

# Filosof: Jeg sætter hellere min lid til en præst end en psykolog

Vi lever i en psykologisk tidsalder. Vi er gode til at sætte ord på vores følelsesliv, og det er godt, men den almindelige eksistentielle lede og uro skal ikke gøres til en sygdom. Den er et grundvilkår i tilværelsen, mener filosof.  
Foto: Anne Bæk/Ritzau Scanpix

12. marts 2020, kl. 8:24  
Af Sophie Schmidt

**Når eksistentiel uro og smerte melder sig for den enkelte, er det blevet normalen at opsøge en psykolog eller terapeut. Filosof Anders Fogh Jensen ville hellere tale med en præst om livets byrder, for her anses den eksistentielle lidelse ikke som en defekt**

Ifølge Kommunernes Landsforening får flere end hvert syvende barn stillet en psykiatrisk diagnose. Sådan en nyhed er ikke til nogens glæde, for børn og unge skal have det godt, men det kan være svært at afgøre, hvad der er almindelig livsturbulens, og hvad der skal diagnosticeres.

At så mange børn falder udenfor det, vi opfatter som normalen, lyder af meget, mener filosof Anders Fogh Jensen. Så er der noget i samfundet, der har forandret sig. Enten er voksne blevet bedre til at spotte børn med diagnoser, eller også er normalbegrebet blevet for snævert:

”Det kan simpelthen ikke passe, at så mange børn falder ind i en psykiatrisk diagnose. Vi lever i en psykologisk kultur, og det er

godt på nogle måder. Vi har lært at få et sprog for vores følelser, men vi bliver også lidt fanget i det. Det skal ikke lyde som om, at jeg negligerer mental lidelse. Tværtimod. Jeg synes bare, sygdomsspektret har spredt sig ind i almenspektret. Noget, der før var almindeligt, betragtes nu som sygdom, og derfor er psykologerne blevet svaret på livskriser.”

Det er i alles interesse, at børn og unge skal få det bedre, og der er intet i vejen for at opsøge hjælp, når angsten, ensomheden, kærestesorgerne og tristheden melder sig. Det er vigtigt at tale med nogen, men det behøver ikke være en psykolog, fortæller Anders Fogh Jensen.

Han har selv gjort det til sit livsprojekt at spørge til tilværelsen og menneskesindets kompleksitet. Det gør han i sin egen private praksis, hvor han tilbyder filosofiske samtaler, som udgør et alternativ til psykologhjælp.

Anders Fogh Jensen er også synlig i samfundsdebatten og står ofte i opposition, som en kritisk stemme, der længes efter mere dannelse, ånd og fællesskab. Han har givet vor tids samfund den lidet positive titel ”Projektsamfundet”. I dette samfund er alt midlertidigt og har en udløbsdato. Det gælder både succes og relationer, og denne radikale forgængelighed er måske udfordringen, der får os til at løbe så stærkt.

Det er som om, der er et rungende hulrum i mennesket, som mangler et sted at gå hen. Et sted hvor der er varighed og bestandighed. Et sted hvor lidelsen ikke er en defekt men et grundvilkår i tilværelsen, som ikke nødvendigvis skal korrigeres.

”Nogen gange kunne det gavne os at have en anden tærskel for, hvornår man er mentalt syg,” mener Anders Fogh Jensen.

Han fortæller, at i den filosofiske samtale og sjælesorgssamtalen med præsten gribes sindets skyggesider anderledes an end hos psykologen. Ved at inddrage filosofien og teologien tildeles lidelsen et større perspektiv, for her er der plads til at tale om ånden: Det, der er imellem os eller over os. Noget, der er større end os. Meningen med det hele eller manglen på samme.

”I dag er vi ikke særlig trænede i at tale om tro og ånd. Det er begreber, som skræmmer mange og de finder vanskeligere sin vej ind i samtalen med en psykolog. Her er sindet mere som et organ – funktionsdygtigt eller ej,” siger Anders Fogh Jensen.

## **Evangelietekster kan sætte nutiden i et større perspektiv**

Da Anders Fogh Jensen for anden gang blev indkaldt som værnepligtig, mod sin vilje, var det svært at se en mening med det. Midt i denne krise hjalp feltpræsten. Anders Fogh Jensen oplevede, at præsten kunne være tilstede i spørgsmålene med ham, for han forstod, hvad det handlede om:

”Præsterne bevæger sig ud i det mytologiske landskab. Der handler det også om mennesket, men det er større end mig, og det er dette ’større end mig’, der er vigtigt.”

Forestillingen om, at der er noget større end en selv, har også en afgørende betydning for, hvordan man anskuer eksistentiel lidelse. Det giver et andet perspektiv, en robusthed, der kan hjælpe til at håndtere livsforandringer og udfordringer. Det kan nemlig føles ensomt at skille sig ud og glide af sporet mentalt, når samfundet fortsætter i samme fart. Her rummer teologien, filosofien og endda litteraturen en erfaring og en humanhistorie, der beretter om andre mennesker, der har siddet med samme følelse.

”Når jeg læser den franske forfatter Michel Houellebecq, læser jeg om hovedpersoner, der er lige så miserable, som jeg kan være. På denne måde kan litteraturen banke et rum åbent, så jeg føler, jeg kan være der med min måde at være i verden på,” fortæller Anders Fogh Jensen.

Præsterne trækker på Bibelens urgamle tekster, som handler om at være menneske, og megen skønlitteratur har også ladet sig inspirere af myter og bibeltekster. Alligevel er det som om, de fleste tyr til psykologhjælp frem for præstehjælp, når tilværelsen udfordrer.

”Det er egentlig ærgerligt. Dels er det ikke så mystisk at tale med en præst, og måske er det netop nogle andre spillebrikker, som kan gavne. Måske står der noget i evangelierne om det, man oplever. Så ved man, at man er løbet ind i noget alment, noget større, som man også bøvlede med, før man fik teknologi,” fortæller Anders Fogh Jensen.

## **Man kan ikke slippe af med livets byrder – men man kan komme overens med dem**

At det i høj grad er børn og unge, som kæmper med mentale udfordringer, kan skyldes mange ting. Utvivlsomt er det dog, at de formative år er sårbare. Her dannes det enkelte menneske, og alle livets muligheder ligger åbne og ubrugte hen. Alle disse muligheder kan i sig selv være angstfremkaldende:

”I dag ligger livet mere åbent, for det er de færreste, der bare går i mor og fars fodspor. På den ene side lover tilværelsen, at alt er muligt, men på den anden side kan tingene ikke bare realiseres. Man kan eksempelvis ikke bare blive filminstruktør, hvis man har lyst til det,” siger Anders Fogh Jensen.

Sagens kerne synes at være, at tilværelsens uforudsigelighed, følelserne og lidelserne er noget, man aldrig slipper af med. Det vil nage igen og igen. Derfor handler det om at komme overens med livets iboende udfordringer, og her ligger præsterne inde med arvesølvet, mener Anders Fogh Jensen:

”Den, der er troende, kan måske bedre forholde sig til en tid, der er i konstant forandring. Men det betyder ikke, at præsterne skal byde ind på det sundhedsfremmende felt og konkurrere med psykologerne. De skal derimod blive ved med at tale til det klangrum, som mennesket har.”

På denne måde kunne psykologerne måske lære af præsterne og blive bedre til at turde tale om ånd og tro og ikke være så forhåbende på, at noget skal blive bedre:

”Det er ikke sikkert, at det går over. Det er ikke sikkert, at alt bliver godt – men det bliver anderledes. Tilstanden vil forandre sig, fordi både den enkelte og verden forandrer sig. Det kan man måske tænke lidt på i stedet for at lede efter en kur.”