

## Existentiell psykoterapi

Existentiell psykoterapi är en form av Humanistisk Psykoterapi vilken är paraplytermen för några terapiformer som är tämligen vanliga runt om i världen. I en stor internationell studie (Orlinsky & Rönnefeldt, 2005) omfattande mer än 5000 terapeuter uppgav t ex över 30 % att de hade någon form av humanistisk psykoterapi som en grundform för sitt arbete. En stor andel av terapeuterna uppgav även att de hade humanistiska perspektiv som främsta sidoinfluens för sitt arbete. I Europa finns humanistiska psykoterapiformer i någon form företrädda i samtliga länder som godkända terapiformer (Zerbetto & Tantam, 2001). De vanligaste formerna är gestaltterapi, existentiell terapi samt klientcenterad terapi.

Den existentiella terapin har ett filosofiskt och humanistiskt sätt att betrakta psykisk ohälsa och menar att denna uppkommer då människan saknar insikt om hur hon kan förhålla sig till en komplicerad livssituation. Symtom som ångest och depression är tecken på denna "oförmåga att leva väl" och på att individens hållbarhet och återhämtningsförmåga inte fungerat. Terapin fokuserar således på att hjälpa klienten att förstå och förändra sitt samspel med omvärlden så att detta blir mer anpassat till den person hon är idag och till de livsomständigheter som är för handen. Man kan kalla detta för att den existentiella terapin hjälper klienten att ompröva och att återupprätta sitt liv i en ny form.

En viktig utgångspunkt för arbetet är att se människan inte som fast, stel eller determinerad av sitt förflutna eller av ödet, utan som stadd i ständig förändring och tillblivelse. Vi är inte bara komna till denna värld för att reagera på den och låta allt ske utan vi är "dömda att välja" d.v.s. fatta beslut om hur vi skall samspela med världen för att våra avsikter (intentioner) med den skall komma till uttryck och förverkligas. Men att leva innebär också att vi måste samspela med allt som är där – med andra människor, med den fysiska tillvaron som är för handen, med omständigheter som tillkommer genom tidens gång och utifrån vår egen ständiga förändring av våra perspektiv, avsikter och värderingar.

Att leva väl i tiden, i rummet och i relationerna är inte lätt och kräver att man har ett perspektiv på sin tillvaro och är beredd att acceptera att allt flyter och förändras, att vi i stor utsträckning väljer vår tillvaro och vilka vi vill bli och att det verkligen betyder något vad vi själva gör för att må bra i det korta och det långa perspektivet. Här skiljer sig såväl enskilda människor som terapiformer åt – i hur man ser på hur fastlåst människan är av sitt förflutna eller sina inlärdade mönster och i vilken mån utveckling är möjlig. Den existentiella terapin intar här den optimistiska positionen att människan bara är svagt bestämd av sitt förflutna och av sina omständigheter och att hon har potentialen att starkt utvecklas och förändra sig under hela livsloppet.

### **Vad är existentiell psykoterapi bra för?**

Existentiell psykoterapi är särskilt användbart i situationer som klienten kan definiera som en livskris, d.v.s. då det vanda sättet att leva har kollapsat eller ställts på ända genom någon yttre händelse (förlust, skada, skilsmässa) eller genom ett förändrat förhållande till sig själv i form av ålder, förändrade värderingar eller insikter. Uttrycken för en sådan krisartad situation kan skifta, men visar sig ofta i vad som kallas 'utbrändhet' eller depression, upplevelse av meningslöshet och tomhet, brist på glädje och livslust. I forskning har goda resultat särskilt visats av existentiell terapi för deprimerade och traumatiserade klienter samt vid somatopsykiska problem samt vid äktenskaps- och relationsproblem. Kort sagt – i alla lägen då man behöver ompröva sin livssituation är den existentiella terapin ett möjligt redskap för att återfå livslust, mening och riktning i tillvaron. Utprovade modeller för existentiellt arbete med "svårare problem" finns också – t ex av Lander och Nahon (2005).

### **För vem är existentiell psykoterapi bra?**

Den existentiella psykoterapin passar bra för den klient som inser sambandet mellan hur man mår och hur man lever och som kan se behovet av att förändra sitt levnadssätt och sin livsinställning för att må bra. Terapin passar även för den som önskar lära sig att leva bättre för att nå ökad hållbarhet och återhämtningsförmåga. Även om terapiformen är grundad i existensfilosofi och i "existensens psykologi" så kräver den inga djupsinniga kunskaper eller förmågor av klienten eftersom samtalet kretsar runt klientens vardag och hennes livsarrangemang och utforskar den unika livsform som hon eller han är skapare av.

### **Hur går det till?**

Existentiell terapi är främst en samtalsterapi där klienten och terapeuten tillsammans utforskar hur klientens livsomständigheter ser ut och hur dessa har bidragit till att skapa och upprätthålla den psykiska ohälsa som klienten erfar. Detta utforskande görs på ett särskilt sätt (den fenomenologiska arbetsmetoden) så

att klientens livsvärld granskas i detalj, ett stycke i taget, så att hennes tillvaro och skälen till denna skapelse blir tydliggjorda. Särskilt fokuseras på klientens livsberättelse (narrativ), hennes upplevda intentioner och livsmål och hennes meningsskapande processer.

Stor vikt läggs vid att skapa en förtrolig relation mellan klient och terapeut och terapeuten strävar att förena en professionell och personlig (om än inte privat) hållning som skall mana fram och tåla uppriktighet, mod och beslutsamhet i klientens nya livshållning. Existentiell terapi är normalt sett inte långvarig (utsträckt över år) eftersom terapin ofta startas i och med att klienten befinner sig i ett akut krisartat livsläge och terapin drar nytta av den motivation och den kraft detta rymmer. Existentiell terapi sker normalt som individualterapi – med unga och vuxna i alla åldrar – men kan även ske som gruppterapi eller som parterapi där nära relationer granskas och bearbetas.

Hur existentiell terapi kan gå till (och låta) finner man beskrivet i t ex *Det existentiella samtalet* (van Deurzen, 1998), *Vardagens mysterier* (van Deurzen, 2003) samt i antologin *Ompröva livet* (Stiwne, 2009).

### **Var kan man få existentiell psykoterapi och vad kostar det?**

Existentiell psykoterapi är ännu under uppbyggnad i Sverige och är ännu inte så vanligt förekommande. Idag (2011) beräknas finnas ca 30 fullt utbildade, legitimerade existentiella terapeuter varav de flesta hittas på SEPT:s hemsida och kan nås där. Ytterligare många personer med existentiell grund- eller fortbildning är verksamma i sin profession med existentiella frågor eller med existentiell vägledning. Flera av dessa kan även nås via SEPT. Kostnaden diskuteras med den enskilde terapeuten.

#### **Sällskapet för existentiell psykoterapi**

Sällskapet för Existentiell Psykoterapi (SEPT) som bildades 2004 är en riksomfattande förening som vill samla och utveckla intresset för existensfilosofi och existentiell psykologi och psykoterapi. Föreningen har idag (2011) ca 140 medlemmar varav många är intresserade lekmän, medan många andra är verksamma inom primär- och specialistvård eller är privat verksamma med existentiellt inriktad terapi eller vägledning. Hemsida: [www.sept.se](http://www.sept.se)

## Forskning och vetenskapliga resultat

Vetenskapligt stödjer sig den existentiella terapin på den samlade forskningen rörande humanistiska psykoterapier men även på grundforskning rörande existentiell psykologi och studier som specifikt studerar den existentiella psykoterapin.

Vad gäller grundforskningen inom existentiell psykologi är denna nyligen väl sammanfattad av Greenberg, Koole & Pyszczynski, (2004). Här sammanfattas en omfattande forskning rörande människans konfrontation med existentiella verkligheter såsom döden, kroppens behov och förändringar, åldrandets konsekvenser, risktagande, meningsskapande, religionens roll, förhållandet till andra människor, frihet, vilja och möjligheten av autentiskt respektive alienerat leverne.

Effekter av humanistiska psykoterapier generellt, och vad som skapar dessa effekter, har beskrivits i flera aktuella översikter (Elliott, 2001; Sachse & Elliott, 2001; Greenberg & Lietaer, 2004; Elliott, 2007; Stiwne, 2008). Regelmässigt finner man att humanistiska terapier är jämförbara med andra terapiformer då dessa jämförs såväl i meta-analyser som i studier där olika terapiformer jämförs inom ramen för samma design (se t ex Cuijpers, van Straten, Andersson & van Open, 2008).

Den existentiella terapins specifika forskningsläge före år 2000 är väl beskrivet av Walsh & McElwain (2002). Merparten av denna specifika forskning är av naturalistiskt slag eller kvalitativt designad (t ex intervjubaserad) och bygger inte på forskningsdesigner med randomisering och starka kontroller av effektvariabler. Detta sammanhänger med en skepsis som finns rörande en konservativ definition av evidensbegreppet – bl a ifrågasätts meningsfullheten i RCT-studier (randomiserade kontrollerade studier) och stark kritik riktas mot relevansen (validiteten) i sådan forskning. För mer om denna internationella debatt se bl a Norcross, Beutler & Levant (2005) samt Westen, Novotny & Thompson-Brenner (2004). Relevanta studier som beskriver den existentiella terapins effekter och vad som antas bringa dessa effekter har dock gjorts av bl a Aislin et al (2010), Lantz & Gregoire (2000, 2003), Lantz (2004) samt Gortz, (2005). Svensk och europeisk forskning inom områdena folkhälsa och rehabilitering, religionspsykologi samt inom existensfilosofi är också av betydelse för att arbeta med denna terapiform.

## Referenser

- Aislin, G., Sherry, S.B., Stewart, S.H., Sherry, D.L., McGrath, D.S., Fossum, K.M. & Allen, S.L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 423-438.
- Cain, D., & Seeman, J. (2002) (eds.). *Humanistic Psychotherapies. Handbook of*

- Research and Practice*. Washington DC: American Psychological Association.
- Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2008). *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2008, 76, 909–922
- van Deurzen, E. (1998). *Det existentiella samtalet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- van Deurzen, E. (2003). *Vardagens mysterier*. Lund: Studentlitteratur.
- Elliott, R. (2002) The effectiveness of Humanistic Therapies. In D. Cain & J. Seeman (Eds.) *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Elliott, R., Greenberg, L.S., & Lietaer, G. (2004). Research on Experiential Psychotherapies. In: M.J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley.
- Elliott, R. (2007). Person-centred approaches to research. In: Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P.F., & Wyatt, G. *The Handbook of person-centred psychotherapy and counselling*. London: Palgrave.
- Gortz, A. (2005). Existential quality of life: an outcome criteria in psychotherapy research. [org. Existentiella Lebensqualität: Outcome-Kriterium in der Psychotherapieforschung] *Psychotherapie Forum*, 13, 61-68.
- Greenberg, J., Koole, S.L., & Pyszczynski, T. (2004). *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford.
- Greenberg, L.S., Watson, J., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of Experiential Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Lander, N.R., & Nahon, D. (2005). *The Integrity Model of Existential Psychotherapy in Working with the 'Difficult Patient'*. London: Routledge.
- Lantz, J. (2004). Research and evaluation issues in Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 34, 331-340.
- Lantz, J., & Gregoire, T. (2000). Existential Psychotherapy with couples facing breast cancer. A twenty year report. *Contemporary Family Therapy*, 22, 315-327.
- Lantz, J., & Gregoire, T. (2003). Existential trauma therapy with men after heart attack. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 19-33.
- Norcross, J.C., Beutler, L.E., & Levant, R.F., Eds. (2005). *Evidence-based practices in mental health: Debate and dialogue on the fundamental questions*. Washington DC: American Psychological Ass.
- Sachse, R., & Elliott, R. (2001). Process-Outcome Research on Humanistic Therapy Variables. In D. Cain & J. Seeman (Eds.) *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stiwne, D. (2008). Vad är verksamt i humanistisk psykoterapi? I. B. Philips, & R. Holmqvist (red.). *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber.
- Stiwne, D. (red.), (2009). *Ompröva livet. Existentiell vägledning och terapi i ny tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

- Walsh, R.A., & McElwain (2002). 'Existential psychotherapies'. In D. Cain & J. Seeman (Eds.) *Humanistic Psychotherapies. Handbook of Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Westen, D., Novotny, C.M., & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of Empirically Supported Psychotherapies: Assumptions, Findings, and Reporting in Controlled Clinical Trials. *Psychological Bulletin*, *130*, 631-663.
- Zerbetto, R., & Tantam, D. (2001). The Survey of European Psychotherapy Training 3: what psychotherapy is available in Europe? *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, *4*, 397-405.