

# **Arbetsblad Gestalt i Sverige:** **Existentialism och** **Fenomenologi i Gestaltterapin**



## Del 1: Att utforska Existentialismens grunder

### Teoretisk påminnelse och inledning

Existentialismen är en filosofisk riktning som betonar individens frihet, ansvar och sökande efter mening i en synbarligen meningslös värld. Den utmanar idén om en förutbestämd natur och lyfter fram att vi själva skapar vår essens genom våra val. Tänk dig en skulptör som sakta men säkert formar sin staty – varje val du gör är som ett mejselslag som formar vem du är. Lite som att livet inte har en bruksanvisning, utan vi måste skriva den själva!

### Viktiga begrepp är:

- **Existens före essens:** Vi föds utan en förutbestämd natur; det är våra handlingar och val som definierar oss.
- **Frihet och Ansvar:** Med friheten att välja kommer ett enormt ansvar för våra liv och de konsekvenser våra val får.
- **Ångest:** Denna uppstår när vi konfronteras med vår frihet och det oundvikliga ansvaret.
- **Meningslöshet (Absurditet):** Insikten att livet i sig saknar en inneboende, objektiv mening. Vår uppgift är att skapa vår egen.

### Teori: Frågeställningar för reflektion

1. Hur kan tanken om "existens före essens" påverka en persons syn på sin egen framtid och sina möjligheter?

✓  
✓

2. Ge ett exempel på en situation där en klient i terapi skulle kunna uppleva existentiell ångest. Hur kan terapeutens förståelse för detta begrepp vara hjälpsam?

✓

3. På vilket sätt kan ansvaret för ens egna val kännas både befriande och betungande? Diskutera.

## Praktik: Tillämplighet i terapisessionen

*I terapirummet kan förståelsen för existentialism hjälpa terapeuten att:*

- **Validera klientens upplevelse av ångest**  
Klienten kanske känner en diffus oro eller tomhet, och terapeuten kan hjälpa till att identifiera detta som existentiell ångest, vilket normaliserar upplevelsen.
- **Uppmuntra till ansvarstagande**  
I stället för att skylla på yttre omständigheter kan terapeuten guida klienten att se sin egen del i situationen och sina möjligheter att agera annorlunda.
- **Stödja meningsskapande**  
Klienten kan uppleva en brist på mening i livet. Terapeuten kan då hjälpa till att utforska vad som är viktigt för klienten och hur dennes liv kan fyllas med personlig mening.

## Praktik: Rollspel & diskussion

- **Scenario**  
En klient kommer till terapi och säger: "Jag känner mig så vilsen, jag vet inte vad jag ska göra med mitt liv. Det känns som att inget spelar roll."
- Uppgift (individuellt eller i par)  
Hur skulle du som gestaltterapeut, med existentialismen i åtanke, närma dig denna klient? Vilka frågor skulle du ställa? Hur skulle du kunna hjälpa klienten att utforska sin frihet och sitt ansvar i situationen? Fokusera på att inte ge färdiga svar, utan att utforska klientens egen upplevelse.

**Reflektion:**

Hur svårt/lätt var det att bara beskriva utan att tolka? Vad lade du märke till när du fokuserade på den rena upplevelsen?

Mina anteckningar/reflektioner för övningen:

## Del 2: Fenomenologins roll i förståelsen av mänsklig erfarenhet

I den här delen utforskar vi **fenomenologin**, som är en metod och en filosofisk riktning som handlar om att **beskriva upplevelser precis som de visar sig för oss**, utan att tolka eller värdera dem i förväg. Det är som att sätta på sig "neutrala glasögon" för att se hur saker och ting verkligen framträder för personen.

**Genomgång**

Fenomenologin syftar till att studera **fenomen** som de uppenbarar sig i vårt medvetande. Det handlar inte om *varför* något händer, utan *hur* det upplevs. Tänk dig att du ser en vacker solnedgång. Fenomenologin skulle inte fråga vad solnedgången är kemiskt eller fysiskt, utan hur den **upplevs av dig** – färgerna, känslan av värme, lugnet den inger.

Lite som att vara en detektiv som bara observerar och beskriver, utan att dra några slutsatser förrän alla "bevis" är insamlade!

**Viktiga aspekter är:**

- **Beskrivning före förklaring:** Huvudfokus ligger på att beskriva den upplevda verkligheten så noggrant som möjligt, snarare än att förklara dess orsaker.
- **Epoché (bracketing):** Att medvetet sätta parentes runt det som händer, inte händer är en metafor för att stoppa någonting åt sidan/ur vägen för perception

och uppmärksamhet. Detta kan vara våra förutfattade meningar, teorier och fördomar för att kunna möta upplevelsen öppet.

- **Intentionalitet:** Medvetandet är alltid riktat mot något. Att vara medveten innebär alltid att vara medveten *om* något.

## Teori: Frågeställningar för reflektion (teoretisk övning):

1. Hur kan en fenomenologisk inställning (att beskriva upplevelsen utan att tolka den) vara användbar när en person berättar om en stark känsla som ilska eller sorg?

2. Ge ett exempel på en förutfattad mening eller fördom som en terapeut skulle kunna behöva "sätta i parentes" (epoché) för att fullt ut förstå en klients unika upplevelse

3. På vilket sätt skiljer sig ett fenomenologiskt perspektiv från ett medicinskt eller diagnostiskt perspektiv när det gäller att förstå mänskligt lidande?

## Praktik: Tillämplighet i terapi

*Inom Gestaltterapi är den fenomenologiska hållningen central för att terapeuten ska kunna:*

- **Möta klienten där den är:** Genom att uppmärksamma klientens **direkta upplevelse** i nuet – vad klienten ser, känner, hör och gör – utan att projicera egna tolkningar.
- **Fokusera på "hur" snarare än "varför":** Istället för att fråga "Varför känner du så?", skulle en fenomenologiskt orienterad terapeut fråga "Hur upplever du den känslan just nu i din kropp?" eller "Vad lägger du märke till när du pratar om detta?".

- Öka klientens medvetenhet: Genom att objektivt beskriva vad terapeuten observerar hos klienten (t.ex. "Jag ser att din röst darrar när du säger det här" eller "Jag märker att du knyter nävarna"), hjälper terapeuten klienten att bli mer medveten om sina egna fenomen.

### Praktik: Praktisk övning (observation och beskrivning):

- **Uppgift (individuellt eller i par):** Titta på ett vardagligt föremål i rummet (t.ex. en penna, en stol, en bok). Beskriv föremålet så detaljerat som möjligt utan att tolka eller värdera det.
- **Exempel (ej för tolkning, endast illustration):** "Jag ser en penna. Den är lång och smal. Den har en röd färg. Jag ser en liten metallklämma på sidan. När jag rör vid den känns den slät och kall."

### Reflektion:

Hur svårt/lätt var det att bara beskriva utan att tolka? Vad lade du märke till när du fokuserade på den rena upplevelsen?

Mina anteckningar/reflektioner för övningen:

## Del 3: Existentialism och Fenomenologi i Gestaltterapiens praktik

Nu ska vi utforska hur de existentiella och fenomenologiska idéerna inte bara är teorier, utan levande verktyg i Gestaltterapeutens arbete. Här handlar det om att möta klienten i nuet, med full närvaro och respekt för deras unika upplevelse.

**Teoretisk genomgång:**

Gestaltterapi är en humanistisk terapiform som fokuserar på nuet, helheten och medvetenhet. Den handlar om att hjälpa klienten att bli mer medveten om *hur* de avbryter sig själva i sin kontakt med omvärlden och sig själva.

Här kommer existentialismen och fenomenologin in som kraftfulla linser:

- **Existentialismen** bidrar med förståelsen att klienten är en **fri och ansvarig** individ som aktivt skapar sin egen mening. Terapeuten uppmuntrar klienten att ta ägarskap över sina val och upptäcka sina möjligheter. Om en klient till exempel känner sig "fast", hjälper terapeuten dem att utforska vilka val de *faktiskt* har, även i begränsande situationer. Det är som att säga: "Du är inte bara en passagerare i ditt livs tåg – du är lokföraren!"
- **Fenomenologin** ger terapeuten verktygen att **möta klienten fördomsfritt och beskriva vad som uppstår** i terapirummet. Istället för att tolka, observerar terapeuten noggrant klientens kroppsspråk, tonfall, gester och ord. Detta skapar en grund för **äkta möten** och hjälper klienten att bli medveten om sina egna fenomen. Terapeuten agerar som en spegel som reflekterar tillbaka vad de ser och hör, utan att lägga till egna bedömningar.

*Existentialismen ger oss ramverket för att se människan som fri och ansvarig, medan fenomenologin ger oss metoden att faktiskt möta den fria och ansvariga människan i nuet, precis som den är.*

**Frågeställningar för reflektion (teoretisk övning):**

1. Hur kompletterar begreppen "frihet och ansvar" från existentialismen den fenomenologiska "närvaron i nuet" i Gestaltterapi?

2. Varför är det viktigt för en Gestaltterapeut att avstå från att tolka klientens beteende eller känslor, och istället fokusera på en fenomenologisk beskrivning?

3. På vilket sätt kan en terapeuts existentiella förståelse av ångest hjälpa en klient som upplever en kris, jämfört med en terapeut som kanske bara fokuserar på symtomlindring?



Kortare Fallbeskrivningar med praktisk tillämplighet och övningar:  
*Här kommer några kortare fallbeskrivningar för att konkretisera hur dessa idéer dyker upp i terapisammanhang.*

### Fallbeskrivning 1: "Valets tyngd"

- **Situation:** Klienten Anna (35 år) känner sig olycklig på sitt jobb men är rädd för att säga upp sig. Hon säger: "Jag känner mig fast. Jag har ingen annan möjlighet än att stanna."
- **Existentiellt perspektiv:** Terapeuten ser här Annas upplevelse av att vara begränsad, men med en existentiell lins vet terapeuten att Anna alltid har ett val, även om det känns svårt. Fokus blir på Annas **frihet** att välja och hennes **ansvar** för sitt liv, oavsett yttre omständigheter.
- **Möjlig terapeutfråga:** "Vad händer om du tillåter dig att känna hela vidden av att ha ett val, även om det valet känns skrämmande just nu?"
- **Fenomenologiskt perspektiv:** Terapeuten lägger märke till att Annas axlar är uppdragna och att hennes röst är svag när hon pratar om att vara "fast". Terapeuten reflekterar detta tillbaka till Anna utan tolkning.
- **Möjlig terapeutobservation:** "Jag lägger märke till att när du säger att du är fast, drar du upp axlarna. Vad händer med dina axlar just nu?"

#### Varför viktigt:

Detta hjälper Anna att bli medveten om hur hon *kroppsligt* upplever sin situation och att hon aktivt *gör* sig fast och lever livet som om hennes kropp (inner zon) och den yttre verkligheten (ytter zon) är i motsättning till varandra snarare än att bara *vara* fast. Genom medvetandegöra för sig själv lär sig Anna att bära eget ansvar för sina val. Även i de val som i första hand (kort sikt) leder in till obehag och olust kan Anna börja se nya vägar att orientera sig på.



**Praktisk övning (reflektion/diskussion):**

Fundera över en situation i ditt eget liv, eller någon du känner, där en person kände sig "fast" eller utan val. Hur skulle ett existentiellt perspektiv kunna hjälpa den personen att se situationen annorlunda? Och hur skulle en fenomenologisk observation kunna öka medvetenheten?

**Mina anteckningar/reflektioner för Fall**

---

---

---

---

---

**Fallbeskrivning 2: "Tomheten inom mig"**

- **Situation:** Klienten Erik (28 år) beskriver en känsla av tomhet och meningslöshet. Han säger: "Jag har allt jag borde ha, men jag känner mig ändå tom."
- **Problem med antagande (och hur man undviker det):** En terapeut kan, baserat på tidigare erfarenheter eller teoretisk kunskap, *anta* att Eriks känsla av tomhet är **existentiell ångest/meningslöshet**. Detta är ett antagande, även om det ligger nära de existentiella begreppen. Risker är att terapeuten börjar tolka Eriks upplevelse utifrån en färdig mall, istället för att möta Eriks unika upplevelse.

**Hur terapeuten kan göra istället****Fenomenologiskt tillvägagångssätt:**

Istället för att anta att det är existentiell ångest, fokuserar terapeuten på vad som faktiskt visar sig i terapirummet och hos Erik, samt hur Erik själv beskriver sin upplevelse.

- **Existentiellt perspektiv (utan antagande om diagnos/orsak):** Terapeuten lyssnar på Eriks beskrivning av tomhet och noterar att Erik **uttrycker en brist på mening**, trots att han verkar ha "allt". Terapeuten behöver inte genast märka det som "existentiell meningslöshet" utan kan fokusera på att Erik söker efter något som saknas. Fokus blir på att **utforska Eriks frihet att skapa mening** i sitt liv.
- **Möjlig terapeutfråga:** "När du säger 'tom', hur känns det i din kropp just nu? Vad är det för slags tomhet du upplever?" (Fokus på upplevelsen, inte tolkningen).

- **Uppföljande fråga för att utforska ansvar och val:** "Om du skulle tillåta dig att vara med den här tomheten en stund, vad skulle den kunna berätta för dig om vad du kanske längtar efter eller behöver fylla den med?"
- **Fenomenologiskt perspektiv:** Terapeuten lägger märke till Eriks kroppsspråk, röstläge och blick när han pratar om tomheten. Kanske ser terapeuten att Erik undviker ögonkontakt, att hans röst är monoton, eller att han rör på händerna. Terapeuten beskriver dessa observationer tillbaka till Erik utan att tolka dem.
- **Möjlig terapeutobservation:** "Jag lägger märke till att när du pratar om den här tomheten så är din röst ganska låg, och jag ser att du tittar ner i golvet. Vad händer för dig när jag säger det?"

### Vi problematiserar några varv:

Genom att avstå från att etikettera Eriks känsla som "existentiell ångest" för tidigt, håller terapeuten mötet öppet för Eriks unika upplevelse. Det skapar utrymme för Erik att själv utforska och namnge vad han känner, vilket ökar hans medvetenhet (ett centralt begrepp i Gestaltterapi). Terapeuten undviker att projicera en tolkning och stannar i det fenomenologiska *beskrivandet* av vad som visar sig. Detta stödjer Erik i hans process att själv upptäcka och skapa sin egen mening.

### Praktisk övning (rollspel/diskussion):

En klient säger: "Jag känner mig ensam, trots att jag har många vänner." Hur skulle du som Gestaltterapeut, med fokus på att undvika tidiga antaganden och istället använda ett rent fenomenologiskt och existentiellt förhållningssätt, arbeta med detta uttalande?

Vilka frågor skulle du ställa? Vilka observationer skulle du kunna göra? Vad skulle du undvika att säga eller tänka?

Mina anteckningar/reflektioner för Fall 2:

