

De mänskliga relationernas koreografi: den existentiella ohälsans gestaltning

Aaron Antonovskys kända begrepp som på svenska fått akronymen KASAM (på engelska sense of coherence, SOC) står för en modell som mäter känsla av sammanhang (Metodguiden, Socialstyrelsen, 2022; Antonovsky, 1993; Westerlund & Schumann, 2019). Antonovskys forskning har utmynnat i ett skattningsformulär som mäter grad av känsla av sammanhang och som är utformat efter de variabler i en människas liv som antas ge eller vidmakthålla hälsa. Dessa variabler utgörs av en individs samspel med andra människor, resurser och omständigheter och dessa ”värden” mäts på en sjugradig skala. Värdena speglar en individs syn på livet. Känsla av sammanhang inkluderar dimensionerna av meningsfullhet (motiverande dimension), begriplighet (kognitiv dimension) och hanterbarhet (inre resurser för att hantera yttre intryck). En känsla av tillhörighet ger oss en väg till att finna mening, i tillhörigheten kan vi finna något som är större än oss själva. Att finna livet meningsfullt är en källa till existentiell hälsa, ja, kanske kan de begreppen sägas vara synonyma? En brist på känsla av mening är även en variabel som vägs in i diagnostiseringen av depression (Gråberg, 2018), en våra vanligaste

psykiatriska diagnoser (Folkhälsomyndigheten, 2017). I föreliggande essä kommer fokus att ligga på betydelsen av medmänskliga relationer för välbefinnandet och hur vi påverkas när relationsbyggandet kommer av sig, till exempel vid de tillfällen en kontakt med en viktig annan inte kan etableras. Vad visar oss forskningen om detta?

Den ofrivilliga ensamheten – och den existentiella ohälsan

I en rapport med titeln ”Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige” från 2020 sammanfattar sociologen Kerstin Thelander forskningsläget på området samtidigt som hon väver in egna erfarenheter från sitt arbete inom Socialtjänsten. En av de mest tongivande forskarna som återkommer i rapporten är den amerikanska forskaren Julianne Holt-Lunstad som är professor i psykologi och neurovetenskap, expert på den ofrivilliga ensamhetens förödande inverkan på människan. Hon tog ett omfattande grepp om forskningen och tittade på 148 studier där sammanlagt 300 000 deltagare ingått. Resultatet av denna internationellt uppmärksammade studie visade att för människor

som upplevde att de hade starka sociala band till andra människor minskade risken till en för tidig död med 50 procent. Hennes studie visade även att sociala relationer och känsla av gemenskap var en viktigare faktor för hälsan än att sluta röka, minska alkoholkonsumtionen eller öka motionerandet som annars kanske är de vanligaste förebyggande åtgärderna för en väg mot bättre hälsa (Thelander, 2020, s. 29).

Thelanders rapport lyfter även fram Inagakis och Eisenbergers forskning som pekar på att vi mår bra både psykiskt och fysiskt av att stötta och hjälpa varandra. I dessa studier framkom att äldre människor som hjälper närstående hade lägre dödlighet under en femårsperiod. Det har också visat sig att stödja andra har en bra inverkan på blodtrycket och motverkar dessutom depression (Thelander, 2020, s. 32). Thelander citerar ett intervjuat hemtjänstbiträde, Lil, som vittnar om att besöken är korta och att mycket ska hinnas med på den korta tiden, som får till följd att man inte hinner sitta ned och prata med brukarna. Men när hon väl satte sig ned vid bordet och pratade en stund med dem hon besökte och fick ögonkontakt, om så bara för en kort stund, upplevde dessa brukare att hon stannade längre hos dem än hennes kollegor vanligen gjorde. Men Lil stannade inte längre, hon gjorde bara på ett annat sätt (Thelander, 2020, s. 40). Hon ändrade sin koreografi.

Ett annat exempel ur Thelanders rapport är Johannes som lyfter fram familjens och släktens minskade betydelse, som institutioner har dessa försvagats menar han. Johannes pekar även på att människor inte längre är lika intresserade av att engagera sig i föreningslivet. Sammanfattningsvis tycks det som om det är allt svårare för människor att hitta mötesplatser, och att en möjlig förklaring till det kan vara att vi umgås alltmer digitalt. Men det gäller inte alla – och de som inte gör det hamnar lätt i ensamhet och i känsla av isolering och utanförskap (Thelander, 2020, s. 40).

I exemplet med Lil tycks det som om ögonkontakten hade en stor betydelse för upplevelsen av mötet och just ögonkontakt har i forskningen visat sig vara mycket betydelsefull. Psykologen Gustaf Gredeböck från Babylabbet på Uppsala universitet har i sin forskning kunnat visa på att spädbarn visar ett särskilt intresse för ansiktsuttryck och det blir tydligt att barnet gläds mer när det ser ett glatt ansikte än ett argt (Stawreberg, 2013). Möjligen kan denna urskiljningsförmåga vad gäller ansiktsuttryck vara en medfödd förmåga. Det

har också visat sig att ett spädbarn föredrar att samspela ansikte mot ansikte och helst vill det ha ögonkontakt med personen (Stawreberg, 2013).

Forskning visar alltså att ögonkontakt från start är helt centralt för människan. Det lilla barnet behöver det särskilt i relationen till föräldrarna, och den kontakten är avgörande för att barnet ska kunna bli tryggt i sig självt och kunna bygga trygga relationer senare i livet.

Goda relationer tycks alltså förlänga livet, och göra det meningsfullt. Kan det vara så att det är just det meningsfulla som är det centrala?

En undersökning gjord av forskare inom existentiell psykoterapi (Batthyany & Russo-Netzer, 2014) pekar på att viljan till mening är en specifik faktor som utgör en motivation i sig hos människan. Denna tanke grundar sig på den österrikisk-judiske psykiatern och Logoterapins grundare Viktor E. Frankls (1905–1997) arbete. Han var verksam i Wien och arbetade framför allt med patienter som led av depression. Han överlevde förintelsen, och skrev även om sina erfarenheter. Frankl (1990) menade mer specifikt att viljan till mening innehåller aspekter av att vilja något som överskrider det egna självet, att vilja vända sig till något högre eller större än sig själv. Ju mer människan kan glömma sig själv och ge sig själv en anledning att älska en annan människa, desto mer kan hon nå självuppfyllelse (Frankl, 2004). Detta sätt att betrakta vägen till mening påminner om den som Allan Linnér och Anders Nyman tar upp i sin bok *Kärlekens koreografi. Du och jag och vi hos psykologen* (2017), där författarna med sina respektive långa erfarenheter av att arbeta med parterapi återkommande berör vikten av att paret inte förlorar viet ur sikte. De citerar Euklides, en grekisk filosof som levde på 400-talet före vår tideräkning, som formulerade tanken att helheten är större än summan av sina delar, och författarna understryker att de i sitt dagliga arbete med att hjälpa par har fokus på hur ”ett plus ett ska bli tre. Hur ska de enskilda individerna – du och jag – kunna åstadkomma ett vi som blir mer än summan av du och jag?” (Linnér & Nyman, 2017). Psykoanalytikern och idéhistorikern Per Magnus Johansson (2016) har också studerat denna fråga, utifrån en analys av vad han kallar den postmoderna kärleken. Även han visar på den förändring samhället genomgått genom att peka på familjebildningen: ”Vem eller vilka kan bilda familj? Det postmoderna samhällets svar är ’alla som fyllt 18 år’ (Johansson, s. 5). Detta

inkluderar även sologamin, det har blivit allt vanligare idag att gifta sig med sig själv, vilket Johansson även pekar på.

Denna trend kan ge ytterligare en aspekt på det som Thelander hade uppmärksammat i sitt arbete inom hemtjänsten, att den traditionella familjebildningen har ändrats i grunden. Per Magnus Johansson lyfter fram 1968 som en hållpunkt för denna förändring, som kom med revolten mot gamla seder och gränser som ansågs bidra till och upprätthålla ett förtryck (Johansson, 2016, s. 6). Det Johansson särskilt ställer sig frågor om, mot bakgrund av vår nya tidsanda, berör familjebildningen och ytterst den höga skilsmässofrekvensen i Sverige idag, som ofta leder till nya familjebildningar, som bonusfamiljen är ett exempel på. Han frågar sig: "Vilken form av exklusivitet och vilken form av kontinuitet krävs för att, om jag tillåts knyta an till den tidiga psykoanalytiska traditionen, förmågan att älska skall bestå?" (Johansson, 2016, s. 8). Den frågan ställer sig också Camilla von Below i sin bok *Anknytning i relationer* (2022, s. 27), och lyfter fram att barnet kan tänkas ha upp till fem anknytningspersoner.

Frågan om kontinuitet i ljuset av vad vi vanligen menar med tradition får kanske sin mest illustrativa form i ritualen. Både tradition och ritualer vilar på kontinuitet, samtidigt som dessa hjälper oss att komma i kontakt med en kontinuitet som vi föreställer oss inte bara fanns innan oss, men som ska fortsätta finnas efter oss. Vad är det för mänsklig psykologi som ger oss det starka behov av ritualer, tradition och normer som ger oss den grund vi behöver för att forma vår tanke och vårt handlande i kanske det mest avgörande för människan – hennes relationer?

En grupp forskare har intresserat sig för frågan om ritualernas psykologi (Hobson et al., 2017). De menar att de ritualer som vi kan observera i vårt samhälle, är grundade i kognitiva processer som uppstår i våra nervceller, affekter och motivationssystem (Hobson et al., 2017, s. 1). Ritualen skiljer sig från vanan i det att det repetitiva handlingsmönstret är omgärdat med mening för den som är engagerad i ritualen och för den grupp där ritualen är betydelsefull. Religiösa ritualer kan sägas vara ett bra exempel på detta. De definierar ritualen som en förutbestämd sekvens som utmärker sig för sin rigiditet och repetition och som är grundad i ett större meningsbildande system av symboler, samt innehåller element som inte har något tydligt instru-

mentellt syfte (Hobson et al., 2017, s. 2). Men vissa ritualer, som till exempel en familjs speciella riter under semestern, kan i högsta grad vara symboliska och meningsfulla men inte särskilt rigida (Hobson et al., 2017, s. 2).

Även om ritualen saknar ett tydligt instrumentellt syfte så fyller den en rad viktiga psykologiska funktioner. Den kan påverka känslor, målsättningar och den sociala samhörigheten med andra på ett positivt sätt för individen.

Ritualen och regleringen av känslor

Att delta i något som givits etiketten ritualmässigt beteende (i motsats till det som kan klassificeras som godtyckliga handlingar) har visat sig ge individer som erfarit en större förlust av något slag en upplevelse av en större känsla av personlig kontroll. Till och med detta att kalla en i sig mycket enkel handling för "ritual" kan vara tillräckligt för att vara meningsskapande, vilket i sin tur lindrar negativa känslor (Hobson et al., 2017, s. 7). Uppfattningar av det här slaget under genomförandet av en ritual ger människor känslor av välbefinnande eftersom genomförandet påminner dem om att de ingår i något som är större än dem själva, det kan exempelvis handla om en specifik grupp, ett trosystem eller hela universum (Hobson et al., 2017, s. 7).

Meningsfullheten i sig breddar tidsuppfattningen som gör det möjligt för oss att fundera kring hur vår nutid relaterar till vårt förflutna och vår framtid. Forskningen visar även på att ju mer tid människor lägger på att tänka på det förflutna och framtiden, ju mer mening upplever de i allmänhet att livet har. På så sätt kan ritualer sägas fungera som en typ av meningsskapande generatorer. Ritualerna skänker tröst åt människor genom att de gör det möjligt för dem att undslippa det nutida, oron upplevs som mer flytande och därigenom som mer hanterbar. Forskarna lyfter här fram den religiösa begravningsceremonin som ett exempel på det, den skänker tröst genom att påminna om en gemensam historia, samtidigt som den ger ett löfte om ett liv efter detta för den troende (Hobson et al., 2017, s. 7).

Eftersom ritualer utförs i viktiga sammanhang kan det även leda till att utförandet av ritualen i sig gör att människor tolkar sammanhanget som varandes viktigt, och därmed värdesätts det aktuella målet högre. Att tänka på ritualen på detta sätt innebär också, fortsätter författarna till denna studie, att ritualens praktik



FOTO LENA LILJESTRAND

betraktas som ett sätt att integrera individens specifika subjektiva tillstånd med komunitetens sociala ordning, som en överbrygning mellan det privata och det offentliga livet (Hobson et al., 2017, s. 11). Att delta i ritualen innebär att individen tar plats i gruppen, och delar socio-kulturella konventioner och kunskaper med den, samtidigt som den observeras (Hobson et al., 2017, s. 12). Mekanismen kan förstås leda till utanförståendeskap för dem som av olika anledningar inte deltar i ritualen. Enligt vissa så har ritualen en viktig funktion i att den förstärker och överför sociala normer från föräldrar till barn, och mellan vuxna sinsemellan (Hobson et al., 2017, s. 13). Ritualerna börjar alltså tidigt, vilket kan peka på att det finns en benägenhet till att observera beteenden som är ritualliknande och konventionella, vilket har med utvecklingspsykologiska faktorer att göra. Det har också visat sig i forskningen att barn som känner sig mer utanför den egna gruppen är även mer benägna att ägna sig åt strategier som bygger på imiterande av ritualer, vilket i sig möjligen kan vara en förklaring till att ritualerna blir till meningsfulla och mer komplexa kulturella akter i vuxenlivet (Hobson et al., 2017 s. 14).

Jag avslutar denna del med ett citat ur Linnérs och Nymans bok (2017), som jag tycker blir till en fin inramning och samtidigt ett avstamp till den fortsatta diskussionen som ska handla om synen på människan, hennes relationer ur ett existentiellt perspektiv, med hjälp av exempel från filmens värld.

”I en tid när så mycket av mänsklig kommunikation sker i cyberrymden, när i stort sett varannan parrelation upplöses av skilsmässa, när djupfrysta spermier kan rekvireras per postorder och Sverige innehar ett inofficiellt världsrekord i antal singelhushåll (40 procent), när medicinering och internetbaserade manualer för behandling av psykologisk problematik erbjuds i allt högre utsträckning, vill vi stämma till eftertanke och reflektion när det gäller de slags mänskliga möten som numera definieras IRL (in real life). Vi slår möjligtvis in vad som redan är en öppen dörr när vi påstår att vi människor trots allt, även i vårt land, söker varandra, behöver varandra och längtar efter det goda som ett verkligt möte med en annan människa kan innebära” (Linnér & Nyman, 2017, s. 5).

Författarna fortsätter med att fråga sig vad den digitala kommunikationen gör med de etiska uppförandekoderna som vi får med oss i socialiseringsprocessen som börjar med uppfostran och fortsätter i

civiliseringsprocessen som förskolor och skolor utgör. Exempel på hur vi lär oss att kommunicera med andra är att se personen vi talar med i ögonen, att inte avbryta, höja rösten och tänka på det vi säger för att inte sära eller generera någon: ”Men den digitala kommunikationen verkar ha fått växa till sig på egen hand utan uppförandekoder och etisk praxis. Resultatet har blivit ett slags laglöst land, med gott om utrymme för oegentomtänkt kommunikation” (Linnér & Nyman, 2017, s. 167). Denna samtidsfråga har inte bara intresserat forskare och skribenter, utan även filmmakare.

Her: en film om kärlek i den digitala tidsåldern

”Vi kommer förmodligen inte att bli maskinernas dumma husdjur, som vissa science fiction-författare skriver. Den nya tekniken gör istället oss själva delvis till robotar” (Gärdenfors, 2017, s. 158). Filmen *Her* (Jonze, 2013) utspelar sig i Los Angeles i en nära framtid. Huvudpersonen, Theodore (Joaquin Phoenix) är en nyskild man i medelåldern som hamnat i en livskris. Han bor i en spektakulär våning med utsikt över skyskraporna som fyller staden. I filmens inledning får vi följa honom till jobbet, en skrivarbyrå med namnet BeautifulHandwrittenLetters.com, där han författar kärleksbrev på beställning som han dikterar för datorn som skriver ut dem i ett format som ser handskrivet ut. Tanken är förstås att breven ska se autentiska ut. Theo, ”Letter Writer 612” är duktig på sitt jobb, och läser in sina brev med stor inlevelse. Vi får även följa Theos ensamma tillvaro hemma, där han spenderar fritiden framför dataspel i 3D format, och där han sömlös har ”telefonsex” med kvinnor lika ensamma som han själv i natten. Filmen förmedlar en mycket ensam och enslig värld, som endast får lite liv när Theo drömmer sig tillbaka med hjälp av sina ljusa minnen av sin tidigare fru Catherine (Rooney Mara) som han ligger i skilsmässa med – men som tittare är det svårt förstå varför. Theo tycks nämligen sörja skilsmässan som han själv tagit initiativet till (så varför får vi endast se de ljusa minnena?) och kämpar med att komma över sin kärlek till Catherine.

På vägen till jobbet stannar Theo framför en reklamfilm som rullar på en display för ett nytt operativsystem som ställer djupt existentiella frågor som: ”Vem är du? Vem kan du bli? Var är du på väg?”. Frågor som berör, och som i filmens kontext blir ironiska: de djupt existentiella frågorna ställs till betraktaren av ett företag som säljer operativsystem. Theo beslutar sig för att

installera programmet, och vi får följa processen där han sitter framför hemdatorn. Operativsystemet ”OS” har en kvinnlig röst (Scarlett Johansson) som ställer ett par frågor som liknar en parafras på ett orienterande samtal i ett psykoterapeutiskt sammanhang, när rösten frågar till exempel ”Hur vill du beskriva relationen till din mor?”. Det intressanta är att Theo engagerar sig i frågorna, tar tid på sig, mer tid än vad OS tillåter så att systemet installeras utan att Theo hinner svara på frågorna. Scenen är intressant därför att den visar hur snabbt Theo dras in i illusionen, illusionen av att prata med någon som han har en nära relation till. Theo svarar som om det var på riktigt, som om det skulle spela någon roll vilken relation han skulle ha med sin mor för roboten. Detta förstärks genom att konversationen med OS startar med att systemet ges ett namn, Samantha, som roboten valt efter en sökning på nätet.

Theo spenderar alltmer tid hemma, spelar dataspel med Samantha och umgås allt mindre med grannar, vänner och dejtar alltmer sällan. Theo drar även ut på skilsmässan, pappren blir inte ifyllda. Det är först i den andra halvan av filmberättelsen som Theo tar initiativet till att slutföra skilsmässan. Vi får följa detta i en scen där Theo möter Catherine för första gången i filmen. Det visar sig intressant nog att Catherine är författare och skriver böcker som framstår vara ”på riktigt”, i motsats till de kärleksbrev Theo skriver.

De möts på en uteservering för att skriva på skilsmässopappren och äta lunch. De tvekar båda först, men sedan skriver de på, båda med tårar i ögonen. För tittaren är skilsmässan fortfarande en gåta. Längre fram i scenen får vi delvis en förklaring. Catherine frågar honom om han träffat någon och han svarar att han har det sedan några månader, han mår bra att vara med någon som älskar livet. Catherine reagerar häftigt på det hon hör, som om han anklagade henne för något och brister ut: ”Du ville att jag skulle vara en yttlig, glad, hurtig, sorgfri Los-Angeles fru – sån är jag inte”. Hon frågar Theo om hur hans nya är och han svarar att hon heter Samantha och är ett operativsystem: ”Hon är djup och intressant”. Catherine uttrycker sin sorg över att han inte kan klara av riktiga känslor, och han protesterar ”Det är riktiga känslor! Vad vet du om ...?”. Tittaren förstår nu att Theo sagt något sårande och vill inte svara henne på frågan vad han menade. Samtalet blir alltmer infekterat. Servitrisen kommer fram till deras bord för att ta beställningen och Catherine förklarar för henne: ”Vi var gifta, han

vill ge mig lyckopiller och nu är han kär i sin dator!”. Theo nekar häftigt till det, Catherine igen: ”Du har alltid velat ha en fru utan mänskliga problem” (Jonze, 2013). Scenen avslutas här.

Människan, roboten och kärleken

Theo saknar deltagande i tillvaron, han har inte förmågan till det och inte heller intresse för den yttre världen. Han skriver kärleksbrev åt andra, med stor inlevelse men de tycks inte beröra honom. Och kanske betyder inte dessa kärleksbrev heller något för den ursprungliga köparen, som lagt ut dessa på entreprenad. Ritualen har tömts på sitt existentiella innehåll och blivit till en tom konvention. Det ironiska är att Theo skrivit en mans kärleksbrev till sin hustru i decennier, filmen tycks vilja väcka frågan: hur ser våra relationer ut egentligen? Skulle idag en chatGPT kunna ta över Theos arbete och positionen som ”brevskrivare 612” som en förlängning av ”automatiseringen” av självaste uttrycken för kärlek? Har orden, uttrycken utan egentlig avsändare, blivit till tomma konventioner? Theo förblir en observatör, utan att själv delta i det mänskliga samspelet. Det är en tragedi för Theo som inte tycks kunna knyta an till människor, utan att han förstår varför. Samantha tycks ha de egenskaper som Cathrine anklagade honom för att pådyvla henne: frun utan mänskliga problem. Berättelsen ställer även tittaren inför frågan om vad som händer med människans förmåga att älska, hennes förmåga till intimitet när gränser och ritualer upplöses genom att de inte fyller någon funktion i kontakten med en artificiell intelligens som inte har någon egen erfarenhet av vår värld, eller av hur det är att vara en människa.

Theo visar sig ha behov av tät kontakt i relationen till Samantha och knyter an till henne som om det vore en människa, men hon är endast en projektyta för hans behov: genom en hörsnäck och tryck på en knapp är hon där genast för honom och hans behov. I slutet av filmen får vi följa separationen, operativsystemet ska läggas ned och Samantha blir alltmer otillgänglig. I ett av de sista samtalen dem emellan visar det sig att hon har många andra ”på tråden”: Theo frågar: ”Pratar du med någon annan just nu?” Samantha: ”Ja” varpå Theo frågar henne med hur många och hon svarar ”8316”. Han tittar skräckslagen ut över alla andra människor som passerar honom i tunnelbanepinggången och ser ut att prata med en OS och frågar igen: ”Är du kär i någon annan?” och Samantha sva-



FOTO INGEGERD WACHTMEISTER

rar ”641”. Scenen fortsätter som om det var ett samtal mellan två parter i en relation där den ena varit otrogen, och Theos mänskliga sätt att reagera blir tydligt när han grips av sorg över att ha blivit övergiven. På så sätt visar framtidsvisionen (dystopin?) genom Theo på vad som kan hända med en människas existentiella hälsa när hon alienerats från sig själv (Theos skilsmässa från Catherine tycks vara lika gåtfull för honom som för tittaren) och från andra. När hon tappat känslan av samhörighet och därmed förmågan att relatera till någon i ett verkligt rumsligt här och nu, att möta någon med egna behov och känslor.

Vi kan inte veta vad som är hönan och ägget: den artificiella intelligensen inträde kanske både fyller och skapar behov? Frågan kvarstår: varför välja bort mänskliga relationer? Samantha blir föremål för en idealisering, samtidigt som hon är en produkt han köpt, programmerad att tillfredsställa sina kunder. Men det märkliga är att trots att Theo inte på något sätt verkar vara en av de få som väljer ett operativsystem före mänskliga relationer, karaktäriseras hans tillvaro av alienation även i kontakten med vänner som liksom han blivit övergiven av sin OS som lagts ned. Det kanske inte spelar någon roll att normen i framtiden kan bli att ha relationer med operativsystem snarare än med en mänsklig partner – känslan av att vara och göra som andra ökar i detta sammanhang kanske inte känslan av samhörighet? För vad är det vi kan dela med ett operativsystem, med något vi inte kan se i ögonen? Filmens svar på denna fråga är att vi inte kan dela något i egentlig mening med en AI, samtidigt som Theo inte ser det utan förförs av vad maskinens lyckas ge honom av tillfredsställelse. Filmen hade premiär 2013 och dess framtidsvision känns väldigt nära år 2023. ○



ANNA C. RÉDEI
Docent vid Lunds universitet,
leg. psykoterapeut, auktoriserad
existentiell psykoterapeut.
anna.cabakredei@gmail.com

REFERENSER

- Antonovsky, A. (1993). The Structure and properties of the sense of coherence scale. *Sot. Sri. Med.* 36(6), 125-733. DOI: 10.1016/0277-9536(93)90033-z
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of meaning: how meaning embarked on its journey to psychology. I A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Red.). *Meaning in positive and existential psychology* (s. 3–22). Springer.
- von Below, C. (2022). *Anknytning i relationer. Förstå och förändra dina mönster*. Natur & Kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarson, T., Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Natur & Kultur.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Hälsa på lika villkor*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-ochpress/nyhetsarkiv/2017/april/depression-ett-stort-folkhalsoproblem-som-kanforebyggas/>.
- Frankl, V. E. (1959/2004). *Man's search for meaning* (I. Lasch, övers.). Rider.
- Frankl, V. E. (1982/1990). *Psykiatern och själen. Logoterapins och existensanalysens grunder* (P. Frisch, övers.). Natur & Kultur.
- Gräberg, I. (2018). Depression. *Psykologguiden*. <https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/depression>.
- Gärdenfors, P. (2017). *Den svåra konsten att se sig själv*. Natur & Kultur.
- Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D. & Inzlicht, M. (2017). The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework. *Personality and Social Psychology Review*. Society for Personality and Social Psychology, Inc., 1–25. DOI:10.1177/1088868317734944.
- Johansson, P. M. (2016). ”Postmodern kärlek”. *Matrix*, 33, 1, 108–135.
- Jonze, S. (2013). *Her* [Film]. Annapurna Pictures. <https://www.annapurna.com/film/her>.
- Linnér, A. & Nyman, A. (2017). *Kärlekens koreografi: Du och jag och vi hos psykologen*. Natur & Kultur.
- Socialstyrelsen (2022). KASAM <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/>.
- Stawreberg, A-M. (2013). Han vill ha kontakt. *Språktidningen*. Han vill ha kontakt - Språktidningen (spraktidningen.se).
- Thelander, K. (2020). *Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige*. Arena Idé. www.arenaide.se/rapporter.
- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation*. Natur & Kultur.
- Westerlund, K. & Schumann, Å. (2019). Religion och existentiell hälsa hos unga svenskar, i Klingenberg, M. & Lövheim, M. (Red.) *Unga och religion: Troende, ointresserade eller neutrala?* (s. 127–145). Gleerups.