

## Kursbeskrivning

Kursen 'Hur kan man leva bättre - existentiella teman i livet och i psykoterapin' behandlar de djupa frågor som man möter i livet - förr eller senare - och som man då måste förhålla sig till. Dessa frågor dyker även upp när 'livet gör ont' och man hamnar i kris, i motgångar, i omställningsskeden och i utmaningar man inte hanterar så väl. Om man då söker hjälp är det lätt hänt att man får nöja sig med lite symptom-lindring, dvs att man må bättre under den tid som psykoterapin pågår, men att man sedan faller tillbaka i sitt gamla läge av osäkerhet och kris.

Att lära sig mer om - och lära sig möta och hantera - de existentiella frågorna kan då ses som ett sätt att erövra mer av robusthet och hållbarhet inför livets upp och nergångar. Likaså hjälper kunskap och förtrogenhet med existentiella frågor en att återkomma till ett bra liv efter en kollaps, ett fall eller ett förtvivlat läge. Det kan gälla efter en separation, en förlust, arbetslöshet, ensamhet och känslor av övergivenhet. De frågor som nämnts här brukar på vetenskapligt språk kallas för robusthet, hållbarhet och återhämtningsförmåga.

Kursen kommer att behandla några centrala existentiella frågor som kan ses som en nyckelknippa med dyrkar att använda såväl i det egna livet som i väglednings- och behandlingsarbete där existentiella frågor dyker upp. Exempel på sådana frågor är kärlek och ensamhet, sårbarhet och hållbarhet, mening och meningslöshet, passion, lidande och död. Den pedagogiska formen omfattar både kortföreläsningar, diskussionsseminarier samt övningar där den enskilde deltagaren ges möjlighet att syna sin egen position, sina egna attityder och sina egna värderingar i dessa frågor.

**Schemautkast** (mer detaljerat schema erhålles närmare kursstart)

### **Fredag 160401 (start efter lunch)**

- \* Existentiella grundfrågor - översikt (kortföreläsning)
  - \* Deltagarnas erfarenheter och ståndpunkter (seminarium)
  - \* Existensfilosofi - några väsentliga grunddrag (kortföreläsning)
  - \* Deltagarnas synpunkter och tillägg (seminarium)
  - \* Arbete på egen hand med förberedelser inför lördagens arbete
- Middag

### **Lördag 160402 (hela dagen)**

- \* Reflektioner rörande fredagens arbete.
  - \* Vad innebär det att leva fullt respektive att leva på sparlåga? (seminarium)
  - \* Existentiellt tema 1: *Kärlek och ensamhet*. (Kortföreläsning och seminarium)
- Lunch
- \* Existentiellt tema 2: *Mening och meningslöshet* (Kortföreläsning, övning och seminarium)
  - \* Existentiellt tema 3: *Sårbarhet och hållbarhet* (Kortföreläsning, övning och seminarium)
  - \* Existentiellt tema 4: *På väg mot döden* (Övning, seminarium)
- Middag

## Söndag 160403 (eftermiddag)

- \* Att arbeta med existentiella frågor i vägledning och psykoterapi I (seminarium)
  - \* Att arbeta med existentiella frågor i vägledning och psykoterapi II (seminarium)
  - \* Hur utvecklar och utbildar man sig för bättre existentiellt arbete? (seminarium)
- Avslutning

### Litteraturförslag: (Välj någon eller ett par av dessa)

- van Deurzen, E. (1998). *Det existentiella samtalet. Ett perspektiv för psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens Psykologi. En introduktion*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Stiwne, D. (red.) (2008). *Bara detta Liv. Texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Strang, P. (2007). *Livsglädjen och det djupa allvaret. Om existentiell kris och välbefinnande*. Stockholm: Natur och Kultur.

samt för den som är väl bevandrad i denna litteratur (överkurs):

- van Deurzen, E. (2009). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London: Sage.

