

Dansa mjukt med tillvaron...

Om psykisk och existentiell hälsa

Anna Kåver

Leg. psykolog/leg. psykoterapeut

Specialist i klinisk psykologi

Handledare

Författare



nok.se/btfkongress

30 % rabatt

Ange BTF

Innehåll:

1. Psykisk hälsa, ohälsa och sjukdom –
problematiska definitioner och avgränsningar.
1. Fokus på individens *befintliga* resurser.
2. Filosofiska/existentiella förhållningssätt.
3. Psykologiska förhållningssätt

Långt mer än vi anar,
samsas det trasiga i oss med det
hela...

*”Alla människor har två medborgarskap –
ett i de sjukas,
och ett i de friskas värld.”*

Susan Sontag 1933-2004:

Essä: Sjukdomen som metafor

Diagnossystemens dilemman

- ❖ Dimensioner eller kategorier?
- ❖ Hjälp eller stjälp?
- ❖ Indikationsglidning – sjukdomsförklaring av normala reaktioner på livet
- ❖ Ensidighet

Dimensionell och funktionell syn på hälsa/ohälsa/diagnos

Hälsa

Ohälsa

Sjukdom/ diagnos



Hög funktion

Lägre funktion

Låg funktion

WHO's definition – psykisk hälsa

- ❖ att kunna förverkliga sina möjligheter utifrån vad som är viktigt i sitt liv.
- ❖ att klara vanliga påfrestningar.
- ❖ att kunna arbeta produktivt.
- ❖ att kunna bidra till samhället

Modern KBT - psykisk hälsa

- ❖ är *inte frånvaro* av symtom och lidande, utan snarare...
- ❖ *närvaro* av psykiska styrkor och tillgångar.
- ❖ förmågan att *återhämta* sig.

Att leva *meningsfullt*, inte symtomfritt eller smärtfritt

Resilience

Förmågan att stå ut med och återhämta sig från svåra händelser, situationer eller tillstånd.

Att röra sig mjukt i livets alla lägen. Att falla och resa sig igen.

Recilience: Status of research and researchbased programs

Davis, N.J. (1999). Rapport, Am. Hälsomyndigheten

1. Fysisk hälsa
2. Trygg anknytning och grundläggande tillit till andra
3. Livsmening och att finnas i en gemenskap
4. Interpersonell, kognitiv och emotionell kompetens
5. Förmågan att dela med sig/ bidra till andras välmående

Vi är ofta omedvetna om, eller
underskattar och underutnyttjar, våra
befintliga resurser... vårt friska/
funktionella medborgarskap

Strengths -Based CBT

A Four-Step Model to Build Resilience

Christine Padesky & Kathleen Mooney

Clin. Psychology and Psychotherapy, **19**, 283-290 (2012)

”..to bring hidden strengths into client awareness”...

Styrkebaserad CBT

1. Leta efter pat´s befintliga styrkor och kompetenser.
2. Skapa en personlig styrke- och återhämtningsmodell, PSM, utifrån 1.
3. Gör en plan för PSM applicerad på problemområden.
4. Använd planen. (bl a beteendeeexperiment)

Evidens möter existens

Sådant vi vet och sådant vi aldrig kan få svar på....

Existentiella förhållningssätt

Om livets inbyggda förutsättningar och vår
sårbarhet inför dem

Varför ?

- ❖ Sätter oss själva, våra liv och våra problem i ett vidgat perspektiv.
- ❖ Ödmjukhet inför vad det innebär att vara människa.
- ❖ Ökar förståelsen för oss själva och andra.
- ❖ Ökar känsla av delaktighet

Ett gott råd till psykoterapeuter ...

Förbered dig gärna genom en aning
självreflektion,

Existentiella livsfrågor

- ❖ Vilken plats har de i ditt liv?
- ❖ På vilket sätt berör/påverkar de dig?
- ❖ Behövs de i terapeutisk behandling?
- ❖ Hur och när i så fall?

Sören Kierkegaard 1813-1855

Filosof, teolog och författare

- ❖ ”Begreppet Ångest” (1844)
- ❖ Existentialismen (J-P Sartre, S De Beauvoir, I.Yalom, J. Heidegger, Viktor Frankl D. Stiwne m fl)

”Att våga är att förlora fotfästet en liten stund. Att inte våga är att förlora sig själv”



Våra existentiella basbehov

- ❖ Duger jag?
- ❖ Är jag älskad?
- ❖ Har jag mening i mitt liv?
- ❖ Har jag trygghet i mitt liv?

Caroline Krook, biskop emerita, Stockholm & Anna Kåver

❖ Döden

❖ Ovissheten

❖ Mening och meningslöshet

❖ Lycka

❖ Ensamhet

❖ Kärlek och vänskap

❖ Smärta och lidande

❖ Glädje och njutning



Mod

❖ Inre frihet

❖ Val och ansvar

Lästips...

- ❖ Möller, Niklas & Petrini, Isabel: *Existentiell beteendeterapi. Livet, döden och Skinner*. 2020. Natur och Kultur.
- ❖ Stiwne, Dan. (Red.): *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. 2008. Natur och Kultur.
- ❖ Spinelli, Ernesto: *Practicing Existential Therapy. The relational World*. 2015. Sage

Psykologiska friskfaktorer

Psykologisk flexibilitet (mental rörlighet)

- ❖ Att *röra sig fritt och utan dömande* i känslor, tankar och handlingar.
- ❖ Att anpassa sitt inre och sin handlingar ändamålsenligt, utifrån sina värderingar och till den situation man befinner sig i.
- ❖ Att söka olika perspektiv

Perspektivtagandet

Sokratisk undersökning...

- ❖ Ifrågasätta – *kan jag ha fel?*
- ❖ Jämföra – hur har andra avseende...
- ❖ Vidga – ute i världen, historiskt, i framtiden...
- ❖ Hitta dialektik – både- och, förena det oförenliga

Ingång:

”Vad glömmer jag nu, ... när jag resonerar, tänker, känner så här?”

Mindfulness och vårt vandrande sinne

- ❖ Fördelar med medveten närvaro? Hantera kriser, lösa problem, lära sig något nytt, stärka relationer, öka livskvaliteten...
- ❖ Fördelar med vandrande sinne – dagdrömmar och fantasier, kreativitet, skapande, (positiv ”flykt”).
- ❖ Rimliga krav och förväntningar.

Acceptans och förnöjsamhet

- ❖ Färskvara
- ❖ Hitta dragläget
- ❖ Självacceptans... den största utmaningen.
- ❖ Hitta sitt :” Det räcker”
- ❖ I acceptansens kölvatten – sorg, skuld, skam ilska?... Lugn?
- ❖ Rimliga krav och förväntningar

Acceptans - en process, inte en teknik

- ❖ *Att välja följande....*
- ❖ *Klarsyn* – villig att se en situation precis som den är.
- ❖ *Tolerans*- känslor och tankar som är förknippade med ett starkt obehagligt stimulus, eller en starkt obehaglig situation, genom att varken fly, undvika, attackera, förvränga eller döma.
- ❖ *Agera funktionellt i värderad riktning*

Lästips:

Ulrika Sandén. *Nuets förnöjsamhet*. 2018.

Saga. Erfarenheter av livet i en nordnorsk fiskeby, Vesterålen. Fysiska och psykiska överlevnadsmekanismer.

- ❖ Göra trygghet
- ❖ Hjälpsamhet – inkluderande, kollektivt ansvar
- ❖ Ödesberedskap- förberedd på katastrofer
- ❖ Mellanmedvetande – oro i ”stand-by”
- ❖ Ha kul

Vardagsmod och exponering

- ❖ Tänja på sin trygghets- och bekvämlighetszon. Utmana rädslor och ovisshet.
- ❖ Vardagsmod i relationer
- ❖ Våga förändring – våga att inte förändra

Vårda relationer

Gemenskapens nycklar- en inneboende kapacitet att låta oss själva och andra "blomstra" och utvecklas i gemenskap.

❖ **Välvilja**

❖ **Vänlighet och hjälpsamhet**

❖ **Jämlik vänskap – fri från maktutövning**

Vårda relationen till sig själv

- ❖ Mjuka sin inre ton- undvika ”hårdhet” i inre monologer
- ❖ Tolerans och överseende. Stå vid sin egen sida
- ❖ Självmedkänsla.
- ❖ Självtröst
- ❖ Välja att umgås med välvilliga människor
- ❖ Släppa ”rätthet” - att alltid behöva ha rätt och övertyga om sin ”rätthet”.

Nyfikenhet och engagemang

- ❖ Odla nyfikenhet och engagemang för något *utanför* sig själv. Utforska.
- ❖ Bidra till... samhället, kulturen, andra människor och till vår planet.

Skapa egen dragkraft och motivation

- ❖ Njutningar via sinnlighet – kropp, smak, lukt, känsel, hörsel, syn.
- ❖ Lek
- ❖ Bejaka sin humor och skratta

Guide till ditt ”friska medborgarskap”

- ❑ Vad är du bra på? Vilka är dina styrkor?
- ❑ Vad engagerar dig ?
- ❑ Hur gör du i den aktiviteten/intresset när det uppstår hinder?
- ❑ Hur kan du använda dessa styrkor och dina erfarenheter, för att lösa de problem du har just nu?
- ❑ På vilka sätt och när är du vardagsmodig?

forts. guide...

- Har du erfarenhet av att ha klarat svåra problem eller situationer tidigare i ditt liv ?
- Vilka val gjorde du och vilka konsekvenser fick det?
- Hur gjorde du då?
- Vilka omständigheter?

- På vilka sätt och när är du vardagsmodig?
- Dina förhållningssätt till - döden, ovissheten, ensamheten, kärleken, vänskapen, valen, lyckan, meningen, modet, trösten, glädjen och njutningen....?

Tack, och..



keep smiling...
keep shining...

