

# Ett existentiellt perspektiv i mötet med unga vuxna

**UngaVuxna-dagarna 2016**

Bo Blåvarg leg psykolog

Verksamhetschef Ersta Vändpunkten

Ordförande SEPT



Ersta diakoni

# Ersta Vändpunkten – mottagning för anhöriga till missbrukare/beroende

- Gruppverksamhet/pedagogiska program
- Krisstöd
- Psykoterapi
- Rådgivning
- Utbildning
- Sommarläger
- Upplysning/opinion



# En egen terapiform

- Kräver som andra terapiinriktningar en särskild utbildning.
- Ingår i paraplybegreppet humanistiska terapier.
- Att ta upp existentiella frågor gör inte en terapi till en existentiell terapi, på samma sätt som tankar är närvarande i många terapier utan att det är kognitiv terapi.



# Existentiell psykologi

- Den psykologi som handlar om människans förhållande till livets givna omständigheter.
- Den gren av psykologin som berör de stora livsfrågorna och människans sätt vara i världen.



# Filosofisk utgångspunkt

- Heidegger
- Sartre
- Kierkegaard
- Husserl



# Hur vi hanterar livets givna omständigheter

- Döden och en utmätt livstid
- Osäkerheten i tillvaron
- Alltid i relation
- Friheten - att välja
- En hotande meningslöshet



# Existentiell ångest

- Oro vid övergång till en annan fas i livet
- Inför omöjligheten att leva ut alla våra möjligheter
- En naturlig reaktion på en oändlig mängd valmöjligheter



# Ingen kausalitet

- Det vi kan veta något om är vår riktning och vilja i den här fasen av livet.
- Det finns inget själv att återvända till.





# Ständigt i förändring, i rörelse

- Förändringen av oss pågår hela tiden. Vi är hela på väg att bli en annan person, i mötet med andra.
- Vi kan inte välja bort att förändras, men vi kan välja att vara mer eller mindre delaktiga i förändringen.



# Fenomenologi

- Varje människa är unik
- Försöka åsidosätta förutfattade åsikter
- Allt är lika viktigt
- Undersökande, nyfikenhet
- Beskrivande



# Ingen patologi

- Ser nedstämdhet, ångest, sorg och andra känslor som en del av livet, och inte som symtom på en patologi.
- Känslor lär oss hur vi ska leva och fungerar som vägvisare för oss. Utan dem går vi lätt vilse.

# En hoppfull psykologi och människosyn

- Vi har möjlighet att styra vår förändring.
- Vi har en fri vilja, kan alltid välja i varje situation.
- Vi är medskapande i våra liv och kan alltså själva skapa nytt.
- Vi är alltid i rörelse, på väg mot framtiden.
- Känslorna är våra vänner, inte symtom.
- Vi har resurser och förmåga att klara livets utmaningar



# Inte som representant för en grupp

- Betraktar varje individ som en unik individ, inte som representant för en grupp eller en kategori.



# Att hitta sin väg i livet



# Att träda fram - existera

- Komma ut ur skuggan av någon annan, ur familjen, någon annans behov.
- Erbjudas en plats där det finns tid att börja undersöka vem jag är och hur jag vill leva mitt liv.
- Ett emotionellt och existentiellt utrymme utan krav på att nå något på förhand bestämt mål.
- Alla i sin takt, i sin process.





# För unga vuxna

- Lämna den mening eller värdesystem som familjen skapat
- Hitta en egen riktning framåt
- Ett eget värdesystem
- Hantera omgivningens/samhällets normer
- Skapa egna vuxna vänskaps- och kärleksrelationer. Hantera att vi alltid är i relation.





# Metod och praktik



# Ett existentiellt bemötande

- Det mänskliga mötet
- Inte offer – personer med resurser.
- Ingen moral
- Ingen osårbar behandlare – jag kan också drabbas.
- Vi delar tillvarons svårigheter – och glädjeämnen – med dem som söker hjälp. Inte vi och dom!



# Hela livet i fokus

- Varje människa är unik.
- Parentes kring egna föreställningar
- Horisontellt
- Klientens hela liv i fokus



# Riktningen framåt

- Vi definieras inte av vår historia utan av vår riktning framåt.
- Vi förändras alltid.
- Vara med i sin förändring.



# En jämställd terapeut – klient relation

- Betoning på ett mänskligt möte.
- Att bli berörd själv av det mänskliga mötet, en terapeutisk effekt för klienten ”jag kan betyda något”. Jag utvecklas också som terapeut/behandlare i alla möten.
- En tillbakadragen, tyst terapeut kan förvärra klientens känsla av patologi, att hen orsakat detta bisarra möte. Läger skulden hos sig själv.



# Undersökande, inte botande

- Det främsta syftet är att låta klienten undersöka sitt liv, sina val, i den livsfas han/hon befinner sig i nu. Att få en möjlighet att omvärdera.
- Att inte vara rådgivande eller normerande.
- Idealiserad bild av normalitet.
- Inget föreskrivet resultat eller val. Alla val lika giltiga
- ”Han tänkte att nu eller aldrig  
- och så valde han aldrig”



# Fyra livsvärldar

- Den fysiska dimensionen - att vara med naturen
- Den sociala dimensionen – att vara tillsammans med andra
- Den personliga dimensionen – att vara med sig själv
- Den andliga/ideologiska dimensionen – att vara med mening

(efter van Deurzen 2012)



# Vara sig själv i världen

”En ontologisk undersökning utforskar de aspekter av varat som är givna och ofrånkomliga – men var och en av oss svarar olika på dessa givna förutsättningar och skapar sin egen värld i den tillvaro som är given för oss alla. En undersökning av det specifika sätt som var och en av oss är i världen kallas ontisk.”

(Cohn, 1997)



# Vi alltid ett val – i alla situationer

- Undersöka vilka val klienten gjort hittills.
- Vilka val klienten vill göra, eller inte vill.
- Medskapande i tillvaron.



# Värderingar

- Att undersöka vad som är viktigt.
- Avspeglas i våra känslor
- Kan hjälpa oss att hitta en riktning framåt, vår intentionalitet.



# Den viktiga gruppen – att bli en del av mänskligheten

- En viktig terapeutisk effekt.
- Att arbeta i gruppformat kan vara nödvändigt.
- Direkt förståelse för att andra människor också lider av och kämpar med svårigheter. Gruppen ger en direkt förståelse för det ontologiska.
- Bryter emotionell isolering – kan tala med andra om viktiga ämnen, ambivalenta. Inte bara en förtrogen.



# Exemplet Vändpunkten

”Jag kan tackla mina känslor i ett ljusare perspektiv”



# Dynamiken i en familj med missbruk

- Pendlingen mellan full och nykter
- Saknad av fokus på egna känslor och upplevelser
- Aggressivt bemött vid närmanden
- Att inte beröra det uppenbara
- Mina behov är skadliga för någon annan
- Ingen ömsesidighet i relationen
- Att inte ha en framtid



# Vad har de varit med om?

- Vårdat sina föräldrar, skött hem och småsyskon.
- Levt i en pågående kris, ständig rädsla för att föräldrarna ska dö.
- Psykisk och fysisk misshandel
- Låg självkänsla, självförakt, hopplöshet.
- Stor ensamhet och skam.
- Den fysiska dimensionen med dofter, kroppsvätskor, exkrementer, kroppslig deformering, nedbrytning, delirium, psykoser, demens



# Att leva ett eget liv

- Att flytta hemifrån och lämna sin missbrukande förälder
- Kunna ha en egen kärleksrelation
- Bli förälder själv
- Hantera sorgen från uppväxten
- Undvika eget missbruk
- Klara egna psykiska svårigheter



# Ett existentiellt dilemma

- Ska jag svika min förälder, mina syskon eller ska jag svika mig själv.





# I livet som vuxna

- 4 – 6 gånger högre risk för eget missbruk.
- 6 gånger högre risk för psykiska problem.
- 3 gånger högre risk för självmordsförsök.
- Dubbelt så hög risk för ätstörningar.

Lindgaard et al, 2002



# Den fruktade frågan

- Vad vill du?
- En existentiell skam att inte kunna uttrycka vad jag vill eller vad jag önskar, vad jag känner.
- Idealiserad bild av normalitet
- Jag-fokus
- Resurser



# Att hitta en framtid – ett hopp

- Att uppleva att det finns hopp om en förändring.
- Att det finns en framtid, och att det går att uppleva och rikta sig mot en framtid.



# Egna erfarenheter

- Ibland kan vi tro att vi vet hur det är eller har varit utifrån egna erfarenheter (vanligt i behandlingssammanhang kring missbruk mm). Det vi förlorar är nyfikenheten, nyanserna, det unika, när vi är för snabba med att "förstå".



# Utveckla elefantöron

- När någon nämner missbruk i familjen – lyssna noga. Ett helt liv av sorg, smärta, relationslöshet kan ligga bakom.
- Klienten själv kan ha svårt att tro att tidigare upplevelser kan ha så stor inverkan, bagatelliserar själv och lägger orsaken hos sin egen "svaghet".
- Söker ofta hjälp i form av livskris, när man inte orkar längre.
- "Jag tänker på det jämt! Ligger som en stor betongklump på mig. Jag kan aldrig slappna av".



# Att bli begriplig för sig själv

- Få ökad kunskap om hur relationerna i nära relationer påverkas av missbruket, berusningen.
- Skiftningen mellan nykter och berusad, berg- och dalbanan.
- Att sorg och smärta finns med, och vi ser olika på den i olika faser av livet.



# Ökad känsla av frihet

- 74 procent av deltagarna i Unga vuxna-programmet 2007-2013 tycker att deras upplevelse av frihet och självförverkligande har blivit **bättre** eller **mycket bättre**.



# Ökad begriplighet

- 83 procent tycker att tiden på Vändpunkten varit mycket betydande eller betydande för att förstå sina reaktioner bättre.



# Självbild och självacceptans

- 77 procent av deltagarna i Unga vuxna programmet svarade att deras självsäkerhet och självacceptans blivit ”**bättre**” eller ”**mycket bättre**” efter programmet.
- *Kommentarer:*
  - ”Mitt självförtroende har ökat enormt”
  - ”Tror mycket mer på mig själv nu. Jag duger som jag är, och har ingenting med pappas beroende att göra”
  - ”Jag är säkrare i mig själv och förstår mig själv bättre”



# Lättare hantera känslor

- 86 procent av deltagarna i Unga vuxna programmet 2007-2013 tyckte att det blivit ”**lättare**” eller ”**mycket lättare**” att hantera känslor efter programmet.
- *Kommentarer:*
  - ”Jag kan tackla mina känslor i ett ljusare perspektiv”
  - ”Mycket lättare att acceptera situationen och gå vidare med mitt liv”
  - ”Det har hjälpt mig otroligt mycket med insikt i frågan, självförståelse och verktyg för att hantera problemet”



# Tillit till sig själv

- 75 procent upplever att tiden på Vändpunkten varit mycket betydande eller betydande när det gäller att lita på sina egna sinnen och känslor.

# Egenmakt, empowerment

- I betydelsen av att förstås sin situation och kunna agera för att förändra den.



# Ersta Vändpunkten

- [www.erstavandpunkten.se](http://www.erstavandpunkten.se)
- [bo.blavarg@erstadiakoni.se](mailto:bo.blavarg@erstadiakoni.se)
- 08-714 66 33
- 08-714 6216

**Tack!**

