

Granska dina värderingar

FUNDERA ÖVER DIN VERKLIGHETS BYGGSTENAR

EXISTENTIELL TERAPI Till skillnad från många terapiformer som fokuserar på att minska lidandet kan du med den existentiella terapin bli fri att leva rikt, meningsfullt och hållbart. Det gäller att frigöra sig från livsångesten och att skaffat mod att handla, välja och leva.

Den existentiella terapin är ny i Sverige. Den är evidensbaserad och det tjugotal psykoterapeuter som är verksamma är legitimerade av Socialstyrelsen. Jan Aronsson, med bland annat en magisterexamen i filosofi i bagaget, är en av dem. Han säger att det som känne-

”Målet är att bli filosofiskt självförsörjande”

tecknar den här terapeutiska inriktningen är att den har ett existenspsykologiskt filosofiskt perspektiv på människan och hennes vardagliga problem.

Den handlar om att närgånget granska de värderingar och föreställningar som klienten lever sitt



Jan Aronsson har bland annat en magisterexamen i filosofi och är leg psykoterapeut, något han förenar i den existentiella terapin.

liv utifrån och hur hon förhåller sig till de stora livsfrågorna.

Jan påminner om att vi rör oss mellan två poler – födelsen och döden. Frågan är alltså vad vi gör med sträckan däremellan, hur vi lever våra liv. Den som söker existentiell terapi får därför i lugn och ro fun-

dera över vad hon vill med sitt liv egentligen. Och hur hon ser på det som kallas metafysik – verklighetens yttersta byggstenar – och fråga sig: Är jag troende eller ateist? Och hur söker jag mening utifrån min unika livssyn?

– Utgångspunkten är att männis-

kan är komplex, att hon har en stor grad frihet och att hon kan välja.

En process av tillblivelse

Jan Aronsson menar att många terapiformer fokuserar på att minska lidandet och helst åstadkomma symptomfrihet från psykiska besvär. Existentiell terapi vidgar istället perspektivet och vill uppnå frihet att leva rikt, meningsfullt och hållbart.

Själv tror han inte att det finns någon fast personlighetskärna i människan. Hon är i en process av ständig tillblivelse. Däremot behöver hon tränas i levnadskonst och rustas för att klara livets utmaningar.

– Målet är att hon ska bli filosofiskt självförsörjande så att man som terapeut slipper returer, säger han och skrattar till.

Jan Aronsson har arbetat terapeutiskt sedan 1994. Bland klienterna finns både präster, ateister och hårdnackade naturvetare. Frågor som alla får ställa sig är: Vad är för- respektive nackdelarna med just mina värderingar?

Är de verkligen mina egna, eller lever jag efter någon annans värderingar?

– Att leva efter någon annans värdegrund leder sällan till lycka.

Ett vanligt förekommande hinder, som Jan Aronsson ser det, är livsångesten. Han hänvisar till Nelson Mandelas installationstal – att vår djupaste rädsla inte är att vi inte räcker till utan att vi är mer kraftfulla än vi förstår; att det är vårt ljus, inte vårt mörker som skrämmer oss mest.

– Vi är inte rädda för att dö, vi är rädda för att leva. Därför söker vi trygghet genom andra och lever också våra liv utifrån andras intentioner. Det blir ett inautentiskt liv som skapar stress.

Ha rätt ångest

Tricket är att ha rätt grad av ångest. Blir man vän med den så skapar man optimala förutsättningar för att verkligen leva. Livs-

METOD EXISTENTIELL TERAPI

Sex frågor om ditt livs mening

1. FRÅGA VAD DU VILL MED DITT LIV EGENTLIGEN.

Dina känslor är budbärare till dina djupt ligande värderingar. Många är alltför grunda när de iakttar och försöker förstå sina känslor. Man kan träna sig i att känna känslan och ställa frågan: vilken värdering är känslan ett uttryck för? Människor är som snöflingor, lika men ändå unika. Du är med andra ord ett engångsfenomen i universums historia. För att just du ska kunna kliva fram (existens betyder ordagrant framträda) krävs ett medvetet arbete.

2. SE SAMBANDET MELLAN HUR DU LEVER OCH HUR DU MÅR.

Ägna en stund varje kväll åt att summera dagen och se hur du har levt sedan du klev ur sängen på morgonen. Hur ser relationen ut mellan hur du har agerat under dagen, det vill säga vilka val du har gjort, och hur du just nu känner dig?

3. UTVECKLA EN HÅLLBAR LIVSSTIL.

Vad innebär det att hantera livet? Och vad är naturligt, det vill säga vad tillhör existensen? Det finns en tendens att man skapar ett artificiellt liv där vi lever avskärmade, som i bubblor, i förhållande till vad som händer och vad vi känner. Hur hanterar du

eller dödsångest – båda hör livet till. En stark ångest är dock, poängterar Jan, ett tecken på att man är ur kurs. Man har inte längre någon hållbar livsstil. Därför finns det ett starkt samband mellan hur man mår och hur man lever sitt liv.

– Proppar du dig full med Cipramil så förlorar du ditt eget unika liv. Det är först när du kliver in i ditt smärtcentrum som du känner livet pulsera och så småningom kan skönja en djupare livsriktning.

Jan Aronsson anser att många av oss går med falska föreställ-

ning till livets olika beståndsdelar och hur ser din förmåga till återhämtning ut?

4. FÖRVALTA DINA KRISER VÅL.

Oavsett om du har återkommande lågfrekventa livskriser som exempelvis söndagsångest eller om du drabbas av den stora katastrofen som en obotlig sjukdom, så kan man se krisen som en portal – en potential – till ett rikare liv. Det gäller att se sin egen del i hur man bygger upp krisen och hitta en kompasskurs där krisen är en passage till ett mer meningsfullt liv.

5. HITTA RÄTT FÖRHÅLLNINGSSÄTT.

När du sätter livet i centrum ser du att det består av både glädjeämnen och vedermödor. Konsten är att tåla det tragiska inslaget i livet, det vill säga att lära sig att förhålla sig till det som sker på rätt sätt. Eller som gumman sa: "Det är inte hur man har det utan hur man tar det".

6. BETALA PRISET FÖR VALET.

Du behöver inse att det sitter en prislapp på varje val. Många lever med villfarelsen att det är "rea", att de inte behöver ta konsekvenserna av de val de gör. Men varje gång vi väljer (eller väljer bort, vilket också är ett val) så får det effekter.

ningar om att vi kan kontrollera livet. Vi behöver hitta ett realistiskt förhållningssätt och i stället för att leta efter förklaringar hitta förståelse. Och i stället för att försöka nå insikt skaffa oss mod – modet att handla, välja och leva. Sedan är inte det lyckliga livet ett enmansprojekt som man uppnår ensam i ett egoistiskt självförverkligande, tillägger Jan Aronsson.

– Det lyckliga livet uppstår i gemenskap med andra. □

För mer information om existentiell terapi: www.insikt.nu