennesket kun kan iagttages ud fra **relationer, kultur og samfund**, og kun kan opleve og erkende kontekstuel til sine relationer og til sin kultur og sit samfund. Vi er i samspil med det moderne samfunds dilemmaer, som Giddens beskriver, men vi har samtidig muligheden for at finde mening, hvis vi selv og sammen med andre reflekterer over etik og eksistentielle spørgsmål. Karakteristisk for 'dialektikerne' kan vi opleve livsglæde i samspil, til gengæld er det sværere at vælge livsglæde som et personligt projekt, da individet er så integreret i sin omverden. Dette gælder ligeledes at opleve og vælge i modspil, hvilket kun Giddens ser som en mulighed.

Til sidst kræver min problemformulering at jeg forholder mig til, hvordan et menneske kan **både** opleve **og** vælge livsglæde i samspil og modspil. Dette 'både-og' lægger op til, at jeg må betragte mennesket både som et individ, der kan opleve livsglæde i samspil, og som kan vælge i modspil. Dette kan kun lade sig gøre ved at sammentænke de to menneskesyn, jeg har analyseret i dette speciale. Som jeg ser det, kan det teoretisk lade sig gøre ved at sætte fokus på det narrative, fordi narrationen fordrer en fortæller. Fortælleren vælger ordvalg, tonefald, stemmeføring, gestik osv. og vil til enhver tid sætte sit præg, samtidig med at han/hun er indlejret i samfund, kultur, relationer og kontekst. Der kan et menneske vælge livsglæde i samspil, men også i modspil, da det narrative kan være f.eks. humoristisk. Humor kan have en frigørende og genskabende funktion i samspillet, hvilket er betinget af, at et mennesket tør vælge i modspil, dvs. være kreativt skabende i det sproglige, ved at fortælle historier til at grine af, se det komiske i en situation osv. Dette kan opleves som livsglæde.

Altså: **et menneske kan både opleve og vælge livsglæde i samspil og modspil med de livsvilkår, der eksisterer i form af tilværelsens eksistentielle dimensioner, og i form af relationer, kultur og samfund**, når et menneske både har mulighed for at opleve og erkende sig tæt forbundet med sin omverden, og samtidig kan vælge at sige og gøre forskelligt fra sin omverden, for at opnå lige netop det, som giver ham/hende livs-

glæde. Dette kan lade sig gøre ved at;

- arbejde med alternative positive tankemønstre,
- bringe orden i bevidstheden i daglige gøremål til større nydelse, *Flow*,
- reflektere over sin livsanskuelse, så den giver positiv mening,
- diskutere i fællesskab om etik og eksistentielle spørgsmål,
- skabe overensstemmelse mellem *måden* vi er i verden og *indholdet* i verden, og vores sigen og gøren.
- fortælle livsglæde- historier,
- bruge humor som et frigørende element.

Den anden arbejdshypotese er, **at vi/jeg kan skabe muligheder for mere livsglæde hos klienten i psykologisk praksis**, og når jeg sætter denne påstand i proces med spørgsmålet; **hvordan**, samler jeg op på de forslag, som både de individualistiske og dialektiske teoretikere er fremkommet med eller har antydnet. Hensigten med den psykologiske praksis er, at klienten får det bedre og (med mit fokus) får mere livsglæde. Hensigten er også, at klienten kan ændre tankemønstre, adfærdsmønstre, livsanskuelse, perspektiv og fortællinger, til nogle som kan være mere positive for klienten. Relationen skal være præget af respekt, accept og ligeværdighed, og kommunikationen skal være dialogisk. En dialektisk praksis vil tilstræbe, at psykologen er ikke-vidende, så både klient og psykolog er på opdagelse sammen om problemet. Samtidig må den psykologiske praksis have en retning, nemlig hen imod mere livsglæde hos klienten, og det fordrer at der vælges. Psykologen vælger sine spørgsmål i relationen til klienten, og klienten vælger indhold og fortælling.

Med den teoretiske baggrund som jeg har valgt, og når fokus er livsglæde, vil en psykologisk praksis både rumme det individualistiske menneskesyn og det dialektiske. Jeg kan se det som en bevægelse, hvor metoden vil skifte mellem at;

- have fokus på denne klients specielle udgangspunkt og fortælling,
- stille spørgsmål til livsanskuelse, perspektiv og tankemønstre,
- skabe dialog, hvor man tankemæssigt afprøver nye muligheder,
- skabe en ny fortælling,
- afstemme den nye fortælling til klientens daglige handlen.

Dette foregår i cirkularitet og i en stemning med plads til humor og livsglæde, og hvor

terapeuten/psykologen både er 'vidende' og 'ikke-vidende'. Vi, psykologer, er både 'vidende' med vores faglige baggrund og vores livserfaring, men vi er også 'ikke-vidende', fordi enhver ny klient er en ny fortælling/ en ny livshistorie, som vi nysgerrigt og i ydmyghed må lære at kende, således at vi kan afstemme os i relation og metodevalg. Dialektikerne sætter fokus på, at intet menneske sidder alene. Kontekst, relation, kultur og samfund sidder sammen med klienten, og vi/psykologer bliver også en del af konteksten osv. Samtidig sætter individualisterne fokus på menneskets mulighed for at vælge anderledes og forskelligt fra relationer osv. Når denne mulighed er til stede, er muligheden for at skabe mere livsglæde hos de klienter, vi møder i den psykologiske praksis, også til stede.

Vi skal gribe den mulighed og teoretisk begrunde den i vekselvirkning med praksis. Samtidig må vi selv, som psykologer, være i stand til at kunne vælge nye perspektiver, sætte vores livsanskuelse til refleksion, skabe overensstemmelse mellem *måde* (metode) og *indhold* (relation, fortælling), kunne skabe livsglæde- fortællinger evt. som metaforer. Vi må også diskutere etik og eksistentielle spørgsmål, så vores bias er kongruente med, hvad vi forventer og ønsker vores klienter skal kunne magte, så der reelt eksisterer ligeværdighed og dialektik.

Perspektivering.

Hvordan kan de analyser, diskussioner og refleksioner, som dette speciale indeholder, pege ud over denne skriftlige kontekst?

For det første kan jeg se, at det at have fokus på klienternes mulighed for mere livsglæde fordrer et meget bredt arbejdsgrundlag hos psykologen. Personligt må psykologen kunne iagttage sit eget ståsted i forhold til både de elementer, som jeg har nævnt under den filosofiske og sociologiske teoriramme, og til elementerne beskrevet under afsnittene om det individualistiske og det dialektiske menneskesyn. Man må reflektere over sin egen evne til at skifte perspektiv, reflektere over sin egen livsanskuelse, grine af sig selv, fortælle livsglæde- fortællinger, kunne indgå i et dialogisk og ligeværdigt forhold med sine klienter.

Fagligt må psykologen evne at kunne rumme kompleksiteten både hos klienten og dennes kontekst, samt kompleksiteten i terapeut- klient forholdet. Dette skal modsvares af

kompleksiteten i en psykolog- faglig bredde, som indeholder mange teoretiske perspektiver, som spiller sammen i forståelsen af den menneskelige psykologi (jf. Willert).

For det andet kan den dialektiske forståelse fordre, at psykologen tager del i den etiske og eksistentielle debat på samfundsplan, da samfund og kultur er psykologisk indlejret i ethvert menneskes erkendelse og identitet. Psykologer kan ikke betragte mennesket isoleret fra sin kontekst, derfor må vi være i dialog med, hvilken kontekst der beforder mere livsglæde for mennesker generelt. Psykologen er ligeledes en del af sin kontekst, relation, kultur og samfund, hvilket gør os og klienterne ligeværdige som fortolkere af modernitetens dilemmaer og i den meningskabende proces moderniteten afføder.

For det tredje kan jeg udfra dette speciale ønske, at psykologer vil arbejde for at fremelske det nyskabende og kreative hos klienterne, således at klienterne får en følelse af, at de ikke kun er 'ofre' for konteksten, men til dels kan frigøre sig, skabe frirum og livsglæde- fortællinger, som kan give nye perspektiver i klienters livsanskuelse. At have fokus på livsglæde, i stedet for livskvalitet, normalitet, selvaktualisering osv., giver plads til det individuelt særegne, så det enkelte menneske kan finde sin egen livsglæde i dialektik med sine livsvilkår.

Afrunding.

Man kan måske undre sig over, hvorfor jeg har valgt ikke at have livsglædens modsætninger med, da livet ofte leves i spændingsfeltet mellem 'op og ned' - ture eller som Thomassen beskriver: *virkelighed* og *uvirkelighed*, *samvirke* og *splittelse*, *bevægelse* og *stilstand*, *tryghed* og *angst*, *mening* og *fortvivlelse*.

Det har jo netop været min hensigt at bevare fokus på 'det positive', fordi jeg mener, at dette område er forsømt på det teoretiske plan i forhold til teorier om f.eks. depression, som jeg tidligere har beskæftiget mig med på dette studie. Men et videre arbejde kunne være at tænke teorierne sammen, for at finde en vej fra depression til livsglæde.

At området også er forsømt på det almenmenneskelige plan, er jeg blevet klar over undervejs med dette speciale. Når jeg har fortalt til medstuderende, venner og familie, at jeg skrev om 'livsglædens psykologi', er alle blevet glade bare ved at høre om det.

Én sagde: "Ja, det er jo derfor man går til psykolog, for at få mere livsglæde".

Det er jo en sandhed med modifikationer. Vi søger vel først og fremmest psykologer,

for at forstå og komme væk fra et problem eller en negative tilstand. Men på et tidspunkt er vi således parate til at komme videre, og på dette tidspunkt kunne psykologen overveje at anvende de metoder, der er foreslået hos de 'individualistiske og dialektiske teorier' samt medtænke dialektikken i relationen til klienten, dennes kontekst, relationer, kulturbaggrund og samfund.

'Livsglædens psykologi' har givet mig inspiration til at sætte fokus på dette område i mit fremtidige arbejde.

LITTERATUR.

Referencer:

- Alrø, H (red) (1996): *Organisationsudvikling gennem dialog*. Aalborg Universitetsforlag.
- Argyle, Michael (1987): *The Psychology of HAPPINESS*. Methuen & Co.LTD London & New York.
- Batten, G. (1979): *Mind and Nature*. E.P.Dutton. New York.
- Beck, A.T. (1976): *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York.
- Bruner, Jerome, (1999): *Uddannelseskulturen*. Nordisk Forlag. København.
- Bruner, Jerome (1998): *Mening i handling*. Klim.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1991): *Flow – optimaloplevelsens psykologi*. Munksgaard.
- Csikszentmihalyi, M. (1997): *Finding Flow*. BasicBooks. New York.
- Deurzen, Emmy van (1999): *Eksistentielle dimensioner i psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag.
- Eysenck, Michael W.(1990): *Happiness: facts and myths*. LEA, Sussex, U.K.
- Frankl, Viktor E. (1980): *Det overhørte råb om mening*. Gyldendal.
- Gergen, Kenneth J. (1997): *Virkelighed og relationer*. Dansk psykologisk Forlag.
- Gergen, K. J. (2001): *Social construction in context*. SAGE Publications Ltd. London.
- Giddens, Anthony (1997): *Modernitet og Selvidentitet*. Hans Reitzels Forlag.
- Goldstein, J.H. & McGhee, P.E. (ed.) (1972): *The Psychology of Humor*. Academic Press, Inc. New York.

- Hammerlin, Yngve & Larsen, Egil (1999): *Menneskesyn – i teorier om mennesket*. Forlaget Klim.
- Hansen, J.T. & Hermansen, M. (red) (1999): ”*Sociologisk udfordring til psykologien*”. Forlaget Klim.
- Hougaard, Esben (1998): *Psykoteraapiens hovedtraditioner*. København: DPF.
- Kember, D. m.fl. (1999): Determining the level of reflektive thinking from students’ written journals using a coding scheme based on the work of Mezirow. *International Journal of Lifelong Education, Vol. 18, no. 1 (January – February 1999) 18-30*.
- Kvale, S. (1998): *INTERVIEW – en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag.
- Lundby, G. (2000): *Narrativ terapi*. Gyldendal Uddannelse. Nordisk Forlag.
- Løw, O. (1999): *Kollegial supervision i systemisk perspektiv*. Kannike Tryk. Århus.
- Nielsen, T. (1995): *Depression- psykologisk forståelse og behandling*. København: DPF.
- Psyke & Logos, Årgang 17, nr. 1, 1996, Tema: *Narrativitet*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Schultz, K. (2000): *Eksistens i arbejdslivet – at skabe mening for virksomhed og medarbejdere*. Hans Reitzels Forlag.
- Spinelli, E. (1998): *Terapi – magt og mystifikation*. Hans Reitzels Forlag.
- Strean, H. (ed.) (1994): *The Use of Humor in Psychotherapy*. Jason Aronson Inc. New Jersey.
- Thomassen, Niels (2001): *Ulykke og lykke*. Gyldendal.
- Tomm, K. (1989): *Systemisk Intervjumetodik*. Mareld Kooperativa Bokförlag. Stockholm.
- Vejleskov, H. (2000): *Latter, morskab og humor – med et ustadigt henblik på børnepsykologien*. Akademisk Forlag.
- Willert, Søren (2001): Mellem teori & praksis. *Psykolog Nyt, årgang 55, nr. 9, s. 15-24*.
- Ølgård, B. (1991): *Kommunikation og økomentale systemer – ifølge Gregory Bateson*. Akademisk Forlag.

Andet litteratur:

- Cutler, H. C. & Dalai Lama(2000): *Kunsten at leve lykkeligt*. Egmont Wangel A/S.

- Frankl, V.E. (1967): *Psykologi og Eksistens*. Gyldendals Forlag. København.
- Frankl, V. E. (1980): *Det overhørte råb om mening*. Gyldendals Forlag. København.
- Gergen, K.J. & Gergen, M. M. (1987): Narratives of relationship, I Burnett, R., McGhee, P. & Clarke, D.: *Accounting for relationships*. Methuen, London. p. 269-288.
- Horsdal, Marianne (1999): *Livets fortællinger – en bog om livshistorier og identitet*. Borgen.
- Jensen, Storgaard. M.(1995): *At lære livet*. Forlaget Centrum.
- Kaufman, B.N. (2000): *Lykken er et valg*. Borgens Forlag.
- Schultz, K. (2000): *Eksistens i arbejdslivet – at skabe mening for virksomhed og medarbejdere*. Hans Reitzels Forlag.
- Thielst, P. (1988): *Latterens Lyst – Det frigørende og distancerende grin*. Tiderne skifter
- Tomm, K. (1992): Er hensigten at stille lineære, cirkulære, strategiske eller refleksive spørgsmål? *Forum 4, s. 3-13*.



Appendix.