



Eksistens;
Liv/død, mening/meningsløshed,
fællesskab/aleneværen,
muligheder/begrænsninger; tid

At eksistere betyder at træde frem, at træde i karakter; at leve og være til, og eksistenspsykologien vægter den særlige pointe, at eksistens går forud for essens. På jævnt dansk kan det forstås sådan, at vi fra fødslen er intet, der først bliver til noget, når man vælger at engagere sig i livet; at handle, eksperimentere, reflektere og vurdere.

Når man fra et andet perspektiv kan se det sådan, at mennesket fra fødslen er noget, har en kerne, en essens eller substans, det bør anerkende og udfolde, og som kan give anledning til at snakke om ”at finde sig selv”. Ja så ser eksistenspsykologien det sådan, at vi hele tiden er på vej til ”at blive os selv” gennem vores handlinger.

Det andet perspektiv beskriver metaforisk mennesket som et løg, hvor opgaven er at skrælle bladene af ind til kernen, og finde det unikke ved det enkelte menneske, mens eksistenspsykologien vægter betydningen af de enkelte blade; Ethvert aspekt af den enkeltes levede liv i samspil med andre anerkendes som værdifuldt og forbundet med en særlig mening, som noget der hører til en selv i den fortsatte proces af at skabe og blive sig selv livet igennem. Det fører også til, at eksistenspsykologien vægter selv-afvikling frem for selv-udvikling og fremtiden frem for fortiden.

Man kan tale om, at den menneskelige eksistens i sig selv repræsenterer dilemmaer, som den enkelte særligt oplever i valgsituationer præget af angst. At livet består af nogle grundvilkår, et kontinuum af polariteter, som den enkelte kan indtage forskellige positioner i forhold til. Positioner, der både kan både sløre og fremprovokere eksistentielle spændinger og spørgsmål. Eksempelvis er det et grundvilkår, at vi med fødslen har fået livet i gave. Hvor langt et tidsforløb hvert enkelt har at råde over, ved vi ikke, men ét er sikkert: vi ved at vi skal dø og derfor bliver det ikke ligegyldigt hvordan man lever sit liv. Og så er det ikke bare en gave men også en opgave at positionere sig mellem polerne: liv og død.

Eksempelvis positionerer nogle mennesker sig ved at opfatte nutiden som den sikre havn og kaster sig ud i livsfarlige aktiviteter, måske fordi fremtiden er for uvis og fortiden for skræmmende at dvæle ved. Andre reagerer mere livstilbageholdende ved at overbevise sig selv om at de lever i fortiden, fx fordi de giver den skylden for deres vanskeligheder eller oplever den som en fantastisk tid, de ønsker at vende tilbage til –

men derved glemmer de deres nutid og fremtid. Eller man kan være optaget af og leve i sine forestillinger om fremtiden og vente på at den skal træde i kraft, men glemmer derved at leve i nuét og værdsætte det som er eller har været.

I og for sig kunne man indvende, at det i sig selv er meningsfuldt at have øje for såvel de muligheder man er givet med sit liv og de begrænsninger døden sætter. For hvis der er masser af muligheder men ingen grænser bliver alt jo lige-gyldigt og dermed umuligt at træffe et valg i forhold til. Men hvis man kun ser begrænsninger og ingen muligheder, stiller man sig selv uden for indflydelse og har ingen valgmuligheder. På den måde kan både døden og livet i sig selv være drivkraften bag den enkeltes livsudøvelse.

Sådanne grundvilkår kan være sammenhængende med den enkeltes positionering i forhold til poler som mening og meningsløshed. Man kan også se det sådan, at meningen med livet altid har ligget ”derude” eller ”inde i sig selv” og ventet på at blive samlet op. Og så kan søge autoriteter, religioner, politiske ideologier eller andre værdisystemer som kan besvare spørgsmålet om livets mening eller støtte en i at finde den i sig selv.

Man kan også se det sådan, at mennesket grundlæggende er kastet ind i en vilkårlig verden uden iboende mening og at livet derfor dybest set er meningsløst. Sådan opleves det ofte ved uventede alvorlige begivenheder eller i hverdagens trummerum eller ved mødet med et andet menneskes virkelighedsopfattelse. Som det meningssøgende væsen eksistenspsykologien antager mennesket er, i kraft af sine intentioner, kan man derfra vælge at skabe sig en livsmening, der er stærk nok til at opretholde livet og samtidig udføre det kunststykke, der ligger i benægtelsen af ham selv som ophavsmand til denne mening.

For erkendelsen af at man selv skaber sin egen mening gennem sin fortsatte livsudøvelse kan være forbundet med oplevelsen af aleneværen, at man i eksistentiel forstand er alene i sin virkelighedsopfattelse og i sin frihed til at forholde sig. Ganske vist kan man opsøge fællesskaber og søge ligheder og paralleller til sin egen personlige etik og moral. Men ud fra en eksistenspsykologisk betragtning ændrer det ikke ved, at den enkelte alene er ansvarlig for og skyld i sin egen livsudøvelse. Det er man i kraft af de valg man træffer og undlader at træffe. Og den enkeltes positionering på et kontinuum af poler som aleneværen og fællesskab kan ligeledes fremkalde og sløre eksistentielle spændinger og spørgsmål.

De understregede ord uddybes i andre tekster på siden