

Livsbevissthet. Om å være til stede i eget liv

Tone Mikalsen



Anne-Lise Løvlie Schibbye | **Livsbevissthet. Om å være til stede i eget liv** Universitetsforlaget, 2006 207 sider

Psykolog Anne-Lise Løvlie Schibbye har skrevet en bok om livsbevissthet basert på eksistensialistisk tankegods.

Hva er det som gjør det så vanskelig å forholde seg til seg selv som menneske, som subjekt? Hva flykter vi fra, og hva flykter vi til? Hva møter vi hvis vi tar innover oss at vi selv velger vårt liv? Noen av disse spørsmålene forsøker Løvlie Schibbye å besvare, eller snarere å reflektere rundt, i sin nye bok om livsbevissthet.

Hun beskriver livsbevissthet som en åpenhet mot egne indre opplevelser og selvforståelse, det å la seg bevege og berøre av livet selv, og det å «leve nær følelser som vitalitet, lidenskap, ro og glede» (s. 13), men også «utfordringer, skuffelser, lengsler, sorg og smerte» (s. 14). Det handler om en tilstedeværelse og et fokus i seg selv, i selve eksistensen, fremfor i ytre definerte roller, krav og forventninger (essensen). Å leve med livsbevissthet innebærer å åpne seg for de indre stemmene av eksistensen, og skrelle vekk alt som leder oss bort fra det opprinnelige i oss.

Løvlie Schibbye setter med denne boken eksistensfilosofien inn i en nåtidig, vestlig kontekst. For å illustrere denne filosofiske retningens aktualitet bruker hun tidstypiske eksempler, sitater, dikt, utklipp fra dagspressen, og kasuistikker av hverdagsmennesker i Norge i dag som ikke evner å være til stede i sitt eget liv. Hun klargjør og utdyper sine poenger på en lett forståelig måte, og gir samtidig en grundig og velformulert redegjørelse for eksistensialismens livsfilosofi basert på tenkere fra ulike filosofiske tradisjoner og epoker, som Kierkegaard, Hegel, Heidegger og Sartre. Hun er her innom forholdet mellom eksistens og essens, tingliggjøring, frihet og valg, angst, døden og kjærligheten.

Løvlie Schibbye har også tidligere brukt elementer fra filosofien for å utdype sitt faglige ståsted. Det gjelder blant annet bruken av Hegels dialektikk i hennes forrige bok, *Dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individer, par og familie* (2002). I den nye boken om livsbevissthet er det relasjonelle aspektet ved tilværelsen tonet ned, og individets væren i verden trukket fram. Løvlie Schibbye er gjennom hele boken tro mot eksistensialistiske livsanskuelser, og ser verden og tilværelsen gjennom disse brillene. Mer problematiske aspekter ved dette perspektivet unngås, for eksempel: Er det virkelig slik at alle mennesker har de samme mulighetsbetingelsene til fritt å velge sitt liv og overskride kulturelle og religiøse tradisjoner, føringer og forventninger? Hva med menneskets grunnleggende behov for tilhørighet, fellesskap, forpliktelse eller «commitment» til noe utenfor oss selv, som også gjør oss til sosialt kompetente og ansvarsfulle mennesker?

Til tross for dette, og i et par partier i kapitlene 4 og 5 om tingliggjøring og «markedets tidsalder» hvor jeg opplever boken som noe moraliserende, er dette en stimulerende og inspirerende bok som gir viktige påminnelser i hverdagen om hvilke typer spørsmål vi kan stille omkring hvordan vi velger å leve vårt liv. Det er ikke en bok som tilbyr oppskrifter med enkle løsninger og de rette svarene. Det er heller ikke en bok som forsøker, eller trenger, å lene seg mot den mer objektiviserende, etterprøvbare forskningen. Boken balanserer hårfint mellom det kjente og dagligdagse og de mer dyptgående filosofiske resonnementene, men aldri i den forstand at det blir tungt eller kjedelig. I så måte er boken tidsaktuell og relevant, og kan leses både som en kritikk av det vestlige, materialistiske samfunn og som et forsøk på å finne noen perspektiver som kan hjelpe en hvilken som helst leser som føler seg fanget av «essensen.»

Etter hvert som lesningen skrider frem, sniker meningsinnholdet i boken seg inn under huden på meg og gjør meg dels urolig (er det den eksistensielle angsten jeg kjenner?), men også beveget, engasjert og tankefull. Lever jeg mitt liv i henhold til eksistensen? Er jeg tro mot det som sitrer i meg? Hvilken essens fyller jeg livet mitt med, og hvor fritt velger jeg egentlig dette innholdet? Leser jeg for eksempel de rette bøkene? (I dette tilfellet: ja, heldigvis!) Mot slutten av boken sitter jeg igjen med en opplevelse av å ha blitt vekket opp av hverdagens slummer og kommet litt nærmere – ja, meg selv.