

DEN LEVDA KROPPEN I TERAPIRUMMET

Av Elisabeth Serrander, tidigare publicerad i *Insikten*, 1, 2011, 40-48.

”Kroppen är personlighetens subjekt och det är genom kroppen vi finns till i världen och står i kontakt med tingen och livet självt. Det är som kropp vi talar, känner och blir till den själ som tror att den är något i sig själv” Merleau-Ponty (1945/1997).

Inledning

Människan har reflekterat över sin existens och varande som *kropp-i-världen* sedan urminnes tider. I många äldre kulturer finner vi en holistisk världsbild där såväl universum som kroppen är besjälad. Denna teleologiska världsbild fick träda tillbaka vid uppkomsten av den vetenskapliga revolutionen under 1600-talet, som banade väg för det dualistiska synsättet på kroppen som skild från själen. Inom den senare västerländska filosofin finner vi en omvärdering av kroppens betydelse, som till exempel hos den franske existensfilosofen Maurice Merleau-Ponty som återkopplade till det holistiska synsättet och betraktade kroppen som en *kroppochsjäl*-enhet, en kropp som i sig är besjälad och bär kunskap om världen.

Merleau-Ponty myntade begreppet *den levda kroppen*. Människan är först och främst en del av en värld och en situation, där den levda kroppen inte har adderats till världen utan *tillhör* världen, och där människans förkroppsligande utgör en förutsättning för kunskap. Hans tankar är högst aktuella och betydelsefulla för de terapiformer som fokuserar på upplevelse, affekter och känslor såsom källor för förståelse i den terapeutiska situationen.

Människan är först och främst en del av en värld och en situation, där den levda kroppen inte har adderats till världen utan tillhör världen.

I denna artikel belyser jag Merleau-Pontys tankegångar och dess relevans för det terapeutiska arbetet, med fokus på existentiell psykoterapi där den levda kroppen utgör utgångspunkten för människans *varande-i-världen*. Merleau-Pontys synsätt har blivit inspirationskälla för den nutida psykoterapeuten Eugene Gendlin vars metod *fokusering* också kortfattat beskrivs som ett exempel på hur man kan arbeta med den levda kroppen i terapirummet.

Den levda kroppen

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) tillhörde den franska fenomenologiska traditionen och har kallats “the philosopher of the body” på grund av sitt intresse för kroppens betydelse för människans existens. Det inledande citatet i denna artikel har hämtats från hans bok *Kroppens fenomenologi* (1945/1997) där han utvecklade sina teorier om livsvärlden och den levda kroppen, *le corps propre*.

I sina teorier om vårt varande-i-världen som förkroppsligade subjekt, kopplade Merleau-Ponty samman fenomenologi, existentiell filosofi och dialektik. Den levda kroppen är

utgångspunkten för hela hans filosofi, vilket medförde ett nytt betraktelsesätt inom fenomenologin. Merleau-Ponty gjorde upp med den mekanistiska uppfattningen om kroppen blott som ett redskap eller objekt för medvetandet och menade att det förhöll sig precis tvärtom: kroppen är personlighetens subjekt och det är genom kroppen som medvetandet tar form. Utifrån detta perspektiv existerar både jaget och tänkandet *endast* genom kroppen, det kroppsliga och det själsliga utgör en fungerande kroppochsjäl-enhet som inte kan separeras.

Kroppen är personlighetens subjekt och det är genom kroppen som medvetandet tar form.

Enligt Merleau-Ponty förverkligas det själsliga genom sitt kroppsliga uttryck; glädjen i skrattet, sorgen i kroppshållningen och vitaliteten i våra rörelser. Även det omvända gäller, det kroppsliga förverkligas i det själsliga uttrycket. Kroppshållning och livshållning går således hand-i-hand. Vi kan erfara andra människors själsliv, det är inte dolt i en inre värld utan är den andres kroppsliga uttryck i-världen. Genom kroppen och dess känslouttryck kan vi förstå andra människor och andra människor kan förstå oss. Merleau-Pontys betonade att vår upplevelse i relation till världen är dialektisk och att det råder ett cirkulärt förhållande mellan den levda kroppen och världen, den både påverkar och påverkas. *Människans till-världen-varo*, där kroppens ständigt interagerar såväl i handling som i varseblivning, kan betraktas som en levd relation där vi ömsesidigt besvarar varandra - vi svarar på världen och världen i sin tur svarar på oss.

Kroppen och världen är på så sätt ouplösligt förbundna med varandra:

”Vår kropp är för världen vad hjärtat är för organismen: den håller ständigt den synliga föreställningen levande, den blåser liv i världen och understödjer den inåt och bildar ett system med den” (Merleau-Ponty, 1945/1997).

Livsvärld

Edmund Husserls tankegångar om livsvärldsfenomenologin (1913/2004) gavs ny betydelse av Merleau-Ponty, som tog sin utgångspunkt i och betraktade livsvärlden som ett slags mellanvärld, där värld och subjekt möts i vårt levda förhållande till den (van Deurzen, 2010). Subjektet är kroppen, varifrån alla handlingar och erfarenheter uppstår. Livsvärlden gestaltas i kroppens till-världen-varo, genom att interagera och kommunicera med världen. För varje människa upplevs den egna livsvärlden som verkligheten själv - den präglas av mänskliga erfarenheter, handlingar och samvaro. Den är vår kropp, våra känslor, tankar, sociala relationer, vårt nu, våra erfarenheter och samtidigt vår framtid. Självklarheten i den har tillägnats genom tidigare erfarenheter och består av strukturer och vanor som skänker trygghet. Det är en historisk värld som vilar på en grund av levd kunskap där vi alltid jämför nya upplevelser med tidigare erfarenheter och gör kopplingar till det som hänt förut. Livsvärlden utgör också grunden för alla problem som vi ställs inför (Bengtsson, 2005).

Inom den existentiella terapin delas livsvärlden in i fyra dimensioner; den fysiska dimensionen (Umwelt), den sociala dimensionen (Mitwelt), den personliga dimensionen (Eigenwelt) och den andliga dimensionen (Überwelt), mellan vilka det ständigt sker en växelverkan (van Deurzen, 2010). Genom att den egna kroppen är vår tillgång till livsvärldens olika dimensioner, förstår vi att varje förändring av kroppen också medför en förändring av livsvärlden och omvänt. De utgör en sammanflätad enhet.

Strukturer

Merleau-Ponty menade att vi måste skapa strukturer kring varandet för att mening ska uppstå i dialogen mellan kroppen och världen. Strukturer utgör de mönster, scheman eller vanor som vägleder vårt sätt att uppfatta, samspela och handskas med omvärlden. Det är i konkreta situationer, i mötet med omvärlden och andra människor, som betydelser, normer och värden uppstår, upprätthålls och förändras (Bengtsson, 1998). Nya upplevelser, erfarenheter, känslor, handlingar och tankar föranleder att vanor införlivas och strukturer bildas, i ett ständigt pågående kretslopp. Den levda kroppen som en fungerande kroppochsjäl-enhet av strukturer, intentioner och färdigheter står i direkt kontakt med världen. Att förstå är att uppleva överensstämmelse mellan det vi avser och det som är givet, mellan intentionen och utförandet. Merleau-Ponty menade att den levda kroppen redan äger en förståelseförmåga och att kroppen ständigt strävar efter harmoni mellan det intenderade och det givna, mellan det vi söker och det vi är, där vanor eller strukturer blir till ett levande samspel mellan kroppen och världen (Serrander, 2009).

Strukturer utgör de mönster, scheman eller vanor som vägleder vårt sätt att uppfatta, samspela och handskas med omvärlden.

Våra strukturer är fasta men också påverkbara och föränderliga. När vi organiserar vår vardag kring vanor och fastlagda mönster upplever vi som regel trygghet och säkerhet. Strukturer kan både bli till ett medel som utvidgar och omgestaltar vår livsvärld men även till något som hämmar och begränsar oss i en dynamisk vardag. Existentiellt språkbruk använder begreppet *sedimenterad* för att beskriva vad som sker med en människa då hon lagrar förstelnade föreställningar på varandra (Deurzen, 2010). När sedimenterade strukturer blir alltför rigida finns risk för att de inte längre ger hjälp eller skapar förståelse i vår till-världen-varo.

Strukturer visar sig i detaljerna, i hur vi arrangerar vår tillvaro, i stort som i smått. Eftersom livet är i såväl tidslig och rumslig rörelse är också individen i oupphörlig tillblivelse. Människans personlighet eller identitet är därmed inte solid och hon utvecklas ständigt i relation till omvärlden och sitt åldrande (Stiwne, 2009). Att öka vår medvetenhet kring personliga mönster av varande, gynnar flexibilitet och ger oss större möjligheter att göra val, handla och leva väl i en process av ständigt pågående förändring. Merleau-Ponty uppmanar oss att leva intensivt i den verkliga världen och genom handlingar *uppleva* varje dag på nytt.

När nya situationer uppstår kan vi utöka vår repertoar och utveckla ett annorlunda sätt att möta världen på. Därigenom skapar vi ständigt nya strukturer eller strategier och ger ny mening åt världen.

Genom att leva intensivt i den verkliga världen och genom handlingar uppleva varje dag på nytt, skapar vi ständigt nya strukturer och ger ny mening åt världen.

Intentionalitet

Merleau-Ponty menade att intentionaliteten är integrerad i kroppen och att den pekar mot nya steg som inkluderar de kunskaper vi har inom oss. Kroppens handlingar bärs upp av en intentionell båg, vilket innebär att alla kroppsliga strukturer spontant och per automatik stödjer sig på kroppens tidigare erfarenheter. Intentionaliteten kan således betraktas som förkroppsligad kunskap, och som sådan kan den vara både reflekterad och oreflekterad.

Enligt det existentiella synsättet är människan påverkad av och lever i interaktion med sina biologiska system och genetiska grundförutsättningar. Hon betraktas samtidigt som varandes i ständig tillblivelse, alltid riktad framåt genom hur hon väljer att leva sitt liv. Vår identitet är på så sätt kontextuellt och relationellt betingad. Den skapas genom handlingar och val samt *hur* vi riktar vår intentionalitet (Aronsson, 2008). Synsättet betonar att vi förvisso har skapat oss själva och format våra goda eller dåliga strategier och karaktärsdrag, men även att vi har en förmåga att göra uppror mot gener och att viljemässigt ta ut riktningen för våra liv.

Enligt det existentiella synsättet betraktas människan som varandes i ständig tillblivelse, alltid riktad framåt genom hur hon väljer att leva sitt liv.

Intentionaliteten visar sig genom vårt känsleregister när vi svarar på och interagerar med världen (Stiwne, 2009). Det är också ur känslan som människan får vetskap om sina värden, vad som är viktigt och värdefullt i varje situation. På ett förenklat sätt kan det förklaras som att positiva känslor innebär att individen rör sig i riktning mot det hon finner värdefullt medan kraftigt negativa känslor betyder att hon lever i strid med sina värden.

Den förkroppsligade relationen

I begreppet *intersubjektivitet*, som växte fram ur fenomenologins fokus på vårt subjektiva upplevande av världen och mötet med den andre, ligger tonvikten på det som sker i här-och-nu situationen, där erfandet av skeendet eller fenomenet såsom *det ter sig* framhålls. Det innebär en distinktion mellan varseblivningen av människan som fenomen och människan som väsen, där vi går från en subjektiv upplevelse av samhörighet till en relationsorienterad

erfarenhet, där intuitiv- och känsloupplevelsebaserad kunskap är det medel med vilket vi uppnår enhet med världen och den andre (Bengtsson, 1998).

Relaterandet eller inter-relationen utgör en fundamental grundprincip inom den existentiella psykoterapin. Fokus i den terapeutiska relationen är inte på den enskilde klienten per se utan snarare på det speciella sätt som relaterandet uttrycker sig genom relationen som den levs i terapirummet (Spinelli, 2007). Det som "äger rum" i nuet och i dialogen, inbegriper parterna i deras totala och historiska existens där kommunikation, tankar och känslor är förknippade med ett ömsesidigt kroppsligt relaterande och reagerande. Det som delas är en emotionellt levd berättelse, den delas fysiskt och implicit och behöver inte alltid förklaras (Stern, 2005). Dialogen som uppstår kan inte enbart betraktas som ordväxling, trots det talade ordet. Snarare är dialogen en händelse, en upplevelse som äger rum där två subjekt vävs samman i ett system som i sig blir viktigare än de två individerna som är en del av det. Detta system eller intersubjektiva fält kan beskrivas som relationens mellanområde, vari ett gemensamt meningsskapande sker (Serrander, 2009).

Merleau-Ponty betraktade mellanområdet som en "mellankroppslighet", *intercorporéalité*, där det intersubjektiva systemet formas mellan två förkroppsligade subjekt (1996). Sålunda kan vi beskriva den terapeutiska relationen som förkroppsligad, där den största delen av kommunikationen sker på en icke-verbal nivå. Merleau-Ponty funderade mycket kring hur människor kan förstå varandra i sin kroppsliga till-världen-varo. Han hävdade att vi erfar gesternas och mimikens betydelse direkt, meningen är inte förborgad bakom gesten utan är inkarnerad i den, formen och innehållet är oskiljaktiga. Vare sig det handlar om den andres eller vår egen kropp, så har vi inget annat sätt att få kunskap om människokroppen än genom att uppleva den.

Vi erfar gesternas och mimikens betydelse direkt, meningen är inte förborgad bakom gesten utan är inkarnerad i den, formen och innehållet är oskiljaktiga.

Parentesen

I den fenomenologiska metoden, som är central inom den existentiella psykoterapin, vilar tanken om en särskild modifikation av den naturliga inställningen till vår erfarenhet, *den fenomenologiska reduktionen* eller parentes-begreppet, *epoché* (Husserl, 2004). "Epoché" är grekiska och betyder avhålla sig, avstå från. Parentesen syftar till att ge en tillfällig frihet från de vanliga uppfattningar vi har om världen och den andre, där vår förförståelse, eventuella diagnoser, tolkningar och förutfattade meningar eller attityder sätts åt sidan. Vi gör oss således medvetna om allt det vi har inom oss som inte har med här och nu-situationen att göra. Det existentiella synsättet uppmanar terapeuten att lägga tonvikten på att följa det intersubjektiva fältets riktning, intentionaliteten, som det visar sig i mötet med klienten och samtidigt försöka hålla teorierna ifrån sig genom parentessättning (Deurzen, 2010). För att relationen ska kunna levas mer fullständig behöver vi öppna oss inför mötet med den andre

och bli medvetna om ”vilka glasögon vi för ögonblicket har på oss”. Var och en av oss bär på föreställningar om hur livet fungerar och vilka regler som gäller för människans tillvaro. Dessa föreställningar ligger sedimenterade i hur vi uppfattar och tolkar världen och andra människor, och utgör vår *tolknings-* och *handlingsdiskurs*. Individens unika diskurs är hennes särskilda sätt att tänka om världen, tolka och relatera till den i ord och handling (Halldorf och Bhy, 2009).

Parentesen syftar till att ge en tillfällig frihet från de vanliga uppfattningar vi har om världen och den andre. Vår förförståelse och förutfattade meningar eller attityder sätts åt sidan.

Utifrån Merleau-Pontys tankar om den levda kroppen, visar sig diskursen i livshållningen också i kroppshållningen, de går hand-i-hand. Utifrån detta kan vi förstå att det är av betydelse hur det kroppsliga relaterandet visar sig i rummet, hur vi sitter, rör oss, andas tillsammans, tonfallet i rösten, orden vi väljer att uttala, hur stämningen och känslan av tystnad förnims. Parentesen, som kan betraktas som ett slags *existentiell mindfulness* (Serrander, 2006), är behjälplig i det den gör oss uppmärksamma på det som sker, så att vi kan sätta det som hindrar upplevelsen i realtid att äga rum, inom parentes. Mötet mellan klient och terapeut i terapirummet är alltid ett unikt möte - varje gång. Det betyder att den klient vi träffade förra terapisessionen, inte riktigt är densamma denna vecka. Respekten för denna kunskap kan innebära att vi sätter de föregående terapisessionernas erfarenhet inom parentes och tonar in till det unika fenomen, klienten, som träder in genom dörren och undviker att bestämma riktningen i samtalet genom att lyfta upp teman som inte har att göra med här-och-nu situationen.

Stämningar

I mellanmänniska möten uppstår alltid känslotillstånd och stämningar. Merleau-Ponty menade att vi måste *uppleva* känslor och stämningar för att kunna förstå innebörden och meningen i dem och att vi endast kan göra detta genom kroppen. Det är viktigt att här skilja på ”upplevande” och begreppet ”upplevelse”. Det senare är en konstruktion som består av det som kan ha, men inte nödvändigtvis har, en medveten betydelse. ”Upplevande” däremot, refererar till något som är direkt *förnimbart* av individen och indirekt observerbart genom kroppens uttryck under det pågående upplevandet (Gendlin, 1978).

Stämningar består ofta av flera olika känslor samtidigt vilket kan te sig paradoxalt och ibland förvirrande. Den existentiella terapin skiljer här på den *verbala diskursen* och *handlingsdiskursen*. De två uttryckssätten, som är sammantvinnande och samverkande, kan exempelvis visa sig hos klienten då denne berättar om något svårt, med ett leende på läpparna (Stiwne, 2009). Kroppens dubbla budskap kan ofta vara förvirrande i stunden. För att få en

uppfattning om klientens diskurs kan vi stämma av hur det känns i den levda relationen. Hur är det att vara-med-klienten, idag? Hur är stämningen i terapirummet, just nu?

Den existentiella psykoterapin menar att vi alltid befinner oss i en stämning eller *mood*:

...sensations, feelings, thoughts and intuitions all have a role to play in learning to grasp the subtle play of our changing moods. It is not only emotions that reflect our deepest meanings. For what we are, is always defined in relation to the world we are in (Deurzen, 2010:307).

Stämningar öppnar upp för omvärlden, positionerar oss och ger ett metaperspektiv på vårt kontextuella sammanhang. Den existentiella terapeutens uppgift är att erfara, förnimma, uppleva, synliggöra och begripa dess betydelse för att sätta dem i sin rätta kontext, göra dem tillgängliga för klienten och reflektera kring dess betydelse och underliggande värde. Att bli medveten om sin egen, den andres och den gemensamma stämningen i terapirummet, ger en unik möjlighet till förståelse och mening.

Känslors värde

Strävan i existentiell psykoterapi är att den ska vara *experientell* eller *känslö- och upplevelseinriktad*. Perspektivet betonar att känslor är budbärare och direkta uttryck för det system av värden på vilka människan bygger sin intentionalitet (Stiwne, 2009). Att kunna avläsa kroppsliga budskap i form av känslor ger kunskap om världens uppbyggnad, hjälper oss att överleva och möta livets störningar. De är vårt anknytnings- och motivationssystem och skapar mening i vår förståelse av världen (Serrander, 2008). Känslomässig medvetenhet utvecklar den inre kompassen, hjälper klienten att positionera sig och bli till en källa för val och handling.

I terapisisituationen uppstår stämningar och känslor i mötet med den andre. Parterna är alltid medvetna om varandra och på så sätt deltar de i varandras liv. Dock är det inte alltid som klienten låter sig känna, det kan vara stumt i den intersubjektiva väven och som terapeuter kan vi känna oss avskurna och brottas med denna kontaktlöshet på olika sätt. Många klienter som är påtagligt avstängda i förhållande till sig själva lider av "kroppsdövhet" (Stiwne, 2008). Men då vi-relationen alltid är ömsesidig kan den direkta närvaron i mötet ge oss terapeuter en känsla av vad som pågår. Terapeutens huvudfokus kan i dessa lägen vara att uppmärksamma det ständigt växlande känslö- och stämningsläget som det uttrycks i rummet, i relationen via den egna levda kroppen. Att på detta sätt *förkroppsliga den andre* genom att vara en "ställföreträdande kännare" kan ge hjälp att bättre förstå klienten och hennes koppling till det presenterade dilemmat. Intentionaliteten i det terapeutiska projektet blir på så sätt en gemensam upplevelse, en närvaro i rummet, en mellankroppslighet, något som vi kan välja att sätta ord på när det är gynnsamt för klientens förståelse.

Att förkroppsliga den andre genom att vara en "ställföreträdande kännare" kan ge hjälp till att bättre förstå klienten.

Merleau-Ponty hävdade att den emotionella berättelsen måste erfaras och endast kan tas emot via kroppen som en upplevelse:

We must reject that prejudice which makes 'inner realities' out of love, hate, or anger, leaving them accessible to one single witness: the person who feels them. Anger, shame, hate and love are not psychic facts hidden at the bottom of another's consciousness: they are types of behaviour or styles of conduct which are visible from the outside. They exist on this face or in those gestures, not hidden behind them (Merleau-Ponty, 1945).

Fokusering - en filosofi och manual

Eugene T. Gendlin (1926-), filosof och existentiell psykoterapeut, har utvecklat tankar om hur man kan öka sin kropps- och känslomedvetenhet via metoden *fokusering*. Metoden är i sig både en filosofi och en manual och bygger på det fenomenologiska erfandet av den levda kroppen. Gendlin menar att kroppen har en förståelse som går djupare än tankar och känslor, och som vi kan komma i kontakt med när vi lyssnar koncentrerat på den. I ett tillstånd av avspändhet kan kroppen öppna upp för och ge lösningar på presenterade dilemman. Att må dåligt och uppleva svåra känslor, menar Gendlin, är kroppens sätt att knuffa oss fram till ett bättre sätt att vara-i-världen.

Att svåra känslor finns, visar just att kroppen är intentionell och kan skilja på vad som är rätt och fel handling för varje människa:

Every bad feeling is potential energy toward a more right way of being if you give it space to move toward its rightness (Gendlin, 1978, s. 76).

Metoden går ut på att, från ett avspänt kroppsligt läge, låta uppmärksamhet vandra fram och åter mellan det presenterade dilemman och kroppen. Fokus ligger på att finna och stanna vid en diffus kroppslig förnimmelse, *felt sense*, som en form av självreflektion. Ur denna förnimmelse leds processen så småningom vidare via terapeutens guidning, från ett beskrivande av upplevelsen, till ett exakt ord, bild, minne, idé, känsla, förståelse och slutligen pekar kroppen mot en ”rätt” handling för problemet.

Ur en diffus kroppslig förnimmelse leds processen vidare, från ett beskrivande av upplevelsen till ett exakt ord, bild eller känsla, och slutligen pekar kroppen mot en ”rätt” handling för problemet.

”Felt sense” är något annorlunda och skild från en vanlig upplevd känsla. Den är kroppens medvetande om den pågående livsprocessen, den levande relationen till världen, som i sig bär kunskap. Det fokuserade lyssnandet äger rum efter det att vi upplevt en kroppslig förnimmelse. Känslan är enklast att förstå som en pågående process och den upplevs oftast i områdena kring halsen, bröstet, magen och buken. När den kommer, sker ett *body shift*, en fysisk sensation i kroppen, som initialt kan vara oklar men som genom ett fokuserat

utforskande kan skapa förändring. Detta kroppsskifte utgör det viktigaste momentet i fokuseringen. Kroppen sammanfattar helt enkelt all den kunskap den har i en viss fråga och pekar sedan mot nästa steg i processen. I boken *Focusing* (1978) beskriver Gendlin hur metoden riktar kroppens intentionalitet, från den nuvarande situationen till en framtida.

”Felt sense” är kroppens medvetande om den pågående livsprocessen, den levande relationen till världen, som i sig bär kunskap.

Gendlin utgår från tre viktiga antaganden om kroppen; vi har en *situationskropp*, en *organisk kropp* samt en *intentionell kropp* (Gendlin, 1978). Situationskroppen är en kropp med en implicit komplex beskaffenhet som består av ännu inte reflekterad kunskap. Den innehåller alla tidigare upplevelser som kommit ur situationer där det uppstått en fysisk upplevelse. Denna levda, emotionella kunskap, som kan bestå av flera olika känslor samtidigt, är i sin tur utvecklad ur den mer komplexa organiska kroppen, vilken Gendlin liknar vid en biologisk dator som i sig innehåller all information om vår existens. Efter det att vi inhämtat kunskap från situationskroppen, öppnar den intentionella kroppen upp för förändring och nya strukturer i en process av meningsskapande. Den pekar mot nästa steg. Det kan vara tankar, beteenden eller handlingar. Skeendet är automatiskt och behöver inte, eller kan inte alltid verbaliseras. Genom flera studier visar Gendlin (1996) att hans metod och träning i att lyssna till det förkroppsligade dilemmat ger klienter hjälp till att uppleva känslor, förstå dem vilket i förlängningen skapar nya strukturer för handlandet.

Metoden följer Merleau-Pontys tankar om den levda kroppens kunskap och dess intentionalitet. När den levda känslan upplevs och ännu inte har ord, blir symboliseringen den intentionella bågen. Vi kan i detta synsätt känna igen utvecklingspsykologins förlopp, från kroppsligt förnimmande till symbolisering, vidare mot förståelse och slutligen det meningsbärande ordet. Fokusering kan ge hjälp att öka lyhördsenheten till vår egen levda kropp som ”resonanslåda” för stämningar och känslor, för att stärka klientens eget känslufokus och även bli till en gemensam relationell upplevelse. För utförlig beskrivning av metoden och manualen hänvisas till www.focusing.org och www.fokusering.se.

Existentiell psykoterapi

Inom den existentiella psykoterapi är Merleau-Pontys tankar om människans varande-i-världen som förkroppsligad och begreppet den levda kroppen centrala. Det existentiella samtalet utgår från den fenomenologiska metoden som betonar den subjektiva upplevelsens sanning, och som söker efter den levda erfarenheten av världen. Denna erfarenhet glöms oftast bort till förmån för våra konstruktioner. För att nå den levda erfarenheten krävs att vi upphör med att ta vårt förhållande till världen för givet, för att i stället *förundras* över den (1996). Kroppen blir då det stora förnuftet, förmågan som bestämmer hur vi positionerar oss

som vilja till kraft, som självtillblivande; det är genom kroppen som vi identifierar oss, och det är den som vägleder och formar våra tankar (Spindler, 2010).

Inom den existentiella psykoterapi kan vi närma oss klientens levda erfarenhet genom tre huvudprinciper (Spinelli, 2007). Den första är *parentesregeln* där egna idéer, teorier och förförståelse om eventuella diagnoser, sätts inom parentes. Den andra är *beskrivningsregeln* där vi avstår från förklaringar och tolkningar och i stället fokuserar på att uppleva, beskriva och utforska ett fenomen. Den tredje principen är *likavärdesregeln*, vilket innebär att vi behandlar allt som sägs som lika viktigt och betydelsefullt, oavsett om det handlar om känslor eller vilket ämne som klienten väljer att berätta om. Det existentiella förhållningssättet innefattar också den holistiska tanken om alltings ständiga förändring. Betraktat utifrån detta perspektiv är klienten alltid ny, oavsett tidigare möten. Den levda erfarenhet vi har från tidigare sessioner med densamme, är en del av den kunskap som i det nuvarande ögonblicket sätts inom parentes. Det betyder inte att den inte har betydelse, vi kan använda oss av den då den är relevant för förståelsen av den nuvarande berättelsen.

Grundläggande för den existentiella hållningen är att se människan i sitt totala sammanhang, i hennes intersubjektiva väv, där det *genuina mötet* utgör basen för det gemensamma utforskandet av klientens dilemma och lidande (Halldorf och Bhy, 2009). Strävan är att terapin ska vara experientieell eller känslö- och upplevelseinriktad. Känslorna är våra budbärare, de ger information och är direkta uttryck för det system av *värden* på vilka människan bygger sin intentionalitet, för hur hon riktar sig mot världen (Stiwne, 2009). Klientens känslomässiga förankring i terapisituationen har visat sig ha stor betydelse för terapins utfall och resultatens beständighet (Stiwne, 2008c), likaså att det är två personer som gemensamt skapar och tror på projektets meningsfullhet (Spinelli, 2007).

Grundläggande för den existentiella hållningen är att se människan i sitt totala sammanhang, i hennes intersubjektiva väv, där det genuina mötet utgör basen för det gemensamma utforskandet.

Uppmärksamheten på den levda kroppen i terapirummet placerar *upplevande, varseblivande, förnimmande och utforskande* i centrum. Det existentiella perspektivet betraktar människans förkroppsligande som förutsättning för kunskap av vårt varande-i-världen, en värld såväl som en kropp som befinner sig i ständig förändring. I terapisituationen kan utrymmet för den levda kroppen ge våra klienter hjälp att hitta nya strukturer, ompröva sitt liv och ge det en ny riktning.

Referenslitteratur

Aronsson, J. (2008). Att ge sitt liv riktning – om intentionalitet i existentiell terapi. I D. Stiwne, (red.), *Bara detta liv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bengtsson, J. (1998). *Fenomenologiska utflykter*. Göteborg: Daidalos.

- Bengtsson, J. (red.) (2005). *Med livsvärlden som grund. Bidrag till utvecklandet av en livsvärldsfenomenologisk ansats i pedagogisk forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- v. Deurzen, E. (2010). *Everyday Mysteries. A handbook of Existential Psychotherapy*. London: Routledge.
- Gendlin, E., T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Halldord, C. och Bhy, A-M. (2009). Existentiell psykoterapi som parsamtal. I D. Stiwne, (red.), *Ompröva livet*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Husserl, E. (1913/2004). *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Merleau- Ponty, M. (1945/1997). *Kroppens fenomenologi*. Göteborg: Daidalos.
- Merleau-Ponty, M. (1996). *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Serrander, E. (2006). *Yoga – att komma till ro*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Serrander, E. (2008). Kroppochsjäl - Den Levda Kroppen. I D. Stiwne, (red.), *Bara detta liv - texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Serrander, E. (2009). Det förkroppsligade mötet. Existentiell psykoterapi, intersubjektivitet och arbete med den levda kroppen. I D. Stiwne (red.), *Ompröva livet*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Spindler, F. (2010). *Nietzsche, kropp, konst, kunskap*. Stockholm: Glänta produktion.
- Stiwne, D. (2008c). Vad är verksamt i psykoterapi? I: B. Philips & R. Holmquist (red.), *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber.
- Stiwne, D. (2009). *Ompröva livet*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy, The Relational World*. London: Sage.
- Stern, D. (2005). *Ögonblickets psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.