

Utbildning med Egon Rommedahl

Det existentiella samtalet

Februari 2015

Existentiella samtal Mölndals kommun Våren 2015

Inledning och Guldkorn

Nästa ämne är att samtala kring de existentiella frågorna, dessa frågor som finns med genom hela livet men blir extra aktuella när det händer något viktigt i livet. Vi inleder texten med lite tankar kring vad existentiella frågor är, läs texten och välj ut det som du själv anser vara viktigt i er grupp. Därefter kommer det lite frågor som kan användas och en övning som hjälper oss i dessa tankar! Men som vanligt börjar vi med guldkorn, veckans höjdpunkt. Vi kan göra en variant på den; Dagens frågor handlar mycket om att ha någon som man kan samtala lite djupare, viktigare saker med. Hur känns det att ha en vän som man kan prata viktiga saker med? Vad krävs av en sådan vän, hur ser en relation ut som gör att vi kan lita på varandra? Vad av detta kan vi använda i mötet med vårdtagarna?

Du kan också se filmen på länken och starta med den, en reklamfilm från IKEA.

www.youtube.com/watch?v=B-gf1oM4wsw

Lite tankar kring existentiella frågor.

Det handlar om att försöka att utforska och utröna hur det är att vara en människa och att leva som människa. Eller vi kan vända på frågan, de existentiella hållningen är att se på hur vi lever för att kunna se vilken ideologi vi lever efter, alltså inte vad vi säger utan hur vi lever. Den existentiella filosofin menar att vi måste främst söka detta inom oss och alla av har förmågan att skapa en mening i vår personliga värld. I detta grundläggande sökande är det lika för alla människor, ingen kommer undan livets dilemmor. Den viktiga frågan blir nu hur jobbar/förstår/försöker jag utröna dessa frågor livet ställer mig? Hur hanterar jag livsfrågorna när de ställs av livet? Det handlar inte om att servera en lösning utan att genom samtal med varandra forma och upptäcka vår egen livsmening. Det går inte att ärva eller överta en annan människas livsmening, den måste växa fram inom oss, genom samtal och funderingar.

Den existentiella psykologin vill också visa på det dynamiska förhållandet vi har till andra människor. Vi människor är alltid i relation till andra, från början av livet till vårt sista tid finns det människor som vi påverkas av och som vi måste på något vis förhålla oss till. Det är livsnödvändigt för oss att vara i relationer, det är inte möjligt att tro att någon kan vara sig själv nog. Viet är större än jaget. Bra relationer är den enskilt viktigaste källan till psykisk hälsa och anledningen verkar vara att relationer ger oss sammanhang och mening men också möjligheten att tolka och förstå vår omvärld. Lever vi för isolerade och utan att möta andra människor kommer vi att efter hand bli främmande för vår egen värld och andra kommer att sannolikt att se oss som bisarra, märkliga och utanför. Detta är förmodligen en av människans värsta upplevelser eller erfarenheter, att bli isolerad, övergiven och icke önskvärd.

Vi lever helt enkelt genom att bygga relationer med varandra, att engagera sig i andra och försöka att förstå andra, trots att vi vet att alla dessa relationer kommer att i någon mån upphöra. Om inte förr kommer döden att sätta stopp för relationerna, någon har sagt det på detta viset:

När man står på livets scen, är döden som en i publiken som mumlar något, men som man inte riktigt kan höra förrän han flyttar fram och sätter sig på första raden.

Gränssituationer

Alla människor kommer att hamna i det vi kallar gränssituationer, det vill säga situationer som uppstår där jag måste, för att livet tvingar mig, förändra mitt liv, förändra min vardag. Det handlar om en rad situationer i livet där just dessa frågor framträder och blir extra tydliga. Detta behöver inte vara negativa händelser utan händelser som förändrar livet, exempelvis skulle det kunna vara att bli förälder.

Sedan västvärlden blev övertygad om att vetenskapen har svar på våra frågor eller i varje fall kommer att få svar, har de existentiella frågorna hamnat i skymundan. Vi har levt så skyddat i Sverige att vi trott att det finns lösningar på allt och bot mot allt. Ingen skall behöva ha ont! När vi drabbas av livsångest, oro skuld och existentiell ensamhet och död tror vi att något är fel. När dessa frågor möter oss finns det en risk att vi väcker en skuld inom oss, både för saker man gjort, men också för att man inte levt livet fullt ut, att vi borde varit mer levande medan vi hade livet. Det verkar också vara så att när vi möter dessa frågor vet vi inte till vem vi skall gå för att få hjälp att undersöka frågorna och tankarna vi har. Det verkar vara så att de existentiella frågorna är mera påträngande idag än vad de var förr. Hur livet får en mening är en svår fråga i vår tid. Anledningen är att meningsfrågans innehåll har formats av vår tradition, och när den upphör föds ett tomrum. Detta tomrum som vi föds in i idag måste vi själva fylla och lyckas vi inte själva att fylla det finns det en risk för depression och vilshenhet. Vår kultur kan ge en mängd olika svar och inriktningar men varje människa måste själv forma sin livsmening. Det är när vi lyckas med detta som också livet kan få en mening, annars måste fyllas oss med sysselsättning så att vi slipper att tänka. Att livet har en mening innebär att människan har sett ett mönster och ett sammanhang som skapar mening och ger ett syfte till hennes liv. Detta i sin tur leder till att vi finner våra djupa livsvärden, för våra mål kommer att visa våra livsmål.

I vår tid och vårt land kan vi se att vi troligen är ett av världens mest sekulariserade länder. Det betyder att vi inte bara har svårt att prata existentiella frågor utan kanske till och med förlorat en del av språket för dessa frågor. Kyrkan stod mitt i byn förr men nu skall alla själva forma och skapa sin livshållning. Om "gud är död" som Nietzsche predikade redan för över 100 år sedan, och det är vi som dödat honom och satt andra gudar på hans plats, då har vi gjort oss till dem som skall förklara varför livet blev som det blev. Vi skall skapa vår egen mening i tillvaron, vi skall trösta och förlåta oss själva osv. Inget är rätt utan allt är ok. Men detta betyder att varje individ måste forma sitt eget, sin egen livsmening. Detta har medfört i sin tur att västvärlden kan framvisa en ensamhet som många delar av världen inte känner igen, utan något som västvärlden är ensam om. En del människor talar till och med om en känsla av tomhet, en känsla av att det är tomt inom en själv. Känslan att vara allena innebär en grundläggande insikt om att man är ensam i världen.

I en alltför teknisk syn på kärleken tror vi ibland att andra ser det vi ser, upplever vad vi upplever. Men sanningen är att vår upplevelsevärld är alltid unik, detta sker på så sätt att även om en annan människa ser och betraktar exakt samma sak som du kommer den ändå se och tänka annat än du. Alla människor sorterar in sin upplevelse i sin egen värld, som formats av individens tidigare historia. Det innebär också att människans upplevelse är unik i den betydelse att den inte kan delas av någon annan. Du kommer aldrig att helt uppleva något på samma sätt som jag. På sin höjd kommer du kunna få en förnimmelse av det jag upplevt. Tänk hur viktigt det är för oss människor som arbetar med andra människor, att vi inte tror att vi förstår hur den andre har det. Vi är ensamma i vår upplevelse värld.

Vissa händelser i livet, exempelvis åldrandet eller allvarlig sjukdom gör att de existentiella frågorna hinner ikapp oss. Många i vår kultur lider av ensamhet och rotlöshet. Vi har aldrig

haft det så bra materiellt men hur känns det inom oss? För eller senare kommer de existentiella frågorna ifatt oss.

”När en människa har funnit en mening blir hon inte bara lycklig utan får också förmågan att hantera lidande. Vad beträffar orsakerna till känslan av meningslöshet kan man förenklat säga att folk har tillräckligt att leva av men ingenting att leva för.” (Viktor Frankel)

Vi behöver därför den existentiella filosofins frågor för att de hjälper oss att finna något att leva för, hur vi skapar förutsättningar för att utveckla mitt inre, att skapa en inre trygghetsbas och finna min egen plats i livet. Det är livsviktiga frågor, ju mer vi kommer tillrätta med dessa frågor desto större kvalitet får våra liv. Då blir jag tryggare i mig själv, tryggare hur jag möter dig och hur jag vågar stanna kvar när du vill prata om de livsviktiga frågorna för dig. Hur vi samtalar och formulerar och därmed skapar en livsmening.

Detta blir viktigt också i den meningen att jobbar vi med människor, som lever i livsomställningar, i avslutet av sitt liv då dessa frågor ställs ännu tydligare, ännu skarpare. Om dessa frågor skrämmer mig hur skall jag då kunna hjälpa den andre att formulera sin livsmening?

Alla vi människor möter livsfrågorna genom livet, olika mycket, olika starkt, olika tider men de hinner alltid i kapp oss. En del av oss människor gör allt som går för att verkligen slippa att fundera kring dessa frågor, men det verkar vara så att frågorna bara ökar i volym tills vi börja besvara dem eller döva oss med en massa arbete, alkohol eller annat som gör att de inre inte hörs. I själva livet finns det inbyggt ett ”bråk” som vi måste komma tillrätta med.

Bokslut innebär att försonas med hur livet blev. Många av de äldre gör någon form av summering av livet, hur de har levt, vilket var bra, vilket var mindre bra? Det handlar mycket om relationer, vilka man varit nära och varit älskad av och älskat. Många äldre har behov av att samtala och få ”ordning” på livet. Då krävs det förlåtelse både mot sig själv och mot andra. Hur skulle vi kunna förbereda oss på att hjälpa de äldre med tankar kring förlåtelse? Ibland kan det vara så att man möter äldre som hamnat i bitterhet när man inser att man inte valt så att man levt som önskat. Många människor är fyllda av tacksamhet över livet och tacksamhet är en mycket viktig del för att må väl, att se det goda som man har och inte ha fokus på det man inte har.

Frågor;

1. Hur många av era boende vaknade idag och tänkte att det var en meningsfull dag de hade framför sig? Vad tror du fyller deras dag mening? Vad skulle vi kunna göra för att öka den känslan? För som arbetar inom hemtjänsten; hur många av era vaknade idag och såg fram mot en meningsfull dag, vad skulle ni kunna göra för att öka den känslan?
2. Hur kan vi knyta dessa frågor till våra garantier, exvis kontaktmannaskapet, behövs dessa frågor i ett bra kontaktmannaskap?
3. Arbetar vi hemma hos någon eller bor någon på vårt arbete? Vad blir skillnaden om tänker på det ena eller det andra viset?
4. Att arbeta med de existentiella frågorna är de som skall öka livskvaliteten hos våra äldre, att se det friska, det salutogena och stärka det. Att finna en sida hos den andre som visar den andres kompetens, den andres stolthet, hur gör vi det?

Övning Soliden

På kvällen blir Elin allt sämre, personalen förstår att det är inte långt kvar, så man ringer in en av de ordinarie i personalen för att sitta och vaka under natten. Gruppen har tagit ett tydligt beslut att det är en ordinarie som skall vara inne när någon håller på att dö, det skall vara så tryggt det kan tänkas för den döende. När morgonen kommer lämnar Elin detta jordeliv och personalen både berörs och börjar förbereda allt som skall göras.

Samtidigt kommer enhetschefen lite tidigare med tanke på att Elin varit så sjuk, hon får veta vad som skett och går sedan in till resten av de boende på Soliden och tänder ett ljus vid platsen där Elin suttit, sedan berättar hon för de boende att idag är det ingen vanlig dag för Elin har dött i natt och det kommer vara lite ovanligt och rörigt hela dagen. Chefen berättar att det blir lite annorlunda med personalen för Evy, kontaktpersonen för Elin har suttit hos henne hela natten och måste nu få gå hem och sova.

Nu frågar Alva vad som hänt, hon hör lite dåligt. Då berättar Chefen igen att Elin har dött under natten och att Evy hållit hennes hand under hela tiden.

-Får man dö här, frågar Evy? Jag trodde att man skulle bli ivägkörd.

-Nej du får vara här ända till slutet och vi kommer att vara med dig, ingen blir ivägkörd, svarar chefen.

-Så jag behöver inte vara själv, frågar Evy försiktigt.

-Nej, du kommer att ha någon hos dig, någon av oss ordinarie.

Chefen stannar kvar och fler av de andra boende som bott nära Elin i flera år visar sorg, visar omtanke men ställer också många frågor som visar att de haft många tankar som de sällan vågat tala om.

När Elin är i ordning frågar chefen om de vill följa med in och ta ett sista farväl, de flesta följer med in och då säger flera av dem:

- Vad fin hon är, det ser ut som om hon sover, brukar det vara så? Igen får chefen svara på frågor som lugnar de andra boende, att hjälpa dem att prata om det som i till viss del oroar dem.

Hur gör Ni på er arbetsplats?

Hur vet vi vad Elin vill, vem skall göra iordning henne, går det att fråga henne vem som skall göra det sista?

Tänk om Elin visste att alla fick frågan om att få se henne, var det hennes önskan?

Dessa frågor måste ställas av en tillitsfull person, som känner Elin väl.

Hur skapar vi lugn inför någons bortgång?

Hur ser era rutiner ut när det dags för vak? Är det ordinarie personal som sitter mesta tiden, är det något ni tycker är viktigt?

Avsluta med att låta alla sitta en stund och fundera på vilka frågor som känts extra viktiga för idag.

Önskar er lycka till !

Egon R

www.rommedahl.nu

Litteraturtips;

Marika Cobbold Hjärne Guppy till kvällsmat

Jojo Moyes, Livet efter dig

Anna Gavalda Tillsammans är man mindre ensam

Linda Olsson Nu vill jag sjunga dig milda sånger

Lite djupare/fackböcker.

Konsten att leva innerligt, Ted Harris, Ann Lagerström

Att höra till, om ensamhet och gemenskap Peter Strang

Filmtips;

Dagboken

En oväntad vänskap

Nu vill jag sjunga dig milda sånger