

# Samtale med filosoffen

## SMUTVEJ IGENNEM DINE TANKER

Det vrimler med dygtige psykologer, terapeuter og coaches, men vidste du, at du også kan søge hjælp hos en filosof? Vi spørger filosoffen Marie Lund om, hvad hun kan.

AF ANNETTE AGGERBECK FOTO: BRIAN RASMUSSEN

En filosof kan hjælpe dig til at blive opmærksom på noget grundlæggende i dit liv, som hidtil har været så selvfølgeligt, at du måske ikke har lagt mærke til det. Marie Lund er filosof, og hjælper dig i gennem en samtale til at blive mere klar over, hvad der er værdifuldt for dig. Hun guider også sine klienter til at få nye perspektiver på en fastlåst tankegang eller situation. Vi stiller Marie Lund tre spørgsmål.

### Hvorfor vælge at tale med en filosof?

»Som filosof er jeg trænet i at gennemskue logiske sammenhænge og opdage det underforståede i den måde, vi bruger ordene på. Dermed er jeg særlig godt rustet til at hjælpe andre med at tænke en problemstilling helt rationelt-logisk igennem på en måde, som ikke alene kan bidrage til den konkrete problemløsning, men også frem for alt gør dem klogere på,

hvad det egentlig er, de mener om tingene på et mere grundlæggende niveau. Jeg har også kendskab til, hvordan forskellige filosoffer gennem tiden har forsøgt at besvare nogle af menneskelivets store spørgsmål. Somme tider kan disse tanker inspirere og hjælpe mine gæster videre.«

### Filosofi kan være svært at forstå. Hvordan undgår du, at det bliver for svævende?

»Når man går til samtale hos en filosofisk praktiker, handler det ikke om at forstå de store filosoffer. Det handler først og fremmest om at tænke filosofisk selv. Jeg starter med at spørge gæsten, hvad vi skal snakke om. En samtale hos mig kredser hele tiden omkring noget helt konkret og livsnært, som gæsten i forvejen er optaget af, fx »hvad skal der til, for at jeg bliver glad igen?« Citater fra filosoffer kommer kun i spil, hvis de har direkte relevans for dét, vi taler om, og jeg skønner, at det kan inspirere gæstens egen tænkning. Jeg har masser af samtaler, hvor jeg ikke nævner en eneste filosof. For det gælder ikke om at forstå filosofierne. Det gælder om at forstå sig selv og sit liv.«

### Hvad er forskellen på at gå til coach og til filosof?

»Coaching kan være mange forskellige ting, men er ofte handlings- og forandningsorienteret og vil gerne nå frem til konklusioner og beslutninger. Coachens rolle er at stille de rigtige spørgsmål og at bakke op og motivere. Processen går ofte stærkt. En filosof støtter sin gæst i at tage sig god tid til at tænke fi-

En samtale hos mig kredser hele tiden omkring noget helt konkret og livsnært, som gæsten i forvejen er optaget af, fx hvad der skal til, for at personen bliver glad igen.

lososk over tingene, dvs. udforske sine spørgsmål grundigt og systematisk.«

»Foruden at stille spørgsmål inddrager filosoffen også sine egne tanker i samtalen: To personer tænker sammen over noget, frem for at alt indholdet skal komme fra én person. Og så er der mere fokus på at prøve bedre at forstå, hvad der er på spil, end på at handle i forhold til det. Denne forståelse kan føre til handling, men vil lige så ofte give mere fred og tilfredshed med, at tingene er, som de er. En vigtig indsigt kan være, at det ikke er muligt at konkludere noget som helst med sikkerhed.«

## Bebrejdede MIG SELV

Mia var arbejdsløs og hos filosoffen, kom hun frem til, at perfektionismen spændte ben for at skrive ansøgninger.

Mia blev i forbindelse med et aktiveringsforløb tilbudt at tale med filosoffen Marie Lund. Hun havde høje ambitioner og bebrejdede sig selv, at hun havde svært ved at få job.

– Jeg syntes ikke, at jeg skrev nok ansøgninger, men mente samtidig, at jeg brændte mine muligheder, hvis jeg afleverede en ansøgning, hvor jeg ikke havde gjort mit allerbedste, fortæller Mia Krogh.



### Marie Lund

Har hovedfag i filosofi fra Aarhus Universitet og en uddannelse hos Norsk Selskab for Filosofisk Praksis. En filosofisk samtale hos Marie Lund koster 788 kr. for en time. [www.samtalesfilosoffen.dk](http://www.samtalesfilosoffen.dk)



Foruden at stille spørgsmål inddrager jeg som filosof også mine egne tanker i samtalen: To personer tænker sammen over noget, frem for at alt indholdet skal komme fra én person.

## DIN PERSONLIGE UDVIKLING

Som arbejdsløs var Mia frustreret over, at hun ikke sendte nok ansøgninger ud. Men samtidig ville hun ikke give køb på sin perfektionisme.

Filosoffen Marie Lund spurgte, hvor lang tid, det ville tage Mia at lave en 100 procent-ansøgning. Et par dage, fordelt over en uge, mente Mia. Det fik filosoffen til at opstille et scenarie:

»Forestil dig, at du finder seks-otte annoncer på ønskejob på én gang, og de alle har ansøgningsfrist om 14 dage. Du kan søge dem alle til 70 procent perfektion, eller du kan vælge nogle ud og søge dem til 100 procent. Hvornår vil du føle, at du har brændt flest muligheder af?«

– Jeg svarede hende, at jeg godt kunne forstå tankegangen, men at hvis jeg kun ydede 70 procent og så ikke blev kaldt til jobsamtale, ville jeg hele tiden tænke på de 30 procent, jeg kunne have ydet mere.

Mia ville ikke gå på kompromis med sin grundighed. Hun besluttede sig for at vælge fem stillingsannoncer, som hun ville arbejde 100 procent grundigt med i løbet af de 14 dage.



– Det gik op for mig, at jeg havde været for ambitiøs i forhold til, hvad der er realistisk, fortæller Mia.

### ANSØGNINGER PÅ CAFEER

De fik også snakket om Mias problem med ikke at være en glad mor og kunne holde fri. Hun var løbet sur i jobsøgningsprocessen.

– Det er vigtigt for mig at være nærværende over for min søn og mand om eftermiddagen og om aftenen. Vi talte om, hvordan det var for mig at være på aktiveringskurset, og jeg fandt ud af, at det var godt for mig at komme ud af hjemmet og få inspiration fra andre mennesker.

Efter besøget hos filosoffen besluttede hun sig for

at finde et sted, fx en café, hvor hun kunne skrive ansøgninger i dagtimerne.

### STØRRE TILFREDSHED

– Jeg kom hurtigere igennem mine tankeprocesser ved at snakke med en filosof. Jeg traf nogle valg under samtalerne, som er lettere at smutte udenom, når man er alene om at tænke. Jeg har lært at opstille mindre mål og lave færre planer. Jeg føler stadig, at det er vigtigt at være ambitiøs, men det er jo også vigtigt, at jeg handler. Jeg opnår intet, når jeg vil for meget på én gang.

Mia er i et job med løntilskud seks mdr. frem. Hun føler sig meget bedre klædt på med den afklaring og jobberfaring, hun har fået. ■

Jeg kom hurtigere igennem mine tankeprocesser ved at snakke med en filosof. Jeg traf nogle valg under samtalerne, som er lettere at smutte udenom, når man er alene om at tænke.



## JEG BLEV *afklaret* OMKRING MÆND

Marlene tog kontakt til filosoffen for at bryde sine uhensigtsmæssige mønstre inden for parforhold.

**M**arlene på 42 år mistede altid sig selv i forhold. – Jeg har tidligere gået til psykolog for at få bredere forståelse af mig selv. Da jeg hørte et interview med filosoffen Marie Lund i programmet *Eksistens* på P1, fik jeg lyst til at filosofere med hende om mit forhold til mænd. I mine tidligere parforhold har jeg været ulykkelig, fordi jeg har følt mig afhængig. Hos filosoffen var det befriende ikke at skulle forklare om mig selv helt fra bunden, som jeg har gjort hos de psykologer, jeg har været hos. Her handlede det om at se fremad.

Marie spurgte hende blandt andet om, hvad et parforhold betød for hende, og hvorfor hun gerne ville være i et parforhold.

I et forhold kan man komme til at kun have fokus på sin partner og glemme sig selv og sine egne behov. Det talte Marlene med filosoffen om.

– Vi snakkede om, hvad jeg lagde i ordet »afhængig«, når jeg brugte det om mine forhold. Det gik op for mig, at jeg opgav min egen selvstændighed.

### PÅ EGEN BANEHALVDEL

Under samtalen forstod Marlene pludselig, at de mænd, hun havde kendt, ikke havde bedt hende om at opgive hendes selvstændighed.

– Jeg har altid troet, at man ikke både kan give meget af sig selv og samtidig holde fast i sin selvstændighed. Men jeg kan sagtens holde fast i mig selv, for det gør jeg jo som single. Efter min skilsmisse for mange år siden har jeg klaret mig godt, også økonomisk.

– Nu er jeg på vej ind i et nyt parforhold, og jeg kan allerede mærke, at jeg griber det helt anderledes an. Før gik jeg meget op i at aftale, hvad der skulle ske videre frem, hver gang vi var sammen. Nu tager jeg en dag ad gangen, og ser hvad der sker. Jeg vil blive bedre til at finde ud af, hvad jeg selv vil i forholdet. Jeg skal ikke bare lægge ansvaret fra mig og vente på, at han tager initiativet. Vi skal ikke eje hinanden og tage ansvar for hinanden, for jeg er blevet bevidst om, hvad det gør ved mig i løbet af den ene samtale hos filosoffen. ■