



# Det store i det små

Af Annette Haugaard, *journalist*  
Foto af Asbjørn Sand

**Død, ensomhed, kærlighed, valg, ansvar og meningen med det hele er omdrejningspunktet i den eksistentielle terapi, der har fyldt halvdelen af arbejdslivet for psykolog Bo Jacobsen, selvom temaerne har ulmet i ham siden barndommen.**

**For de store spørgsmål træder altid frem, når hverdagens hændelser bliver beskrevet præcist nok til at vise, om livet leves rigtigt eller fortrydeligt.**

– Det spørgsmål, jeg stiller mig selv, er, om du giver dig lov til fuldt ud at være den alvor og seriøsitet, som jeg kan se og høre bor i dig?

17 minutter. Længere har vi ikke kendt hinanden, før Bo Jacobsens varemærke er kondenseret i samtalen, der demonstrerer, hvad eksistentiel terapi er. Intet er for småt, intet er for stort, og der er altid en forbindelse, som han upåagtet adresserer med mange direkte og personlige kommentarer, en levende mimik og gavmild latter. For Bo Jacobsen mener, at terapeuter skal være tydelige, rodfæstede mennesker, man kan sammenligne sig med.

– Eksistentiel terapi handler om at hjælpe andre til at finde deres ben i forhold til livets store spørgsmål og de dagligdagsting, vi alle roder med. Bag små ting gemmer de store sig, så når man kommer med angst, depression, stress, traumer eller andre problemer, ser jeg altid klagerne i den kontekst, at personens samlede livsførelse formentlig er forkert. Det, vi udforsker sammen, er selve livet, ikke diagnoser, og målet er at styrke klientens livsmod. Her er relationen til mig afgørende. Det er i vores ægte mellemmenneskelige møde, man øver sig på at kunne møde verden frit, åbent og som sig selv i sociale relationer. Men terapien er ikke selve livet. Det er kun en generalprøve.

Bo Jacobsen har spillet mange roller i sine 75 år. Som professor ved Center for Forskning i Eksistens og Samfund ved Københavns Universitet, som forfatter til adskillige bøger, som underviser, supervisor og praktiserende psykolog. For midtvejs

i livet skiftede han teorier og begreber ud med mennesker og den eksistentielle tilgang, der har ventet på ham siden barndommen.

#### **Ulevet liv og livsfortrydelser**

Døden, kærligheden, fællesskab versus ensomhed, tillid, ansvar og selve meningen med det hele. De temaer er altid dagsordenen i Bo Jacobsens lille, kvadratiske lokale få meter fra Strøget i København, hvor mange hundrede personer har fået hjælp til at se virkeligheden og livets grundvilkår i øjnene.

– Den eksistentielle tilgang forstår mennesket som et væsen med en fri vilje. Det er vores eget ansvar at få det rigtige ud af livet, og for hver af os er der noget, som er rigtigt og forkert. For de fleste vil det rigtige liv indebære, at de udfolder sig dels i kærlighedsrelationer og dels gennem arbejde som et bidrag til verden. Hvis det ikke lykkes, giver det problemer.

Den eksistentielle terapi har en særlig betegnelse for ubalance mellem det vigtige og det virkelige. Ulevet liv. En væsentlig ingrediens er livsfortrydelser, som Bo Jacobsen sammenligner med det, man ville gøre anderledes i bakspejlet, hvis livet skulle leves på ny.

– Ulevet liv er et liv, man kun gennemfører eller henslæber fysisk. Man har måske et arbejde, man ikke bryder sig om, og man udfolder ikke sine faglige evner og potentialer som revisoren, der gemmer på en uforløst kunstnerisk åre. Man fik måske ikke børn. Man lever i et parforhold,

der er en misforståelse, eller fandt aldrig den kærlighed, andre taler om. Det kan også være, at man aldrig har levet alene og længes efter at vide, om man overhovedet kan. Inden for det eksistentielle er det et kernepunkt, at jo flere livsfortrydelser, desto mere ulevet liv; og jo mere ulevet liv, desto mere angst, skyld og depressivitet vil man potentielt blive ramt af.

### Dvæler ved detaljen

Bo Jacobsen kaster sjældent snøren direkte ud efter livets store spørgsmål eller fisker efter at høre om livsfortrydelser. Han bruger begreberne som ekkolod, og alle samtaler i de højryggede lænestole bliver åbnet med en opfordring til at beskrive livet, som det ser ud lige nu. En fænomenologisk tilgang.

– I eksistentiel terapi får du klienten til meget detaljeret at beskrive handlinger og begivenheder i sin hverdag og sætte ord på sanser, følelser og tanker. Du sætter din egen forforståelse i parentes og bliver ved med at dvæle ved detaljerne og spørge undrende og nysgerrigt til, hvordan tingene hænger sammen i klientens hoved. Som samtalen skrider frem, bliver det til en fælles udforskning af livet, som om jeg og klienten står på sidelinjen og kigger på, hvordan klientens liv er skruet sammen.

Beskrivelser af tilværelsens små, præcise byggesten har den effekt, at ord i sig selv forløser. Den paradoksale teori om forandring kaldes det.

– Alene at undersøge og formulere sit følelsesliv og de tanker og sammenhænge, vi hver især skaber i vores hoveder, forandrer os. Når det, klienten har stuvet sammen, kommer klart frem, kan man efterhånden se virkeligheden i øjnene og frigøre den andens verden og frit forholde sig til, om hændelser ligeså godt kunne forstås på en anden måde. Konkrete bekymringer og frygt er ofte forbundet med dybereliggende følelser og grundvilkår, som at vi alle skal dø, at det kan ske pludseligt, eller at vi i visse situationer reelt kun har os selv. Når samtalen nærmer sig den slags temaer, er jeg der med ekstra store ører!

### Uterapeutisk spontanitet

Store ører, store øjne, stor stemme og store armbevægelser er hyppige reaktioner fra Bo Jacobsen, som med vilje sjældent holder sig tilbage. Begejstring og bemærkninger flyder spontant.

– Jeg viser, hvem jeg er, og kommenterer gerne klientens adfærd, hvis han eller hun taler hurtigt,

højt, hektisk eller ikke lytter. Jeg giver meget direkte tilbagemeldinger og siger ofte noget, mange i klientens omgangskreds tænker og bliver irriterede over, men ingen tør nævne. Det kan klienten netop derfor drage nytte af, hvis det siges respektfuldt og uden fordømmelse. Jeg siger det også, hvis jeg synes, at klienten har handlet modigt, kærlighedsfuldt eller ansvarligt for at validere eller anerkende den anden. Det gør stort indtryk, hvis psykologen ser et potentiale i folk, de ikke selv har set. Men jeg må selvfølgelig ikke udtrykke mine personlige sym- og antipatier, og jeg har en stærk indre censor, der med årene er blevet intuitiv og sjældent når at være en bevidst indre dialog.

Eksistentiel terapi er et åbent, ligeværdigt møde, hvor dialogen går begge veje, så det er langt hen af vejen mennesket Bo Jacobsen, klienter møder. Den facon afføder ofte reaktioner fra kolleger, når han holder kurser eller supervision.

– Andre psykologer bliver overraskede over, hvor meget jeg siger, og hvor direkte jeg er. Der var engang en, der kaldte det uterapeutisk! Som om der er et korrektheds-paradigme og en idé om, at man skal sidde meget pænt, lytte og tage imod alt! Man skal være sig selv og lade sin unikhed som psykolog træde frem, fordi den terapeutiske relation inden for det eksistentielle er en prøve på livet. Det kræver, at man har sig selv på plads i forhold til livets store spørgsmål og kontinuummet mellem eksempelvis meningsløshed og det totalt meningsfulde, ensomhed og fællesskab. Det gælder selvfølgelig alle terapiretninger, men er særlig påkrævet, når målet er at forbinde det store og det små i livet

### Tidlig eksponering

Det har ikke altid været let for Bo Jacobsen at vise sig frem som menneske i jobbet som terapeut. Som nyuddannet drømte han om at arbejde med både forskning og terapi og valgte strategisk at begynde med en akademisk karriere. Undervejs blev han håndplukket til parallelt at få en klinisk optræning, der i første omgang var psykoanalytisk. Sporene fra begge verdener skulle siden slettes.

– Som forsker havde jeg et ekstremt højt ambitions- og præstationsniveau, og i psykoanalysen blev jeg skolet til at holde mig selv tilbage og ikke rose klienten. Nogle af mine vigtigste eksistentierapeutiske erfaringer har været at lære at sætte tempoet ned og altid lade klienten gå forrest, før jeg stiller mig ved siden af og blive der, så længe

Jeg siger det også, hvis jeg synes, at klienten har handlet modigt, kærlighedsfuldt eller ansvarligt for at validere eller anerkende den anden. Det gør stort indtryk, hvis psykologen ser et potentiale i folk, de ikke selv har set.





Man fik måske ikke børn. Man lever i et parforhold, der er en misforståelse, eller fandt aldrig den kærlighed, andre taler om. Det kan også være, at man aldrig har levet alene og længes efter at vide, om man overhovedet kan. Inden for det eksistentielle er det et kernepunkt, at jo flere livsfortrydelser, desto mere ulevet liv; og jo mere ulevet liv, desto mere angst, skyld og depressivitet vil man potentielt blive ramt af.

der er brug for, at klienten mærker sine følelser, og jeg mærker mine. Det er via følelserne, vi åbner os mod de eksistentielle dimensioner og kan se forbindelsen mellem vrede, skam, skyld, sorg, glæde eller sejrsmønstre og spørgsmål om eksempelvis frihed, valg, død, kærlighed og ensomhed.

Følelser og eksistentielle dybder har Bo Jacobsen med sig helt tilbage fra forældrenes skilsmisse, der kom som et chok, da han var tre år.

– Jeg blev tidligt eksponeret for eksistentielle dilemmaer om liv og død, overlevelse og grundlæggende spørgsmål i livet. Blandt eksistentielle psykologer diskuterer man, om livets mening bliver skabt undervejs af subjektive og lidt tilfældige valg eller allerede ligger og venter på en. Jeg har en fornemmelse af, at livets mening har ligget og ulmet i mig, og at jeg på et tidspunkt skulle beskæftige mig med selve livet.

### **Døden i stolen**

I 1990 tager Bo Jacobsen skridtet fuldt ud, bliver praktiserende psykolog og suger til sig fra læremestre som John Schmidt Thomsen, Ernesto Spinelli, Irvin Yalom og Emmy van Deurzen. I dag er han stadig åben over for ny viden og metoder og er blandt andet optaget af behandlingsformerne SE og NARM.

– Der er ikke som sådan noget, eksistentiel terapi er uegnet til, når man ser bort fra generelle begrænsninger som at erstatte en dybt psykotisk persons medicin, hvilket ingen terapi kan. Eller personer, der kun søger redskaber til at få det bedre uden at ville dykke ned i psyken. Men der er en lillebitte risiko for, at den eksistentielle terapi bliver livsfilosofi; en tankeverden og i nogen grad en følelsesverden, der ikke når det kropslige niveau, så det har jeg fokus på at efteruddanne mig i.



Dåbsattesten siger ellers 75 år, og pensionisttilværelsen er mulig, men Bo Jacobsen agter at arbejde videre. I sin seneste bog *Livets Dilemmaer* fra 2009 skriver han om en teori af den eksistentielle terapinestor, Viktor Frankl, som siger, at det rigtige liv forandrer sig med alderen, og at man former sit liv, så længe man kan, for til sidst at skulle bære det, der melder sig.

– Jeg planlægger ikke længere, som om jeg lever femten år mere. Jeg er begyndt at se det som en slags hybris, hvor jeg tager forskud på noget, som måske ikke kommer. Omvendt skal jeg også have en idé om, hvordan årene kan bruges bedst, hvis jeg lever tyve år mere, for min far blev 105. Jeg har altid været opmærksom på at få gjort det, der er vigtigt i mit liv, men mit forhold til døden har ændret sig på det seneste, og det indebærer blandt andet, at hvis jeg har noget, jeg skal sige til folk, så får jeg det gjort. Men jeg tvivler på, at jeg kan finde på noget, der er ligeså meningsfuldt at beskæftige mig med som at være psykolog, så det kan være, at jeg skal dø i den her stol! Det ville være en fin død. ●



## Serie Terapiportrætter

Psykologi har mange retninger. I denne serie tegner *Magasinet P* et portræt af forskellige terapiformer – og de psykologer, der har taget dem til sig. Første fagportræt er af den eksistentielle terapi og psykolog Bo Jacobsen.

Læs mere om ham på: [www.bo-jacobsen.dk](http://www.bo-jacobsen.dk)