

Existentiell psykoterapi - En introduktion

Elisabeth Serrander

Elisabeth Serrander, leg. existentiell psykoterapeut, lärare och handledare på Mälardalens Universitet (MDU), samt ordförande i Sällskapet för existentiell psykoterapi (SEPT).
E-post: elisabeth.serrander@gmail.com

Existentiell psykoterapi, med rötter i existensfilosofin och existensens psykologi, tar sin utgångspunkt i den unika individens livsvärld. En grundtes är att vår hälsa är beroende av hur vi lever - lever vi inte väl så mår vi inte bra. Människans kastadhet innebär att vi får en grundform och vissa förutsättningar som ett resultat av arv och miljö men att vi också skapar oss ett liv genom våra handlingar. Vi är därigenom medskapare av vår personlighet med förmåga att göra val, prioritera och välja bort. Existensen går före essensen. Handlingar definierar oss som människa och vi skördar dess konsekvenser. Ett existentiellt klientarbete riktas mot utforskande, dialog och förståelse. Målet är att öka klientens insikt om personliga ställningstaganden och den egna livssituationen. Artikeln ger en introduktion till existentiell psykoterapi och det praktiska klientarbetet.

Existential psychotherapy, rooted in existential philosophy and psychology, takes its point of departure in the unique individual's lifeworld. A basic premise is that our health depends on how we live - if we don't live well, we don't feel well. Man's castability means that we get a basic shape and certain conditions as a result of inheritance and social environment, but that we create ourselves throughout life through our actions. We are thereby co-creators of our personality; we have ability to make choices, prioritize and opt out. Actions define us and we reap their consequences. Existential client work is directed towards exploration, dialogue and understanding. The goal is to increase the clients insight into personal attitudes and life situations. This article provides an introduction to and ways therapists can work with existential therapy.

Inledning

Vad innebär det att vara människa, hur lever man ett gott liv och vad är meningen med det hela? Frågorna, som är eviga och alltid närvarande för var och en av oss, är centrala i den existentiella psykoterapin. Existentiell filosofi och psykologi, som den existentiella terapin vilar på (Cohn, 1997), handlar om människans grundläggande villkor och hur vi som individer kan hitta ett sätt att förhålla oss till dem. Det är ett holistiskt synsätt som betonar att människan är sammanflätad med världen och existerar i relation till den tillvaro vi lever i. Således mår vi som vi lever – lever vi inte väl så mår vi mindre bra (Stiwne, 2018). Det finns inte någon manual för livskonst, ingen given mening och heller inget rätt eller fel sätt att leva på. Dock kan val och handlingar få konsekvenser som vi kanske inte är så förtjusta i, men är ansvariga för, vilka kan yttra sig i allehanda livsproblem och dilemman. Den existentiella psykoterapin tillämpar ett utvidgat kris-begrepp, dvs betraktar människans utveckling som dynamisk där kriser såväl som lidande hör livet till. Känslor av obehag innebär att vi är i kontakt med de förutsättningar som leder till nödvändig förändring. Även ångesten ges därmed sin rättmätiga plats i människans utveckling då den visar att det finns viktiga bakomliggande värden som styr, om än i det fördolda (Jacobsen, 2008). Ett existentiellt synsätt utgår från att ”det goda livet” inte kommer av sig självt. Eller som Dan Stiwne så väl uttrycker det: ”Att leva väl är grundat i förmågan att ta sig själv på allvar, att uppleva och respektera att ens liv äger rum just nu och att det är verkligt; man är en agent i ett komplicerat drama som man är inbjuden till och man har rätt och förmåga att träda fram som en unik, värdefull och häpnadsväckande variant av människosläktet” (Existens och psykisk hälsa, 2018, s. 94). Det är ett pragmatiskt synsätt där klienten betraktas som medansvarig för sitt sätt att leva, med både kriser och misslyckanden i bagaget, men även med kapacitet och möjlighet att ompröva sina villkor och finna ny riktning.

Existentiell psykoterapi har fått ett rejält uppsving de senaste åren, såväl i Sverige som internationellt (van Deurzen et al, 2019). I synnerhet har betoningen på att se klientens dilemman som livssvårigheter snarare än som symptom på sjukdom, rönt stort intresse. Terapiformen har en icke-medicinsk ansats som bygger på övertygelsen om att sättet att leva är starkt förknippat med frågor om hälsa och ohälsa, där den senare i många fall kan betraktas som svar på en ohållbar livsföring. Synen på människans livsvillkor kan tyckas radikal, i synnerhet då många andra terapi-inriktningar hellre strävar efter att tillhandahålla förklaringar till klientens problem i barndomen, generna, diagnoser eller i hjärnan. Med rötter i existensfilosofin tar det existentiella samtalet hela individens värld i beaktande och ställer kritiska frågor snarare än söker enkla svar.

Vad är då ett gott liv?

De grekiska filosoferna, som lade grunden för reflektandets konst, lyfte fram vikten av självkännedom, insikt och visdom. Filosofi, som ju betyder kärlek till vishet, innebar under antiken en strävan efter det sanna, det goda och det sköna. Antikens skolbildningar visade på olika vägar mot det goda livet. Aristoteles talade om att leva väl, om *eudaimonia*, vilket ofta översätts till ordet lycka men som snarare kan förstås som ett mer varaktigt tillstånd av välbefinnande eller välgång i livet. Aristoteles uppmanade människan att förverkliga sina möjligheter att leva ett gott liv genom att utveckla *fronesis*, praktisk klokhet, en kunskap som bygger på levd erfarenhet från det vardagliga livet. Handlingar då bör även baseras på ett gott omdöme (Bornemark, 2020) samt komma hela samhället till godo, inte enbart vara till gagn för den enskilde individen.

Den grekiska livsfilosofin återuppstod under 1800-talet med frihetstänkare som delade tanken om att kunskap endast kan uppnås via den direkta livserfarenheten. Nietzsche's berömda citat "Gud är död" provocerade sin samtids kristna värderingar där människan till största delen okritiskt anammade givna livsvillkor (2019). Han uppmanade istället var och en att finna sin egen väg. I varje människa finns en instinkt, ett flockbeteende med behov av att anpassa sig till vad massorna anser är moraliskt rätt eller fel. (Gustavsson, 2017). Kierkegaard menade att människan måste utveckla sin innerlighet, ett förhållningssätt som innebär att man tar sina egna tankar och känslor på allvar. I hans omfattande författarskap finner vi viktiga teman som lever kvar inom den existentiella psykoterapin, i synnerhet hans syn på ångest som drivkraft och källa till insikt (May, 1999). Gemensamt för dessa tidiga filosofer är uppmaningen till den enskilde individen att våga tvivla på och ifrågasätta gängse normer om hur ett liv bör levas och istället finna sin egen sanning, sin egen livsfilosofi. Dessa tänkare var något av sin tids "outsiders" då de kraftigt bröt mot gängse normer, samtidigt som de har haft stor påverkan på senare tiders existensfilosofer.

Moderna existentiella tänkare

De moderna existensfilosoferna härrör främst från den tyska och franska filosofin med företrädare såsom Heidegger, Husserl, Arendt, Merleau-Ponty, Sartre, och de Beauvoir. Deras böcker, romaner, filmer och teaterstycken har bidraget till det existentiella perspektivets genomslag inte bara i de litterära salongerna utan även i samhället (Cox, 2009). Ett bärande tema är att vi stiger in i livet i ett bestämt ögonblick, med vissa förutsättningar som är oss givna. Heidegger (2013) myntade begreppet *kastadhet* vilket innebär att vi föds in i en situation som vi själva inte har valt - en värld, kropp, familj, kultur och kontext - ett faktum som vi måste förhålla oss till under resten av resan. Dessa mänskliga

grundvillkor innebär också att vi har frihet att förhålla oss till det som är oss givet, något som Sartre starkt betonade (2002). På så sätt lever vi i spänningsfältet mellan det faktiska och friheten som öppnar sig framåt i tiden; vi har frihet att överskrida, transcendera, vad vi är. Vi har förmåga att förändras, kapacitet och frihet att välja (Fromm, 1945) och därför också möjlighet att reparera eller handla annorlunda. Människan betraktas vidare som ansvarig för sina handlingar, val och icke-val, där det senare ses som ett oreflekterat val där ansvaret lämnas över till andra, ödet, slumpen eller tillfälligheternas spel. Heideggers begrepp "das Man" visar på nödvändigheten i att medvetandegöra allmänt rådande sociala och kulturella normer för att därefter förhålla sig till dem, bli autentisk och ta ansvar för egna beslut. Merleau-Ponty (1945) lyfte upp kroppens betydelse som bärare av erfarenhet, kunskap och förståelse. Hans begrepp "den levda kroppen" definierar människans-i-världen-varo som en rörelse, intimt sammanflätad med varje situation (Serrander, 2008). Perspektivet pekar på det dialektiska förhållandet som råder mellan kroppen och världen; jag svarar an på världen och världen i sin tur svarar mig. Processen omfattar strukturer såsom tankar, beteenden, handlingar, stämningar och känslor som i sig har betydelse (Lagerström & Serrander, 2019) för hur vi positionerat oss. De behöver synliggöras för att förändring ska bli möjlig.

Existensfilosoferna tycker inte alltid lika, men delar vissa gemensamma grundtankar om människans ontologiska villkor, s.k. *existentieller*. Att vi lever i ständig förändring i relation till oss själva, andra och världen, att livet är osäkert, att vi kommer att dö, att vi har viss frihet och sist men inte minst - att meningen i livet är upp till var och en att skapa. Existensen går således före essensen (Sartre, 2002) - vi skapar oss genom att träda fram via våra val, vilja, beslut och handling.

Existensens psykologi

Redan i början av 1900-talet inspirerades psykologer och psykoanalytiker av existensfilosoferna och överförde deras tankar till den kliniska praktiken. Den existentiella rörelsen hos dessa pionjärer, såsom Jaspers, Binswanger och Boss, kan betraktas som en protest mot samtidens tendens att pressa in klienten i former som skapats av förutfattade meningar eller favoritteorier (May, 1999). Centralt är i stället den enskilda människans liv med avstamp i hennes aktuella situation; vad individen tänker om eller förhåller sig till i sin tillvaro och vilka grundantaganden hon utgår ifrån. Stor vikt läggs vid den egna viljan, självkänedom och förmågan att förändras (van Deurzen, 2010). Den existentiella psykologin undviker bestämt att sjukdomsförklara företeelser som hör till livet och dess villkor. Problem såsom ångest och lidande betraktas i stället som reaktioner på grundläggande existentiella utmaningar vilka varje människa ställs inför under livets gång. Lidandet, som en del av människans nödvändiga villkor (Sve-

naeus, 2013), kan handla om kris, sjukdom och ensamhet men även avsaknad av mening. Att uppleva att livet har en mening innebär att människan kan se mönster och sammanhang, uppleva ett syfte med sina projekt och handlingar. Livsmening avser det innehåll en människa fyller sitt liv med, något som skapar riktning i tillvaron, och som överensstämmer med underliggande, djupare livsvärden (Jacobsen, 2000). Här skiljer det existentiella synsättet på mening *med* livet och mening *i* livet där det första är en olöst fråga för mänskligheten och det förra något som skapas, av var och en, längs livets väg. Att vi skapar livsmening såväl som oss själva, livet igenom, är centralt i de existentiella tankegångarna. Men det krävs även mod för att existera, träda fram, och överskrida gamla strukturer. Livet måste därvidlag riskeras, för att vinnas (May, 1999).

I vår tid finner vi företrädare som tagit dessa tankar vidare och banat väg för den existentiella psykoterapins framväxt, exempelvis Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli och Bo Jacobsen. I Sverige introducerades inriktningen av Dan Stiwne och Gunnar Nilsson som tog initiativ till att skapa *Sällskapet för existentiell psykoterapi* (SEPT). Föreningen erbjuder information, utbildning samt existentiell auktorisering av legitimerade psykoterapeuter, psykologer och vägledare. Samarbete sker även med högskolor och universitet.

Fenomenologisk samtalsmetodik

Fenomenologin, som både är en filosofi och en metod, uppstod med Edmund Husserl som brukar kallas för fenomenologins fader (även om han var starkt påverkad av Franz Brentano). Husserl menade att vi är medvetna genom vår intentionalitet, som alltid är riktad mot någonting. Därigenom är vi ständigt sammanflätade med världen - vi tänker, känner, handlar och föreställer oss alltid något vilket ger vårt liv en rörelse framåt (Adams, 2013). Centralt inom fenomenologin är antagandet om att världen tolkas subjektivt och att den präglas av individens varseblivande, erfارande och förståelse.

Som metod handlar fenomenologin om att beskriva och utforska *hur* saker är, i stället för att systematiskt förklara *vad* något är, d.v.s. hur världen visar sig för oss (Aho, 2020). Existentiella psykoterapeuter kan skilja sig åt i arbetssätt men applicerar alltid den fenomenologiska samtalsmetodiken. Den kan sägas vara bryggan mellan det subjektivt upplevda och det objektivt betraktade. Utgångspunkten är att bli varse vad som presenterar sig, utan att tolka eller förklara. Genom att synliggöra och att sätta i parentes ”den naturliga attityden”, d.v.s. det man anser sig veta eller med vilka glasögon vi betraktar världen såväl som klienten i rummet, kan terapeuten bli mer öppen och nyfiken, inför det som sker. Stråvan, för terapeuten, är att undvika förförståelse och förklaringar för att i stället anamma ett förhållningssätt fritt från fördomar, diagnoser och falska antaganden. Här blir frågan om *varför* ersatt med en undran om *vad, hur och på vilket sätt* saker och ting framstår.

Den fenomenologiska samtalsmetodikens löper som en röd tråd i det existentiella arbetssättet och är alltid närvarande i vårt möte med klienten. Metoden innefattar primärt fyra olika steg; parentesregeln, horisontalisering, verifikation och reflektion. Parentesregeln, enligt ovan nämnd; vi sätter den naturliga attityden åt sidan. Horisontalisering; det som framkommer placeras i en kontext, från det specifika till det generella, där alla teman är lika viktiga. Genom verifikation och reflektion utforskar vi djupare innebörder hos klienten, återkommande teman och tolkningar för att bättre förstå det som sägs (Adams, 2013). Den fenomenologiska metodiken är en konst i sig som aldrig upphör att förvåna och som skapar mening i det existentiella hantverket.

Det existentiella samtalet

Existentiell psykoterapi syftar till att hjälpa klienten att positionera sig i tillvaron, fördjupa kunskapen om sig själv och medvetandegöra oreflekterade värderingar. Utgångspunkten är att klientens fråga eller dilemma intimt är sammanvävd med dennes nuvarande livssituationen såväl som hennes uppfattade omvärld. Samtalet riktas mot ett gemensamt utforskande och strävar mot dialog. Målet är inte att finna allmängiltiga lösningar utan att stödja klienten på vägen mot insikt och förändring, hur denne kan finna sitt eget sätt att förhålla sig till personliga utmaningar, begränsningar och svårigheter. Här kan vi bistå och hjälpa klienten i att finna ett tillräckligt hållbart, autentiskt leverne, med upplevelsen av att vara agent i sitt eget liv. Det är terapeutens ansvar att försöka förstå var klienten befinner sig och börja just där.

En verksam metod är kartläggning av klientens livsvärld, en s. k. "livsvärldsanalys". Den omfattar fyra existentiella dimensioner eller världar; den fysiska, den sociala, den personliga och den andliga; som ständigt samverkar och interagerar (Serrander, 2018). Den fysiska omfattar relationen till naturen och kroppen, tid, rum och det materiella. Den sociala handlar om relationen till kulturen, människor och djur, samhället och dess normer. I den personliga världen finner vi relationen till oss själva, vår identitet och livshistoria, känslor och förmåga till omdöme. Den andliga världen, som omfattar våra grundantaganden, tro, religion, livsfilosofi, värderingar och mening, betraktas som avgörande för hur vi lever vårt liv i de övriga dimensionerna. I varje livsvärld återfinns ett flertal motsatta poler eller polariteter såsom trygghet-otrygghet, gemenskap-isolering, styrka-sårbarhet, meningsfullt-meningslöst, mellan vilka människan befinner sig i ständig spänning (van Deurzen, 2010). Hur hänger klientens livsvärld ihop, vad lever klienten för, vad är viktigt och var skaver det? Balansen mellan dimensionerna har avgörande betydelse för klientens hållbara och "existentiella hälsa" (se Stiwne i detta nummer). Praktiken handlar i mångt och mycket om att vi som terapeutiska medresenärer kärleksfullt och förutsättningslöst lyssnar

till berättelsen, lyfter och belyser grundläggande livsfrågor, existentiella tankegångar, teman och perspektiv samt tillämpar dem på den situation som klienten framför oss befinner sig i. Hur förhåller sig klienten till de filosofiska livsfrågorna, vad behövs för ökad hållbarhet, högre livskvalité i vardagen eller hur kan förmågan att leva i relation till sina unika förutsättningar bättre tas tillvara? Särskilt fokuseras på teman såsom värderingar, relationer, ansvar, frihet, mening, ensamhet, liv och död och vilken bäring dessa har för klientens behov av hjälp. Djupt mänskliga teman blir ofta mer aktuella vid exempelvis livskriser, kroppslig sjukdom, ångest, depression och utmattning. De kan öppna upp för vägar att skapa mening trots svåra livserfarenheter (Stiwne, 2018). På vägen mot förändring bör klienten vara beredd att syna sig själv i sömmarna samt motive-rad att ompröva och omdefiniera sin livshållning.

Ett existentiellt samtal fokuserar främst på nuläget och framåt men tar gärna en sväng bakåt i tiden i syfte att uppnå bättre kunskapsförståelse. Kunskap börjar med erfarenhet och i rummet blir även kroppens uttryck, stämningar och känslolägen betydelsefulla (Serrander, 2018). Här kan fokusering, en fenomenologisk metod med utgångspunkt i den levda kroppens process, skapa fördjupad kontakt med den inre världen och klientens känslokompass (Gendlin, 2003). Känslor betraktas som informationskällor rörande grunderna för människans värderingar, intentioner och handlingar. Via fokusering kan dessa utforskas, synliggöras, och bidra till förändring när mening gått förlorad samt öppna upp för nya perspektiv på världen när kroppen blivit livets gömställe. (Serrander, 2018).

Människan-i-världen

Vi är alla del av en kontextuell värld där den upplevda hälsan är nära förbunden med tillståndet i naturen, kulturen och relationen mellan människor i vår närhet såväl som i andra länder. De existentiella tankegångarna är besläktade med ett social-ekologiskt synsätt (Berkes, et al, 2003). Så hur ska vi då leva ett väl levt eller gott liv, i den tid som råder nu – i en osäker värld där existentiella kriser såsom klimatförändringar, pandemier, våldsbrott och krig tillhör vardagen? Och hur kan vi hantera den digitala utvecklingen som alltmer tenderar att ta över vår vardag. Att den ”psykiska ohälsan” ökar i Sverige bör även ses i ljuset av den fakticitet som råder i omvärlden. I detta sammanhang blir resiliensperspektivet betydelsefullt. Enkelt uttryckt är resiliens kapaciteten hos ett system – vare sig det handlar om en individ, skog eller planet – att hantera kriser och förändringar, både inneboende och plötsliga, och samtidigt fortsätta att utvecklas (Folke, 2012). Resilient eller hållbar hälsa handlar om att klara av att leva med störningar och kriser och samtidigt kunna nyttja sådana händelser till förnyelse och omprovning av våra livsvillkor, finna ny riktning och mening. Den existentiella psykoterapi och vägledningen har därmed en viktig plats i vår tid.

Referenser

- Adams, M. (2013). *A Concise Introduction to Existential counselling*. London: Sage.
- Aho, K. (2020). *Existentialism*. Cambridge: Polity Press.
- Bornemark, J. (2020). *Horisonten finns alltid kvar. Om det bortglömda omdömet*. Stockholm: Volante.
- Cohn, H. (1997). *Existential Thought and Therapeutic Practice. An Introduction to existential Psychotherapy*. London: Sage Publications Ltd.
- Cox, G. *How to be an Existentialist*. (2009). London: Continuum International Publishing Group.
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday Mysteries*. London: Routledge. van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K.J., Tantam, D. and Du Plock, S. (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. London: Wiley Blackwell.
- Folke, C. (2012). Förord. I J. Rockström & M. Klum, (red.), *Vår tid på jorden*. Stockholm: Bokförlaget Langenskiöld.
- Fromm, E. (1945). *Flykten från friheten*. Stockholm: Natur och kultur.
- Gendlin, E. (2003). *Focusing*. London: Ebury Press.
- Gustavsson, B. (2017). *Tänkande om existensens villkor: Från tidiga filosoffer till senare tids*. Stockholm: Bokförlaget Korpen.
- Heidegger, M. (2013). *Vara och tid*. Göteborg: Daidalos.
- Jacobsen, B. (2008). Krisbegreppet ur ett existentiellt perspektiv. I D. Stiwne, (red.), *Bara detta liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lagerström, A., Serrander, E. (2019). *Existentiell coaching*. Lund: Studentlitteratur.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie De La Perception*. Paris: Librairie Gallimard.
- May, R. (1999). *Den omätbara människan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Nietzsche, F. (2019). *Beyond Good and Evil*. Chicago: Capstone Publishing Ltd.
- Sartre, J.P. (2002). *Existentialismen är en humanism*. Stockholm: Bonniers.
- Serrander, E. (2008). Kroppochsjäl - den levda kroppen. I D. Stiwne, (red.), *Bara detta liv - texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Serrander, E. (2018). När kroppen visar vägen. I D. Stiwne, (red.), *Existens och psykisk hälsa*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Stiwne, D. (2018). Det är inte lätt att leva väl – erfarenheter från en existentiell praktik. I D. Stiwne, (red.), *Existens och psykisk hälsa*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Svenaeus, F. (2013). *Homo Patologicus: Medicinska diagnoser i vår tid*. Stockholm: Tankekraft förlag.