

# Leva med ovisshet

## Exempel på existentiella praktiker

Lisbeth Gustafsson, Kerstin Enlund

Lisbeth Gustafsson, journalist, författare, TD h.c. TransVerba AB, Sigtuna.

E-post: [lisbeth@transverba.com](mailto:lisbeth@transverba.com)

Kerstin Enlund, direktor Betaniastiftelsen, terapeut och folkbildare.

E-post: [kerstin.enlund@betaniastiftelsen.nu](mailto:kerstin.enlund@betaniastiftelsen.nu)

”Leva med ovisshet” är en inbjudan till dialog om existentiell hälsa i olika medieformat. Med bokens, filmens och poddens hjälp har författarna skapat en serie existentiella praktiker i nya miljöer.

”Living with uncertainty” is an invitation to dialogue about existential health in various media formats. Through books, films and podcasts the authors have created a series of existential practices in new environments.

Under några år arbetade vi tillsammans i ledningen för Studieförbundet Bilda. Vi hade båda erfarenhet av arbete med existentiella frågor och en ständigt pågående dialog om livs- och värdefrågor.

När vi 2011 fick ta del av Cecilia Melders avhandling om existentiell hälsa (*Vilsenhetens epidemiologi*) såg vi en utmaning i att tillämpa existentiella perspektiv i ledarskapet. Det resulterade i att vi tillsammans med vår kollega Åsa Ahlqvist skrev boken *Ledarskap för mänsklig hållbarhet - om existentiell hälsa, ledarskap och arbetsliv* (Bilda Dialog 2018).

Syftet med boken var dels att ge ledare kunskap och verktyg att arbeta med existentiella perspektiv och dels att förmedla redskap för personlig mognad och hållbarhet. Ett av redskapen är en personlig guide för självreflektion och samtal. Boken resulterade snart i ledarskapsretreater på Wettershus retreatgård under temat *Ledarskap för mänsklig hållbarhet*. Där gavs möjlighet att fördjupa kunskapen om de åtta byggnadsstenarna varvat med övningar i meditation, kroppskännedom och avspänning i tyst retreatmiljö.

Tillsammans med de medverkande i boken genomförde vi också flera seminarier under Almedalsveckan om existentiell hälsa i arbetslivet. Boken finns sedan länge tillgänglig som pdf på Studieförbundet Bildas hemsida (<https://www.bilda.nu/material-och-metoder/ledarskap-for-mansklig-hallbarhet>).

## Leva med ovisshet

I samband med pandemins utbrott ställdes de existentiella frågorna på sin spets. Vi tog då initiativ till ytterligare en bok i samverkan med förlaget Libris och Studieförbundet Bilda. Syftet var att i bokform fördjupa de åtta byggstenarna i existentiell hälsa samt initiera goda mellanmänskliga samtal i en situation av oro och ovisshet.

Åtta personer från olika samhällssektorer - sjukvården, politiken och kyrkan - bjöds in att utforska var sin byggsten. Deras berättelser kompletterades med en dialog mellan oss som författare om varje existentiell dimension. Dialogen mellan oss utformades som enkla ”kafésamtal” för att visa hur samtalen kan gå till. Vi gav också exempel på samtalsfrågor till varje byggsten.

Parallellt med bokens framväxt gjorde vi en digital version av samma material i samarbete med Studieförbundet Bilda. Vi bjöd in våra åtta medverkande till filmade samtal om respektive byggsten i existentiell hälsa. Vårt ”kafésamtal” blev en podd för det digitala materialet på webben. Vi tog också fram musik som används inom musikterapeutiskt arbete och fler exempel på samtalsfrågor.

Boken och den digitala motsvarigheten kom ut våren 2021 och har genererat en rad aktiviteter. Några exempel är fördjupningsdygn för ledare i norra Sverige, en temadag på Värmlands museum som följdes upp av kyrkorna i Karlstad med samtalskvällar för varje byggsten, flera digitala föreläsningar och seminarier för

medarbetare inom vård och omsorg samt en radiogudstjänst i samtalsform utifrån vår bok. Den senare blev en av de mest avlyssnade under året.

## Existentiella praktiker i skilda miljöer

Våra existentiella praktiker har ägt rum parallellt på nätet och i den fysiska verkligheten. Vi har också praktiserat existentiella samtal i helt skilda miljöer.

*Existensfestivalen* är en mötesplats som årligen anordnas av föreningen Convenium på Österlen. Där medverkade vi med två workshops om existentiell hälsa samt ett estradsamtal tillsammans med läkaren och professorn Anders Rosengren och journalisten Malou von Sivers. Mottagandet och samtalen visade på byggstenarnas potential som ingång till djupa, mellanmännskliga samtal om existentiella dimensioner i livet.

*Gör vår tid till hoppets tid* var temat för ett panelsamtal i en sluten klostermiljö. Här hade systrarna i en kommunitet bjudit in ett stort antal besökare till reflektion om den utbredda upplevelsen av hopplöshet i vår tid. Vad är hopp och vad behöver människor för att känna hopp, var frågan? Vad behövs för att återskapa hopp och mening i kyrkor och församlingar som gravt missbrukat människors förtroende? var en annan fråga. Vad kännetecknar vägen från existentiell ohälsa till andlig hälsa? Att Sverige är en mångkulturell verklighet där svaren på existentiella frågor kan se olika ut, noterade vi som samtalsledare. Känslor av hopplöshet bland unga kan böttna i låg självkänsla och social utsatthet men också i faktiska erfarenheter av hunger och hemlöshet i krigets spår för många nya svenskar.

I alla dessa möten och olika medieformer har det blivit tydligt för oss att de åtta existentiella byggstenarna tillsammans utgör en skyddsfaktor för mänsklig hälsa. Dock vittnar vår erfarenhet om att behovet av hopp är en av de mest angelägna frågorna i vår tid.