

A tall, dark lighthouse stands in silhouette against a large, bright, golden full moon. The sky is a deep purple and blue, filled with numerous stars. The lighthouse has a lantern room at the top with a glass lens. The overall scene is serene and atmospheric.

FILOSOFISK TERAPI

Anders Dræby



Anders Dræby

FILOSOFISK TERAPI

AARHUS UNIVERSITET



Anders Dræby: Filosofisk terapi

Studier i filosofisk livskunst nr. 3

Copyright © Anders Dræby

København og Aarhus 2017

The State and University Library – Aarhus University

Aarhus University Scholarly Publishing Services

ISBN: 978-87-7507-385-6 (online)

DOI: 10.7146/aul.197.142

Afdeling for Generel pædagogik og Pædagogisk filosofi

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

AARHUS UNIVERSITET



Anders Dræby – Studier i filosofisk livskunst

E-bøgerne repræsenterer forfatterens arbejdsskrifter inden for studiet af den filosofiske livskunst.

1. *Filosofien mellem livskunst og dødkunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
2. *Filosofisk livskunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
3. *Filosofisk terapi*. Aarhus: The State and University Library, 2017

*In order for the light to shine so brightly, the darkness must
be present*

Francis Bacon

To make light of philosophy is to be a true philosopher

Blaise Pascal

*We can easily forgive a child who is afraid of the dark; the
real tragedy of life is when men are afraid of the light.*

Plato

Indhold

Forord	7
Indledning	8
1. Udgangspunktet for den filosofiske terapi	10
2. Filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi	12
• Den filosofiske model for lidelse vs. den medicinske model for psykopatologi	
• Den filosofiske metamodel for terapi vs. den medicinske metamodel for psykoterapi	
3. Filosofisk livskunst som terapi i Hellenismen og Romerriget	18
• Pierre Hadot og Michel Foucault	
• Kynisk terapi – kunsten at leve som en hund	
• Skeptisk terapi – kunsten at leve i tvivl	
• Epikuræisk terapi – kunsten at leve i frihed fra smerte og frygt	
• Stoisk terapi – kunsten at leve med sindsro	
4. Eksistentiel terapi som filosofisk livskunst	30
• Eksistentielle terapier og filosofi	
• Den britiske eksistensanalyse som filosofisk terapi	
• Eksistensanalyse som filosofisk livskunst	
5. Berettigelsen af filosofisk terapi i det 21. århundrede	34
6. Filosofisk terapi og den filosofiske terapeut	35
• Filosofiske terapier	
• Fra filosof til terapeut	
• Fra psykoterapeut eller psykolog til filosofisk terapeut	
Appendix: Principper i filosofiske terapier	38
Referencer	40

Forord

I Hellenismen og Romerriget blev den filosofiske livskunst blandt andet forstået som en terapeutisk praksis. I dag er dette område defineret af psykologer og psykoterapeuter, der ofte opfatter deres praksis som adskilt fra filosofien. I de senere år er der opstået en stigende interesse for at genoplive og modernisere antikkens filosofiske livskunst, ligesom at den eksistentielle terapi har udviklet sig til en moderne filosofisk livskunst.

Det følgende stiller skarpt på spørgsmålene om, hvorvidt der overhovedet er en berettigelse i at udøve filosofisk terapi i det 21. århundrede, og på hvilke måder den filosofiske livskunst i givet fald kan udgøre et brugbart alternativ til den mere konventionelle og medicinske tilgang til den kliniske psykologi og psykoterapi.

Skriftet er en redigeret udgave af foredraget *Filosofisk livskunst som terapeutisk praksis*, der dels blev holdt den 24. november 2016 ved Dansk Selskab for Filosofisk Praksis på Københavns Universitet, dels den 13. februar 2017 ved Human Education Group i Aarhus. Skriftet er tænkt som en kortfattet introduktion til filosofisk terapi.

Anders Dræby, Marts 2017

Indledning

I de senere år er der opstået en fornyet interesse i den hellenistiske og romerske filosofi. Som den amerikanske filosof Martha Nussbaum påpeger, har den moderne epoke ellers været kendetegnet ved, at denne periode i antikkens filosofihistorie har stået i skyggen af den oldgræske filosofi (jf. Evans, 2012). Nussbaum er selv en af de mest kendte repræsentanter for den fornyede interesse i Hellenismens og Romerrigets filosofi, og ligesom mange andre har hun også et særligt blik for, at filosofien i denne periode bliver udøvet som en *terapeutisk praksis* (Nussbaum, 1994). Som en anden repræsentant, Michel Foucault, flere steder fremhæver, er det særlige ved filosofien i denne periode endvidere, at den bliver udøvet som en *praktisk livskunst* (Foucault, 2005).

Nussbaum er, på trods af sin interesse i den hellenistiske og romerske filosofi som terapeutisk praksis, hverken uddannet eller praktiserende terapeut. Hun er blot en af flere nyere filosoffer, filosofihistorikere, idéhistorikere og filosofiske praktikere, som har været med til at skabe et fokus på, hvordan filosofien i denne periode bliver udøvet som en form for terapi. Det vil dermed også sige et fokus, som i en vis grad er opstået inden for den institutionaliserede filosofis og filosofihistories egne rammer.

Dette fokus indgår i en ny 'praksisbølge', der gerne bliver italesat som en slags revolution inden for den moderne filosofi. Selv i den moderne tidsalder er der imidlertid hverken noget nyt i at pointere det vigtige i, at filosofien kan hænge sammen med menneskets levede erfaring, i at forstå filosofien som en konkret praksis, eller i at eller i at det er muligt at bedrive filosofien som livskunst og terapi. Så tidligt som med Søren Kierkegaard og Friedrich Nietzsche i 1800-tallet begynder den eksistentielle filosofi at fokusere på at vende filosofien mod menneskets levede liv. Både Kierkegaard og Nietzsche har i den forbindelse også en idé om, at filosofien kan og bør udgøre en form for terapeutisk praksis. Denne tanke genfinder vi senere i en anden form hos blandt andre Michel Foucault, mens vi hos blandt andre Ludwig Wittgenstein finder en terapeutisk filosofi.

Allerede med Ludwig Binswanger og Viktor E. Frankl i 1920'erne og 1930'erne begynder en del af det moderne terapeutiske felt desuden at vende sig mod en konkret anvendelse af filosofi i praksis. Ligesom at Viktor E. Frankl allerede i 1940'erne indlader sig på at forstå denne terapeutiske praksis som en form for filosofisk livskunst.

Parallelt med den nye praksisbølge inden for filosofien, er der også opstået en interesse for den hellenistiske og filosofiske livskunst inden for det terapeutiske felt. Denne interesse opstår sådan set allerede i 1960'erne og 1970'erne, hvor Albert Ellis (1961) og Aaron Beck (1972; 1979) anvender elementer af den stoiske filosofi som grundlag for udviklingen af henholdsvis Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) og kognitiv terapi:

The philosophical origins of cognitive therapy can be traced back to the Stoic philosophers, particularly Zeno of Citium, Chrysippus, Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius (Beck, 1979, p. 8)

Både REBT og kognitiv terapi er ikke desto mindre psykologiske terapier, der er designet ud fra en psykologisk forståelsesramme. Til gengæld finder vi fra og med slutningen af 1990'erne også en fornyet interesse for antikkens filosofiske livskunst inden for den eksistentielle terapi, der udgør en form for praktisk filosofi. Den interesse ser vi blandt andet hos Irvin D. Yalom (2009; 2015) og Emmy van Deurzen (2015). På den måde kommer den eksistentielle terapi til at repræsentere en senmoderne udgave af den filosofiske livskunst som en terapeutisk praksis.

Dette skrift giver en kort introduktion til grundlaget for og udformningen af den filosofiske terapi. Første del sætter fokus på udgangspunktet for filosofien forstået som terapi. Anden del ser på, hvad der er forskellen på filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi. Tredje del kaster et blik på den klassiske filosofiske terapi fra Hellenismen og Romerriget. Fjerde del giver en meget kort introduktion til den eksistentielle terapi som en nutidig filosofisk terapi. Femte del kaster et kort blik på berettigelsen af den filosofiske terapi, mens sjette og sidste del samler op og ser på filosofien som terapeut.

1. Udgangspunktet for den filosofiske terapi

Den filosofiske terapi repræsenterer en særlig form for praktisk filosofi, der ikke alene har eksisteret i forskellige varianter igennem hele filosofiens historie. Filosofien har også været praktiseret som terapi over en stor del af verden, og den terapeutiske anvendelse af filosofien genfindes således både i den europæiske, islamiske, kinesiske og indiske tradition.

Mit fokus her er den europæiske tradition. For at komme tættere ind på en forståelse af den filosofiske terapi inden for denne tradition, kan det være nyttigt at se på filosofiens udgangspunkt. Hvori består med andre ord filosofiens oprindelse?

Den vestlige filosofi bliver oprindeligt defineret som philo-sophia, altså som en kærlighed til eller søgen efter visdom. Det betyder dels, at filosofien ikke *er* visdommen, og dels at filosofien udgør en søgende eller spørgende aktivitet. Selve begrebet philosophia bliver oprindeligt lanceret af den græske filosof Pythagoras, der som ung mand drager ud fra øen Samos for at studere visdommen. Denne rejse bringer ikke alene Pythagoras omkring Thales i Milet men også til Orienten, hvor Pythagoras studerer hos de egyptiske præster og stifter bekendtskab med jødedommen samt østens mysticisme og filosofi. I den forbindelse betegner Pythagoras netop sig selv som en philo-sophus, altså som en ven af vismanden eller som en visdomselsker, der imidlertid ikke selv besidder visdommen (fx Johansen, 1994, s. 55). For Pythagoras var tanken om terapi integreret i selve denne forståelse, sådan at menneskets visdomssøgen havde en helende funktion (jf. Pythagoras, 2009).

Den tyske filosof Karl Jaspers skildrer filosofiens oprindelse på en anden måde som den kilde, hvorfra tilskyndelsen til at filosofere kommer (Jaspers, 1953, s. 16). I den forbindelse angiver Jaspers tre forskellige kilder til filosofien:

1. FORUNDRINGEN OG ERKENDELSEN: For det første kan filosofien udspringe af en *undren*. Denne form for filosofi tager sin begyndelse hos Platon og Aristoteles, og den orienterer sig mod en søgen efter erkendelse af universets og menneskelivets grundlæggende beskaffenhed.

2. TVIVLEN OG VISHEDEN: Filosofiens anden kilde består i *tvivlen*, og den orienterer sig mod en søgen efter vished gennem undersøgelse og kritisk afprøvning. Denne form for filosofi tager i moderne tid sit udgangspunkt hos René Descartes, og den genfindes måske især i den moderne videnskabsteori.

3. FØLELSEN AF FORTABTHED OG FORSØGET PÅ AT GENVINDE SIG SELV: Den tredje kilde til filosofien er menneskets erkendelse af sin egen svaghed og afmagt. Denne erkendelse melder sig ifølge Jaspers i grænsesituationer som døden, sygdommen og lidelsen. Denne form for filosofi orienterer sig mod en søgen efter forløsning, overvindelse af situationen eller genvindelse af mennesket selv, og den har en lang tradition fra blandt andre Pythagoras og den hellenistiske og romerske livskunst frem til den moderne eksistentielle filosofi og terapi.

Den filosofiske terapi tager netop sit udgangspunkt i den tredje kilde. Det betyder også, at den filosofiske terapi søger en forståelse af menneskets oplevelse af fortabthed med henblik på, at tilvejebringe en udfrielse fra denne oplevelse.

2. Filosofisk terapi og medicinsk psykoterapi

I dag udgør terapi rettet mod mennesket sjælelige, eksistentielle eller mentale tilstande især et anliggende for den moderne psykiatri, kliniske psykologi og psykoterapi. Derfor melder der sig også naturligt to spørgsmål for den filosofiske terapi. Hvori består forskellen på filosofisk terapi og psykoterapi, og har filosofisk terapi overhovedet nogen berettigelse i det 21. århundrede? Det sidste spørgsmål vil jeg gemme til senere.

Disse to spørgsmål hænger nøje sammen, men allerede ved besvarelsen af det første spørgsmål melder der sig en vanskelighed. Som Bruce Wampold (2009) anfører i bogen *The Great Psychotherapy Debate* findes der over 250 forskellige hovedretninger inden for psykoterapi. Dertil kommer, at de enkelte retninger ofte omfatter forskellige varianter og underretninger. Der er en udbredt forskel på de forskellige retninger, og mens mange retninger har et psykologisk grundlag, findes der også flere retninger, der eksplicit trækker på inspiration fra filosofien. Denne kompleksitet gør det med andre ord særdeles vanskeligt at opstille nogen klar skelnen imellem filosofisk terapi og psykoterapi.

Som Wampold også gør opmærksom på, findes der imidlertid en aktuel tendens til at forstå og evaluere psykoterapi ud fra en såkaldt *medicinsk metamodel* (Wampold, 2009, p. 10). Det vil sige, at *psykoterapiens essens* og *psykoterapiens proces* og *udbytte* bliver vurderet ud fra en særlig medicinsk forståelsesramme. Med andre ord bliver selve kernen i den psykoterapeutiske praksis, psykoterapiens genstand og mål samt forløbet af psykoterapien og dens resultat begrebet ved hjælp af medicinske begreber og kategorier. En sådan medicinske metamodel gør det blandt andet muligt at sammenligne den kliniske effektivitet af de forskellige tilgange til psykoterapi. De mest klassiske eksempler på medicinske psykoterapier er psykoanalyse og kognitiv adfærdsterapi.

Jeg kan nu bruge den medicinske metamodel som et konstruktivt sammenligningsgrundlag. Det vil sige, at jeg kan sammenligne den medicinske metamodel for psykoterapi – og dermed også for psykopatologi – med en tilsvarende *filosofisk metamodel* for terapi og eksistentiel lidelse.

Den filosofiske model for lidelse vs. den medicinske model for psykopatologi

Enhver form for terapi er begrundet i en forståelse af dens genstand. Det vil med andre ord sige af den type af menneskeligt ubehag, som terapien retter sig mod at påvirke eller forandre. Derfor kan det være relevant at starte med en sammenligning af den medicinske model for psykopatologi med en filosofisk forståelse af lidelser.

For at starte med den medicinske model for psykopatologi, omfatter den en opfattelse af, at menneskets psykiske lidelser svarer til menneskets legemlige eller organiske sygdomme (jf. Foucault, 2005b). Inden for den medicinske metamodel for patologi bliver patologiske fænomener helt generelt – altså både organiske og psykiske – karakteriseret som specifikke *dysfunktioner* eller *forstyrrelser* af de normale livsfunktioner. Hver af disse forstyrrelser har et specifikt *forløb*, kommer til udtryk gennem en specifik samling af *symptomer* og har en eller flere specifikke *årsager*.

For det første vil dette altså sige, at menneskets psykiske lidelser kommer til udtryk gennem nogle psykopatologiske symptomer. Denne forståelse genfinder vi blandt andet i diagnosemanualen *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, der blev udgivet af den amerikanske psykiatriforening i 2013. Her anføres det, at en såkaldt psykisk og adfærdsmæssig forstyrrelse omfatter

... a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior (APA, 2013, p. 20)

I medicinen er et syndrom netop en betegnelse for en samling af flere klinisk synlige symptomer, der ofte optræder sammen. For det andet udgør disse symptomer altså tegn på en underliggende dysfunktion, og denne opfattelse genfinder vi også i *DSM-5*:

... that reflects a dysfunction in the psychological, biological or developmental processes underlying mental functioning (APA, 2013, p. 20)

For at identificere et filosofisk sammenligningsgrundlag, kan jeg starte med at gå tilbage til Jaspers. Med henvisning til den romerske filosof Epiktet pointerer Jaspers, at filosofiens tredje kilde er det enkelte menneskes følelse af fortabthed, der er forbundet med dette menneskes erkendelse af dets egen svaghed og afmagt. Efter som filosofien bestræber sig overkomme denne erfaring gennem en søgen efter vejen til eller tilbage til væren, kan vi også sige, at filosofien opfatter denne fortabthed som en erfaring af hjemløshed i tilværelsen. Det vil med andre ord sige, at mens den medicinske model opfatter menneskets sjælelige, eksistentielle eller psykiske lidelser som psykopatologiske symptomer på en dysfunktion, så opfatter filosofien dem som det enkelte menneskes erfaring af individuelle livsproblemer, der er udtryk for dets egen vildfarelse i verden. Mens den medicinske model dermed opfatter lidelsen gennem et objektive klinisk blik på patienten eller klienten og bruger medicinske kategorier til at *forklare*, så opfatter filosofien lidelsen ud fra et helhedsperspektiv på det enkelte menneskes erfaring af sin tilstedeværelse i verden og bruger etiske og eksistentielle begreber til at *forstå*. Eller kort sagt så indebærer det kliniske blik en objektivisering af mennesket og en reduktion af dets lidelse til en diagnosticerbar dysfunktion, mens filosofien søger at forstå helheden og det almene i det enkelte menneskes individuelle oplevelse af livsproblemer.

	Filosofisk model	Medicinsk model
Forståelse af lidelse	Individuelt livsproblem i verden	Diagnosticerbare symptomer som klinisk signifikante forstyrrelser i individets kognition, emotionelle regulering eller adfærd
Lidelsens grund	Vildfarelse i verden	Dysfunktion i de psykologiske, biologiske eller udviklingsmæssige processer, der ligger til grund for mental funktionalitet

Figur 1: Den filosofiske model for lidelse og den medicinske model for psykopatologi

Den filosofiske metamodel for terapi vs. den medicinske metamodel for psykoterapi

Nu vil jeg gå til den endelige sammenligning af den filosofiske metamodel for terapi med den medicinske metamodel for psykoterapi.

Den medicinske metamodel er kendetegnet ved at opfatte psykoterapi som en medicinsk teknologi til behandling af psykiske eller adfærdsmæssige forstyrrelser. Målet med denne teknologi er reduktion af klientens forstyrrede symptomer og dermed eliminering af klientens dysfunktionelle tanker, følelser og adfærdsmønstre. Desuden er psykoterapien som medicinsk teknologi baseret på anvendelse af videnskabelig viden, og det antages at være muligt at give en psykologisk forklaring på klientens symptomer og dysfunktion (jf. Wampold, 2009, s. 13). Teknologi er orienteret mod at forøge ressourcer, mens videnskabelig viden er orienteret mod at give svar. På tilsvarende vis er psykoterapien som medicinsk teknologi orienteret mod at levere svar på klientens problemer og forbedre hans eller hendes mentale tilstand.

Desuden kan den medicinske metamodel for psykoterapi både siges at være baseret på en bestemt etik og på en bestemt politik. For det første er den medicinske model knyttet til en bestemt etik, det vil sige en bestemt forestilling om det gode liv. Den medicinske model er nemlig ikke værdineutral men tager udgangspunkt i en forestilling om, at normalitet og sundhed er værdier, der skal fremmes gennem terapien. Med andre ord er den medicinske model baseret på en forestilling om, at det gode liv er synonymt med det normale eller det sunde liv. Det gode liv består altså i en tilpasning til nogle bestemte ydre normer om sundhed og normalitet.

Samtidig er den medicinske model knyttet til en bestemt form for politik, det vil sige en særlig vision for det gode samfund og menneskets placering i samfundet. Den medicinske model er ikke politisk neutral, selv om den netop fremstiller sig som en rent teknisk og objektiv tilgang. Den medicinske model tager nemlig udgangspunkt i en implicit og udtalt forestilling om, at terapiens mål består i at støtte samfundets status quo og hjælpe klienterne med at tilpasse sig til denne (jf. Totton, 2000, s. 9; 2006, s. xv).

Den filosofiske metamodel er kendetegnet ved at opfatte terapi som en vej til det enkelte menneskes genvinding eller heling af sig selv og sin væren i verden. I den forbindelse er målet at tilvejebringe en transformation af det enkelte menneskes selv og liv. Klienten må således enten undergå en personlig forvandling, en åndelig omdannelse eller en eksistentiel omvendelse for at blive virkelig som menneske. I modsætning til den medicinske tilgang er der altså ikke tale om reparation eller genoprettelse af en funktionsfejl. Filosofien orienterer sig derimod mod at forandre mennesket i sin grund.

I den forbindelse er den filosofiske terapi kendetegnet ved at være søgende. Filosofi består netop i en søgen efter visdom, og terapiens mål er da også netop at bevirke en heling og forvandling ud fra et visdomsideal. Klienten skal således blive mere vis og opnå indsigt i sit liv og sin egen livsverden. Derfor er terapien heller ikke svarorienteret men derimod spørgende og udforskende.

Den filosofiske terapi er ikke bare baseret på en etik men *er* etik. I den forbindelse findes der forskellige filosofiske syn på, hvori det gode liv består, og hvordan det opnås. Helt overordnet kan vi sige, at den filosofiske terapi er forbundet med en idé om, at det gode liv enten består i autenticitet, fuld livsudfoldelse eller menneskelig blomstring. Det gode liv indbefatter altså en bliven sig selv, en frigørelse fra afhængighed og bundethed eller en udfoldelse af de muligheder og evner, der allerede er i det enkelte menneske.

På samme måde er den filosofiske terapi heller ikke bare baseret på en politik men *er* politik. I den forbindelse kan jeg helt overordnet anføre, at den filosofiske terapi er forbundet med en bestræbelse på at gøre det enkelte menneske uafhængigt af samfundets normer. Dette kan blandt andet være led i en bestræbelse på at befri mennesket fra social bundethed, lade den politiske forandring af samfundet tage udgangspunkt i det enkelte menneskes forandring eller på at underbygge en mere omfattende politisk udvikling.

	Filosofisk metamodel	Medicinsk metamodel
Indhold	Det enkelte menneskes genvinding eller heling af sig selv gennem transformation af liv og selv	Behandling af forstyrrelse gennem symptomreduktion og ændring af dysfunktionelle tanker, følelser og adfærdsmønstre
Form	Spørgende og søgende, baseret på visdomsideal og færdigheder	Besvarende, baseret på teknikker og videnskabelig viden
Etik	Det gode liv som autenticitet, livsudfoldelse eller blomstring	Det gode liv som normalitet eller sundhed, dvs. i overensstemmelse med ydre normer
Politik	Det gode liv i uafhængighed af samfundets normer	Det gode liv som tilpasning til samfundets normalitet

Figur 2: Den filosofiske metamodel for terapi og den medicinske metamodel for psykoterapi

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

