

## ***Existentiell terapi vid utmattning och utbrändhet – att finna mening och riktning.***

av Jan Aronsson, fil.mag, leg. existentiell psykoterapeut.

Till: Dan Stiwne, red. '*Existentiell terapi i ny tillämpning*'.

---

### **Utmattningen i vår tid - Varför blir man utbränd?**

Det är viktigt att förstå att olika utmattningsreaktioner är att ta på allvar. De kan leda till väsentliga förluster i livskvalité och antalet år då man är frisk och mår bra. I värsta fall kan de leda till kroniska tillstånd och för tidig död. Rent evolutionsmässigt verkar det stå klart att vi inte är särskilt lämpade för att hantera långvariga psykiska stressmoment (Theorell, 2003). I inledningen till Ekman och Arnetz forskningsöversikt (Ekman, Arnetz, 2005) kan man läsa om hur vi skapat ett samhälle som vi själva inte tål. Det moderna konkurrenssamhället utsätter nutidens människa för en ständig ström av stimuli, olika utmaningar och hot som leder till kroppslig och själslig nedbrytning. Sociologen Richard Sennet (1999) beskriver hur den moderna globala kapitalismen tvingar människan till en "flexibilitet" som gör henne desorienterad i tillvaron. Många dras med sömnunderskott och brist på återhämtning. Sömn är det viktigaste skyddet mot skadlig stress (Theorell, 2003). Det samhälle vi skapar ger ett slitage i första hand på hjärnan och därefter på kroppen (Ekman, Arnetz, 2005). En gemensam uppfattning bland dessa stressforskare är att risken för att hamna i uppgivenhet och ständig frustration ger upphov till våra vanligaste sjukdomar. Ekman och Arnetz prognos är att *allt fler sjukdomar kommer uppfattas som livsstilsrelaterade än som direkt orsakade av vår biologi*. Detta är en slutsats som stämmer väl överens med ett grundläggande existentiellt behandlingsmetodologiskt påstående: det finns ett samband mellan hur man *väljer att leva* och hur man mår. Det finns goda skäl att fundera över sambandet mellan existentiella frågor och skadlig stress. Det finns med andra ord goda skäl till att fundera över hur livet levs och vad man egentligen vill med sitt liv. Försummelsen att skaffa sig ett aktivt förhållningssätt till

de obligatoriska existentiella frågorna ger enligt min åsikt upphov till *existentiell stress* som upplevelsemässigt ligger nära den existentiella ångesten och skulden.

För mig framstår klimatkrisen och utmattningsreaktionerna som två underlåtelsesymptom på samma grundläggande existentiella problematik. En instrumentell livssyn som utarmar både naturen och människan. På individnivå kan utmattning ses som en reaktion på de svårigheter som uppkommer i vår kultur med dess livsideal och de psykosociala betingelser som metanormerna i kulturen genererar. Det är en fråga om att förhålla sig sunt till de mindre sunda kollektiva livsåskådningar i kulturen som skapar ett enormt tryck på den enskilde. Men en provokativ och utmanande existentiell tes är att förhållningssättet till svårigheter alltid är *unikt* vilket ofrånkomligen pekar på det *personliga ansvaret* som betonas starkt inom den existentiella terapin. Frågan är om man *drabbas* av utbrändhet eller om man *väljer* utbrändhet på något sätt och därför får ett personligt ansvar. Är jag ansvarig för mitt liv? Är jag ansvarig för min utmattning? Eller är detta en *deterministisk* process som jag knappast kan hållas ansvarig inför? Hur man besvarar frågan är ytterst sett ett personligt ställningstagande och därmed utgör det i sig ett argument för det fria förhållningssättet. För många människor gäller generellt att ansvarsfrågan är oklar och att man i sin strävan och adaptation till de yttre kraven och stressorererna försöker överkomma svårigheterna med att anstränga sig hårdare, hårda ut, bita ihop och undertrycka sina egna känslor och behov. Maslach (1985) som hör till pionjäreterna inom stressforskningen är en förespråkare för individuell ansvarsfrihet och beskriver fenomenet som en utslagingsprocess orsakad av arbetsförhållandena där *energiförbrukningen överstiger energitillgången*. När denna situation permanentas leder obalansen på sikt till en emotionell utmattning med depersonalisering och nedsatt personlig prestationsnivå som följd.

Ett tecken på allvarlig utmattning av en stressad livsföring är en djup trötthet *som det inte går att vila upp sig ifrån*. Andra viktiga tecken är nedsättning av *kognitiva (förnuftsmässiga) funktioner* som förmågan att prioritera och tänka normalt. Utmattningen har både fysiska och psykiska symptom. En besvärande trötthet, brist på psykisk energi, sömnsvärigheter, ont i kroppen, magproblem, yrsel, minnesvärigheter, hjärtklappning, koncentrationssvärigheter och tilltagande fysisk och psykisk utmattning. Det uppstår en nedsatt förmåga att göra saker och att slutföra uppgifter framför allt under tidspress. Man tappar koncentrationen vilket gör det svårt att gå iland med uppgifter som tidigare var enkla. Man kan ha svårt att komma åt sina färdigheter och sina kunskaper. Den nedsatta funktionsförmågan blir i sig en stressor som

skapar en ond cirkel och låg livskvalité. Det tar lång tid för en människa som verkligen är utmattad att komma igen, vilket har sina förklaringar i hur hjärnans återhämtningsprocesser fungerar (Perski, 2006). Tröttheten visar sig även genom onormala emotionella reaktioner. Det kan vara svårt att känna positiva känslor för någonting överhuvudtaget och depressionstillståndet lägger sig som en grå filt över tillvaron. Men som den existentiella psykoterapeuten Dan Stiwne hävdar så gömmer sig de existentiella frågorna under de ”gråa kompromisserna”<sup>1</sup>.

Enligt den allmänna bild som framkommer av den litteratur som finns på området *orsakas utmattningssyndromet av långvarig stress*. Denna kan vara arbetsrelaterad men behöver inte vara det. Hallsten et al (2002) ifrågasätter till exempel det starka sambandet mellan arbete och stress som leder till utbrändhet i sin stora populationsstudie som dåvarande Arbetslivsinstitutet genomförde. Exempelvis långvariga påfrestningar utanför arbetet i form av relationsproblem, arbetslöshet eller andra faktorer kan upplevas som mycket belastande. Ur ett existentiellt perspektiv är detta forskningsfynd intressant därför att studien pekar tydligt på den existentiella livsproblematiken som är för handen. Det handlar om en *individuell krisprocess* där individen ser sina handlingsalternativ som otillräckliga för att bemästra en livssituation som är för problematisk. *Alltså de val som är önskvärda är inte tillgängliga.*

Hallstens resultat harmonierar även med andra beskrivningar av stresstillstånd. Exempelvis att det är *relationen* mellan krav och vilka resurser man möter dessa krav med som är det centrala (Perski, 2006). Det innebär att om kraven är för höga i förhållande till resurserna blir man stressad. Relationen innehåller inte de valmöjligheter som är önskvärda. Man kan således precisera problematiken som en *upplevd brist på valmöjligheter*. En klient benämnde detta tillstånd som att vara ”inbränd” snarare än ”utbränd”. Det är därför viktigt ur en existentiell terapeutisk synvinkel att ställa frågan om vilka värden som skapas med att dessa krav uppfylls. Frågan är om man vill leva upp till kraven och i vilken utsträckning de harmonierar med ens genuina livsvärderingar. Det är därför behandlingsmässigt adekvat att föra en vidgad diskussion om vilken *livsföring, livsvärderingar, trosuppfattningar om tillvaron och livsideal* man lever med och som gett livet den inriktning som lett fram till utmattning. Denna slutsats stämmer även med de dokument som Socialstyrelsen sammanställt av forskningsläget (2003).

---

<sup>1</sup> Personlig kommunikation

All rehabilitering har en existentiell och filosofisk kärna enligt neurologen och chefsläkaren Rickard Levi på Rehab Station Stockholm/Karolinska Institutet<sup>2</sup>. Ur ett existentiellt perspektiv står den utmattade inför utmaningar som går utöver medicinska, psykiatriska och psykologiska paradigmen. Jag vill hävda att utmaningen ligger i att förstå mer om livets natur och skaffa sig redskap och insikter samt mod för att göra det bästa av den tid som är utmätt. Det sker alltid i relation till de individuella begränsningarna. Enligt Dan Stiwnes (2002) kliniska erfarenhet har utmattade klienter det gemensamt att gränserna för ens ork och kapacitet inte respekteras. Tanken är att man har valt att gå utöver sina begränsningar och den existentiella terapin ska ge insikt om denna ohållbara livsföring.

I all existentiell terapi är förhållandet till de yttersta frågorna om livet, döden, varat och tiden alltid kopplade till den konkreta livsföringen. En utgångspunkt för detta kapitel är därför att gå bortom människans stressfysiologiska symptom och betrakta stressen som ett symptom på att man inte lever det liv man bör leva i betydelsen i egentligen vill leva. Frågan om hur man bör leva resten av sitt liv är en privatmoralisk grundfråga. Och ur detta perspektiv blir *förklaringarna* till utmattningen sekundära i förhållande till de existentiella livsfrågorna om ansvar, frihet, mening, riktning och värde som står obesvarade i många fall av utmattningssyndrom. Den stressrelaterade ohälsan är ett symptom på bristen på en sund livsfilosofi. I detta kapitel kommer jag argumentera för att denna tolkning talar för en vidgad syn på människan och för behovet av att betrakta utmattningssyndromen ur ett *existentiellt krisperspektiv där ett vidgat krisbegrepp är relevant*. Mitt huvudsakliga budskap är att den stressrelaterade existentiella livskrisen bör ses som en *portal* till ett potentiellt rikare liv. Den existentiella terapin kan hjälpa till med denna utveckling. Enligt min uppfattning försvårar KBT och psykofarmaka denna utveckling. Mitt intryck är att KBT och psykofarmaka understöder den så kallade *funktionsmänniskan* (Jakobsen, 2000) som den existentiella terapin ser som sin uppgift att befria henne ifrån. Här finns oförenliga paradigmatiska och behandlingsideologiska skillnader i människosyn. Funktionsmänniskan är ett uttryck hämtat från Gabriel Marcel som beskriver det tekniska samhällets behov av människor som är programmerade att fungera friktionsfritt på livets alla områden. Samhället ställer krav på människor som fungerar. Om en människa därför inte fungerar bra bör hon skickas på dressyr eller andra former av kemiska manipulationer av hjärnans biokemi för att så snabbt som möjligt återgå i funktionens hegemoni. Detta är ett uttryck för en instrumentell människosyn

---

<sup>2</sup> Personlig kommunikation

och ett normativt personlighetsideal som ligger långt ifrån tanken att människan har rätten till sitt eget liv.

### **Behovet av att få tala på djupet om sitt eget liv**

Redan de gamla grekerna sa om sin samtid att man har större kunskap om sina medel än kunskap om målen. Detta tycks ännu gälla. Målsättningen med rehabilitering (att åter i funktion ställa) är inte längre hälsa utan så snabb återgång till arbete som möjligt. Vi riskerar med det att leva ett liv där större delen av våra handlingar saknar egenvärde och enbart får ett funktionellt instrumentellt värde som medel för att hålla hjulen snurrande. Många lever med en ångestväckande känsla av att leva parallellt med sina potentiellt mer äkta liv. Någon beskrev detta som att sitta i en tågkupé och med fasa inse att man sitter på fel tåg. Och samtidigt veta att man inte vet vilket det rätta tåget är. Detta skapar existentiell stress. Vi springer snabbt, men vet inte vart eller varför. Vi försöker fylla vårt inre tomrum med godis, filmer, underhållning, konsumtion, tomprat, arbete, missbruk och diverse strategier som går ut på att undvika konfrontation med de svåra men viktiga personliga existentiella frågorna. Alltför många tar till antidepressiva medel i tron att man kan ”bota” sin livsångest. Ur detta perspektiv är det inte långsökt att se vår tids besinningslösa utmattningsstress som en strategi mot närmare bekantskap med frågorna om värde, mening och riktning. Många klienter i mitt terapirum kommer med samma reflektion: Vad håller vi på med? Hur lever vi våra liv egentligen? Vi lever oss ur balans.

Betydelsen av att ställa den fundamentala frågan om vad man *egentligen* vill med sitt liv har jag diskuterat tidigare i ett bidrag till antologin *Bara detta liv* (2008). Där påpekades ett vanligt förekommande felslut: frågan om inriktning kan inte besvaras utifrån ett rent funktionsperspektiv. Även om all funktionalitet hos en människa vore på topp så följer inte något besked om *hur hon bör leva* eller ett svar på *vad hon vill med sitt liv som helhet*. Detta är två skilda perspektiv. Funktionalitetsperspektivet behandlar frågor om förklaringar och orsaker. Detta är givetvis viktiga frågor, men i sig otillräckliga. I diskussionen om tillstånd orsakade av stress, som utmattning, hörs ofta metaforer som ”ett urladdat batteri” och förtvivlade konstateranden som ”att jag fungerar inte längre som jag ska”. Att inte längre fungera normalt är givetvis skrämmande. Att vara välfungerande som individ har självfallet ett viktigt värde för att kunna förverkliga vad en människa vill med sitt liv. Men omvänt gäller att en människa som saknar kunskap om vad hon vill med sitt liv kommer med tiden naturligt att utmattas. Att enbart leva som en funktion - är inte detta i sig utmattande? Frågor om

personliga *förståelse* borde därför vara viktigare än frågor om allmänna *förklaringar*. Det intentionella perspektivet borde vara viktigare än funktionalitetsperspektivet. Varje människa måste ha någonting att leva för. När ett varför finns så skapas motivation att ta tag i andra frågor som lyfter hennes funktionalitet (hennes hur) som gör att hennes livsmål kan förverkligas.

Vår rädsla inför att besvara de stora frågorna som ryms mellan liv och död gör den funktionella livsåskådningen trygg men fattig på liv. När livet som funktionsmänniska normaliseras och villkoren dikteras av de många andra, blir det *normalt* att leva med ständig stress. Jag skulle vilja påstå att det är med utmattning som det var med grodan som sakta kokades till döds. När det sker gradvis märkte inte grodan att vattnet blev för hett. Men skulle grodan ha stoppats direkt ner i det heta vattnet skulle den ha hoppat ur! Det gör den inte när tillvänjningen sker gradvis. Då stannar den kvar och dör sakta. Metaforen kan tjäna som en bild för varför vi inte tar signalerna från kroppen och själen på allvar. Alltså det luriga med utmattning är att det sker obemärkt och i det tysta. Vi tenderar att normalisera det osunda livet och accepterar det som givet. Med tiden och vanans makt kommer det normala sättet att leva ge upphov till en *normativ* idé om hur livet måste levas. Det normala blir med tiden norm enbart i kraft av normalitet – inte av rättfärdighet. Och när vi accepterar normen för stressnivån har vi normaliserat ett konstant uppskruvat livstempo som tidigare var extraordinärt.

### **Att existera och att bara finnas till**

Ordet existens kommer från latinets och betyder egentligen att stå ut (*ex i stere*). Tanken är att något framträder mot en bakgrund. Exempelvis att ens liv framträder mot bakgrunden att vi alla ska dö. Med ordet *existens* kan man mena olika saker. Det bör göras en viktig distinktion mellan två betydelser. Med existens menar jag *något mer än* att jag bara finns till. Satserna ”jag existerar” och ”jag finns”, betyder därför inte samma sak. Det innebär att jag kan *finnas till* och samtidigt *inte existera!* Detta tillstånd kan kallas en oegentlig existens, en inautentisk existens eller icke-varat. Kärt barn har många namn inom det existentiella språkbruket. Den särskiljande betydelsen är att det som är unikt med mig och mitt liv inte framträder. Varats intentionalitet skiner inte igenom mig för att låna ett uttryck från Emmy van Deurzen<sup>3</sup>. För att existera krävs att jag framträder med mitt äkta unika personliga sätt att vara här i livet. Att bara finnas till är ett sätt att vegetera i ett vara-tillstånd som är parallellt med min autentiska

---

<sup>3</sup> Personlig kommunikation föreläsning Göteborg 1 mars 2008.

existens. Det kan ske genom att gå upp i massan och bara vara som alla andra. Enligt psykoanalytikern Kristian Aleman kallas detta sätt att finnas till på inom psykoanalysen för *normopati* (den personliga identiteten grundas i överidentifikation med samhällets normer)<sup>4</sup>. Det faktum att jag lever behöver således inte alls betyda att jag existerar - enbart att jag finns till. Å andra sidan kan man inte existera om man inte finns till. Poängen med distinktionen är att få grepp om sitt sätt att vara och att betona insikten om det ständiga utvecklingsarbete som krävs för att vara en *existerande* människa. Det sker inte med automatik. Dessa begrepp förhåller sig på liknande sätt till varandra som begreppen leva och att överleva. Det viktiga i det här är att förstå *hur man finns till* och närmare bestämt *hur man existerar*. Denna kunskap vinner man ur en närgången och men välvillig kritisk granskning av hur man lever.

*Utmattningstillstånden och tiden innan är enligt mitt sätt att se det, tillstånd där man bara finns till och inte existerar.*

### **Att förstå sin utmattning som symptom på en existentiell problematik**

Det är viktigt vad gäller den komplicerade stressproblematiken att kunna tänka ur flera olika perspektiv samt att värdera dessa i förhållande till varandra. I jämförelse har *förståelse* för mig i ett kliniskt existentiellt sammanhang ett högre värde än *förklaring* när man arbetar med stressproblematik. Det innebär inte att förklaringar är oviktiga, men i terapिसammanhang är det en svår uppgift att gå iland med. Varför blev du utbränd? Att förklara detta är näst intill en omöjlig uppgift i strikt mening. Risken är stor för alltför enkla orsaksmodeller som skymmer de viktigare personliga frågorna om riktadhet. Det finns även en stor risk att detta perspektiv leder till åsikten att man drabbas av utmattning och ser sig själv enbart som ett passivt offer. Att *förstå sin utmattning* är ett annat perspektiv som är mer fruktbart. Begreppet *förståelse* leder in till betydelsen av valet. Genom *förståelse* kommer man direkt in i det värdesystem som ligger till grund för hur den utmattade väljer (eller underlåter att välja). Den stressade värderar aktivitet mycket högt som om det hade egenvärde. Och denna värdering behöver problematiseras där man ser vilka nackdelar detta medför. Värderingar förutsätter alltid en agent. Det finns alltid någon bakom värderingen. I en strikt orsaksmodell släcks denna någon ut.

De psykiska konsekvenserna av skadlig stress kan leda till depression (Theorell, 2003). Men hur kan vi förstå depression som ett symptom på en djupare obearbetad existentiell problematik? Jag tycker att det är intressant att sätta *depression* i motsats till *expression*. En

---

<sup>4</sup> Personlig kommunikation

deprimerad människa har dragit sig tillbaka från livet. Hon är inte ex (ut) pressiv. Hon är inte uttryckande. Hon uttrycker inte sitt unika sätt och sitt unika bidrag i världen. Här exemplifieras den viktiga skillnaden mellan förståelse och förklaring. Man kan förklara depressionens etiologi genom att kartlägga orsak och verkan. Exempelvis som att depression orsakas av låg serotoninivå. Men även om man lyckas hävda en orsaksförklaring så har man inte vunnit så mycket som man tror, vill jag hävda. Därför att det är betydligt viktigare att förstå *meningen med depressionen* oavsett vilka orsaker den har. Mening kan inte fångas i orsakstermer. Meningen kan däremot fångas i intentionella termer och i en undersökning av depressionens intentionella introverta funktion för den enskilde.

Inte sällan kan meningen med depressionens funktion vara att förhindra att krisen fördjupas. Depressionen tjänar som brandvägg och en andra försvarslinje mot en fördjupad livskris (Stiwne, 2002). Stiwne (2002) menar att klienten försatt sig i en ohållbar livssituation och använder depressionen som en ”hopplöshetens sköld” för att undgå att få det värre. Depressionens intentionalitet är att slippa se sanningen om sitt liv i vitögat. Det är lätt att se sig som ett offer för omständigheterna och undvika insikten om att man lever fel (Stiwne, 2002). Förklaringarna tenderar att bli bortförklaringar genom att delaktigheten och de tokiga besluten ”exporteras” på en rad ”tvingande omständigheter”. Klienten har ofta i ett slags heroiskt övermod bortsett från sina faktiska begränsningar och struntat i alla varningssignaler. Klienten behöver se sin del i den uppkomna krisen. Detta är mycket svårt att göra på egen hand. Krisen är enligt existentiellt synsätt självproducerad och det gäller att återta autonomin i sitt liv. Genom att ömsom varsamt ömsom relativt brutalt utmana klientens livssyn får den ena föreställningen efter den andra omprövas.

Det är viktigt att betona att det inte på något vis är fråga om att moralisera över klientens liv. Den existentiella terapeuten ska inte vara moralist men ha kompetensen att föra samtal om etik. I en existentiell terapi bedriver terapeuten normativa resonemang med klienten, men det är klientens värdegrund som ska utvecklas. Det handlar inte om en överföring av terapeutens värderingar på klienten. Snarare handlar det om modet att vara uppriktigt och sanningsenlig inför det liv som lett fram till kollapsen. Klienten behöver stöd att i grunden ändra på sitt liv och att utveckla empati med sig själv. Att välja sitt liv utifrån sina unika möjligheter och intentioner är en radikalt annorlunda livssyn som betonar den positiva sidan av personligt ansvar för sitt liv.



## Grundläggande kännetecken för en existentiell behandlingsmetod

Generellt startar ofta en existentiell terapi med att de s.k. fyra *livsvärldarna* (van Deurzen, 2003, 2005) kartläggs, framför allt hur klienten bebor dess olika dimensioner. Förhållandet till den fysiska världen, den egna kroppen, hälsan, krav och påfrestningar, ens egen stressfysiologi bör utforskas nog. Hur klienten förhåller sig till frågor som sömn, vila, återhämtning, trygghet, försörjning, aktivitet är naturliga teman för den utmattade att arbeta med i existentiell terapi. Vidare kommer förhållningssättet till ens sociala nätverk och relationer bli viktigt att tidigt få upp på bordet. De viktiga relationerna i livet till nära och kära kommer att utforskas och kartläggas och inte minst relationen till sig själv. Ofta har den utmattade stora svårigheter att empatisera med sig själv.

Förutom dessa tre dimensioner av människans livsvärld som behandlas både inom den existentiella terapin och i andra terapiformer rymmer den existentiella terapin *den fjärde livsdimensionen*, den andliga eller det perspektiv som behandlar frågorna om mening och värde. Kartläggning av den utmattades liv i dessa fyra dimensioner utgör sammantaget den kartbild som en existentiell terapi startar med. Under terapins gång kommer ett stycke av klientens liv att fokuseras i taget. Hur levde klienten sitt liv som ledde fram till diagnosen utmattningssyndrom? Hur ser det värdesystem ut hos klienten som medfört ett liv i kronisk obalans och utbrändhet som följd? Hur ser balansen ut mellan aktivitet och återhämtning? Hur kan man tillsammans förstå den intentionalitet som ligger bakom de mått och steg som ledde till utmattningsreaktionen? Stiwne (2002) betonar granskning av hur man lever sett i ett totalt och samlat perspektiv. Existentiellt ser man människan som utkastad i världen och det är hennes val (samt underlåtenhet) och intentioner som formar hur hennes liv blir. Det personliga ansvarets ofrånkomlighet betonas i terapins alla delar. Klientens ansvar sätts i centrum som en terapeutisk strategi. Den övergripande arbetsmetoden är att sätta hur man lever i relation till hur man har det. Och våga pröva nya sätt att handla och vara på.

Metoder kan ses som vägar till ett mål. Men eftersom människor är olika så finns ingen universalmetod som passar alla. Därför är det sympatiskt att den huvudsakliga metoden för den existentiella terapin är ett fenomenologiskt perspektiv som jag redogjort för mer i detalj i *Bara detta liv* (2008). Även om metoden är öppen så finns stark koherens inom ramen för existentiella perspektiv.

Utmärkande för att arbeta fenomenologiskt inom den existentiella terapin är hur klienten upplever exempelvis sin utmattning snarare än vad som orsakar eller förklarar utmattningen. Beskrivning är nyckelordet. På ett sätt kan man säga att den existentiella terapeuten arbetar som en vetenskapsman men inte med det naturvetenskapliga synsättet (positivism) utan med det upplevelsebaserade. Inom den fenomenologiska metoden sätter man det man anser sig veta inom parantes och låter fenomenet i sig fritt få tala till en. Det unika får framträda och blir tillgängligt för klienten. Detta ger ny information som många gånger är överraskande både på terapeut och klient. Därför står det förutsättningslösa utforskandet i centrum. Längre fram i denna undersökande process kan man tolka resultatet och ens förståelse djupna. Detta sätt att arbeta vetenskapligt fenomenologiskt är fullt lika legitim metod att arbeta med som terapeut som den medicinska psykiatriska modellen (positivism) men kan ett annat perspektiv och ett annat sätt att närma sig klientens problematik och livssvårigheter.

Den existentiella terapin ställer livet i fokus snarare än psyket i fokus. Denna terapiform bygger inte på psykologiska teorier enbart även om den bygger på existentiell psykologi och humanistisk psykologi. För min egen del med bakgrund i filosofi blir det naturligt att fokusera på livsfrågorna ur ett livsfilosofiskt perspektiv. Min egen värdering av filosofin är att den bör brukas som ett verktyg för människan att blomma ut fullt i sin existens. Därför ser jag existentiell terapi som en form av tillämpad filosofi. Det betyder att istället för att kartlägga psykologiska orsakssamband sätter jag frågor om värden och värderingar, syfte och mening, intentionalitet och ansvar, frihet och personlig identitet i centrum. Jag använder mig sällan av kunskapsstolkningar av klienten eftersom jag anser att det hämmar klientens eget utforskande av sitt sätt att vara. För mig är frågan om ”psykologiska fakta” en öppen fråga. Forskare inom psykologin talar om sannolikheter men praktiker talar ofta som om de hade fakta. Jag anser det viktigt att inte sätta likhetstecken mellan *kunskap om en psykologisk teori och kunskap om psyket i sig*. Istället tänker jag mig att olika psykologiska och psykoterapeutiska skolor ger olika synsätt. Inför den komplexitet som en människa och hennes liv innebär krävs ödmjukhet inför att hävda bestämda objektiva sanningsanspråk. Och det är logiskt felaktigt att dra slutsatser från hur något är till hur något bör vara. Detta innebär att psykologin aldrig kan hjälpa en människa med hur hon bör göra. Den existentiella terapeuten utger sig således inte för att vara en expert på hur någon annan bör leva sitt liv. Den existentiella terapeutiska relationen har hög grad av jämlikhet. Vi står alla mer eller mindre som frågstecken inför existentiella frågor. Den existentiella terapeuten gör dock anspråk på att kunna föra en meningsfull dialog med sin klient.

Relationens kvalit  t   r avgörande inom existentiell terapi och de subjektiva faktorerna som tro, hopp, förtröstan och tillit har stor betydelse. Inom den existentiella terapin betonas ofta att klienten bygger sin egen livsvärld och lever i en subjektivt konstruerad livsvärld. Det viktiga för en existentiell terapeut   r därför att försöka se världen så som klienten ser den. Och det   r denna livssyn som diskuteras i terapirummet. H  r sätter jag frågorna om klienten värderingar och värdesystem högt upp på agendan. Detta g  r jag utifrån en tro att klienten väljer att berätta sin livshistoria utifrån de fakta och händelser som hon *väljer* att ta med. Detta görs beroende av hennes värderingar och hennes inriktning i livet.

Ett grundantagande inom den existentiella terapin   r att *människan är intentionell*. Människan är alltid riktad. Det finns en utbredd uppfattning bland existentiella tänkare att bakom varje handling, känsla, beteende och händelse i klientens liv finns alltid intentionalitet med som en styrande faktor och att vi är fria att välja hur vi riktar in oss. Klientens sätt att leva sitt liv sätts i samband med hennes val och vilja vilket kommer att föranleda terapeuten att ställa utforskande frågor om vad klienten egentligen ville med det och det. Därför kan den udda och utmanande men relevanta frågan i en existentiell terapi vara *varför klienten har riktat in sig på att bli utmattad?* Och vilken riktning ska resten av livet få?

Den existentiella terapin har stor potential för en person med utmattningsreaktioner men   r krävande. Kris ses givetvis som något dåligt därför att det sänker vår funktionalitet. Men även om krisen kan förklaras så är *meningen med krisen* en helt annan sak oberoende av orsakerna till den. Detta bidrag fokuserar på krisens betydelse och helande potential och behovet av att omvärdera krisens möjligheter. Krisen kan användas som en svår men fruktbar väg till djupare självkännedom - men även till andliga insikter om livet. Detta kräver samtal om mening och värde, vilket blir något annat än att fokusera på funktionalitet och att klienten så snabbt som möjligt ska fungera som vanligt för att gå tillbaka till sitt gamla liv. Att återgå till sitt gamla liv är en illusion. Utmattningen och krisen kan alternativt ses som ett "nej" till det gamla sättet att leva på. Det kräver mod att börja se sig själv som människa och inte som ett ting med nedsatt funktionalitet – en sjuk människa som är ett offer. Detta   r speciellt viktigt eftersom den existentiella terapin   r *krisgenererande*. Genom att bottna i krisen kan en fundamental omprövning av centrala livsvärderingar komma till stånd. Krisen ses därför som ett viktigt medel för utveckling och att hitta fram till en mer balanserad livsföring.

Nedan påhittade fallbeskrivning syftar till att beskriva ett typfall som många kan känna igen sig i. Det ska visa samspelet mellan frihet, sociala normer och en stressad människa som är klämd och intecknad av andras intentioner.

### **Banktjänstemannen som bytte syn på jobbet**

*Anders är banktjänsteman och kontorschef. Han kommer till terapi därför att han inte fungerar som vanligt längre. Han klagar på att han har nedsatt koncentrationsförmåga och är ständigt trött och stressad. När han en dag från jobbet körde hem och hamnade i en helt annan förort till staden där han bor med familjen, blev han på allvar skrämmd och insåg behovet av att söka hjälp. Anders berättelse om sitt liv förtäljer en ung man med ambitioner och förmågor, rikligt begåvad men med relativt konventionella värderingar i överensstämmelse med kulturen inom banken. Han säger i terpin att "ja, jag är väl en helt vanlig kille..egentligen en vanlig medelsvensson..men med lite krav på guldkant på tillvaron." Han har arbetat hårt i många år och rönt uppskattning hos chefer och bankens ledning. Efter en tid blev han erbjuden att tillfälligt bli kontorschef för två kontor. Detta passade ekonomiskt sett bra eftersom han och frun nyligen hade köpt hus och hon gått ner i arbetstid för att få mer tid över till deras två småbarn. För Anders var det viktigt att inte svika sin närmaste chefs förväntningar på honom. Därför ville han visa att han kunde göra ett bra jobb nu när att han fått ansvaret som operativ chef på två kontor.*

*Anders berättar att han har stöd från sin fru i sitt arbete och att de klarar vardagens krav och bestyr genom ett hårt inrutat schema som de följer stenhårt. Anders får varje morgon med sig en stor termosmugg med kaffe som han tar i bilen tillsammans med dagens första samtal. Tillvaron med fru och barn beskriver han som mer och mer rutiniserade men tillägger att "det är ju vad det innebär att vara småbarnsförälder och mitt uppe i karriären". Anders har accepterat sitt liv som ett faktum som han själv har valt och som han nu får se till att klara av. Anders berättar att han för ett år sedan varit till företagshälsovården efter att hans mage började krångla. Genom sin närmaste chef som han har ett nära och förtroligt samarbete med fick han möjlighet att träffa en personlig coach som skulle kunna hjälpa honom att strukturera sitt arbetsliv och få mer gjort och på köpet mindre stress. Anders säger att det*

handlar om att få kontroll över läget, veta vad man vill och ha sin agenda helt klar för sig. Vidare att stressen inte kunde minska utan istället handlade det om att göra sig själv mer stresstålig. Coachen arbetade med kognitiva beteendestrategier och lärde Anders att "tänka mer rätt" och rationellt, i betydelsen att vara klar över vad som var målet. Företagshälsovården skrev ut läkemedel mot magbesvären och beväpnad med dessa nya personliga ledningsverktyg fortsatte Anders att jobba på som vanligt i samma höga effektiva tempo.

Eftersom Anders var en viktig person för banken gick man med på att han fick 10 samtal betalda i existentiell terapi. Anders fru hade läst om existentiell terapi och tyckte att det kunde vara värt att prova. Frun hade klagat över att Anders var mer och mer mentalt frånvarande både med henne och med barnen. Dessutom var han mer lättirriterad och stingslig. Sexlusten hade försvunnit och samlivet med frun hade mer och mer blivit till ytterligare "måsten". Anders berättar att han alltid vaknar minst en eller två timmar innan väckarklockan ringer med ett ryck och känner fina vibrationer i kroppen. Under dessa tidiga morgontimmar grubblar Anders över hur han ska lösa olika problem på jobbet. Gradvis har all den tidigare lust och arbetsglädje han känt försvunnit för att ersättas med ett "liv i saltgruvan". Anders har tänkt att det bara är en period som han får hårda ut och att allt skulle komma att bli bättre längre fram. Anders känner sig oerhört stressad av att inte kunna "leverera" och visar stark aggression och frustration över att inte "palla trycket". Anders känner sig förnedrad och känner viss skam av att hans kropp sviker honom. Han klagar även på att han inte kan greppa saker längre på samma sätt och analysera situationer och problem lika effektivt och klartänkt som förr. Dessutom har han svårt att komma ihåg saker. Han har missat mötestider och kan ibland bli sittande framför datorskärmen utan tillgång till sina grundkunskaper.

Den dagen då han körde hem fel fick han senare på kvällen ett sammanbrott då han för första gången sedan många år grät ohejdat och upplevde en ångestliknande förvirring. Anders liv hade gått sönder. Och alla de vanliga sätt som han tidigare hade bemästrat livet på fungerade inte längre. Anders hade råkat ut för en stresskollaps till följd av långvarig stress. Kraven hade under

*många år överstigit resurserna och med en ekonomisk metafor kan man säga att Anders löpande underskott hade balanserats från år till år. Anders hade överinvesterat i sitt arbete och värderade sig själv utifrån vad han presterade på jobbet som arena. Anders inser att han inte längre kan jobba som han gjort tidigare och detta väcker panik hos honom. Men Anders närmaste chef är klok och tillsammans med företagshälsovården sjukskrivs han tre månader. Detta innebär att Anders får tid och utrymme för att för första gången i sitt liv på allvar fundera över hur han lever.*

Vad som framkommer av samtalen i en existentiell terapi är att han använder arbetet för sin identitet. Anders får i terapin svara på frågan vad han är och vem han är om arbetet inte skulle finnas där exempelvis, hypotetiskt, om han skulle bli arbetslös. Arbetet har gett honom livs mening och struktur. Arbetet har blivit den meningsbärande och meningsgivande struktur som besvarat hans livsfrågor åt honom. Han själv har därmed sluppit ifrån att ta ställning till sitt liv och levt i enlighet med allmänna normer om hur man bör leva. Normerna var givna förklarar Anders. Jobba hårt och visa framfötterna, komma upp sig och ”skaffa barn, villa och volvo”. Anders sätt att visa sin individuella särprägel är genom en specialbeställd Audi sportcombi. En lite för exklusiv bil men som var en belöning för allt slit och som kunde motiveras med att han ”behövde en bra bil för att ta sig mellan kontoren och kundbesöken”. Han får svara på frågor i terapirummet som aldrig har ställts tidigare. Hans värdesystem är helt och hållet anpassat efter den kultur som råder på banken och för sin samhällsgrupp. Dessa normer och livsvärderingar har han aldrig ifrågasatt. Tanken på att inte arbeta på banken får Anders hela tillvaro att svaja. Det skulle vara som att kastas ner i en avgrund utan botten. Han inser att hans värderingar egentligen inte är hans egna utan att han bara levt på utan att reflektera över sina egna val och värden. Till följd av stresskollapsen är han nu mogen att diskutera igenom sina livsvärderingar och med tiden revidera dessa till något som han kan kalla sina egna. Anders liv var intecknat av krav på prestationer från banken, från familj och fru och under allt detta kämpade fanns en förtvivlad människa som stressade sig själv sönder och samman för att få sitt liv att gå ihop. Hans syn på det goda livet var att lyckas med karriären och ”skaffa sig ett äktenskap som funkade” och ”en flaska bra vin på fredagen”. Det var ju så de flesta levde i hans umgänge så varför skulle han leva annorlunda? Ja, varför skulle Anders själv välja de värderingar som han lever sitt liv med?

Det blev tydligt att Anders egentligen inte var lycklig med sitt liv eftersom de val han hade gjort egentligen inte vara hans egna. När hans liv rullades upp i terapirummet blev Anders rejält tagen av de upptäckter och insikter som kom fram. Hans liv hade varit en flykt undan de stora livsfrågorna som han och bara han kunde besvara. De frågor som ingen annan kunde besvara åt honom. Stressreaktionerna var fysiologiska men hade sina rötter i hur han levde och i skillnaden mot hur han egentligen ville leva.

Anders sociala nätverk bestod mest av andra hungriga unga män i karriären som träffades för att byta kontakter och förena umgänge med affärer. Genom detta nätverk hade han fått mängder med nya affärer. På det sättet var hans sociala värld rik, men med avseende på medmänsklighet och socialt stöd när han hade ”kraschat” så var den fattig. Skvallret gick och några rykten som en vän hade snappat upp var att ”Anders var lös i köttet” och ”inte av det rätta virket”.

Han hade dock tur som hade en fru som fortfarande fanns där för honom och kollapsen hade paradoxalt nog fört dem närmare varandra. Under sin sjukskrivning kunde han tillbringa mycket tid med barnen och vara tillsammans med familjen ute i naturen. Under denna tid hade han möjlighet att samtala med sin fru om vad livet egentligen var för något och hur det egentligen skulle levas. Bränslet till deras samtal fick han från insikterna han gjorde i terapin. Anders var egentligen inte utbränd i klinisk bemärkelse och kunde därför relativt snabbt på allvar börja fundera på hur han ville leva framöver. Vad var det som egentligen var viktigt för honom? När Anders skulle besvara frågor av detta slag stod han till att börja med som ett totalt frågetecken. Men allt eftersom terapin löpte på insåg Anders att meningen med livet inte enbart kunde vara att arbeta och få dricka en flaska bra vin på fredagskvällen som belöning i symbolisk bemärkelse. Han ville ha ut något mer av livet.

Anders insåg hur mycket han hade satsat på karriären och yrket och hur lite han egentligen hade fått ut av det hela. Anders som nu var 39 år insåg att det fanns mycket i livet som han faktiskt såg som viktiga livsvärden som han hade försummat, framför allt sin relation med barnen. Hur många sena kvällar hade det inte blivit? Hur många helger hade han inte åkt in på söndagen för att hinna med arbetsveckan och kommit tillbaka när de sov. Alla dessa varv i ekorrhjulet – till vilken nytta?

I terapin fick han även kämpa med sitt dåliga samvete för sin fru. Han insåg att han hade försummat henne grovt under dessa år som han ständigt hade arbetat övertid. Han hade också

försummat sig själv. Totalt hade han betalt ett högt pris för sin karriär och den smärtsamma frågan var om det var värt det? Mycket sorg och många skuldkänslor var Anders tvungen att bearbeta och uthärda. Genom den existentiella terapins fenomenologiska metod fick Anders möjlighet att försjunka i och kontempera över vilka hans intentioner hade varit med det gamla livet. Den milda livskris som Anders gick igenom öppnade upp för vitala frågor om livet. En viktig fråga var hur det personliga värdesystem såg ut som styrde dessa bakomliggande intentioner. Han var modig och beslutsam med att gå till botten med dessa frågor. Som han sa ”är det faktiskt mitt eget liv som jag kan få fatt i”. För Anders fanns det ett klart samband mellan hur han levde sitt liv och hur detta i sin tur ledde fram till den stressrelaterade ohälsa som följde.

Efter denna samtalsserie hade Anders fått viktiga insikter om vad han egentligen ville med sitt liv och vad han skulle använda sin egen funktionalitet till. Han bestämde sig för att fortsätta på banken men att aldrig arbeta övertid om det absolut inte var nödvändigt. Han avsa sig att arbeta på två kontor trots att hans gamla chef förklarade att det innebar att ”han parkerade på denna plats i karriärstegen”. Anders hade reviderat sina värderingar och kunde nu leva ett mer balanserat liv. Han ägnade mer tid åt barnen och sin fru och var noga med att ge kroppen motion. Arbetet fick en annan plats i Anders liv eller som Anders sa sista gången i terapin ”att arbetet är ett sätt att finansiera sin tid för att förstå mer och mer vad livet egentligen är för något”.

Arbetet är ett medel för att leva. Anders existerade i sitt tidigare liv mest som en funktion. Arbetet fick efter terapin en annan betydelse genom att Anders lyckades nå sina egna inre egentliga värderingar kunde han nu stå emot det tryck och den hets som omgav honom i arbetslivet.

### **Val och stressrelaterade tillstånd**

Försätter sig människan avsiktligt i en stressrelaterad kris? Tanken är att det kan finnas en djupt liggande intention bakom utmattningen. Kroppen ger alltid varningssignaler till den stressade människan som ignoreras. Varför? Hypotesen är att bakom krisen finns ett antal värdegrundade val där människan med sin fria vilja har valt en viss riktning där konsekvensen av denna intentionalitet bygger upp kommande livskris. En del skulle påstå att utmattning är konsekvensen av för långtgående ansvar och omsorg. Och att det finns ingen människa som med fri vilja vill bli utmattad. Men det finns ingen motsägelse i att någon med fri vilja väljer



en livsväg som försvagar denna fria vilja med tiden. Misstaget kan ligga långt bak i tiden som gett upphov till en kedja av händelser som är betingade av ett ursprungligt fritt val.

Verkligheten i de specifika fallen är dessutom alltid mycket mer komplicerad för att man ska kunna dra enkla slutsatser om personligt ansvar och skuld. En människa som under lång tid varit pressad och utsatt för stark stress har enligt min uppfattning mycket låg grad av fri vilja - om någon. Förutom denna ontologiska fråga finns ett minst lika svårt kunskapsmässigt problem. De flesta tycks sakna kunskap om var, mer bestämt, gränsen går. Hur länge ens psyke och kropp håller. Hur länge kan jag gå på isen innan den brister? Var går min gräns? Kan man ha säker kunskap om den?

Den stressrelaterade krisen kan kanske förstås som ett sätt att springa mot nödutgången i sitt liv. Att människor medvetet söker sig en tillflykt från ett liv som de upplever som kravfyllt påfrestande och kanske meningslöst verkar rimligt. Den stressade blir troligen med tiden allt mer desperat och förtvivlad. I existentiell mening kan man tänka sig att tillvaron upplevs som ett *klaustrum*. Där det gäller att skaffa sig en asyl som är legitim och som kan sätta stopp för detta sätt att leva sitt liv. För en del människor kan den långvariga och nedbrytande stressen vara den destruktiva väg som kan leda bort från en ännu värre ökentillvaro som inte går att bemästra eller kontrollera. Kanske kan sammanbrott paradoxalt nog upplevas som en befrielse.

Och det kan leda till befrielse. Efter sammanbrottet finns möjligheter att fördjupa sina kunskaper om livet och de *ontodynamiska* relationerna till de existentiella dimensioner som tidigare legat i träda. Jag tror att det är denna utvecklingspotential som många intuitivt har siktet inställt på. *Man kan således kartlägga en dold intentionalitet som har meningsskapande som syfte.*

I detta avseende är krisen ett hoppfullt tillstånd. Men krisen är också en farlig situation och som väcker stark ångest eftersom existensen av självet är hotad. Personer som är stängda för sin verkliga intentionalitet och som håller fast vid sin destruktivitet, sin ökenvandring, kan få allvarliga somatiska men för livet. Kriser orsakade av stress bör således tas på största allvar. Att lära sig hantera stressen i livet är därför en viktig livsuppgift. Kunskaper i ontologi och insikter i livets natur följer av en väl genomarbetad och genomlevd livskris. Det befriande kristillståndet ingår, som jag ser det, som ett delmål i den utmattade människans intentionalitet. Alltså är det viktigt att medvetandegöra den djupare fördolda intentionaliteten

bakom krisen. Att hoppa över *intentionalitetstudningen*<sup>5</sup> och förklara tillståndet ur allmänmänskliga psykologiska termer hjälper inte på lång sikt. Krisen blir därför viktig som ingång till dessa människors fjärde livsdimension. Den går många gånger genom smärta och svåra passager för att nå högre insikter om varför man lever och finns till.

### **Att våga se det meningslösa i vitögat**

Ett sätt att beskriva krisens inneboende meningspotential är som en dörröppning från meningslöshet till meningsfullhet. Att plåstra om och lappa ihop den stressdrabbade för att så snabbt som möjligt få denne att återgå till det ekorrhjul som hon flytt från är i existentiell mening att kastas tillbaka i fångelse och meningslöshet. En person i kris bör ses som ”asylsökande”. Hon blir aldrig hjälpt av att manipuleras till att omfatta de för tillfället rådande sociala kontingenta normerna. Eller att matas med fem snabba tips om hur man undviker att bli utbränd för att fortsätta ligga på prestationstoppen. Istället behöver man i detalj utreda *katastasen*<sup>6</sup> som lett till *katastrofen*. Vad har byggt upp krisen? Hur levde man innan? Vad ville man egentligen uppnå med det livet? Hur man har levt ska granskas närgånget och i detalj. Och framför allt ska personens grundantaganden om verkligheten och hennes fundamentala livsvärderingar sättas under lupp. Katastasen bör således inte bortförklaras eftersom den förutom smärtan innehåller ledtrådar till ett bättre liv. Jag tror att för alla personer som befinner sig i kris gäller att de är stängda i en viss mening. De kan vara stängda i bemärkelsen att de försanthåller trosföreställningar och värderingar som delvis inte är rimliga och i vissa fall helt enkelt dåligt underbyggda.

### **Den utmattades förluster**

En människa som hamnar i långvariga stresstillstånd förlorar väsentliga värden. Hon kommer att delvis förlora sin funktionalitet, sin tankeförmåga, drabbas kanske av kroppsliga inskränkningar och av förmågan till positiva emotioner. Hon kan förlora förmågan att glädjas av sitt liv. Alla de förluster som en person drabbas av kommer att leda till sorg. Förutom förlusterna i vad det innevarande tillståndet innebär kommer personen dock med tiden få insikter om andra betydligt mer allvarliga förluster i sitt forna liv. Dessa varierar givetvis från fall till fall men vad de har gemensamt är bristen på autenticitet. En utmattad människa lever inautentiskt. En människa som lever med det autentiska inom räckhåll kan inte hamna i djupa stressrelaterade utmattningskriser, enligt min uppfattning. Att leva med ständig och långvarig

---

<sup>5</sup> Ett uttryck lånat av Dan Stiwne, personlig kommunikation, Psykoterapimässan 2008.

<sup>6</sup> Den fas som föregår katastrofen och som är dess förutsättning.

stress är att *fråntas sitt eget liv* och detta är det stora pris som den utmattade betalat och tvingas med tiden att konstatera. Det är därför lätt att förstå att många undviker att gå till botten med sin kris inför rädslan av den totala och oåterkalleliga existentiella kollapsen. Den är dock en illusion. Jag tror att många lever i en livslång pendelrörelse mellan perioder av mindre stressrelaterade trötthet och utmattningstillstånd och nya adaptiva försök att leva vidare på samma sätt som tidigare. Priset för den livsföringen är ohyggligt eftersom man avstår från sitt verkliga liv. Den smärta som finns i botten av allvarliga kriser som byggts upp under många år är smärtsamt och är inget någon möter med egen fri vilja. Även om man har handen på dörrhandtaget till nödutgången ut ur sin sönderstressade tillvaro väljer därför många att gå tillbaka till sitt gamla liv. Det är mycket svårt att leva ett väl levt liv.

### **Vägen genom krisen är en unik väg**

Människor är olika och därför kan alla inte behandlas lika. Även om kunskap om vad som gäller för alla människor har viss relevans bör den underordnas hur den enskilde själv ser på sitt liv. Beskrivningen av sin egen upplevelsevärld är därför den första utgångspunkten för att förstå och bygga kunskap om sitt eget unika liv. Det är även bedrägligt enkelt för den utmattade att gömma sig bakom ”vetenskapligt grundad kunskap” för att slippa ta personligt ansvar för hur ens liv levts. Att sätta en diagnos på en människa skapar även det lätt illusioner och falsk legitimitet som den utmattade kan vegetera bakom. Det är inget fel i att vila och ta igen sig, men min tes är att man behöver *arbeta* sig igenom en kris. Vilan kan lätt övergå till ett resignerat depressivt tillstånd. Den formen av vila är eskapistisk. Även om kroppen behöver få vila och läka så behövs ett *filosofiskt och andligt transformationsarbete utföras för att komma vidare och leva på ett nytt sätt*. Det är därför som det är av stor betydelse att göra intentionalitetsutredningen grundligt i existentiell terapi. På samma sätt som vi har frihet att välja att leva vårt liv som vi vill har vi motsvarande ansvar för att välja väg ut genom en kris som är ens egen. Alla människor har sina egna goda skäl och bevekelsegrunder till att försätta sig i en kris. Boten mot krisen kan därför inte härledas från allmänmänskliga villkor. Det finns ingen universalmetod som gäller för alla. Jag har mina egna alldeles unika skäl till hur jag levt mitt liv. Det unika med den fenomenologiska metoden i existentiell terapi är att den tar hänsyn till denna fundamentalt viktiga förutsättning för konstruktivt arbete med krisen. Krisen kan ge *öppningen* till den egna livsvärlden och till att i framtiden leva den egna livsagendan – inte någon annans.

### **Risken att inte vilja leva längre**

Stress kan leda till en för tidig död. Tillräcklig mängd med stress under tillräckligt lång tid leder till döden. Det finns även risk för självmord. Kris är därför farliga tillstånd. Men att genomleva den på rätt sätt kan betyda att den fara som potentiellt finns kan avvärjas. På ett sätt kan man se det tidigare gamla livet som ett sätt att rikta in sig på att dö, döden som möjlighet till befrielse, som en chans att få försvinna från denna tillvaro. Detta tema är viktigt att fånga upp i intentionalitetsutredningen. Även om det kan förefalla långsökt tror jag att människors förtvivlan och desperation med tiden kan innebära att livslusten bryts ner och kvar står en önskan om att upphöra att finnas till. Kierkegaard beskriver detta förtvivlade själstillstånd som en ”estetisk förtvivlan” (Kierkegaard, 1843/2002). Kierkegaards råd till personen i kris var enkelt men svårt att utföra: transcendera de estetiska värdena och fördjupa din personliga identitet genom att ta ditt val på allvar (Kierkegaard, 1843/2002).

I den estetiska tillvaron är livets djup stängt och människan är fången i en värld där stresstillståndet genererar nya förvärrade stresstillstånd. Det gäller att bryta denna onda cirkel och personligen tror jag inte att den verkligt utmattade är i stånd till detta. Därför är det viktigt att samhället värnar om den utmattades rätt. Paternalismen bör i detta läge ha företräde framför autonomi. Behovet av hjälp från en terapeut är genuint. Men det är avgörande att terapeuten själv har lärt känna livets natur och vet hur existensens dimensioner bör hanteras. En teknisk bruksanvisning är till föga hjälp i dessa situationer. Här behövs en klok terapeut som äger *fronesis*<sup>7</sup> och som kan vara ett ställföreträdande hopp för sin klient under den kritiska fasen. Ur den utmattades perspektiv är frågan om livets värde relevant och befogad att ställa. Men frågan kan inte besvaras riktigt av den utmattade som befinner sig i krisens centrum. Det allvarliga utmattningstillståndet är ett extraordinärt tillstånd som tar den utmattade i besittning och påverkar hela hennes tillvaro. Tillståndet har inte gått att övervinna trots alla tidigare vedermödor. Det måste genomlevas. Den utmattade som tänker på självmordet som befrielse har inte kontakt med livets verkliga möjligheter. Hennes ontiska föreställningsvärld behöver utredas. Tidigare livsstrategier fungerar inte längre och hon saknar nya. Hennes tillvaro är i grunden rubbad och hennes grundantaganden om livets natur baseras på tidigare negativa erfarenheter. Den utmattade befinner sig i ett nedbrutet tillstånd. Hon är tvingad ner på knä. I ett annat tillstånd och i en annan tid skulle den utmattade sannolikt bedöma sitt liv som värt att leva. Det är således viktigt att förstå att den utmattade på en djup nivå vanligen upplever sig berövad värdet av sitt liv, dränerad och fråntagen sin

---

<sup>7</sup> Begreppet kommer från grekiska antiken och avser en sorts klokskap som förädlats under lång tid av eftertanke, erfarenheter och reflektioner omsatt i handling. En del översätter det med ”handlingskloshet”.

livsenergi och livskraft. Och det är därför som det är rätt att betrakta allvarliga utmattningsreaktioner som en situation där liv och död står på spel. Den utmattade behöver gå djupt ner i sin personliga intentionalitet för att komma fram till ett avgörande om vilken inriktning resten av livet ska få. Död som följd av att kroppens system kollapsar eller av egen hand, står mot att försöka ge sig i kast med att realisera de möjligheter som fortfarande finns och står till buds. Jag är övertygad om att detta kräver vad Kierkegaard beskriver som en transcendens av det estetiska stadiet (Kierkegaard, 2002/1843). En mellanväg, de gråa kompromissernas värld, innebär ett liv som *levande död*. Ett val som många väljer som livsstrategi vår tid (Stiwne, 2002).

### **Återkomsten till en period av autenticitet**

Efter ett lyckat utfall av bearbetningen av ett utmattningstillstånd bör livet betyda något helt annat för den person som genomlidit denna livsfas. Ett nytt sätt att leva bör komma ur insikterna i det gamla livet. Men det kommer att ta tid att återhämta sig. Det är enbart under djupsömnen som hjärnan får möjlighet till vila och återhämtningen (Perski, 2006). En viktig del är att nya värderingar och nya insikter ska införlivas i ett nytt liv. Att göra verklighet av det liv man innerst inne vill leva. Livet börjar åter spira men på ett högre plan än tidigare. Men den nyvunna lyckan och befrielsen är oftast kortvarig då det autentiska livet är flyktigt och tillfälligt. Mer troligt är att personen bygger upp en ny katastrof som leder till nya kriser men också nya utvecklingsmöjligheter. Förhoppningsvis har klienten vunnit fronesis och kan se kommande utmaningar med viss tillförsikt. Nyckelorden är *öppenhet* och *existentiell tillit*. Dessa begrepp hör till de mystiska dimensionerna inom den existentiella terapin. Vad som sker när en människa öppnar sig för livet. Detta låter alltid banalt och mer än tillåtet flummigt när man uttalar orden. Men den betydelse och erfarenhet jag själv har är hur man kan finna en punkt där man kan vila i en sorts förvisning om att vara på rätt väg i livet. En känsla av evidens i betydelsen att ens liv är koherent med större meningscirklar i tillvaron. Det är denna metafysik som Kierkegaard beskriver som oss given (1843/2002).

### **Arne - ett exempel på existentiell stress**

Nästa fallbeskrivning syftar till att exemplifiera en mer allvarlig och komplicerad stressrelaterad livsposition. Tanken är att visa ett exempel på en estetisk livsstrategi och hur existentiell stress samverkar med relationella utvecklingsfaktorer.

Arne<sup>8</sup> söker existentiell terapi efter en stresskollaps. Han visar flera av de klassiska symptomen på vad som i folkmun kallas utbrändhet. Han uppger olika kognitiva besvär som nedsatt minnesfunktion, koncentrationsförmåga, fokusering och uthållighet. Hjärnan "tar inte kugg" som han beskriver det. Han har perioder av svår depression, ångest, förvirring, påträngande tankar som han inte kan befria sig ifrån. Han klagar över att inte känna sig närvarande i livet. Han säger sig vara känslomässigt frånvarande och har svårt att emotionellt engagera sig överlag. Han har en påtaglig förlust av mening och funktionsnedsättning som gör att han inte kan arbeta som tidigare och har blivit sjukskriven. Utöver detta lever han med sömnstörningar i form av microuppvaknanden och kortisolpåslag under natten. Detta förvärrar tröttheten och känslan av fullkomlig utmattning. Han upplever sig vara "allergisk" mot all press och alla krav som ställs på honom. Grundorsaken till utbrändhet är som tidigare påpekats långvariga stresstillstånd. I Arnes fall har hans liv i självvalda kroniska stresstillstånd gradvis försatt honom i tillståndet av utmattning och kollaps. Arne har en estetisk livsstrategi. Genom att prestera ska han skapa värden som skänker honom mening i livet.

### **Existentiell ambivalens**

Arne berättar att han hela sitt liv känt en "existentiell ambivalens" till livet. Likt Hamlet ställer han den grundläggande existentiella frågan om att finnas till eller inte. Han har länge pendlat mellan intensiva perioder av arbete och aktivitet och perioder av svår trötthet, depression, förtvivlan och suicidala tankar. Även om han inte har planer på att avsluta sitt liv. Men han upplever en stark förtvivlan som han inte själv kan rå på, anser han. Mellan perioderna av starkt engagemang känner han sig förfärligt tom och uppgiven.

När Arne arbetar unnar han sig inte några längre perioder av återhämtning och vila för risken att inte kunna komma upp i samma tempo och därmed riskera att bli sittande med oförättat värv. Arne känner sig tvingad att hålla ett högt och intensivt tempo tills dess att det innevarande projektet är klart. Arne delar in sin livsvärld i olika delprojekt som alla har som yttersta mål att få honom att känna en förhöjd livskänsla. Att han lever och ta vara på den tid som är honom given.

---

<sup>8</sup> Arne är en påhittad fiktiv person som är en syntetisk konstruktion av flera relevanta klientfall.

*Arne beskriver sitt liv som en ändlös jakt på att känna sig tillfredställd med sitt liv, vilket han trots alla bedrifter innerst inne sällan är. Han vill vara en speciell person och har strävat hårt efter att vara unik i sitt slag. Men Arne drivs av brist och otillräcklighet och en längtan att fylla upp sitt inre tomrum.*

*På frågan om vad som är "tillräckligt" blir Arne diffus och svävande. Arne vet inte varför han sliter så hårt med sitt liv. Han säger att han vill skaffa sig ett bra liv. Att han vill leva väl och få ut mesta möjliga av livet. Trots att Arne är beundrad och respekterad av de människor som finns i hans liv och åtnjuter hög social status som en begåvad och efterfrågad person upplever han sitt liv som en ond neråtgående spiral. För varje varv av hårt slit och i yttre mening lyckade projekt följer en period av besvikelse, förvirring och desperation. Mellan perioderna av intensivt riktade försök att skaffa sig ett tillfredställande liv faller Arne ihop uttröttad och utmattad av besvikelse, frustration och tärande attacker på självkänslan. Tomheten och uppgivenheten blir svår att bära. Han känner sig stressad av att han inte lever väl.*

*Arne beskriver sin livsstrategi som att ta sig ur dödläget i sitt liv genom att arbeta hårt och vid sidan om arbetet leva intensivt i jakten på det goda livet. Arne försöker optimera sitt liv. Han vill leva på en hög och jämn nivå av livskvalité och sättet att nå detta är att alltid vara igång för att ligga på topp. Arne menar att det "finns ingen tid att förlora". Konsekvensen blir att han bränner ljuset i bägge ändar och stresskollapsen reducerades till en tidtabellfråga.*

### **Förståelse av livsvärldarna**

Enligt existentiell metod struktureras klientens livsvärld i de fyra dimensionerna (van Deurzen, 2003) naturvärld, social värld, privat värld och andlig värld. Arne berättar att han växt upp som ensamstående son till en mor som tycks ha en narcissistisk problematik. Av Arnes beskrivning av uppväxten ges bilden av en mor som saknat förmågan att skapa ett eget liv och som skaffar sig sin försörjning av livskraft genom att symbiotiskt knyta sonen nära sig och använda honom för egna behov. Enligt modellen om livsvärldarna uppstår en relationellt betingad stress där moderns "onda" intentionalitet kan ha utgjort den huvudsakliga stressorn för Arne som litet och beroende barn. Man kan förstå Arnes berättelse som att han uppfattade modern som det reella hotet mot Arnes existens och behovet av överlevnadsstrategier

uppkommer. Denna kausala förklaringsmodell skulle kunna förklara hans existentiella ambivalens. Å ena sidan viljan att leva och utvecklas och andra sidan behovet att skydda sig mot moderns invaderande beteende.

Det kan därför ligga nära till hands att tolka Arnes fall i relationella termer. Skillnaden ligger bl.a. i att betona det personliga valet av förhållningssätt och ansvar. De psykologiska orsakerna finns hypotetiskt med i en existentiellt fenomenologisk metod men sätts inom parantes för att inte skapa en negativ förförståelse av Arnes beskrivning av sin livsberättelse. Hans berättelse ger nyckeln till en djupare förståelse av hans intentionalitet. Alltså att modern upplevdes som en stressor finns det ingen tvekan om, men vad detta har getts för *betydelse* och vilket *förhållningssätt* som Arne intar till detta faktum blir en fråga om Arnes intentionalitet. Vilket förhållningssätt valde Arne till sin mamma? Hur kan man i terapin förstå Arnes historia av val och beslut? Genom att retrospektivt fokusera på valen och inte på psykologiska orsaker får man en annan bild. En historisk bild av Arnes intentionalitet.

Den existentiella ambivalensen kan man förstå som en *intraintentionell* konflikt mellan Arnes livsvärldar. Inom den existentiella terapin förutsätter man inte ett kärnjag. Det innebär att man ser inte jaget som ett singulärt substantiv, snarare som en process där medvetandets subjekt kan inta olika positioner beroende av situationen. Olika delar av medvetandet manifesteras som subjekt beroende på vilka livsvärldar som uppmärksammas.

Arnes privata livsvärld har invaderats av den narcissistiskt behövande mamman samtidigt som naturvärldens blinda fysiologiska behov och starka krav på tillfredställelse får Arne att vilja leva vidare. Detta skapar en intraintentionell konflikt. Hans *existens* kommer inte till uttryck i alla fyra livsvärldarna. Han *finns* i alla livsvärldar men har låg *existensnivå* (se tidigare avsnitt om skillnaden mellan att finnas till och existera). Hans grundläggande vilja till liv är så sårbar som en kidnappad av mammans behov av hans livsenergi. Dessa utgör Arnes goda skäl att hur han handlade i relationen med mamman. Men Arnes utmaning i framtiden är att framträda i sin privatvärld. Insikt om orsakerna räcker inte. Handling måste manifesteras i mod.

Arnes försök att uppnå det goda livet har kollapsat i ett ickevara. Ett existentiellt tillstånd som är relationellt betingat. Ickevarat kan ses som en grundläggande strategi för människan att hantera stressituationer som är överväldigande och där det bedöms inte finnas någon chans att undkomma. Arne var som ensamt barn helt beroende och utelämnad till sin mamma. Mamman kunde använda honom efter eget gottfinnande. Arne upplevde sig tvungen att



överge sig själv för att fly undan mamman som hot mot hans existens. Arnes grundläggande värde som människa bekräftades inte av hans mamma. I mammans ögon saknade Arne egenvärde. I buberska termer kan det beskrivas som en jag-det relation och som ett duggregn av upprepade kränkningar av hans grundläggande rätt att få finnas till (Buber, 1923). Den buberska jag-det relationen ger en bra modell för att förstå den existentiella stress som den objektifierade människan utsätts för när hon betraktas som en funktion för den viktiga andres behov.

Den objektifierade människan kommer tendera att iscensätta sitt människovärde som en funktion eftersom det är det värde som hon känner till. Arnes existentiella stressproblematik kan således förstås ur ett lågfrekvent dagligt stresspåslag. Den existentiella terapeutiska strategin blir därför att söka sanningen med stort S för Arne. Sanningssökandet blir till en terapeutisk strategi med betoning på den subjektiva sanningsnivån. Men enbart förklaringar räcker inte oavsett hur sanna det är.

I Arnes liv har även de s.k. *ontodynamiska* relationerna försummats. Relationerna till livet som går utöver relationerna till viktiga människor i hans omgivning. Arne kommer att ha behov att söka en djupare mening med sitt liv och transcendera sin gamla ontiska föreställningsvärld och skapa gynnsamma förutsättningar för att berika sitt liv med nya metafysiska erfarenheter. När Arne kommer till terapin är denna utveckling blockerad av personliga och sociala skäl och han sitter fast i gamla och dysfunktionella värderingar av livet. Arne behöver en fundamental uppgörelse med sin upplevelse av mamman men även med livsfrågorna. Denna uppgörelse går långt utöver hans kognitiva, emotionella och psykodynamiska problematik.

Utredningen av Arnes intentionalitet ger en förståelse för hans existentiella ambivalens. Han både vill vara och inte vara. Att reduktivt härleda hela orsaken till mamman är att felaktigt skuldbelägga henne. Enligt Kierkegaard står varje människan inför ett fundamentalt val. Antingen väljer man att leva estetiskt eller etiskt (Kierkegaard, 1843/2002). Med det menas att välja att välja. Det viktiga är inte vad som väljs, snarare sättet hur man väljer. I sin hektiska livsföring har Arne inte alls valt på det rätta sättet. Istället har han närt sitt hedonistiska värdesystem med den falska förhoppningen om att det skulle ge sinnesfrid.

Man kan förstå att han både vill leva vidare och att han vill dö. Han får näring och ny energi via mat och sömn, men det räcker inte. Han är instängd i sin privata värld och har därmed inte

någon dörr öppen för andliga dimensioner i betydelsen värde och mening. Han är heller inte förmögen att skapa autentiska relationer med andra människor i den sociala världen då han är maniskt rädd för att åter bli använd på ett otillbörligt sätt. Att förstå Arnes livsvärld genom att förklara den är en god början. Men det räcker inte med att kausalt kartlägga Arnes barndom och relationen till den narcissistiskt behövande mamman. Att förklara Arnes stresskollaps är nödvändigt, men otillräckligt. *Arne behöver expandera sitt varande i alla fyra livsvärldar.*

### **Existensöppning**

Så länge som Arne är instängd i sitt eget fängelse kan han inte äta av det dignande smörgåsbord som livet i sig innebär. Enligt existentiellt synsätt kommer terapeuten att ”förvärra” krisen. Den existentiella terapin är *krisgenererande* och med det menas att den är *existensöppnande* (Stiwne, 2002). Alltså att utforska vilka möjligheter till nytt liv som den utmattade finner i botten av krisen och hur den kan användas som ett *medel* till att i grunden ändra sitt liv och sin livsföring för att få ett rikare och mer balanserat liv. Krisen är en passage som kan motivera till ett nytt liv. Men den kan som sagt även innebära totalt sammanbrott. Den utmattade behöver därför få stöd och hjälp att ta sig igenom krisen. I en existentiell terapi är det av utomordentlig betydelse att Arne finner ett förhållningssätt till tiden och en ny riktning i sitt liv som inte har sin utgångspunkt i en estetisk strategi. Den existentiella stressen verkar både i en konstruktiv och destruktiv riktning. Den existentiella terapin kan hjälpa Arne att skapa sann autonomi så att han bottnar i sin livskris och skapar motivation till förändring och utveckling.

### **Slutord**

Jag tror att i vår moderna tid löper vi alla löper risken att bli offer för stressrelaterad psykisk ohälsa. Vi är inte gjorda för det samhälle vi skapat. Det finns flera viktiga perspektiv som alla ger sitt bidrag till förståelse av stressrelaterade tillstånd. Ett viktigt men försummat perspektiv är det existentiella perspektivet som låter klienten tampas med livets stora livsfrågor och skapa en ny plattform för resten av livet. Därför är det mycket viktigt att arbeta med existentiella frågor om mening, värde och frihet i samband med stressrelaterade tillstånd. Det är viktigt att finna en ny livsmening och ny inriktning för sitt liv. Att utveckla de valmöjligheter man som stressad är för blind att se. Men att vinna personlig frihet kräver ett arbete och det kommer inte av sig själv. Det kräver även ett annat perspektiv än det

sedvanliga tänkandet i orsak och verkan. Filosofen Heidegger lär ha sagt att den som tänker i orsak och verkan termer, tänker inte alls. Det är tänkvärt!

I detta kapitel har jag beskrivit hur man kan arbeta kliniskt med krisen för att vidga sin personliga ontologiska horisont. Det existentiella synsättet föreslår ett vidgat krisbegrepp och en annan terapeutisk strategi. Den existentiella terapin är krisgenererande för att öppna upp existensen för klienten. Jag tror detta perspektiv är svårt men viktigt. Det betyder att våga bjuda in livet i sitt liv. Livsidealet inom den existentiella terapin är att leva fullt ut. Den stressrelaterade krisen är ur denna synvinkel ett gyllene tillfälle att skaffa sig mer kunskap om livets natur.

Efter en kris kan tillvaron öppnas upp för den utmattade efter att hon accepterat tidigare grundval hon gjort. Om hon misslyckas med att acceptera tidigare val och beslut som sina egna kommer hon inte att ta till sig ansvaret för sitt liv och har låg sannolikhet att lyckas med att genomleva krisen på ett konstruktivt sätt. Att syna och lära känna sin *fakticitet* och begränsningar är mycket viktigt för en person i kris. Förutsättningen för att kunna framträda med sina unika möjligheter i världen är att ha god kännedom om sina gränser. Det är genom begränsningarna som möjligheterna definieras. Oviljan att acceptera detta är vad som gör att många inte kommer någon vart och istället lider och bidar sin tid i hopp om att något magiskt ska inträffa och deras liv helt plötsligt ska bli bra igen av sig självt. Det kommer inte att hända. *Den egna existensen måste förvärvas och erövrats*. Den kommer inte av sig själv. Detta som gäller för alla människor således gäller också för stressade och utmattade. Den som befinner sig i kris har ett gyllene tillfälle att få fatt i sitt eget liv. Ytterst sett är man själv ansvarig för uppgiften att ge sitt lidande en produktiv mening eller att välja undergången. Detta kan framstå som ett brutalt och grymt påstående, men det är min personliga erfarenhet av hur livet verkar fungera. Mina egna livskriser har gett mig en fördjupad förståelse av livets natur. Jag tror det finns i oss alla en djupt liggande livsvilja att gå från att enbart finnas till som en latent människa bland alla andra till att existera i den speciella betydelse jag gett ordet i denna text. Det heroiska man kan göra som utmattad och stressad modern människa är att häva sig upp och övervinna sig själv för vinna herravälde över det viktigaste vi har i vårt liv – vårt unika bidrag till världen. Men vårt liv kan lika gärna rinna ljudlöst och obemärkt genom fingrarna. Ingen kommer att märka det eller att påpeka det. Det är upp till var och en. Sådana är våra villkor.

## Litteraturlista

- Barrett, (1990). *Irrational Man: A study in existential philosophy*. New York: Anchor Books.
- Bengtsson, F. (2003). *Vägen vidare*. Örebro: Cordia.
- v. Deurzen, E. (1998). *Det existentiella samtalet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- v. Deurzen, E. (2003). *Vardagens Mysterier*. Lund: Studentlitteratur.
- v. Deurzen, E (red.). (2005). *Existential perspectives on human issues – a handbook for therapeutic practice*. Hampshire: Palgrave.
- Hallsten, L.; Bellagh, K. & Gustavsson, K. (2002). *Utbränning i Sverige – en populationsstudie*. Arbetslivsinstitutets skriftserie Arbete och hälsa 2002:6.
- Howard, A. (2000). *Philosophy for Counselling and Psychotherapy. Pythagoras to Postmodernism*. London: Macmillan Press.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jenner, H. (2005). *Som livet gestaltas*. Kristianstad: Kontrast förlag.
- Jørgensen, C. R. (2004). *Psykologin i senmodernitet*. Stockholm: Liber.
- Kierkegaard, S. (1843/2002). *Antingen eller del 1*. Önnköping: Nimrod.
- Kierkegaard, S. (1843/2002). *Antingen eller del 2*. Önnköping: Nimrod.
- Theorell, T (red.). (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Sennet, R. (1999). *När karaktären krackelerar*. Stockholm: Atlas.
- Stiwne, D. (2002). *Insikten: Den existentiella terapin och utmattningen*. Stockholm: RPC.
- Stiwne, D. (red). (2008). *Bara detta liv – texter i existentiell psykologi och terapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Perski, A. (2006). *Ur balans*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.