

Kunsten at skabe mening

Personlig livsfilosofisk udvikling i en global tidsalder

V/Alex Riel

Livsfilosofi

Forestil dig, at du er på vej hjem fra arbejde og bliver stoppet op af en journalist, der gerne vil stille dig et enkelt spørgsmål. Du svarer: „*Ja...men jeg skal hurtigt videre.*” Journalisten spørger straks: „*Hvad er deres livsfilosofi?*”

Hvad ville du svare? Kunne du svare?

Mange mennesker ville have svært ved at svare, og andre ville måske hurtigt finde et motto eller en leveregel frem. Det kunne være: „*Livet skal leves, mens man har det*” eller fx: „*Gør det du ønsker, andre skal gøre mod dig.*”

De fleste ville nok føle sig ude på dybt vand, fordi man ikke har brugt særlig meget tid på livets store spørgsmål. Vi har jo travlt med at nå så meget andet og kan have svært ved at se, hvad det kan bruges til. Mange ville ikke vide, hvad livsfilosofi betyder, og det bruges også på flere forskellige måder.

I det følgende skal vi se på, hvordan livsfilosofi er en væsentlig faktor bag vores valg, og hvorledes den former retningen i vores liv. Uden kendskab til livsfilosofi lever man mere eller mindre i blinde, og det skaber mange af de problemer, mennesker står overfor i hverdagen.

Hvad er en livsfilosofi?

Alle mennesker har en livsfilosofi, men det er ikke alle, der er klar over det og er opmærksomme på, hvordan den bruges i det daglige. En Livsfilosofi anvendes til at skabe mening med, og den rummer vores opfattelse af os selv, andre mennesker og verden. Livsfilosofier er de briller vi ser og forstår al ting med. Det er vores grundfortolkninger af verden, som ligger bag alle tanker, følelser og forestillinger. På den måde er vores holdning og viden, farvet af de forskellige livsfilosofiske briller, vi hver især har på. Men hvad består en livsfilosofi egentlig af?

En livsfilosofi rummer mindst tre grundstrukturer. Det er *virkelighedsopfattelsen*, den personlige identitet, som består af to aspekter, der er den *eksistentielle identitet* og den *psykologiske identitet*, samt et sæt *kerneverdier*. Virkelighedsopfattelsen rummer alle vores holdninger, til hvad hele virkeligheden er, og den eksistentielle identitet er opfattelsen af hvem eller hvad vi er, mens kerneværdierne fortæller os, hvad vi bør gøre med livet. Det er centrale meningsskabende strukturer.

De bliver nu gennemgået hver for sig, med henblik på at beskrive, hvad en livsfilosofi er, og hvorfor den er så vigtig for menneskers personlige udvikling.

Virkelighedsopfattelsen

Det er bemærkelsesværdigt hvor forskelligt mennesker opfatter virkeligheden. Der findes religiøse virkelighedsopfattelser, hvor Gud er et personligt væsen uden for det fysiske univers, eller hvor det fysiske univers blot er en illusion skabt i Guds bevidsthed. Ateisterne vil derimod hævde, at kun det fysiske univers findes og udvikles tilfældigt. Selvom vi lever i den samme virkelighed, tolker vi den vidt forskelligt. Virkelighedsopfattelsen præger menneskers liv og sætter rammerne for de valg der træffes i hverdagen. Forestil dig, at du er overbevist om, at du lever i en ond og uretfærdig verden. Hvordan vil det påvirke dit liv? Forestil dig derimod, at du lever i et meningsfuldt univers, der er en gave. Hvordan vil det påvirke dit liv?

I det travle moderne samfund er virkelighedsopfattelsen ofte blevet helt ubevidst og vi er normalt ikke opmærksomme på, hvordan den præger vores holdninger og handlinger. Vi ser den kun komme til udtryk i korte slogans som: „*alt er jo relativt*” eller: „*der er mere mellem himmel og jord.*” Det er meget almindeligt blot at overtage kulturens holdning til virkeligheden, særligt hvis der ikke findes nogle attraktive alternativer, og på den måde lader man sin kultur tænke for sig, hvilket kan føre til at virkelighedsopfattelsen bliver helt ubevidst, hvormed man kan risikere at blive styret af den.

Børn op til 8-års-alderen, har tit mange spørgsmål til, hvad verden er, og det er fordi den er ny for dem. Virkelighedsopfattelser dannes ofte tidligt i barndommen og påvirker os resten af livet, uden at man lægger mærke til det, eller bruger tid på at undersøge dem, hvis ikke der opstår grunde til at tage dette op til revision.

Brillerne er blevet usynlige.

1. Hvad tror jeg hele virkeligheden er?
2. Hvilke begrundelser beror min opfattelse på?
3. Hvor meget tid har jeg i løbet af mit liv brugt på at undersøge det?
4. Hvilke emneområder har jeg brugt i min undersøgelse?

Den eksistentielle identitet

Hvad tror du der sker når man dør? Hvem eller hvad i dig, ser ud gennem dine øjne? Dine svar, er dine holdninger til den eksistentielle identitet. Her er der også vidt forskellige synspunkter. Fx at mennesket er en sjæl, vores hjerne og nervesystem eller et psykisk niveau, der forgår sammen med kroppen. Den kommer til udtryk i hverdagen, når man fx får lyst til noget, som er dyrt, men vælger det alligevel og udbryder: „*vi lever jo kun én gang.*” Varianter af denne er at: „*man skal nyde livet, mens man har det*” eller: „*lev hver dag, som om det var din sidste.*”

Den eksistentielle identitet er en personificering af virkelighedsopfattelsen og den fortæller os, hvem vi er i verden. Den er ligeledes ofte ubevidst og præger os meget mere, end mange er klar over, samt ligger bag mange af vores valg. Den fortæller dig hvorfor du eksisterer.

1. Hvad tror jeg menneskets eksistentielle identitet er?
2. Hvilke begrundelser beror din holdning på?
3. Hvor meget tid har jeg i løbet af mit liv brugt på at undersøge det?
4. Hvilke emneområder har jeg brugt i min undersøgelse?

Den psykologiske identitet

Denne omhandler ikke hvem du er, men *hvordan* du er. Den psykologiske identitet rummer din psykologiske personlighed i form af stærke og svage sider, fx om du er god til at forstå mennesker eller bedre til teknik, og om du er udadvendt eller indadvendt. Den beskriver dine psykologiske evner, som danner din psykologiske identitet. Den kan være yderst kompleks og er grundlaget for psykologisk selvindsigt, selvværd og empati.

Hvis man umiddelbart skulle svare på hvem man er, ville mange i vor kultur svare ud fra deres psykologiske identitet. Det er fordi psykologien har overtaget religionens rolle, som identitetsskabende faktor, hvilket ligger til grund for hele den moderne tids individualisme. Den overskygger virkelighedsopfattelsen og den eksistentielle identitet, i en sådan grad, at mange i dag har svært ved at forholde sig til dem og dermed anvende hele livsfilosofien, som en meningsskabende ressource i deres liv og hverdag. Hvis man kun forstår sig selv psykologisk, kan det være svært at se, hvad virkelighedsopfattelsen og den eksistentielle identitet skal bruges til, og man opdager ikke, hvorledes de påvirker livet i hverdagen. Vigtige meningsskabende ressourcer kan hermed gå tabt, og man mister muligheder for at optimere livskvaliteten. Formålet med den livsfilosofiske udvikling er derimod at arbejde med alle de meningsskabende strukturer i livsfilosofien.

Kerneverdier

Spørger man mennesker om hvad et godt liv er, svares der med kerneværdier. Kerneværdier handler om hvad man bør gøre med livet. Det er også kerneværdierne der omsætter indholdet fra de andre strukturer til handlinger. Det er overraskende, at når mennesker fra hele kloden spørges om hvad et godt liv er, så får man højst 8 forskellige svar! Det gælder stammehøvdingen i Borneos jungle, videnskabsmanden i sterile laboratorier, eller præsten i en kristen menighed. Kerneværdierne kan være familie/stamme værdier, ønsket om mest mulig personlig magt, forestillingen om at leve i overensstemmelse med en almægtig Guds forskrifter, behovet for personlig karrierer og velfærd, ønsket om at skabe lighed for alle mennesker, eller værdier der ønsker at integrere den indre og ydre natur, ud fra et kosmisk perspektiv.

De udtrykkes også som korte slogans fx: „*Vi ved, hvad vi har, ikke hvad vi får*” eller: „*man skal tro på sig selv.*” Man kan være meget præget af én kerneværdi eller have integreret dem indbyrdes og anvende flere. Kan man kun anvende én kerneværdi, fører det ofte til fundamentalisme i religiøs eller verdslig forstand. Det anses som et

mentalt sundhedstegn, at kunne integrere dem og hermed omgås mennesker fra forskellige miljøer.

Det er i kerneværdierne, at virkelighedsopfattelsen, den eksistentielle identitet og den psykologiske identitet mødes med den ydre verdens kulturelle normer og traditioner. Kerneværdierne er som regel også det første man ser af menneskers livsfilosofier, idet de ligger bag al adfærd. Et simpelt spørgsmål, om hvad er godt liv er, viser vejen ind i personens kerneværdier og livsfilosofi. Med indblik i de meningsskabende strukturer, kan det blive en forunderlig rejse, ind i et andet menneskes meningslandskab.

1. Hvad rummer et godt og meningsfuldt liv for dig?
2. Kan du se hvordan dine holdninger til virkelighedsopfattelsen, den eksistentielle identitet og kerneværdier, påvirker dit liv i hverdagen?

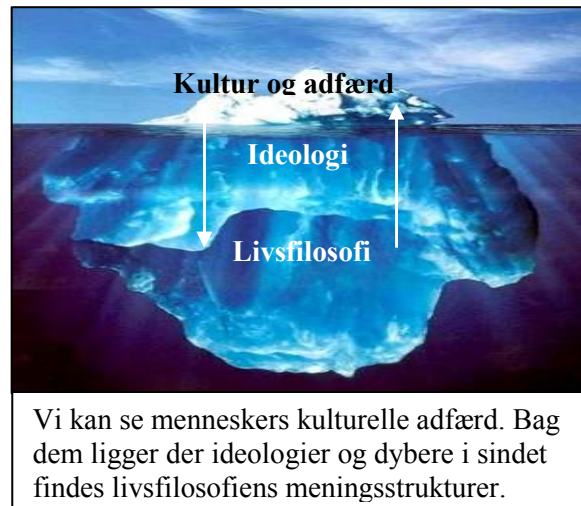
Personlig livsfilosofisk udvikling

Det er muligt at udvikle sine meningsskabende ressourcer ved bevidst at arbejde og engagere sig i alle de meningsskabende strukturer i livsfilosofien. Det handler personlig livsfilosofisk udvikling om og den adskiller sig fra personlig psykologisk udvikling, ved ikke kun at fokusere på indholdet i den psykologiske identitet.

Ønsker man at starte en personlig livsfilosofisk udvikling, er der både et teoretisk og et praktisk aspekt. Teoretisk er man er nødt til at forholde sig til livets store spørgsmål, undersøge dem via læsning og tænkning. Her er det vigtig ikke kun at finde sine holdninger i de meningsskabende strukturer, men også forsøge at begrunde dem. Det er ikke tilstrækkeligt at vide, hvad man tror på, men også *hvorfor* man tror.

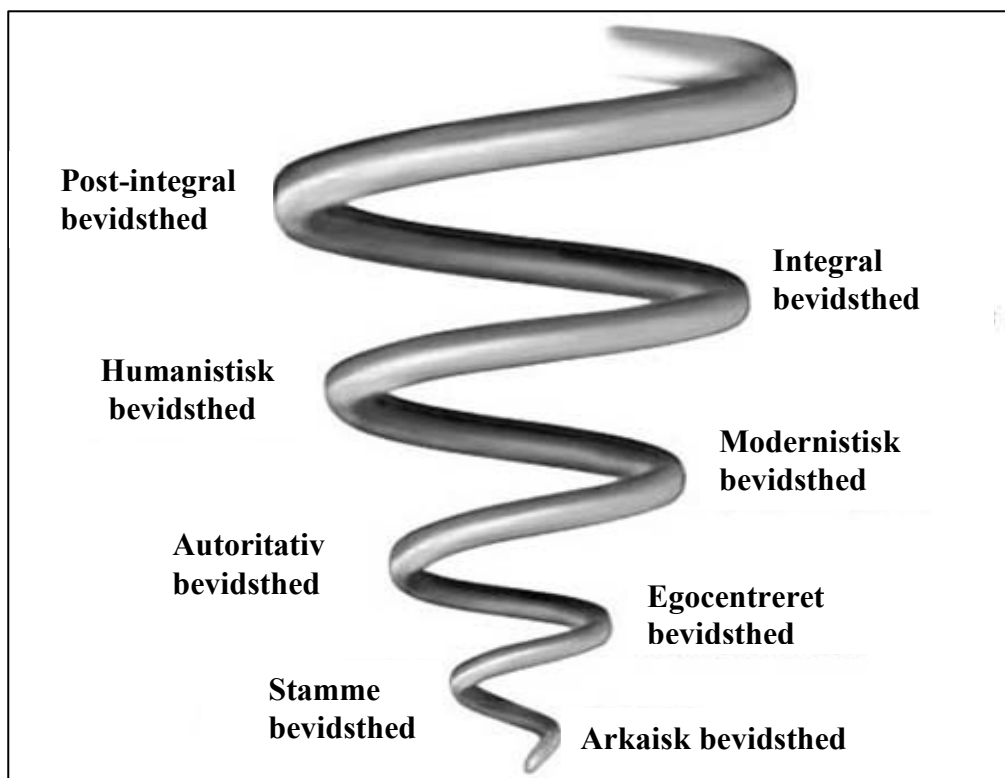
Til virkelighedsopfattelsen og den eksistentielle identitet kan man anvende filosofi, naturvidenskab og spirituelle retninger. Vigtigst er det at man undersøger sagen fra flere synsvinkler. Filosofien spiller her en central rolle, idet den ikke er begrænset af en videnskabelig metode eller religiøs overbevisning. Her søger man sandheden, ligegyldigt hvordan den viser sig. Filosofiens metoder kan bruges til at vurdere videnskaberne opdagelser og religiøse overbevisninger, med en åben og kritisk tilgang.

Det er dog mindst lige så vigtigt, at man finder måder at praktisere livsfilosofien på. Det er måder at skabe mere mening på, baseret på de overvejelser man har gjort sig. Det er helt individuelt, hvordan man vælger at gøre det, men uden denne praksis tømmes filosofien for liv. Praksiserne kan deles op i 1. personsmetoder, hvor man fokuserer på sig selv (fx kontemplation, tænkning, meditation og selvopmærksomhed), 2. personsmetoder, hvor man fokuserer på relationer til sine medmennesker (fx etik, empati og kommunikation), og 3. personsmetoder, hvor man retter fokus på sine relationer til naturen (naturdyrkelse, studere universet m.m.).



Livsfilosofiernes udvikling

Ser man på hele menneskehedens udvikling, tyder det på at vi udvikler os evolutionært. I denne proces forandres menneskers livsfilosofier sig tilsyneladende mod en højere kompleksitet, der er baseret på, at de nyere, rummer de tidligere. Denne fremadskridende proces kan beskrives på denne måde:



Oversigt over menneskehedens bevidsthedsudvikling, der svinger som en spiral mellem modsatrettede tænkemåder, som integreres på det næste niveau.

Det er en beskrivelse, der går mindst 100.000 år tilbage og viser hvorledes menneskeheden har udviklet sig.

Den arkaiske livsfilosofi var fokuseret på fysisk overlevelse, stammens livsfilosofi på stammens overlevelse via magiske ritualer. Egocentreret livsfilosofi ses i henholdsvis Romer-og vikingetiden, hvor personlige magtforhold bliver dominerende. Den autoritære livsfilosofi tager over med de store religioner, hvor individet underkaster sig en autoritet, der rækker ud over familien og stammen. I oplysningstiden ser vi humanismen og modernismen bryde igennem, hvor modernismens fokusering på individuel uddannelse, karriere og velstand bliver dominerende. Det ser vi også lige nu udfolde sig i Kina og Indien. Denne efterfølges af humanismen, der lægger vægt på social lighed og retfærdighed mellem alle mennesker på kloden.

I takt med at vi udvikler os, gennem vores personlige livsfilosofi, bidrager vi til menneskehedens udviklingsproces. Mennesker befinder sig således forskellige steder i udviklingen, men der er grund til optimisme, når vi ser på alle de store udfordringer menneskeheden allerede har klaret sig igennem.

Integral livsfilosofi og globalisering

Livsbetingelserne udfordrer løbende menneskehedens livsfilosofier, og lige nu står vi overfor den globale udfordring. Vi skal her lære at identificere os, som globale borgere med ansvar for planetens liv og økosystemer.

Det er formentlig ikke muligt, uden at vi som selvstændigt tænkende og følede humane mennesker, ser det som et attraktivt ideal. Her er beskæftigelsen med livsfilosofisk udvikling helt afgørende, idet man nu skal formå at identificere sig med et nyt perspektiv, der overskrider vores kulturelle baggrunde. Nu kræves der, at man formår, at identificere sig med mennesker, der er meget forskellige, og kan have diametrale modsatte holdninger til næsten alt det, man selv står for.

Vi skal på kort tid lære at identificere os med alle mennesker og hele planeten, hvilket mange mener, er betinget af en helt ny livsfilosofi.

Flere filosoffer, psykologer og sociologer taler om integral livsfilosofi som det nye, hvor man ser sig som deltager i et evolutionært helhedsperspektiv. Dette udviklingsperspektiv indikerer, at menneskehedens evner til at skabe mening i verden øges, i takt med udfordringerne. Mennesker med integrale livsfilosofier er således bedre til at skabe mening ud fra større perspektiver.

Integral mening gør det muligt at se mennesker i et større udviklingsperspektiv, hvor man forstår og accepterer menneskers forskelligheder, og ser at vi er forbundet i en fælles udviklingsretning. Ingen ved hvor denne fører os hen, men ser vi på evolutionens meningsudvikling, er denne vokset fra kun at rumme mig og min familie til at rumme nationens ve og vel. Nu banker det globale på døren og beder os lukke alle mennesker, og alt liv ind, i vores meningslandkort. Fremtiden kunne vise sig at rumme endnu større meningsdimensioner. Det er en proces, der starter i det enkelte menneskets livsfilosofi.

Alex Riel
Cand. mag. Filosofi/psykologi
www.livsfilo.dk
Tlf. 3321 2573