

Fakultet for helse - og sosialvitenskap

Marianne Bredeesen

Masteroppgave i psykisk helsearbeid

Mitt eksistensielle jeg i møte med ditt eksistensielle du

En autoetnografi om eksistensielle vilkår

The meeting of my existential I with your existential you

An autoethnography about ultimate concerns

4PM791

2020

25149 ord

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

---

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Denne studien er skrevet med bakgrunn i forfatterens egne opplevelser med utgangspunkt i en utfordrende periode av livet. Den bidro til at hun valgte å legge ut på en eksistensiell reise for å møte sitt eksistensielle jeg. Forfatteren har en formening om at eksistensielle spørsmål og eksistensielle vilkår har en betydning for hvem hun er som menneske, og hun ønsker å undersøke hvordan eksistensielle vilkår kan bidra til utvikling av henne som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider. Dette med bakgrunn i at hun ser det som ønskelig og nødvendig at det framtidige psykiske helsearbeidet tar en større form av medmenneskelighet. Dette betinger en større nærhet i relasjonen mellom brukeren og den psykiske helsearbeideren enn hva tradisjonen tilsier. Forfatteren ser det som nyttig å kunne diskutere dette ut fra et filosofisk - etisk perspektiv. Det finnes lite forskning, teori og litteratur omkring eksistensielle vilkår og eksistensialisme innenfor psykisk helsearbeid. Det er behov for mer forskning omkring dette temaet.

**Formål:** Hensikten med studien er å bidra til at det psykiske helsearbeidet får en økt bredde i sin tilnærming, både tverrfaglig, flerfaglig og kunnskapsmessig. Utover dette er studien ment som en selvutviklingsprosess.

**Metode:** Studien er skrevet som en autoetnografi hvor forfatteren har benyttet seg selv som empiri. Metodisk benyttes selvrefleksjon og reflektiv skriving benyttes som analyse redskap.

**Funn og konklusjon:** Målet er å skape forståelse og kunnskap hos leseren i møte med teksten, videre skape refleksjon og innsikt omkring temaene studien beskriver. Hvis eksistensielle temaer og eksistensielle vilkår oppleves dit hen at de oppnår det nevnte eller oppleves å utfordre den rådende diskursen i det psykiske helsearbeidet, har forfatteren lyktes i bruk av metoden. For forfatterens egen del oppleves utforskning av eksistensielle vilkår som en nyttig selvutviklingsprosess, hvor hun nå opplever å kunne stå stødigere i møte med ditt eksistensielle du.

**Nøkkelord:** eksistensialisme - eksistensielle vilkår - det eksistensielle jeg - livsfilosofi - filosofiske samtaler – autoetnografi – reflektiv skriving

---

## Abstract

**Background:** The author's personal experience from a challenging time in her life constitutes the background to this study. Hence, the author undertook an existential journey to meet her existential I. She believes that existential questions and ultimate concerns are of critical importance when it comes to understanding who she is as a human being. Therefore, she seeks to explore how ultimate concerns can be useful for the development of one's self as a human being, a fellow human, and a mental health worker. She thinks it is desirable and necessary that mental health work in the future becomes more compassionate. This would necessitate a closer relationship between service users and mental health workers compared to what the tradition has been so far. The author views it as useful to discuss these matters from a philosophical and ethical perspective. There is little research, theory and literature on ultimate concerns and existentialism in mental health work. More research is needed on this topic.

**Methods:** This thesis is an autoethnography where the author uses herself as research material. Methodical self - reflection and reflexive writing are used as analytical tools.

**Aims:** The main aim of the thesis is to contribute to mental health work adopting a wider perspective in its approach - with respect both to interdisciplinarity, multidisciplinary and in terms of knowledge. Furthermore, the thesis is meant to constitute a process of self-development.

**Findings and conclusion:** The purpose of the thesis is to contribute to understanding and knowledge for the readers in the process of their meeting with the text, as well as to develop insight through reflection on the themes presented. If the existential themes and ultimate concerns are experienced as described in the thesis or challenge the prevailing discussions in mental health work, the author will have succeeded in her use of the autoethnographic method. For the author herself, the exploration of ultimate concerns has been useful from a perspective of self - development, and she now stands more supported in her meeting with the existential You.

**Key-words:** existentialism – ultimate concerns – the existential I – philosophy of life – philosophical conversations – autoethnography – reflexive writing

---

## Forord

Det har vært berikelse å kunne fordype seg i et tema, og jeg skal leve godt med å ha møtt mitt eksistensielle jeg gjennom denne studien. Men alt har sin tid. Det er krevende å være deltidsstudent fire år på rad, selv om det har vært aldri så interessant og utviklende. Nå er det tid for annet!

En stor takk til min fleksible, romslige og engasjerte veileder Ann-Mari Lofthus ved Høgskolen i Innlandet. Du har vist en stor interesse for prosjektet mitt og vært tilgjengelig for veiledning nesten umiddelbart når jeg har hatt behov for det. Du evner å veilede fra de underligste plasser; Kjørende i bil, gående på tur eller mens du sysler med diverse prosjekter i hjemmet, hverdag som helg. Jeg har satt stor pris på våre faglige og mindre faglige, men humoristiske samtaler! Takk for all god hjelp og støtte på min eksistensielle reise!

Takk til alle de fine folka jeg har møtt ved Høgskolen i Innlandet, både ansatte og medstudenter! Begge parter har på ulikt vis gjennom samtaler, tips om bøker og teoretikere og andre tilfeldigheter satt meg på sporet av min eksistensielle reise og bidratt til at jeg valgte å gå videre med en masteroppgave, noe som ikke var planen!

Mitt kompass, Edmund Kvalø Smedtorp! Takk for de mange gode samtaleene vi har hatt. Måtte de bli flere! Jeg er ydmykt takknemlig for at du med åpent sinn har tatt del i min eksistensielle reise, også før denne oppgava ble til. Du kjenner den bedre enn de fleste!

Mine gode venner i skogen, levende som døde! Det har vært en fest å være sammen med dere; Martin Buber, Emmanuel Levinas, Knud E. Løgstrup, Jean-Paul Sartre, Hannah Arendt, Rollo May, Hans Børli og sist, men ikke minst Irvin D. Yalom. Livet vil aldri bli det samme igjen!

Tusen takk til familie og venner som har ventet på meg, holdt ut og heiet på meg! Jeg ser fram til å få et sosialt liv sammen med dere igjen! Kjære tantebarn! Ja, nå er tante ferdig med å gå på den runde skolen sin!

Grinder, 11.august 2020

Marianne Bredesen

---

## 1.1.1 Innhold

Sammendrag

Abstract

Forord

Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>1</b>
1.1 BAKGRUNN, MÅL OG TEMA.....	1
<i>1.1.1 Et personlig og faglig utgangspunkt .....</i>	<i>1</i>
<i>1.1.2 Det profesjonelle medmennesket Marianne.....</i>	<i>2</i>
<i>1.1.3 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling .....</i>	<i>3</i>
<i>1.1.4 Oppgavas hensikt, antatte nytteverdi og avklaring.....</i>	<i>5</i>
<i>1.1.5 Begrepsavklaring.....</i>	<i>6</i>
<b>2. VITENSKAPSTEORETISK STÅSTED .....</b>	<b>7</b>
2.1 MENNESKESYNET .....	7
2.2 SOSIALKONSTRUKSJONISME, MAKT OG DISKURS .....	7
<b>3. METODE .....</b>	<b>10</b>
3.1 AUTOETNOGRAFISK METODE .....	10
3.2 PÅLITELIGHET, BEKREFTBARHET OG VALIDITET .....	11
3.3 DATAINNSAMLING, DATAMATERIALE OG INFORMANTER .....	12
3.4 NARRATIV I DIALOG – HVORDAN LESE OG FORHOLDE SEG TIL DENNE OPPGAVA?.....	12
3.5 KRITIKK AV METODEN .....	13
3.6 ANALYSE .....	16
<i>3.6.1 Narrativer.....</i>	<i>16</i>
<i>3.6.2 Refleksjon og refleksiv skriving .....</i>	<i>16</i>
3.7 TIDLIGERE FORSKNING, LITTERATURSØK OG BRUK AV LITTERATUR I OPPGAVA.....	17

---

3.8 FORSKNINGSETISKE OVERVEIELSER .....	19
<b>4. TEORI.....</b>	<b>20</b>
4.1 FORUT FOR KUNNSKAPEN .....	20
4.2 DIALOG OG DIALOGISISTET .....	20
4.3 MARTIN BUBER – JEG OG DU .....	21
4.4 ETIKK .....	22
4.4.1 Menneskesyn og nærhetsetikk.....	22
4.4.2 Emmanuel Levinas – Appellen i den andres ansikt.....	23
4.4.3 Knud E. Løgstrup – Den etiske fordring .....	23
4.5 EKSISTENSIALISME.....	24
4.5.1 Bakgrunn og opprinnelse .....	24
4.5.2 Eksistensialisme som begrep og filosofisk retning.....	25
4.5.3 Studiens eksistensialister og andre filosofer.....	26
4.6 EKSISTENSIELL PSYKOTERAPI OG LIVSFILOSOFI .....	27
4.6.1 Eksistensiell psykoterapi.....	27
4.6.2 Irvin D. Yalom – Eksistensiell psykoterapeut, mentor og forteller .....	27
4.6.3 Livsfilosofi og livsfilosofiske samtaler .....	28
<b>5. DIALOGISK DRØFTING I REFLEKSIV FORM.....</b>	<b>29</b>
5.1 FØRSTE KAPITTEL – DØDEN .....	30
5.2 ANDRE KAPITTEL – FRIHETEN - VILJEN OG ANSVARET .....	35
5.3 TREDJE KAPITTEL – EKSISTENSIELL ISOLASJON .....	39
5.4 FJERDE KAPITTEL – MENINGSLØSHETEN .....	41
5.5 FEMTE KAPITTEL – MITT EKSISTENSIELLE JEG .....	47
5.6 SJETTE KAPITTEL – MITT EKSISTENSIELLE JEG I MØTE MED DITT EKSISTENSIELLE DU.....	51

---

5.7 UTE AV SKOGEN - EN OPPSUMMERING .....	59
<b>6. KONKLUSJON .....</b>	<b>63</b>
ETTERTANKE .....	64
<b>7. LITTERATURLISTE.....</b>	<b>65</b>

Vedlegg: Godkjenning fra NSD



# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn, mål og tema

### 1.1.1 Et personlig og faglig utgangspunkt

Denne studien handler om de eksistensielle vilkårene; Døden, friheten, isolasjonen og meningsløsheten i en psykisk helsefaglig sammenheng, slik Yalom beskriver dem. Det er to perspektiver som legges til grunn - mitt personlige og mitt faglige. Disse belyses med autoetnografisk metodologi, hvor egne erfaringer danner utgangspunkt for å belyse og kritisere eksisterende kulturelle rammer i det psykiske helsefeltet. Eksistensielle vilkår er sentrale i psykisk helsearbeid, men oppfattes som understuderte.

Det personlige perspektivet handler om at jeg arbeider som psykisk helsearbeider i førstelinjetjenesten og møter daglig et mangfold av mennesker med ulike bakgrunner og utfordringer. I min grunnutdanning har sosialantropologien en stor plass og er et fag jeg identifiserer meg med som fagperson. «Sosialantropologien har nemlig hele det menneskelige samfunn som sitt interessefelt, og forsøker å gi en forståelse mellom sammenhengene mellom de ulike sidene ved den menneskelige tilværelse» (Hylland Eriksen, 1993, s.11). Antropologien omhandler hvor ulike mennesker er, parallelt med at den utforsker om en kan si at vi alle har noe felles menneskelig. På bakgrunn av dette har jeg en generell interesse for hvorfor mennesker handler som de gjør.

Yrkeslivet mitt har alltid bestått av å arbeide med mennesker som opplever å ha det vanskelig på ulikt vis og jeg har alltid hatt en holistisk tilnærming i dette arbeidet. Jeg betrakter ikke psykisk uhelse som sykdom, men heller som et resultat av skader, ofte påført i mellommenneskelige forhold. Ut fra dette er ikke menneskene jeg møter pasienter, men mennesker. Jeg er ikke opptatt av terapi i arbeidshverdagen, men hva som kan ha en terapeutisk effekt. I møte med mennesker er relasjonen, meg selv og min glede over å høre menneskers fortellinger det viktigste jeg har, da jeg ikke har noen formell behandlerkompetanse.

For å kunne møte mennesker gjennom utøvelsen av mitt yrke er det viktig for meg å ha et avklart forhold til hvem jeg er, og hva jeg står for. Jeg har en oppfatning om at hvem jeg er som menneske, medmenneske og profesjonell yrkesutøver har en sammenheng med menneskets eksistensielle vilkår. For å kunne møte mennesker med en psykisk uhelse mener

jeg at jeg selv må ha et avklart forhold til hva det betyr å være menneske for min egen del. Skal jeg kunne bidra til positive endringer i menneskers liv, må jeg ha gått noen runder med meg selv. Jeg ønsker å avklare eget ståsted i forhold til eksistensielle vilkår. Selv betrakter jeg denne studien primært som en mulighet til utvikling av meg selv som menneske, medmenneske og profesjonell yrkesutøver.

Bakgrunnen for valg av tema springer ut fra de erkjennelser jeg kom fram til i min fordypningsoppgave på videreutdanninga i psykisk helsearbeid; «Det profesjonelle medmenneske» (2018) hvor problemstillinga var; «Hvordan kan jeg forstå min rolle som et profesjonelt medmenneske?». Her fordypet jeg meg i temaet relasjon hvor jeg så på relasjonen mellom bruker og profesjonell, og nærhet og avstand i den sammenheng.

Det faglige begrunnelsen tar utgangspunkt i at det finnes lite forskning, teori og litteratur omkring eksistensielle vilkår og eksistensialisme innen det psykisk helsearbeidsfeltet, hvor en recovery orientering råder med tanke på eksistensielle spørsmål. Det er heller ikke temaer en ofte opplever å komme direkte over når en leser om psykisk helsearbeid generelt. En må søke spesifikt etter disse temaene i faglitteraturen. Med tanke på at de eksistensielle vilkårene betraktes som grunnvilkårene for menneskets eksistens og er det som gjør oss til mennesker, er det interessant hvorfor det er slik, med tanke på at det er dette det psykiske helsearbeidet handler om. Derfor er det behov for forskning omkring dette temaet.

For å utforske dette temaet har jeg valgt å benytte meg av autoetnografisk forskningsmetode. Bakgrunnen for at jeg velger denne tilnærminga, hvor jeg forsker på meg selv og ikke andre, kan relateres til min oppfatning om at en i møte med eksistensielle vilkår først må ha møtt sitt eget eksistensielle jeg, før en kan møte andre mennesker i en eksistensiell kontekst. Metoden utelukker derfor intervju av andre psykiske helsearbeidere eller brukere. Videre åpner autoetnografisk metode opp for å ha et kritisk blikk på eksisterende kultur innen det psykiske helsearbeidet.

### **1.1.2 Det profesjonelle medmennesket Marianne**

Mitt høyeste ønske for det framtidige psykiske helsearbeidet er at det tar en større form av medmenneskelighet. Min fordypningsoppgave konkluderte med at for å kunne oppnå dette fordrer det en større nærhet i relasjonen mellom den profesjonelle og brukeren. Dette krever noe annet av den profesjonelle enn hva tradisjonen tilsier. Jeg er av den oppfatning at det kan være nyttig å se på hvilke mekanismer og prosesser som er virksomme i disse møtene. Ved å

---

diskutere ut fra et filosofisk-etisk perspektiv med utgangspunkt i en selv som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider kan dette bidra til at faget vil preges mer av medmenneskelighet. Ønsker man endringer må man begynne med seg selv.

Tema for studien er eksistensielle vilkår og refleksjon omkring disse. Videre relateres dette til møtet med den andre. Hvem er jeg og hvem blir jeg i disse møtene, og hvem er og blir den andre? Er det mulig at mitt eksistensielle jeg kan møte ditt eksistensielle du gjennom dialog?

### 1.1.3 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling

Begrunnelsen for valg av tema og problemstilling tar utgangspunkt i en personlig refleksjon, som også påvirker min yrkesutøvelse:

*«Jeg kan ikke helt huske hvordan Hans kom inn i livet mitt. En dag var han der. Mitt første møte med Hans Børli var gaver til pappa. Jeg leste ikke bøkene selv, men ga dem til pappa til bursdag og jul. Jeg hadde forstått at pappa satte pris på diktene hans. De handlet om skogen. Han var en skogens dikter hadde jeg hørt. Pappa har gjennom hele mitt liv vært mye ute i naturen, både på jakt og som tømmerhogger. Da jeg gikk på videregående døde Hans Børli. Dette var norsklæreren min opptatt av. Til jul for noen år siden fikk jeg «Hans Børlis beste dikt» av ei venninne. Jeg husker at jeg allerede da visste at jeg satte pris på diktningen hans, men jeg husker fremdeles ikke hva dette kan relateres til.*

*Jeg tror Hans kom til meg gjennom skogen. Med diktet «Du lever». Jeg var mye i skogen den tida. Jeg gikk og gikk og gikk. I sol, regn, snø og vind. I alle temperaturer og årstider. Jeg gikk til og med ned i vekt. Jeg var sykemeldt, utbrent og deprimert. Jeg tror jeg gikk for livet. Med snø til knes. Terapeuten sa at det var bra å være ute. Det var bra å være i fysisk aktivitet. Legen sa jeg fikk dagslys i øynene. Det var også bra. Jeg kan ikke si meg uenig. Det var bra. For meg. Snøen smeltet. Omsider. Det ble bart og det ble vår. Skogene ble grønnere, og jeg tror det var da Hans snakket til meg:*

*DU LEVER*

*Du rusler gjennom skogen,  
med sol på hendene dine  
som varmen av blyge kjærtegn.  
Da trår du på en kongle på stien,  
kjenner det mjuke trykket av den  
gjennom sålen på skoen din.  
En liten hendelse, så liten at  
den nesten er ingenting.  
Men vær hos den  
med hele ditt menneske.  
For det hender deg på Jorden dette.  
Du lever. Lever.*

*Hans Børli*

*Det hadde vært tungt og mørkt lenge før dette diktet åpenbarte seg for meg. Jeg har i ettertid ofte lurt på hvorfor diktene til Hans Børli ble så viktige for meg. Det samme spørsmålet stilte jeg skogen. Jeg trenger dem begge to. Fremdeles. I søken etter svar forsøker jeg å erindre hva jeg kjente på i denne perioden da jeg gikk for bare livet i skogen. Jeg kan erindre følelsen av uro, kanskje angst. Stillheten i skogen. Aleneheten min. Skuffelsen over livet. Jeg husker en periode da jeg våknet om morgenen og ble liggende i senga, tittende ut av vinduet på den nakne bjørka utenfor. Jeg kan mane fram følelsen av skuffelse over å fremdeles være her. I verden. Jeg tror ikke jeg hadde noe ønske om å dø, men det var så utrolig slitsomt å finnes. Å være menneske. Å være meg. Fordi det var så meningsløst. Med skogen og diktet kom håpet. Med terapeuten kom støtten. Til å fortsette.*

*I dag er det tydelig for meg at disse mørke og tunge månedene, ja - faktisk årene, i stor grad handler om de store eksistensielle spørsmålene. Det er en periode av livet mitt som jeg ikke ønsker meg tilbake til, men når den først er erfart, tenker jeg at jeg ikke ville ha vært den foruten. Jeg tror nemlig ikke at jeg i dag hadde hatt hverken viljen eller motet, heller ikke evnet å se nødvendigheten av, å gå i dialog med de eksistensielle tenkerne for å møte mitt eksistensielle jeg».*

På bakgrunn av dette utledes følgende problemstilling: «*Hvordan kan eksistensielle vilkår bidra til utvikling av meg som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider?*»

---

#### 1.1.4 Oppgavas hensikt, antatte nytteverdi og avgrensning

Som psykisk helsearbeider i kommunal førstelinjetjeneste forholder jeg meg til de nasjonale føringer og lovverk som er gitt for dette arbeidet. Et av disse verktøyene er veilederen «Sammen for mestring» hvor det framgår at brukeren er den viktigste aktøren i det psykiske helsearbeidet (Helsedirektoratet, 2014, s.3). Tjenestenes utforming og organisering skal skje ut fra et bruker – og et mestringsperspektiv.

Nødvendigheten av en flerfaglig tilnærming i det psykiske helsearbeidet vektlegges (Helsedirektoratet, 2014, s.111-113). Veilederen påpeker videre betydningen av tjenesteyters relasjonskompetanse og viktigheten av å kunne få være seg selv i yrkesutøvelsen. Slik jeg oppfatter det har det en betydning hvordan vi velger å tilnærme oss hverandre i relasjoner, og hvordan vi velger å se hverandre. Veilederens tittel «Sammen for mestring» beskriver det hele – Vi skal mestre sammen!

Slik jeg forstår det vektlegger dagens psykiske helsearbeid at arbeidet skal bære preg av en kunnskapsbasert praksis som i tillegg til forskningskunnskap også inkluderer erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap. Videre skal faget ha en tverrfaglig tilnærming. Arbeidslivet etterspør erfaringskonsulenter. Jeg er derfor av den oppfatning at det er viktig at studier innen psykisk helsearbeid stadig favner mer og bredere enn hva det tradisjonelt har gjort.

Psykisk helsearbeid er mellommenneskelige relasjoner. Dette er uavhengig av hvilken arena man møter mennesker på. Jeg benytter i denne studien mitt eksistensielle jeg for å utforske ditt eksistensielle du. Studien er ment å ha en filosofisk tilnærming, og ikke en psykoterapeutisk, selv om teoretikere fra dette feltet utgjør er stor del av oppgavens drøfting. Den eksistensielle psykoterapien vektlegges i studien da den i stor grad bidrar til å belyse de eksistensielle vilkårene. Som nevnt innledningsvis har jeg ingen behandlerkompetanse, og vil i min yrkesutøvelse kunne ha livsfilosofiske samtaler i møte med mennesker.

Ved at jeg velger å bruke autoetnografisk metode i denne studien hvor kan dette bidra til at mer erfaringskunnskap kommer til uttrykk. Videre kan det tenkes at bruk av denne metoden vil bidra til at brukerhistorier får en større plass i forskning. Dermed vil oppgavas metodevalg kunne bidra til både bruker - og erfaringskunnskap får en større plass i det psykiske helsearbeidet, både igjennom tjenester og forskning, slik nasjonale føringer tilsier.

Den nytteverdi studien vil ha for min egen del kan relateres til utvikling av meg selv som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider. Masteroppgava er hovedsakelig tenkt som en selvutviklingsprosess.

### 1.1.5 Begrepsavklaring

#### **Eksistensielle vilkår (tilværelsens grunnleggende vilkår - endelige vilkår – grunnvilkår):**

Begrepet benyttes slik Yalom avklarer det i sin bok «Eksistensiell Psykoterapi» (2011) da denne er å betrakte som oppgavas grunnbok, og Yalom er hovedpersonen jeg møter i oppgavas drøfting. Yalom skriver (2011, s.24-26) at han definerer begrepet tilværelsens grunnleggende vilkår, og at han videre i sin bok omtaler dette som endelige vilkår. Jeg noterer meg gjennom lesning av boka at både grunnvilkår og eksistensielle vilkår også benyttes, og likestiller derfor alle fire begrepene som de samme. For egen del faller det mest naturlig å bruke begrepet eksistensielle vilkår, noe som også er brukt i studiens problemstilling.

Yalom beskriver (2011, s.24-26) hvordan han kommer fram til hva som er tilværelsens grunnleggende vilkår. Han sier at dette kan enkeltmennesket komme fram til gjennom dypt personlig refleksjon. Ved å sette hverdagen til side, ser mennesket på sine muligheter og grenser og går ned i dypet av sitt indre. Der vil man stå til ansikt til ansikt med de endelige vilkårene i egen tilværelse. Yalom definerer ut fra dette de endelige vilkårene som; Døden, friheten, isolasjonen og meningsløsheten.

**Mitt eksistensielle jeg (det eksistensielle jeg):** Dette er et begrep jeg benytter når jeg omtaler meg selv gjennom oppgava. Dette for å tydeliggjøre at det er de eksistensielle vilkårene jeg skal konfronteres med når jeg går inn i oppgavas drøfting som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider. Å velge å komme sitt eksistensielle jeg i møte, er et bevisst valg når en går inn i en slik reflekterende prosess. Med andre ord, jeg velger å komme meg selv i møte.

Utover dette forklares de begreper som benyttes gjennom oppgava som en del av selve dialogen i oppgaves drøftingsdel.

---

## **2. Vitenskapsteoretisk ståsted**

Autoetnografisk metode erkjenner at det ikke finnes universelle sannheter. Når en forsker vil en alltid fortolke noe. Hva som er sant må alltid ses ut fra det perspektivet en ser det fra. Både språklig, dialogisk og diskursivt (Ellis et al., 2010, s.1-11)

Målsettinga er her å forankre autoetnografisk metode vitenskapsteoretisk.

### **2.1 Menneskesynet**

De ulike vitenskapsteoriene tar alle utgangspunkt i grunnleggende antagelser om virkeligheten, kunnskapen og mennesket (Aadland, 2019 s.23-25). Da det er ulike oppfatninger av hva som kan betraktes som sann eller gyldig kunnskap, styrer ulike kunnskapssyn i ulike retninger. I møtet mellom mennesker er det ikke nødvendigvis et entydig bilde som kommer fram. Ulike vitenskapssyn kan slik sett bidra til en økt forståelse av både dybden og kompleksiteten i dette møtet.

Vårt menneskesyn kan betraktes som et standpunkt og kan underbygge de ulike fagenes teorier (Aadland, 2019, s.116). Et eksistensialistisk og humanistisk menneskesyn påvirker humanistisk-psykologiske retninger. Her betraktes mennesket som unikt, fritt og med evne til å treffe egne valg. Sosialkonstruksjonismen tar utgangspunkt i at mennesket selv bidrar til utvikling av egen virkelighetsverden.

### **2.2 Sosialkonstruksjonisme, makt og diskurs**

Sosialkonstruksjonismen representerer en mangfoldig skoleretning, men alle har noe grunnleggende likt i sin forståelse (Lock & Strong, 2014, s.31). Sosialkonstruksjonismen søker å vise at mennesket er delaktig i å skape sin egen virkelighet gjennom språket (Aadland, 2019, s.264-265). Mennesket har sin oppmerksomhet mot det mennesket kan forestille seg. Det vi ikke klarer å se for oss blir derfor ikke en stor del av virkeligheten. Sosialkonstruksjonismen søker å forstå hvordan vår bevissthet, våre spørsmål og våre ideer påvirker vårt sosiale liv. Denne vitenskapsteoretiske retningen forsøker å avdekke hvordan mening oppstår, videre hvordan denne utvikler seg og etablerer seg i ulike kulturer og tidsperioder. En moderat sosialkonstruksjonisme tar utgangspunkt i at virkeligheten finnes,

men at det er i menneskets sosiale livsverden vi oppfatter og organiserer våre liv gjennom våre tanker, tale og praksis.

Språket kan sees på som et bindeledd mellom kulturen individet forholder seg til og individets tenkning, og er viktig i kommunikasjon mellom mennesker og som et redskap for å kunne tenke (Jensen & Ulleberg, 2011, s.69). Ken J. Gergen vektlegger hvordan sosiale og relasjonelle utfordringer knyttes til den individuelle oppfatningen av selvet, og hvordan vi forstår dette (Lock & Strong, 2014, s.385). Møtes vi av et fattig relasjonelt språk er det enkelt å gå tom for de ordene som er nødvendige relasjonell for samhandling.

Individet har en kulturell kompleks og mangfoldig oppgave ved å være deltager i mange sosiale kontekster (Lock & Strong, 2014, s.386). De ulike kontekstene bidrar til hvordan vi forstår og skaper selvet. Vår selvforståelse utledes av relasjonell samhandling med et språk som er ladet med meningene og verdiene til de som brukte språket før oss. Slik sett er det en etisk og retorisk utfordring hvordan vi bruker språket til å skape selvet. Enkeltindividet i relasjonen styrer ikke hvordan selvet skal forstås, det gjøres av handlingene og ordene i relasjonen når vi samhandler med den andre og da skaper en forståelse av selvet.

Lev S. Vygotskij (1896-1934) viser til at vi tilegner oss økt kulturell kompetanse med hjelp fra andre som har en større kulturell kompetanse enn oss selv gjennom at vi deltar i den kulturen vedkommende er en del av (Lock & Strong, 2014, s.164 -165). Slik kan vi øve på og lære inn kulturformer som vi ennå ikke behersker, og tilegne oss ny kompetanse som er relevant for deltagelse i egen kultur og bli bedre på å delta i denne kulturen. Våre handlinger og meninger er kontekstuelle i forhold til relasjonene våre. Relasjonene gir oss redskapene slik at vi kan delta i kulturen og fortsette utviklingen av oss selv. Dette kan også overføres til terapeutiske samtaler.

Gjennom begrepet diskurs fremhever Michel Foucault (1926-1984) forholdet mellom språk og makt, og språkets sentrale plass i analysen (Thomassen, 2006, s.120-124). De språkrelasjoner Foucault beskriver dreier seg om maktrelasjoner. Foucault sier at makt er til stede overalt og utøves i komplekse relasjoner som stadig er i endring. Hva som er sannhet og viten begrenses til bestemte fellesskap på bestemte tidspunkt i disse fellesskapenes historiske utvikling. Aadland viser til Foucault (2019, s.256): Enhver tids rådende diskurs representerer hvilken framstilling av et tema som aksepteres og betegner dermed en historisk praksis. Diskursen er bygget opp av institusjoner, regler for adferd og etablerte tekster som sammen regulerer hva som menes og hva som ikke kan menes.



---

Slik jeg ser det står sosialkonstruksjonsismen for et vitenskapeteoretisk syn hvor en tar utgangspunkt i at menneskets kunnskap og forståelse om seg selv er relativ. Menneskets intensjonalitet må dermed preges av sosiale konstruksjoner. Når virkeligheten er konstruert vil det si at den også kunne vært konstruert på en annen måte.

Narrativ teori og narrativ tenkning benyttes i dag mye både som modell for forskning og praktisk metodisk tilnærming og terapeutisk arbeid innen helsefag (Thomassen, 2006, s.184-185). Ved å ta utgangspunkt i at mennesker forteller fortellinger om seg selv og sine liv kan en gjennom terapeutiske samtaler arbeide med å konstruere alternative fortellinger.

Foucaults sier at all utvikling av kunnskap er bestemt av maktrelasjoner (Thomassen, 2006, s.185). Hans bidrag om diskurs og makt bidrar til å problematisere kunnskapens status innen helsefaget gjennom å analysere diskurs og maktutøvelse. I denne studien mener jeg at jeg bidrar til å kritisere dagens rådende diskurs i det psykiske helsearbeidet, og at jeg går utenom den rådende diskurs ved å bringe inn eksistensielle temaer og en annen tilnærming omkring disse.

Ser en på seg selv og sitt virke tenker jeg at en også kan dekonstruere kunnskap i møtet med den andre. Thomassen (2006, s.187) sier at dette ikke nødvendigvis handler om å forkaste profesjonell kunnskap, men at man engasjerer seg i en refleksjonsprosess og viser villighet til å tenke på en ny måte. I studien har jeg valgt å undersøke selvet, jeg'et, for å bedre kunne lykkes med å komme du'et i møte. «Å skape en troverdig narrativ krever et klima av dialog, forståelse og fortolkning, en gjensidig utveksling av synspunkter mellom partene – ikke «datainnsamling»» (Thomassen, 2006, s.187-188). Jeg oppfatter dette dit hen at vi i møtet mellom jeg og du kan vektlegge den kunnskapen vi innehar som mennesker, den som skapes i det relasjonelle møtet og det som fagfeltet ville kalle bruker – og erfaringskunnskap.

Foucaults teori sier at makt er en prosess som utøves, ikke noe noen har (Thomassen, 2006, s. 188). Diskurser både undertrykker og frigjør. Som profesjonell yrkesutøver må man derfor bruke sin makt til å styrke brukerens makt. Jeg er av den oppfatning at her har jeg et ansvar som psykisk helsearbeider til å bidra til nettopp dette. Jeg utøver mitt yrke i et relasjonelt landskap av språk, kultur og makt, og dette preger meg som psykisk helsearbeider.

Jeg finner at en autoetnografisk tilnærming trygt kan forankres i en sosialkonstruksjonistisk tradisjon. Autoetnografi er ingen blåkopi av virkeligheten, men et sted hvor det personlige og kulturelle skapes i en gjensidig utveksling med hverandre.

## 3. Metode

### 3.1 Autoetnografisk metode

Autoetnografisk metode er en kvalitativ metode hvor forskeren benytter selvrefleksjon og skriving for å utforske personlige erfaringer, og for så å knytte dette inn i en større kulturell, politisk og sosial mening og forståelse (Adams, Jones, & Ellis, 2015, s.1-2). Autoetnografiske historier er historier om og av selvet fortalt gjennom kulturelle briller. Ellis, Adams & Bochner (2010, s.1) sier at metoden benytter prinsipper fra både etnografi og selvbiografi i dette arbeidet. Adams et al. (2015, s.25) skriver at metoden aksepterer bruken av narrativer og historiefortelling og likestiller kunnskap og kunstnerisk håndverk. Når forskeren benytter autoetnografisk metode skriver vedkommende ofte retrospektivt og om hendelser som har hatt stor innvirkning på vedkommendes liv (Ellis et al., 2010, s.3-4). Forskeren forsøker å skape estetiske og evokative beskrivelser av personlige opplevelser (Ellis et al., 2010, s.5).

Autoetnografi er en paraplybetegnelse for flere retninger innen metoden. To av hovedretningene er analytisk autoetnografi og evokativ autoetnografi. Forfattere av den analytiske autoetnografien kan beskrives som «story analysts» (Bochner & Ellis, 2016, s.62-63). De forholder seg til tradisjonelle mål om generalisering, analyse og teori, og har liten interesse for en evokativ tilnærming hvor både bruken av kunstnerisk håndverk og «art of the heart» verdsettes. Slik jeg ser det skiller de to retningene seg fra hverandre dermed fra hverandre ved at den evokative autoetnografien i større grad vektlegger det autobiografiske perspektivet og selvet enn hva analytisk autoetnografi gjør. Det er her viktig å være oppmerksom på at en evokativ autoetnografisk tekst blir en autoetnografi og ikke en autobiografi. Ved å gi selvet en stor plass kan evokativ autoetnografi bidra til at det kommer fram mer kunnskap gjennom det som skrives eller skapes for leseren i møte med teksten.

En evokativ autoetnografi skal være emosjonell og vise forfatterens sårbarhet (Bochner & Ellis, 2016, s.60). Videre skal den berøre leseren og bidra til at leseren kan leve seg inn i historien og kjenne seg igjen i denne. Jeg plasserer meg innenfor en evokativ tilnærming i denne studien.

Autoetnografiske tekster søker å formidle kulturelle og personlige opplevelser slik at de framstår som meningsfylte og engasjerende for leseren. Med tekstene er målet å nå et bredt publikum slik at personlig og sosial endring kan bli mulig for flere mennesker (Ellis et al., 2010, s.5). Autoetnografisk metode skal beskrive og kritisere kulturelle normer, praksis og

---

erfaringer tas for gitt. Disse ses på i nytt lys på komplekse, unike og utfordrende måter (Adams et al., 2015, s.32-33).

Autoetnografisk metode anerkjenner forskerens relasjoner til andre mennesker. Forskeren benytter en grundig og dyp selvrefleksjon i møtet mellom selvet og samfunnet. Metoden anerkjenner at forskeren er en del av det som studeres (Adams et al., 2015, s.1-2). Autoetnografisk tilnærming både erkjenner og rommer subjektiviteten og at forskerens personlige opplevelser påvirker forskningen (Ellis et al., 2010, s.2).

Gjennom å benytte autoetnografi som metode kan en oppnå nyansert, sammensatt og spesifikk kunnskap om enkelt menneskers liv, heller enn kunnskap om store grupper mennesker (Adams et al., 2015, s.21). Autoetnografisk skriving kan ha en terapeutisk virkning for forskeren og den kan bidra til at forskeren forbedrer relasjoner til andre og forstår dem bedre. Dette kan også gjelde for lesere (Ellis et al., 2010, s.7-8).

### **3.2 Pålitelighet, bekreftbarhet og gyldighet**

I all forskning er det viktig å vurdere studiens kvalitet gjennom dens pålitelighet, bekreftbarhet og gyldighet ( reliabilitet, generaliserbarhet og validitet). Autoetnografi verdsetter narrativ sannhet gjennom erfaringsbaserte fortellinger (Ellis et al., 2010, s.9-10). Hva vi oppfatter og viser til som sant endres når sjangeren eller en presentasjon av erfaringer endrer seg gjennom historie, vitenskap eller minnet vårt. Metoden aksepterer at minnet er feilbarlig, det er vanskelig å huske og dermed kunne gjengi nøyaktig. Når mennesker gjenforteller en felles opplevelse er det vanlig at det beskrives ulike versjoner av hvordan opplevelsen var. En narrativ sannhet er basert på hvordan en fortelling brukes, forstås og hvilke tilbakemeldinger den får fra forfattere, deltagere, publikum og mennesker generelt. Betydningen av vilkårene reliabilitet, generaliserbarhet og validitet endres når de benyttes i autoetnografisk metode. Vilrårenes kontekst, mening og nytte endres (Ellis et al., 2010, s.9-10). I en evokativ tilnærming som tilstreber å være emosjonell og vise forfatterens sårbarhet skal leseren berøres og kjenne seg igjen i og leve seg i historien som forteller (Bochner & Ellis, 2016, s.60). I denne studien legger jeg opp til at det er opp til hva den enkelte leser får ut av å lese en tekst.

Pålitelighet (bekreftbarhet) viser til troverdighet. Gyldighet (validitet) til at historien søker troverdighet gjennom at leseropplevelsen er virkelig, troverdig og mulig, og at historien som fortelles oppleves som sannferdig og sammenhengende (Ellis et al., 2010, s.10). Jeg søker å

framstå som troverdig i teksten ved å være ærlig, åpen og avkledd gjennom å dele min fortelling.

Generaliserbarhet (bekreftbarhet) får en utradisjonell betydning i autoetnografisk metode ved at fokuset er på lesere, og ikke respondenter. Det er leserne som tester historiene gjennom om de snakker til dem gjennom egne erfaringer eller erfaringene til andre de kjenner. Om leseren oppnår å få en innsikt i ukjente kulturelle prosesser avhenger av forskerens evne til å fortelle disse historiene (Ellis et al., 2010, s.10). Om jeg lykkes i å oppnå dette med min tekst vil jeg først vite gjennom tilbakemeldinger fra leserne av den.

### **3.3 Datainnsamling, datamateriale og informanter**

Innledningsvis skriver jeg at studien i all hovedsak er ment å være en selvutviklingsprosess hvor jeg ser på eksistensielle vilkår, og hvordan disse kan bidra til å utvikle meg selv som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider.

Studiens empiri er i all hovedsak refleksjoner jeg gjør meg gjennom studiens drøftingsdel hvor jeg møter ulike eksistensielle filosofer og tenkere for å drøfte eksistensielle vilkår gjennom en fiktiv dialog, nedskrevet gjennom refleksiv skrivning. Videre er datamaterialet representert med egne historier og samtaler med egen behandler gjennom min egen stemme og eget minne. Jeg er eneste informant i studien.

Dette utdypes ytterligere under kommende kapitler og avsnitt studiens metodedel.

### **3.4 Narrativ i dialog - Hvordan lese og forholde seg til denne oppgava?**

Studiens drøftingsdel tar utgangspunkt i det innledende narrative i oppgavas første del, hvor valg av tema og problemstilling begrunnes. Jeg har søkt svar på oppgavas problemstilling gjennom dialog med ulike tenkere og forfattere fra eksistensiell psykoterapi og filosofien. Da det av flere grunner har vært umulig å møte disse tenkerne og forfatterne rent fysisk, har jeg møtt dem i en fiktiv dialog.

Yalom er psykoterapeut med en eksistensiell tilnærming og har måttet få lov å til uttale seg som det, selv om han også representerer det å være en god forteller og tenker i studien. Jeg er meg selv og bærer min egen stemme gjennom hele teksten. Jeg uttaler meg hele vegen som menneske, medmenneske og psykiske helsearbeider - i egenskap av mennesket Marianne i

---

nåtid, fortid og framtid. Jeg har som tidligere nevnt ingen behandlerkompetanse, men har en filosofisk-etisk tilnærming. Oppgava er å betrakte som filosofisk og dialogen i studiens drøftingsdel som filosofisk eller livsfilosofisk, ikke psykoterapeutisk. Ved siden av Yalom gis dikteren Hans Børli en stor plass.

Dialogen i studiens drøftingsdel er å betrakte som et resonnement hvor jeg reflekterer over mitt eksistensielle jeg i et fiktivt møte med eksistensielle tenkere og psykoterapeuter, og andre tenkere fra filosofien. Jeg er av den oppfatning at den skriftlige utformingen av dialogen representerer min måte å skrive på, og jeg vektlegger ikke eventuelle retningslinjer for dialogisk skriving utover dette, i den grad det skulle finnes oppfatninger om hvordan dialoger bør skrives. Jeg er heller opptatt av hva jeg bringer med meg som menneske inn i dialogen. Dette framgår av og presenteres ytterligere i oppgavas teoridel hvor mitt ståsted i forhold til dialog/dialogisitet, menneskesyn og etikk beskrives.

Utformingen av dialogen er et kompromiss mellom autoetnografi og de krav APA standarden stiller. Dette blir spesielt tydelig i forhold til måten det må refereres på gjennom dialogen.

Alle narrativ, også hele dialogen er skrevet i kursiv.

Mitt valg av tema og utforskning av det eksistensielle jeg vil kunne oppleves som tung materie og jeg er av den oppfatning at studiens dialog innebærer saktelesning. Å bli konfrontert med eksistensielle vilkår, om så gjeldende for et annet menneske, vil påminne leseren om egen eksistens og egen dødelighet, og dette kan selvfølgelig oppleves som ubehagelig. Leseren vil i større eller mindre grad tvinges til å forholde seg til seg selv og sitt eksistensielle jeg. Videre kan dette oppleves som vanskelig hvis en ikke har forståelse for temaet en går inn i som leser. Det er iboende i autoetnografi som metode at man skal kritisere kulturelle strukturer. I denne studien belyses dette ved en tung og vanskelig diskusjon da denne utfordrer våre yttergrenser.

### **3.5 Kritikk av metoden**

Autoetnografien har sitt utspring i postmodernistisk tenkning og åpner opp for en variert og utradisjonell tilnærming til hvordan kunnskap skapes (Wall, 2016, s.1).

Metoden kritiseres ofte ut fra de samme kriteriene som stilles til etnografisk og selvbiografisk skriving (Ellis et al., 2010, s.10-11). Sammenlignet med etnografisk metode gjøres det for lite feltarbeid og det studeres for få mennesker. Videre kritiseres metoden for å være for

emosjonell, terapeutisk og estetisk (Ellis et al., 2010, s.10-11). Autoetnografer som tar utgangspunkt i personlige opplevelser anklages for å være forutinntatte, selvopptatte og narsisstiske, og for ikke å oppfylle vitenskapelige kriterier når det kommer til analyse og teori (Ellis et al., 2010, s.11). Fra et selvbiografisk ståsted kritiseres metoden for å sette til side det litterære og det kunstneriske og en må være en begavet kunstner for å utøve metoden (Ellis et al., 2010, s.10).

Det finnes flere former for autoetnografi og med disse varierer hva forskeren vektlegger i forhold til å for eksempel studere seg selv, seg selv i samhandling med andre, andre mennesker, maktforhold, eller tradisjonell analyse (Ellis et al., 2010, s.5).

Méndez (2013, s. 281) skriver at det kan se ut til at det mangler formelle regler for hvordan autoetnografi skal utøves da det er tekstens mening som vektlegges og ikke framstilling av en akademisk tekst. Videre har metodens ulike retninger, analytisk og evokativ autoetnografi, ulike tilnærminger i tema og analyse. Wall (2016, s.5-6) sier det er en utfordring i forhold mangel på analyse i autoetnografiske tekster. Le Roux (2017, s.200-204) viser også til at metoden har ulike retninger, og at man dermed kan være tjent med å komme fram til felles kriterier for evaluering av autoetnografi, og at dette vil kunne bidra til å gi metoden en større anerkjennelse.

I autoetnografisk metode benyttes både elementer fra autobiografi og etnografi ( Ellis et al, 2010, s.1). Slik jeg ser det kan det å benytte en evokativ tilnærming ligge en fare for at den autobiografiske delen tillegges enn større vekt enn den etnografiske da selvet gis en stor plass. Dette er viktig å balansere, også i min egen fortelling. I min studie har min personlige historie blitt analysert i lys av vitenskap, gjennom diskusjon av litteratur, i motsetning til autobiografi som baserer seg på forfatterens egne erfaringer.

Autoetnografisk metode har et annet utgangspunkt og en annen måte å se samfunnsvitenskapelig forskning på enn andre disipliner (Ellis et al., 2010, s.11). Autoetnografien ser ikke på seg selv som problemer som må løses, men heller forskjeller som vi må leve med. Forskning og skriving er grunnlagt på «socially just acts», ikke nøyaktighet. Målet med tekstene er at de skal kunne bidra til endringer for verden og oss selv.

Autoetnografien stiller oss ovenfor utfordrende etiske aspekter. Da vi sameksisterer med andre mennesker er det slik sett vanskelig å unngå at disse involveres i historiene vi forteller om oss selv (Wall, 2016, s,6). Det finnes ingen fasit på hvordan disse eventuelle etiske utfordringene skal løses (Bochner & Ellis, 2016, s.152-153). Man må velge om man vil presentere fortellinga

---

og være villig til å ta konsekvensene av det. Som forteller må en selv ta disse valgene. Etske valg innebærer dilemmaer. Ved bruke av autoetnografisk metode vil det hele veien omhandle en balanse mellom etiske utfordringer og etnografiske valg.

Méndez (2013, s.282) påpeker at følelsene narrativ vekker hos leseren ikke trenger være en god opplevelse og hvilken påvirkning de har på leseren kan ikke forutses. Jeg stiller spørsmål ved hvorfor det er viktig at det ikke skal være ubehagelig? Videre hvilke garantier har man for at en tekst ikke påvirker den som leser? Hadde dette vært mer behagelig om informasjonen hadde kommet frem gjennom en annen type forskning? Hadde den da vært å foretrekke fordi man ikke kjente fortellerens ansikt?

Wall (2016, s.7) og Méndez (2013, s.282) skriver at forskeren gjør seg selv sårbar å utlevere selv. Jeg stiller spørsmålet; Er dette et spørsmål for vitenskapen, eller er dette et spørsmål for forskeren som menneske? Spørsmålet kan oppfattes som at noen vet hva som er best for forskeren og forskerens avgjørelser om eget liv, et ovenfra og ned spørsmål, som kan tolkes dit hen at forskeren har en manglende evne til å ta gode beslutninger og stå for dem i ettertid. Med tanke på de undertrykte gruppene som autoetnografien historisk har sin opprinnelse hos, er dette et utsagn som ikke kan stå uimotsagt.

Autoetnografi har et stort potensiale for å skape kunnskap ved at man får innsikt i personlige opplevelser og små rom som man ennå ikke har oppnådd kunnskap og forståelse om (Wall, 2016, s.7). Personlige narrativ kan gi oss et rikt datamateriale og man kan enkelt nå dataene da de er forskerens eget (Méndez, 2013, s.282). Metoden kan bidra til at lesernes liv endres og får nye perspektiver gjennom opplevelsen av empati og gjennom refleksjon når en leser et narrativ. Videre er den det skrives om representert av seg selv og unngår da å bli gjenstand for andre forskeres agendaer eller få rollen som annenrangs borgere.

Autoetnografi kan oppfattes som en grensedisiplin som både provoserer og inspirerer (Ploder & Stadlbauer, 2016, s.761). Metoden bidrar i debatten omkring fagområdenes grenser og akademia som helhet. Ved å benytte autoetnografi og andre refleksive tilnærminger i de ulike fagområdene kan dette bidra til en berikelse i forhold til nye måter for å bedrive datainnsamling, fortolkning og datapresentasjon og begreper om selvet i kvalitativ forskning (Ploder & Stadlbauer, 2016, s.761).

## **3.6 Analyse**

### **3.6.1 Narrativer**

Historier og fortellinger er det samme som narrativer (Jensen & Ulleberg, 2011, s.239). Narrativer er viktige for hvordan mennesker tenker om seg selv og sitt liv, og hvordan mennesker deler opplevelser og erfaringer med hverandre. Til alle tider har historier og fortellinger vært viktige for menneskeheten og vår historie preges av overleveringstradisjoner. I dag har vi en narrativ tradisjon innen flere fagdisipliner (Jensen & Ulleberg, 2011, s.239).

Det er forbeholdt mennesket som vesen å kunne tenke i historier (Jensen & Ulleberg, 2011, s.240-242). Gregory Bateson (1904-1980) viser til at mennesket binder alt levende sammen ved å tenke i historier, og dette handler om mening og kommunikasjon.

Narrativer er en måte å holde fast ved seg selv som menneske og sine omgivelser på. Vi strukturerer erfaringene våre gjennom historiene og gjennom historiene konstruerer vi vår virkelighet (Jensen & Ulleberg, 2011, s.241-244).

### **3.6.2 Refleksjon og refleksiv skriving**

Refleksjon kan ses som en indre dialog med seg selv eller en ytre dialog hvor en sammen med andre går i dybden og undersøker det man mener, tror eller tenker (Jensen & Ulleberg, 2011, s.41). Dette kan betraktes som en mental prosess hvor en søker å restrukturere sine kunnskaper og erfaringer. Jeg har lagt denne forståelsen av begrepet til grunn i arbeidet med oppgava.

Gjennom analyse kan narrativ vise hvordan vi kommer fram til og fortolker personlig og kulturelle erfaringer (Adams et al., 2015 s.66-67). Jeg benytter refleksiv skriving i denne studien.

Når egne erfaringer og refleksjoner skrives ned i et narrativ har man med dette fortolket noe og konstruert det på nytt. Dette er i seg selv å betrakte som en analytisk prosess (Ellis, 2004, s. 195-197). Slik kan autoetnografi forstås både som en prosess og et resultat. Mine narrativ og refleksjoner er i denne studien mitt fortolkede datamateriale. Da autoetnografisk metode anerkjenner forskeren som en del av det som studeres, vil også dataanalysen omfatte en fortolkning av forskeren.

Den epistemologiske forestillingen bak evokativ autoetnografi kan beskrives som performativ (Ploder & Stadlhauer, 2016, s.754). For å leve opp til den performative forskningen må autoetnografien benytte seg av en sterk refleksivitet. Forskeren må aktivt engasjere seg i egen



---

historie og tekst gjennom en refleksiv sammenheng mellom seg selv som forsker, historien og teksten. Teksten må være av en slik karakter at leseren kan se egne historier i sammenheng med denne og skape refleksive øyeblikk (Ploder & Stadlhauer, 2016, s.754).

Det er vanskelig, om ikke umulig, å skille det å utøve autoetnografisk metode og det å skrive autoetnografi (Adams et al., 2015, s.67). Som informant og historieforteller vil man reflektere mens man skriver, og fokuset vil sannsynligvis være på hvor en befinner seg i prosessen og ikke hvor en skal.

I autoetnografisk metode, slik den er benyttet i denne studien, vil et skille mellom analyse og drøfting kunne oppleves som noe kunstig da drøftinga er en fortsettelse av den gjennomgående analysen og refleksjonen i studien og dette foregår parallelt. Jeg er av den oppfatning at man slik sett kan man i denne studien kan betrakte analyse, refleksjon og dialog/drøfting som likestilt både som metode og resultat.

### **3.7 Tidligere forskning, litteratursøk og bruk av litteratur i oppgava**

Autoetnografisk metode er benyttet i studien. Valget av metode har gjort det vanskelig å finne relevant litteratur å vise til. Så langt jeg vet finnes det ikke noen autoetnografiske studier i Norge hvor det eksistensielle jeg, eksistensielle vilkår eller eksistensielle spørsmål er tema. Jeg har i mai 2019 vært i kontakt med Autoetnografisk forskningsgruppe (i Norge) for å undersøke om de kjenner til studier innen psykiskhelsearbeid hvor autoetnografisk metode er benyttet. De opplyser å kjenne til en upublisert masterstudie i Norge og en upublisert doktoravhandling i England. Da begge er upubliserte og ikke tilgjengelige, velger jeg å se bort i fra disse.

Jeg gjennomførte litteratursøk for å undersøke om det finnes autoetnografisk litteratur som omhandler eksistensielle spørsmål. Jeg fikk her tre treff på artikler ved å bruke søkeordene «autoethnography + existentialism»; *Autoethnography and Existentialism: The Conceptual Contributions of Viktor Frankl* (Esping, 2010), *Poetic Existential: A Lyrical Autoethnography of Self, Others and World* (Rawlins, 2018) og *Running, Being, and Beijing-An Existential Exploration of a Runner Identity* (Ronkainen, Harrison & Ryba, 2014). Det ses bort fra alle artiklene da de ikke kan relateres direkte til min studie. Eksistensialisme er et vidt begrep, og for å avgrense dette søket ble det kun søkt

med dette ordet. Det er absolutt tenkelig at det finnes autoetnografiske studier som berører eksistensielle temaer, direkte eller indirekte, da metoden gir selvet en stor plass.

Det er gjennomført systematiske litteratursøk i perioden mai 2019 til februar 2020. Mine litteratursøk har vist at det finnes lite litteratur omkring det eksistensielle jeg eller de eksistensielle vilkår foruten når vi møter døden og pleie av syke og døende mennesker. Da får en rikelig med treff som omhandler palliativ pleie, alderdom og fysisk sykdom; særlig kreft. Artikkene har ikke hatt relevans for min oppgave. At forskningen omkring eksistensielle temaer i så stor grad er relatert til døden, sykdom og alderdom er et interessant funn i seg selv. Innimellom har det dukket opp artikler med andre innfallsvinkler til eksistensielle spørsmål. Da jeg har sett nærmere på disse har de ofte enten omhandlet filosofiske diskusjoner på et høyere nivå enn mitt kunnskapsnivå om de enkelte filosofer og deres teorier, eller omhandlet temaer med utgangspunkt i Irvin Yaloms bok «Eksistensiell psykoterapi» (2011) som allerede er kjent for meg da jeg legger denne til grunn for studien.

I Norge har Åse Holmberg (2012) også forsket på dette temaet. I sin artikkel «Familieterapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket» fra 2012 utfordrer hun at leseren skal kunne reflektere over det hun kaller «livsspørsmålene» og videre hvordan eksistensielle og åndelige temaer kan få større plass i familieterapien. Jan Kåre Hummelvold skriver om temaet i sin doktorgradsavhandling fra 1995, «Psykiatrisk sykepleie i et folkehelseperspektiv: en studie av hvordan en holistisk-eksistensiell psykiatrisk sykepleiemodell bidrar til folkehelsearbeid». Videre inneholder hans lærebok «Helt - ikke stykkevis og delt: psykiatrisk sykepleie og psykisk helse» fra 2012 et kapittel om en eksistensiell tilnærming til faget. Jan Einar Binder har i år gitt ut fagboka «En kort introduksjon til eksistensiell psykologi» (2020). Denne boka gir en innføring i eksistensiell psykologi gjennom å undersøke betydningen død, frihet, medværen, mening og kroppslig og økologisk væren har for hvordan mennesker føler, tenker og handler.

På bakgrunn av dette har jeg valgt i større grad å benytte meg av kjedesøking og bevisst tilfeldig søking. Videre har jeg valgt å se til filosofien; både i forhold til eksistensielle tenkere og andre filosofer.

Studien har en variert bruk av primær – og sekundærlitteratur. Jeg er kjent med at det er en forventning til at en går til de primære kildene når en referer i en masteroppgave. Da masteroppgava i all hovedsak ble til i Koronaens tid med stengte bibliotek, la det seg for meg

---

noen begrensinger i forhold til dette, og jeg har derfor måttet bruke de bøker jeg har hatt tilgang til. Dette har ikke i alle tilfeller vært primære kilder.

### 3.8 Forskningsetiske overveielser

Den nasjonale forskningskomite for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utarbeidet forskningsetiske retningslinjer. Kort oppsummert er det spesielt tre hensyn en forsker skal vise: Prinsippet om informantens selvbestemmelse og autonomi, plikten til å respektere informantens privatliv og prinsippet om å unngå skade (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, s.85).

Som eneste informant i studien har jeg bare hatt meg selv å avklare forskningsetiske utfordringer med. Disse utfordringene har i all hovedsak være knyttet til i hvilken grad jeg har ønsket å utlevere meg selv gjennom narrativ og refleksjoner i oppgava. Da jeg har valgt å benytte meg av autoetnografisk metode, ligger det i dette valget at jeg også har måttet utlevere meg selv gjennom oppgaveprosessen. I alle tilfeller har det vært jeg som har styrt i hvilken grad jeg har ønsket å blottlegge meg selv og jeg har selv kunnet kontrollere hva som skrives om meg.

*«Jeg spør meg selv: Marianne, er du villig til å utlevere deg selv og vise din egen sårbarhet og indre demoner for leserne av denne masteroppgava? Jeg svarer meg selv: Ja, Marianne. Det er jeg!»*

Da jeg har søkt svar på ei problemstilling som tar utgangspunkt i selvet og omhandler eksistensielle spørsmål, gir det seg selv at jeg har måttet eksponere meg selv for den som skal lese den ferdige masteroppgava. Videre har jeg måttet være villig til å gå inn i de eksistensielle vilkårene med mennesket meg. Når jeg valgte ovennevnte problemstilling vil det også si at jeg har tatt et bevisst valg i forhold til det å ville gå inn i en selvreflekterende prosess. Å reflektere over eksistensielle vilkår omhandler hva det er å være menneske. I dette tilfellet hva det vil si å være meg. I møte med andre. I alle tilfelle har det vært viktig å ivareta meg selv som informant.

Når jeg har presentert narrativ som forteller om egne erfaringer og refleksjoner har disse også kommet til å omtale eller nevne andre mennesker som har berørt meg (Bochner & Ellis, 2016, s.138-139). Det har stilt spørsmål om min rett til å publisere narrativer som omtaler andre mennesker og mitt ansvar ved å gjøre dette. Autoetnografisk metode bidrar til å gjøre

forfatteren sårbar og forfatteren kan bidra til å gjøre andre mennesker sårbare (Bochner & Ellis, 2016, s.151). Etske utfordringer kan ha større konsekvenser for eget og andres liv når en benytter autoetnografisk metode enn hva det har ved bruk av andre metoder (Bochner & Ellis, 2016, s.141). En kan velge å presentere narrativer på slik måte at man beskytter andre mennesker som blir en del av fortellingene (Bochner & Ellis, 2016, s.151-152).

Jeg er av den oppfatning at en alltid har et valg om å fortelle en historie eller ikke. Noen fortellinger er det kanskje ikke nødvendige å fortelle, mens andre er nødvendige for å kunne belyse studien. I denne studien har jeg valgt å vektlegge min egen rolle når jeg har lagt ut på min eksistensielle reise. Menneskene som nevnes i min oppgave omtales i positive ordlag ut fra den positive betydningen de har hatt i mitt liv, og de som lever har samtykket til det og har lest det som publiseres om dem.

## **4. Teori**

Det som presenteres om dialog, dialogisme og etikk er ment som en bakgrunn for den jeg er når jeg går inn i dialog i drøftingsdelen av studien, og som et bakteppe og for å gi en forståelse for hvilket grunnlag jeg trer inn i dialogen på. Videre gis en kort innføring i eksistensialismen og eksistensiell psykoterapi og livsfilosofi, samt en presentasjon av de filosofer og psykoterapeuter leseren vil møte i den kommende dialogen.

### **4.1 Forut for kunnskapen**

Både dialogen og etikken fremheves som de to viktigste elementene i relasjonen. Dialogen og etikken kommer forut for kunnskapen (Bøe & Thomassen, 2007, s.33). «Relasjon kan kanskje forstås som stedet for det etiske og stedet for det terapeutiske, og stedet hvor det som virker og skaper endring får liv» (Bøe & Thomassen, 2007, s.182).

### **4.2 Dialog og dialogisitet**

«Menneskelig erkjennelse og virkelighetsforståelse er knyttet til språket. Møtet mellom mennesker er knyttet til språket. Møtet skjer i *samtalen*. Møtet skjer i *dialogen*» (Bøe & Thomassen, 2007, s.56).

---

Dialogisitet beskrives som en holdning til hvordan vi møter andre mennesker og dens kjerne er at relasjonen baseres på annerledeshet; respekten for den andre og den andres unikheter (Seikkula & Arnkil, 2013, s.10). Dialogen er grunnleggende for all kontakt mellom mennesker og det er gjennom dialogen vi skaper oss selv som mennesker. Intersubjektiv bevissthet oppstår i dialog (Seikkula & Arnkil, 2013, s.108-109). Vi er alle født inn i dialogiske relasjoner og disse relasjonene er nødvendig for mennesket. Dialogen er en væremåte som vi tilegner oss i det vi kommer til verden. Bøe & Thomassen skriver (2007, s.260) at denne måten å tenke og arbeide på henter inspirasjon fra postmodernismens erkjennelsesgrunnlag.

Dialogisme er en egen erkjennelsesfilosofi, et bilde av verden og en måte å forstå mennesket og virkeligheten på. Den kan betraktes som en arbeidsform hvor en søker å forstå mennesker, det mellommenneskelige og relasjoner (Bøe & Thomassen, 2007, s.247-248). Dialogisme vender fokuset mot hva som skjer mellom mennesker, og ikke hva som foregår inni det enkelte mennesket.

Dialogismen som arbeidsform skaper unike muligheter til å bruke det etiske og det relasjonelle for å oppnå endring. Dialogen er her kjernen i dette arbeidet (Bøe & Thomassen, 2007, s.249).

### **4.3 Martin Buber – Jeg og Du**

Filosofen Martin Buber (1878-1965) vektlegger at relasjonen er et møte mellom et jeg og et du (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævereid & Aasland, 2011, s.33-42). I møtet ligger muligheten til å utvikle både identitet og medmenneskelighet. Møtet med den andre kan beskrives som et vågestykke hvor vi gjennom å være nærværende og deltagende gjensidig berøres av hverandre.

I møtet med et annet menneske investerer vi av oss selv med de omkostninger dette vil måtte ha (Eide et al., 2011, s.33-42). Når en i møte med den andre opplever å bli bekreftet av et annet menneske kan dette bidra til ny erkjennelse og innsikt, noe som igjen kan skape endringer. I møtet ligger det en anerkjennelse av både det som er og en bekreftelse av menneskets potensiale - det som kan bli.

Det er to grunnleggende måter vi mennesker kan forholde oss til verden på; Enten som i en jeg og du - relasjon eller som i en jeg og det - relasjon (Eide et al., 2011, s.33-42). Dette representerer to svært ulike måter å tenke og å handle i forhold til verden og andre mennesker

på. I en jeg - du relasjon distanseres vi mennesker fra hverandre og vi betrakter den andre som en gjenstand som kan utnyttes.

Videre skriver Eide et al. (2011, s.33-42) at Buber ser på jeg - du relasjonen som en subjekt-subjekt relasjon. Denne relasjonen omfavner hele mennesket. Vår verden oppleves gjennom det som ligger i møtet mellom to mennesker. Vi møter hverandre som mennesker med en egen eksistens og det krever at vi møter hverandre nettopp som det. Jeg og du er to adskilte subjekter i dette mellommenneskelige møtet. Vi kan nå hverandre gjennom dialog.

Hvert enkelt møte er unikt og representerer noe unikt, og har ved dette en egen karakter som ikke tillater at etiske regler kan styre det aleine. Normer og regler har en betydning, men hver enkelt situasjon vil stille egne krav som påvirker det moralske. Svaret er ikke gitt oss på forhånd da møtet med den andre alltid er en unik situasjon (Eide et. al, 2011, s.33-42).

## **4.4 Etikk**

Det mest virksomme i det psykiske helsearbeidet er etikken. Det som hender i møtet mellom mennesker og i relasjonen som blir til i dette møtet (Bøe & Thomassen, 2007, s.153-154).

### **4.4.1 Menneskesyn og nærhetsetikk**

Hvordan vi som mennesker velger å forholde oss til hverandre er ikke gitt. Våre verdier, vurderinger og menneskesyn virker inn på dette. Det er nødvendig at vi kjenner oss selv, slik at vi har en bevissthet omkring hva som er underliggende i møtet med andre mennesker, da dette avspeiler oss som moralske subjekter i møtet med den andre (Henriksen & Vetlesen, 2006, s.72-73).

Det menneskesynet vi har kan betraktes som et resultat av egen refleksjon (Aadland, 2019, s.97). Ut fra dette kan en tenke seg at en ikke vil kunne få et stort overblikk og et fullstendig menneskesyn. Men gjennom refleksjon over eget selv gjør vi oss oppfatninger om hva som er nyttig og har en verdi i møte med andre mennesker. Videre skriver Aadland (2009, s.109-110) at det menneskesynet vi representerer legger grunnlaget for og er avgjørende for vår praksis som helsepersonell.

Nærhetsetikken bidra til at man kan se både mulighetene og begrensingene som ligger i møtet mellom mennesker (Bøe & Thomassen, 2007, s.60). Perspektivene i nærhetsetikken er grunnleggende når en arbeider med en menneskeliggjøring av det psykiske helsearbeidet.

---

I jakten på mitt etiske ståsted har jeg latt meg inspirere av filosofene Emmanuel Levinas (1905-1995) og Knud E. Løgstrup (1905-1981) og deres betraktninger omkring mellommenneskelige forhold.

#### **4.4.2 Emmanuel Levinas - Appellen i den andres ansikt**

Levinas var i likhet med Buber opptatt av å beskrive hva som skjer i det mellommenneskelige møtet (Eide et al., 2011, s. 52-55). Jeg - du forholdet betraktes av Levinas fra et jeg perspektiv, altså subjektets opplevelse av den andre. Mennesket blir til i møtet med et annet mennesket - den andre. Levinas beskriver dette som møtet med «den andres ansikt». I møtet med den andres ansikt taler dette til en med en appell om å hjelpe den andre. Det er den andres ansikt som skaper liv i etikken og kallet forsvinner uten ansiktet. Når en står ovenfor et annet menneskets ansikt krever dette at vi svarer den andre. Dette er grunnleggende for det å være menneske og kommer forut for forutsetningene som dialogen er basert på (Eide et al., 2011, s. 52-55).

Levinas gjør oss oppmerksom på at all medmenneskelighet starter med etikken, men han legger ingen føringer for hvordan vi skal opptre for å handle etisk. Han sier at etikken allerede er til stede i møtet mellom subjektet og den andre før subjektet blir et jeg (Eide et al., 2011, s.55-56).

For Levinas er den andre annerledes og fremmed (Eide et al., 2011, s.54). Den andre går fra å være et det til et du hvis vi forsøker å forstå den andre. Det er ikke mulig å forstå den andre da den andre alltid vil være annerledes og er annerledes fra det vi kjenner fra tidligere. Vi må møte den andre som det mennesket vedkommende er. Dette kan bare gjøres etisk gjennom ansvar, respekt, åpenhet og tillitt.

#### **4.4.3 Knud E. Løgstrup - Den etiske fordring**

Relasjonen er etikkens utgangspunkt både for Levinas og Løgstrup (Eide et al., 2011, s.62-66). Etikken er allmennmenneskelig. Løgstrup beskriver relasjonen som en etisk fordring. Den etiske fordringen er i relasjonen og i det mellommenneskelige møtet. Fordringen kan ikke stå et teoretisk prinsipp eller en selvstendig ide, og vil alltid være knyttet til relasjonen.

Fordringen ligger i relasjonen uavhengig av om vi møtes i tillitt eller mistillit (Eide et al., 2003, s.66-67). Den ligger der forut for både forventning og gjensvar. Fordringen er grunnleggende og kan ikke betraktes som prinsipper eller regler, og er dermed taus. Men Løgstrup sier at

fordringen kommer fra den jeg møter, og den er derfor andre orientert. Gjennom fordringen skal vi ta vare på den andres liv og det er umulig å komme unna dette i møtet med den andre. Fordringen kan ikke benyttes som et krav i forhold til hvordan vi skal møte hverandre eller hva vi kan kreve av hverandre i en bestemt situasjon (Eide et al., 2003, s.66-67).

Mennesker både påvirker og står i en gjensidig avhengighet til hverandre gjennom relasjonen (Eide et.al., 20013, s.68-70). Dette beskriver Løgstrup som vår selvutilstrekkelighet. Da vi ikke kan leve livet som selvutilstrekkelige, vil vi alltid måtte forholde oss til relasjoner. Vår selvutilstrekkelighet fremmes eller hemmes i relasjonen ut fra hvordan vi som mennesker velger å handle.

Vi utleverer oss selv på en eller annen måte gjennom samtalen. Vår selvutilstrekkelighet pendler mellom å utlevere seg selv og det å ha makt. Relasjonene er aldri nøytrale moralsk sett, og vi har alltid makt over hverandre på det settet at vi kan bidra til å både hemme og fremme den andres livsutfoldelse. Fordringen ligger alltid i relasjonene og relasjonene er ulike (Eide et.al., 20013, s.68-70) .

## **4.5 Eksistensialisme**

### **4.5.1 Bakgrunn og opprinnelse**

I filosofien kan en si at det finnes en eksistensialistisk tradisjon og en eksistensialistisk skole (Yalom, 2011, s.32-33). Tradisjonen kan ikke sies å ha noen alder da enhver tenker på et eller annet tidspunkt må ha vært opptatt av spørsmål omkring liv og død. Den eksistensialistiske skoles oppstart kan imidlertid enklere tids og stedfestes til Søren Kirkegaard. Kirkegaard (1813-1855) regnes som eksistensialismens far (Stigen, 1983, s.798). Han reagerer og protesterer mot den livsoppfatning og det menneskesyn han møter hos andre filosofer (Stigen, 1983, s.675). Stigen (1983, s.695) skriver videre at Kirkegaard opplever at man er opptatt av menneskets vesen og ikke menneskets eksistens.

Eksistensialistene tar et oppgjør med det menneskesynet som de mener naturvitenskapen påfører oss, og gjør dette med bakgrunn i en annen oppfatning om hva bevissthet er. Deres oppfatning er at menneskenes sjelsliv krever en annen tilnærming enn naturvitenskapen (Stigen, 1983, s.798).

I etterkrigstidas Europa ble eksistensialismen sett på som en intellektuell moteretning, og den ble forbundet med individualisme, frigjøring og et brudd med konformisme (Binder, 2020,



---

s.15). Etter andre verdenskrig utviklet eksistensiell tenkning seg til en egen tradisjon innen både psykoterapi og psykologi (Binder, 2020, s.11).

I denne studien definerer jeg eksistensialisme som min væren i verden som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider i møte med de eksistensielle vilkårene døden, friheten, isolasjonen og meningsløsheten (Yalom, 2011).

#### **4.5.2 Eksistensialisme som begrep og filosofisk retning**

Det er vanskelig å finne en definisjon som kan dekke begrepet eksistensialisme. Eksistensialismen kan heller angi en filosofisk retning ut fra felles temaer og problemstillinger, heller enn felles standpunkter og svar (Stigen, 1983, s.798). Mennesker er ting i verden, men kan i motsetning til fysiske gjenstander erfare hverandre og verden (Yalom, 2011, s.12-14). Vi kan derfor gjennom våre forventninger strukturere verden, og hvert enkelt individ har gjennom dette et subjektivt perspektiv på verden. Filosofen Edmund Husserl (1859-1938) kalte dette vår «livsverden». Studiet av dette subjektive perspektivet, hva det vil si å være et subjekt og hva som inngår i dette er fenomenologien. Dette er også et hovedtema for eksistensialistene.

Ontologiske - eller værensspørsmål opptar eksistensialistene. Det er derfor sentralt at mennesket først fødes inn i verden og eksisterer, før vi kan bli det spesielle mennesket vi skal bli. Vår eksistens er en forutsetning for vår selvrefleksivitet (Schibbye, 2012, s.25). «Eksistensen kommer forut for essensen» (Sartre, 1993, s.8).

Eksistensialismens hovedelementer slik de legges til grunn for Yalom sin eksistensielle tilnærming i psykoterapien er: 1) Døden, 2) Friheten, 3) Isolasjonen og 4) Meningsløsheten (Yalom, 2011, s.14).

### 4.5.3 Studiens eksistensialister og andre filosofer

*«I den kommende dialogen vil du som leser møte mitt eksistensielle jeg i møte med ulike filosofer og tenkere. Hvorfor det er nettopp disse menneskene du møter sammen med meg i skogen er ikke helt tilfeldig. Noen av dem var allerede venner av meg før denne oppgavas tilblivelse, andre har jeg for mye til felles med for å kunne utelate fra en studie som omhandler mitt eksistensielle jeg. Både Martin Buber – eksistensiell tenker, Emmanuel Levinas og Knud E. Løgstrup – nærhetsetikerne, er venner av meg. Jeg hang mye sammen med disse gutta gjennom min fordypningsoppgave i psykisk helsearbeid hvor jeg avklarte hvilket menneskesyn og hvilken etikk jeg skulle legge til grunn i møte med mennesker som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider. Utover det er mine venner godt presentert i oppgavas teoridel. Martin Buber har med seg sin bok «Jeg og du» (1996) når han møter meg i skogen.*

*Når jeg leser Jean - Paul Sartre (1905-1980) og Hannah Arendt (1906-1975) fanger de min oppmerksomhet fordi de representerer et motstykke til det bestående. De er en protest. Jeg liker de som protesterer. Generelt sett. Foruten å være til bryderi ved å protestere mot det bestående, stille spørsmål og skape hodebry kan ikke et menneske uten trosevne som meg unngå å invitere inn en eksistensiell filosof som representerer det samme. Sartre bringer med seg sin bok «Eksistensialisme er humanisme» (1996). Arendt er en av historiens få kvinnelige filosofer, og i en skog med mange menn er det trivelig med et kvinnelig innslag. Med sin bok «Vita activa. Det virksomme liv» (1996) er hun med på å skape rom for gode handlinger mellom mennesker.*

*Mine eksistensielle venner er en salig blanding av tenkere både med uten religiøs klang. Mange vil si det ligger en motsetning i dette. Eksistensialismen har store forskjeller mellom sine tenkere fra de sterkt religiøse til de sterkt ateistiske. Denne filosofiske retningen kommer også i skjønnlitterær utgave. Det er et mangfold, naturlig nok. Det handler om det å være menneske og hva det innebærer. Det er mange av oss og vi kommer i mange utgaver. Det kan være mye godt i motsetninger. Mitt høyeste ønske for det psykiske helsearbeidet er at det skal ta en større form for medmenneskelighet. En religiøs tenkning har ofte en medmenneskelig tilnærming. Jeg oppfatter at medmenneskeligheten kan springe ut av dette. Denne tanken er god, i sin rene form».*

---

## 4.6 Eksistensiell psykoterapi og livsfilosofi

### 4.6.1 Eksistensiell psykoterapi

Yalom (2011, s.21) skriver at «Eksistensiell psykoterapi er en dynamisk tilnærming til terapi som har fokus på problemstillinger som er dypt rotfestet i menneskets eksistens». Denne definisjonen er ikke nøyaktig i den forstand at det som ligger til grunn for en eksistensiell tilnærming bygger på en dyp intuisjon og ikke på empiri.

En eksistensiell tilnærming vektlegger at «...en konflikt springer ut av menneskets konfrontasjon med tilværelsens grunnleggende vilkår» (Yalom, 2011, s.24). De grunnleggende vilkårene det tas utgangspunkt i er: Døden, friheten (herunder ansvaret og viljen), isolasjonen og meningsløsheten (Yalom, 2011, s.25). Den eksistensielle dynamiske konfliktens innhold er menneskets møte med disse vilkårene.

Mennesker søker alle fellesskap og struktur, samtidig som vi må forholde oss til døden, grunnløsheten, isolasjonen og meningsløsheten. I eksistensiell terapi tar man utgangspunkt i en forståelse av at angsten og dens virkninger er reaksjoner på de endelige vilkårene (Yalom, 2011, s.563).

Den eksistensielle tilnærminga har ikke hatt støtte i det akademiske miljøet (Yalom, 2011, s.40-46). I følge Yalom henger dette sammen med kunnskapsgrunnet. Dette fordi grunnprinsippene i en eksistensiell tilnærming er av en slik art at det er vanskelig å benytte empiriske forskningsmetoder, samtidig som en fenomenologisk tilnærming er hensiktsmessig å benytte.

#### **4.6.2 Irvin D. Yalom – Eksistensiell psykoterapeut, mentor og forteller**

*«Hvorfor velge seg Yalom? Hvordan unngå å velge seg Yalom må nesten bli mitt svar.*

*Foruten å være en svært anerkjent psykiater og forfatter innen psykiatri og psykologiske fagmiljøer gjennom årtier, er Yalom en av de ypperste i pedagogisk framstilling av psykoterapi (Skårderud, 2006, s.1-4). Han har en omfattende vitenskapelig produksjon, særlig innen gruppepsykoterapi og har også bidratt med bøker som har blitt skoledannende klassikere som hans bok «Existential psychotherapy»(1980).*

*Det er nettopp denne klassikeren, i norsk utgave, som benyttes som hovedbok for denne studien hvor Yalom gis en stor plass når jeg møter mitt eksistensielle jeg. For å dra ut på min*

*eksistensielle reise har det vært nødvendig å ha en mentor. En som har levd lenger enn meg selv.*

*Jeg opplever Yalom som en god forteller, en god tenker og et menneske med dyp innsikt i eksistensielle temaer. Han har en enkel og lettfattelige måte å formidle sitt budskap på, noe jeg mener er essensielt når en skal begi seg i kast med eksistensielle livsvilkår. Han har en evne til å møte sine medmennesker som en likemann. Jeg møter også noe av meg selv i Yalom da jeg som han har liten trosevne (Skårderud, 2006, s.12). Yalom og jeg har også Rollo May (1909-1994) som en felles kjent. Jeg ble kjent med May gjennom hans bok «Kjærlighet og vilje» (1995), og May er gjennom sin bok og sitt virke som psykoterapeut representert i studiens dialog.*

*Selv om mitt møte med Yalom er fiktivt, er det dog godt å gå inn i dialogen vel vitende om at denne mannen er høyst levende på den andre sida av Atlanterhavet, i motsetning til mine andre venner som dukker opp gjennom studien. Det gir en genuin følelse av å være i en reell dialog med et menneske som lever i egen samtid og som stadig publiserer vitenskapelige arbeider innen fagfeltet. Yalom er også noe så sjeldent som både psykiater og psykoterapeut. Jeg skulle gjerne sett flere psykiatere hadde tatt dette valget. Det trenger det psykiske helsearbeidet».*

### **4.6.3 Livsfilosofi og livsfilosofiske samtaler**

Kari Martinsen benytter begrepet livsfilosofi, og beskriver dette både som et flertydig og et ubestemmelig fenomen (Martinsen, 2005, s.57-58). Livsfilosofi er på den ene sida allmennmenneskelig og omhandler livserfaringer og eksistensielle spørsmål. På den andre sida hvordan vi kommer nærmere livsfenomener som vanskelig lar seg definere. De kan være kulturelt betinget, og kan være av både førkulturell, etisk eller eksistensiell art. Livsfenomener skaper vi sammen med andre mennesker gjennom vårt hverdagsliv og vår felles oppfattelse av universet (Martinsen, 2005, s.58).

I boka «Samtalen, skjønnhet og evidensen» (2005, s.57-83) beskriver Martinsen livsfilosofi som en nyttig arbeidsform i det psykiske helsearbeidet. Livsfilosofiske spørsmål kan for eksempel knyttes til følelser som livsglede, savn eller lengsel. Ved å benytte fortellinger, livsfilosofien og språket kan en nå dypere inn i disse fenomenene. Martinsen skriver at livsfilosofien fort kan bortfalle i dette arbeidet. Det er viktig at livsfilosofiske refleksjoner blir en naturlig del av vårt arbeide, slik at det livsfilosofien kan representere får bidratt til å gi livet

---

sammenheng og perspektiv. Martinsen understreker videre viktigheten av at vi både skal kunne romme og arbeide med varierte og mangfoldige livsfenomener. Mennesker tar del i eget liv gjennom fortelling og kan forstå seg selv gjennom denne.

## 5. Dialogisk drøfting i refleksiv form

*«Jeg ble utfordret til å si noe om hvorfor jeg gir deg, Hans Børli, så stor plass i dialogen. Hva skal jeg si? Du er det jeg vokste opp med. Du er skogen, du er øksa, du er trærne. Du er bålet som brenner, og lager et søkk når snøen smelter under det. Du er kullet som ble liggende igjen når bålet var brent ned. Du er de blaute hoggerklærne som hang til tork ved vedovnen hjemme. Du er skogskaren, han som hogg og sleit. Han som ønsket seg noe annet. Han som vandret i skogene. Du er den som la merke til alle årstider, de som kom og de som gikk. Han som la merke til alt og alle. Men jeg var godt voksen før du snakket til meg. For jeg hadde ikke sett deg. Heller ikke forstått deg. Før den dagen jeg ikke lenger kunne bære meg selv. Da snakket du til meg. Du hjalp til med å bære meg. Du bærer meg også i dag. For hvem kan bære seg selv alene? Dine ord sier det jeg ikke kan si. Dine dikt det jeg ikke kan forklare. Dine ord og dine dikt de bærer meg».*

Studiens drøftingsdel tar utgangspunkt i det innledende narrative i studiens første del, hvor begrunnelse for valg av tema og problemstilling begrunnes. Her søker jeg svar på studiens problemstilling: *«Hvordan kan eksistensielle vilkår bidra til utvikling av meg selv som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider?»*, gjennom å gå i dialog med ulike tenkere og forfattere fra eksistensiell psykoterapi og filosofien. Da det av flere grunner har vært umulig å møte disse tenkerne og forfatterne rent fysisk, møter jeg dem i en fiktiv dialog.

Drøftingsdelen er delt inn i 6 kapitler hvor jeg i de fire første kapitlene drøfter de fire eksistensielle vilkårene døden, friheten - herunder viljen og ansvaret, den eksistensielle, isolasjonen og meningsløsheten med utgangspunkt i meg selv. I det femte kapitlet oppsummeres mitt eksistensielle jeg med utgangspunkt i samtaler med min egen behandler. I det sjette og siste kapitlet tematiseres møtet, og omhandler mitt eksistensielle jeg i møtet med ditt eksistensielle du.

*Kjære leser, jeg legger nå noe av mitt liv i Din Hånd. Våger du å følge meg inn i skogen?*

*Det er ennå så tidlig at tåka ikke har sluppet taket, men ligger tjukk langs åsryggen. Himmelen er grå. De gamle grantrærne står der stødig slik de alltid gjør når jeg kommer gående langs stien og tar til venstre ved den gamle koia som har falt sammen. Der i hellinga, ved skjæret finner jeg stubben min og jeg setter meg ned og venter. Det er en slik morgen hvor en kunne ha gjort opp bål, men det er noe som får meg til å la være. Jeg har med meg te på termos i sekken, og en ekstra kopp, til den som måtte komme meg i møte her i skogen. Jeg fyller opp koppen min og gjør meg klar til å starte med første kapittel.*

## **5.1 Første kapittel – Døden**

*Jeg velger å begynne med slutten, fordi for meg har den vært en ny begynnelse. På livet. Når det hadde vært like greit å ikke våkne fordi det var så slitsomt å finnes. Ikke fordi jeg ønsket å dø, men fordi jeg ikke orket å finne mening. Tror jeg. Mysteriet livet og døden. Den som fødes, den skal også dø. Når jeg nå tenker på livet og døden ser jeg for meg en sirkel. Ingen begynnelse og ingen slutt*

*Vi sitter på hver vår stubbe i granskogen, Yalom og jeg. Yalom ser på meg. Livet og døden eksisterer samtidig og er gjensidig avhengige. Døden kan betraktes som angstens urkilde. Den er til stede i våre liv og har stor påvirkning på menneskers handlinger og de erfaringer vi mennesker gjør oss (Yalom, 2011, s.49).*

*Døden er en snik. Den lusker rundt og gjemmer seg i buskene. Jeg vet at den før eller seinere vil slå til, med eller uten forvarsel. Det er bare et spørsmål om sted, tid og omstendigheter. Men jeg lever med denne viten, kanskje bedre nå enn før.*

*Yalom fortsetter fra stubben sin. Vår dødsangst kan være avgjørende i forhold til våre handlinger og vår adferd. Men hvordan kan vi definere denne angsten? Hva er det vi frykter ved den? (Yalom, 2011, s.62-65). Det er mange sider ved dette og mange ulike grunner til at mennesker frykter døden. Ved at vi dør opphører vi å være til. Vi mister oss selv og blir til intet. Vi utslettes, blir tilintetgjort. Angsten for dette lar seg hverken lokalisere eller forstå. Vi vil ikke evne å danne front mot en slik angst. Rollo May sier: «Den angriper oss fra alle sider på en gang» (Yalom, 2011, s.65). Vi kan overvinne angsten ved at den omformes fra intet til noe. Vår urangst kan omformes til noe mindre destruktivt.*

*Da jeg gikk der i skogen med snøen til knes, i all slags vær og føre, så kan jeg ikke huske at jeg noen gang kjente på noen dødsangst. Det var mer at jeg var så sliten at jeg når jeg slo opp*

---

*øyene om morgenen så var jeg heller skuffet over at jeg fremdeles var her i verden fordi det var så helvettes slitsomt å være her. Det hadde vært fint å få slippe.*

*Yalom ser på meg og snakker videre. Alle mennesker utsettes for dødsangst. De fleste mennesker mestrer angsten da de utvikler ulike strategier for å håndtere denne. Disse strategiene baseres på fornektelse (Yalom, 2011, s.141-142). Dødsangst er normalt og alle mennesker utsettes for den, i større eller mindre grad. Strategiene vi utvikler for å beskytte oss mot dødsangsten kan i ytterste konsekvens bidra til at en personlig utvikling hemmes og at det utvikles sekundær angst. Jo, mindre tilfredse vi er i livene våre, jo større dødsangst har vi (Yalom, 2011, s.250-251).*

*Dødsangst er ikke noe jeg går rundt og kjenner på i hverdagen min slik den er i dag, men selvfølgelig jeg har truffet den mange ganger opp gjennom livet. Spesielt da jeg var barn. Da var den svært intens og påtrengende. Men da hadde jeg kanskje ikke utviklet disse forsvarsmekanismene du snakker om ennå?*

*«Du er nok inne på noe der», sier Yalom. Dødsangsten dukker opp tidlig i livet og bidrar til å forme våre personlighetsstrukturer og bidrar til å bygge opp våre forsvarsmekanismer (Yalom, 2011, s.228).*

*Hans har sluttet seg til oss. Han har funnet sin egen stubbe og han gjør opp bål. Hans ser på oss og spør: «Sitter dere her i skogen sammen med tåka uten et bål å varme dere på?»*

*Å være i en så fortvilt situasjon, at det ikke lenger spiller noen rolle om man våkner om morgenen. Da en er så sliten at det hadde vært en befrielse å få slippe å delta her i verden. Jeg vet ikke om dette er en grensesituasjon. Det var kanskje det. For på et punkt kom jeg på bedre tanker. Jeg hadde et ønske om å få det bedre og verden framsto etter hvert som en plass jeg ville fortsette å være i. Det kom en tid hvor jeg igjen ønsket meg livet og ble det bevisst. Etter hvert som jeg stakk nesa ut fra mørket og snuste forsiktig på vårlufta og tok tida til hjelp. Tida. Den lange, gode tida. For det tok tid. Jeg brukte måneder og år før jeg var helt i vater som jeg liker å kalle det. Jeg merker meg endringene, som jeg tenker er til det gode. Denne bevisstheten jeg har fått. Jeg har et helt annet perspektiv på livet. Livet mitt har fått en helt annen dybde og hva jeg ønsker for meg selv og mitt eget liv er mer tydelig og klart. Jeg er lite opptatt av det trivielle, materielle gjenstander og er mer bevisst min tilmålte tid. Jeg gidder rett og slett ikke å bruke den til hva som helst lenger og heller ikke på hvem som helst. Jeg opplever å ha en bevissthet om egen død.*

*Døden er vår primærkilde til angst, men kan i en grensesituasjon bidra til en radikal endring og gi oss et nytt perspektiv på livet (Yalom, 2011, s.197). Med grensesituasjon mener jeg at et menneske opplever en hendelse som av en slik art at den forårsaker at vi konfronteres med vår eksistensielle situasjon i verden. Dette kan igjen bidra til at vi endrer vår levemåte på et gjennomgripende sett.*

*Min mormor døde for et par år siden. Når jeg tenker på dette blir jeg fremdeles trist og kan tillate meg å tenke at hun døde fra meg. Hun som var et udødelig menneske. Mormor døde måneden etter hun fylte 96 år. Mormor var klar til det siste og levde i sin samtid. Jeg husker jeg ofte minnet meg selv på at hun var ei godt voksen dame. For i hennes nærvær tenkte jeg aldri på at hun var så mye eldre enn meg og at hun statistisk sett ville gå ut av tiden før meg. Mormor var der i det øyeblikket jeg ble født, og var der alltid siden. Hun gjorde aldri mye ut av seg. Krevde ikke mye. Maste ikke. Hun var et uvurderlig menneske i mitt liv og hadde alltid trua på meg. Når jeg som voksen tenker på henne, så har hun vært en person som alltid har heiet på meg. «Du klarer nok dette du», sa hun. Hun understreket viktigheten av jeg tok meg utdanning og støttet meg i min reiselyst og i ønsket om å bo et år på New Zealand. Hun var den som kjøpte både koffert og ryggsekk til meg. Hun ønsket meg god tur! Jeg nærmet meg 45 år da mormor døde. Jeg kan tenke, så heldig jeg var som fikk ha henne i livet mitt så lenge. Det var en luksus. Samtidig som egoisten i meg skriker: «Hvem er det som skal heie på meg nå?» Jeg er voksen, og fornuften sier at jeg får huske på det hun sa. Relasjonen vi hadde blir jo ikke borte. Men jeg er fremdeles like lei meg. Hver eneste dag. Når jeg tillater meg selv å sette meg ned for å tenke på henne.*

*Yalom ser på meg. Hun var viktig og nær deg, mormoren din. Hun så deg. Når vi mister noen som står oss nær setter det oss i kontakt med egen sårbarhet. Når vi mister foreldrene våre, er det ingen mellom oss selv og graven, hvem er det vi da skal ty til eller få hjelp fra? (Yalom, 2011, s.207). Kan din mormor ha hatt en slik betydning for deg?*

*Ja, det tror jeg nok. Min utferdstrang er ikke noe som andre i min familie har hatt noen forståelse eller interesse for. Det er selvfølgelig noe de har akseptert, men noe jeg i mye større grad kunne dele med mormor. Hun hadde også en god evne til å se meg for den jeg var, slik at jeg kunne se meg igjen i henne. Hennes død har bidratt i positiv forstand på den måten at jeg har blitt ytterligere bevisst mitt eget liv og hva jeg vil ha ut av det. Jeg ønsker fremdeles å se verden. Mormor ville ha heiet på det. Så nå sparer jeg, og jeg skal reise. Mormor er med meg på reisen!*



---

*Mennesket benekter nok ikke døden på et bevisst plan, men i dypet av vårt indre er det vel noe vi tenker gjelder andre og ikke oss selv. Bevissthet om egen død og en fullstendig erkjennelse av den er ikke det samme. Ved å erkjenne egen død stilles vi ovenfor en rekke ubehagelige sannheter omgitt av angst. Våre liv opphører, verden fortsetter uten oss, vi er en av mange og universet anerkjenner ikke vår særegenhet. I møte med døden har vi ingenting vi skulle ha sagt (Yalom, 2011, s.151-153). Hvis mennesket innser dette tidligere i livet kunnet det ha levd annerledes. Benytter vi troen på vår særegenhet som forsvarsmekanisme kan vi tilpasse oss, leve med og evne og forholde oss til de ubehagelige følelsene isolasjonen, vår tilknytning til naturen og vår viten om døden gir (Yalom, 2011, s.153).*

*I dag vet jeg godt at jeg ønsker å være i verden, at jeg ønsker å utrette noe. Jeg vil reise, gjøre det jeg liker best. Mest mulig av det før jeg ikke lenger er her. Jeg lever i samsvar med mine egne verdier og søker å gjøre det som gjør meg glad. Men det var ingen selvfølge da. Det krever sin kvinne å til enhver tid tro på sin egen særegenhet. Det var kanskje dette forsvarsverket som hadde brutt sammen når jeg var utbrent og utslitt og ikke evnet å finne meningen i eget liv. Jeg varmer hendene litt på bålet. For noen gud var meg ikke til hjelp. Jeg var aleine i denne håpløsheten. Jeg er ikke oppdratt til at det finnes noen gud. Jeg har heller ikke latt meg overbevise siden i livet, så det har ikke vært noe støtte i noen utenfor meg selv. Jeg måtte på en eller annen måte finne tilbake til meg selv. Det klarte jeg jo. Det er sikkert mange årsaker til dette. Jeg er oppdratt til en sterk selvstendighet. I oppveksten var kanskje denne for sterk, fordi jeg ikke var klar og ferdig til å være så selvstendig. Men som voksen og i møte med mitt eksistensielle jeg er denne selvstendigheten en styrke. Mennesket har jo ingen annen enn seg selv når det kommer til stykket.*

*Yalom har sett på meg hele tiden mens jeg har fortalt. Når mennesker ikke har tro på egen særegenhet, søker de frigjøring gjennom tro på en endelig befrier. Dette kan være både troen på en høyere vesen, en leder eller et høyere formål (Yalom, 2011, s.162). Mennesker har slik overvunnet dødsangsten, noen har ofret friheten og til og med livet for troen på et høyerestående vesen eller en personifisert sak. Yalom strekker litt på beina der han sitter. For de fleste fungerer troen på den endelig befrier det meste av livet (Yalom, 2011, s.166). Men den er mindre egnet enn troen på en personlig særegenhet da forsaret lettere kan bryte sammen og heller ikke er så lett tilgjengelig for mennesket (Yalom, 2011, s.163-164). Dette forsaret kommer utenifra og har med dette sine begrensinger. Ved å støtte seg til en endelig befrier og med dette søke sammensmeltning med en annen unngår mennesket å ta steget ut i det ukjente. Det utforsker eller utnytter ikke sitt eget potensiale, og kan med dette miste seg*

*selv. Yalom ser på meg. Troen på en endelig befrier vil ikke kunne bygge front alene mot menneskets primalangst. Når mennesket tror at livet er styrt av ytre krefter vil det også kunne fremkalle følelse som liten selvtillit og maktesløshet, som igjen gjennom relasjoner til andre kan bidra til psykisk uhelse (Yalom, 2011, s.195). Begge forsvarssystemene kan være tilpasningsfremmende, og begge kan bli så overbelastet at mennesket benytter ekstreme metoder for å beskytte seg selv. De fleste mennesker har noe av begge forsvarsmekanismene nedfelt personlighetsstrukturen sin (Yalom, 2011, s.149).*

*Når du forteller om disse forsvarsmekanismene får det meg til å tenke på at det er noe som hjelper oss mennesker ikke bare til å danne en front mot dødsangsten, men strategier som kan hjelpe oss til å gi livet mening. Det var når jeg opplevde at livet ikke ga mening at jeg heller ikke var så nøye på om jeg våknet til en ny dag. Etter at jeg evnet å leve et liv som ga meg mening, har jeg jo vært godt fornøyd med å være i verden. Vi kan diskutere det i kapittel 4, Yalom.*

*Jeg er så tydelig på at jeg ikke har noen gud. Du sier at når vi mennesker ikke søker personlig særegenhet, så søker vi den endelige befrier. Dette trenger ikke være et utenomjordisk vesen. En tanke. Kan dette i periode være en terapeut? En person en kan finne støtte og veiledning hos for igjen evne å søke mot sin personlige særegenhet? Jeg tenker dette er en interessant tanke, da jeg vet hvor viktig min terapeut var for meg for igjen klare å komme på sporet av meg selv og finne mening i tilværelsen.*

*«Det er et godt bilde», sier Yalom. Han støtter seg på knærne der han sitter på stubben. Hvordan ville livet ha vært uten døden? Det ville blitt mindre intenst. Livet falmer når vi fornekter døden. Mennesket vet det er dødelig. Vi har en evne til selvrefleksjon. Døden er grunnleggende i oss. Ved å fornekte den, fornekter vi oss selv (Yalom, 2011, s.52-53). Ved å heller erkjenne døden kan våre liv bli både rikere og det perspektivet vi har på livet endres til det positive (Yalom, 2011, s.62).*

*«Ja, en dag så står du der på kveldshøgda», sier Hans.*

PÅ KVELDSHØGDA

Til slutt  
går du gjennom solfallet.

Da snur du deg og ser tilbake:

Og alle milene du gikk,  
alle dagene som syntes traurige og grå,  
låner farge fra kveldshimmelen  
og lyser  
i lilla og rødt.

Men ingen kan vende om.  
Du står på kveldshøgda nå. Snart  
synker du i skumringens aske.

Hans Børli

*Det er en fin tanke om en kunne stått der på kveldshøgda og i alle fall kunnet farge de traurige og grå dagene lilla og røde før en forsvinner i skumringens aske. Det må være så mye verre hvis den kveldshimmelen jeg da så ikke lyste, men bare var grå.*

*Det får meg til å tenke på gleden over blomsterbuketten. Jeg har ofte tenkt på hvor stor glede jeg har av blomsterbuketten. Den som gir meg den kortvarige gleden. Den står der og blomstrer, med alle sine farger og fasonger i noen korte dager, før den den visner og svinner hen. Hvorfor det? Potteplanta står der i både måneder og år. Noen blomstrer også flere ganger. Men sjelden like fint som første gang. De fleste bli bare en vekst i ei potte. Som en lever med i den største selyfølgelighet. Det er en kortvarig, intens, lykkefølelse over blomsterbuketten. Som må nytes mens den ennå er der.*

*Jeg er klar til å gå over til det neste kapittel på min eksistensielle reise. Jeg tror jeg har beveget meg fra det u-egentlige – til det egentlige livet som Heidegger kaller det.*

*«Hvordan fikk du til det, Marianne?» spør Yalom.*

## **5.2 Andre kapittel – Friheten – viljen og ansvaret**

*Vi sitter der i skogen, Yalom, Hans og jeg. Bålet brenner ikke så kraftig lenger. Hans legger ikke på mer tyri nå da tåka har begynt å lette. Sola kan skimtes det oppe mellom grantoppene. Det er noe godt og fritt ved å være i skogen. Det er lettere å puste her enn mange andre plasser. Jeg kan kjenne på den friheten. Den gode friheten som ligger i det å være ute i naturen. Det*

er rom her for å være meg, puste fritt og få kontakt med noe som ligger dypt i meg. I alle mennesker tror jeg. Vår tilhørighet til naturen, som har fulgt oss gjennom hele menneskets utvikling. Jeg føler meg hjemme her og kan finne roen. Jeg tenker at det moderne mennesket nok hører hjemme i naturen i større grad enn det det tror. En gang var det her vi levde. Evolusjonsmessig er det ikke så lenge siden. Jeg tror ikke tenkehjernen vår har rukket å utvikle seg i takt med det moderne samfunnets framvekst. Derfor sliter vi. I skogen er jeg hjemme og derfor også fri. Men frihet kan være så mangt. Mens jeg har snakket har vi blitt flere blant stubbene ved bålet. Sartre har satt seg ned. Han røyker pipe sammen med Hans.

«Vi mennesker er frie, og vi er dømt til frihet», starter Sartre. Mennesket er det det gjør seg selv til og har ikke bare ansvar for seg selv, men også for alle andre mennesker. Vi er ansvarlige for både det vi gjør, og det vi unnlater å gjøre. Dette ansvaret forplikter enkeltmennesket, og det er vanskelig å komme unna dette altomgripende ansvaret (Sartre, 1993, s.10-16).

Yalom ser på Sartre. Det er da forståelig at det kan oppleves som skremmende for mennesket å skulle ta et slikt ansvar, når den eneste skaperen av verden er en selv. Når vi selv konstruerer vår verden og selv har frihet til å kunne skapt den på et annet vis. Å erkjenne dette ansvaret kan gi en følelse av grunnløshet eller urangst. Mennesket vil søke å befri seg fra denne ved å unngå situasjonen, for eksempel ved å unngå å ta avgjørelser (Yalom, 2011, s.266-267).

Jeg tenker at det er et gode at mennesket er fritt, men at det ligger mange utfordringer i det ansvaret friheten gir oss. Jeg er takknemlig for at jeg lever i et samfunn som har en forventning til meg som enkeltmenneske. Til at jeg skal kunne ta personlige valg og stå til ansvar for dette både i forhold til meg selv og andre. Det finnes opplagt mange situasjoner og omstendigheter i verden hvor det å hevde at mennesket er fritt, og helt enkelt skal kunne ta slike valg, ville by på mange utfordringer. De eksistensielle vilkårene slik de diskuteres i denne studien er født i vesten og av vestens tenkere, og ville nok ha sett ganske annerledes ut hvis de skulle ha vært diskutert et annet sted i verden. Men over til ansvaret jeg engang tok gitt av friheten jeg har til å skape mitt eget liv. Yalom, du spurte meg hvordan jeg fikk det til.

Det var nok slik at jeg hadde et reelt ønske om å komme ut av det mørket jeg befant meg i. Jeg hadde arbeidet med mennesker hele mitt yrkesliv og jeg visste utmerket godt hvor et slikt mørke kunne ende hvis det fikk omfavne et menneske lenge nok. Og jeg ønsket jo ikke dø. Jeg var bare så forbanna sliten. Det var ingen som kom og endret noe for meg. Jeg visste godt at det var noe jeg måtte gjøre selv, men jeg visst ikke sikkert hvordan jeg skulle få det til. Det var

---

*der terapeuten kom inn i bildet. Det er ikke enkelt å orientere seg i terrenget aleine uten kompass.*

*Yalom nikker. Det var her du tok ansvar, Marianne. At du tok ansvar var en forutsetning for at du fikk til en endring. Hadde du trodd at dine utfordringer var forårsaket av ytre krefter eller andre mennesker ville du ikke ha funnet noen grunn til å skulle endre situasjonen din (Yalom, 2011, s.272). Når du vedkjente deg ditt ansvar, tok du kontroll over ditt eget liv og fikk med dette muligheten til å realisere ditt eget potensiale. Gjennom at du erkjenner ansvaret, innen de begrensinger livet gir, fyller du din egen verden med mening. Du har også frihet til og ansvar for å endre de ytre vilkårene når dette er mulig. Når det ikke er mulig, må du finne ny mening innenfor de vilkårene du har (Yalom, 2011, s.320-325).*

*Det er jeg så glad for at jeg klarte! Ellers ville jeg vært meg selv skyldig.*

*Yalom ser på meg. Vært deg selv skyldig, ja. I et eksistensielt perspektiv ville du da ha vært skyldig i en forseelse mot deg selv, i forhold til potensialer og muligheter. At du ikke hadde grepet muligheten og utnyttet ditt potensiale. Du kunne følt deg skyldig i å ikke ha brukt livet ditt, brukt deg selv. Du fant fram til ditt potensiale gjennom din samvittighets stemme, og slik sett ble din skyldfølelse en positiv kraft som brakte deg tilbake til deg selv (Yalom, 2011, s.330-333).*

*Jeg ser opp, Rollo har tatt plass på stubben til Sartre, Sartre har gått. Ønsket kommer forut for viljen. Ingen meningsfull handling skjer uten at dette er ønsket på forhånd. Med viljen som kraft projiserer vi oss inn i framtida. Gjennom ønsket evner vi å gå inn i oss selv og lengte mot å endre framtida. (May, 1995, s.207-211).*

*Yalom fortsetter. Å ta en beslutning er en ensom handling. Ingen tar den for oss. Dette konfronterer oss med vår eksistensielle situasjon. Mange forsøker å unngå å ta rollen som beslutningstager (Yalom, 2011, s.378-388). Et menneske kan bli bevisst sitt ønske ved å stå ovenfor et valg eller en beslutning. Ved å ta et valg eller en beslutning forplikter mennesket seg. Ved å forplikte seg utelukker man noe, mens noe annet blir tilgjengelig (Yalom, 2011, s.372-377). Dette kan ses som en grenseopplevelse. Vi erkjenner at vi skaper oss selv når vi innser våre eksistensielle vilkår. Vi møter grunnløshetens angst og vårt forsvar mot denne. Vår personlige særegenhet utfordres da vi må vedkjenne oss vår eksistensielle situasjon og det ansvaret vi bærer (Yalom, 2011, s.378).*

*Hvordan ble jeg brakt tilbake til meg selv? Jeg må spørre terapeuten om dette. Han som var mitt kompass. Jeg husker jeg hadde ønsket og viljen til endring. I mitt tilfelle tror jeg at jeg hadde en innsikt som bidro til at jeg tok en beslutning ut fra at jeg hadde et ønske om og en vilje til endring. I etterkant av dette opplevde jeg å oppnå ytterligere innsikt i eget liv som har bidratt til at jeg har evnet å endre andre ting. Endringer bidro til at jeg kunne erkjenne andre personlige sannheter. Å evne å ta en beslutning for eget liv gir mestringsfølelse. Dette gir mening til livet. Det hjalp meg til å bli hel. Igjen.*

*«Hvordan opplevde du å være da du ikke var hel?», spør Hans.*

*Jeg kan ikke beskrive det helt for deg. Jeg kjenner bare følelser av å være hel igjen. Men på veien dit så var jeg i et mørke som jeg ikke kom meg ut av før jeg møtte kompasset mitt. Det er som om du er innestengt i deg selv og du kommer ingen steder.*

*«Kan det være omtrent slik?», spør Hans.*

#### *ALT JEG LEVER PÅ*

*Alt jeg lever på  
alt jeg drømmer om  
er underlig bortkomment, fortapt  
som en elg mellom bilene  
på E-6 om natta  
når lyktelyset blender,  
brøytekanterne stenger  
for spranget ut i friheten.*

*Hans Børli*

*Ja, Hans. Ja, omtrent slik var det.*

---

### 5.3 Tredje kapittel – Eksistensiell isolasjon

*Jeg ser at Hans legger litt mer tyri på bålet. Det er akkurat som han forstår at jeg trenger litt mer blåvarme, selv om solstrålene nå titter fram.*

*I utbrentheten og depresjonens navn er det ingen som når inn til deg når du er der på den andre sida innestengt i deg selv og ikke kommer noen steder. Fordi verden har mistet alle sine farger. Det står noen der utenfor og snakker piss og tull og tror de forstår og vet og sier det vil ordne seg. Hva er det disse forstå-seg-påerne vet at vil ordne seg? De vet overhodet ingenting. De visste overhodet ingenting om meg eller hvordan jeg hadde det. Og hvorfor gjorde de ikke det? De spurte aldri! Ingen spør mennesker som er i mørket. Ikke når de er mørkredde selv! Og jeg som var i mørket, hvorfor skulle jeg ville forteller noe til en som var mørkredd?*

*Yalom varmer hendene litt på bålet han også, sammen med Hans og meg. Alle mennesker som konfronteres med friheten og døden vil møte den eksistensielle ensomheten (Yalom, 2011, s.417-419). Eksistensiell isolasjon kan beskrives som et stort gap mellom seg selv og et hvert annet levende vesen. Denne kløfta mellom oss kan ikke overstiges på noe vis. Det er også en slik adskillelse mellom oss mennesker og verden omkring oss. Erkjennelsen av egen død er den mest ensomme erfaringen vi mennesker kan gjøre oss selv.*

*Martin kommer gående langs stien. Han hilser stille og setter seg ned på en ledig stubbe. Han takker ja til en kopp te: «I begynnelsen er forholdet» (Buber, 1992, s.19). Lengselen vi mennesker har etter et nært forhold er medfødt. Som barn kjenner vi ikke noe annen tilstand av væren enn forholdet og vi kjenner ikke noe jeg. Barnet søker samhørighet (Buber, 1992, s.25-28).*

*Hvis vi søker samhørighet tenker jeg, hvorfor holder vi oss da unna? Særlig når noe er vanskelig. Skulle vi ikke da søke til flokken vår. Det får meg til å tenke på Per Fugelli. Den berømte flokken vår. Eller var det noe vi gjorde mer automatisk når vi levde tettere på naturen? Bare en tanke. Vanskelig er det i alle fall.*

*Martin fortsetter. Mennesket eksisterer ikke som en egen enhet, men er eksisterer i to grunnleggende forhold. Enten i forhold til et annet menneske som i et Jeg - Du eller i et Jeg - Det forhold til andre mennesker (Buber, 1992, s.6). Videre sier Buber (1992):*

*Grunnordet Jeg – Du kan bare sies med hele vårt vesen. Samlingen og sammensmeltingen til det hele vesen kan aldri skje gjennom meg og kan aldri skje uten meg. Jeg blir til ved Du'et. Idet jeg blir Jeg, sier jeg Du (s.13).*

*Yalom har lyttet. Martin, du fastholder at menneskets grunnleggende måte å eksistere på er relasjonell (Yalom, 2011, s.432). Jeg vil si at det ikke finnes noen relasjon som kan utslette den eksistensielle isolasjonen. Vi mennesker er alle aleine, men ved å dele vår ensomhet kan kjærligheten veie opp for mye av den smerten som isolasjonen volder oss mennesker (Yalom, 2011, s. 426-427). Ved å erkjenne seg sin isolerte situasjon og tørre å gå inn i denne, vil vi klare å forholde oss til den andre i kjærlighet (Yalom, 2011, s.427). Hvis vi er redde for ensomhetens avgrunn, vil det være vanskelig å stille seg åpen mot den andre. Da vi vil klamre oss til vedkommende for å unngå vår egen ensomhet. Våre forhold vil da ikke være ekte forhold.*

*Ekte forhold tenker jeg. Da snakker vi vel om Martins Jeg - Du relasjon. Når relasjonen er basert på gjensidighet. I en Jeg - Det relasjon vil jeg ikke se på deg som deg, men som det, altså, ikke et subjekt, men et objekt, en ting eller et middel. Menneskets eksistensielle isolasjon må oppleves sterkere hvis mennesket opplever at den andre ser på det som et det. Disse menneskene. Som er så mørkeredde at de ikke tørr å snakke med den som er i mørket. Hvorfor skulle jeg henvende meg til et menneske som var mørkeredd? De som sto der på den andre siden og ikke nådde inn. Både på grunn av kløfta den eksistensielle isolasjonen skaper, på grunn av mørket og kanskje min opplevelse av å bli betraktet som et Det? Opplevelsen av å bli betraktet eller beskuet. Nei, det kan ikke sies å være noe gjensidighet i det. Det var derfor da kanskje, at det var nyttig å oppsøke er terapeut. En som har som jobb å lytte. Som kan dialogen. Som er nøytral og forhåpentligvis noe mindre mørkeredd enn gjennomsnittsbefolkningen.*

*Yalom ser opp og nikker. Hvis vi virkelig skal forholde oss til en annen krever det at vi bevisst lytter til den andre. Vi må fri oss fra de forventninger vi måtte ha til den andre, våre stereotype forestillinger og utelukkende la oss prege av den andres svar. Vi må her gi avkall på oss selv og gå inn for en ekte form for lytting. Jeg - du forholdet møtes i dialogen (Yalom, 2011, s.429-430).*

*Og det var en god dialog og en lite mørkeredd terapeut. En god relasjon. Empatisk lytting. Men det er viktig, jeg hadde aldri noen opplevelse av at jeg bare eksisterte gjennom terapeuten*



eller noen andres øyne for den saks skyld. Jeg vet jeg har både friheten og ansvaret til å skape meg selv, og visste det også da.

Yalom fortsetter. Det er viktig at du arbeidet med å utvikle en indre styrke slik at din personlige egenverdi og identitet bidro til at du kunne møte din egen eksistensielle isolasjon. Ved å ikke gjøre dette ville du tillatt angsten å ta bolig i deg selv (Yalom, 2011, s.439).

Ja. Jeg forsto det kanskje ikke slik da, men jeg forstår det nå.

«Ja», sier Hans. Det er slik det er. Akkurat slik det er.

### ENSOMHET

Ensomme er vi,  
slik vinden er ensom.

Du møter din bror på veggen.  
**Han** skal andre steder.  
Ser du sorg i hans øyne,  
teller du dine gleder.  
Ved tusen vegviser-galger  
leser du sted og lei.  
- Aldri krysser du grensen  
mellom **Deg** og **Meg**.  
Ensomme er vi. – Selv i en favn  
hvisker du bare ditt eget navn.

Hans Børli

Dette diktet får meg til å føle universets uendelighet åpne seg rundt meg og jeg blir bare en liten prikk. Et støvkorn. Et stjernestøv. Knappt nok. Helt ubetydelig. Din favn er så nær meg og kløfta mellom deg og meg uoverkommelig og uendelig. Ordet vi. Det kan ikke engang eksistere. Det er ikke så underlig at alt kan bli meningsløst. For et menneske.

## 5.4 Fjerde kapittel – Meningsløsheten

Rommet i skogen blir stort og romslig der vi sitter ved det glødende bålet, Yalom, Hans og jeg. Martin har gått. Roper du i skogen, så skal du få svar. Jeg har ingen trang til å rope der jeg sitter med tekoppen min, og er egentlig mer opptatt av om jeg vil evne å se skogen for bare

*trær. Meningen med livet var det store temaet over rødvinflaska når jeg var student. Det er ikke få timer som er lagt ned i dette temaet, heller ikke få liter rødvin. Mulig løsningen følte nærmere i kombinasjon med flytende væske som bidro til en viss tåke legging av tenkehjernen.*

*Yalom ser på både Hans og meg. Mennesket er et vesen som krever og søker mening. Å leve uten mål, mening, idealer og verdier påfører oss lidelse. Mennesket er i behov for faste idealer som vi kan strekke oss etter og retningslinjer så vi har en kurs å leve etter. På den andre side sier det eksistensielle frihetsbegrepet at det ikke finnes noen absolutter. Hvordan skal mennesket finne mening når det ikke finnes noen mening? (Yalom, 2011, s.493).*

*Det underlige er jo at livet i perioder kan gi mening, mens det i andre perioder ikke gir mening.*

*Yalom fortsetter. Vi kan skille mellom mening og formål. Formålet med livet viser til mål, funksjon eller hensikt, mens mening betegner sammenheng eller betydning (Yalom, 2011, s.493). Når vi stiller spørsmål ved hva som er meningen med livet generelt sett kan vi besvare dette med ut fra en kosmisk mening. Når vi stiller spørsmålet i forhold til hva som er meningen med mitt eget liv kan vi snakke om en jordisk mening (Yalom, 2011, s.494).*

*Så dette handler om meningen med mitt liv på jorden versus meningen med livet satt inn i en større kontekst, altså kosmos?*

*I den vestens kristne tradisjon har tanken vært at mennesket har inngått i en guddommelig overordnet plan. Ved å leve på riktig sett vil vi belønnes og meningen i livet er bestemt av en ytre guddommelig påvirkning (Yalom, 2011, s.494-495). En kosmisk mening kan gi en religiøs meningsanskuelse som gir ulike tolkninger for det enkeltes menneskes formål med livet (Yalom, 2011, s.495).*

*Hvis jeg kunne støttet meg til en slik kosmisk mening den gangen jeg sto låst fast i mitt eget mørke. Hvem vet, kanskje det kunne ha hjulpet meg til å finne mening? Men ville jeg ikke ha hatt det like vanskelig og like mørkt? For når skulle jeg bli belønnet? Ved å fortsette å leve på riktig vis i det mørke jeg befant meg i, hvor ville det ha tatt meg? Hvis belønningen skulle ha kommet først etter min død? Ja, da ville jeg ha ventet ennå. Det var ikke en gud som endte opp med å støtte meg i å finne meningen. Det var terapeuten som ble mitt kompass.*

*Yalom fortsetter. For inntil om lag 300 år siden utgjorde kosmiske og religiøse forestillinger den største delen av trossystemet i den vestlige verden (Yalom, 2011, s.497). Et trossystem forkastes ikke uten at det erstattes av noe nytt. Vi mennesker er i behov av retningslinjer for hvordan vi skal leve og menneskeheten har opp gjennom historien funnet stor trøst i troen på at det finnes en overordnet plan med livet og at vi har vår rolle i dette (Yalom, 2011, s.497).*

---

*Under vår samtale om frihetens eksistensielle vilkår hevdet Sartre at mennesket skaper sin egen verden. Med dette sier han at mennesket må innse at det skaper sin egen mening for så måtte engasjere seg i å finne denne (Yalom, 2011, s.503).*

*Brutalt og nådeløst. Det er ikke noe som kan gjennomføres halvveis, men helhjetet. Det kan heller ikke være enkelt hvis livet oppleves som vanskelig. Mørkt. Hvem tar sats i mørket og hopper inn i meningen? Det må skje noe mellom et mørke og en mening. Det er en veg å gå. Jeg husker at det var en veg å gå. Men jeg husker ikke helt hvordan jeg gikk den. Jeg gikk i skogen med snø til knes i all slags vær. Jeg hadde støtte hos terapeuten, da jeg omsider kom meg dit. Men jeg husker ikke helt. Husker ikke vegen jeg gikk. Vegen jeg gikk alene, men med støtte fra deg. Jeg gikk jo åpenbart i riktig retning. Jeg evnet å bruke kompasset. Det gikk framover mot både mål og mening. Men hva var det som egentlig skjedde? Jeg må spørre terapeuten min. Kompasset mitt.*

*Yalom smiler. Det kan nok være en god ide. Aktiviteter som kan bidra til at mennesker opplever å ha en meningsfull tilværelse kan være aktiviteter hvor en hjelper andre og opplever å være til nytte for andre mennesker eller hvor en ofrer seg for en god sak. En går her utover seg selv og blir en del av en større plan (Yalom, 2011, s.503-507). Å kunne leve et kreativt liv oppleves også som meningsfylt når en får mulighet til å skape noe som er vakkert eller nytt. Dette kan også overføres til de oppgaver en har i arbeidslivet. Både nestekjærlighet og kreativitet er faktorer som er skapende, er med på å forbedre verden og erkjenne skjønnheten i den, for å bringe glede for flere enn personen selv (Yalom, 2011, s.507-509). På den andre side kan mennesket skape mening i livet gjennom hedonisme og selvrealisering. Et overdrevent søkelys på selvet kan gjøre det vanskelig å oppleve ekte mening. Mennesket vil bare se noe ved seg selv eller seg selv. Selvrealisering og hedonisme er ikke et mål i seg selv, men biprodukter av menneskets søken etter mening (Yalom, 2011, s.511-517).*

*Men mennesket er åpenbart i behov av mening. Jeg hadde ikke noe ønske om å være i verden. Fordi det ga ingen mening å være her. Mennesker har til alle tider vært i dype daler og situasjoner hvor de ikke engang har visst om de har ville komme til å overleve. Selv om de ønsket å leve. Jeg befant meg nå tross alt i et av verdens rikeste land. I en type mørke som ikke akkurat kan sammenliknes med mye av det som mennesker påføres av grusomheter andre steder i verden. Hadde jeg egentlig noe å klage på? Ikke sett fra et globalt eller historisk perspektiv. Bare fra mitt eget. Jeg trengte å finne mening. Det gjorde jeg. Men allikevel. Hvor blir det da av meningen? Når vi ikke kan finne den? I perioder av livet når jeg er opptatt av noe grubler jeg ikke så mye over meningen med noe som helst. Da er jeg rett og slett opptatt*

*med noe annet. Travel og engasjert i ett eller annet prosjekt jeg måtte ha. Men da jeg var satt ut av spill og trasket rundt i skogen, hadde jeg ikke noe å fylle livet med. I alle fall ikke noe som ga mening.*

*Yalom nikker. Ser man historisk på det, så har det skjedd endringer i kulturen vår. Vi har tapt mening. Antallet mennesker som søker terapi øker fordi de ikke finner mening i tilværelsen (Yalom, 2011, s.520-521). Det førindustrielle mennesket hadde nok både mange og store utfordringer, men det er ikke sannsynlig at meningsløsheten var en av dem. Disse menneskene fant mening gjennom en religiøs verdensanskuelse som ga svar på mange spørsmål. Videre hadde de ikke tilgang på fritid og lediggang. De brukte tiden sin på daglige gjøremål for å leve og overleve. Dette er aktiviteter som i form av seg selv gir mening. Menneskene levde nær naturen og jorda de dyrket. De sådde og høstet, fødte og oppfostret barn. Gjennom sitt arbeide skapte de og opprettholdt de livet. De hadde en tilhørighet til en familie og et samfunn hvor de var en del av en større helhet hvor de alle hadde sine faste oppgaver og roller.*

*Slik er det jo i liten grad i dag. Iallfall i den vestlige verden. Selv om jeg i dag kan si at jeg opplever å ha et arbeide som for meg gir mening, så er det ikke meningsbærende på det viset du beskriver, Yalom. Jeg får penger i bytte for min innsats som jeg igjen kan bytte inn i det andre har sådd og høstet. Jeg er så heldig at mitt arbeide gir meg en opplevelse av å få være kreativ og mine handlinger er til gode for andre mennesker. Jeg får også med meg selvrealisering som bonus, så ja-fritid har jeg jo, i større eller mindre grad. Da spør det vel hva denne fylles med. Slik jeg forstår bør dette rommet, eller tomrommet, fylles med noe. Jo mer mening, jo bedre.*

*«Du er inne på noe der», sier Yalom. Vår fritid blir utfordrende for oss fordi den påtvinger oss friheten (Yalom, 2011, s.521). Viktor Frankl benytter begrepet «eksistensielt tomrom» om et vanlig fenomen som den enkelte opplever som en tilstand av tomhet, apati og kjedsomhet. Tilværelsen er uten mål og mening (Yalom, 2011, s.523-524). Hvis man utvikler kliniske nevrotiske symptomer, vil Frankl kalt dette «eksistensiell nevrose». Dette kan vise seg som bl.a. tvangsmessighet, asosial adferd, alkoholisme, kriminalitet eller depresjon. Symptomene blokkerer en vilje til mening og representerer en meningsløshetskrise. Det moderne menneskets utfordring er her at instinktene våre ikke forteller oss hva vi skal gjøre.*

*Jeg merker meg symptomet depresjon. Mørket. Det er i alle fall sant, at jeg ikke visste hva jeg skulle gjøre. Jeg gjenkjenner også begrepet eksistensielt tomrom. Det er forståelig. Det er noe langt der inne. Bakenfor det jeg kan uttrykke i ord eller tanker, men som jeg kan kjenne igjen*

*i de eksistensielle vilkårene vi diskuterer. Den følger mennesket hele tiden. I bunn og grunn er det det hele handler om. Angsten for hva da?*

*Yalom tar av seg brillene og gnir seg i øynene. Menneskets fundamentale redsel møter vi når vi konfronteres med intet. Ingenting kan hjelpe oss i møte med intet. Angsten for slett ingenting. Det er det som plager mennesket. Eksistensens kjerne er intet (Yalom, 2011, s.423-424).*

*«Vi lever under stjernene», sier Hans. Men jeg tror vi skal vokte oss vel for å stirre for lenge på dem. Det kan rett og slett være farlig for oss.*

#### UNDER STJERNENE

*Det er farlig å stirre  
for lenge på stjernene:*

*Når du atter senker  
blikket mot jorda.  
ser du stjernene –  
de kalde stjernene –  
gjennom din brors hjerte,  
bak din elskedes ansikt.*

*Og alt blir håpløst  
håpløst  
fordi du har sett  
inn i den store stumheten  
bakenfor tingene.*

*Hans Børli*

*Det kan nok være klokt å vende blikket ned fra stjernehimlen til tider. Ser man opp mot stjernene retter man også blikket mot universet og kosmos. Ved å vende blikket ned mot jorda får vi kanskje rett og slett jording. Det er her vi befinner oss i verden. Jeg kan velge å benytte friheten til å se verden ut fra et jordisk perspektiv. Egne erfaringer tilsier at det å trekke seg langt unna det som foregår rett foran nesa på en, og betrakte verden utenfra over lang tid ikke fører noe godt med seg. Dette er noe jeg erindrer som en mørketidsaktivitet. Destruktiv adferd ville nok noen ha kalt det.*

*Yalom nikker. Engasjementet er vel det beste svar og motgift vi kan gi meningsløsheten (Yalom, 2011, s.555- 559). Når vi ser ting fra et kosmisk perspektiv, blir de meningsløse. Vi snakker om en opplevelsestilstand. Meningsløshet er noe vi opplever. Det er bare når vi*

*betrakter våre liv fra et kosmisk perspektiv at livet trenger å ha en mening. Ellers holder det med at tingene betyr noe for oss. De behøver ikke ha mening for å bety noe for oss. Det holder at de er viktige for det enkelte menneske.*

*I søken etter mening ble jeg tvunget til å gjøre opp status i forhold til egne verdier og det å skulle leve i forhold til disse. Selvfølgelig hadde jeg noen verdier i livet mitt. Men jeg hadde vel aldri måttet sette meg ned tenke grundig igjennom dem, skrive dem ned og gjøre opp status i neste samtale med terapeuten. Alle disse selvfølgelighetene som er så selvfølgelige at vi ikke er dem bevisste. Her lå mye av sakens kjerne. Bevissthet. Det er noe med å gjøre opp status med selv med jevne mellomrom slik at en vet hvem man er og hva en står for. Jeg ble mer tydelig for meg selv i møte med meg selv, og derfor også mer tydelig i møte med den andre, også for den andre.*

*Yalom nikker og fortsetter. Å finne mening lindrer angst. Menneskets persepsjon er organisert slik at vi automatisk forsøker å omgjøre tilfeldige stimuli til mønstre (Yalom, 2011, s.537-538). Vi forholder oss til vår eksistensielle situasjon på samme vis. Mennesket føler ubehag ved en ustrukturert verden og vil søke etter mønstre, forklaringer og mening i vår verden. Finner vi ikke dette skapes irritasjon, misnøye og avmektighetsfølelse.*

*Verdier er viktige fordi vi kan lage oss et handlingssystem etter dem, lage oss måter å leve på satt i system (Yalom, 2011, s.539). Verdier er ikke bare for enkeltindividet, men gjør det mulig for oss å kunne leve sammen i grupper. Et felles forklaringsystem forteller oss både hva vi bør gjøre og hva andre mest sannsynlig vil gjøre.*

*Men når du sier dette, Yalom, så får det meg til å tenke på hvor mangfoldig verden er og hvor forskjellig vi mennesker lever. Hva som er meningsfullt for enkeltmennesket eller en gruppe mennesker vil jo variere og være kulturelt betinget. De verdiene jeg har gjort opp status i forhold til og velger å leve etter vil ikke nødvendigvis være de samme som andre i min egen kultur, men de vil ligne. Etersom jeg fungerer ganske greit sammen med resten av befolkningen. Men hva hvis man setter meg i en annen kulturell setting?*

*«Ja», sier Yalom, vi har allerede vært innom det når vi betrakter det førindustrielle samfunnet versus det moderne samfunnet.*

*Hva hvis vi sammenlikner vestlig og østlig tenkning? Min oppgave skrives av en kvinne i midten av livet som har vært i en grensesituasjon eller to. Men jeg har for eksempel ikke opplevd å være døds syk eller trodd at nå kommer jeg virkelig til å dø, slik at jeg virkelig har måttet ta innover meg at nå kommer døden og tar meg. Nå er det faktisk slutt. Tross alt har*

---

*jeg hatt en del flaks. Jeg er født i et av verdens rikeste land og har kommet godt ut av det på mange vis. Jeg er frivillig barnløs og har dermed spart meg selv for en rekke bekymringer. Mulig det kan gi meg andre bekymringer, men dog. Jeg er gudløs, noe jeg deler med mange. Mulig det er greit, mulig jeg taper noe på det. Jeg er et produkt av den rike vestlige sekulariserte verden og mitt opphavs oppdragelse i nøkternhet og til selvstendighet. Jeg kunne vært født et annet sted under andre omstendigheter og meningen med livet og mine eksistensielle vilkår kunne ha fått en helt annen betydning.*

*Yalom fortsetter. I østlig tenkning betraktes ikke livet på et slik sett at det er noe som skal løses eller at det har noe formål (Yalom, 2011, s.546). Livet er noe vi kastes ut i, noe som er og som ikke behøver noen begrunnelse utover det. Livet betraktes som et mysterium som skal leves.*

*Da kan livet betraktes som en reise. Da vil jeg reise. Østens mystikk. Et møte med Buddhismen. Ingen gud, men en filosofi. Som jeg kan kjenne meg igjen i. En reise til Østen kunne være et godt utgangspunkt for å møte mitt eksistensielle jeg under nye omstendigheter.*

*Yalom smiler. Jeg hører et engasjement! Engasjementet er en motsats til meningsløsheten! Det er med mening som med gleden. Den kan kun søkes indirekte. Engasjementets biprodukt er følelsen av meningsfullhet (Yalom, 2011, s.559). Det høres ut som en god plan, Marianne! Gjør som Buddha! Senk deg ned i livets elv og la dine spørsmål drive av sted med strømmen. (Yalom, 2011, s.561).*

## **5.5 Femte kapittel – Mitt eksistensielle jeg**

*Jeg sitter for meg selv på min vante plass i skogen og kjenner på lukta fra gårsdagens regn. Lukta av blaut mose, fuktig jordbunn og frisk gran. Det er litt rått i dag. En slik dag da det er greit med et sitteunderlag. Jeg er her for meg selv og jeg forsøker å gjøre opp bål av kvist og kvast, og litt tørr ved som jeg har juksa og hatt med i sekken. Men jeg får det til brenne, og snart knitrer det. Bålet varmer ansiktet og hendene, bare ryggen er litt kald og rå, da den vender bort fra bålet. Men det er baksida. Det som har vært. Nå skal jeg se inn i flammene. Inn i lyset.*

*Gjennom de fire foregående kapitlene har det vært mye jeg har lurt på, som jeg ikke riktig husket, fra den tida jeg gikk rundt i skogen med snø til knes og kjente på faenskapen. Det var en del saker og ting jeg resonerte meg fram til at jeg måtte spørre terapeuten min om. Han som ble kompasset mitt på denne reisa. Mitt kompass Edmund. Nå har jeg spurt, han har gått*

*tilbake og lest og tenkt og vi har reflektert. Nå sitter jeg her og filosoferer for meg selv over det hele. Det er noe eget med å se seg på seg selv utenifra, i den grad det er mulig. Med hjelp fra noen som har sett meg, da det var som verst, og har vært sammen med meg i tida etterpå. Kan ikke skrøne for Edmund. Gjennomskues glatt. Greit å ta seg en tur i ny og ne, for å sjekke om man er i vater. Er man ikke det, så har jo Edmund plukka opp det. En langvarig relasjon blir også ærlig. Da sier han det, på sitt behandlervis. Det passer meg bra.*

*Ja, så var det alle disse spørsmålene da. Alt dette jeg ikke kunne gjøre helt rede for på egenhånd, som du Edmund måtte hjelpe meg med å huske. Hjelpe meg med å se. Hvordan fikk jeg det egentlig til? Hvordan fant jeg vegen tilbake til meningen i livet mitt? Hvordan kom jeg meg ut av mørket? Hva var det som gjorde at jeg klarte å få til endring?*

*Når jeg tenker på det du gir meg tilbakemeldinger på nå i etterkant, og sikkert også den gangen, uten at dette står like klart for meg, så framhever du min nysgjerrighet og mitt engasjement. Du beskriver meg som et menneske med en evne til skarpe og gode refleksjoner omkring hvorfor situasjonen var blitt som den var blitt. At jeg fra første stund tok en aktiv del i egen prosess. Du sier det er ikke tilfeldig hvorfor det gikk som det gikk med meg, og at det gikk så bra. Det har en sammenheng med hvordan jeg er skrudd sammen. Akkurat det henger jeg litt ved; Hvordan jeg er skrudd sammen. En kan ha mange tanker om dette selv. Det er interessant og svært opplysende å få tilbakemeldinger om dette fra et annet menneske, særlig et som ikke nødvendigvis har sett meg når jeg var på mitt beste. Heller ikke på mitt aller verste, for du sier jo også at du skulle ønske at du hadde fått truffet meg før. At jeg hadde kommet til deg før. For når jeg kom, så var kanskje den aller verste perioden over. Du sier at da hadde jeg slitt ei god stund, når jeg kom var jeg på veg i riktig retning. Jeg var over det verste, men hadde symptomer. Kognitiv utmattelse. Jeg var prega, og jeg hadde fått kjørt meg. Men tilbake til hvordan jeg er skrudd sammen. Ja, hvordan ble jeg skrudd sammen, og hvordan ble jeg den jeg er? Deler av det framgår helt klart i refleksjonene i denne studien, men dog, som Edmund sier; «Det har vi ikke snakket så mye om». Det tror jeg jammen vi skal snakke mer om. Det er jeg sannelig mer nysgjerrig på! Mitt sammenskrudde jeg som har bidratt til at det gikk så bra som det gjorde. Med meg.*

*Så kom jeg meg da fra et mørke til en mening. Men som jeg erindrer det var det ikke i et kvantesprang. Det må ha vært mange små. Jeg husker ikke helt hvordan. Edmund forklarer meg. Jeg var aktiv i min prosess fra første stund. Gjennom denne prosessen evnet jeg å gi meg selv mer egenomsorg, og det vokste fram er større bevissthet omkring egen situasjon. Dette foregikk gjennom refleksjoner. Jeg forflytter meg fra avmakt til makt gjennom en*



---

myndiggjøringsprosess. Fra ubevissthet til innsikt. Får mer og mer ro og aksept for egen situasjon, etter hvert som jeg skreller vekk pisset. Det handler om en forflytning av makt og at man tar tilbake denne og kontrollen. Jeg dweler ved ordet bevissthet. Mye her handler for meg om bevissthet omkring egne verdier. Edmund og jeg jobba en del med det. Eller jeg jobba en del med det, og fikk en del oppgaver av Edmund. Jeg husker ikke det som vanskelig, men som en døråpner for vegen videre i forhold til hvordan jeg skulle møte meg selv og verden. Jeg har brukt det aktiv siden. Avklart meg selv og gjort opp status i forhold til menneskesyn, etiske ståsteder og nå i denne oppgava, ved å se på mitt eksistensielle jeg. Å gjøre opp status, kontinuerlig for mennesket, medmennesket og den psykiske helsearbeideren Marianne. Til døden tar meg.

Jeg tenker at når jeg var aktiv i egen prosess tok jeg ansvar for meg selv. Dette ansvaret som ligger der både i forhold til en selv og i forhold til andre. En ting er å ta ansvaret, men i dette ligger det også en vilje til å ta det. Jeg hadde både et ønske om en vilje til endring, ellers hadde jeg vel neppe kommet til deg Edmund, i det hele tatt. Det er som Yalom og jeg snakket om, ved å vedkjenne meg dette ansvaret tok jeg kontroll i eget liv og kunne slik realisere mitt eget potensiale. Ved å erkjenne ansvaret ga jeg livet mening. Ja, da hadde jeg jo forstått mer og husket mer av vegen fra mørke til mening allikevel. Jeg trengte bare en påminner fra deg Edmund. Fra en jeg stoler på og som så meg da jeg ikke klarte å lese terrenget uten kompass. Kanskje jeg leste det bedre enn jeg trodde, men jeg så ikke skogen for bare trær. Men du så at jeg så, det var bare det at det ikke var så tydeleg for meg. Du var trygg på at dette gikk bra. Du sa jo at det hadde du visst den dagen jeg kom inn døra, at dette kom til å gå bra. Men det er dette med å stole på seg selv når det er mørkt og vanskelig. Man ser ikke. Man klarer ikke lyse sin egen veg, selv om man er på rett spor. Jeg tenker på hvor utrolig viktig det er at den som hjelper til med lys og lykt er tydelig på at ja, nå går du på rett lei. Du kommer til å klare det. Jeg tror på deg. Jeg heier på deg. Jeg sier ofte dette til menneskene jeg møter, og i ydmykhetens navn her jeg sitter, så takknemlig jeg er for at jeg har evnet det. Heia meg.

Med ett kommer Hans nedover stien. Med en liten favn med tyri. «Jeg kommer med tyri og dikt», sier Hans. Du trenger litt mer fart på bålet ditt i dag, Marianne. Det er ingen grunn til å være kald på ryggen i dag. Bare hør her:

*Ledestjerna*

*Det er mørkt, sier du.  
Å ja - det er ofte mørkt  
på veiene, bror. Men  
mennesket  
må VILLE sin ledestjerne,  
ønske den  
så hett og innerlig  
av hele sitt vilskne hjerte  
at mørket plutselig slår ild  
og stjerna står der  
tindrende stor og klar  
over de frosne veiene.*

*Hans Børli*

*Som alltid gir jeg Hans rett.*

*Edmund har lest de fire første kapitlene av min eksistensielle reise, og sier at det han leser ut av dette er lengselen etter gjensidighet og nære forhold. Han bruker ordet empatisk lytting. Det å koble seg på et annet menneske. Jeg har tenkt mye på dette. Lenge og vel. Jeg som liker å være denne selvgående personen. Bruker det meste av min tid aleine og trives i grunnen godt over gjennomsnittlig i mitt eget selskap. Men det som kommer fra Edmunds munn tar jeg innover meg. Han kjenner meg. Jeg lar hans ord synke inn og vil aldri avfeie hans betraktninger. Jeg tenker at her må mennesket Marianne gå inn i seg selv.*

*Vi har truffet hverandre flere ganger i denne oppgaveprosessen Edmund og jeg. Edmund sier at eksistensielle spørsmål er ikke noe folk skal sitte og gruble over aleine. Vi snakker om tankestilen. Det er skille mellom grubling og kverning og filosofering og refleksjon. Det er denne grublinga og kverninga jeg tenker er det som gjør en «sprø». Det som gjør at angsten tar en. At mørket tar en. At mennesket forsvinner inn i meningsløsheten. Men så er det andre tankestilen. Den jeg tenker kan være den positive og fruktbare tilnærminga til eksistensielle vilkår. Når en reflekterer omkring disse temaene. Filosofere omkring dem. Eksistensielle vilkår og livsfilosofiske spørsmål over et kjøkkenbord. Det hadde vært noe! Eller i samtalen med en behandler eller en psykisk helsearbeider eller en annen hjelper. Det å ikke være menneske aleine. Edmund påpeker så klokt at det er viktig at det er fellesskapet oss mennesker*

---

*imellom som får plass, og at samtalen tar den retningen. At vi møtes omkring de eksistensielle temaene. Da dette er en sentral del av det å være menneske. Som Edmund sier; «Sammen er mindre aleine». Han har så evig rett. Som Yalom og jeg også har snakket om, så lindrer det menneskelige fellesskapet den eksistensielle isolasjonen. Den kan ikke fjerne den, men den lindrer og har dermed en empatisk funksjon. I vår eksistensielle ensomhet blir vår angst for døden og livets andre vanskeligheter ikke så påtrengende. Livet kan bli enklere å leve.*

*Det er derfor så viktig hvem vi møter, og det er ikke uten betydning hvem vi møter. Det andre mennesket er viktig. Jeg tenker jeg er heldig som ble møtt av deg Edmund. Det er heller ikke tilfeldig. Du er også skrudd sammen på din måte. Bra skrudd vil jeg si. Jeg visste ikke hvem jeg skulle møte da jeg satt og ventet den januar dagen for 5 år siden. Så dukket det opp en mann som presenterte seg som Edmund. Han kommenterte vinterhatten min, og jeg tenkte at han må være en bra mann hvis han liker den hatten. Noen ganger skal det ikke mer til.*

*Mitt eksistensielle grunnvev. Vevd ferdig. For denne gang. Dette er et slikt eksistensielt teppe av tråder som er alt annet enn statisk. Fargene og mønstrene vil bleknes, farges og endres av levde dager og tidens tann. Men vevens renning er i veven slik den er tredd for meg og alle andre. Jeg er født og lever som et menneske blant andre mennesker, med mine gitte eksistensielle livsvilkår fram til det øyeblikket jeg dør og går ut av tiden. Inntil da skal jeg fly på mitt mangfoldige teppe, av og til skal jeg fly med deg! Og jeg skal leve!*

## **5.6 Sjette kapittel – Mitt eksistensielle jeg i møte med ditt eksistensielle du**

*Sola skinner i skogen. Jeg ser rundt meg på alt det grønne. Bålet gløder så vidt. Alle stubbene er tomme. Jeg er her helt alene. Jeg drikker litt te. Av min magiske termos, som for anledningen aldri går tom. Jeg har oppsummert mitt eksistensielle jeg. Et langt og møysommelig arbeide. Jeg er sliten på innsida, men på en god og fredfull måte. Jeg starter nå på sjette og siste kapitel. Det hadde vært fristene å tenke at jeg nå nærmer meg slutten, men et og annet sier meg at der tar jeg feil!*

*Jeg sitter på stubben og nyter sola, mens jeg tenker på møter mellom mennesker. Ikke det å bare møte noen, men det å komme noen i møte. Å komme hverandre i møte. Det er en vesensforskjell. Når man lykkes med å komme hverandre i møte, da har man også en god relasjon. Jeg ser opp. Hannah står ved siden av meg. «Har du noe på hjertet?», spør jeg.*

*Hannah setter seg på stubben rett ovenfor meg og sier: «Jeg vil fortelle deg om fremtredelsesrommet». Det offentlige rommet, er det rommet vi har felles (Arendt, 1996, s.63). Det er dette rommet som fremtrer mellom mennesker og hvor det som trer frem og oppfattes av oss selv og andre får virkelighet; «Nærværet av den andre som ser det vi ser og hører det vi hører, forsikrer oss om vår egen og verdens realitet» (Arendt, 1996, s.63).*

*Så du tenker det er i dette rommet vi mennesker kan komme hverandre i møte, og slik jeg forstår deg, Hannah, så bekrefter vi hverandre i dette møtet ved at vi ser og hører hverandres handlinger og ord.*

*Hannah ser på meg og nikker. Fremtredelesrommet kan oppstå ethvert sted hvor mennesker møter hverandre som tenkende og handlende vesener. Fremtredelesrommet finnes så lenge menneskene i det opprettholder de aktivitetene som har oppstått i rommet. Når aktivitetene forsvinner eller stanser opp, forsvinner også rommet, selv om menneskene fremdeles befinner seg i rommet (Arendt, 1996, s.205).*

*Det må skje noe i fremtredelesrommet! Jeg kjenner jeg blir ivrig. Det er ikke nok å bare være der. Du og jeg, vi må tenke og vi må handle. Hva skal vi fylle rommet med? Det er ikke nok bare å møtes. Vi må komme hverandre i møte. Er det det vi gjør som et jeg og et du? Hvordan gjør vi det? Hvordan får vi det til? Kan jeg snakke om et vi her - eller må jeg snakke om et jeg? For å komme deg i møte må jeg ta utgangspunkt i meg selv, ja – det er slik det må bli. Det handler om meg. Mennesket Marianne. Hvem er jeg, og hvem vil jeg være i disse møtene? Jeg må vite hvem jeg er, og hva jeg står for. Jeg vet jo det. Jeg har gjort opp status med meg selv. Med ett sitter både Levinas og Løgstrup på hver sin stubbe og ser på meg. Smilende. Det gleder meg at de to tar seg tid til å besøke meg i skogen.*

*«Vi har fulgt dialogen mellom Yalom og deg», sier Løgstrup. «Det er fint å se at du fortsetter den selvutviklende prosessen. Vi har jo møtt deg tidligere, da du søkte det menneskesyn og den etikk som skulle være styrende for dine handlinger som menneske, medmenneske og yrkesutøver. Vi ble gode venner den gangen», sier Levinas.*

*«Ja», svarer jeg. «Jeg har ikke glemt dere. Jeg bærer dere med meg hver dag. Sammen med Martin. Tusen takk for all hjelpen! Den er til stor nytte og inspirasjon!».*

*«Du må aldri glemme hvem du er, Marianne», sier Hans. Plutselig sitter han der ved bålet igjen. Han har fyrt opp igjen. Med mer tyri. Du må alltid huske hva du fortalte deg selv at var nødvendig den gangen:*

---

*ETT ER NØDVENDIG*

*Ett er nødvendig – her  
i denne vår vanskelige verden  
av husville og heimløse:  
Å ta bolig i seg selv  
Gå inn i mørket  
og pusse sotet av lampen.  
Slik at menneskene på veiene  
kan skimte lys  
i dine bebodde øyne.*

*Hans Børli*

*Nei, Hans, jeg skal aldri glemme det! Det er det mennesket jeg har bestemt meg for at jeg skal være. Jeg er og skal være tro mot meg selv. Da blir det heller ikke så vanskelig å komme den andre i møte. Det var det da. Det var denne eksistensielle isolasjonen. Denne overstigelige kløfta. Jeg kan aldri klare å gå over på den andre siden av denne kløfta. Jeg forstår det. Men når jeg kommer deg i møte. Jeg tror på nærhet. Jeg mener oppriktig at i Hannahs fremtredelesrom kan du og jeg være nære eller ikke så nære. Selv om kløfta ligger den svart, bunnløs og uendelig dyp. Det er et landskap på hver side av den som går fram dit kløfta ligger og deler vår verden i to. Du og jeg står på hver vår side av den og ser på hverandre. Hvor langt fram til kanten av kløfta er det mulig å gå?*

*Rollo har igjen tatt plass på stubben sin ved bålet. Kjærligheten og viljen er to motiverende krefter hos mennesket (May, 1995, s.9-31). De to er gjensidig avhengig av hverandre og de hører sammen. Men de er også avhengige av omstendighetene omkring dem. Det moderne samfunns framvekst har forstyrret grunnlaget for kjærligheten og viljen. Vi må gå inn i vår egen bevissthet og den kollektive samfunnsbevissthet for igjen å finne kjærligheten og viljens kilde. Den moderne tid preges av teknologi og fremmedgjøring. Dette har bidratt til at det å elske og det å ville har blitt vanskelig for menneskene. Vi preges av en manglende evne til å føle og dette bidrar til å vi unngår nære forhold. Dette har gjort oss apatiske og uengasjerte, noe som forhindrer våre muligheter til å nå inn til hverandre. Kjærligheten oppleves som en trussel mot vår eksistens og apatien beskytter oss mot overstimulering fra det moderne samfunnet. Vi beskytter slik vår indre verden, og vi unnlater å engasjere oss i andre mennesker og vi ser ikke lenger hverandre. Rollo fortsetter ivrig. Dette stiller krav og ansvar til oss*

mennesker (May, 1995, s.276-287). Vi mennesker må gjenoppdage hva det vil si å være mennesker på et dypere plan! Rollo stopper opp litt. Å inngå nære relasjoner til andre mennesker kan innebære en kostnad (May, 1995, s.12-14). Å være nær et annet menneske kan oppleves som en trussel. En trussel mot egen eksistens.

Ja. Det er vel dette en kan kalle kjærlighetens pris. For meg handler det om å våge og ville. Jeg kan gå så langt inntil kløfta som jeg tørr gå. Hvis jeg ikke tørr gå, kan jeg heller ikke forvente at du skal våge å komme meg i møte. Vågemot. Det må jeg ha som menneske og medmenneske, og særlig som psykisk helsearbeider. Ellers får jeg ta meg jobb på kjeksfabrikk! Men det er ikke synonymt med at det er behagelig. Men hvem sier at livet skal være behagelig? Vi mennesker må kanskje avfinne oss med at vi til tider må kjenne litt på ubehaget i møtet mellom jeg og du. Det kan også bære frukter. Skal alt til enhver tid være så behagelig, så vil vi kanskje bare bli flytende der på skorpa av vannet hvor solstrålene når inn og aldri dykke ned i mørket av skogstjernet.

Yalom kommer ruslende på stien. Han hilser sin læremester og venn før Rollo gir Yalom sin plass på stubben. «Eksistensiell terapi fordrer oppmerksomhet fordi den er fast forankret i det ontologiske fundamentet i de dypeste lagene av menneskelig eksistens» (Yalom, 2011, s.563).

Nettopp. De er av den grunn verdt å se nærmere på når jeg og du kommer hverandre i møte!

Yalom fortsetter. De eksistensielle vilkårene er allmennmenneskelige erfaringer, og dette kan være en årsak til at terapeuter ofte lar temaet ligge da en fort kan tenke at det ikke er hensiktsmessig å se nærmere på dem (Yalom, 2011, s.31). De er en del av livet for alle mennesker.

Det vil jeg si er den enkle og mer overfladiske forklaringa! Og uansett, hvis det er så allmennmenneskelig, så burde det jo være gjenstand for interesse i en samtale? Mine litteratursøk i forbindelse med denne studien viste at de fleste treff relatert til eksistensielle spørsmål var i forbindelse med døden, alderdom, palliativ pleie og fysisk sykdom; særlig kreft. Det i seg selv er et interessant funn. Jeg tror ikke det er helt tilfeldig. Jeg har en formening om at det er mye ubehag for oss mennesker forbundet med å skulle fordype oss i eksistensielle spørsmål og gå inn de eksistensielle vilkårene gjeldene oss selv. Når forskninga i så stor grad gir treff på døden, har jeg en formening om hvorfor; Døden kan vi ikke vri oss unna. Den kommer - og den tar oss alle. Det er et eksistensielt vilkår vi må forholde oss til om vi liker det

---

eller ei. Vi må pleie eldre, syke og dødende. Forskninga omkring dette eksistensielle vilkåret tvinger seg da naturlig nok fram.

Yalom nikker. Døden blir oversett i den terapeutiske samtalen og på så godt som alle områder innen psykisk helse. Det eneste området hvor døden ikke kan overses er under pleie av dødende mennesker (Yalom, 2011, s.78).

Men de eksistensielle temaene uteblir i samtalene.

Yalom fortsetter. En annen årsak til dette er terapeutenes vegring for å ta opp temaene fordi det blir for vanskelig for terapeuten selv å møte eksistensens grunnleggende vilkår (Yalom, 2011, s.31).

Det er akkurat det. Nå nærmer vi oss sakens kjerne. Det er forståelig at terapeuten kan befinne seg selv i denne situasjonen. Vi er alle mennesker som berøres av de eksistensielle vilkårene. Vi lever alle med døden hengene over oss, denne urangsten, friheten- viljen og ansvaret, den eksistensielle isolasjonen og meningsløsheten. Noen av oss velger å gå inn i disse temaene og andre ikke. Spørsmålet er vel heller i denne sammenhengen hvilket valg vi har som psykisk helsearbeidere? Det er gitt oss et valg gjennom vår eksistensielle frihet, skal vi unnlate å ta det ansvaret som ligger i dette? Når en har valgt å ha som yrke å skulle bistå mennesker som psykisk helsearbeider eller terapeut, kan man tillate seg å velge bort dette ubehaget? Hvilke konsekvenser har det?

Yalom fortsetter. Det er i alle fall slik at hvis en terapeut skal hjelpe en person i forhold til dødsangst er det helt nødvendig at terapeuten selv har arbeidet seg gjennom den samme problematikken (Yalom, 2011, s.248-249). I terapi vil det å møte døden kunne medføre økt angst og depresjon og gå inn i dette for en periode.

Slik vil det være for alle mennesker. Enten om man er bruker eller terapeut. Man må være villig til å ha det ubehagelig er tid. Hvordan kan man kreve dette av den som skal hjelpe? Kan man kreve det av den som skal hjelpe? Ved noen arbeidsplasser er det slik at en selv må gå i terapi for å kunne få bistå andre. Men om det er et krav til å møte sitt eksistensielle jeg, neppe. Det er oppløyd mark i samtaleverden. Parallelt med at det er noe helt grunnleggende ved oss mennesker. Det er et paradoks.

*Yalom fortsetter. En økt innsikt i forhold til eksistensielle vilkår bidrar til mestringsfølelse. Dette kan være nyttig for begge parter, både bruker og terapeut (Yalom, 2011, s.231).*

*Hvis de eksistensielle temaene ikke tas opp i samtalene. Er det fordi brukeren ikke tar dem opp? Eller er det fordi terapeuten ikke ser eller hører dem? I så fall, hvorfor blir de ikke hørt og sett? Er det fordi vi ikke ser og hører det vi ikke ønsker å se og høre? Eller er det fordi vi ikke er bevisst dem og ikke er bevisst oss selv, slik de eksistensielle temaene går oss hus forbi?*

*Yalom tenker litt. Jeg tror nok at mennesker tar opp frykten for døden, men at terapeuten ikke er mottakelig for å høre om dette temaet (Yalom, 2011, s.80-82). Hvis man som terapeut søker dypt i et annet menneske vil man før eller siden møte døden. Men man må være lydhør. Erfaringer jeg har gjort meg i mitt kliniske arbeide viser at dødsangsten er til stede. Fornektelse spiller en rolle når terapeuten ikke oppfatter temaet døden i samtalen. Har man ikke utforsket egen dødsangst, så ser man ikke andres. Jeg vil si det er en kollektiv fornektelse på fagfeltet!*

*Jeg sukker. Da har vi en lang veg å gå. Jeg er igjen tilbake med meg selv. Hvis jeg ønsker endringer, må jeg begynne med meg selv. Jeg har nå tatt dypdykket inn i de eksistensielle vilkårene. Jeg må minne meg om dette. Jeg har gjort opp status for egen del. Men er vi innoen av de andre eksistensielle vilkårene i samtalen og relasjonen, om enn ikke helt tilsiktet?*

*Yalom smiler. Det er nå slik at det er relasjonen som helbreder og har en avgjørende betydning for bedringsprosessen, på en eller annen måte, som ennå ikke er helt definert (Yalom, 2011, s.474). Forholdet bidrar til å belyse og forklare andre relasjoner og mennesket vi skal hjelpe får et forhold til et annet menneske. Yalom fortsetter. I relasjonen med terapeuten kan bruker oppleve at den eksistensielle isolasjonen lindres da vedkommende har kontakt med et annet menneske. Isolasjonsfølelsen viker for empatien. (Yalom, 2011, s.467). Selv om isolasjonen aldri kan fjernes.*

*Ja, vi er alle i samme båt. Vi er ensomme skip på mørke hav. Vi deler den samme skjebnen. Men det må da gå ann for en terapeut å ta dette i sin munn og spytte det ut? Om man ikke bruker begrepet eksistensielle vilkår, så finnes det jo mer folkelige ord. Kari Martinsen snakker om livsfilosofi. Kanskje det kan være enklere for mange? Hvis vi som hjelpere er der at vi våger å ta i de eksistensielle vilkårene får vi også sørge for at vi tilpasser språket til den vi snakker med.*



---

*Yalom nikker og fortsetter. Mennesket søker mening og det er nok flere enn terapeuter vet som søker terapi med utgangspunkt i spørsmål som omhandler mening i livet (Yalom, 2011, s.520-521). Yalom stopper opp litt. Målet med all psykoterapi er at vi skal bringe bruker dit hen at vedkommende skal kunne ta et fritt valg (Yalom, 2011, s.471). Om vi ikke snakker direkte om friheten som et eksistensielt vilkår her, så er det nettopp det det er!*

*Med andre ord så er vi innom det. I det små og kanskje litt utydelige. Vi er vel innom det fordi de eksistensielle vilkårene er grunnlaget for det som er eksistensen vår. Det som gjør oss til mennesker. Vi gjør det kanskje uten at vi forstår at det er det vi holder på med. I det ubevisstes navn eller i fortrenghetsens navn. Eller i begges navn.*

*Hannah har satt seg ned igjen ved bålet. Hun ser på meg. Det er samværet mellom mennesker som er betingelsen for at makt kan skapes og når mennesker samhandler oppstår makten (Arendt, 1996, s.206-210). Det er makten som både opprettholder og skaper fremtredelsesrommet.*

*Men hvis vi snakker om å komme hverandre i møte i fremtredelsesrommet som jeg og du, forutsetter dette at makten ikke er skjevfordelt. Det må være en balanse her. Det kan ikke være slik at det er enten jeg eller du som sitter med denne makten. Makten må være noe som oppstår som et resultat av at jeg og du kommer hverandre i møte, og at det i det dette unike møte skapes noe som kan bringe noe nytt inn i relasjonen mellom jeg og du – noe utover oss to som møtes. Kanskje det er her. Akkurat her, som vil være det nærmeste jeg kan være og kjenne at mitt eksistensielle jeg kan komme i møte i med ditt eksistensielle du. Til tross for den uendelige, dype kløfta som ligger der. Hit, men ikke lenger. Dette øyeblikket da rommet fylles med en slik ro, og jeg kjenner roen i meg og tenker at den roen må også du kjenne på, selv om jeg ikke egentlig kan vite dette. Jeg velger å slå meg til ro med dette. Hit. Men ikke lenger.*

*Jeg kommer hele tiden tilbake til meg selv. Mitt eksistensielle jeg. Mennesket Marianne. Jeg forstår at det er her endringene må finne sted. Den eneste man kan endre er seg selv. Jeg tillater meg allikevel å stille spørsmål som angår flere. Med utgangspunkt i at eksistensielle vilkår bør ha en plass i det psykiske helsearbeidet slik det kommer frem av den foregående dialogen, stiller jeg spørsmål ved hva vi mister ved å fortsette å la eksistensielle vilkår og eksistensielle spørsmål få en så liten plass, både når det kommer til det praktiske arbeidet i møtet med mennesker og forskningen som sådan.*

*Yalom nikker fra stubben. Som jeg har uttalt tidligere: «Eksistensiell terapi fordrer oppmerksomhet fordi den er fast forankret i det otologiske fundamentet i de dypeste lagene av den menneskelige eksistens» (Yalom, 2011, s.563).*

*Det i seg selv er egentlig argumentasjon god nok!*

*Yalom fortsetter. Mennesker søker etter struktur og fellesskap. Vi trenger en forankring i livet. Samtidig må vi forholde oss til den uunngåelige døden, meningsløsheten og vår eksistensielle isolasjon (Yalom, 2011, s.563). En eksistensiell terapi bygger på en psykopatologi som tar utgangspunkt i angsten og hvordan dens reaksjoner forholder seg til de eksistensielle vilkårene. De eksistensielle vilkårene er alle forbudet med hverandre på uløselig vis og er grunnleggende i en terapi med en eksistensiell tilnærming.*

*Jeg tenker at en slik tilnærming har noe å bidra med. Hvis vi unnlater å snakke om disse temaene, fjerner vi oss da ikke fra det det vil si å være menneske? Noe som vil være lite hensiktsmessig med å tanke på hvilken oppgave som er gitt oss gjennom det psykiske helsearbeidet. Våre eksistensielle vilkår er grunnlaget for vår eksistens som mennesker. Det som gjør at vi er mennesker. Selve grunnlaget for å forstå hvorfor vi handler som vi gjør.*

*Dagens psykiske helsearbeid etterspør mangfold og tverrfaglighet. Det er viktig å inkludere flere perspektiver i dette arbeidet, også de det kan være vanskelig å ta i av ulike årsaker. I litteratursøk kom jeg over religiøs - og åndelig tilnærming til temaet døden. Jeg er av den oppfatning at vi også må kunne tilnærme oss eksistensielle vilkår uten nødvendigvis å ha et religiøst eller åndelig perspektiv som utgangspunkt. Vi må kunne romme både og. Eksistensielle vilkår er ikke bare død og sjelesorg i samtale med en prest. Det er livene våre. Hverdagen. Det vi står opp til hver dag og baler med hele livet på godt og vondt. Oss selv. Det å være menneske.*

*Da er det betimelig å spørre: Hvordan kan man velge å være et menneske i møte med et annet mennesket uten å ha møtt seg selv først? Hvordan skal jeg kunne komme deg i møte, uten å vite hvem jeg er? Hvordan kan ditt eksistensielle jeg tre frem for meg hvis jeg ikke har valgt å bli kjent med mitt eget eksistensielle jeg? Hvordan skal jeg kunne se din angst for døden hvis jeg aldri har møtt min egen? Hvordan skal jeg kreve at du skal ville snakke om din dødsangst hvis jeg aldri har våget å tilnærme meg min? Hvordan skal jeg kunne komme deg i møte i Hannahs fremtredelesrom hvis jeg ikke fremtrer selv? Det er ikke bare du som skal framtre*

---

*for meg. Det er et vi, i form av ett jeg og du. Mitt eksistensielle jeg vil aldri kunne nå ditt eksistensielle du. Fullt og helt. Jeg vet det. Men vi kan komme hverandre i møte. Hvis vi våger og vil. Vi kommer akkurat så nært den uoverstigelige kløfta som vi tørr å gå. Som psykisk helsearbeider vil hovedansvaret ligge hos meg fordi jeg gjennom friheten som er gitt meg har valgt å ta ansvar gjennom det yrket jeg har valgt. Jo bedre jeg lykkes med dette i mitt arbeide, jo mer sannsynlig er det at mitt eksistensielle jeg vil kunne komme ditt eksistensielle du i møte. Jeg har vært opptatt av mitt eget resonnement. Jeg ser opp. Alle er der. De sitter alle på stubber og falne trær rundt meg og seg på meg. De smiler. Martin, Emmanuel, Knud, Hans, Rollo, Sartre, Hannah og Yalom. Takk skal dere ha alle sammen sier jeg. For at dere tok dere tid. Til meg».*

## **5.7 Ute av skogen – En oppsummering**

Eksistensielle vilkår kan oppfattes som noe felles menneskelig, selv om de åpenbart vil bety ulikt for den enkelte og de ulike kulturene vi lever våre liv.

Å være ute av skogen gir rom for en oppsummering av de funn som er gjort og en drøfting disse i en psykisk helsearbeids kontekst. Den som er vant med å lese autoetnografi vil kanskje stille seg undrende til dette, da dette er å oppfatte som en akademisk tradisjon som benyttes ved bruk av andre metoder. For de som ikke kjenner evokativ autoetnografi vil det kunne være til hjelp, siden denne tradisjonen innbyr til at teksten skal føre til en selvstendig refleksjon (Ellis et al., 2010, s.7).

Jeg har svart på studiens problemstilling: «*Hvordan kan eksistensielle vilkår bidra til utvikling av meg selv som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider?*» gjennom dialog omkring eksistensielle vilkår med utgangspunkt i meg selv og bruk av autoetnografisk metode med en evokativ tilnærming, hvor jeg gjennom refleksiv skriving har kommet fram til oppgavas funn. Mine funn drøftes og oppsummeres gjennom dialogen med Yalom i kapittel 5.

Jeg oppfatter meg som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider som et hele. Dette kan være utfordrende og vanskelig i de rolleforventningene fagfeltet har til den psykiske helsearbeideren. Veilederen «Sammen for mestring» (Helsedirektoratet, 2014, s.111-113) løfter frem viktigheten av å være seg selv i yrkesutøvelsen. Jeg knytter mitt eksistensielle jeg mot rollen som jeg har som fagperson. Ved å møte mitt eksistensielle jeg og mine egne yttergrenser, kan jeg bedre håndtere rollen som psykisk helsearbeider gjennom å være meg selv fullt og helt. Å kjenne på og erkjenne egne yttergrenser gjennom refleksjon har gjort meg

bedre i stand til å fylle rommet med meningsfylte samtaler i møte mellom Bubers jeg og du. Mennesket blir forståelig i lys av sin opplevelse av verden, og vi handler ut fra egne premisser. Skal vi forstå det enkelte mennesket må vi gjøre dette ut fra den enkeltes perspektiv. Det enkelte menneskets verden og hvordan den enkelte forholder seg til sin væren i verden er unikt. Hvert menneske er unikt, og vi er mangfoldige. Både i personligheter og den tid og de kulturer vi lever i, både i Norge og i resten av verden. Ved å benytte autoetnografi og refleksjon har jeg fått belyst eksistensielle vilkår gjennom følelser, tanker, handlinger og ord, og slik knyttet sammen mitt eksistensielle jeg med fagpersonen og metoden.

Å skrive om og undersøke seg selv har vært en nyttig prosess som jeg neppe hadde gått inn i hvis jeg ikke hadde benyttet autoetnografisk metode. Å gjøre seg selv vitenskapelig medvirker til at en går inn i seg selv på en annen måte enn hva man gjør i hverdagen. Jeg må våge å møte meg selv før jeg fordrer av andre mennesker at de skal møte seg selv i en samtale med meg som psykiske helsearbeider. Jeg lever nå bedre med meg selv og min verden enn før, både i fortid og nåtid, gjennom de erkjennelser jeg har gjort meg. Jeg har kjent på egne yttergrenser, gjort opp status og vet hvor jeg står. Dette gir meg en sterk bevissthet i forhold til hvem jeg er, og hvem jeg ønsker å være i møte med andre mennesker. Jeg opplever at jeg har gjort meg selv tydelig for meg selv og andre. I møte med menneskets eksistensielle vilkår, i en skog som representerer naturen som vår eksistens grunnlag, blir det tydelig at jeg er ikke noe annet enn et menneske. I møte med andre mennesker. Vi mennesker er alle sårbare. Dette viser viktigheten av å komme sitt eksistensielle jeg i møte.

Egne erfaringer med eksistensielle vilkår og flere timer i samtalerommet med egen behandler har vist meg viktigheten av hvem man møter og hva rommet mellom oss fylles med. Å få brakt ny forståelse over egen situasjon i fortid, nåtid og framtid har bidratt til å forme meg som det mennesket jeg er og det mennesket jeg ønsker å være. Å få konstruert og skrevet ned sin historie oppleves som helende og puslespillet mangler ikke lenger noen brikker. Jeg lot egen behandler bli en del av oppgaveprosessen da jeg oppdaget at minnet feilet meg eller at jeg trodde det gjorde det. Dette styrker min tro på narrativet og fortellingenes betydning, og at dette med stor fordel kan benyttes innen psykisk helsearbeid.

I en eksistensiell tilnærming i det psykiske helsearbeidet legger jeg at vi våger å møte det andre mennesket som et menneske. For å kunne gjøre dette fordrer det noe av oss. Vi må våge og ville. Våre eksistensielle vilkår er grunnlaget for vår eksistens som mennesker, det som gjør oss til mennesker og det som kan forklare hvorfor vi føler, tenker og handler som vi gjør. Hvis

---

vi unnlater å snakke om disse temaene fjerner vi oss også fra det det vil si å være menneske, noe som jeg oppfatter som lite hensiktsmessig i det psykiske helsearbeidet.

Årsakene til dette slik Yalom (2011) forklarer det har flere sider. Det ene er at eksistensielle vilkår oppfattes som noe allmennmenneskelig, noe som angår oss alle og at det derfor ikke er verdt å gi dette oppmerksomhet. På den andre sier Yalom at det at døden er vår primærkilde til angsten og den er iboende i oss alle. Videre at denne overses i de terapeutiske samtalen så godt som på hele fagfeltet. Vi flykter fra døden. Dødsangsten fornektes fordi den er ubehagelig og det er vondt å forholde seg til livets yttergrenser. På den ene sida utløser dødsangsten og det som ligger i denne psykisk uhelse, på den andre sida kan den bidra til å hele ved at man erkjenner døden og griper om livet når det er der. I følge Yalom må den psykiske helsearbeideren selv ha arbeidet seg gjennom egen dødsangst og utfordringer omkring dette for å kunne hjelpe et annet mennesket med dødsangst. Det blir vanskelig å mestre situasjonen og det er derfor enklere å unngå den. En økt innsikt i forhold til eksistensielle vilkår gir mestringsfølelse og er en forklaringsmodell til livets vansker som kan bidra til å skape mening. Vi erkjenner at vi skaper oss selv, gjennom å ville og å ta det ansvaret som friheten gir oss, når vi innser våre eksistensielle vilkår. Enhver terapeutisk samtale har som mål å bringe brukeren dit hen at vedkommende kan ta en fritt valg. Her forholder vi oss til friheten, selv om vi kanskje ikke er bevisst at dette er et eksistensielt vilkår. Det samme gjelder den eksistensielle isolasjonen som lindres i et godt møte med en behandler eller et annet menneske. Eksistensielle vilkår er forbundet med hverandre på uløselig vis. Det er vanskelig å leve, både for den som trenger hjelp og for den som skal hjelpe.

Dagens psykiske helsearbeid skal være preget av tverrfaglighet og mangfold. Slik jeg forstår det skal arbeidet bære preg av en kunnskapsbasert praksis som i tillegg til forskningskunnskap også inkluderer erfaringsbasertkunnskap og brukerkunnskap. Vi må derfor søke nye og utradisjonelle veier for å kunne favne dette. Som psykiske helsearbeidere har vi et ansvar for å favne alle de menneskene vi møter, og det krever at vi er villige til å ta dette ansvaret. Ved å benytte autoetnografisk metode mener jeg at studien bidrar til dette og at metoden med fordel kan benyttes for å fremme disse perspektivene. En eksistensiell tilnærming kan bidra til å gi en motvekt og være en komplementær forståelse til det psykiske helsearbeidet. Det vil være nyttig å gi eksistensielle vilkår en større plass innen fagfeltet med tanke på at en biomedisinsk modell fremdeles er styrende og det stadig blir en mer klinisk tilnærming med pakkeforløp.

Ved at jeg våger å bruke meg selv i min tilnærming til eksistensielle vilkår kan jeg bidra til å minne fagfeltet om at vi er mennesker, og vektlegger mitt møte med ditt eksistensielle du og

ikke diagnosen. Dette kan invitere til en refleksjon omkring det å være menneske og psykisk helsearbeider. Fagfeltet kan velge å benytte seg av dette i faglige refleksjoner for å se nærmere på egne holdninger og den kulturen man representerer gjennom sin rolle som fagperson.

Videre kan en eksistensiell tilnærming være en annen måte å se bedringsprosesser på, og kan dermed være et innspill til en recovery orientering. Det å ha en etisk-filosofisk tilnærming gjør eksistensielle vilkår til en komplementær størrelse til denne retningen som har et menneskerettighetsfokus.

Sett fra et autoetnografisk perspektiv finnes det hverken objektive fakta eller universelle sannheter, og oppgavas målsetting er heller ikke å komme med klare funn eller en entydig konklusjon. Målet er å skape forståelse og kunnskap hos leseren i møte med oppgaveteksten, videre skape refleksjon og innsikt omkring temaene oppgava beskriver. Det å være menneske er å kunne undre seg. Hvis vi hadde hatt alle svarene, hva skulle vi da undre oss over? Derfor lar jeg resten bli opp til deg som leser.

## 6. Konklusjon

I denne studien har jeg reflektert over eksistensielle vilkår i dialog med ulike filosofer, tenkere og psykoterapeuter. Jeg har gjennom denne eksistensielle reisa fått klargjort hva det vil si for meg å være menneske og hvordan en konfrontasjon med de eksistensielle vilkårene kan bidra positivt for meg som menneske, medmenneske og psykisk helsearbeider. Hva jeg etter denne endte prosessen nå kan vite om ditt eksistensielle du tenker jeg at er lite. Du og jeg møter hverandre som mennesker, berøres av de samme eksistensielle vilkårene, men vil selvfølgelig tillegge disse ulik betydning og tolkning. Gjennom den eksistensielle selvutviklingsprosessen studien har bidratt til, opplever jeg at jeg nå kan stå stødigere i møtet med deg og ditt eksistensielle du.

### *STUNDOM*

*Stundom  
når jeg rusler langs stiene  
har jeg ei rar kjensle av  
at noen ser på meg.*

*Nei, ikke på meg aleine,  
men dette jeg har del i:  
Vindens famling i trekronene,  
mauren som strever med barnåla,  
hæljern-riflene i skjæra,  
alt - - -*

*Et stort, vennlig øye  
som ser inn i tingene  
uten å undres.*

*Jeg kjenner blikket gli over meg  
i tidløs ro,  
men likevel vaktsomt.  
Lik langsente skogvokter-øyne  
fra et branntårn.*

*Og jeg kjenner med ett  
tyngden av ett ansvar  
jeg ikke kan forklare.*

*Hans Børli*

## Ettertanke

*April 2020, Hans Børli's barndomshjem, Oppistun, Eidskog*

*Det er en slik vårdag i april som lover så godt for den sommeren jeg vet kommer. En slik vårdag hvor sola snart er på hell, da det lir mot ettermiddag og kveld. Lufta blir snart kjølig, slik den blir om våren. Jeg har kokt meg middag på primusen på det som er igjen av selve barndomshjemmet til Hans. Trammen. Det er et slikt et vakkert og fredfullt sted dette, Oppistun. Så fredfullt at du kan høre stillheten omkring deg. Det finnes ikke noe sted med så mange lyder som i en stille skog! Det er i denne stillheten, når en bare lytter at en virkelig kan høre. Nærværet ditt er her. Jeg kjenner at du er her. Du og jeg. Jeg og du.*

*Å, flytt deg nærmere inn til meg her på kjøkkentrammen!*

*Den er så svinnende kort den stund  
vi mennesker er sammen.*

*Hans Børli*



---

## 7. Litteraturliste

Aadland, E. (2019). «Og eg ser på deg...»: *Vitenskapsteori i helse-og sosialfag*. (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Adams, T. E., Jones, S. H. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography: Understanding qualitative research*. New York, NY: Oxford University Press.

Arendt, H. (1996). *Vita activa. Det virksomme liv* (C. Janss, Overs.). Oslo: Pax.

Binder, J.E. (2020). *En kort introduksjon til eksistensiell psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Bochner, A. P. & Ellis, C. (2016). *Evocative autoethnography: Writing lives and telling stories*. New York, NY: Routledge.

Bredesen, M. (2018). *Det profesjonelle medmennesket. Hvordan kan jeg forstå min rolle som et profesjonelt medmenneske?* Høgskolen i Innlandet, Elverum. (Upublisert).

Buber, M. (1992). *Jeg og du* (H. Wergeland, Overs.). Oslo: Cappelen.

Bøe, T. D. & Thomassen, A. (2007). *Fra psykiatri til psykisk helsearbeid: Om etikk, relasjoner og nettverk*. Oslo: Universitetsforlaget.

Børli, H. (2010). *Hans Børli's beste dikt*. Oslo: Aschehoug.

Eide, S. B., Grelland, H. H., Kristiansen, A., Sævareid, H. I. & Aasland, D. G. (2011). *Fordi vi er mennesker: En bok om samarbeidets etikk*. (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A methodical novel about autoethnography*. Walnut creek, CA: AltaMira Press.

Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A. P. (2010). *Autoethnography: An overview*. Forum: Qualitative Social Research, 12 (1), Art.10. <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>

Esping, A. (2010). *Autoethnography and Existentialism: The Conceptual Contributions of Viktor Frankl*. Journal of Phenomenological Psychology, 41(2), 201-215.

<https://doi.org/10.1163/156916210X532126>

Helsedirektoratet. (2014). *Sammen om mestring: Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten.* (Veileder IS-2076). Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne>

Henriksen, J. O. & Vetlesen, A. J. (2006). *Nærhet og distanse. Grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker.* Oslo: Gyldendal.

Holmberg, Å. (2006). *Familieterapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket. Fokus på familien.* 40(1). 49-66. Hentet fra: <https://idunn.no/fokus/2012/01>

Hummelvold, J.K. (1995). *Psykiatrisk sykepleie i et folkehelseperspektiv: en studie av hvordan en holistisk-eksistensiell psykiatrisk sykepleiemodell bidrar til folkehelsearbeid* (Doktoravhandling). Göteborg: Nordiska hälsovårdshögskolan.

Hummelvoll, J. K. (2012). *Helt - ikke stykkevis og delt: psykiatrisk sykepleie og psykisk helse.* Oslo: Gyldendal akademisk.

Hylland Eriksen, T. (1993). *Små steder - Store spørsmål. Innføring i sosialantropologi.* Oslo: Universitetsforlaget.

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis.* Oslo: Gyldendal.

Johannesen, A., Tuft, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode.* (5.utgave). Oslo: Abstrakt.

Le Roux, Cheryl S. (2017). *Exploring rigour in autoethnographic research.* International Journal of Social Research Methodology. 20(2). 195-207.  
<https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1140965>

Lock, A. & Strong, T. (2014). *Sosialkonstusjonisme. Teori og tradisjoner* (P. Røen Overs.). Bergen: Fagbokforlaget.

Martinsen, K. (2005). *Samtalen, skjønnhet og evidensen.* Oslo: Akribe.

May, R. (1995). *Kjærlighet og vilje* (H. Andresen og D. Schjelderup, Overs.). Oslo: Aventura.

Méndez, M. (2013). *Autoethnography as a research method: Advantages, limitations and criticisms.* Columbian Applied Linguistics Journal 15(2). 279-287.  
<https://doi.org/10.14483/udistrital.jour.calj.2013.2.a09>

- 
- Ploder, A. & Stadlbauer, J. (2016). *Strong Reflexivity and Its Critics: Responses to Autoethnography in the German-Speaking Cultural and Social Sciences*. *Qualitative Inquiry*, 22(9), 753-765. <https://doi.org/10.1177%2F1077800416658067>
- Rawlins, L. S. (2018). *Poetic Existential: A Lyrical Autoethnography of Self, Others, and World*. *Art/Research International: A Transdisciplinary Journal*, 3(1), 155-177. <https://doi.org/10.18432/ari29208>
- Ronkainen, N.J., Harrison, M.E. & Ryba, T.V. (2014). *Running, Being, and Beijing-An Existential Exploration of a Runner Identity*. *Qualitative Research in Psychology*, 11(2), 189-210. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.810796>
- Sartre, J. P. (1993). *Eksistensialisme er humanisme* (C. Hambro, Overs.). (2.utg.). Oslo: Cappelen.
- Schibbye, A.-L. L. (2012). *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Seikkula, J. & Arnkil, T. E. (2013). *Åpen dialog i relasjonell praksis. Respekt for annerledeshet i øyeblikket*. Oslo: Gyldendal.
- Skårderud, F. (2006). *Irvin D. Yalom – portrett og samtale: Eksistens og psykoterapi – og Schopenhauers trøst*. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43(3), 248–259.  
Hentet fra: <https://psykologtidsskriftet.no>
- Stigen, A. (1983). *Tenkningens historie. Bind 2*. Oslo: Gyldendal.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2011). *Eksistensiell psykoterapi* (M. Solli, Overs.). Oslo: Arneberg.
- Wall, S. S. (2016). *Toward a Moderate Autoethnography*. *International Journal of Qualitative Methods*. January - December 2016. 1-9. <https://doi.org/10.1177%2F1609406916674966>



---

## Vedlegg: Godkjenning fra NSD

16.4.2020

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Mitt eksistensielle jeg i møte med ditt eksistensielle du. En autoetnografisk studie om eksistensielle vilkår.

#### **Referansenummer**

934286

#### **Registrert**

09.03.2020 av Marianne Bredesen - 204753@stud.inn.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse- og sykepleievitenskap

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Ann-Mari Loftshus, annmari.lofthus@inn.no, tlf: 90515564

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Marianne Bredesen, mariannebredesen@hotmail.com, tlf: 99621865

#### **Prosjektperiode**

01.09.2019 - 04.05.2020

#### **Status**

14.04.2020 - Vurdert

#### **Vurdering (1)**

---

##### **14.04.2020 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 14.04.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

##### **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om religion, filosofisk overbevisning og helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 04.05.2020.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)