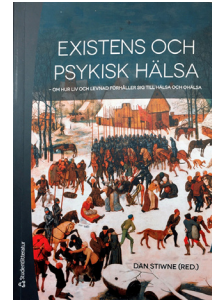


Existens och psykisk hälsa – om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa och ohälsa

Recenserad bok: Antologin "Existens och psykisk hälsa – om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa och ohälsa".

Författare: Dan Stiwne (Red.).

Förlag: Studentlitteratur, Lund, 2018.



I diskussionen om den pågående klimatkrisen finns många som hävdar att denna ytterst är en existentiell fråga. I det perspektivet är den här boken en god introduktion till vad som då menas med en existentiell fråga och antologin ger perspektiv för fortsatt reflektion vad detta innebär. I antologin medverkar nio författare varav 6 är verksamma som existentiella psykoterapeuter. Redaktör Dan Stiwne är docent i klinisk psykologi. De övriga åtta författarna är Lennart Belfrage, Bo Blåvarg, Anders Draeby, Jonna Hjerström Lappalainen, Carin Håkansson, Tommy Kumlin, Elisabeth Serrander och Peter Strang.

En central fråga för boken är om det spelar någon roll för min psykiska hälsa hur jag inrättar mitt liv och hur jag lever. Om det är så, hur mycket inflytande har jag själv och hur mycket är utlämnat till gener, slumpen eller andra människors inflytande. Man argumenterar för att den viktiga frågan att ställa är Vad har du varit med om? medan mainstream inom hälso- och sjukvård istället är att fråga Vilka symtom har du? För de beskrivna symtomen erbjuds man medicinering och symtombehandling. Bidragen ger även ett kritiskt perspektiv på "den diagnostiska kulturen" och de behandlingsalternativ som är förhärskande inom den psykiatriska vården. Man skriver om att mottot för de existentiella alternativen till denna vård skulle kunna vara "Det är inte lätt att leva väl men det är, oftast möjligt".

Förståelsen för den existentiella dimensionen för hälsa och ohälsa utvecklas i nio kapitel.

I kapitel 1, *När hälsan blev norm*, av Jonna Hjerström Lappalainen utgår hon från den franske vetenskapshistorikern Georges Canguilhem's beskrivning att hälsa kan förstås som kapaciteten att möta utmaningar och svårigheter som individen stöter på i sin omgivning, där det ingår också att återhämta sig om man drabbas av en förlust eller en sjukdom. Hon gör en kritisk granskning av begreppet hälsofrämjande och dess intåg i svensk lagstiftning. Hon argumenterar för att om ovan syn på hälsa införs i styrdokument för hälso- och sjukvård blir konsekvenserna att vårdarbetare alieneras och att enskilda arbetsuppgifter blir till ekonomiska transaktioner och utbyte av enskilda varor. Vårdarbetare övergår till att bli hantlangare i ett icke överblickbart system i en byråkratiskt utformad vård-

apparat. Hantlangare som befattar sig med ekonomi och regelföljande istället för omsorg och hälsa. Det leder till en avprofessionalisering som exemplifieras när t.ex. läkarintyg inte längre tillmätes någon betydelse för Försäkringskassans bedömningar eller för den delen av Arbetsförmedling och Migrationsverket.

Kapitel 2. *Det vi redan 'vet' men kanske inte förstår – om den socialt bestämda hälsans existentiella undersida* av Tomas Kumlin. Författaren diskuterar relationer utifrån olika filosofers tankar och utifrån olika samhällsvetenskapliga begrepp. Han startar i den forskning som visar att sociala förhållanden har en avgörande betydelse för hälsa. Syftet med kapitlet är att lyfta tre sociala förhållanden av stor vikt för hälsan: samhällets skiktning, sociala sammanhang i närsamhället och nära sociala relationer. De tre skikten har var och en existentiell ”undersida”. I beskrivningen av samhällets skiktning utgår han från sociologen Pierre Bourdieu och hans teorier om ekonomiskt-, socialt- och kulturellt kapital. Dessa olika kapitals betydelse för hälsan exemplifieras utifrån folkhälsovetaren Michael Marmots arbeten. Beroende på social position föreligger olika hälsa hos enskilda eller i grupper. Filosofen Jean-Paul Sartre’s tänkande används för att studera möten och relationer i vardagen. Statsvetaren Robert Putnam som vidareutvecklat tankar om socialt kapital används för att fördjupa förståelsen av social sammanhållning i närsamhället. För att fördjupa diskussionen om existentiella möten i vardagen använder sedan Kumlin filosofen och religionsvetaren Martin Bubers idé om att vi lever i en livsvärld där det finns Jag-Det och Jag-Du relationer. I Jag-Du relationen kan vi finna ett genuint sammanhang och mening. På 1970-talet började epidemiologerna John Cassel och Sidney Cobb studera nära sociala relationer och hälsa. De lyfte socialt stöd som begrepp för att förstå dessa relationer. Den tredje filosofen som används är Emmanuel Levinas för att ytterligare fördjupa förståelsen av nära relationer. Livsvärlden måste ha ett hem för att vi skall kunna vistas i den och kunna utveckla en asymmetrisk relation mellan jaget och den andre.

I kapitel 3, *När kroppen visar vägen*, utvecklar Elisabeth Serrander tankar om konsten att leva, veta vad vi vill och skapa mening i livet. Hon fokuserar på begreppet livsvärld och dess dimensioner som verktyg för att förstå mekanismerna och kroppens signaler för stämning och känslor. Livsvärldens fyra dimensioner är den fysiska, den sociala, den personliga och den andliga. Den andliga eller spirituella skapades i början av 1990 talet som utveckling av dimensionsmodellen och den rymmer själva grunden för meningsskapandet.

I kapitel 4, *Det är inte lätt att leva väl – erfarenheter från en existentiell terapipraktik*, utvecklar Dan Stiwne bokens grundläggande antagande att hur vi lever våra liv har avsevärd betydelse för hur vi mår och för vilken grad av fysisk och psykisk hälsa vi uppvisar. Han vill ge ett alternativ och polemiserar med dagens psykiatri och psykoterapi och ställer frågor som: Hur kommer det sig att dagens

psykiatri och psykoterapi tycks ha gett upp och alltmer sysslar med plåstermentalitet - det vill säga att minska symtom – och med det omedelbara lidandet? Finns det inte längre (eller ännu) någon tilltro till att tala djupare om förändring av människors sätt att leva för skapandet av ökad hållbarhet? och uthållighet inför stress och livsutmaningar? Han utgår från en definition av liv som möjligheter (upplevda eller ej), som intresse för världen och med upplevd meningsfull framtid. Därefter tar han upp nio utmaningar och dilemman som gäller för våra livsvillkor. Den åttonde handlar om kvaliteten på våra sociala relationer, kanske den mest beforskade.

Kapitel 5 har rubriken *Existentiell vilsenhet i teknologins tidsålder – om andlig sjukdom och dess läkning* av Anders Draeby. Här lyfts och diskuteras den existentiella vilsenhet som återfinns i teknologins tidsålder. Han reser frågor som Vilka är vi? Vad är meningen med livet? Vad betyder döden? Vad betyder friheten och hur är vår plats i universum? Vetenskapen och teknologin kan helt visst göra livet lättare och mer behagligt för oss. Emellertid kan den varken uppfinna eller tillhandahålla en grundläggande mening i form av djupare sammanhang mellan oss och omvärlden. Han säger bl.a. ”Nu i slutet av den teknologiska tidsåldern har vi människor en ökande tendens att framställa välmående, lycka och framgång som målen för vår tillvaro. Idealiseringen av hälsa som ett tillstånd av fysisk, psykisk och social välmåga kan i det sammanhanget ses som ett uttryck för ett försök att hitta någon form av världslig frälsning och mening i tillvaron, i religionens frånvaro. För många människor kan den moderna kulturrens upptagenhet av hälsa därmed förstoras till ren hälsodyrkan”. Han utvecklar detta under rubriker som andlig sjukdom och andlig läkning. Vidare diskuteras begrepp som spiritualitet och religion och han säger: ”Så skulle jag vilja påstå att en modern tolkning av begreppet andlig hälsa måste befrias från religionernas inverkan och istället förlita sig på begreppet spiritualitet... och det betyder att andlig hälsa bara är en beteckning för själva upplevelsen av att vara hel människa som i sin tur ingår i en större helhet”.

Kapitel 6. *Existentiell hälsa, andlighet och sökande efter mening – exemplet sårbarhet i prästämbetet* av Lennart Belfrage. Här ger författaren utifrån tänkare som Heidegger, Sartre och Camus synpunkter på existentiell hälsa, andlighet och sökandet efter mening. Hur skall man kunna leva sitt liv och kunna balansera ensamhet, avskildhet och gemenskap. Han argumenterar för att sprickor i existensen och undran om livet kan ge en osäkerhet och ångest som öppnar för utbrändhet. Vi måste leva medvetet med livets yttersta frågor om död, isolering, frihet och meningslöshet. Han vidareutvecklar diskussionen om livsformer som presenterades i kapitel 3 om existensens relation till döden, till andra och till en själv. Sedan även till den fjärde livsformen, relationen till mening. Han exemplifierar med de roller som präster har i sin närhet till lidande eller sårbarhetens många uttryck. Han säger att ”I själva balanserandet mellan beroende och oberoende ser vi kärnan i det existentiella tänkandet”.

Kapitel 7, *Existentiell kris och kroppsliga symtom hos döende – hur ser sambandet ut?* av Peter Strang. Han diskuterar från tankar om När döden utmanar livet – den största existentiella utmaningen bl.a. Lisa Sands avhandlingsarbete om hur medvetna copingprocesser ser ut för döende personer. Några sådana copingstrategier benämns som livslänkar och dessa handlar om olika former av gemenskap, delaktighet, och hopp om fortsättning. I en hierarkisk ordning brottas vi alla genom livet med fyra existentiella utmaningar: döden, meningslösheten, isoleringen (existentiell ensamhet) och friheten. Oavsett var vi kommer från så visar studier att det viktigaste i livet är vänskap, kärlek och relationer. Relationer är livet.

I kapitel 8, *Tillbaka till hälsa genom "det utvidgade terapirummet"*, av Carina Håkansson får vi i några för mig djupt gripande fallbeskrivningar se vad "möten på riktigt" mellan klienter och terapeuter kan innebära. Håkanssons berättelser, från hennes avhandlingsarbete, är hämtade från familjehem som arbetar efter principer för "det utvidgade terapirummet", vilket innebär ett arbete som innefattar både familjehemsboende och psykoterapi. "Det utvidgade terapirummet symboliserar ett rum där familjevård och psykoterapi möts, besjälar varandra och blir varandras förutsättning". Möten i köket eller vid vardagssysslor i familjehem handlar om "att finna sätt att tala med varandra så att var och en blir förstådd, men också förnimmer sin delaktighet, påverkan och betydelse". Winnicott's tänkande om att terapeutens ansvar att bereda plats för kreativitet och skapande har varit viktigt. Terapeutens uppgift är inte bara att förmedla hopp och inbegripa sig själv utan också att vara en länk till det levande livet och att i mötet med den andra påminna om den djupaste innebörden av att vara levande människa.

Kapitel 9, *Existentiell terapi och förändring – när livet blir verkligt* av Bo Blåvarg är en uppsummering av existentiell filosofi och existentiell psykologi och fallbeskrivningar på praktisk existentiell terapi. Det här kapitlet skulle också kunna vara introduktion till boken, då övriga kapitel utgör fördjupningar av olika delar av det existentiella tänkandet.

Boken vänder sig till alla som är intresserade av förhållandet mellan livsstil och psykisk hälsa – särskilt existentiell hälsa – såsom psykologer, socionomer och psykoterapeuter. Men det är också en bok för alla som vill nå en djupare förståelse för centrala livsfrågor. I dagens klimatkris kan jag tycka att bokens huvudfråga om vår existens är särskilt betydelsefull, då vi är många som hävdar att klimatkrisen är en existentiell fråga.

Bo J A Haglund, Professor emeritus