

## Psykiater

**Namn:** Jan Aronsson.

**Ålder:** 46.

**Bor:** Södermalm i Stockholm. **Familj:** Singel.  
**Gör:** Existentiell psykiater med privat mottagning i Stockholm. Praktiserande filosof och medförfattare till boken "Bara detta liv" (Natur & Kultur). Föreläsare och utbildningsledare. Konsult i näringsliv och offentlig verksamhet.



Jan Aronsson är existentiell psykiater och praktiserande filosof. Han tycker att psykologstudenter borde läsa filosofi också.

# Han hjälper dig hitta meningen med livet

**TERAPI.** Söker du meningen med ditt liv? Då kan existentiell terapi vara något för dig. Jan Aronsson, magister i filosofi och utbildad existentiell terapeut, får dig att reflektera över mening och livsval. Men du får inte vara rädd för kriser som förändrar ditt liv.

– Jag tycker samhället har en sjuk syn på kriser. Först när man hamnar i livskrisen har man möjlighet att ta tag i sin ångest och arbeta med den, säger Jan Aronsson.

**Skapar inte det mer ångest om hela ens världsbild rasar?**

– Kanske till en början, sedan hittar man en riktning. För mig är det människans fria tanke som är sanning. Och många filosofer menar att fria val alltid medför ett visst mått av ångest.

**Är det för många som medicinerar inom psykiatri i dag?**

– Absolut. Det existentiella perspektivet saknas

**"Det finns mycket pseudofrihet i dag. I stället för att lägga en massa energi på vilket elbolag man ska välja, kanske det är bättre att välja vilket liv man vill leva."**

Jan Aronsson

helt i sjukvården. Jag har psykologstudenter i terapi som inte läser någon filosofi alls. Det tycker jag är skandal.

**Är målet med din behandling att klienter som använder psykiatri ska kunna sluta?**

– Medicinering kan vara nödvändigt i vissa fall. Men jag personligen är väldigt skeptisk till psykiatri. Risken är att man gör livsproblem till sjukdomstillstånd. Man säger till exempel att depression beror på låg serotoninhalt, men det tycker jag är svagt filosofiskt. Jag ser depression som en brandvägg, som hindrar att man verkligen

hamnar i en livskris. Krisen är portalen till ett bättre liv. **Hur skiljer sig existentiell terapi från traditionell psykiatri?**

– Man inriktar sig inte på människans psyke, utan på hur man lever. Framtiden är viktigare än barndomen. Dessutom är det andliga perspektivet viktigt.

**Religion?**

– Ja, hur man förhåller sig till livsåskådningsfrågor. Meningen med livet.

**Om man tittar på skrapprogram på tv blir man full av skrapp, skriver du i antologin "Bara detta liv". Är det så enkelt?**

– Vad jag menar är att du måste skaffa dig ett förhåll-

ningssätt till programmen. Bestämma om de går ihop med dina värderingar eller inte.

**Det är inte en form av moralism?**

– Nej, nej. Det är absolut inte mina värderingar som ska gälla. Och det handlar inte om att pracka på en speciell morallära. Det är snarare tvärtom, att det gäller att utforska sina egna värderingar.

**Får de filosofiska samtalen verkligen folk att må bra?**

– Om målsättningen är att må bra. Jag personligen tycker inte livet går ut på det. Ett alternativ är att sätta må bra mot att leva ett sant liv. Många tycker att det sanna är mer värt än att må bra.

Fotnot: Det finns 18 legitimerade existentiella psykiater i Sverige. Linköpings universitet och Sällskapet för existentiell psykiatri har utbildningar i existentiell vägledning och terapi.

**TEXT: ANN HAGMAN  
FOTO: URBAN BRÄDHE**



## Jan Aronsson svarar på de svåra frågorna

**? Kan man hitta meningen med livet?**

– Inte med livet, det är olika för var och en. Men man kan hitta en mening med sitt liv. Man kan lära sig att förhålla

sig till meningsfrågor och det tror jag människor gillar. Många känner att de lever ett mer sant liv efter terapin.

**? Vad är ett sant liv?**

– Det är en stor fråga. För

dig kanske en sanning är att må bra. Det kan man respektera. Att söka sanningen om sig själv, universum eller Gud, tycker jag är viktigare. Det är inget som är givet på förhand.

