

Kapitel 2:

Att ge sitt liv riktning – Om intentionalitet i existentiell terapi

Jan Aronsson

Vem har i dagens samhälle tid att tänka på vad man vill med sitt liv? För mig tycks den allmänna attityden vara att funktionalitet är det viktigaste, att få sitt liv att fungera. Om man inte alltid är lycklig och mår bra så är det någonting i ens liv som inte fungerar som det ska. Således söker man psykoterapi för att få sitt liv att fungera bättre. Relativt många väljer psykofarmaka med föreställningen om att det är medicin som gör att man mår bättre och därmed kan fungera som man ska. Normen tycks vara att sträva från det *dysfunktionella* till det *funktionella* i livets alla områden. Men vad gör man efter det att man väl har uppnått detta välfungerande tillstånd? När hela ens liv löper smidigt på som ett väloljat maskineri, vad vill man då använda funktionaliteten till? Hur vill man använda sin tid? Hur vill man använda sina erfarenheter? Vad är meningen med alltihop i slutändan? Frågor om vad man vill med sitt liv som helhet finns, enligt min erfarenhet, sällan på agendan. Men det är oundvikliga livsfrågor. Existentiell terapi erbjuder ett rum för uppriktig och seriös reflektion över vad man vill med sitt liv – *egentligen*.

Vad vill jag med mitt liv?

Detta kapitel handlar om hur man kan fundera över vad man vill med sitt liv med hjälp av ett centralt tema inom den existentiella terapin: *intentionalitet*. Jag ska belysa begreppet med några reflektioner kring påståendet att ”människan är en intentionell varelse”. Enkelt uttryckt kan man säga att det handlar om att skaffa sig en autonom inriktning i livet. Men detta är lättare sagt än gjort. Det är en ständig kamp mellan olika krafter och en pendelrörelse mellan att själv styra eller bli styrd. Kännetecknande för den existentiella terapin är att hjälpa människan att framträda med sitt unika och speciella sätt att leva sitt *eget* liv – inte någon annans. Autonomi och autenticitet innebär att samla det livsmod som behövs för att göra det bästa av sina egna möjligheter. Att öka sin förmåga till att leva passionerat och ta ansvar för vad och vem man är. Att lära sig leva väl under de existentiella villkor vi alla måste underkasta oss: att göra val, välja någon väg och ta ansvaret för konsekvenserna. Att välja en väg är att välja en färdriktning. Och om man inte väljer, så väljer man likväl att inte välja. Någon annan kommer att välja i ens ställe. Därför måste vi ständigt vara medvetna om vår kompasskurs för att undvika stagnation, resignation, fragmentering och tomhet. Det är lätt att

förlora sig själv. Ett exempel är att ha hög funktionalitet, men inte veta vad man vill med sitt liv. Därför argumenterar jag för att psykoterapi bör inbegripa frågor som går bortom det funktionella. Existentiell psykoterapi bygger på filosofi och inte enbart på psykologiska teorier. Psykologin kan aldrig säga någonting om hur vi *bör* leva. Det är en av filosofins uppgifter att hjälpa människan att hantera den typen av frågor. En människa kan således ha både en psykologisk och filosofisk personlig problematik som hon behöver hjälp med att reda ut.

Kort bakgrund till begreppet intentionalitet

Ordet intentionalitet kommer av latinets *intendere* som betyder rikta mot, åsyfta. Inom filosofin används begreppet ”intentionalitet” särskilt om medvetandet. Begreppet anses ha myntats av Aristoteles (384-322 f.Kr.) och har sedan levt vidare under den filosofiska historiens lopp, framför allt genom försorg av den medeltida katolska filosofen och teologen Thomas av Aquinos (1225-1274 e.Kr.). Begreppet togs i bruk igen på allvar av filosofen Franz Brentano (1838-1917) som var influerad både av Aristoteles och av Aquino. Brentano påpekade att vi måste skilja på vad som *orsakar* våra upplevelser och upplevelsernas *innebörd och mening*. Med andra ord måste vi göra strikt skillnad mellan att *förklara* en upplevelse och att *förstå* en upplevelse. Exempelvis kan orsaken till att jag upplever sorg vara att jag förlorat ett viktigt värde i mitt liv. Men meningen och innebörden av denna sorg är en annan sak, som vi måste skilja från *förklaringen* till upplevelsen av sorg. Brentano ansåg inte heller att din och min upplevelse går att jämföra som likvärdiga. Vad vi upplever är *unik* för var och en. Även om vi kan förklara sorg i allmänna termer kommer betydelsen att skilja sig åt från person till person. En gemensam sorg av ett förlorat barn kommer att ha olika innebörder för föräldrarna. *Därför kan mening och innebörd aldrig reduceras till orsakerna till sorgen, vilket är en vanlig missuppfattning.* Han ansåg vidare att medvetandet inte enbart handlar om ett passivt mottagande av intryck. Istället är medvetandet *aktivt* och alltid medvetet *om* något. Detta är ett centralt antagande för intentionalitetsbegreppet. Precis som en tanke alltid har ett innehåll, har alltid medvetandet en *riktadhet*, en inriktning mot det vi är medvetna *om*. Denna riktadhet finns *alltid* och utgör en viktig observation som den utmärkande egenskapen hos medvetandet, menade Brentano.

Brentano utövade i sin tur ett stort inflytande på Edmund Husserl (1859-1938) som utvecklade begreppet vidare. Husserl menade att vi är medvetna genom vår intentionalitet, som vi sträcker oss ut mot världen med. Medvetandet är transparent och alltid förbundet med

världen. Denna förbundenhet innebär *att vi inte existerar som avskilda eller oberoende av vår omvärld*. Vi ingår sammanflätade med varandra i världen i en oavskiljbar helhet. Enligt Husserl är *subjektet förbundet med objektet* genom intentionalitet. Och vi står ständigt i relation till vad medvetandet är medvetet om. Vår relation till världen är tät och direkt och vi är alltid närvarande i världen, vare sig det är vår ”inre” eller ”yttre” värld. Det är människans existensvillkor. Vi tänker, gör, önskar och föreställer oss alltid någonting, vilket ger en riktning i vår rörelse. Eftersom nålen i vår kompass ständigt pekar någonstans innebär det att vi från vaggan till graven är riktade. *Vi kan inte välja om vi vill vara riktade eller inte - vi är alltid riktade*. Men vi kan välja vad vi vill rikta oss mot. Summan av ögonblick som vi är riktade, utgör sammantaget vår linje och vår riktning på vår vandring genom livet från födsel till vår död.

Martin Heidegger (1889-1976) utvecklade begreppet vidare genom att beskriva människan som en varelse som är där *där* medvetandet har sitt fokus (*Da-sein*). Människans sätt att vara är att ”vara där”. Det kan översättas med Till-varo eller Där-varo. Människan befinner sig inte i en inre värld som ett mottagande subjekt. Människan tar inte emot bilder av en yttre värld. Hon är i relation till världen. Hon har direkt kontakt med världen utan några inre bilder eller föreställningar. Människan är alltså inte medveten om en bild om världen. Människan är direkt medveten om världen utan några mellanliggande bilder av den. Intentionalitet i denna betydelse innebär direktkontakt med den verkliga världen. Dasein-begreppet ska förstås som att den klassiska subjekt-objektrelationen mellan människa och värld är en felaktig föreställning. Heidegger menade även att vi förkroppsligar vår intentionalitet och att även våra handlingar är intentionella. Vi vill alltid någonting med våra handlingar. Vi har en avsikt. Varje handling har en bakomliggande intention som vi är mer eller mindre medvetna om.

Vad vi ser är hur begreppet utvecklats över tiden av olika filosofer för att i vår tid bilda en hörnsten i den existentiella terapin. Hur kan då existentiell terapi klargöra ens livssyn? Det handlar om att lära känna de mänskliga existensvillkoren. Att förstå att de mänskliga grundvillkoren är givna och lika för alla och inte kan rubbas. *Vår riktning i livet är således redan på förhand påverkad av vad som är givet* och den kloke inser vad som inte låter sig förändras. Men vår reaktion på det givna är unik. Inom ramen för vår egen existens har vi frihet att välja hur vi vill utforma vårt liv. Den existentiella terapin utforskar våra egna unika möjligheter, vilket leder till att även känna till och acceptera våra begränsningar. Kunskap om var gränserna går är minst lika viktigt att vara medveten om som möjligheterna.

En viktig ansats inom den existentiella terapin

Existentiell terapi är en terapiform som med stödande konfrontationer utmanar klienten att våga leva sitt eget liv istället för att anpassa sig till social konformism och en given norm om hur livet bör levas. Det finns många sociala normer om hur vi bör leva och som gör anspråk på det ”riktiga” sättet. Men val av livsstil är en fråga om personliga värden. Den existentiella filosofin kan beskrivas som en filosofi om personliga värden, att klargöra värderingar och de val som följer av dem. Den förutsätter inte att det finns någon given plan som måste följas. Man är fri att leva som man vill. Men man är inte fri att välja sina omständigheter. Dock är man fri att välja förhållningssätt till dem, trots svår uppväxt, ständig otur i livet, katastrofer, övergrepp, kriser, allvarliga olyckor, arbetslöshet, hopplöshet, livsleda, stress, familjebekymmer, svek, otrohet, villrådighet, viljesvaghet, karaktärsbrister, dåliga gener, fel partner, olydiga barn, inga vänner, elaka myndigheter, sjukdom och elände. Det viktiga grundantagandet är att, oavsett vad som hänt i ens liv, aldrig se sig själv som *enbart* ett offer för omständigheterna.

Existentiell terapi handlar om att vidga sin syn kring vad verkligheten är och vad livet kan erbjuda för den modige som söker sin frihet. Allt detta sammantaget, vår psykologi, våra värderingar, våra handlingar och våra val, utgör de råvaror som bildar linjen och vägen i vårt liv. Den här texten vill inspirera till ett engagemang i den egna livsriktningen; Att ta livet på allvar och inte leva på måfå, halvfart, passivt eller som ett offer för omständigheter. Den vill inspirera till att söka efter de värden som djupast sett betyder mest för just dig.

Intentionalitet i min version av existentiell terapi handlar om att *formge* sitt liv, att göra något av det. Att ge sitt liv riktning *in* mot livet inte *från* det. Att erövra en position som innebär att värdera sitt liv som viktigt och som i allra flesta lägen värt att leva och därför värt att ge sitt allra bästa försök. Uppgiften i den existentiella terapin är att klarlägga hur ens riktadhet har sett ut i det förflutna och hur den pekar in i framtiden. Vägen skapar människan genom att hon lever sitt liv. Det handlar om lyhördhet inför sig själv och inför sitt eget liv och att *lyssna efter sin djupast liggande intentionalitet*. Detta förutsätter dock att människan *kan* välja riktning och är *något mer* än en manifestation för en struktur som bestämmer hennes liv.

Intentionalitet och determinism - Är fria val en illusion?

I min första reflektion ska jag beskriva en filosofisk tanke kring begreppet *determinism*. Frågan är om människan har fri vilja eller inte? Ordet determinism kommer från latinets *determinare* och betyder avgränsa eller bestämma. En betydelse av determinism är uppfattningen att *varje händelse är orsaksbestämd på ett sådant sätt att händelsen sker som det oundvikliga utfallet av förutvarande betingelser*. Om spåret är lagt till höger går tåget till höger. Det är ingen slump. Den här tanken bygger på idén att *allt har en orsak*. Och att verkligheten just kännetecknas av ett allomfattande orsakssammanhang (kausalitet) som vi alla är del av. Därmed är det principiellt möjligt att *förklara allting* genom att härleda orsak och verkan. Eftersom utfallet då sker med nödvändighet blir det även möjligt att *förutsäga allting* om man har kunskap om orsakerna. Idag vet vi att världen följer fysiska lagar. De styr allt i världen. Lagarna är pålitliga och möjliggör vetenskapliga framsteg. Vi är ju själva fysiska system som till stor del (67 procent) består av vatten och en mängd komplicerade kemiska sammansättningar. Hur kan vårt beteende i så fall avvika från naturlagarna? Om vi menar att allt har en orsak och att naturlagarna bestämmer allt, *så tycks vi vara tvungna att gå med på att vårt liv i sista hand bestäms av dessa lagar*. Även om man inom kvantmekaniken observerat att kvantpartiklar beter sig slumpartat och oförutsägbart, är det ingen hjälp för att försvara vår fria vilja. Vår fria vilja kan ju knappast vara slumpmässig. Så oavsett om verkligheten är styrd av naturlagar eller av slump så ger det inte vår frihet mycket spelrum. *Är alla våra beslut om vårt liv i så fall bara illusioner?*

Om alla val är illusioner, följer det att vi inte kan välja någon inriktning för vårt liv. Vi kan tro att vi är fria att välja, men även denna tro är i så fall förutbestämd. Detta måste då gälla för alla händelser, beteenden, handlingar, tankar, känslor och även intentioner. En del drar slutsatsen att vi inte kan göra annorlunda än vad som faktiskt blev fallet. Därmed verkar det absurt att hålla någon *ansvarig* för en handling och än mer besynnerligt att man själv kan vara ansvarig för hur ens liv blev eller hur man själv blev. Man brukar mena att ansvar förutsätter frihet att kunna ha gjort annorlunda. Det finns ingen som kunnat lösa frågan om den fria viljan, det är en gäckande gåta. Stoikerna menade att frihet bör ses som en insikt om att det som sker, sker med nödvändighet. Det är en föreställning som återkommer både hos Spinoza och hos Kierkegaard. En del moderna filosofer menar att även om determinismen är sann går den att kombinera med påståendet att människan har fri vilja. De flesta av oss har trots allt upplevelsen av att vi kan välja och att det föreligger genuina alternativa handlingsmöjligheter. Vi har en tro på att det är upp till oss hur vi handlar. Vi är fullt övertygade om att vi

exempelvis är fria och kan välja mellan kaffe eller te vid automaten. Inom den existentiella terapin är påståendet om människans frihet centralt. Det är viktigt att tillägga att människor har olika frihetsgrader – alla har inte samma frihetsgrader. Många lever sina liv i osynliga fångelser utan varken mening eller mål kan det tyckas. Existentiell terapi kan hjälpa.

För psykoterapins vidkommande är det avgörande för människosynen om man som terapeut utgår från *psykologisk determinism* eller betonar *människans frihet*. I deterministiska terapiformer (där man främst tänker i termer av orsak och verkan) är frågan om ”varför” den centrala. Det viktiga är att leta efter orsaker och hitta förklaringar. Tankesättet är att skapa förståelse för de förklaringar som uppkommer. Man tänker att människan kan förklaras utifrån den psykologiska kunskap som terapeuten har. Risken med denna psykologiserande människosyn är att förklaringar betonas alltför mycket och att man bortser från den direkta förståelse som kommer av människans förhållande till sin omvärld. Inom den existentiella terapin ligger tonvikten inte på frågan om ”varför”, istället frågar man efter ”hur” och ”vad”. Förståelse som inte bygger på förklaringar är viktigare än förståelse som bygger på förklaringar. Inom den existentiella terapin betonas människan som en varelse som är *både* determinerad och inte. Hon blir inte bara bestämd av orsaker. Människan är autonom. Människan kan bestämma själv över sitt liv, trots att det finns psykologiska och andra faktorer som påverkar henne. Detta sammanfattade Viktor Frankl (Frankl, 1946) med orden att människan determineras inte enbart, hon determinerar!

Ett antal problem jag ser med determinismen applicerad på mänskliga relationer är att den kan medföra en omänsklig människosyn. Om människan reduceras till ett ting, som likt alla ting determineras av naturlagar, finns risken att människosynen blir ”tinglifierad” och människans egenart, särprägel och egenvärde kränks. Ett annat problem med att människan betraktas enbart ur ett deterministiskt perspektiv blir att hennes unika perspektiv, hennes upplevelser av mening marginaliseras och försvinner ur fokus. Det innebär att människans intentionella perspektiv nedvärderas i en sådan människosyn. Därför är viktigt att inte behandla människor som objekt – utan som subjekt. Den primära frågan är inte ”varför” utan ”vad vill hon”.

Jag argumenterar för att förståelseperspektivet bör ha företräde framför förklaringsperspektivet vad gäller psykoterapi. En del anser att all förståelse kommer av ”förståelse genom förklaringar”, men det är enbart *en* betydelse av förståelse. Den

existentiella terapin använder ett vidgat och fördjupat förståelsebegrepp som beskrivs genom intentionalitetsbegreppet: den direkta relationen mellan människa och värld.

Att hjälpa människor handlar om att underlätta för dem att återta sin autonomi som så lätt går förlorad. Självbilden grundad i att betrakta sig enbart som determinerad är falsk. Den självbilden leder lätt till att man ser sig som ett offer för sin historia, sina gener, sin miljö och sitt psyke. Det gäller att förstå att människan inte kan reduceras till en faktor likt dessa. Vi kan lätt förfalla och låta oss försjunka i en deterministisk självbild som samtidigt tjänar som förevändning för att inte ta vårt eget ansvar. När tänkandet reduceras till att enbart handla om orsakerna (causa) och inte vad som rättfärdigar en viss handling (ratio) förloras just den egenskap som just gör människan mänsklig: förmågan att reflektera och förmågan att välja, fatta beslut och göra annorlunda.

Intentionalitet och självet - Finns jag som jag?

Finns jag som jag? Svaret beror på vad vi menar med ”jag”. En vanlig föreställning inom modern utvecklingspsykologi är att människan har ett sant ”kärnjag” som under de rätta omständigheterna och frånvaron av störningar utvecklas till en frisk och normal människa. Ungefär som ett ekollon blir till en praktfull ek med tiden bara den får rätt jordmån, klimat och liknande. Om denna utveckling störs kan ett ”falskt jag” utvecklas som döljer det bakomliggande ”sanna jaget”. Denna tanke förutsätter att det finns ett ”jag” som har fasta former. Denna utgångspunkt delar man inte inom den existentiella terapin. Få existentiella filosofer tror att det finns ett ”jag” som existerar som ett oberoende substantiellt ”kärnjag”. Exempelvis hos Sartre (van Deurzen, 2003) finner man antagandet att människans inre består av tomhet. Heidegger (van Deurzen, 2003) menar att människans identitet konstitueras av ”samvetets rop”. Kierkegaard (Kierkegaard, 1846/1977) har idén om att människan utvecklas genom det estetiska, etiska och slutligen religiösa stadiet. Gemensamt för dessa föreställningar är att människan utvecklas *till* någonting annat än vad hon var innan, genom den situation hon befinner sig i och genom sina intentioner (till skillnad från tanken att människan utvecklas *från* någonting).

Den existentiella terapin skiljer sig genom sitt prospektiva (framåtriktade) perspektiv till skillnad från traditionella retrospektiva (bakåtriktade) perspektiv på identitet. Inom

existentiell terapi ses människan som i ständig tillblivelse och självet är ett "relationscentrum" från den dag vi kom till världen tills vi dör. Vår identitet är således kontextuellt och relationellt betingad och skapas genom de val vi gör samt hur vi riktar vår intentionalitet. Man kan se sig själv som *process*, snarare än som en *essens*, vilket får stora konsekvenser för självbilden. Personlighetens centrum är intentionalitetens centrum och utgör utgångspunkten för vår rörelse ut mot världen och vårt utbyte med den genom vårt medvetande. Genom att vi alltid är medvetna *om* någonting, står vi alltid i förbindelse med världen och vi existerar därmed inte som ett "oberoende själv". Vår identitet är relativ.

Vi existerar som ett personligt centrum för ett nätverk av relationer. Det är när våra relationer till världen avbryts eller omvandlas som vi tydligt ser vad vi *verkligen* erfar världen med. Då ser vi vad vi *inte* är. Vi är inte ett substantiv som *en* människa. Vi är form snarare än innehåll. En form gestaltar en fri och flödande process. Formen ska inte förväxlas med innehållet. Vad jag är som människa kommer att förändras med tiden. Jag är ett kärl som kan fyllas och tömmas då världen flödar genom mitt medvetande. Personligen liknar jag självet vid ett segel. Ett segel drivs framåt av att vinden rör sig snabbare på utsidan än på insidan och därmed skapas ett undertryck som pressar seglet framåt. Denna metafor kan vi använda för att förstå självet i existensen. Det är en form som är beroende av att livet flödar genom det. Om så inte sker, blir det utan rörelse och jag blir rigid. Inom existentiellt språkbruk används begreppet *sedimenterad*, som beskriver vad som sker med en människa då hon lagrar förstelnade föreställningar på varandra och till slut tappar sin flexibilitet. Hon stelnar i en form som med tiden spricker i en kris eller visar sig som stagnation, resignation eller förstockelse. Alla försök att göra sig till ett substantiv kommer att misslyckas. Den försokratiska filosofen Herakleitos (Howard, 2000) lär ha sagt att allting är förgängligt och ständigt i rörelse (*panta rei*). Vad jag är, är jag tillfälligt. Jag är en spegel av den kontext som jag befinner mig i just vid denna tidpunkt. Om seglet är vad som driver mig genom existensen, kan intentionaliteten liknas vid rodet som jag styr med. Genom att bli mer medveten om intentionalitetens djupare betydelse för vår identitet ökar vår förmåga att genomskåda våra föreställningar om vad vi är.

Vår sammanlagda erfarenhet får vi genom innehållet i vår medvetenhet. Därför förstår vi att självet har ett nära samband med vår intentionalitet. Det är genom vår intentionalitet som vi får den erfarenhet som bygger upp vår identitet. Med andra ord kan man med visst fog påstå att "vår intentionalitet konstituerar vår identitet". Därför är frågan om intentionalitet viktig.

Men vi inser även det motsatta: att identiteten avgör hur intentionaliteten riktas. Intentionalitet och identitet står i ömsesidigt beroende till varandra och det är därför viktigt att bli medveten om hur detta växelspel utvecklas. Det innebär att det blir viktigt hur man väljer att rikta sig mot världen. De platser, situationer och människor som man omger sig med, kommer att ha avgörande betydelse för vem man blir. Man blir vad man lägger sin uppmärksamhet på. Men det innebär också att ens tidiga historia är betydelsefull. Vilka som tog hand om en som barn och hur de gjorde det är betydelsefullt för vad ens medvetande fylldes med under ens uppväxt. Barn har färre frihetsgrader än vuxna och ansvar står i relation till frihetsgrad. Uppväxten kommer vara avgörande för vilken verklighetsuppfattning man får och hur man ser och relaterar till världen senare i livet. Vår verklighetsuppfattning följer av vår identitet, som följer av vår intentionalitet - och dessa påverkar varandra växelvis.

Eftersom vi tolkar våra upplevelser med de erfarenheter vi redan gjort, är det därför viktigt att rikta vår uppmärksamhet mot vad vi gör våra erfarenheter *med*. Om vi har många svåra och obearbetade erfarenheter, kommer vi att se på världen med dessa glasögon. Det är nog sant för de flesta av oss att *vad* vi ser, är vad vi ser *med*. Vad vi gör våra erfarenheter *med* kommer i hög grad bestämma vad vi *blir*. Det är angeläget att undvika onda cirklar. Därför är det viktigt att ofta påminna sig om att vi är fria att rikta vår uppmärksamhet. Om vi exempelvis tittar på skräpprogram på TV kommer det att fylla oss med skräp. Våra ögon är inte en skräpkorg. Eftersom vi har en så nära och öppen relation till vår nära omvärld, är det speciellt viktigt att ta hand om sig själv och noga välja vad man tar in i sitt system. Det är här de abstrakta tankarna får sin konkreta nytta. Vi är öppna mot världen och kan inte stänga av vårt medvetande mot världen. Således är det av betydelse vad man väljer att läsa, se på Internet och i medier, lyssna på, tänka på, och vad man känner - kort sagt vad som finns i ens medvetande. Att exempelvis vara fast i en tärande kontext som en destruktiv familj, en osund arbetsplats eller en olämplig partner, kan kräva ett uppbrott. Det är viktigt att våga bryta upp och skapa en mer konstruktiv miljö som gynnar själens bästa tänkbara förädling. Att vara noga med att välja personer omkring sig som man närs av. Jag har en vän som tydligt sagt att hon aldrig mer kommer att omge sig med människor som hon upplever som destruktiva. Det är en rättighet (och kanske en skyldighet) att välja bort vad som inte bär mot ens livsmål. Man bör inte bara leva på som vanligt. Det är viktigt att utveckla en känsla för vad som är ens tema för sitt liv. Att begripa att ”detta handlar *mitt* liv om”. Här kommer de medvetna och aktiva livsvalen in i bilden.

Man kan med tiden lita till livskänslan av en fördjupad identitet. Med tiden kommer man genom att ge akt på sin intentionalitet på olika nivåer inom en själv att bli mer och mer säker på sina känslor, värderingar och livsmål. Intentionalitet är ett växelspel med världen som blir mer och mer tillförlitligt och personligt över tid genom vår reflektionsförmåga. Min erfarenhet är att reflektion över intentionalitets riktning ger en känsla av att leva på ”rätt” sätt eller på ”fel” sätt. Det betydelsefulla livsmodet innebär att våga leva enligt sin egen livsplan och inte någon annans, må vara gruppens plan, samhällets plan, mammas eller pappas plan. Det modiga är att bestämma sig för att välja bort vad man blivit om man inte känner sig nöjd med vad man är. Man är fri att bli någon annan. Faktum är att man hela tiden blir någon annan. Men det viktiga att begrunda är att människan har den unika möjligheten att välja sin identitet. Detta är en tolkning av Sartres (Howard, 2000) ord att våra handlingar blir vårt liv. Man kan välja en annan inriktning i sitt liv och med tiden kommer man att ha skapat en ny identitet. Det krävs arbete, men det är möjligt.

Intentionalitet och frihet - Är frihet ett mål i sig?

Den filosof som gjort sig mest känd för att tala om fria val inom det existentiella synsättet är Jean-Paul Sartre (1905-1980). Jag tolkar hans idé om frihet på följande sätt: När vi kommer till världen blir vi inkastade i ett sammanhang som vi inte valt. Exempelvis födelseland, tidsepok, tidsanda, kultur, samhälle, miljö, fysiska förutsättningar, släkt, familj, temperament, gener, kön och så vidare. Det är faktorer som är givna och som vi har att förhålla oss till. Vår startpunkt i livet är kaotisk. Vi är utkastade i vår existens och måste börja agera i en främmande miljö. Vi är från början helt utelämnade till andras val.

Sartres (Howard, 2000) berömda formulering att existensen föregår essensen, kan tolkas som att människan inte i förväg har ett fastlagt väsen som kommer att bestämma vilka val hon ska, bör eller måste göra. Det börjar med att hon fysiskt finns till. Därefter gör hon sina erfarenheter genom sina val och hennes essens bildas med tiden. Jag blir den jag är genom att göra det jag gör. Därmed har vi eget ansvar för vårt liv, menar Sartre. Det finns heller ingen som kan göra våra val i vårt ställe. Vi är existentiellt sett ensamma med att fatta beslut om vilka val vi gör. Men att välja i sig är givet och kan inte väljas bort. Men detta är en frihet som vi inte vill kännas vid, menar han. Rättare sagt väljer vi ofta bort att vi faktiskt har val och är fria i någon grad och mening. Det finns heller inget facit till de val vi gör. Sartre menar att det inte finns någon inre referens. Det innebär att innehållet i valet är ”radikalt fritt”. Med det

menas att vi verkligen är *helt* fria i våra val. Det finns inte heller någon yttre referens (exempelvis normer, religion, etik, klok rådgivare etc.) som kan välja åt oss. En god rådgivare kan föreskriva vad som är rätt val, men i slutändan är det vi som väljer om vi följer rådet eller inte som rådgivaren förespråkade. Vi är ensamma med vårt val vare sig vi vill det eller inte.

Vår frihet medför ångest för att välja, för hur ska vi välja om det varken finns något eller någon som säger vad som är det rätta valet? Värdet av frihet står mot värdet av trygghet. Och vem orkar bära ansvaret för att vara fullt ut och ensam ansvarig för hur ens liv har blivit utifrån de val man gjort? Vår valfrihet blir paradoxalt nog en börda och något negativt som vi gärna bortser från. Vi vill samtidigt gärna ha valfriheten när det gäller angenäma saker och lätta val, exempelvis om man ska välja tiramisù eller mandeltårta till dessert. Det är märkligt att vår valfrihet plötsligt försvinner när vi står inför val som är rejält besvärliga och väcker ångest. Men om vi inte väljer, gör vi oss skyldiga till *underlåtelse*. Och indirekt kommer någon annan att välja vår livsvärld för oss. När vi står inför besvärliga beslut så vill vi gärna fly från valfriheten. Det är högst mänskligt och något vi alla känner igen. Att välja är att välja bort. Vi kan inte välja allt. I vår tid tycks det vara en ”rättighet” att ha allt och inte behöva välja bort, vilket leder till splittring och fragmentering och känslor av tomhet. En annan aspekt är att vår frihet att välja innebär att vi riskerar att skilja oss från vår sociala grupp, vilket väcker separationsångest. Att vara fri är också att känna sig ensam. Därför kräver frihet mod. Livsmod att våga gå sin egen väg genom livet oavsett vad andra tycker. Våga lyssna till sin inre röst och fatta sitt beslut.

Frågan är om man verkligen vill ge bort makten över sitt eget liv för att slippa välja. Värdet av bekvämlighet har ett högt pris. Många i vårt land tycks vara övertygade om att alla tecken på ångest är något onormalt, patologiskt och negativt. Ångest tycks enbart visa att vi inte fungerar som vi ska. Den existentiella synen är att ångest inte alls bara är dåligt i sig. Ångest är en viktig drivkraft som kan öppna upp för livsviktiga förändringar och motivera till handling. Oviljan att möta obehaget, tillsammans med en begränsad syn på ångestbegreppet, har skapat en hel marknad som erbjuder förföriska lösningar på det allmänmänskliga existentiella problemet att välja. Allt ifrån ”medicin” (mot livet) till ett överflöd av tjänster och varor för möjlig verklighetsflykt om man så vill. Det finns tunga ekonomiska och politiska intressen bakom förförande lockelser att överlåta sin valrätt till någon annan. Men det går inte att befria sig från valfriheten. Enligt existentiellt synsätt i är vi alla i ständiga valsituationer som bildar vår riktning. Vi kan heller aldrig välja bort vår intentionalitet. Det är

det som är poängen - vi har alltid valt hur vi är riktade. Att förneka sin frihet är alltså att förneka sin inriktning och *vem* lever då ens liv? Kierkegaard (Kierkegaard, 1846/1977) hävdade att en människa aldrig kan bli lycklig om hon lever någon annans liv, och ofta är detta orsaken till att samvetet gnager. *Vi måste leva vårt eget liv och då måste vi ta konsekvenserna av våra val och inte skylla ifrån oss.* Oavsett vilket val eller icke-val man gör, kommer varje val ha sitt pris. Det handlar inte om att moralisera utan att påminna sig om de realiteter som det innebär att vara människa. Vi lever under god och dålig påverkan och i ständiga kraftfält som drar och sliter i oss. Ansvar handlar om att svara på de unika möjligheter som jag och bara jag, ingen annan, har eller kommer att ha i universums historia. Det är stort och det *är* frihet.

Möjligheter och normer

Tänk på ordet ”möjlighet”. Ett ting som exempelvis en sten eller även ett raffinerat system som en robot, har inga möjligheter. Många existentialister menar att djur inte har någon frihet och därmed inte heller några möjligheter. Djur lever under nödvändighetens tvång, men inte människan, sägs det. En människa har möjligheter, till skillnad från ting och djur, så länge hon lever. Att vara död innebär att inte längre ha några möjligheter. Det innebär att så länge vi lever så har vi möjligheter. Men vi kan välja möjligheten att existera som ”ting”, menar Sartre. Det står oss fritt att välja möjligheten att existera exempelvis som en funktion, som en maskin, som en zombie eller en levande död om vi vill. Många avstår från sina möjligheter för att få vara med andra och bli accepterade. Livet i gruppen blir enklare. Många är villiga att betala ett mycket högt pris (sitt eget liv i existentiell mening) för att undvika risken att bli utesluten ur gruppen. Vem vill vara utanför? Människan är ett socialt djur, vilket redan Aristoteles konstaterade. Och vår lycka är beroende av andra. Ett paradiset utan människor är ett helvete, som det heter. Men vi är illa ute om gruppen gör att vi ger upp vår individuella särprägel och slutar att kritiskt reflektera över våra värderingar och val. Då är priset högt. Vår frihet att välja att leva sunt hindras av generella normer och av rädslan för att bryta mot dem. Vi internaliserar samhällets normer och lever oreflekterat efter dessa. En del upptäcker det sent i livet. Andra upptäcker det *för* sent. De kanske upptäcker att de enbart levt för andra för att slippa ta i frågan vad hon egentligen vill med sitt eget liv. En del upptäcker att de levt för ett system och inrättat sitt liv efter att passa in i en struktur. Det är ett vanligt val i livet att reducera sig till att leva som ett substantiv, som ett ting, som en funktion. Men även en s.k. *funktionsmänniska* (Jacobsen, 2000) är fri att välja. Många gruppnormer kräver underkastelse och att man ger upp sin unika individualitet och infogar sig i social konformism. Det visar sig

som en gnagande känsla av att man inte lever som man borde. Och detta sker obemärkt. Ingen märker, minst man själv, att man har förlorat sig själv. Om vi väljer att leva som ”ting” reducerar vi oss själva till medel för andras mål. Livet blir opersonligt, ointressant, mekaniskt, trist och fyllt av plikter, tvång, måsten, stress, krav och utan någon möjlighet till förändring, tycks det. Ett liv helt in-tecknat av andras viljor i ekorrhjulet. Vi låter oss bli ett offer för omständigheterna. Men det är egentligen inte sant. Vi har glömt bort eller värjer oss mot det faktum att vi är fria och intentionella varelser.

Livslögner

Sartre (Andersson, Matsson, 1998) hävdar att samtidigt som vi är medvetna om något blir vi *omedelbart* medvetna om att vi är medvetna. Man är medveten om att man är medveten. Det ger oss *fri intentionalitet*. Medvetenhet är frihet, enligt Sartre, vilket innebär möjligheten att vara fri i valet om vad man är medveten om, vad man är riktad mot. Det innebär också att vi kan välja vad vi inte vill vara medvetna om. Således kan vi ljuga för oss själva, vilket vi ständigt gör. Det är en naturlig del av att vara människa. Vi lever alla med större och mindre självbedrägerier och livslögner, vad Sartre kallar *ond tro*. Vi är troligen även beroende av det för vår överlevnad, menar vissa biologer. Men valet av självbedrägeri är fritt. Det gör oss ansvariga för vårt självbedrägeri. Ofta är underlåtenhet att handla kopplat till föreställningen om att man inte kan göra fel om man inte gör någonting. Men vi är medvetna om vad vi väljer att inte göra. Den typen av livslögn föregås av ett medvetet val. En moralisk tolkning av psykoanalysen skulle till exempel innebära att ansvarsfrihet följer av att man handlar *omedvetet*. Exempelvis styvpappan som förgriper sig på sin dotter är ”omedveten” om vad han gör. Detta är enligt existentiell syn en felaktig syn, då alla handlingar föregås av val och alla val föregås av viss medvetenhet. Enligt min uppfattning är denna typ av förklaringar ett sätt att maskera den verkliga onda intentionaliteten. Jag tror att en del människor gör onda handlingar därför att de *vill* göra onda handlingar. Det kan inte (bort) förklaras med att det är ”omedvetna”.

Att ta ut en ny kurs kräver mer än frihet

Sartres filosofi kanske gör sig bäst som psykologi. Han menar exempelvis att föreställningsförmågan är en egenskap som skiljer människan från tingen. Hon kan förhålla sig till vad hon är och ändra sina förhållanden. Människan på en inslagen väg kan ändra sig och välja en annan väg. Men den inre tomheten kommer alltid att bestå. Eftersom vi får ångest av att vara ingenting kommer denna ångest att motivera oss att handla, till att bli någonting.

Om man vill förverkliga sina potentiella möjligheter, får denna insikt sin betydelse först när man föreställer sig en annorlunda framtid. Man behöver konkretisera sina möjligheter. För Sartre är kunskapen om alternativen en nödvändig förutsättning. Frihet förutsätter alternativ och kunskap om att de finns. För att vi ska kunna hantera en svår situation krävs det att vi kan fantisera om alternativ för att på så sätt kunna komma på vilken möjlighet som är bäst. Fantasin ger oss uppslag till kunskap om vilka möjligheter som finns. Ångest kan betraktas som handlingsmotiverande och skulle kunna ses som en drivkraft i vår ständiga kamp att söka fullkomlighet. Vi vill fylla igen alla tomrum.

Existentiell terapi handlar om att höja sitt medvetande om de val man gjort i livets vägkorsningar och se dess konsekvenser. Det gäller att återerövra makten till det egna livet och utforska vilka reella möjligheter man faktiskt har, men som man avstår från att ta. Att enbart gå i terapi och skaffa sig självkänedom och mängder med insikter utan att göra någonting med dem är otillräckligt. Förändring kräver handling. Nietzsche (Howard, 2000) sammanfattade denna tanke i orden *mod är viktigare än insikt*. Med det menas att terapi bör inte bara handla om att kartlägga förklaringar och vinna förståelse, det är viktigt att i handling våga pröva nya sätt att vara. Terapi bör leda till att återfå känslan av att leva sitt eget liv och bör ge nödvändiga redskap att på egen hand klara sig väl i livets berg och dalbana utan en terapeut vid sin sida.

Vår personliga historia är opåverkbar fram till innevarande ögonblick. Vi har inte frihet att ändra historien. Men i nuet kan människan planera sitt framtida liv. Då kan vi föreställa oss att det som inte är fallet skulle kunna bli fallet. Men för att ha möjligheten att leva ett liv efter egna väl valda personliga värden, krävs att vi förstår vilka värden som är de rätta för oss. Är en människa fri som inte har kunskap om det rätta? Oavsett om ”det rätta” är det rätta för henne eller det rätta i någon annan betydelse? Är hon inte okunnig eller oskicklig? Och vad är värdet av frihet, om vi fritt väljer det som är dåligt för oss? Frihet har inget egenvärde, anser jag. Det har värde som medel för att välja de värden som vi kan leva så bra liv som möjligt med. Frågan om vad man vill med sitt liv kan inte besvaras även om man accepterar människans valfrihet och intentionalitet. Även om man accepterar att man har frihet att välja inom ramen för sina begränsningar, kvarstår frågan om hur man bör välja. Frihet och intentionalitet räcker inte för att leva väl. Dessa är nödvändiga villkor, men otillräckliga. Det eftersträvansvärda kommer att styra valen och inskränka friheten. Denna tanke är intressant för frågan om människans intention. Därför att om vi har goda skäl, och till och med kunskap

om vad som är ytterst eftersträvansvärt, kommer valet att begränsa sig till att välja just detta. Det ”mest goda” kommer att styra valet. Jag tänker att med tiden kommer kunskapen om det goda att öka och därmed kommer valmöjligheterna att skämmas av och avta med människans utveckling. Paradoxalt nog kommer den *faktiska* friheten att minska samtidigt som hennes *upplevelse* av frihet kommer att öka. Friheten blir en väg till förverkligandet av de viktigaste personliga värdena. Det är kanske detta som stoikerna menade när de hävdade att frihet är insikten om att det som sker, måste ske med nödvändighet.

Intentionalitet och känslor - Vilken betydelse har känslor?

Aristoteles och känslorna som ledsagare till det goda livet

Den samtida filosofen och Aristoteleskännaren Martha Nussbaum (Nussbaum, 1994) hävdar i sin bok *The Therapy of Desire* att känslor är viktiga eftersom känslor är erkännande av värde och sanning. En etisk sanning är inte godtagbart utan känslan, enligt henne. Detta innebär att om man undviker att fästa betydelse vid sina känslor, så undviker man sanning. Enligt Nussbaums tolkning av Aristoteles är känslor intentionella på så vis att de är riktade mot ett objekt eller om ett objekt. Exempelvis att man är arg för något eller älskar någon. Känslor är ett sorts omdöme om vad som har värde och bygger på trosföreställningar om vad som har värde och inte i de yttre förhållanden, enligt Nussbaums läsning av Aristoteles. Man bör visa ilska när yttre förhållanden som har väsentlig betydelse för en hotas. Om man inte försvarar sin rätt till saker och förhållanden som verkligen är värda att bry sig om, är man slav under andras vilja. Ilskan i det fallet erkänner värdet av det yttre. Genom att ändra i den underliggande trosföreställningen (exempelvis felaktiga uppfattningar om vad som har värde) kommer känslan att ändras. Exempelvis om trosföreställningen om värdet av pengar ändras, kommer känslan inför värdet av pengar att ändras. Aristoteles ansåg att känslor kan vara rationella eller inte beroende på om den underliggande trosföreställningen är sann och rättfärdigande och leder mot det goda livet eller inte. Enligt Aristoteles har enbart det goda livet (*eudaimonia*) egenvärde. Vad vi gör som leder oss mot dess förverkligande är rationellt och vad vi gör som inte leder mot det är irrationellt. Känslor som indikerar värden som inte är förenliga med det goda livet är irrationella. Det innebär att om man enbart uppehåller sig vid att förstå vilka känslor man känner utan att ta reda på vilka underliggande värden som indikeras, förlorar man en mycket viktig personlig kunskapskälla för möjligheten att leva det goda livet i aristotelisk mening. Vi kan förstå sambandet mellan intentionalitet och känslor som att känslor är handlingsmotiverande. Valet av handlingsriktning är beroende av

känslornas budskap om hur värdet av något yttre sak eller värdeförhållande upplevs. Känslor visar riktning då de ger information om vilka värden som är betydelsefulla för en person. Detta innebär att om man kränker en människas känslor, kommer man även att kränka de värden som den människan omfattar.

Emotioner och värderingar

Tanken att känslor är viktiga som budbärare av betydelser och innebörder, finns även hos den existentiella filosofen, terapeuten och författaren Emmy van Deurzen. I flera av hennes böcker har hon beskrivit sin modell emotionscirkeln (van Deurzen, 1998). Hennes uppfattning, som jag förstår det, är att värden existerar oberoende av människans värderingar av värden och känslorna visar vilka värden som människan omfattar (personlig kommunikation, 2005). Alltså finns en mycket nära och tät relation mellan känslor och värden. Känslor förbinder människan med vad hon värdesätter. Positiva känslor visar att vi rör oss i riktning mot vad vi värderar som värdefullt. På samma vis visar negativa känslor att vi rör oss bort från vad vi värderar som värdefullt. Känslor visar oss vilken riktning vi har och var vi befinner oss. Känslor som svartsjuka, aggression, ilska, vrede är reaktioner på att man försvarar och håller fast vid vad man värdesätter, men att man upplever en risk att förlora det värdefulla. Känslor av rädsla, fruktan och sorg innebär insikt om att man förlorat eller så gott som förlorat vad man värdesätter. Känslor av skuld och skam uttrycker att man saknar vad man värdesätter. Känslor av begär och hopp innebär att man lämnat förlusten bakom sig och strävar efter något nytt som man värdesätter. När man har tillgång till vad man värdesätter uttrycks det genom kärlek och glädje.

Att förlora vad vi värdesätter och få tillbaka något annat som är värt att värdesätta är naturliga kretslopp i livet. Det handlar om att ge och att ta i förhållande till vår omvärld. Det är en vanlig föreställning att lycka och glädje utgör det normala tillståndet. I existentiell betydelse handlar det inte om statiska tillstånd utan om en ständig rörelse. Vi kommer att förlora vad vi värdesätter. Allt är förgängligt och allt har sitt slut. Vi kommer att röra oss längs med cirkeln från glädje och lycka till negativa känslor då vi förlorar det goda, till omorientering och strävan efter något annat gott, vilket visar sig genom att vi återigen får positiva känslor som med tiden återigen kommer att förbytas till negativa känslor. Livets naturliga kretslopp är således en ständig pendling mellan negativa och positiva känslor. Att tro att det riktiga är att vara "en positiv och glad människa" är således en begränsad syn. Det är inte fel på oss om vi inte lever upp till den bilden, vilket medierna allmänt vill göra gällande. Det centrala är

rörelsen och att inte fastna i egna föreställningar och illusioner, utan att med hjälp av ökad självkännedom lära sig förstå att känslor är signaler med betydelser. Det är ett misstag att stanna i själva upplevelsen av känslan och inte ta reda på vilket budskap den vill förmedla. Känslor har i sig själva inget inneboende värde. Det finns inte en känsla som är mer riktig än en annan känsla. Förhållningssättet inför känslor kan dock vara mer eller mindre konstruktivt. Det är inte rimligt att tro att förlorade värden betyder misslyckande och att uppnådda värden betyder framgång. Rörelsen längs med emotionscirkeln är i sig neutral.

Våra känslor visar vilka värderingar vi faktiskt har. Inte vad vi borde värdera, utan vad vi faktiskt värderar. Genom att reflektera över våra värderingar, genom att fråga om det värdesatta värdet är värt att leva för och av, så kommer vi med tiden att få en reviderad värderingsmassa. Exempelvis om man lever för pengar, status, anseende, rykte, position och prestige, behöver man ställa sig frågan om dessa är de värdefulla värden som ska bestämma inriktningen för ens liv. Vad är *verkligen* värt att leva för? *Vem* har bestämt vilka värden som är ”det som gäller”? Det är inte lätta frågor, men genom att själv göra arbetet att tänka och känna efter vilka värderingar som är centrala, får man så småningom en känsla för vad som är den egna vägen genom livet. Det gäller att skaffa sig en överblick över sina värderingar och på så vis få en uppfattning om vilken riktning som dessa pekar mot.

Vi måste skilja mellan våra ”befintliga värderingar” och våra ”rättfärdigade värderingar”. Befintliga värderingar är de värderingar som vi internaliserar genom vårt sociala sammanhang som utgörs av föräldrar, syskon, vänner, samhälle och kultur. Våra rättfärdigade värderingar är de värderingar som vi har reflekterat över och som vi anser är sunda och riktiga värderingar. Vi rör oss i livet och utvecklas genom våra värderingar. Det är i stunder av kris och plåga som vi paradoxalt nog har bäst möjlighet att syna våra värderingar i sömmarna. Vilka värderingar har byggt upp krisen? Vilka värden är förlorade? Vilka utvecklingsmöjligheter finns på sikt? Utan den information som känslorna ger om dessa underliggande värderingar, vore utveckling ur krisen inte möjlig. Känslor öppnar världen för oss. Känslor ger möjlighet att knyta an till livet igen. Känslorna är en kompass. De visar riktningen, men vi själva bestämmer vart det bär.

Intentionalitet och värde - Vad är värden?

Att låta sig försvinna i massan

Jag tror att varje människa är unik och därför måste hon komma fram till sina egna personliga värderingar och därmed den moral som dessa värderingar underbygger. Etiska avgöranden är ytterst personliga ställningstaganden. Varje morallära värderar vi med hjälp av våra värderingar. Det innebär att vi aldrig kan frigöra oss från våra värderingar. Om vi skulle värdera en morallära i termer av ”man-omdömen”, är det inte våra värderingar som gäller utan en generell norm: ”som man tycker”. Detta är ett sätt att förlora sin etik i den grå massan, hopen, flocken och allt vad ”mannet” kallas i existentiellt språkbruk. När vi märker att vi faller ett värdeomdöme (värdering) kan vi göra ett extra tankevarv och fundera över om det är vår *egentliga* värdering eller om det är en ”man-värdering”. Med tiden lär man sig att skilja ut äkta vara. Genom att vara uppmärksamma på och träna vår intentionalitet kan vi ifrågasätta alla de automatiska värderingar som styr oss i livet. Det är en angelägen fråga om vi riktar in vårt liv som ”man bör leva” (vara en funktion) eller som ”jag bör leva” (vara en människa). Det viktiga steget är att rättfärdiga sina värderingar, att revidera dem. Efter vems värderingar lever man sitt liv? De andras (flockens lag) eller sina egna? Hur förhåller man sig till de normer som finns i samhället och gruppen? Slutar man tänka själv och förlorar sig i gruppens normer och värderingar? Det innebär inte att man inte kan ha ett fruktbart utbyte med gruppen, men det viktiga är att inte låta gruppen upphäva den egna autonomin. Människan tvingas ständigt till att hantera dilemmat mellan gruppstillhörighet och att vara en unik individ.

När Fredrich Nietzsche (Barret, 1990) uttalade sina berömda ord att ”Gud är död”, menade han troligen inte att det var fråga om en verklig händelse. Snarare ska man förstå det som en kulturell händelse. Han menade att de värden som vi bygger vår moral på tidigare var givna av kyrkan. När människor tappar tron på Gud (eller kyrkan) och övergår till att leva med en sekulariserad eller ateistisk livsåskådning, behöver de således omvärdera alla de värden som tidigare var givna av kyrkan och gav riktning åt livet. Den moral som är givna av kyrkan har försvunnit och ersatts av massans moral istället, vad Nietzsche kallar för ”flockens moral”. Denna går ut på att lidande och risker ska minimeras under kvalmig godmodighet och eftergivenhet. Konformismen hyllas. Varje person som uttrycker en kreativ eller originell tanke fördöms av flockens moral. Inte på grund av vad som sägs, utan på grund av *avvikelsen* i sig. Det är således en sorts maktmoral, oärlig och i grunden livsfientlig på så sätt att den hämmar mänsklig existens. Massan följer med för den vet inte bättre, enligt Nietzsche. Han menar att människans uppgift är att befria sig från förljugenhet och höja sig över flockens moral genom att omskapa alla värden. Nietzsches uppmaning till oss är att undersöka vilken

typ av flockmoraliska föreställningar som styr livet och uppmanar var och en av oss att våga gå sin egen väg.

Fakta och värden är inte samma sak

Finns det värden som bör styra livet eller inte? Förenklat kan sägas att uppfattningen att det finns värden kallas *värderrealism*. Uppfattningen att det inte finns värden kallas *värdenihilism* och uppfattningen att värden är relativa kallas *värderrelativism*. Vilka föreställningar man har i frågan om värden kommer att ha avgörande betydelse för ens intentionalitet. Vanligen skiljer man mellan värden och fakta på så vis att faktuella påståenden har sanningsvärden. Vi kan exempelvis genom undersökningar komma fram om det finns fiskar på 6 000 meters djup. Det finns ett sant eller falskt svar på den typen av faktafrågor. Men när det gäller normativa påståenden som förutsätter värden är det en annan sak. En del hävdar att värden inte kan ha sanningsvärde (värdenihilism). Vi kan inte genom en undersökning komma fram till vad som är rätt. Därför att det finns ingen sanning att finna. Värderingar är en fråga om inställning och attityd. Men en del menar att det finns en sanning att finna i värdefrågor. Därmed upphävs en viktig principiell skillnad mellan normativa och faktuella påståenden. För egen del tror jag att det finns värden och att de är en sorts fakta, men att de skiljer sig från vad vi vanligen betraktar som faktafrågor. Även om värde är en sorts fakta (värdefakta) skiljer de sig från empiriska fakta (sakförhållanden). De är dolda, svårtillgängliga, diffusa och står i unika relationer till människan. Så distinktionen mellan fakta och värdefrågor är fortfarande betydelsefull. Värderingar visar vår intentionalitet. Det gör även faktafrågor i viss mån. När vi berättar om vårt liv väljer vi vilka fakta vi vill ta upp. På så sätt visar även faktafrågor vår intentionalitet genom urvalet då vi berättar vår historia. Man kan med goda skäl hävda att det är våra värderingar som ligger till grund för valet av de fakta som vi berättar vår livshistoria runt.

Vi lever bland många människor som inte erkänner existensen av värden (värdenihilism), som Nietzsche förutspådde, eller anser att värden existerar enbart som relativa värden. Personligen tror jag att värdenihilism, i vilken form den än får, mycket lätt leder till att gruppens konformistiska värden bildar normer som ersätter sökandet efter sanna värden. Normer är kollektiva åsikter om vad som är riktigt och vad som bör styra handlingar. Normer styr hur vi lever vårt liv. Men sällan är de rättfärdigande genom att hänvisa till påståenden om vilka värdefakta som ligger till grund för dem. Här är det viktigt att genomskåda att dessa normer inte är absoluta sanningar. Istället bör man undersöka den argumentering som stöder normen

och om den är godtagbar. Om normen saknar goda skäl så bör man inte låta den utgöra ett riktighetskriterium för hur man lever sitt liv.

Jag anser det är viktigt att skilja mellan värden och värderingar. Poängen med distinktionen är att möjliggöra valet av vilka värden som är värda att väljas. Det är viktigt att skilja på vilka värden som är viktiga och vilka värden som är viktiga för mig. Jag vill göra en distinktion mellan värden och värderingar på följande sätt: *Värden är det som betyder något och värderingar är det som betyder något för personen.* Genom våra värdegrundade val blir vi intentionella och inriktade på vad som är värdefullt i livet.

Intentionalitet och kunskap - Kan man ha kunskap om hur man bör leva?

Sökandet efter absolut kunskap (och även efter absoluta värden) kan vi finna hos Husserl. Enligt Husserl (van Deurzen, 2003) hör medvetandet och världen samman, dock inte kausalt utan intentionellt i betydelsen meningsbärande. Hos Husserl finns inte åtskillnaden mellan subjekt och objekt som många tolkar finns hos Descartes. Denna skillnad är viktig som påpekats tidigare. Det gör att vi aldrig existerar avskilda från vår värld. Världen angår och berör oss alltid. Husserl sökte ett nytt sätt att få kunskap om världen som används inom den existentiella terapin. Metoden kallas för den *fenomenologiska metoden*. Denna metod är den centrala metoden inom den existentiella terapin.

Inom den fenomenologiska metoden är förståelsen och inte förklaringen det primära. Förståelsen börjar med en beskrivning av det upplevda så som det visar sig för oss. Genom att gå till fenomenet i sig kan vi nå "tinget i sig". Därmed tillbakavisar Husserl Kants idé om att "tinget i sig" skulle vara oåtkomligt för oss. Det innebär att Husserl inte nöjer sig med "subjektiva sanningar". Det finns en väg till kunskap och förståelse. Det är här den fenomenologiska metoden har sitt berättigande. Självet är centralt för denna uppgift. Självet ser Husserl som ett "inre strömmande medvetande". Det är sammanhållande och uttrycker vår intentionalitet.

Genom att sätta vår förförståelse inom parantes åsidosätter vi våra vanliga tolkningar och kan se saker och ting på ett nytt sätt. Det innebär att bli fullt medveten om vad man möter. Att låta det som visar sig framträda utan att ha förutfattade meningar om det. Nästa steg är att söka fenomenets verkliga essens, dess väsen (*eidetisk reduktion*). Man kan även låta sitt

medvetande uppmärksamma och omfatta den relation med vari man försjunkar i fenomenets väsen (*transcendental reduktion*). Då konfronteras man med det rena essentiella själv¹ som är utgångspunkten för alla akter av medvetande. Dessa två steg är viktiga. Den eidetiska reduktionen möjliggör att verkligen *begripa* sin värld. Den transcendentala reduktionen möjliggör att verkligen *begripa* sig själv.

Den fenomenologiska reduktionen innebär att man inte tar ställning till hur fenomenet har uppkommit men konstaterar något som är allmängiltigt (kunskap). Husserl menar att vi alltid ser världen ur vår egen synvinkel, *men att det är samma värld som andra människor uppfattar*. Världen är alltså inte bara min privata föreställning och den fenomenologiska metoden är ett sätt att få säker kunskap om den, ansåg Husserl. Intentionalitet kan således betraktas som ett medel att få kunskap om sig själv, världen och verkar dessutom vara själva förutsättningen för att nå sådan kunskap. Husserls idé är således ett förslag om metoder att vinna kunskap som utgör ett alternativ till kunskap genom orsaksförklaringar.

Självkänedom

Den sista delen i det här avsnittet ska jag ägna åt frågan om hur man kan veta något om sig själv. Ovan har jag tagit upp distinktionen mellan sakfrågor och värdefrågor. Men kan man ha kunskap i värdefrågor? Jag tror det. Och jag tror att man kan få sådan kunskap genom sin intentionalitet och den fenomenologiska metoden som kortfattat beskrivits ovan.

Enligt klassisk syn inom filosofin skiljer man på tro och vetande (kunskap). Att *vet*a något kräver att tre villkor är uppfyllda: tro, sanning och goda skäl. Detta svar går tillbaka till Platons dagar. För det första måste vi tro att något är fallet. Vi måste också ha goda skäl för att något är fallet och det måste även vara sant att något är fallet. Det sista innebär att något kan vara sant utan att vi tror på det eller ens har goda skäl att tro på det. Man kan ha goda skäl för sina åsikter i värdefrågor och det i sig innebär att vi i motsvarande grad kan lösa värderingsproblem, vilket är det viktiga i samspelet mellan människor och världen. Men problemet är när vi själva har goda skäl för motstridiga värderingar. Då behöver vi kvalificera dem mer för att komma till sanningsfrågan om värden. Om någon anser sig ha goda skäl att välja en viss livsriktning och samtidigt lika goda ”goda skäl” för att välja en annan, vad ska då kvalificera avgörandet? *Kan man ha kunskap om vad man bör göra med sitt liv? Annorlunda*

¹ Det subjekt som är medvetet om att man är medveten om ett fenomenets väsen (eidos).

uttryckt kan man fråga om våra åsikter i värdefrågor kan vara lika välgrundade som våra åsikter i sakfrågor?

Ett sätt att tänka är att ens åsikter utgör en sammanhängande helhet. Då kan man hålla fast vid de värderingar man har om de hänger ihop med ens övriga värderingar. Denna värderingsmängd eller värderingsmassa, kan vara mer eller mindre sammanhängande. Om en värdering man har bidrar till värderingsmassan kan den ses som berättigad. Det innebär att värderingsmassan måste revideras när man märker att en värdering man har inte hänger ihop med hur man tycker i övrigt. Detta skulle kunna vara ett sätt att ha kunskap om värden.

Ytterligare ett sätt att tänka är: kan man med hjälp av den fenomenologiska metoden få kunskap om värdefakta? Om det finns "objektiva" värden som korresponderar med min personliga värdegrund där intentionalitet kan utgöra den länk som förbinder dessa två dimensioner med varandra? Kan man då tänka sig att vårt medvetande gör det möjligt att vara medveten om relationen mellan min värdering och ett "objektivt" värde genom en s.k. eidetisk reduktion? Dessa är intressanta, men komplicerade frågor att ta ställning till. Men personligen tror jag att det är möjligt att få kontakt med värden genom den fenomenologiska metoden. Jag tror att det är möjligt att få kunskap om vad som *är* viktigt (inte bara ter sig viktigt) och att denna kunskap kan skingra de föreställningar vi lever med i sökandet efter en autentisk livsinriktning. Jag har även full respekt för och finner det rimligt att människor gör sitt eget urval av vad som *är* viktigast inför sitt eget liv. Ett liv tillsammans med noga valda värden ger livet mening och riktning. Utifrån ett helhetsperspektiv på livet sett som en sammanhängande enhet är frågan om livets *värdefullhet* eller *värdelöshet* ett personligt avgörande.

Intentionalitet och mening - Vad är meningen med mitt liv?

När vi diskuterar frågan om meningen med livet är det fruktbart att skilja på meningen *med* mitt liv och meningen *i* mitt liv. Vad människan upplever som meningsfullt respektive meningslöst i sitt liv kommer att styra hur hon väljer att leva. Människan är fri att välja en inriktning som upplevs som mer eller mindre meningsfull. Inom existentiell terapi anses sökandet efter mening i sig som en meningsfull aktivitet. Så länge en person lever har hon möjligheter att söka efter och skapa ett meningsfullt liv, men när hon dör upphör det livets möjligheter. Meningen *i* hennes forna liv är då en fråga som inte längre är aktuell. Istället uppkommer frågan om *vad* som var meningen med hennes liv?

Den mening som hon upplever inom ramen för sin livstid är mening i livet, men vi kan även se hennes liv ur ett större sammanhang och perspektiv, meningen *med* hennes liv. Hennes val av handlingar får konsekvenser som startar oändliga orsakskedjor (se avsnittet om determinismen). Verkan av de handlingar en människa utför kommer att existera efter hennes död. Det innebär att handlingarna under hennes livstid blir mycket viktiga att överväga. Det är en etisk fråga om jag har rätt att leva så att det medför negativa konsekvenser för efterlevande och det dessutom under evig tid eftersom orsakskedjorna är oändliga. Poängen är att man själv väljer genom sin *fria intentionalitet* vad meningen med ens liv i ett större sammanhang blir. Meningen med sitt liv är ett personligt ansvar. Så länge man lever har man möjlighet att påverka riktningen med sitt liv som helhet i detta större sammanhang. Men när vi väl har dött är denna möjlighet stängd. Meningen i mitt liv (för mig och min nära omgivning) är tillfällig och begränsad, men när jag väl dött är denna upplevda mening i mitt liv borta och vad som kvarstår är resultatet av mitt liv, meningen med mitt liv som då fixeras och ger spår i evigheten. Därför finns all anledning att ta meningsfrågan på allvar. Avsikten med mitt liv är således både en viktig fråga för mig personligen och andra kännande och levande varelser.

En mening *med* livet ger en mening *i* livet, men det är inte alls säkert att det motsatta förhållandet gäller. Människor som förverkligar onda intentioner kan säkert uppleva sina liv som meningsfulla i den betydelsen att vissa exempelvis personliga värderingar tillfredställs, även om eftervärlden skulle betrakta deras liv i helhet som meningslöst, oetiskt och destruktivt. Jag tror att en människa kan ta miste i upplevelsen av mening. Hon kan uppfatta sitt liv som meningsfullt i någon betydelse, då det i själva verket är meningslöst. Människans historia är fylld med sådana exempel. Men jag tror även att en upplevelse av mening kan kännas meningsfull därför att den *är* meningsfull. Skillnaden ligger i urskiljningsförmåga och mognad samt vilka värden som ger upphov till meningsupplevelsen. Den här uppfattningen följer av att jag tror att det finns värden. Det meningsfulla i livet, som jag ser det, är att försätta sig i kontakt med dessa värden och skapa en vital relation till sin livsvärld. En människas mening med livet kan inte överföras till en annan. Livsmeningen är unik och måste både skapas och upptäckas. Jag tror att det är de personligt väl valda värderingarna och den unika relation som människan skapar i relation till dessa värden som ger mening åt livet. Om man vet vilka värden man är beredd att dö för, vet man även vilka värden man är beredd att leva för. Det är dessa värden som ger riktning åt ens liv och fyller det med goda känslor av mening, tillförsikt, förtröstan och existentiell tillit.

En del hävdar att meningen med livet är den mening som uppstår i relationen mellan människor. Mötet mellan människor är en viktig del av livet. Men jag har svårt att se hur meningen med livet kan reduceras till bara relationer mellan människor. Den sociala dimensionen är en dimension av flera som möjliga källor till mening. Vi omfattas av stora och gåtfulla sammanhang som vi ingår i, men som förblir utom räckhåll för vår kunskapsförmåga. Ett möte mellan människor kan givetvis vara både livgivande och meningsfullt. En relation kan vara meningsfull, men det bygger på en fråga om vilka värden som skapas. Det är nödvändigt att ha djupa relationer till andra människor. Värdet av goda nära relationer mellan människor är källan till liv. Enligt Aristoteles kan vi aldrig nå det goda livet (*eudaimonia*) ensamma. Det goda livet är en gemensam social angelägenhet för människosläktet. Men människans natur är, som denna text beskriver, att vara öppen mot världen. Hon är alltid medveten om någonting utanför henne. Det innebär att meningen med livet även måste inbegripa relationer utöver den sociala dimensionen och kan inte reduceras till relationer mellan människor. Meningen med livet är inte att ”ha barn”, ”vara lyckligt gift” och liknande även om dessa är viktiga värden för ett väl levt liv för vissa människor. Meningen med livet är att leva sitt eget liv – inte utifrån vad konventionen bjuder för värden.

Intentionalitet handlar om att ge sitt liv riktning och därmed mening i den djupare betydelsen. Att sammanfoga det livsfragment som vi riktar in oss mot just nu tillsammans med tidigare och senare livsfragment till en sammanhängande och meningsfull helhet. Varje människa har potential att skapa ett liv värt att leva. Men meningen i ens liv är något man är ansvarig för själv och måste så vara, oavsett vilken dörr man kom in i livet från. Och vilken dörr man väljer att gå ut från.

Slutord - Vad vill jag med mitt liv?

I den här texten har jag argumenterat för att vi *har* valfrihet. Friheten ligger i förhållningssättet till de faktiska omständigheter som vi befinner oss i. Men vad är friheten värd om vi har att välja mellan ”pest och kolera”? Jag ser friheten som medel att välja personliga livsvärderingar som vi väljer vår livsinriktning med. Därför är våra känslor viktiga att förstå på djupet. De ger oss information om vilka värden vi omfattar och vilken riktning vi rör oss mot.

Vi är fria att välja vår egen framtid om vi är fria att välja vad vi väljer med. Det är vi själva som producerar framtiden oavsett hur magra våra förutsättningar är att få ett gott liv. Hur vi svarar an på vår valfrihet, våra känslor, våra värderingar och vårt förhållande till verkligheten ger som helhet den riktning som vårt liv har just nu. Om man inte mår bra, innebär det troligen att man inte gör vad man djupast sett vill. Då är det viktigt att stanna upp och fråga: Är detta vad jag egentligen ville med mitt liv? Jag tror att det är viktigt att *aktivt* skapa plats och utrymme i sin tillvaro för att stanna upp och reflektera över hur livet levs och hur det riktas. Det är viktigt att ta sig tid att grundligt fundera igenom och skaffa sig en livshållning till de existentiella frågorna och inte bara leva på slentrianmässigt.

Den här texten beskriver begreppet ”intentionalitet” och visar genom existentiella filosofers observationer av människans medvetande att hon är intentionell och vad det får för konsekvenser för våra liv. Men den *normativa* slutsatsen att man *måste* ha ett svar på vad man vill med sitt liv följer inte. Måste man veta? Måste man ha ett livsmål? Måste man ge sitt liv en riktning och ha ett livsprojekt? Måste ens liv som helhet vara meningsfullt? Kan man inte bara vara utan vare sig mening eller mål?

Mitt svar är nej. Vi har ett etiskt ansvar att göra det bästa möjliga av vårt liv. Vi har inte rätt att försumma våra livsmöjligheter. Även om man väljer att inte göra någonting är underlåtenheten i sig ett val. Eftersom människan är intentionell kommer hon med sina val och sina handlingar att starta orsakskedjor som får konsekvenser i *evig tid* och som kommer att beröra andra levande varelser *lika länge*. Meningen med ens liv som helhet blir i det sammanhanget till en allmän etisk fråga. Frågan om vad man vill med sitt liv är obligatorisk.

Litteratur

- Andersson, Mattson (1998). *Filosofisk tanke*. Solna: Ekelunds Förlag
- Barrett, (1990). *Irrational Man: A study in existential philosophy*. New York: Anchor Books.
- v. Deurzen, E. (1998). *Det existentiella samtalet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- v. Deurzen, E. (2003). *Vardagens Mysterier*. Lund: Studentlitteratur.
- v. Deurzen, E. (1998). *Paradox and passion in psychotherapy – an existential approach to therapy and counselling* New York: Wiley.
- Frankl, V.E. (1946): *Livet måste ha mening*, Natur och Kultur, Stockholm, 1996.
- Howard, A. (2000). *Philosophy for Counselling and Psychotherapy. Pythagoras to Postmodernism*. London: Macmillan Press.
- Nussbaum, M.C. (1994). *The therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton NJ.: Princeton University Press.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.