

# Existentiella samtal och kurser på en psykoterapimottagning

Thomas Ericson

Thomas Ericson, psykoterapeut, Livscentrum, Svenska kyrkan Sollentuna  
E-post: thomas.sj.ericson@gmail.com

## Psykoterapi och stödsamtal

I Livscentrums samtalsmottagning arbetar vi huvudsakligen med psykoterapi. Jag tänker att olika aspekter av Existentiell hälsa finns med i, i princip, varje samtal. Kanske har Irvin Yalom rätt när han säger ”Det är betydligt fler människor som söker sig till psykoterapi grund av att de upplever sig ha förlorat meningen med sitt liv än vad vi terapeuter tror.” (I Yalom, *Terapins gåva*, s 172)

I mötet med en ny konfident är vårt fokus på människan, inte den eventuella diagnosen.

I någon mening är varje psykoterapi- eller stödsamtal ett existentiellt samtal. Det handlar om livet, den hjälpsökande människans liv.

De flesta människor vi möter, i våra samtal, är motiverade för förändring. I någon mening befinner de sig vid existentiella vägskäl, ibland i en tydlig existentiell kris. Stor eller liten. Något behöver förändras. Vägen framåt måste bli tydligare.

Vi bearbetar uppväxt och livshistoria, när det är nödvändigt för att kunna gå vidare. Fokus är oftare på livet här-och-nu. Och på framtiden. Vem är du? Vem vill du vara? Vart vill du gå? Ibland behöver den vi möter försonas med sig själv och sitt liv, hitta ett förhållningssätt till det som inte går att förändra. Inte sällan finns behov av att stärka självkänsla och självmedkänsla.

Oavsett om vår grundutbildning är psykodynamisk eller KBT arbetar vi (de flesta av oss) relationellt och affektfokuserat. Att stanna upp och utforska en känsla, när den gör sig påmind i samtalet, blir ofta en hjälp att komma närmare både lidande och längtan. Att tillsammans, för en stund, inta en icke-vetande position kan öppna nya perspektiv.

Ibland talar vi om att vår målsättning är att de människor vi möter ska få hjälp att räta på ryggen och andas lättare. Ska kunna gå vidare i livet, något tryggare i sig själva och med en något tydligare riktning mot framtiden.

Våra konfidenter vet att Svenska kyrkan är huvudman för mottagningen. Vi anar att många därmed också har en förväntan om att vi har både öppenhet och kompetens för att tala om existentiella frågor. Det ligger i kyrkans DNA att ha en helhetssyn på människan. Ande, själ och kropp. I den existentiella psykolo-

gin och terapin finns paralleller, där beskrivs människans existentiella situation i fyra dimensioner, den fysiska, den sociala, den personliga och den andliga. Alla dimensioner, alla delområden i våra liv, är i någon mening existentiella.

## Kurser i Existentiell hälsa

Livscentrum har hittills genomfört tre kurser i Existentiell hälsa. Under kurserna går vi igen de åtta delområdena och relaterar dem till våra egna liv och erfarenheter. Två kurser med öppna inbjudningar och en kurs med riktad inbjudan. Det har varit stort intresse. Kurserna har fulltecknats och människor har stått på kö.

Vi varvar miniföreläsningar med gruppsamtal. Kursupplägget är vårt eget, men vi har hämtat inspiration från ett material från studieförbundet Bilda, *Livet och hälsan*. Vi har bla använt materialets deltagarblad och temauppgifter, med fokus på den egna vardagen. Det har givit deltagarna möjlighet att fördjupa något eller några delteman i Existentiell hälsa, mellan kurstillfällena. Även Bilda-materialets rörelseövningar har varit uppskattade. Det är något existentiellt i att också visa omsorg om kroppen.

Vi har även haft Vuxenskolans samtalskort och Bildas kortlek *More than one story* i rockärmen, med användbara frågor att stimulera gruppsamtalen med. Vid behov.

## Om Livscentrum

Livscentrum består av samtalsmottagning och familjerådgivning och är en del av Svenska kyrkan Sollentuna. Samtalsmottagningen, som är registrerad hos IVO, är öppen för alla sollentunabor, från 18 år, oavsett tro och religion, medlemskap i kyrkan eller inte. Sedan ca 5 år har vi ökat vår kapacitet att ta emot unga vuxna. Många konfidenter kommer på rekommendation från vårdcentral, psykiatri eller ungdomsmottagning. Avgiften är starkt subventionerad. Familjerådgivningsdelen har avtal med Sollentuna och Upplands Väsby kommuner.

I Livscentrum arbetar fyra legitimerade psykoterapeuter. Mottagningen har även 10 volontärterapeuter, som är verksamma 2-4 timmar/vecka. Det större terapeutkollegiet, där några också är präster/pastorer, utgör ett sammanhang med lång erfarenhet av brottning med, och samtal om, existentiella frågor.

[www.svenskakyrkan.se/sollentuna/livscentrum](http://www.svenskakyrkan.se/sollentuna/livscentrum)