



Sällskapet för Existentiell Psykoterapi

## Bidrag till Psykoterapimässan, 10-12 maj 2012

---

**Jan Aronsson**

### **Existentiell psykoterapi – vad, hur, varför?**

Föredraget ger en grundläggande genomgång av vad som kännetecknar det existentiella perspektivet dess möjligheter och begränsningar. Vad ger terapiformen dess existensberättigande? Behövs verkligen existentiell psykoterapi? Räcker det inte med KBT eller ACT? Vad mer bestämt ger existentiell terapi dess rättfärdigande? Föredraget fokuserar på att besvara frågan om vad som gör terapiformen unik och behövd.

---

**Jan Aronsson**

### **Existentiell handledning – vad, hur, varför?**

Många psykoterapeuter anser sig arbeta existentiellt. I en mening kan allt terapeutiskt arbete beskrivas som existentiellt. Föredraget fokuserar på att ge en mer bestämd bild av vad existentiell handledning är och hur det går till. Syftet med den existentiella handledningen är att ge stöd och inspiration till terapeuter som är intresserade av att arbeta systematiskt och genomtänkt med existentiella perspektiv på behandlingsarbete.

---

**Jan Aronsson**

### **Om närvaro i handledning**

Föredraget bygger på ett vetenskapligt arbete publicerat vid Linköpings universitet handledarutbildning. Vad är närvaro och hur kan det användas i handledningsarbetet? Genomgång av olika teorier och synsätt.

---

## **Bo Blåvarg**

### **Svartsjuka och existentiell terapi**

Med svartsjuka som tema visar Bo Blåvarg hur existentiell terapi kan fungera när klienten söker för ett avgränsat problem. Bo Blåvarg är leg psykolog och enhetschef för Ersta Vändpunkten, Ersta diakoni.

---

## **Lance Cederström**

### **Existentiell terapi – bara behandling eller en kärlekshandling?**

- Vad är existentiell terapi?
  - Vad är skillnaden mellan behandling och kärlekshandling?
  - Vad är kärlek?
  - Hur är existentiell terapi en kärlekshandling?
  - Tystnaden som en ömsesidig dialog
  - Språket som fångslar och befriar.
- 

## **Monika Chu**

### **”Inte visste jag att alla dessa dagar som kom och gick var mitt liv.”**

Tankar kring den existentiella terapins möjligheter till ett i vital mening sannare liv. Människor kan lida av såväl livsångest som dödsångest och många kan fastna i ett passivt icke-vara, i en kompromiss mellan liv och död, i väntan på bättre tider. Den existentiella terapin har som målsättning att hjälpa människor till en öppning i existensen; att öppna sig för livet och våga se både sina begränsningar och sina resurser.

---

## **Kristina Fredriksson**

### **Klienters upplevelse av vad som varit verksamt i det terapeutiska samtalet.**

Utgångspunkt i enkätundersökningar med öppna frågor om vad som varit till hjälp i samtalen – en fenomenologisk ansats.

Relationens betydelse, att vara närvarande i mötesögonblicket med den andre. En ”Jag–Du närvaro”, med hänvisning till filosofen Martin Buber och forskaren Daniel Stern. Anknytningens betydelse.

Teorianknytning till existentiell teori. Känslor som informationsbärare, ansvarighet och val, att kunna förhålla sig till livets möjligheter och begränsningar.

Att använda kognitiva scheman, tankemönster och värdegrunder som inslag i det terapeutiska undersökandet.

Förhållandet till tiden. Att uppleva medveten närvaro i nuet.

---

## **Fredrik Gunnarsson**

### **Existentiellt arbete inom ramen för KBT.**

KBT och existentiell terapi är två, på många sätt, vitt skilda terapeutiska metoder. Ambitionen med föreläsningen är att belysa dessa skillnader samt att visa på värdet i att existentiella frågeställningar inkluderas i det kliniska arbetet. Möjligheter såväl som svårigheter för ett eklektiskt arbetssätt kommer att diskuteras.

---

## **Gunnar Nilsson**

### **Det existentiella samtalet – några kännetecken**

Vad menas egentligen med "existentiell" och vad är det "existentiella samtalet"? Den vardagliga förståelsen av "det existentiella" behöver en filosofisk reflektion, om existentiella samtal skall förstås på djupet. Därför inleds med några grundläggande utgångspunkter innan det existentiella samtalet behandlas. Samtalets särskilda område, klientens eskatologi, belyses och den dialog som inte villkoras av traditionell yrkeshållning, men där terapeutens ansvarsöverlåtande hållning dominerar över ansvarsövertagande interventioner. Samtalets syften, livsförståelse och ökad livsinriktning, där både självcentrering och öppenhet för den Andre exemplifieras.

---

## **Gunnar Nilsson & Dan Stiwne**

### **Utbildning i existentiell psykologi och terapi över internet**

Efter 10 års erfarenheter av nätbaserad utbildning i existentiell psykologi och psykoterapi drar vi några slutsatser: de flesta studerande utvecklas väl i denna utbildningsform; kunskaps- och aktivitetskontrollen fungerar, utbytet mellan de studerande blir ofta kreativt och djupsinnigt och säkerhetsfrågorna kan lösas. Men detta uppnås inte av sig självt; problem behöver identifieras och lösas och dilemman hanteras. Vi visar hur vi gjort och vilka utmaningar vi mötte. Vi visar även utbildningsplattformen "Akademin för Existentiell Psykoterapi", där SEPT nu erbjuder kvalificerad utbildning, motsvarande 60 hp, i existentiell filosofi, psykologi och psykoterapi och vägledning.

---

## **Birger Persson**

### **Filosofi för företag**

Presentationen vill ge ett exempel på hur man i föreläsningsform, t.ex. inom ramen för företagshälsovård, kan presentera fakta om stress, nödvändig såväl som ohälsosam sådan, och därigenom stimulera en personalgrupp till självreflexion. Framställningen har ett existentiellt perspektiv som grund genom att betona förhållningssätt och ansvar, vår begränsade tid samt människors möten och att vi är

varandras arbetsmiljö. Olika sätt att sitta på en stol är ett tema. Frågan varför zebror inte får magsår ett annat.

---

### **Dan Stiwne**

#### **Existens och rehabilitering. Vad är ett hållbart liv – och hur uppnår man det?**

En rehabilitering värd namnet – efter psykisk kollaps – bör omfatta att klienten ges möjlighet att återupprätta ett liv värt att leva. Nyligen har visats - i utvärdering av den sk "rehabiliteringsgarantin" – att det att bara bidra till minskade symtom inte leder till bestående förändring och till att man återgår till arbete och uppnår hälsa i vidare bemärkelse. Den existentiella terapin erbjuder här ett alternativ till att uppnå hälsa och förnyad vitalitet. Hur detta kan gå till presenteras här.

---

### **Bengt Sundberg**

#### **Psykoteraeutiska och existentiella reflektioner kring några unga vuxnas bärande livsvärld bortom berättelsen.**

Går det att förstå världen på olika sätt samtidigt? Terapeutiska processer framställs utifrån två psykoteraeutiska perspektiv: det psykodynamiska och det existentiella. Livsvärlden betraktas dels fenomenologiskt – hermeneutiskt och dels existentiellt genom fysiska, sociala, personliga och ideala dimensioner. De olika perspektiven befruktar varandra och ger en fördjupad inblick om de två fallen av att vara-i-världen och om livets ovetbara och outgrundliga kod.

---