

# Så tar du reda på vad du ska göra med ditt liv

Ska vi skaffa barn eller inte? Borde jag skilja mig? Är det dags att säga upp mig? Ska man flytta ut på landet? I existentiell terapi kan man få guidning genom livets största val.

– I grunden handlar det om att uppnå högre självkänedom, säger Jan Aronsson, legitimerad existentiell psykoterapeut.

**A**tt ta reda på vad man egentligen vill göra med sitt enda liv på jorden är inte det lättaste. I den rika delen av världen är valmöjligheterna närmast oändliga, och inspiration saknas knappast. Överallt kan man läsa om människor som byter liv, hoppar av ekorrhjulet, hoppar in i ekorrhjulet och gör spännande karriär, skiljer sig, gifter sig, köper drömhuset, säljer drömhuset och flyttar in i en husbil...

För att kunna reda ut vad man egentligen själv vill bland alla dessa val kan det vara bra att få lite hjälp. Jan Aronsson, legitimerad existentiell psykoterapeut med en magister i filosofi, träffar många människor som står mitt i avgörande vägskäl i livet.

– Det kan handla om unga människor som funderar på om de ska ha barn eller inte, personer som precis gått igenom en sjukdom och känner att de inte vill gå tillbaka till banken där de jobbade tidigare, eller personer som är trötta på sitt äktenskap eller bara funderar på vad de ska göra med livet i största allmänhet. Ett tag hade jag många i fyrtioårsåldern som förälskat sig i någon på jobbet och funderade på om de skulle bryta upp eller inte.

**Den existentiella terapin** är en liten gren inom psykoterapin som till stor del ser mänskliga bekymmer och lidande som en ingång till att bena ut filosofiska dilemman och en möjlighet att hitta sin riktning i livet, snarare än något som ska botas och åtgärdas.

– Det som jag ser som unikt för existentiell terapi är att man har ett filosofiskt angreppssätt till det som klienten kommer med. Man är som terapeut inte i en expertroll utan för ett utforskande samtal tillsammans. Det man behöver vara duktig på som terapeut är att ställa rätt frågor och att läsa av det som händer i klienten. Det som sägs, det som inte sägs, och det som borde sägas.

När det gäller att komma till ett svårt beslut finns några tekniker och frågor man kan ställa sig själv, förklarar han. Först måste två villkor vara uppfyllda, för att det rent



”*Dina värderingar är vad du använder för att välja med. Och om du väljer med värderingar som du själv inte har valt så blir det inte ett fritt val. Därför måste man först identifiera, och kanske välja om, sina värderingar.*

Jan Aronsson  
legitimerad existentiell psykoterapeut

logiskt ska räknas som ett val. Det måste finnas ett tydligt alternativ, och det måste vara upp till dig själv vad du ska välja.

– Man måste sortera tillvaron, och där handlar det om det klassiska filosofiska uttrycket om att acceptera det som inte låter sig förändras, ha mod att förändra det som kan förändras och ha förstånd att skilja de två åt.

På så vis kan man få en tydligare bild av vilka val man faktiskt ska lägga tid och energi på, och vilka man kan låta livets gång göra åt en.

– Det kan vara klokt att inte ta ett beslut om du inte måste. Välj vad du ska välja! Ofta är vi väldigt upptagna av pseudoval som vad vi ska konsumera eller vilka pensionsfonder vi ska ha, medan de verkligt fundamentala livsvalen hela tiden försummas.

**När man kommit** underfund med att det är ett val och ett som man vill och behöver göra gäller det att syna sina värderingar. Eftersom de formas till så stor del av vår uppväxtmiljö, omgivningen och samhällets normer gäller det att vara noggrann i den här delen, menar



”Det kan vara klokt att inte ta ett beslut om du inte måste. Välj vad du ska välja! Ofta är vi väldigt upptagna av pseudoval som vad vi ska konsumera eller vilka pensionsfonder vi ska ha, medan de verkligt fundamentala livsvalen hela tiden försummas” säger Jan Aronsson som är legitimerad existentiell psykoterapeut.



Ida Hallgren, psykolog och filosofisk praktiker, håller i existentiella samtalsgrupper i Göteborg som snabbt blir fullsatta. Bild: Frida Winter/TT

Jan Aronsson. Är det verkligen jag som tycker det verkar underbart att starta en ekologisk gård med självhushållning, eller har jag påverkats av alla härliga reportage om det i media? Vill jag gifta mig och ha barn, eller är det mina föräldrar som hemskt gärna vill ha barnbarn?

– Dina värderingar är vad du använder för att välja med. Och om du väljer med värderingar som du själv

inte har valt så blir det inte ett fritt val. Därför måste man först identifiera, och kanske välja om, sina värderingar. Det är ofta den delen i processen som många människor missar, man ifrågasätter inte sina värderingar på djupet.

Det räcker dock inte att rannsaka sina värderingar, man måste också gå till botten med sig själv hävdar han, och finna det autentiska jaget.

– Är det mitt feta ego som väljer det här? Är det min neuroticism som hindrar mig från att göra det här? Är det mina försvarsmekanismer som talar? Eller är det här verkligen jag, mitt sanna jag?

**Hur ska man veta det då?**

– För att göra det behöver man kultivera sin intuition. Lära känna sin inre röst som ofta talar till dig fast du kanske trycker undan den. Genom att lita på den blir den starkare. Sedan är det bra att försöka omge dig med pålitliga, uppriktiga människor som vill dig väl och som du kan bolla saker med.

**Just att vända sig till andra människor** är ofta nyckeln i att fatta kloka val om sitt liv, menar Ida Hallgren som är filosofisk praktiker och psykolog, och regelbundet håller i existentiella samtalsgrupper på bland annat stadsbiblioteket i Göteborg.

– I terapi fastnar man lätt i att lösa saker på individnivå. Men jag rekommenderar verkligen att ställa de här frågorna ihop med andra människor. Vad är ett bra liv? Vad tycker jag är en bra människa? Hurdan vill jag vara?

Svaren på de frågorna ligger ofta just i kontakten med andra människor, menar hon.

– Även om syftet är att maximera det egna välbefinnandet, gör vi det bäst genom att hitta saker som är meningsfulla och då behöver vi blanda in andra människor och göra saker som påverkar någon annan. För stort fokus på oss själva får oss att göra dåliga val och kan skapa känslor av meningslöshet och ensamhet.



Lotta Hohner  
lotta.hohner@gp.se

Bild: Kelly Sikkema