

Sedan 1918

Vårt lidande behöver inte vara förutbestämt

Existensfilosofin växte fram som en reaktion på den strama människosyn som präglat tidigare tanketraditioner. I en ny bok skildras Martin Heideggers avgörande inverkan på det som senare kom att kallas existentialismen, och i förlängningen hur hans perspektiv kan vara till nytta inom psykoterapin.

Varje omfattande psykologisk teoribildning och varje utarbetad psykoterapeutisk behandlingsform bör vila på en filosofisk insikt om vad det är som gör människan till människa. Detta kan tyckas självklart. Hur ska vi psykoterapeuter på ett adekvat sätt kunna förstå, bemöta och arbeta med sådant som sorg, skuld, ångest, självdestruktivitet, inre konflikter, emotionell förvirring, relationsproblem eller djupa känslor av meningslöshet om vi saknar en nyanserad förståelse för hur den varelse är konstituerad som kan drabbas av, uppleva och meningsfullt tillskrivas sådana specifika former av lidande?

En psykoterapeutisk rörelse som uttryckligen arbetat fram sin teori och kliniska praktik på basis av ett försök att besvara denna filosofiska grundfråga är den existentiella psykoterapin. Denna rörelse lever i dag en ganska undanskynd tillvaro, i synnerhet i Sverige, men går man 40 år tillbaka i tiden såg situationen annorlunda ut. Till exempel finns det från denna tid en uppsjö av i dag utgångna svenska översättningar av läsvärda böcker skrivna av existentiella psykoterapeuter som Viktor Frankl, Erich Fromm, Rollo May, Ronald David Laing och Irwin Yalom.

Den existentiella psykoterapin har en nästan lika lång och brokig tradition som psykoanalysen, men vad som håller den samman är att den mejslat fram sin teori och behandlingspraktik utifrån den moderna kontinentala existensfilosofins försök att beskriva människans specifika sätt att vara. Existensfilosofin, inspirerad av främst Nietzsche och Kierkegaard, utvecklades under 1900-talets första decennier hos tyskar som Karl Jaspers, Max Scheler och Martin Heidegger. Deras tänkande låg sedan till grund för och utvecklades vidare av den intellektuella och litterära rörelse som mer allmänt är bekant som "existentialismen" med portalfigurer som Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Simone de Beauvoir och Maurice Merleau-Ponty.

Grovt uttryckt kan man säga att existensfilosofin föds i ett missnöje med det sätt på vilket människan traditionellt beskrivits i vår västerländska filosofi. Människan, menar existensfilosoferna, kan inte reduceras till ett objekt i världen bland andra, ett objekt som utmärker sig genom det skulle besitta vissa specifika egenskaper – medvetande, förnuft, språkförmåga och så vidare. Inte heller kan människan reduceras till de krafter och processer som uppmärksammas av psykologin, sociologin, historievetenskapen eller biologin. För att lyckas artikulera människans sanna ontologi, hennes säregna sätt att vara till i världen, behövs det ett nytt sätt att tänka och en ny begreppslig repertoar än den som står att finna inom den traditionella filosofin och vetenskaperna. Existensfilosofin, därav namnet, försöker utveckla detta nya sätt att tänka om människan utifrån det svårdefinierade begreppet "existens". Människan finns inte bara till – hon existerar.

Framför allt vänder sig existensfilosoferna mot den naturalistiska syn på människan som på allvar etableras med den experimentella psykologins framväxt under slutet av 1800-talet när psykologin bryter sig loss från filosofin och i stället börjar anamma fysikens, fysiologins och biologins ideal om vetenskaplig objektivitet och deras experimentella tillvägagångssätt. Och för många av existensfilosoferna, till exempel Heidegger och Sartre, utgör Freuds psykoanalys ett slående exempel på denna missriktade form av naturalistisk psykologi. I en ofta citerad passage frågar sig Heidegger retoriskt: "Finns det verkligen någon människa närvarande i uppbyggnaden av Freuds libidoteori?"

I egenskap av psykoanalytiker och filosof med bak-



William Turners målning "Fire-light and lamp-light" (1827).

grund i existensfilosofin upplever jag att denna kritiska reaktion mot Freuds psykoanalys är ganska tom och att den främst riktar sig mot den retoriska ytan i Freuds tidiga teorier. Men kritiken har historiskt sett varit olycklig på så vis att den slagit in en kil mellan den efterföljande existentiella psykoterapirörelsen och psykoanalysen. Åtminstone har den existentiella psykoterapin ofta framhärdat i en misstänksamhet gentemot psykoanalysen, medan psykoanalysen genom 1900-talet till stora delar har välkomnat den existensfilosofiska idévärlden. Till exempel är den relationella och intersubjektiva psykoanalysen i USA, eller den Lacanianska psykoanalysen i Frankrike, helt otänkbara utan inflytandet från i synnerhet Heideggers existensfilosofi.

Heideggers djupa och helt avgörande betydelse för den existentiella psykoterapins framväxt är ämnet för en nyutkommen och läsvärd bok av den brittiska professorn och psykoterapeuten Mo Mandić – "Heideggerian existential therapy. Philosophical ideas in practice" (Routledge).

Mandić är tydlig med att Heideggers filosofi – och då talar han främst om den analys av människans ontologi som står att finna i megaklassikern "Vara och tid" från 1927 – inte kan skänka direktiv för skapandet av en ny terapeutisk teknik. Den genuina filosofin verkar liksom inte på den nivån. Tillåter man sig att träffas av den så kan den dock bli en konstitutiv del av terapeutens lyhörddhet inför det lidande som han eller hon möter i terapirummet.

I ytterst allmänna termer kan man säga att varje genuin psykoterapeutisk behandling syftar till att mildra klientens psykiska lidande genom att terapeut och klient ger sig in i ett gemensamt utforskande där man på ett djupt plan försöker förstå och komma i kontakt med klientens sätt att medvetet och omedvetet leva och emotionellt orientera sig i sitt liv. Det sista är viktigt: det psykiska lidandet – skulden, ångesten, destruktiviteten, förvirringen, meningslösheten – växer fram och vinner sin form inom ramen för ett mänskligt liv. Följaktligen bör man alltså som terapeut ha en artikulerad och nyanserad känsla för vad det innebär att leva ett mänskligt liv.

Heidegger menar att på ett plan har vi redan en förståelse för vad som utmärker det mänskliga livet, en oftast implicit förståelse som manifesterar sig vår oreflekterade

mellanmänniska livspraktik. Dock har denna förståelse en tendens att täckas över så fort vi uttryckligen eller inte anammar tänkesätt med sin grund i en teoretisk kultur. Därför måste vi i filosofin reflexivt sänka oss ner inom ramen för vår icke-teoretiska livsvärld och det första-persons perspektiv vi där lever i, för att inifrån detta perspektiv explicit försöka reaktivera och artikulera hur vår förståelse av det mänskliga på ett grundläggande plan är strukturerad.

Om vi gör detta fenomenologiska arbete så upptäcker vi, menar Heidegger, att människan inte primärt finns till som ett "subjekt" eller som en kropp med ett beledsagande medvetande. När vi till exempel spontant tillskriver oss själva och andra vardagspsykologiska predikat som att hoppas, mena, längta, vilja, tvivla, tänka och känna så förstår vi snarare oss själva och andra som "i-världen-varo". Detta är för Heidegger kärnan i människans sätt att existera. Vårt psykiska liv utspelar sig alltid inom en värld i egenskap av att vara ett tidsligt och historiskt strukturerat menings-sammanhang som vi på ett eller annat sätt hela tiden befinner oss öppna inför och engagerade i, och mot bakgrund av vilket saker och ting organiserar sig och antar en specifik karaktär och betydelse. I-världen-varon och dess ingående former (som Heidegger ägnar hela "Vara och tid" åt att lägga ut) utgör på så vis det psykiska livets infrastrukturer genom att den ritar upp det spelrum för livsmöjligheter som varje mänsklig aktion – varje handling, tanke, känsloreaktion, förhoppning och så vidare – får sitt incitament ifrån och utvecklas inom. Min skam över att inte klara tentan, till exempel, är ett svar på vad det dåliga resultatet betyder för mig, eller säger till mig, inom en given konfiguration av min i-världen-varo.

Enligt den existentiella psykoterapin måste fölaktligen även det psykologiska lidandet i varje särskilt fall förstås som en aktualisering eller manifestation av en given konfiguration av i-världen-varon. Man förstår lidandet på ett alltför grundt sätt om man uteslutande hänvisar tillbaka till determinerande krafter såsom tidigt etablerade anknytningsmönster, neurobiologiska avvikelser, drifter eller inlärd beteendemekanismer. Det mänskliga lidandet är inte primärt ett tecken på en störning av något slag, utan är ett uttryck för den lidande personens sätt att svara på och handskas med sin existentiella situation.

Psykoterapeutiskt sett lägger detta förstås stor vikt på den enskilda klienten och dennas personliga ansvar för utformningen av sitt liv. Sartre sa berömt att existensen föregår essensen. Trots att varje mänsklig aktion springer ur och får sitt incitament från en given konfiguration av i-världen-varon så kan vi inte reduceras till att vara dess offer. I kraft av vår väsentliga förmåga att förhålla oss till oss själva – i kraft av att vi, med Sartre, lever för oss själva och inte i oss själva – så är vi inte identiska med vår existentiella situation, utan vi har att svara på den. Människan är i denna mening fri och därmed ansvarig. Dock har vi en tendens att fly från denna frihet och detta ansvar genom att på mer eller mindre omedvetna och kreativa sätt göra oss blinda för och fibbla med hur vår givna i-världen-varo faktiskt ser ut och vad den kräver av oss. Den existentiella psykoterapeutens huvudsakliga uppgift blir därför att tillsammans med sin klient undersöka och försöka artikulera hur dennes existentiella livssituation ser ut för att på så vis möjliggöra ett mer autentiskt sätt att lösa den givna utmaning som livet har ställt klienten inför, och som medvetet eller omedvetet är den yttersta orsaken till att denne sökt psykoterapeutisk hjälp.

Johan Eriksson

Privatpraktiserande psykoanalytiker, legitimerad psykoterapeut och docent i teoretisk filosofi
understrecket@svd.se