



# EXISTENS- FILOSOFERA

Samtal om livsfrågor i vård och rehabilitering

*Malin Sallstedt & Kerstin Wabman*



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

[Förord av Claes Hultling](#) 6

[Författare & några läsnycklar](#) 9

[Inledning](#) 10

1. [Existens-filosofera i rehabilitering](#) 13  
Existens-filosofera – ett görande, en praktik  
Därför existens-filosoferar vi i rehabilitering  
Bli existentiell i farten
2. [Det existentiella samtalet i grupp – tankar och tips](#) 25  
Ett samtal som du guidar in i, men inte styr över  
Din roll som guide och samtalsledare
3. [Fyra former för filosoferande](#) 33  
Trigger  
Ett-av-tre teman  
Vad är viktigast?  
Samtalskort
4. [Vetenskap och beprövad erfarenhet](#) 45
5. [Verktygslåda för att existens-filosofera i rehabilitering](#) 49  
Inled filosofiska samtalskaféer  
Samtalsregler  
Existentiella teman som vuxit fram  
Existentiella temablad  
*Mening och meningslöshet, Frihet och frihet att välja,  
Gemenskap och ensamhet, Vi lever inför döden  
samt Kroppen som fenomen.*  
Stöd under det filosofiska samtalskaféet  
Hur skapar vi filosoferbara frågor?
6. [Existentiella begrepp och förklaringar](#) 65
7. [Inspirerande litteraturlista](#) 69
8. [Författarnas tack](#) 73

## EXISTENS-FILOSOFERA I REHABILITERING

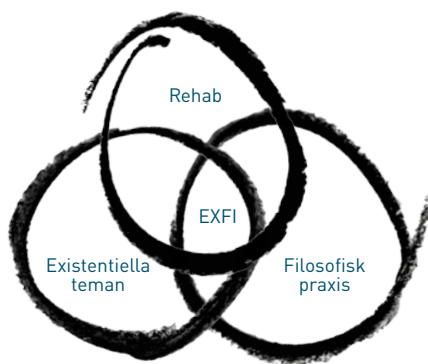
I det här kapitlet kommer vi att beskriva vad vi menar med att existens-filosofera, varför det hör hemma just i rehabilitering och hur det kompletterar det som rehab redan innehåller.

När vi startade för över 15 år sedan talade vi ganska svepande om filosofi i rehabilitering och om och i så fall hur det skulle kunna bidra till vår redan välfyllda rehabverktygslåda. Relativt snart insåg vi att det inte var vilken filosofi som helst utan teman och frågor som har en mer existentiell karaktär och som kan speglas i existentiell filosofi. *Richard Levi* läkare och professor som tillsammans med *Claes Hultling* var en av initiativtagarna till att föra in filosofi i neurologisk rehabilitering menar att:

*”allvarliga skador och sjukdomar alltid har en existentiell valör när trygghet, självbild, självkänsla, social ställning och till och med livet hotas”*

*Richard Levi*, Svenska Sällskapet för Filosofisk Praxis hemsida

Genom åren har neurologisk rehabilitering vävts samman med existentiella teman inspirerade från existentiell filosofi och psykologi. I praktiken har det genomförts med filosofisk praxis. De tre komponenter rehabilitering, existentiella teman och filosofisk praxis har utvecklats till det vi kallar existens-filosofera. Utifrån den bakgrunden och vår erfarenhet har den här boken kommit till.



Existens-filosofera består av Neurorehab, Existentiella teman och Filosofisk praxis.

## **Existens-filosofera – ett görande, en praktik**

Existens-filosofera är inget vedertaget teoretiskt begrepp, men vi har tagit oss friheten att använda det eftersom det på ett bra sätt beskriver vad vi gör i våra filosofiska samtalskaféer. Ordet är ett verb som beskriver ett görande, en aktivitet. Det består av de två orden ”existens” och ”filosofera” och pekar mot görandet i att filosofera över existensen, dvs. livet och tillvaron. Kort sagt ett samtal om livets stora frågor; om mening, vad det innebär att vara människa och hur jag vill leva mitt liv. Ordet existens betyder också att träda fram och visa sig, vilket blir aktuellt för många av de personer som kommer till oss på rehab, inte minst inför sig själv.

Existens-filosofera kan vara ett kortare samtal i farten mellan två personer, eller ett längre samtal i grupp. I dessa samtal vävs olika perspektiv samman. Våra egna med andras, och om vi vill kan filosofers perspektiv också användas här, men formen för att filosofera och deltagarnas egna perspektiv är alltid viktigast.

Vår erfarenhet är att det sällan finns ett uttalat enskilt existentiellt problem att adressera utan snarare något i den nya situationen att utforska, upptäcka, formulera och kanske omformulera. Det är på ett sätt självklart, men den här formen har inte alltid haft en självklar plats inom rehabilitering.

## **Mänskliga livsvillkor och livsmöjligheter**

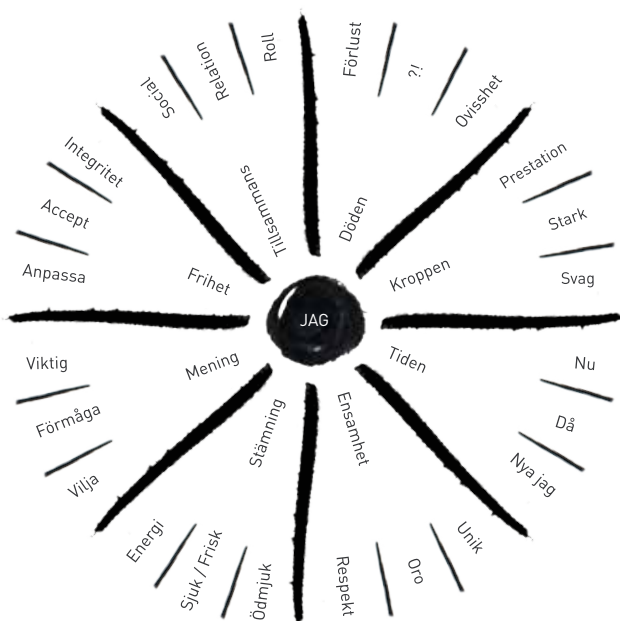
Vad är då existentiella teman? Filosofer och psykologer som behandlat stora existentiella livsfrågor har satt ord på olika grundläggande mänskliga livsvillkor och livsmöjligheter. Även om de inte är hela sanningen för alla och hela tiden så har några av dem varit värdefulla att stanna upp vid och utforska inom just vår verksamhet. Dessa är:

- upplevelser av mening och meningslöshet
- att vi i någon mån alltid är ensamma även när vi lever i en gemensam värld
- människans vetskap om sin dödlighet
- att vi alltid har en ”stämdhet”, en grundkänsla som vi ser på världen genom
- att vi lever genom vår kropp
- att vi lever i rummet, tiden och historien
- vår frihet och vårt ansvar

Det är livsvillkor som berör alla människor. Varje människa har sina egna ord för detta och när våra rehabgrupper väljer eller skapar frågor formuleras de i ett vardagsnära språk som ofta har en koppling till dessa mer grundläggande existentiella teman. Det kan handla om relationer, självständighet, förflyttningsförmåga, kroppsliga funktioner eller hur svårt det kan vara att ta emot hjälp.

Någon kan säga att hen har svårt att ta emot eller be om hjälp. Här kan temat frihet ligga inbäddat, med underliggande frågor som: Hur fri är människan att välja? Hur fri är jag att välja? Blir en människa mer eller mindre fri av att ta emot hjälp?

Att ges möjlighet i ett filosofiskt samtalskafé att tillsammans med andra få stanna en stund i dessa funderingar, få engagera sig i en undersökande gemenskap kring temat frihet och dess frågor, kan tydliggöra och bredda upplevelsen och synen på vad det är att ta emot hjälp. Det kan öka förmågan att se fler perspektiv (eller aspekter) i vad det är att ta emot hjälp, i allmänhet och för just mig. Läs mer om de existentiella livsvillkoren bland temabladen och i begreppslistan.



Illustrationen visar hur existentiella mänskliga livsvillkor och livsmöjligheter är kärnan och hur teman hämtade från vår verksamhet är kopplade till dessa teman.

I vår verksamhet bemöts existentiella frågor ofta av specialister som kuratorer eller psykologer i syfte att erbjuda behandling och stöd för ett uttalat problem. Erfarenheten är dock att dessa problemformuleringar bara är toppen på ett isberg av känslor och funderingar, och att våra patienter behöver bli mötta i sina existentiella frågor oberoende av tid, plats och aktivitet. Med större kunskap och trygghet hos fler personalgrupper kan existentiella teman mötas i fler rehabaktiviteter – som till exempel balansträning, hjälpmedelsutprovning, av- och påklädning, självständighetsträning av olika slag eller under en fikapaus.

Intuitivt kan vi som arbetar inom vård och rehabilitering utveckla en förmåga att möta mycket av det som våra patienter kommer med. Lika intuitivt kan det vara svårt att stå kvar när existentiella tankar och känslor kommer upp till ytan. Vår önskan med den här boken är att dela med oss av hur vi arbetat med att bredda och fördjupa förståelsen för hur existentiella teman kan komma till uttryck, samt att ge redskap för att möta personen i detta.

Vi har själva provat oss fram och utvecklat vår existentiella bas genom att reflektera över mänskliga livsvillkor och livsmöjligheter. Vi har ökat vår grundkunskap, vår existentiella kompetens och genom detta skapat förutsättningar att stanna kvar och möta personen när dessa frågor uttrycks.

Vår önskan är att det ska finnas en bred tillåtelse för patienter att uttrycka existentiella funderingar och att samtal om existentiella teman kommer upp på schemat på ett strukturerat sätt, exempelvis i formen av de filosofiska samtalskaféer vi arbetat med. På så sätt kan verksamheter kompletteras och det sker en integrering i övriga rehabaktiviteter. Vår erfarenhet är att alla delar av rehabprocessen kan fördjupas av att möta de existentiella perspektiven.