

insikt

Handout till utbildningsdag:

Dalarnas familjeterapiförening - 15 mars 2019

Jan Aronsson

Fil.mag.,analytisk filosofi
Leg existentiell psykoterapeut
Diplomerad gruppanalytiker GAI
Handledare och lärare i psykoterapi

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

1

insikt

Disclaimer

- Denna handout är en komprimerad sammanfattning av de teman och frågor som togs upp 15 mars.
- Innehållet i denna handout bör tolkas tillsammans med undervisningen från 15 mars, för en rättvisande bild. Denna handout står alltså inte för sig själv och ska inte tolkas som råd eller annat för kliniskt bruk.
- Syftet med denna handout är ett stöd för minnet för deltagarna den 15 mars.
- Spridning får ej ske utan medgivande.
- Denna handout får enbart användas för egna studieändamål och ej för kommersiellt bruk.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

2

insikt

Agenda

- Tid 9-15.30
- Förmiddagpass teori med kaffepaus i mitten, lunch och praktik, övningar och egna case på eftermiddag
- Varva teori idéer med reflektion
- Utgångspunkter för ett *existentiellt* arbete med familjer.
- Vad händer dig mentalt och känslomässigt i mötet med medmänniskor?
- Att öka medvetenheten om mig som behandlare bl a mha utvidgande reflektion.
- Förmiddag fokus på behandlarens stress och sårbarhet.
- Fenomenologi - ett annorlunda sätt att få kunskap (eftermiddag)
- Dialog och egna frågor.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

3

insikt

Exempel på grundfrågor

Vad är människans natur?
 Vad är livets natur?
 Vad är meningen med existensen?
 Vad vill jag egentligen med mitt liv? (intentioner)
 Vad vill vi med vår relation?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

4

Översikt

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

5

insikt

Existentiell *filosofi*

- Existentiell filosofi är den filosofi som sysselsätter sig med människan.
- Vad är en människa ?
- Betonar "livet" – skifte från psyke till livet.
- Vilka är våra grundläggande villkor?
- Att öva upp den filosofiska förmågan och färdigheten.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

6

insikt

Existentiella villkor

1. Vad är existentiella villkor?
2. Vilka är de existentiella villkoren? (se nästa bild)
3. Varför ska man arbeta med existentiella villkor?
4. Är familjen ett existentiellt villkor? Är grupper ett existentiellt villkor?
5. Vilka relationella villkor måste vara uppfyllda för att en familjemedlems existens ska framträda? Eller: hur skiljer man på att någon finns eller existerar?
6. Reflektera över hur du är i familjen eller med din partner, eller i en grupp, eller med vänner: främjar du deras existens?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

7

insikt

Existentiella villkor

Skilj på: Vad är existentiella villkor? Vilka är de?

- Sådant som är "givet".

Exempel:

- Valet
- Ansvaret
- Friheten
- Döden
- Lever i ögonblicket
- Livet
- Gemenskap & Ensamheten
- Kärleken
- Verkligheten
- Förgängligheten
- Fakticiteten
- Lidandet
- Kampen
- Värden
- Glädjen (Nietzsche)

- Vad försöker klienten ändra som inte går att ändra?
- Vilka psykiska symptom uppkommer i relation till livets existentiella villkor för människan?
- Vad händer psykologiskt om man underlåter att välja..?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

8

insikt

Parsamtal med Ulrika och Per

1. Ulrika är tysk utlandsstudent på KI Solna och träffar en svenska kille Per. Per vill arbeta och bo i Sverige. Ulrika vill åka tillbaka till sitt hemland. De älskar varandra och vill vara ihop. Tiden går och de har det bra tillsammans så länge de inte pratar om framtiden. Ulrika får på teatern svår hjärtklappning och svettas ymnigt. Hon tror hon får en hjärtattack och paret tillkallar ambulans. På akuten genomförs en undersökning av hjärtat och man finner inga fel. Hon har troligen fått en panikattack. Besvären med hjärta, yrsel, svaghet fortsätter och vid undersökning på vårdcentralen finner man brist på järn och recept skrivs ut. Men problemen kvarstår och psykologen på vc rek Ulrika att ta kontakt med JA för existentiella samtal därför att "det handlar om hur hon ska leva sitt liv".
2. Analysera vad som är ett existentiellt problem?
3. Observera att ett "existentiellt" sätt att arbeta är *fundamental* analys, att ställa grundläggande frågor och besvara dessa.
4. Tips, se YouTube Emmy van Deurzen, What is a panic attack?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

9

insikt

Filosofiska idéer

- Kierkegaard: ångest, subjektiva, paradox
- Nietzsche: omvärdera alla värden, aktiv, amorfati
- Husserl: fenomenologi
- Heidegger: autentisk/inautentisk existens
- Sartre: absurda, livets mening, välja
- Mearly-ponty: förkroppsligandet
- Jaspers: misstaget, gränssituationen
- Tillich: bära negativitet, ontologisk ångest
- Aristoteles: dygd
- Platon: idé

Tips: flera bra dokumentärer på YouTube!

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

10

insikt

Nomotetisk vs ideografisk

- Människor är både lika och olika som snöflingor.
- Nomotetisk är bra för det som är lika för människor.
- Det idiografiska är bra för den som är unik.
- Det är därför som den existentiella approachen vill arbeta med fenomenologi och hermeneutik samt maieutik.
- Genomsnittsmänniskan finns enbart som en statistisk konstruktion. Det nomotetiska ger en första grov bild, därefter behöver man ta reda på vad gäller för just mig?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

11

insikt

Livsmod

- Mod är viktigare än insikt (Nietzsche). Att handla. I handling våga pröva nya sätt att vara.
- Framtiden är den viktigaste tidsdimensionen. Vem och vad bestämmer den?
- Att leva väl efter sina unika förutsättningar, kräver val av värden.
- Frihet har värde som medel att välja de värden som vi kan leva så bra liv som möjligt med. Frågan om vad man vill med sitt liv kan inte besvaras även om man accepterar människans valfrihet och intentionalitet. Hur bör man välja? Krävs kunskap om "det högsta goda".
- Dessa potentiella värden realiseras genom handling.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

12

insikt

Kierkegaard

- "...detta att lära sig ängslas är ett äventyr som varje människa måste igenom för att hon inte ska bli förtappad genom att aldrig ha erfårit ångest eller genom att sjunka ned i ångesten; den som har lärt sig att känna ångest på rätt sätt, han har lärt det största."
- Kierkegaard, Begreppet ångest

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

13

insikt

Existentiell psykologi

- Mänskliga psykets reaktioner på och förhållningssätt till stora grundfrågorna..
- Livs ångest
- Döds ångest
- Copingstrategier
- Se till relationen mellan hur livet levs och måendet. (ref Dan Stiwne)
- Tips: Bo Jakobsen, dansk psykolog.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

14

insikt

Existentiell psykologi - exempel

- Ernest Becker
- Social psykologi
- Förnekande av död
- Behovet bygga psykologiska konstruktioner
- Livssyn som ger mening
- Hot mot existens skapar aggression (påminnelser om egen odödlighet)
- Rättfärdigande av förintelse.
- Ondska och projektion, syndabocks fenomen.
- Tron att kunna behärska döden genom agera ut aggression, t o m döda andra.
- Familj som livsideologi

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

15

insikt

Människosyn

- M är ej enbart determinerad – determinerar! (Frankl)
- Inget ting, ej objekt, ej ett 'man'. (Sartre)
- Subjektiv, framhäva det unika (Kierkegaard)
- Intentionell (Husserl, Heidegger, Aristoteles)
- Irrationell
- "Tragisk"
- Komplex – förundran
- Pessimism nihilism och kristen existentialism

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

16

insikt

Personlig identitet

- Fördjupad identitet
- Transcendera det estetiska stadiet
- Trogen sina värderingar
- Ökad grad av autenticitet
- Mer autonom
- Mindre egocentrisk mer öppen
- Mer fri, mer ansvar
- Få fatt i sin framtidstro, betona möjlighet
- Leva med rätt nivå existentiell ångest
- Öppenhet inför Varat (Dasein Heidegger)

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

17

insikt

Intentionalitet

- Finns att hämta på insikt.nu
- Vilja är intentionalitet
- Commitment
- Vilja som ontologiskt begrepp
- Vilja som uttryck för autenticitet
- Starka viljor i familj, "din vilja är i skogen".
- Familj som social konformism.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

18

insikt

Existentiell familjeterapi - exempel

- Dr Lantz (1993) :
- Arbetade med traumatiserade amerikanska familjer efter Vietnam kriget.
- Fokus på mening och potentiell mening
- Använde logoterapi - Viktor Frankl

- Ökad medvetenhet om vår existentiella psykologi som ex konsekvenser av förnekande av egen dödlighet.
- Behovet av illusioner som bad faith, påhitt, metaberrättelser.
- Etik avgör existens psykologiska reaktioner om de ska tillåtas bli destruktiva eller inte.
- Familj berende av sund kultur.
- Ökad medvetenhet om dödsångest och använda den konstruktivt
- Heidegger "lever mot döden",
- Problemet med det olevda livet...stor existentiell skuld, att dö med detta.
- Procastinering
- Leva genom sina barn
- Vad gör vi med den tid vi har tillgodo?
- Camus, hoppet börjar när kalkylerna kraschar
- Existens har egenvärde - livsmod. Courage

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

19

In 2014-16 an international group representing a cross section of contemporary existential therapists joined together in a cooperative effort to create a broad definition:

'existential therapy is a philosophically informed approach to counseling or psychotherapy. It comprises a richly diverse spectrum of theories and practices ... characterized in practice by an emphasis on relatedness, spontaneitet, flexibilitet, and freedom from rigid doctrine or dogma ... Existential therapy aims to illuminate the way in which each unique person, within certain inevitable limits and constraining factors, comes to choose, create and perpetuate his or her own way of being in the world. In both its theoretical orientation and practical approach, existential therapy emphasizes and honors the perpetually emerging, unfolding and paradoxical nature of human existence and brings an unquenchable curiosity to what it truly means to be human'

(World Confederation of Existential Therapists 2016, p.2).

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

20

insikt

Frihet och ångest

- Möjligheter o begränsningar, fakticitet, nödvändighet
- Valet – fria förhållningssättet
- Alla val är värdegrundade
- Frihet ger ansvar
- Ångest är frihetens pris

Reflektera över:

- Betonar terapeuten frihet/ansvar eller determinism? Bli medveten om sin stil

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

21

insikt

Flykten från friheten

- Det är enkelt att fly undan valfriheten. *Vi väljer ofta att inte välja.*
- Förnekande av möjligheter (undvikande av livsångest).
- Uppgående i gruppens beteende och normer. Social konformism.
- Gömma sig i grupper.
- Vara för sig och Vara i sig - "Ond tro".
- Leva som en "funktionsmänniska", ett "ting" utan möjligheter. Reducera sig till ett medel för andra. Intecknad av andras vilja och mål och nytta.
- Leva som ett offer. Peka på omständigheter, skylla på andra, annat.

Terapeuten behöver ständigt ha med frågan om hur flykten från ansvar och frihet ser ut. Både för klienten, *men även för terapeuten!* Undviker vi gemensamt besvärliga existentiella utmaningar i terapin?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

22

insikt

Fallbeskrivning Lena

1. Lena (39 år) arbetar på ett medelstort IT företag. Hon kommer till mottagningen och beskriver att hon får ingenting ur händerna på jobbet. Hon sitter och stirrar in i skärmen utan att någonting händer. Hon upplever starka krav och hög grad av press och stress. Hon förklarar att "det känns som om hjärnan inte längre tar kugg". Hon vill väldigt gärna vara omttyckt och uppskattad av chefer och medarbetare på jobbet. Hon gör allt för att vara duktig och tillmötesgående mot de krav och önskemål som ställs på henne. Men nu känner hon sig tom, orkeslös och får ångest inför att gå till jobbet. Hon lever ensam och har inga barn. Berättar att hon gärna vill ha familj och barn. Men att det varit starkt fokus på arbetet i väntan på den rätta.
2. Vilka (om några) existentiella villkor kommer Lena i kontakt med?
3. Vad har "familj" med saken att göra?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

23

insikt

Fallbeskrivning Kalle

Kalle, 56 år kommer till mottagningen. Han klagar på trötthet och matthet, ont i ryggen och leder, problem med magen. Han är för övrigt somatiskt undersökt på VC tidigare utan att man hittat några kroppsliga felorsaker. Han arbetar med IT-support på ett stort företag. "Jobbar som de flesta andra för att försörja familjen. Ser fram emot ledigheten till sommaren." Han tränar 4-6 gånger per vecka på gym. Han vill hålla sin kropp i trim. Säger att han inte vill förfalla. Vidare att han avskyr att åldras och bli gammal. Har svårt att acceptera kroppens försämrade funktioner. Gymmet är ett bra sätt att bli av med stress och kunna fungera bra på jobbet. Hans relation med frun "går upp och ner som det troligen är för alla", fortsätter han. Av tre barn har två flyttat hemifrån och en bor kvar. "Hon går i gymnasiet och man ser inte mycket av henne längre. Annars rullar livet på. Det är viktigt med struktur och rutiner." Direkt efter jobbet åker han oftast till gymmet och tränar. Mår han dåligt eller känner sig ur form tar han i lite extra, då känns allt lite bättre efter träningen. På vardagarna hinner man inte mer så mycket mer. Titta lite på TV med frun och sen lägga sig för en ny dag. Kalle har alltid varit i bra form, känner att kroppen sviker. Ser familjen som sin plikt att sörja för och menar "att livet går ut på fortplantning och göra sin plikt att släktet och generna lever vidare."

Uppgift: Tillämpa något existentiellt begrepp eller idé på ovan fallbeskrivning. Hur skulle ett existentiellt behandlingsperspektiv kunna se ut?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

24

insikt

Existentiell terapi

- Integration av existentiell filosofi och psykologi i terapeutiskt format.
- Betonar "livet" – skifte från psyke till livet.
- Se till den stora bilden
- Skapa öppna utforskande frågor
- Harmonisering
- Fördjupad personlig identitet

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

25

insikt

Existentiell terapi

- "Av filosofernas jakttagelser av människans villkor kan vi dra en viktig lärdom. Om vi någonsin ska kunna förstå den mänskliga existensen bör vi inte begränsa oss till psykologistudier. Den utforskade kontinent som vi måste lära känna är i första hand det mänskliga psyket, utan det mänskliga livet."
- "Den psykoanalytiska kulturen tenderar att fokusera på psykets inre värld och på dess kognitiva och emotionella processer."
- Människan är inte ett ting att studera – hon ÄR relation.
- Det kan finnas en värld utan människor – men aldrig en människa utan värld. M är manifestationer av liv. Relationen är primär, självet sekundärt. Existentiell psykoterapi ÄR en relationell terapi.
- (v. Deurzen, E. (2003). Vardagens Mysterier. Lund: Studentlitteratur.)

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

26

insikt

Krisbegreppet

- Betyder två saker..
- Existens begreppet framträda
- Från katastas till katastrof
- Fordringsägaren , existentiell skuld
- Se sin medverkan
- Kris genererande, existensöppnande
- Vidgad ontologisk medvetenhet
- Lära om "livets natur"
- Terapi som existensöppnande

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

27

insikt

Behandlarens stress och utsatthet

- Kontext
- Intrapsykiska krav
- Syn på kunskap och förmåga
- Socialt isolerad
- Samhällsbrister, resurser, planering, integration
- Brister i vårdsystemet
- Trötthet
- Psykiska ohälsa
- Tristess
- Utbytet för psykoterapeuten

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

28

insikt

Existentiell behandlingsmetod

- Livsvärldarna
- Livssyn
- Outlook är unik, egen, speciell, oåtkomlig..idiografiska
- Subjektiv mening, klientnära förhållningssätt.
- Fenomenologi
- Detaljer
- Intentionalitetstuderingen
- Förståelse / förklaring

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

29

insikt

Exempel på frågor

- Har du funderat på vilka val du gjort i livet som varit avgörande för hur ditt liv blev?
- Upplever du att du haft fria val i ditt liv?
- Om du fick välja fritt, hur skulle du då utforma resten av ditt liv?
- Känner du att du är den som är ansvarig för ditt liv?
- Känner du dig ofta som ett offer i ditt liv?
- Har du tänkt på om det finns ett samband mellan hur du lever och hur du mår?
- Anser du att det är upp till dig om ditt liv blir bra eller inte?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

30

insikt

Reflektionspaus

- Ta några minuter med grannen och diskutera följande fall:
- Lena och Marie bor tillsammans. Lenas innersta längtan är att få barn. Marie har ett barn på 5 år sedan tidigare. Paret har normal ekonomi. Men satsat pengar på att Lena får åka till kliniken i Köpenhamn för att försöka bli gravid. Detta har dock ej lyckats och Lena är i ett begynnande krisläge. Marie vill gärna ha ett barn till. Och en diskussion uppstår om vem av dem som har rätt att bli gravid och hur parets gemensamma pengar ska användas rättvist.
- Diskutera fallet ur ett existentiellt perspektiv utifrån den givna informationen. Om du anser att mer information behövs så förutsätt omständigheter som du fritt får anta.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

31

insikt

Fenomenologi

- Att parantessätta (epoché)
- Uppmärksamma (medveten om)
- Beskriva (inte tolka, snabba slutsatser)
- Horisontalisera
- Verifiera (skapa dialog om sanning)
- Gå från del till helhet (hermeneutik)

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

32

insikt

Övning - två och två

Alt. A: Vad är en familj? Hur förstår du fenomenet familj? Hur framstår det för dig.
Alt. B: Vad händer dig mentalt och känslomässigt i mötet med medmänniskor?

Uppgift:
Diskutera två och två dina tankar. Utgå från fenomenologiska tankar. Öva!
Rollspel. Lek terapeut och klient. Försök som terapeut göra en fenomenologisk undersökning av begreppet familj. Byt därefter roller. När ni är klara diskutera erfarenheter och tankar.
Om detta exempel inte väcker intresse så är det fritt fram att välja något annat fall från materialet eller den egna från den erfarenheten, eller ett annat begrepp som exempelvis system, omvärld, relation etc.

Tips: var noga med att skilja ut vilka tankar som är orsak och verkan.

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

33

insikt

Livsåskådning och familj

Diskussion

Livsåskådning nämns första gången hos Kierkegaard som nytt begrepp i språket. Med det menar han livets mål och mening.

Vad är livets mål och mening? Är det att skaffa barn och partner och att leva ett så bra liv som möjligt inom familjen?

Är det möjligt att leva ett gott liv utan familj? Som singel/ensamstående?

Finns det ett realistiskt svar på Kierkegaards implicita fråga om livets mål och mening? Vad skulle det isåfall vara?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

34

insikt

Check..

- Se till den stora bilden
- Hur relaterar patienten till människans existentiella villkor?
- Hur relaterar patienten till sina unika existentiella villkor?
- Hur uttrycker kroppen patientens livssyn?
- Hur uttrycker själen patientens livssyn?
- Hur ser relationerna ut i patientens liv?
- Hur ser helheten ut (kropp, själ, existens) ?
- Vad behöver patienten för att utvecklas (ex i stere) ?
- Ser du som behandlare patientens "unika sätt att vara i världen"?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

35

insikt

Sammanfattning

Vad är det för poäng att tala om existentiella frågor i terapi?

Hur kan existentiella samtal vara terapeutiska?

Vad är den kurativa kärnan i det existentiella?

Hur kan man arbeta med existentiella idéer inom ramen för familj?

Och vad kan fördelar vara med det? Vilka nackdelar skulle kunna finnas?

Handout från Jan Aronsson
www.insikt.nu

36
