

# Klimatångest i terapirummet.

- **Det trygga rummet i avskildhet och offentlighet i en global kris**

Av: Ylva Kurtén

Handledare: Eva Schwarz  
Södertörns högskola | Centrum för praktisk kunskap  
Magisteruppsats 22,5 hp  
Den vetenskapliga essän, vårterminen 2023



We did not arrive on this planet as aliens.

Humanity is part of nature, a species that evolved among other species.

Wilson, E.O. (1992) The Diversity of life

Denna essä har som syfte att undersöka hur diagnosen klimatångest hos unga har dimensioner som kan vara svåra att möta i en klassisk vårdmiljö. Det finns frågor av etisk och existentiell natur som behöver bemötas och besvaras. Det är inte bara hos klienten som dessa uppstår utan även hos den behandlande terapeuten. Denna essä är ett försök att rikta ljuset mot några av de aspekter som en behandlande terapeut eller annan personal kan behöva ta hänsyn till i sitt praktiska handlande till vardags. Den belyser frågor som neutralitet, objektivitet, autenticitet och medkänsla. Den andra delen av essän behandlar frågan om professionellt och personligt ansvar och resonerar kring frågor om skuld, kollektivt ansvar, utvidgat ansvar och om terapirummets offentlighet och avskildhet.

#Klimatångest #klimatkänslor #ungas psykiska hälsa #terapeutfaktorer #HannahArendt #klimatpsykologi #Compassionfokuserad terapi

The purpose of this essay is to examine how the diagnosis of climate anxiety in young people has dimensions that can be difficult to meet in the classic healthcare environment. There are questions of an ethical and existential nature that need to be addressed and answered. This essay is an attempt to shed light on some of the aspects that a clinical therapist or other clinical professions may need to take into account in their everyday practical actions. It highlights issues such as neutrality, objectivity, authenticity and compassion. The second part of the essay deals with the question of professional and personal responsibility and reasons around issues of guilt, collective responsibility, extended responsibility and about the publicness and privacy of the therapy room.

#Climateanxiety #climateemotions #youth's mental health #therapist factors #HannahArendt #climate psychology #Compassion focused therapy

## Innehållsförteckning:

Klimatångest och annan ångest, en scen.....	s 4
Problemområde, syfte och frågeställningar.....	s 7
Problemområde .....	s 7
Syfte och frågeställningar .....	s 10
Metod .....	s 10
Essän.....	s 10
Forskningsfältet.....	s 12
Klimatkänslor .....	s 14
Känslor .....	s 14
Etiska överväganden .....	s 16
Reflektioner .....	s 16
Den neutrala terapeuten – terapirummets avskildhet .....	s 18
Objektivitet och den utbytbara terapeuten .....	s 20
Den medkännande terapeuten .....	s 22
Den autentiske terapeuten i den existentiella terapin.....	s 23
Mellan skuld och ansvar .....	s 25
Begreppet pluralitet .....	s 29
Hjärtats mörker – känslornas betydelse för det politiska.....	s 31
Martha Nussbaum – emotioner, språk och värdeomdöme ...	s 33
Arendt – den osynliga makten.....	s 37
Är terapirummet privat eller offentligt.....	s 38
Diskussion .....	s 39
Referenser .....	s 42

## Vems är klimatångesten i terapirummet?

*I köket på min mottagning sitter jag och pratar lite med min kollega. Vi hinner avhandla gårdagens nypremiär av en serie vi båda följt och morgonens politiska inrikesnyhet som vi är upprörda över. När klockan på väggen visar 5 minuter i 10 så börjar jag svara entonigt och samla mig för att gå ut i väntrummet och möta nästa klient.*

*Jag möter henne och vi går tillsammans till mitt mottagningsrum, jag med vattenkaraffen i handen framför henne. Hon är ung, har en stor mångfärgad lapptäcksväska som hon slänger på den tredje fåtöljen i rummet, har trasiga, svarta jeans och en T-shirt med tryck som jag inte kan tyda med en snabb blick över hennes tröja. Jag sätter mig i min beigea fåtölj bekvämt tillbakalutad och snett mitt emot sätter hon sig till rätta, lite ihopkrupen med knäna uppdragna i sin fåtölj. Vattenglasen står ännu tomma på det ovala björkträbordet, den färgglada blomvasen har några tulpaner i sig, bokhyllorna, linnegardinerna och den mjuka gröna mattan på golvet vill göra rummet inbjudande. Vi börjar samtala med varandra, våra röster har ett lugnt och behärskat tonläge. Det händer dock inte så sällan att mina klienter gråter under sessionen och för det finns näsdukar till hands som en gest som bjuder in till det. Det kan vara befriande för min klient och på så vis också för mig när gråten kommer, det följer ofta efter ett steg framåt i den terapeutiska processen. Men det finns andra känslor i det här rummet som inte är lika självklara att möta för mig som just nu handlar om mina egna känslor.*

*Klienten som sitter här just den här torsdagsmorgonen är en ung nästan vuxen kvinna som har svårt att orka med det tunga ansvar hon känner för "hur vårt sätt att leva i det här landet håller på att förstöra livet på jorden". Hon uttrycker att hon är livrädd för vart det ska leda och känner det som en enorm uppgift, som hon måste axla, att försöka rädda världen från den klimatkollaps som hon är säker på är på väg att komma. Hon kan inte förstå hur så många vuxna bara ser på och accepterar att hålla igång systemet som kommer att göra jorden obeboelig för människan.*

*Det tog några sessioner innan det blev tydligt att vad som tyngde henne mest av allt var hennes klimaträdslor och hennes känsla av maktlöshet och rädsla. Hon skämdes över allt det, som att det inte var rimliga problem att ta upp. Hon tycker även nu att hennes problem är hon själv som mår dåligt, hon vill ändra på sig, bli mer tålig att föra den här*

*kampen. Men hon är också arg och besviken över att "inte fler bryr sig". Hon uttrycker många olika känslor kring sin situation och en av dem är SKAM över att inte reda ut situationen. Hon skäms inför sitt eget men också över det hon ser som vårt kollektiva misslyckande. Hon skäms också över att hon själv känner sig så rädd för framtiden. Hennes rädsla är fysiskt påtaglig, när hon talar om framtiden blir hennes röst svagare, hon sjunker ner i stolen och blir mindre än hon är, tröjarmarna drar hon ner över sina händer och hon blir lite röd om sina kinder.*

*Mina känslor i rummet är också blandade. Jag kan inte känna igen mig själv i det här, i hur jag plötsligt blir osäker på ett nytt sätt när jag funderar på hur jag bäst ska behandla och bemöta min klients ångest och rädslor. Hur jag ska bekräfta henne och i vilken riktning jag borde hjälpa henne? Vad är hennes egentliga problem? Jag oroas av att hon tar på sig ett så stort ansvar. Men jag vet inte heller hur jag ska hantera den – min oro kring att hon känner det här stora ansvaret? Vad är en rimlig rädsla och ett rimligt ansvar för henne? Jag fortsätter mitt frågande för att fånga min klients känslor mer på djupet.*

När min klient börjar tala om sina känslor för framtiden och det som hon själv kallar klimatångest så börjar det att skava på ett nytt sätt inom mig. Den första raden i de yrkesetiska principerna för psykologer lyder: "Psykologer arbetar utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet."<sup>1</sup> Men här runt det hon kallar klimatångest, finns väldigt lite av vetenskap eller beprövad erfarenhet samlad som jag kan använda mig av. Det är ett ganska nytt fält på den psykiska ohälsans breda område, där vi är ute på osäker mark tillsammans<sup>2</sup>. Hennes klimatångest är ett problem som jag får behandla och bedöma igen medan vi rör oss framåt mot att hon ska må bra och kunna leva sitt liv mer tryggt.

Och sedan är det också något mer där utöver, något som är oklart vad det är, en känsla som skaver i mitt inre där jag sitter med diagnostikerna och min bedömning. Jag känner ett ansvar som jag inte är van vid, som att det plötsligt inte går att komma bort ifrån att här finns en slags skuld som är en obekant känsla för mig som terapeut. Känslan säger att det till och med skulle

---

<sup>1</sup> <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykologer-i-norden.pdf>, s 5

<sup>2</sup> Globala hot och kriser i form av vätebomben, kalla kriget, Tjernobyli har också tidigare funnits i terapirummet. Det nya är dock att i klimatkrisen läggs ansvar och skuld på medborgare och privatpersoner genom tex flygskam, ifrågasättande av materialistiska värderingar, bilåkande, köttätande mm.

kunna finnas en helt personlig skuld inför min klients lidande. Den känslan, känslan av att jag skulle behöva axla något ansvar som vuxen människa, för att ha bidragit till klimatkrisen, den känslan rubbar mig på något vis, får fåtöljen att kännas lite mindre självklart stödjande under mig, det är en obekväm känsla som jag gärna vill förstå och se hur jag kan agera utifrån.

För egen del är jag också oroad av klimatfrågan sedan många år, sedan sommaren 2018 allra minst då bränderna drog in över Sverige och hettan aldrig lämnade oss. Blir det bra för min klient, att jag visar henne att jag också bryr mig om frågan? Hur mycket kan jag i så fall dela med henne? Jag vill ju inte att hon ska känna sig mer tyngd. Och - jag ska ju uppvisa neutralitet. Jag vinglar mellan ståndpunkterna – är det mer eller mindre hjälpsamt för henne att jag berättar om mitt eget engagemang?

*Hon kan inte förstå hur så många vuxna bara ser på och accepterar att hålla igång systemet som kommer att göra jorden obeboelig för människan.*

I det att jag är vuxen och hon ung i det här rummet där vi möts, så är ju frågan riktad till mig inte bara som psykolog utan som vuxen i det samhälle där vi båda lever, ett samhälle som gör henne rädd och ångestfylld. Jag känner att jag inte kan bortse ifrån att jag är den vuxna personen framför henne, den som riskerar att vara en som sviker. Dilemmat handlar om hur jag ska vara vuxen människa och professionell här i terapirummet. Jag är ju psykolog, det går väl utanför mitt uppdrag att bekräfta hennes engagemang i en politisk fråga? Men är klimatkrisen att betrakta som politisk i traditionell mening är också en fråga att ta ställning till.

Min unga klient och hennes klimatångest, hennes rädslor och ilska, de frågor hon riktar till mig inte bara som psykolog, utan som vuxen, blir till existentiella frågor för mig. Jag undrar hur det blir för henne att bli hjälpt av mig, om jag stannar kvar i neutraliteten i att vara psykolog som bedömer och behandlar enligt vetenskap och beprövad erfarenhet. Och om jag då också stannar i att detta hamnar i ett fält som ännu inte är tillräckligt utforskat så jag blir försiktig och kanske passiv. Sedan det andra, för egen del, vad händer med mig själv som moralisk varelse, om jag som psykolog lämnar mina egna ställningstaganden utanför dörren till behandlingsrummet. Att följa en princip om neutralitet, kommer i förlängningen att leda in i någonting ohållbart.

Begränsningar utifrån yttre ramar; Psykologen är uppmärksam på hur arbetsmässiga och samhällsmässiga förhållanden kan främja eller hindra adekvat användande av hans/hennes kompetens och metoder.<sup>3</sup>

Det kanske är med avseende på det här som jag kan börja fundera på om min professionalitet har begränsningar. En tanke som oroar mig är att hennes ångest är en ångest inför den kris som kanske innebär att vi är på väg in i en ny verklighet. Och att där är inte heller jag färdigorienterad – i en global kris som förändrar vår vardagliga verklighet. Hur påverkas våra relationer i rummet om vi delar denna belägenhet, jag och min klient? Här finns någonting som inte är färdigt formulerat.

När vi avslutar våra sessioner många veckor senare, har jag som många gånger förut fått ta stor del av min klients känslor och erfarenheter. Jag har fått dela hur rädd hon är och hur hon inte kan se sin egen framtid i trygghet, förstått hur liten hon känner sig, sett hennes styrka i att ändå vilja vara med och förändra, känt hur arg hon blivit på människor som inte lyssnar, som förminskar henne. Jag har blivit berörd, rörd, många gånger ledsen för hennes skull, känt av hennes förtvivlan men också delat glädje och själv känt förundran över hoppet i hennes kampvilja och tro på att hennes handlingar gör skillnad. Hon är stärkt i sin kamp när hon lämnar. Och ändå – när jag senare stänger dörren och vi sagt hej då till varandra så är det som att relationen ganska osentimentalt är avslutad. Här finns en skillnad mellan min personliga och min professionella människa. Jag har kunnat göra ett professionellt avslut och min klient är hjälpt. Men frågan om ansvar och skuld, om vad ansvaret betyder, den frågan lever kvar inom mig som person. Är jag en av de där vuxna människorna, de som inte lyssnar på vad som händer?

## **PROBLEMMOMRÅDEN, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

### ***Problemmråden***

Jag arbetar som privatpraktiker på en mottagning tillsammans med andra privatpraktiserande psykologer. Något jag har valt att göra för att jag ser att det ger mig frihet att använda mitt omdöme i högre grad än om jag valt att arbeta som offentligt anställd. För mig finns därmed inga centralt beslutade behandlingsprogram som styr mig, även om också jag ska arbeta efter

---

<sup>3</sup> <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykologer-i-norden.pdf>, s 7

vetenskap och beprövad erfarenhet. Det är viktigt att jag bedömer klientens diagnos, men jag behöver inte anpassa diagnos efter vilken manual som finns tillgänglig. Jag kan ha en lång bedömningsfas, jag kan göra flera funktionella bedömningar och jag kan behandla klienter som söker för mer existentiella problem, problem som inte alltid skulle rymmas inom en psykiatrisk verksamhet. Detta är på gott och ont och något jag valt men i just här blir frågan om var jag har gränsen för mitt professionella åtagande lite mer komplex.

*Hon tycker även nu att hennes problem är hon själv som mår dåligt, hon vill ändra på sig, bli mer tålig att föra den här kampen.*

Vad är mitt problem? Jag försöker förstå mig på mina egna känslor i stunden där en ovanlig känsla av egen skuld gentemot min klient och en slags skenhelighet eller överklighet är annorlunda mot vad jag vanligtvis känner. Jag känner en obekvämlig känsla inför att sitta tillbakalutad och vuxentrygg i min fåtölj och erbjuda etablerad behandling; andningsövningar, pedagogik och orosexponering till min unga klient. Det känns som att jag i den professionella expertrollen, skulle förmedla till henne att läget på planeten egentligen är under kontroll och hennes fråga till mig som vuxen är oviktig. En psykolog vet jag behöver vara neutral i sin roll så att den egna personen inte kommer i vägen för klienten. Mina funderingar rör sig runt hur ideologiskt färgat ett terapirum egentligen är. Att acceptera sakernas tillstånd, samhällets värderingar som ett status quo, är det ett neutralt ställningstagande eller ett ideologiskt sådant. Jag behöver säga att i praktiken kan jag kanske sätta parentes runt "klimat" och behandla henne. För visst ser jag att min klient lider av sin ångest i sin spändhet och sina sömnsvårigheter och hur hon blir hindrad i sin vardag. Jag känner som psykolog väl till att ångest kan bli förlamande när den blir för stark och att hon behöver hjälp med den så att hennes handlingsutrymme växer. Jag kan också se att det hon beskriver kan vara en slags kris i vanlig mening och här finns också en diagnos att utgå ifrån. Båda diagnosalternativen känns som rimliga bedömningar. Hennes individuella historia är lika viktig som alltid och är en del av min bedömning men kan inte beskrivas här. Det finns naturligtvis hjälp för henne att få, att hon kan få behandling är klart.<sup>4</sup>

Men – frågan som skaver inom mig. Är det lidande min klient känner inför ett förändrat klimat och en oförutsägbar framtid för hela mänskligheten riktigt bedömt när jag sätter dessa

---

<sup>4</sup> Jag vill lägga till att jag väljer att formulera mig på ett sätt för att tydliggöra. I mitt verkliga arbete är det inte alltid som fokus är på att behandla bort. Det kan också handla om att integrera, hantera, förändra osv men för tydlighetens skull sätter jag här fokus på att behandla symtom.



diagnoser? Hon får hjälp att öka sitt handlingsutrymme och det är gott och kanske gott nog. Socialstyrelsen rekommenderar som behandlingsmetod för ångestsyndrom följande; Kognitiv beteendeterapi (KBT), medicinering och pedagogiskt stöd, dvs att få insikten att ett minskat undvikande av det som framkallar ångesten i förlängningen minskar ångest.<sup>5 6</sup> Så visst kan jag behandla symtomen så att ångesten blir mindre påträngande för henne som individ. Här finns i någon mening objektiva behandlingsrekommendationer att tillgå. Men jag uppmuntras ingenstans att se ångesten som någonting annat än ett hinder för henne att leva sitt liv. Jag lyssnar inte på ångesten som en kraft som visar på att här finns skäl att vilja handla, att ångest uppmärksammar oss på något som behöver vårt engagemang. Varför gör jag inte det? Ja, någonting fortsätter att skava i mig så jag vill fundera vidare. En undring jag har är vad det är som definierar terapirummets väggar – vad som egentligen utgör ett terapirum. Naturligtvis är klienten i fokus för mitt ansvar, inte mitt klimatengagemang. Men jag vill förstå mig på vad som upprätthåller denna gräns och vad det innebär att den finns där?

Jag har två skilda inriktningar i min yrkespraktik; en compassionfokuserad inriktning (CFT)<sup>7</sup> där jag behandlar ”utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet” och som lägger vikt vid bedömningen av klientens diagnos. Men inom CFT gör psykologen också andra analyser av hur klienten fungerar och upprätthåller sina problem, en mer funktionell analys som vi säger på psykologspråk. CFT ses ibland som en vidare utveckling ur Kognitiv beteendeterapi (KBT) men har även flera andra utgångspunkter. Därutöver har jag ett existentiellt-filosofiskt perspektiv jag arbetar efter. Där i den existentiella psykologin, läggs ytterligare vikt vid att förstå klientens subjektiva föreställningsvärld. Ångest är inom den här riktningen en känsla som vi ser som grundläggande mänsklig och meningsfull. De två inriktningarna betonar olika aspekter av psykologrollen olika; inom CFT har medkänsla, värme och nyfikenhet stor betydelse. I den existentiella inriktningen betonas betydelsen av terapeutens autenticitet, flexibilitet och öppenhet<sup>8</sup>. Men det finns också något som förenar båda inriktningarna och det är att båda förutsätter olika grad av terapeutisk, professionell neutralitet.

---

<sup>5</sup> <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>. s46

<sup>6</sup> Kognitiv beteendeterapi bygger på inlärningsteori och var tidigt framme med RCT-studier. Socialstyrelsens riktlinjer har ofta hänvisat till KBT. Kritiken handlar bl a om hur behandling av komplexa psykiska tillstånd begränsas genom att studierna oftast rör enskilda diagnoser när i praktiken samsjuklighet är vanligt.

<sup>7</sup> Grundaren av CFT dr Paul Gilbert har en stor skriftlig produktion, här använder jag främst denna: Paul Gilbert & Gregoris Simos, *Compassion Focused Therapy*, (OxonNew York: Routledge, 2022).

<sup>8</sup> Emmy van Deurzen, *Everyday Mysteries – A handbook of existential psychotherapy*, (London:Routledge, 2 nd ed, 2010) s 249 ff

### ***Syfte och frågeställningar***

Syftet med uppsatsen är att göra ett arbete med att förstå skavet och skuldkänslan som dök upp i terapirummet då jag mötte en klient som led av klimatångest. Jag vill förstå hur psykologrollen sätter gränser för mitt handlande utifrån olika delar av psykologrollen. Det finns olika aspekter av rollen som psykolog inom mina båda inriktningar Compassionfokuserad terapi och Existentiell terapi såsom neutralitet, objektivitet och autenticitet. Genom att försöka förstå mer om hur det förhållningssätt jag intar påverkar mitt gensvar på klientens problem med klimatångest så jag vill reflektera över begränsningar och möjligheter för mig att handla professionellt. Jag kommer även att utforska mitt professionella ansvar och hur jag i praktiken kan visa det. Här runt psykologens/terapeutens roll tycks finnas en lucka eller något som inte är specifikt utforskat precis som hela området klimatångest är relativt utforskat även om forskningen växer fram. Jag vill förstå mer om hur terapirummet är ett privat och ett offentligt rum för att se hur det kan vägleda mig i mitt tvivel kring vad som är mest hjälpsamt för min klient.

För att kunna nå syftet kommer jag att fokusera på frågeställningarna *Vad sätter neutralitet, objektivitet och autenticitet för gränser i relation till psykologrollen? Hur kan jag skilja på personligt och professionellt ansvar som psykolog i terapirummet? Hur kan jag förstå mitt egna ansvar i klimatkrisen? Hur privat och hur offentligt är psykologrummet?*

## **METOD**

### ***Metod***

Praktisk kunskap är den form av förstånd, påpekar Aristoteles, som gör oss förmögna att möta det i världen »som kan förhålla sig annorlunda» skriver Martin Gunnarsson.<sup>9</sup> Således skiftar hela tiden dess innehåll. Praktisk kunskap finns inte bara där som ett fast vetande, utan är något som hela tiden äger rum i och genom våra aktiviteter, våra praktiker. Vad den faktiskt består i skiftar med person, situation och sammanhang. Denna praktiska kunskap är svårfångad men inte omöjlig att utforska. Den är inte så flyktig att den försvinner helt så fort den har ägt rum.

---

<sup>9</sup> Martin Gunnarsson, "Inledning" i *Att utforska praktisk kunskap*. red Martin Gunnarsson (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019) s10.

Fredrik Svenaeus uttrycker det som att den praktiska kunskapen »bärs som en personligt erövrad kunnighet som tagit plats hos individen – och i den mänskliga gemenskap där han eller hon handlar...».<sup>10</sup> Under de decennier som forskning om och utbildning i praktisk kunskap har organiserats inom specifika ämnen eller centrubildningar i Sverige med omnejd – först inom ämnet Yrkeskunnande och teknologi på KTH, sedan vid Senter for praktisk kunnskap i Bodø och Centrum för praktisk kunskap på Södertörns högskola – har ett antal sätt att utforska praktisk kunskap vuxit fram. Här finns två förhållningssätt: »essämetoden» och den från KTH härstammande dialogseminariemetoden.

Jag arbetar utifrån min berättelse och det professionella skav jag känner fram mina frågor för att ta dem med mig i mötet med litteraturen. Skavet säger mig att här finns det ett särskilt professionellt område som kan vara det ställe där det blir tydligt vad jag vanligtvis inte problematiserar<sup>11</sup>. Det som kan kallas min praktiska kunskap som psykolog kommer fram i ljuset. Som att jag tar med mig min vardag, mitt sätt att förhålla mig, hur jag gör bedömningar, hur jag väljer behandling in i en ny miljö och låter mina vardagshandlingar möta texterna. Redan genom den rörelsen, att göra ett hörn av mitt rum i fokus, lyfta den ur sitt sammanhang så blir den belyst på ett nytt sätt, som att introducera en gammal bekant för sina nya vänner, nya sidor kommer fram. Jag har skildrat hur ett möte med en specifik klient väckte andra känslor än de som jag brukar känna i mitt terapirum. Jag vill förstå varför och utforskar genom essämetoden mina frågor. Genom att låta texter, reflektion och praktik mötas så uppstår en pendelrörelse.

Jag arbetar efter två perspektiv som psykolog; det Compassionfokuserade och det Existentiella och jag vill jämföra dessa två perspektiv med varandra i belysning av de texter jag valt. När mina försök att förstå klientens klimatångest skaver på ett helt nytt sätt, blir frågan också en etisk och existentiell fråga som påverkar hur jag ser på min praktik. Kan den existentiella filosofin hjälpa mig, skulle man vilja uppmana mig till att agera i någon riktning? För att hitta framåt i frågeställningen om mitt egna ansvar inför klientens lidande, söker jag mig till filosofen Hannah Arendt om kollektivt ansvar och skuld.

---

<sup>10</sup> Fredrik Svenaeus, ”Vad är praktisk kunskap?” i *Vad är praktisk kunskap*, red. Jonna Bornemark och Fredrik Svenaeus. (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2009), s. 13.

<sup>11</sup> Jonna Lappalainen, ”Praktikerns blick som forskningsmaterial” i *Att utforska praktisk kunskap*, red Martin Gunnarsson (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019), s 48-50.

Genom att Arendt främst sätter fokus på den politiska och offentliga sfären så söker jag mig vidare till filosofen Martha Nussbaum som kan ge mening åt känslor som bärare av värderingar av mer allmängiltig karaktär. Jag fortsätter sedan att fördjupa läsningen av Arendt och tar med mig frågan om hur hon ser på känslors betydelse. Jag får läsa en delvis ny läsning av Arendts sätt att värdera känslor och som ger nya reflektioner om känslors mening i det offentliga rummet. Genom att fortsätta läsa Hannah Arendt får jag stöd att tänka vidare kring hur neutraliteten kan ifrågasättas i en verksamhet som min utifrån vad som reglerar den. Avslutningsvis sammanfattar jag mina slutsatser och för dem samman i en slutdiskussion kring den professionella rollens begränsningar, fallgropar och möjligheter.

### ***Forskningsfältet – en bakgrund***

Som en bakgrund har jag undersökt hur forskningsfältet ser ut på området klimatångest hos unga inom den kliniska psykologin. En sökning i databasen PubMed på ”*Climate anxiety youth*” ger 241 artiklar. (Jämfört ”Anxiety Youth” +59 000 artiklar).<sup>12</sup> Det visar att detta inte är ett särskilt brett utforskat område. Flertalet artiklar undersöker förekomsten av klimatångest inom olika grupper av ungdomar. Jag sorterar bort studier över ungdomar som lever med klimatförändringarnas konsekvenser i form av naturkatastrofer som redan drabbat stora delar av världen. Klimatångesten hos min klient handlar om rädslan för konsekvenserna framför oss och om gränserna för det självpåtagna ansvaret. Det finns ett flertal studier som undersöker förekomst av klimatångest bland västerländska ungdomar men undersökningar visar på delvis olika resultat. Ett flertal studier visar på hög förekomst av oro och ångest inför klimatet.<sup>13</sup> Men det finns också studier, bland annat en studie från Norge som visar att en mindre del av ungdomarna upplever specifik klimatångest (enkät liknande Sveriges Ungdomsbarometern).<sup>14</sup> Det är en stor skillnad på undersökningsresultat som lägger in frågan som en av alla, jämfört studier där man frågar ungdomar specifikt om deras klimatångest där andelen som svarat att de mår dåligt över frågan är betydligt högre.

---

<sup>12</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=climate+anxiety+youth> 2023-02-03

<sup>13</sup> En internationell studie med 10.000 deltagare i ålder 18-25 visade på att 8 av 10 oroade sig över klimatet. Caroline Hickman & Elizabeth Marks. *Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon* The Lancet Planetary Health Volume 5, Issue 12, December 2021,

<sup>14</sup> Marja Leonhardt, Marie Dahlem Granrud et al *Associations between Mental Health, Lifestyle Factors and Worries about Climate Change in Norwegian Adolescents*. Int J Environ Res Public Health 2022 Oct 7;19(19):1282

Närmare mitt problemområde finns ett större antal artiklar som diskuterar hur klimatångest behöver hanteras som en existentiell och reell kris och vikten av att ungdomars känslor tas på allvar, men även vikten av att stödja ungdomarna i deras engagemang betonas.<sup>15</sup> Det finns en hel del forskning som visar att engagemang tillsammans med andra är hjälpsamt. Men forskningen visar även på risken att drabbas av utmattning finns både hos den som engagerar sig och hos den som inte.

Climate activism is associated with resilience and positive development, but may also be a source of increased stress, particularly for marginalized youths.<sup>16</sup>

Den forskning jag hittat har fokuserat på att förstå ungdomarnas behov av stöd. Artikelförfattarna kommer till olika slutsatser; både att hantera de symptom som ungdomarna visar och att uppmana till aktivt deltagande i kampen mot klimatförstörelsen. Forskningen uppehåller sig vid hur terapeuten bäst hjälper ungdomen att härbärgera och hantera sina svåra känslor, öka klientens resiliens som det kallas.

Forskningen lyfter inte i någon större utsträckning att klimatångest skulle vara ett problem som ställer frågor till terapeuten om dennes roll som samhällsmedborgare. Det är inte en ny fråga i sig att som psykolog behöva fråga sig var gränsen för den egna neutraliteten kan sägas gå. Frågan aktualiseras när klienten lever i destruktiva relationer, med outhärdliga arbetsvillkor eller i relation till minoritetsstress också. Skillnaden blir att i klimatfrågan är mitt ansvar för den pågående situationen (detta hör även till temat minoritetsstress) som skapar ett speciellt scenario. Kan vi låta hela fokus ligga på min unga klient? Frågan blir huruvida vi ska anse att jag är del i att upprätthålla den problematik som klienten söker min hjälp för. Andra större samhällsproblem som tangerar är frågor om genus, HBTQ+-frågor och frågor om rasism/överordning/dominerande kultur. Samhällelig makt är en dimension här och därför också ansvar.

---

<sup>15</sup> Vera Clemens, Eckart von Hirschhausen et al, *Report of the intergovernmental panel on climate change: implications for the mental health policy of children and adolescents in Europe – a scoping review*. European Child & Adolescent Psychiatry. 2022 May;31(5):701-713.

<sup>16</sup> Adrienne van Nieuwenhuzen, Kelsey Hudson et al *The Effects of Climate Change on Child and Adolescent Mental Health: Clinical Considerations*. rev Curr Psychiatry Rep. 2021 Dec 7;23(12):88.

För att ringa in forskningsläget runt de mer existentiella aspekterna av ungas klimatångest där det även går att hitta in i den praktiska kunskapens forskningsfält söker jag på ”*Existential psychology climate*” och får fram 23 artiklar i min sökning.

### ***Klimatkänslor***

I en av dessa artiklar; publicerad av Weronica Kalwak (psykolog) och Vanessa Wheigold (filosof),<sup>17</sup> diskuteras begreppen klimatångest, klimatdepression och klimatoro och författarna gör en kritisk analys kring hur klimatkänslor verbaliseras inom en psykologisk och i och med det, patologiserande ram<sup>18</sup>. Klimatångest och klimatoro är vanliga begrepp som ofta används synonymt i forskningen. En definition av ångest är att känna överdriven rädsla inför ett obestämt hot och författarna lyfter detta som ett problem. De vill i stället att de sociala problemen sätts i fokus, att lösningarna går från att läggas på individuell motståndskraft till att se till andra samhällseliga lösningar. Deras resonemang tangerar det jag försöker undersöka i min essä där mina frågeställningar syftar till att problematisera hur vi talar om och hur vi hanterar klimatångest. Där jag undrar om vi har diagnostiska och professionella ramar som kanske inte helt rymmer vad det är fråga om. Klimatkänslor som ett mer neutralt begrepp kan enligt författarna öppna för tolkningar av svåra känslor som adaptiva. Till exempel kan rädsla och skam om känslorna delas med andra, få oss att börja agera liksom att ångest kan tjäna som signal att fokusera på ett faktiskt problem. De negativa konnotationerna vi lever med styr vårt tänkande så att klimatkänslor blir något som vi vill och borde bli av med menar artikelförfattarna. En annan aspekt som kan nämnas här är att om vi talar mer om ”klimatkänslor” så finns möjlighet att öppna upp ett fält där vi kan föra samtal om vilka känslor som redan är definierade – och om det finns känslor som behöver definieras.

### ***Känslor***

Känslor som begrepp och fenomen kommer att återkomma på många platser i uppsatsen, Det finns många sätt att definiera begreppen ”känslor” samt delvisa synonymen ”emotioner”. Inom psykologin kommer vi nära med begreppet ”affekter” – men definitionerna ser lite olika ut i

---

<sup>17</sup> Weronica Kalwak & Vanessa Wheigold (2022): *The Relationality of Ecological Emotions: An Interdisciplinary Critique of Individual Resilience as Psychology's Response to the Climate Crisis*. Front Psychol 2022 Apr 27;13

<sup>18</sup> Det talas mycket i den allmänna debatten om klimatskam, oftare kanske flygskam och vad den gör med oss. För somliga blir skammen förlamande även om man inom psykologin ser skam som en i grunden adaptiv känsla som får oss att rikta oss till gruppnormer och vår tillhörighet i samhället. Men en alltför stark skamkänsla har en förlamande effekt eftersom det är problematiskt att INTE tillhöra, det utlöser mer eller mindre en dödsskräck.

olika kontexter. I uppsatsen försöker jag hålla mig till begreppet känslor och emellanåt används också emotioner som synonym. Att jag väljer dessa och inte begreppet affekter är för att jag i uppsatsen valt att mer rikta intressefokus mot socialt konstruerade eller kommunicerade känslor samt betydelsen av känslor som kunskaps- och värderingsbärare. Den affektteoretiska vokabulären bär på uppfattningar om att det existerar vissa mänskliga grundaffekter per se som är universella både till innehåll och uttryck. Det är inte en diskussion jag går in på men konstaterar att den delvis är motsatt de uppfattningar och teorier som har varit relevanta för mina frågeställningar. Inom den inriktning jag främst arbetar i, den compassionfokuserade terapin, är uppfattningen att känslor är biologiskt/fysiska, påverkade av inlärningserfarenheter och kontextuella. I det terapeutiska arbetet undersöker vi hur klienten relaterar till sina känslor mer eller mindre adaptivt. Vi undersöker tillsammans hur klientens känslor kan förstås, om de kan benämnas, vilka känslor som dominerar över andra, attityder mot de egna känslorna och många andra aspekter. Det högsta syftet är att klienten ska bli hjälpt att genom sin känslöförståelse också kunna använda känslor som riktningssvisare för att kunna möta egna känslomässiga behov. Ett enkelt exempel kan vara att när en klient kan börja sätta ord på och förstå att en klump i magen är hans rädsla, så har han också lättare att se till att få sitt behov av trygghet tillgodosett. Känslor behöver förstås och verbaliseras men för att kunna verbaliseras behöver de också regleras, dvs vi behöver hitta en balanserad intensitet där känslorna är tillgängliga men inte överväldigande. Annars får vi svårt att differentiera mellan våra känslor. För att kunna reglera våra känslor har vi, enligt teorin, behov av trygga sammanhang med andra människor, vi har behov av "social connectedness".<sup>19</sup>

Filosofen Marta Nussbaum, en av de viktiga filosoferna i min essä, har gjort ett stort arbete med att lyfta fram betydelsen av våra "emotioner". Hos Nussbaum innefattar begreppet emotion sådana känslor som människan har tillgång till - i kraft av att hon har förmågan att tänka och skapa abstrakta koncept. Våra emotioner riktar oss mot det som har betydelse för oss i en eller annan mening. Känsla och tanke går samman under begreppet "emotion".<sup>20</sup> Hon skriver att emotionen "är grundad i en känsla för det egna självet, dess mål och projekt".<sup>21</sup>

I den compassionfokuserade terapin är medkänsla ett vidare begrepp som innefattar empati (jag känner med dig) och sympati (jag vill agera för att hjälpa dig). Medkänsla är den medvetna

---

<sup>19</sup> Paul Gilbert red, *Compassion Focused Therapy* (London: Routledge, 2022), s 8.

<sup>20</sup> Martha Nussbaum, "Emotioner och mänskliga samhällen" i *Klassiska texter om praktisk kunskap*, red Jonna Hjertröm Lappalainen (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2021), s 381.

<sup>21</sup> Ibid s382.

hållningen och intentionen att lindra någons eller mitt eget lidande med kunskap om hur jag bäst gör det.<sup>22</sup>

### ***Etiska överväganden***

Det finns särskilda skäl att överväga kring att skydda klientens identitet då allt terapeutiskt arbete sker under min tystnadsplikt. Jag har valt att göra klienten anonym och valt bort personliga detaljer som kunnat göra frågeställningen mer rättvisa i sin komplexitet. Det finns också överväganden att göra kring mina tankar som behandlare, med tanke på att eventuella och tidigare klienter skulle kunna vara läsare av min essä. Jag skriver med hänsyn till detta också mindre öppet om egna reflektioner än jag hade gjort i t ex en handledningssituation. Även här blir det en brist på bakgrund som annars hade tydliggjort dilemmats olika aspekter. Jag har valt klimatångest som tema för att det är ett för mig angeläget ämne, etiska dilemman kan givetvis dyka upp i andra problem som klienter söker för. Det är en fördel rent etiskt att klimatfrågan sätter fokus på mitt ansvar som terapeut och på samhällets ansvar så att klientens överväganden blir mindre intressanta och därför kan undantas berättelsen utan att bristerna för uppsatsen blir för allvarliga. Det har varit ett medvetet val att på detta vis kunna skriva om något som pågår i terapirummet och samtidigt i hög grad skydda klientens integritet.

### **REFLEKTIONER**

Klienten som sitter framför mig med sina mörka ögon är så ung, hennes liv har knappt börjat men hon sitter framför mig, så insatt i världens samlade klimatkris, med en stor tyngd över sina smala axlar. HON skäms över att inte kunna göra mer och det känns vansinnigt.

*Men hon är också arg och besviken över att "inte fler bryr sig". Hon uttrycker många olika känslor kring sin situation och en av dem är SKAM över att inte reda ut situationen, hon skäms inför sitt eget men också över det hon ser som vårt kollektiva misslyckande. Hon skäms också över att hon själv känner sig så rädd för framtiden.*

Det är jag och inte hon som ska skämmas, om någon. Jag möter hennes blick som är mörk av allvaret. Hon kunde vara min egen dotter men det är inte bara därför jag känner med henne på ett helt annorlunda sätt än jag känt om hon kommit till mig med problem med kompisar, social

---

<sup>22</sup> Gilbert (2022), s 65-71.



fobi eller annan ångest. Jag skulle så mycket vilja luta mig fram mot henne, säga att jag delar hennes oro, oroas av den och att jag också vill göra min del för att göra framtiden mer hoppfull. Men någonting inom mig får mig att bromsa min spontana impuls.

*Mina känslor i rummet är också många och blandade. Jag kan inte känna igen mig själv i det här, i att jag blir så osäker på hur jag bäst ska behandla och bemöta min klients ångest. Hur jag ska bekräfta henne och i vilken riktning jag borde hjälpa henne? Vad är hennes egentliga problem?*

Genom utbildning och handledning har jag fått övning i att sätta som ett slags medvetenhetsfilter i relationen mellan mig och klienten som får rikta mina ord och handlingar så att det handlar om klienten och vad som hjälper klienten. Det tillhör mitt praktiska kunnande som psykolog. Så när jag känner en stark personlig empati med min klient och hennes oro för klimatet och framtiden, så söker jag i min professionella repertoar – men hittar inte till ett gensvar som känns äkta och bekant i kroppen. Jag får spontant en känsla av att om jag skulle visa mig själv för klienten på ett mer personligt vis, tex berätta att jag har ett eget engagemang i frågan, så skulle det vara ”fel”. Men också att det skulle kunna kännas rätt, som att vi delar hennes ansvarsbörda. Tänker att det skulle hjälpa min klient att få se att hon inte är ensam i det här rummet om sin rädsla och sitt ansvarstagande. Så hur kan jag tänka vidare på det här?

I huvudsak arbetar jag alltså själv i traditionen av Compassionfokuserad terapi som är en terapiform som har utvecklats av psykologen Paul Gilbert.<sup>23</sup> Här har jag hjälp av att vi som arbetar inom CFT använder begreppet ”common humanity” när vi presenterar terapin. Med det metodbegreppet i ryggen kan jag kommunicera till min klient att både hon och jag, som människor, är nedsläppta i en tillvaro som vi till en början inte själva valt. Gilbert har inte hänvisat explicit till existentiell terapi vad jag känner till, men nog känns tanken igen. Vi kommer alla att lida, vi kommer inte undan det som människor. Men vi kan också minska vårt lidande. CFT bär på teori och erfarenhet av att minska lidande genom att lära sig förhålla sig mer tillåtande och medvetet kring svåra känslor. Så utifrån ”common humanity” skulle jag kunna säga till min klient att jag känner empati med henne OCH att vi båda - för att vi är människor - kan känna rädsla inför framtiden. Jag knyter det till min teori så jag är tydligt verksam inom min legitimation. Syftet är att hon ska känna att hon inte är ensam om sina

---

<sup>23</sup> Gilbert, P., (2022)

känslor och avsikten att hon ska känna mindre skam inför sin ångest. Vi ”delar” ångesten inför det vi inte kan påverka så blir det lättare att bära den.<sup>24</sup> Att ta det ett steg till skulle vara att uttrycka mig som att dela att vi här och nu kan känna en rädsla som just är riktad mot klimathotet. När jag sagt det så har jag till viss del tagit ställning, visat min åsikt, kanske gått över en gräns. Och då kommer frågan om hur vi kan förhålla oss till detta hot väldigt nära att behöva definiera kraften och realiteten i hotet, vilket inte är en enkel fråga. Jag har i och med att jag bekräftar att jag ser klimathotet som reellt också förmedlat att varken jag eller någon annan VET hur vi ska lösa det. Då har jag möjligen också visat på en sårbarhet, kanske en maktlöshet som inte går ihop med min yrkesroll? Jag gjorde i praktiken valet att uttrycka mig lite försiktigt om min egen hållning. Mitt ansvar är att hon ska börja må bättre. Hur kan jag handla på bästa vis för hennes skull? Jag vill ställa några olika delar av mitt psykologjag i centrum, ett i taget och se vad som träder fram när varje aspekt får vara ensamt fokus. Det är neutraliteten, objektiviteten och autenticiteten jag vill betrakta från olika håll.

### ***Den neutrala terapeuten – terapirummets avskildhet***

Jag känner olika känslor när min klient berättar om att hon känner sig så ensam med sitt ansvar. Spontant vill jag ta henne i handen. Men så hör jag en inre röst som säger att jag måste lägga band på mig själv och på mina spontana reaktioner.

*Hon är rädd för vart det ska leda och hon ser det som en enorm uppgift, som hon måste axla, att rädda världen från den klimatkollaps som hon tror är på väg att komma. Hon kan inte förstå hur så många vuxna bara ser på och accepterar att hålla igång systemet som kommer att göra jorden obeboelig för människan.*

Inom mig säger en annan röst ”ingen ska känna sig ensam med ansvaret i klimatångest och särskilt inte den som är villig att ta ansvar för vår framtid”. Och så rösten som säger åt mig att sitta stilla i min stol. Jag känner stor empati med henne!

Med mig från min grundutbildning på psykologprogrammet har jag vetskapen att psykologen bör sträva efter att vara neutral kring klientens värderingar. Grunden för neutraliteten är från

---

<sup>24</sup> I CFT ser vi ofta funktionaliteten hos olika känslor. Ångest kan vi se som en känsla som ger oss skäl att agera för en förändring. Men ångest är också en känsla som kan behöva mötas med att upprätta social trygghet.

början den psykoanalytiska skolan och teorin om överföring och motöverföring.<sup>25</sup> Enligt den psykoanalytiska traditionen är relationen mellan terapeut och klient en ”som-om-relation” där terapeuten är ett instrument för klientens överföringar, dvs klientens fantasier om terapeuten blir det material man arbetar med i terapin<sup>26</sup>. Förståelse för överföringen som sker i terapirummet är tänkt att öka förståelsen för klientens liv ”i verkligheten”. Enligt den psykoanalytiska teorin om neutralitet skulle man betrakta klientens klimatångest som ett ”terapiobjekt” hos klienten. Ångesten är något intrapsykiskt, det vill säga något som pågår inom klienten, där vi alla känner motstridiga känslor, impulser och begär. Min egen skuld känsla skulle då bara vara intressant som ”hur kommer det sig att klienten väcker skuld i mig= i sin omgivning?”<sup>27</sup> Jag skulle alltså utifrån den hållningen, inte kunna fästa någon uppmärksamhet vid det egentliga klimathotet. Även om vi skulle vara överens om att klimathotet existerar så bör mitt intressefokus vara riktat på vad klienten upplever i sin inre värld. Var finns hennes låsningar, det motsägelsefulla? Terapirummet är en fristad, ett privat rum där jag som terapeut tjänar som spegel utan en definierad personlig identitet. I en freudiansk tid, någonting som ansågs revolutionärt befriande, ett rum inrett för att underlätta frigörande av klientens hemliga inre världar i spontan association. Frågan är vad det här slutna rummet kan tänkas stå för idag? I neutralitetens namn är vi kanske fångar i rummet i stället? Att BEHÖVA befinna oss utanför samhällets politiska frågor – i ett mellanrum – eller är det ett förslutet rum?

Jag arbetar utifrån andra teoretiska grunder än psykoanalysen men neutraliteten en del av mitt psykolog-DNA. Mina värderingar och spontana känslouttryck skulle enligt psykoanalytisk tradition vara mycket störande för terapin. Nu använder jag mig inte av överföringsbegreppet i CFT men dock är neutraliteten vad gäller mina värderingar absolut en del av min roll. För mig handlar strävan efter neutralitet om att min klient ska känna sig fri. Hon ska veta att risken är närmast obetydlig att hon blir värderad/dömd av mig utifrån konventioner, privata åsikter eller särskilda normer. Jag ska kunna möta även den som är helt olik mig vad gäller t ex politisk färg,

---

<sup>25</sup> Som en kort idéhistorisk bakgrund kring psykologins historia har den kliniska psykologin varit delad i en tradition med psykoanalysen, en humanistisk/existentiell psykologi och en behavioristisk inriktning som senare utvecklats till ”tredje vågens KBT” där delvis min egen inriktning Compassionfokuserad terapi ryms.

<sup>26</sup> Charles Gelso & Katri Kanninen, [Journal of Psychotherapy Integration Vol. 27, Iss. 3](#), (Sep 2017): 330-341. Neutrality revisited: On the value of being neutral within an empathic atmosphere.

<sup>27</sup> Det är en paradox delvis att psykodynamiska inriktningar idag ses som ovetenskapliga medan dess grundare hävdade denna objektivitet och vetenskaplighet. Exakt hur starkt Freud betonade neutraliteten syns i detta citat; *”I cannot recommend my colleagues emphatically enough to take as a model of psycho-analytic treatment the surgeon who puts aside all of his own feelings, including that of human sympathy, and concentrates his mind on one single purpose, that of performing the operation as skillfully as possible. (Freud, 1912/1959, p. 327)”* (Sedan sägs det att Freud var en inkännande och varm analytiker så detta kanske inte ska tas som total sanning, taget ur sitt sammanhang.)

kulturell bakgrund, sexuell läggning eller annat som skiljer oss människor åt med en öppen icke-dömmande hållning. I terapirummet måste alla bemötas lika så jag förbereddes på att möta dem som är olika – men nog inte på samma vis genomtänkt när jag sympatiserar och har delvis en samhällssyn som liknar min klients. Målet är förstås att klienten ska känna sig fri att uttrycka sig utan att vilja ta hänsyn till mina sympatier och antipatier som människa. Det är ett levande samtalsämne inom kåren, hur mycket vi kan signalera med klädsel och frisyren, märken i vår professionella roll och även om åsikterna går isär så är bara faktum att vi talar om det, nog för att visa att frågan inte är irrelevant. Även om jag har åsikter som liknar hennes, så måste jag i neutralitetens namn göra det tryggt för henne att reda ut vad hennes engagemang går ut på, vad det kostar och vad det gör med henne – alltså hur hon skulle vilja ha det och till och med kunna fundera på om hon vill välja bort sitt engagemang? Jag resonerar så också här med min klient och det är så jag förhåller mig i rummet, men också finns SKAVET här. Det tvivel som jag känner när jag bara följer med, när tillståndet i världen blir ett utom-terapeutiskt faktum för oss att hantera. Det tvivlet flyter upp till ytan som ett störande dilemma. Det privata rummet kan det behöva befrias, öppnas upp? Behöver vi ta in och diskutera samhället i vårt samtal, det svåra i hur vi kan förhålla oss till det, utan att göra djuppsykologi av det? Den oro jag fylls av är en rädsla att jag genom en professionell neutralitet, faktiskt indirekt förmedlar en neutralitet i förhållande till det hot som gör henne fylld av ångest. En neutralitet som kan vara det samma som indifferens, jag ser att du lider men det berör mig inte; sympati men inte empati?

Risken jag också ser är att jag tillsammans med henne går in och konstaterar hur klimathotet engagerar mig och teoretiskt sett kan min känsla riskera förstärka hennes rädsla och leda oss bort ifrån hennes tvivel som hon själv kan behöva undersöka. Det verkar viktigt att vi behåller avsikten att undersöka hur HON vill förhålla sig, vad som driver henne in i känslan av att sakna handlingskraft, att klimatfrågan för henne skulle kunna vara alltför stor för att hon ska känna att hennes kamp är meningsfull. Men det är som att detta privata rum känns svårt att freda mot frågan om hur vi ser på verkligheten utanför.

### ***Objektivitet och den utbytbara terapeuten***

Neutralitetens betydelse har alltså diskuterats och omformulerats i den psykoanalytiska riktningen. Det finns ett nära samband mellan neutralitet och idén om vetenskaplig objektivitet som ligger mer nära den kognitiva beteendeterapin (KBT) som delvis är mer nära min ena terapiform den Compassionfokuserade CFT. I den offentligt finansierade vården har det blivit alltmer gängse med manualbaserade behandlingar. Socialstyrelsens riktlinjer som i sin tur styrs

av resultat (och förekomsten av) av RCT-studier<sup>28</sup> – ligger ofta till grund för manualerna. Här rekommenderas oftast KBT. Det är inte ett långsökt antagande att manualstyret utgör en del av det Hans Hasselblad beskriver i essän ”De besvärliga professionerna”.<sup>29</sup> Hasselblad visar att utvecklingen mot ett allt högre centralt styre av de s k professionellas arbete inte bara är en fråga om nyliberal NPM utan också en medveten politik i riktning mot ökad kontroll. Det har ansetts som en orättvisa skriver Hasselblad att vissa yrken hamnat utanför byråkratierna och haft en högre grad av professionellt självstyre. Dessa professioner har t ex kunnat utbilda internt genom handledning och egna institutioner. De professionella yrkesgrupperna har dessutom inte bara själva kontrollerat sin kunskapsproduktion och haft en hög grad av autonomi i sitt dagliga arbete. De har förutom det också varit styrda av allmännyttiga målsättningar och haft ett officiellt definierat åtagande mot samhället, snarare än mot en enskild arbetsgivare. *”Deras etablerade friheter i kombination med uttalade lojaliteter mot målsättningar bortom arbetsgivarens omedelbara ambitioner och prioriteringar kom allt mer att betraktas som ett problem.”* Hasselblad skriver att det här blev definierat som ett demokratiskt problem under 1970- och 1980-talet i Sverige.<sup>30</sup> Det drar igång förändringsprogram för ett ökat politiskt styre av läkarnas och lärarnas och andra professioners fria ställning. Den manualstyrning som etablerades inom psykiatrin i början av 2000-talet går i samma riktning, mot ett ökat centralt styre av det dagliga arbetet. Det betyder i klartext att min lojalitet med min klient behöver bli mindre och lojaliteten med arbetsgivaren, den som ger mig lön, bli större. Det här är en förändring där många upplevt en så stor försämring och inskränkning av professionen att vi försöker komma undan genom att till exempel starta eget, vilket bara fungerar delvis.

Genom ökad kontrollen ges den enskilde terapeutens professionella omdöme ett begränsat område att röra sig på. Manualerna styr om det professionella ”ansvaret” till att riktas mot att uppfylla utifrån ställda mål. I manualen finns definierat hur många sessioner min klient ska behöva (eller får på sig?) för att läka sin ångestproblematik och är generellt styrande för vilka insatser som finns att välja på. Generellt ges mindre tid till att vidga och fördjupa min förståelse av klientens delvis okända problematik och ett ökat tryck att sortera in henne under definierade kategorier/diagnoser där det finns färdiga behandlingsmanualer. Mina funderingar och tvivel får liten plats i den manualstyrda verksamheten. Det är något att fundera på. Nu arbetar jag inte

---

<sup>28</sup> RCT-studie, Randomized Controlled Trials (randomiserad, kontrollerad studie) är en studie av behandlingseffekter med slumpmässigt vald experimentgrupp och en kontrollgrupp i experimentell design.

<sup>29</sup> Hans Hasselblad, ”De besvärliga professionerna” i *Yrkesmänniskan i den kapitaliserade välfärden*, red Carl Cederberg (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019) s 252.

<sup>30</sup> Ibid s 253

i offentlig vård, men jag har gjort, och för klimatångest fanns inte då och finns vad jag vet ännu inte någon manual. Så frågan – hur ska vi behandla ungdomars klimat känslor – är egentligen lika öppen här som på min privata mottagning.

Genom att göra den vetenskapliga objektiviteten central så finns risk att vi låter oss styras mindre av ”intellectuspraktiker” och mer av olika ”ratio” i Jonna Bornemarks mening, kategorier som inte omfattar helheten i den problematik som klienten söker för.<sup>31</sup> Men jag håller kvar i skuld känslan som kom att slå mig i terapirummet. Vad ska jag göra av den, med min känsla av ansvar inför att min klient lever i en värld som ger henne ångest? Att vi lever i samma samhälle men jag är den vuxna. Med neutralitet och objektivitet som kriterier för mitt arbete är det svårt att se hur jag kan ha klimathotet som faktum för oss i vårt arbete; det är som att jag står i väntan på att det eventuellt blir en diagnos och en manual? Det är *till synes* irrelevant hur jag och hon förhåller oss till frågan om klimathotet utanför terapirummet. Men här vill jag möta med en fundering på om vi inte just därför att manualerna inte ger svar, behöver söka efter våra egna vägar ut ur dilemmat, var och en av oss, i utrymmet där manualerna inte visar någon väg måste vi kanske ta oss för att söka nya. Om jag förhåller mig till hennes diagnoser; ångest, depression och kris men utan att ta hänsyn till vad mitt samvete säger – är det någonting viktigt och mänskligt som inte får plats. Terapeutrollen under idén om det objektiva får mig inklämd i en professionell form som begränsar mig. Som att jag behöver göra mig mindre än jag är. Här i den här ”professionella” rollen är det jag som är experten. Men frågan är vem här i rummet som är den egentliga experten på hur det är att leva och växa upp i en klimatkris.

### ***Den medkännande terapeuten***

Jag reflekterar också över vad som utmärker en annan aspekt av mig i min terapeutroll, den som finns i min inriktning CFT där jag uppmuntras vara varm och inkännande, visa empati med klientens känslor. Här tror vi att medkänslan är en viktig känsla och något vi visar och odlar för att ge klienten ökat hopp och minskad skuld, att jag härifrån kanske skulle få tillåta mig att uttrycka min äkta empati för hur hon känner utifrån Common humanity som jag beskrev ovan, det känns bra för mig. Det att jag kan ge henne är ett erkännande i att det är svårt att vara människa i en klimatkris. Vi behöver visa empati för varandra. Genom den empatiska terapeutrollen har jag erfarit att mina klienter känner sig stärkta och mindre ensamma och därmed ökat handlingsutrymmet. Jag kan vidga empatin till att omfatta hela hennes komplexa

---

<sup>31</sup> Jonna Bornemark, *Det omätbaras renässans*, (Stockholm: Volante, 2018), s 37-42.

tillvaro av att vara ung människa på den här planeten i den här tiden. Jag vet att hon och jag inte befinner oss på samma plats i tiden och jag vill försöka nå en större och djupare förståelse för hennes belägenhet genom min medkänsla. Jag kommer också att ha som mål att hjälpa henne till att söka sammanhang och fördjupa sin sociala tillhörighet och tilltro till att hon kan dela sitt engagemang med andra. Här går forskningen som visar att engagemang är en väg ut ur ångest och CFT som visar att social tillhörighet minskar känslor som rädsla och skam – ihop.

### ***Den autentiske terapeuten i den existentiella terapin***

Inom den existentiella psykologin som är min andra inriktning som psykolog är terapeutens autenticitet ett viktigt ideal<sup>32</sup>. Finns här något att hämta för att guida mig vidare med mitt ansvarstagande? Autenticitet är ett komplext begrepp som delvis hämtats från filosofen Martin Heidegger<sup>33</sup>. Här finns inte utrymme att utreda och skriva ut mer om komplexiteten hos Heidegger, men som praktik i den existentiella terapin finns parallellen att ”göra sig medveten om” sina ställningstaganden och göra dem till sina egna som en väg till ett autentiskt liv. Enligt Emmy van Deurzen som är en viktig förebild och sammanhållande person i den europeiska existentiella terapin<sup>34</sup> bör terapeuten söka efter att sätta sin egen ”bias”, dvs egna föreställningar ”inom parentes” och ge sig in i relationen med sin klient som ”icke-vetande”. Det är förstås markant annorlunda mot den objektiva terapeutens sökande efter färdiga diagnoser och manualer. När jag försöker förstå min klients rädsla för framtiden på ett mer fenomenologiskt präglat sätt, då hamnar hennes inre liv och hennes värderingar ännu mer i fokus för mitt intresse. Jag blir mer öppen inför hur hon själv väljer att uttrycka sig och jag får möjlighet att ställa andra än mer öppna frågor. Det får mig att tänka att jag inte minst ser att *hennes* utrymme för ett autentiskt sökande och autentiska svar i vår dialog ökar. Vi undersöker vilka drivkrafter som finns bakom hennes ångest. Det skulle vi göra i alla former av terapi, men här stannar vi kvar vid att göra ångesten till en del av den palett som är hennes inre och yttre liv. Genom att psykologin låtit sig influeras av filosofer som Sören Kierkegaard, Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir och andra existensfilosofer kan ”ångest” ses som meningsfull del av det mänskliga varat.<sup>35</sup> I den existentiella psykologin kan jag därför möta min klients ångest som en grundläggande mänsklig känsla som inte behöver behandlas bort. Vår existentiella ångest är förbunden med våra livsvillkor, att leva i en existens sammanbunden i ett ömsesidigt beroende,

---

<sup>32</sup> Bo Jacobsen, *Invitation to Existential Psychology* (Sussex:Wiley 2007) s 15ff

<sup>33</sup> Ibid s 16

<sup>34</sup> Emmy van Deurzen, *Everyday Mysteries – A handbook for existential psychotherapy* (London: Routledge 2010), s 281 f

<sup>35</sup> Ibid, s 12 ff

där tillvaron alltid djupast kommer att vara ofärdig, oförutsägbar, oklar. Att förstå ångest som något på ett djupt plan mänskligt, inte sätta diagnos, visar min klient på ett annat vis att jag kan dela hennes ångest utan att ändra den.<sup>36</sup> En aspekt av den autentiska terapeutrollen är viktig i att jag kan erkänna känslan av ångest som mänsklig, rimlig och helt adekvat inför det liv i osäkerhet som vi delar som människor. I den existentiella terapin ges klienten också en hög grad av ansvar i att behöva välja sitt liv. Här skulle det kunna bli att jag rent av håller kvar i klientens ångest. Jag hade kunnat få oss att fokusera på vad hon ska ge ångesten för mening. Jag tänker mig att vi hade haft ett samtal som låtit något som att:

*Jag känner det som att du antar ett stort ansvar för klimatkrisen – hur känns det att vara den engagerade personen – är det också den du VILL vara, stämmer det med dina värderingar?*

Kanske hade jag också gått vidare med frågor som; vill du ta dig an den utmaning som dina känslor och ditt samvete väcker? Men jag hade också brytt mig om att fråga hur hon tänker kring att vara ensam kontra att vara med andra och jag hade haft plats att undersöka andra frågor som är mer generella/existentiella/filosofiska. Så genom ett mer öppet utforskande finns möjlighet till att hitta det som ”stämmer” för klienten. Vi kan utforska om hon lever utifrån andras förväntningar eller sina egna övertygelser och hitta svar.

Hur – om jag kan möta min klient mer öppet sökande, kan jag inkludera mitt skav, min skuldkänsla? Jag delar ju i viss grad min klients klimatkänslor. Jag undrar också själv hur vi hamnat här och hur vi ska kunna skapa hopp om en hållbar framtid för oss människor på planeten. Så helt autentiskt, som das Mann känner jag en ångest och ett ansvar inför min klients mående. Men autentiskt kan jag ännu inte relatera, då jag ännu inte hittat mitt förhållningssätt till denna skuld. För också här gäller att jag ska lämna mina egna fördomar och föreställningar för att kunna bli ”dragen in i klientens värld och aktivt relatera till den”<sup>37</sup>. Så jag ser det som att min väckta skuldkänsla är relevant för mig på ett mer personligt plan, som att känslan är något jag definitivt behöver ta i, men med mig hem till mitt privata hemma. Det finns ju en fråga i det här som handlar om i vilken grad detta är en ofrånkomlig existentiell ångest inför en

---

<sup>36</sup> Här lutar jag mig också mot evidensbaserad psykologisk praktik som har som ett av sina tre ben, uppmaningen att fördjupa min förståelse för klientens inre värld. ([https://www.psykologforbundet.se/globalassets/nytt-kw/styrdok.2020/principer-for-evidensbaserad-psykologisk-praktik\\_reviderad-2020.pdf](https://www.psykologforbundet.se/globalassets/nytt-kw/styrdok.2020/principer-for-evidensbaserad-psykologisk-praktik_reviderad-2020.pdf)).

<sup>37</sup> van Deurzen (2010), s 281



oviss framtid, och hur den är framkallad av ett hot som vi skulle kunna och borde kämpa emot och agera i på något vis? Brinner huset där vi har rummet vi sitter i? Det jag genuint vill göra här, är att sitta ner och titta ut på världen tillsammans med min klient; se ut över den och säga, ”det här är svårt. Jag vet inte hur jag ska förhålla mig till alla dessa små och stora hot som vi inte kan överblicka, men jag söker. Och hur blir det för dig min klient? Att jag visar att jag är sökande som du, men att jag delvis är på en tryggare plats och delvis inte kan dela hur det här är för dig, du som är ung och får bygga upp din världsbild just här och nu, i den här tiden som är så full av osäkerhet. Jag vet inte säkert var det här rummet finns men jag skulle vilja hitta det utrymmet, det öppna trygga rummet”.

### ***Mellan skuld och ansvar***

Jag har försökt så här långt i denna essä att reflektera över hur min roll som psykolog påverkas och begränsas genom terapeutideal som neutralitet, vetenskaplig objektivitet och autenticitet. Jag har hittat några svar genom att besöka de här olika hörnen av mitt rum, har sett lite klarare hur väggarna ser ut och vad de gör med mitt professionella ansvar. Jag vill nu fundera vidare på mitt eget personliga ansvar och vad som utgör det för att sedan kunna ställa det professionella och det personliga sida vid sida och se vad som då händer. För att få en motbild till min unga klient med klimatångest, vill jag här lägga till en kort scen från en terapi med en kvinna som kommer till mig i sorg och kris.

*Hon är i medelåldern med halvvuxna barn, är välfriserad och är klädd i olika vackra blusar i fina material varje gång hon kommer till sessionerna. Hon har ingen aning om hur hon ska fortsätta leva sitt liv. Hon berättar för mig att hon lever med en man som hon upptäckt är otrogen mot henne i en relation med en annan kvinna. Det är inte heller första gången hon avslöjar honom, men de har fortsatt leva ihop. Hon vet att hon inte kan lita på honom, men hon är också rädd att lämna honom. Hon är inte rädd för det praktiska men för hon ska kunna leva ett liv som ensamstående, hon är rädd för ensamheten och ovissheten.*

I relation till min unga klient med klimatångest, känner jag en obekant skuld känsla som jag inte kan precisera. Till den jämngamla kvinnan jag möter känner jag givetvis medlidande/empati men inte något av skuld eller ansvar som skulle sträcka sig utanför vårt rum där vi möts. Jag tänker på att jag är skyldig att anmäla till Socialtjänsten om en klient som är minderårig far illa av omständigheter i hennes omgivning och där mina insatser inte

räcker till så att i stället andra kan hjälpa henne till en bättre tillvaro. Men min klient, hon känner att hon far illa i ett samhälle där jag också lever, ett samhälle som bidrar till att hennes framtida livsmiljö förstörs. Det är inte bara som hon känner, hon har också vetenskapliga rapporter som hon kan hänvisa till. Och där, i den stunden kommer ansvarsfrågan tillbaka – och skuld känslan. Det skaver att jag är en av de vuxna som hon tittar upp på, de som hon säger ingenting gör för att hjälpa henne. Jag kan förstås skjuta det ifrån mig – men om jag ska ta skavet på allvar – vart går jag då vidare med min fråga?

Jag vänder mig inledningsvis till filosof Hannah Arendt. Arendt som på djupet har behandlat frågor om skuld och ansvar i förhållande till de fruktansvärda handlingar och brott som utförts under totalitära regimer i staters namn under andra världskriget under Hitlerregimen och Stalins terror. Kan en medborgare behöva axla ett kollektivt ansvar, som min klient? Och om hon kan – så nog borde också jag kunna! Det är vad jag behöver reflektera vidare kring tillsammans med Hannah Arendt.

Ska det tyska folket känna ansvar för att de lät sitt land regeras av en nazistisk regim som utförde ett regelrätt, långvarigt och ohyggligt folkmord? ”Det finns ingenting sådant som att känna skuld eller vara skyldig inför händelser om ägt rum utan att man själv aktivt deltagit i dem.” skriver Hannah Arendt<sup>38</sup>. Men i meningen innan; ”det finns något sådant som ansvar för saker man inte har gjort, man kan ställas till svars för dem.”<sup>39</sup> Distinktionen är betydelsefull. Hon skriver ”där alla är skyldiga är ingen skyldig”<sup>40</sup> och de som verkligen bär ansvar kan genom denna till synes vackra appell komma undan allt ansvar.

Skuld menar Arendt är något som är personligt och individuellt och ord som skuld känslor och dåligt samvete bör hållas rena från otydliga konnotationer som uppstår om vi säger oss ha dåligt samvete över saker där vi inte stod i relation till handlingen i tid och rum. På så vis är min skuld känsla inför världens tillstånd möjligen inte en äkta skuld känsla utan en ”falsk sentimentalitet” i Arendts mening<sup>41</sup>. Det vi faktiskt behöver bära är enligt Arendt ett ansvar även för det våra förfäder gjort. Vi är kollektivt ansvariga i den mening att vi ett; bär ansvar inför något där vi inte varit aktivt deltagande därför att vi två; är del i ett kollektivt inte av val

---

<sup>38</sup> Hannah Arendt, ”Kollektivt ansvar” i *Klassiska texter om praktisk kunskap* red Jonna Lappalainen (Huddinge: Södertörn studies in practical knowledge, 2021) s 253

<sup>39</sup> Ibid s 253

<sup>40</sup> Ibid s 253

<sup>41</sup> Ibid s 253

som inom en förening eller ett företag utan bara genom vårt ”vara”, till exempel som samhällsmedborgare<sup>42</sup>.

Arendt för ett djupt resonemang kring frågan om hur man kan se på friheten att ställa sig i opposition gentemot sitt samhälles handlingar. Hon skiljer på den moraliska möjligheten att göra det för sin egen skull ”jag vill inte smutsa ner mina händer” och möjligheten att göra det som medborgare ”jag vill inte vara del i ett samhälle som gör detta”. Hon säger också att ingenting, ingen personlig moral någonsin kan befria oss ifrån kollektivt ansvar. Och att detta är något gott som kommer ur vår gemenskap. De enda som är fria från ansvar är den växande del av mänskligheten som lever som flyktingar, statslösa – ett öde vi annars inte kan önska oss. Personlig skuld är moralisk och kollektivt ansvar är en politisk dimension som syftar till handling.<sup>43</sup>

Texten håller det kollektiva ansvaret i fokus och jag uppfattar att Arendt vill rikta fokus från individer som inte utfört några avskyvärda gärningar, för att betona den skuld som ska läggas på dem som var aktiva under Hitlerregimen, de som kan dömas för sina brott. Men därförutom menar hon att den som är medborgare i ett samhälle bör använda sitt samvete och reflektera med sig själv kring vad som ÄR hennes ansvar som medborgare.”...inga moraliska, det vill säga individuella och personliga beteendenormer, (kan) någonsin befria oss från kollektivt ansvar.”<sup>44</sup>

Genom att läsa Arendt får jag syn på en viktig distinktion – mellan skuld och ansvar. Jag antar att Arendt skulle anse att det jag känner är skuld över en fråga där det är tveksamt hur skyldig jag är i de handlingar i tid och rum som jag utfört. Konsekvenserna om jag INTE köpt TV:n, mobiltelefonerna och rest till Asien, hade varit mikroskopiska i förhållande till de sammantagna koldioxidutsläppen. Sannolikt har jag en liten skuld och den är större än min klients. Men det avgörande enligt Arendt skulle ändå vara inte skulden, utan hur jag tar mitt ansvar framåt? Jag kan inte klä av mig mitt ansvar, möjligen bara genom att avsäga mig mitt medborgarskap?

---

<sup>42</sup> Ibid s 255 ff

<sup>43</sup> I den antika kulturen såsom den uttrycks t ex i Aristoteles Den Nichomanska etiken går inte denna skiljelinje att dra eftersom man där inte har en åtskillnad mellan det som är gott för mig som individ och det som är gott för samhället. Det som är gott moraliskt handlande ÄR det för samhället goda handlandet. Genom kristendomen flyttades moralens ”objekt” till den inneboende själens räddning från världen skriver Arendt (s 259).

<sup>44</sup> Arendt, (2021) s 265

I terapirummet skulle det kunna betyda att min klient undersöker sina känslor med mig, för att sedan med stöd av Hannah Arendt, ta sitt klimatengagemang ut i världen, engagera sig med andra, anta sitt kollektiva ansvar. Den distinktion som Arendt gör mellan personlig skuld och medborgerligt ansvar kan också vara terapeutisk. Den leder till resonemang som skulle hjälpa min klient att sortera ut en ”falsk skuld” som är begrepp inom psykologin som liknar Arendts resonemang om skuld som sentimentalitet. En falsk skuld kan lätt leda till ångest eftersom detta är en skuld som aldrig går att lösa, just då ingen handling finns där bakom som kan ångras. Här finns en viktig källa till fortsatt terapeutiskt arbete. Du kan inte ha skuld i något där du själv inte har handlat orätt och på så vis kan ångra en handling.

Applicerar jag Arendts distinktioner på klimatfrågan så skulle det ganska enkelt kunna översättas till att nej vi som medborgare kan inte bära individuell skuld över politiska beslut som fattats där vi inte haft makt att påverka beslut. Inte som individer. Ännu mer tydligt, beslut som fattas i styrelserum inom fossilindustrin är beslut som de ansvariga ska ställas skyldiga för. Det är viktigt att se vad och vem som direkt tar beslut som orsakar problemen så att vi inte tar på oss en KOLLEKTIV SKULD som skymmer sikten och gör oss till likar. (Vi individualiserar miljöproblemen och får det ”att sortera plast” vara likvärdigt med att som stat ”sluta subventionera flyget”). Men Hannah Arendt är uppmanande och koncis – du må ta ditt ansvar som medborgare, ta ställning. Hon pekar tydligt på det politiska ansvar som vilar på oss båda som samhällsmedborgare, att vi behöver reflektera med vårt eget samvete, vilken roll vi vill spela som medborgare i ett samhälle där man fortsätter ta beslut som gör vår och än mer min unga klients framtid hotad. Min klient har bestämt sig för att engagera sig. Jag sitter i min fåtölj och funderar med mitt gnagande tvivel. Men med Arendt får jag bestämt uppmaningen att engagera mig för det jag tror på, utanför terapirummet. Här inne? Jag vet inte. Det beror på hur jag ska betrakta rummet. Som ett privat rum eller som ett offentligt och jag tror att det är båda men vill fortsätta förstå. Arendt menar inte att vi bör handla för ett självförverkligande för din egen skull, för individens skull som ”jag vill inte smutsa ner mina händer”.<sup>45</sup> Hon gör en stor och viktig poäng av att vi ingår i sammanhang, i en mänsklig väv av relationer där vi har ett ansvar att ta om vi lever med känslan av att inte vilja vara en del av det samhälle som gör detta. Jag känner att det här är ett ansvar som min klient definitivt tar sig an. Hur kan det inte påverka mig?

---

<sup>45</sup> Arendt (2021), s 262

### ***Begreppet pluralitet***

Människan utmärker sig genom att vara både lik och olik, skriver Arendt i *Människans villkor*<sup>46</sup>. Genom att tala och handla åtskiljer sig människan aktivt från varandra i stället för att bara ”vara olika” Varje människa är en nykomling i världen och som sådan har hon en möjlighet att sätta någonting nytt i rörelse.<sup>47</sup> Det att hon är förmögen att göra något nytt gör henne också oförutsägbar och oberäknelig. ”På grund av denna karaktär av att vara unik, som är given i och med födelsen, är det som att Guds skapelseakt skulle upprepas och bekräftas i varje människa.” och ...”för varje enskild människa realiserar handlandet det faktum att hon blivit född.”

Att enbart handla är i någon mening som att utöva våld, skriver Arendt <sup>48</sup> för det är endast ett uttryck för det individuella och inte ett bidrag till det allmänna. Talet är inte ett medel för att förklara vad som gjorts utan vägen till att tala om vem man är, vad som man står i avsikt att fortsatt göra. Genom våra handlingar och vårt tal visar vi vilka vi verkligen är. Vi kanske inte ens ser oss själva här, utan har som en Daimon på axeln som betraktar oss. Talet för oss in i vårt unika sätt att vara i världen och för oss samman med andra och träder i kraft när vi talar med varandra. Även godheten menar Arendt är lika meningslös som motsatsen om den inte verbaliseras så att säga så att individen visar och står för sin val och handlingar genom att visa sig som den som bär upp dem. Bara här blir det mänskliga livet helt väsentligt – och detta förutsätter att vistas som människa bland människor<sup>49</sup>. Här klingar någonting an, att vara god utan att visa var man står, är att inte riktigt vara människa. Det här känns och träffar i hjärtat på mig i mitt frågande. Det kan leda till att jag frågar mig själv om mitt arbete och mina värderingar kring att vara en hjälpare, om de är riktigt solida så länge jag inte engagerar mig också ”offentligt” genom att uttrycka mina värderingar i ord och handling. Men återigen får jag fråga mig - är det terapeutiska rummet offentligt eller privat, öppet eller slutet inför samhället?

*Hon skäms också över att hon själv känner sig så rädd för framtiden. Hennes rädsla är fysiskt påtaglig, när hon talar om framtiden blir hennes röst svagare, hon sjunker ner i stolen och blir mindre än hon är.*

---

<sup>46</sup> Hannah Arendt, *Människans villkor*, (Falun:Daidalos, 2020) s231

<sup>47</sup> Ibid s 233

<sup>48</sup> Ibid s 236

<sup>49</sup> Arendt (2020) s 238

Det är som att Arendt sätter ett oerhört hopp till vad människan kan åstadkomma om hon väljer att ta sig an sin unikheter genom att göra sig till en del av samvaron som sig själv. Enligt litteraturprofessor Lyndsey Stonebridge i podden Philosophy BBC<sup>50</sup> har Arendt torget i det antika Grekland som ideal, även om hon inte tänker sig detta som realiserbart i den moderna världen. Pluralitet betyder att vi inte bara föds unika, det är av oerhörd betydelse att vi gör mening av det, genom handling och språk enligt Arendt. För genom att tala och handla så för vi fram oss själva till omgivningens blick. Vi låter oss bli sedda och tolkade och omtolkade och förstådda så som den andra tar emot oss. Arendt menar att vi inte helt existerar som människor om vi inte kliver ut i närvaron av andra människor och där blir sedda. Detta att bli sedd genom andras ögon är den verkliga födelsen, där VEM vi är blir definierat och där vi inte längre har kontroll över vilka vi är. Det handlar inte om vilka egenskaper vi har eller annat som låter sig beskrivas. Det är vem vi är som är det viktiga och här finns någonting oklart och icke-bestämt. Det får mig att tänka att vi alla ingår i en ständig rörelse mot framtiden. Arendt skriver att vi väver in oss som tråd i mänsklighetens väv men att väven fortsätter vävas. När vi låter oss ingå i mänsklighetens väv av historier så uppstår nya historier som så att säga blir till genom gemenskapen, vi behöver en omvärld att rikta oss till precis som den som tillverkar något behöver material<sup>51</sup>. På så vis skapas det "vi" som är mänsklighetens plats, där varje enskilt liv blir meningsfullt i blicken av de andra. Det är som ett kollektivt vi av kraftfulla individer hon manar fram. Men hur terapirummet och alla dess historier är en del av denna väv behöver jag fortsätta förstå.

Genom att läsa Arendt får jag en stark känsla av att vara en levande människa, ett subjekt och av att mina handlingar är av betydelse, om jag kan tala om dem med andra, vad jag står för. Att jag som unik människa har som min uppgift att stå för mina övertygelser, vad mitt samvete säger, och att förena mig med andra människor i det. Jag tänker att Arendt levde i en tid som hade sina likheter med vår, i att man hade skäl att vilja förlora hoppet på staten och det politiska livet. Men att Arendt visar en väg framåt för oss. Så jag kommer faktiskt inte undan min uppgift, att ta ansvar för den värld vi skapar och lämnar efter oss. Och genom Arendt ser jag också att det inte finns skäl att avstå bara för att jag inte själv kan se effekten av mina handlingar. Min intention är enligt Arendt min privatsak, det pågår på insidan av mig. Bara genom att kasta mig ut, gör jag mig själv tillgänglig för omvärlden och mitt engagemang blir viktigt. Det känns som

---

<sup>50</sup> BBC Radio In our time: Philosophy 2 februari 2017 Hannah Arendt. Podcast

<sup>51</sup> Arendt (2020) s 250

ett starkt övertygande resonemang som ger motiv för ett offentligt engagemang och sätter utropstecken efter.

Med Arendts resonemang så är jag faktiskt ansvarig inför min klient att träda fram som ett handlande subjekt – OM jag ser rummet som ett offentligt rum. Jag har ett kollektivt ansvar som medborgare. Men om jag ser det om att vi delar ett rum som är privat och accepterar Arendts syn på känslor som något som tillhör privatsfären då är mitt medborgerliga ansvar inför min klient mindre tydligt i terapirummet. Men här är jag tveksam, och vet inte om jag håller med Hannah Arendt. Är känslolivet verkligen som Arendt menar, möjligt att skilja ifrån en offentligt handlande, rationellt överlagd människa? Jag vill tro att känslor i politiken är meningsfulla i att de hänger nära samman med våra värderingar. Jag misstänker att när vi bortser ifrån hur mycket våra känslor styr oss, att det är då vi riskerar att blanda ihop åsikter och fakta. Frågan om mitt ansvar i terapirummet är delvis besvarad med hjälp av Arendt så här långt - jag får hjälp att göra distinktioner mellan privata känslor och offentligt ansvar. Jag blir utmanad av Arendts tanke om att känslor enbart är privata angelägenheter och på så vis inte relevanta för politiken och engagemanget i klimatfrågan. Det stämmer inte med min egen uppfattning. Jag fortsätter resonera med Hannah Arendt.

### ***Hjärtats mörker – känslornas betydelse för det politiska***

I min compassionfokuserade inriktning menar man att compassion, eller på svenska medkänsla, ligger till grund för engagemang i att vilja lindra lidandet i världen. Men den medkänsla som jag känner inför min klients lidande och frustration är enligt Arendts tänkande lika lite relevant för politiken som en sovande person.

On grounds of solidarity, she might be entitled to some kind of aid to enable her to enter the public sphere! However, a person who feels compassion when she encounters someone in pain is no worse for politics than a person who is sleeping – they are only temporarily removed from politics while they tend to another part of their lives. <sup>52</sup>

Hur kan jag förstå detta? Arendt håller i en föreläsning fram att känslor inte kan vara grund för politiskt tänkande i det att känslor enligt henne är ”ordlösa”, de är ofrivilliga rörelser i själen, avskilda från den språkliga, frivilliga aktiviteten i sinnet (Mind). Känslor symboliserar ”a place

---

<sup>52</sup> Hannah Arendt i Dan Degerman, Eur J Political Theory 2019 Apr 1;18(2):153-173. Within the heart's darkness: The role of emotions in Arendt's political thought.

of darkness”<sup>53</sup>. Men frågan som infinner sig då är – vad är det som står i centrum för Hanna Arendts filosofiska verk, vad är det som gör att vi människor behöver varandra? Kan det inte behövas en utgångspunkt för att förklara vad hon vill förklara? Det som inte finns utskrivet i Arendts text ovan är VAD som är gnistan, igångsättandet eller motivet till att människan tar på sig det kollektiva ansvar som enligt henne är ofrånkomligt. Hennes starka tonvikt på tänkandet som leder till handlandet är som hon själv säger inte möjligt att belägga sanningshalten i, det är ett axiom. Jag får ibland en känsla av att Arendt skriver i ensamhet och avskildhet som präglar det hon skriver? Men jag vet bara lite om hennes liv. Och jag grips även av att hon har en stark KÄNSLA och ambition av att vilja hitta fram till svar för mänskligheten. Carl-Johan Lundberg skriver i en uppsats om Hannah Arendt ett resonemang som kanske ger bekräftelse på det;

Mot denna mållösa förtröstande gemenskap ställer Arendt en annan. En gemenskap som går tillbaka till grunden, till den ursprungliga förundran, som, hur mycket saker och ting än kartläggs, alltid finns kvar, som en ropande icke kartläggningsbar position inom oss.

54

Lundberg menar att det i Arendts filosofi ryms en utgångspunkt som binder samman människorna i ett ”gemensamt sinne för världen”, en ”sensus communis”. Han lyfter hur Arendt här menar att mänskligheten knyts ihop genom att vara tänkande och handlande varelser. Hos Arendt kan reflektion med det egna samvetet ses som att lära känna sig själv för att kunna bli en politisk varelse. Det är en parallell till hur jag i terapirummet med min klient försöker förstå vad som händer när jag möter min klient och hur hon förlamas av sina starka känslor när hon egentligen vill vara engagerad. Mitt mål är ju att reda ut hennes känslor så att hon ska kunna bli delaktig i världen utanför igen.

*Hon skäms också över att hon själv känner sig så rädd för framtiden. Hennes rädsla är fysiskt påtaglig, när hon talar om framtiden blir hennes röst svagare, hon sjunker ner i stolen och blir mindre än hon är.*

Genom Degerman hittar jag en djupanalys där han omtolkar hur man tidigare sett det som att Arendt nedvärderat känslolivet medan han menar att Arendt inte nödvändigtvis nedvärderar

---

<sup>53</sup> Ibid.

<sup>54</sup> Carl-Johan Lundberg, Om den dolda grunden i Hanna Arendts politiska tänkande, (Södertörns högskola.



men ser olika svårigheter med känslor i det politiska tänkandet<sup>55</sup>. Degerman konstaterar att Arendt trots att hon "... är djupt bekymrad över faran i att låta delade känslor ligga till grund för politisk handling, ger känslor en konstruktiv roll i att kunna utveckla individens politiska agentskap".<sup>56</sup> Arendt skiljer noga mellan mind och sense och mellan att känna och upprätta en distans till känslorna så att det skapas ett ökat handlingsutrymme. Känslor kan översättas t ex genom skrivande "into a shape that fit (it) for public appearance"<sup>57</sup>. Degerman visar att det finns passager i Arendts verk som sätter värde på känslor som platsen varifrån ett engagemang kan väckas. Detta stämmer med psykologin inom den Compassionfokuserade terapin där vi tänker att ökad medkänsla ger ökad förmåga till förståelse och ökat handlingsutrymme. Här talar vi också om att känslor har information och att vare sig för starka eller brist på känslor gör oss till fria varelser.

Det vi känner som inte är artikulerat är i högsta grad personligt, det vill jag hålla med Arendt om. Men när det är satt ord på och formulerat och ett obehag sitter kvar i kroppen och i tankarna och här rör sig rädslor inför framtiden. Vad är det då känslorna vill säga? Jag är medmänniska i det här samhället och jag har en viss skuld i att jag bidragit till överkonsumtion, överproduktion och koldioxidutsläpp. Genom min empati vill jag ställa mig sida vid sida med min klient men min professionella roll tar frågan tillbaka till hur långt sträcker sig mitt professionella ansvar och vad kan min klient hålla för förväntningar på en upprätthållen gräns.

### ***Martha Nussbaum – emotioner, språk och värdeomdöme***

Varför finns mitt samvete? Hos existensfilosoferna finns uppmaningen, inspirationen, likasom hos Arendt – "för att du är människa", för att du lever och om människan inte tar ansvar för sin existens så har vi sett vart hennes "natur" kan leda? Men kan vi hitta en djupare känslomässig botten till det? Martha Nussbaum skriver i "Emotioner och mänskliga samhällen" en essä om teman som emotioner och förnuft.

... de är i princip tillgängliga för överväganden och för » terapi », såsom aspekter av mina allmänna överväganden om eudaimonia. Dessa överväganden uppstår i interaktion med andra människor, och utförs också i stor utsträckning inom ramen för sådana

---

1997).

<sup>55</sup> Degerman (2019)

<sup>56</sup> Ibid

<sup>57</sup> Arendt i Degerman (2019)

interaktionssammanhang. Att människans överväganden tillsammans med andra är strukturerade på detta sätt, påverkar också omfattningen av de emotioner hon är förmögen till. Det möjliggör nämligen att objektet för en emotion är en grupp: staden eller regionen eller nationen, eller rentav mänskligheten som helhet.<sup>58</sup>

Hos Nussbaum är känslor någonting som inte alls är privat utan i högsta grad socialt. Känslorna får här en helt annan mening än de får i Arendts resonemang om privata känslor. Nussbaum resonerar också vidare och hävdar att ”det faktum att vi sätter ord på våra emotioner, också påverkar vilka emotioner vi kan ha”.<sup>59</sup> Vissa objekt är uppdelade i världen, men genom att sätta ord på, så organiserar vi och skärper distinktioner mellan objekt och fenomen. Från det att någonting benämns så blir vi också mer uppmärksamma på objektet som just detta.

Nussbaum resonerar också kring det faktum att vi som människor till skillnad från djur, kan föreställa oss saker bortanför vårt eget nu och därför kan vi också känna, ha emotioner kring sådana saker som vi inte är i direkt relation till i tid och rum.<sup>60</sup> Vi kan beröras av annat än det som kan förväntas föra med sig lycka. Nussbaum för resonemanget vidare runt hur känslolivet hos individen formas av hur vi kommunicerar med andra kring våra känslor. Och hur även andra faktorer bidrar till att känslolivet inte är ”en konstant”. Hon resonerar om hur olika samhällens relation till fysiska omständigheter, till faror men också våra metafysiska föreställningar påverkar vilka känslor vi talar om som relevanta i vårt samhälle – och hur detta indirekt påverkar vad vi kan tillåtas känna.

Genom att läsa Nussbaum får jag grepp om hur känslor i ett terapirum är färgade av en ”situation” i de Beauvoirs mening.<sup>61</sup> Vem är du, var är du född, vilket kön, vilken generation, vilken kultur? Det kommer inte bara att göra skillnad på det du tänker och har begrepp för. Ditt känsloliv är som Nussbaum skriver något som präglas av dina föreställningar om din omvärld<sup>62</sup>, inte bara den omedelbara omvärlden utan även den omvärld som du föreställer dig, även din tillvaro efter att du lämnat världen, din syn på vad döden vill säga dig, hur du vill uppfatta dens närvaro i ditt liv. Det kan betyda att för att uppfatta dimensioner av en oro och ångest kopplad till en ännu inte upplevd kris – hur gör vi om det inte ännu finns ord? Att klienten känner ångest

---

<sup>58</sup> Ibid s 384

<sup>59</sup> Ibid s 385

<sup>60</sup> Nussbaum (2021) s 384 ff

<sup>61</sup> de Beauvoir, För en tvetydighetens moral, Daidalos 2020, s 74f

<sup>62</sup> Nussbaum (2021) s 389

inför en klimatkris kanske skulle kunna jämföras med dödsångest men så finns stark dimension av skuld och att behöva ta ansvar för att inte orsaka sin egen död. Hur ska berättiga min expertkunskap i förhållande till detta? Efter läsningen av Nussbaum blir känslolivet i terapirummet plötsligt ett mycket mer intressant språk som kan behöva dechiffreras genom en process där både det kognitivt/verbala begreppet behöver prövas gentemot erfarenheten av känslan likasom min intuitiva empatiska reaktion också behöver ifrågasättas och verbaliseras innan jag tror mig veta vad min klient egentligen känner.

### ***Arendt – den osynliga makten***

Jag kan ännu inte släppa Arendt och återvänder till ytterligare en av hennes texter ”Om våld” där hon bearbetar frågor om makt och våld i samhället. Hon arbetar också här med sin tids samhälleliga trauman och skriver; ”Jag behöver inte påpeka att alla våra erfarenheter under detta århundrade, som ideligen konfronterat oss med det totalt oväntade, står i flagrant strid med dessa uppfattningar och doktriner.”<sup>63</sup> Med dessa uppfattningar och doktriner avser Arendt uppfattningen om det totala fortsatta framåtskridandet. Hon skriver att den liberala tron på utveckling och tillväxt som har ett övertag i våra politiska och ekonomiska teorier är irrationell.<sup>64</sup> Decenniets erfarenheter har visat att det totalt oväntade kan hända. Så hur förhåller man sig till detta. ”Allt handlandes /.../ funktion (är) att avbryta vad som eljest skulle ha fortgått automatiskt och därmed på ett förutsägbart sätt.”<sup>65</sup> Det finns en slående parallell mellan den tid som Arendt skriver ”Om våld” i och vår tid. Hon beskriver hur den unga generationen under 30, upplever hot mot mänskligheten, på ett helt annat vis ”into the bone”, än den vuxna generationen som ser det som ”ett problem”. Texten handlar om hur våldet blivit tekniskt och hon skildrar hur världen förändrats med den tekniska utveckling som gör att världen kan förintas genom ett antal beslut (ska lägga in citat). Jag ser parallellen till hur vi idag lever i en värld där en stor andel unga återigen har en känsla av att det kanske inte finns någon framtid. Den tekniska utvecklingen själv har en del i det. I samma text skriver Arendt också om förfrämligandet av makten och det byråkratiska styret där ”ingen” styr. Utifrån det resonemanget kommer jag tillbaka till tanken att jag i neutralitetens namn kanske befäster ett destruktivt system. Att här kan jag med Hannah Arendts blick se att makt kan vara otydlig och ändå styra.

---

<sup>63</sup> Hannah Arendt *Om våld* (Göteborg: Daidalos 2008) s

<sup>64</sup> Ibid s 33

<sup>65</sup> Ibid s 34

Kort sagt: för en etisk och social/politisk varelse som människan så är emotionerna som sådana etiska och sociala/politiska, de är aspekter av svaret på frågorna ”Vad är värt att bry sig om?” och ”Hur ska jag leva?”<sup>66</sup>

... de är i princip tillgängliga för överväganden och för » terapi », såsom aspekter av mina allmänna överväganden om eudaimonia. Dessa överväganden uppstår i interaktion med andra människor, och utförs också i stor utsträckning inom ramen för sådana interaktionssammanhang. Att människans överväganden tillsammans med andra är strukturerade på detta sätt, påverkar också omfattningen av de emotioner hon är förmögen till. Det möjliggör nämligen att objektet för en emotion är en grupp: staden eller regionen eller nationen, eller rentav mänskligheten som helhet.<sup>67</sup>

Hos Nussbaum är känslor någonting som inte alls är privat utan i högsta grad socialt. Känslorna får här en helt annan mening än de får i Arendts resonemang om privata känslor. Nussbaum resonerar också vidare och hävdar att ”det faktum att vi sätter ord på våra emotioner, också påverkar vilka emotioner vi kan ha”.<sup>68</sup> Vissa objekt är uppdelade i världen, men genom att sätta ord på, så organiserar vi och skärper distinktioner mellan objekt och fenomen. Från det att någonting benämns så blir vi också mer uppmärksamma på objektet som just detta.

Nussbaum resonerar också kring det faktum att vi som människor till skillnad från djur, kan föreställa oss saker bortanför vårt eget nu och därför kan vi också känna, ha emotioner kring sådana saker som vi inte är i direkt relation till i tid och rum.<sup>69</sup> Vi kan beröras av annat än det som kan förväntas föra med sig lycka. Nussbaum för resonemanget vidare runt hur känslolivet hos individen formas av hur vi kommunicerar med andra kring våra känslor. Och hur även andra faktorer bidrar till att känslolivet inte är ”en konstant”. Hon resonerar om hur olika samhällens relation till fysiska omständigheter, till faror men också våra metafysiska föreställningar påverkar vilka känslor vi talar om som relevanta i vårt samhälle – och hur detta indirekt påverkar vad vi kan tillåtas känna.

---

<sup>66</sup> Martha Nussbaum, Emotioner och mänskliga samhällen i *Klassiska texter om praktisk kunskap*, red Jonna Lappalainen (Huddinge: Södertörn studies in practical knowledge, 2021), s 385

<sup>67</sup> Ibid s 384

<sup>68</sup> Ibid s 385

<sup>69</sup> Nussbaum (2021) s 384 ff

Genom att läsa Nussbaum får jag grepp om hur känslor i ett terapirum är färgade av en ”situation” i de Beauvoirs mening.<sup>70</sup> Vem är du, var är du född, vilket kön, vilken generation, vilken kultur? Det kommer inte bara att göra skillnad på det du tänker och har begrepp för. Ditt känsloliv är som Nussbaum skriver något som präglas av dina föreställningar om din omvärld<sup>71</sup>, inte bara den omedelbara omvärlden utan även den omvärld som du föreställer dig, även din tillvaro efter att du lämnat världen, din syn på vad döden vill säga dig, hur du vill uppfatta dens närvaro i ditt liv. Det kan betyda att för att uppfatta dimensioner av en oro och ångest kopplad till en ännu inte upplevd kris – hur gör vi om det inte ännu finns ord? Att klienten känner ångest inför en klimatkris kanske skulle kunna jämföras med dödsångest men så finns stark dimension av skuld och att behöva ta ansvar för att inte orsaka sin egen död. Hur ska berättiga min expertkunskap i förhållande till detta? Efter läsningen av Nussbaum blir känslolivet i terapirummet plötsligt ett mycket mer intressant språk som kan behöva dechiffreras genom en process där både det kognitivt/verbala begreppet behöver prövas gentemot erfarenheten av känslan likasom min intuitiva empatiska reaktion också behöver ifrågasättas och verbaliseras innan jag tror mig veta vad min klient egentligen känner.

### ***Arendt – den osynliga makten***

Jag kan ännu inte släppa Arendt och återvänder till ytterligare en av hennes texter ”Om våld” där hon bearbetar frågor om makt och våld i samhället. Hon arbetar också här med sin tids samhällseliga trauman och skriver; ”Jag behöver inte påpeka att alla våra erfarenheter under detta århundrade, som ideligen konfronterat oss med det totalt oväntade, står i flagrant strid med dessa uppfattningar och doktriner.”<sup>72</sup> Med dessa uppfattningar och doktriner avser Arendt uppfattningen om det totala fortsatta framåtskridandet. Hon skriver att den liberala tron på utveckling och tillväxt som har ett övertag i våra politiska och ekonomiska teorier är irrationell.<sup>73</sup> Decenniets erfarenheter har visat att det totalt oväntade kan hända. Så hur förhåller man sig till detta. ”Allt handlandes /.../ funktion (är) att avbryta vas som eljest skulle ha fortgått automatiskt och därmed på ett förutsägbart sätt.”<sup>74</sup> Det finns en slående parallell mellan den tid som Arendt skriver ”Om våld” i och vår tid. Hon beskriver hur den unga generationen under 30, upplever hot mot mänskligheten, på ett helt annat vis ”into the bone”, än den vuxna generationen som ser det som ”ett problem”. Texten handlar om hur våldet blivit tekniskt och

---

<sup>70</sup> de Beauvoir, För en tvetydighetens moral, Daidalos 2020, s 74f

<sup>71</sup> Nussbaum (2021) s 389

<sup>72</sup> Hannah Arendt *Om våld* (Göteborg: Daidalos 2008) s

<sup>73</sup> Ibid s 33

<sup>74</sup> Ibid s 34

hon skildrar hur världen förändrats med den tekniska utveckling som gör att världen kan förintas genom ett antal beslut (ska lägga in citat). Jag ser parallellen till hur vi idag lever i en värld där en stor andel unga återigen har en känsla av att det kanske inte finns någon framtid. Den tekniska utvecklingen själv har en del i det. I samma text skriver Arendt också om förfråmligandet av makten och det byråkratiska styret där "ingen" styr. Utifrån det resonemanget kommer jag tillbaka till tanken att jag i neutralitetens namn kanske befäster ett destruktivt system. Att här kan jag med Hannah Arendts blick se att makt kan vara otydlig och ändå styra.

### ***Terapirummet som privat eller offentligt?***

Så är då terapirummet offentligt eller privat? Är klientens känslor och mitt professionella gensvar bara privatsaker som står utanför politiken. Enligt den första texten av Hannah Arendt skulle jag svara ja på frågan. Känslor är enligt henne privata. Men redan där känner jag ett tvivel i mig. Känslor – de är inte yttringar bara för vårt eget privata jag utan i högsta grad betingade av vår kultur, vårt språk, vad som är sägbart. Jag undrar också över skillnaden mellan att ha ett privat rum för att samtala om en otrohet där vi inte behöver konfrontera normer och ett privat rum i en fråga som rör politik, vårt samhälle. Är känslorna inte starkt beroende av vad vi anser om klimatkrisen och därför vad jag anser är rimligt att känna inte oviktigt för att när neutraliteten skaver så är något på tok. I denna andra text av Arendt tycker jag att jag hittar nya svar. Det som kallas neutralt, kan det också vara en manifestation av en makt som inte syns. Kan neutraliteten egentligen dölja frågan om vad vårt samhälle är, i form av hierarkier och makt. Vad som kan sägas och talas om är delvis dolt i neutraliteten. För det som det inte finns ett språk finns inte heller rum. Ett neutralt rum bäddar in alternativen och gör motståndet oklart. Hur kan man kritisera något som inte säger sig stå för någonting?

## DISKUSSION

Jag har undersökt en smärtpunkt i mitt professionella liv där jag kände tvivel. Genom att undersöka hur neutralitet, objektivitet och autenticitet bygger upp min professionalitet och premissen att jag ska behandla min klient så att den kan leva ett gott liv, så har jag fått syn på några av de konstruktioner som finns. Jag har funderat kring min uppgift att behandla min klient så att hennes ångest inte hindrar henne. Men också frågat kring hur jag kan möta att hon känner sig så ensam inför att alltför stort hot. Jag kände att jag ville kliva in som vuxen människa och säga, jag delar din oro och rädsla? Det, att få dela känslan, minskar på känslan av ensamhet och utsatthet och gör tillvaron mindre skrämmande. Det arbetar vi efter inom den Compassionfokuserade terapin och jag sökte vidare hos filosofen Hanna Arendt i den närliggande frågan om kollektivt ansvar. Jag har valt att inte rationalisera och göra motstånd mot min känsla av skuld, jag har i stället valt att stanna kvar och se vad det kan betyda att jag känner den. Jag har ifrågasatt de interventioner jag hade tillhands i inledningen, som på ett plan skulle hjälpa mot ångesten – både min klients och min. Men är de tillräckliga?

Jag trodde att jag skulle komma till att behöva spränga terapirummets gränser. Men med hjälp av Arendts distinktioner, här särskilt den mellan privat och offentligt, och med den Compassionfokuserade terapi i att låta rädsla leda till att söka social samhörighet - så hittade jag en annan väg. Att med medkänslan kan du ta klokare beslut och här kan terapirummet ha en viktig roll i att hjälpa klienten att göra sig handlingskraftig och inte styras av skuld och skam och inte heller förlamas av ensamheten. Jag ser att psykologrummet kan få vara just den skyddsrum och mellanrum som en ångestfylld klient kan behöva. Det som avgör är hur vi ser på de svåra känslorna. Om vi ser dem som patologiska i sig själva, dvs om vi ser ångest som patologisk och vi stirrar oss blinda på symtomen – om vi säger indirekt till våra klienter att din känsla inte är relevant och begriplig, då sviker vi klienterna. Men om vi kan ställa oss bredvid och hantera klienten som att hen är i kris kring hur hon ska hantera en global kris, då får vi mer utrymme. Och världens kris och klientens kris är inte heller ett och det samma. Inte på något vis kan en globalkris läggas på axlarna av en ung individ. Hur skulle det vara möjligt? Precis om vi inte kan lägga kommersialismen, kapitalismen, skönhetsfixeringen, globaliseringen och så vidare på hennes axlar. Klimatet väcker känslor och känslorna får somliga av oss att vilja agera och somliga att vilja fly, slippa, förneka. När vi styrs av känslan av HOT så är jag med Arendt i att vi kan kalla känslorna personliga. I CFT kallar vi oss då för att vi låter oss styras av känslan som oreglerad. Känslövrlden är också en värld utan skarpa gränser, en värld där vi ibland inte får ord för det vi upplever. Enligt Nussbaum, konstrueras koncepten kulturellt,

socialt och i familjen för vad vi känner. Det betyder att vi kan ”uppfinna” nya känslor? Tänk om klimatkrisen väcker nya känslor. Känslor som skulle behöva sättas nya ord på för att fenomenet, det vi upplever ska bli meningsfullt och få betydelse.

Genom att med hjälp av Arendt se att det finns en distinktion att göra mellan ansvar och skuld så har jag fått med mig en viktig insikt som kommer att hjälpa mig som psykolog i terapiarbetet. Jag kan hjälpa min klient att se en skillnad mellan skuld som ligger hos dem som tar beslut som påverkar andra och hos henne, också i andra terapier kommer det att vara till hjälp. Att vara medborgare och ta sitt ansvar är en annan fråga. Då kan hoppas jag terapirummet vara det rum mellan det privata och det offentliga där du kan få en plats att undersöka vilken roll du kan förvänta dig av dig själv att du ska ta. I terapirummet handlar det om dig som individ, men hur du kan ta plats med dig själv och dina värderingar är en viktig fråga. Här tycker jag att den terapeutiska neutraliteten behöver finnas. Jag tror inte att det hjälper just den här klienten om jag visar henne att också jag är aktivist (vilket jag inte är) eftersom det kan kännas som en uppmaning från mig som auktoritet, både i roll av vuxen och roll av psykolog.

Jag reflekterar också över att ju mer grundad jag själv är som människa i att kunna låta livet vara så oförutsägbart och okontrollerbart som det är, alltså att kunna omfamna en existentiell ångest, desto bättre tror jag att jag kan vara i att ta emot min klients rädslor inför framtiden genom att förmedla något hoppfullt, vi kan leva med det här, jag kan så jag vill tro att du kan det också....? Jag landar till slut lite överraskande i vad Paul Gilbert skriver om att våra känslor är sociala, det är som att jag ser min teori på nytt. Genom CFT övar vi i att vara medmänniskor. Vi arbetar för att minska lidande, också vårt eget och inte bara som terapeuter utan som människor. Här finns en medvetenhet om att jag är BÅDE människa och terapeut när jag arbetar professionellt.

Känslornas sociala dimension som Nussbaum beskriver gör att det neutrala rummet måste ifrågasättas, då det neutrala rummet, den neutralt objektiva känslan är konstruerad av den språkmiljö hon lever i. Genom Arendt får jag höra att jag är viktig, som individ, som en unik röst. Jag är alltid jag, att eftersträva att känslorna, det individuella skulle vara något att bortse ifrån blir ur den här synvinkeln märkligt enligt mig och jag hittar stöd för det i Degermans text, känslor kan vägleda också enligt Arendt. Hennes uppmaning att ta ansvar för vad jag känner, ett personligt ansvar, blir för mig vägvisande. Känner jag skuld så behöver jag ta reda på varför. Genom den existentiella terapin är jag också fri att utforska det, att vara i mer autentiska sidor



av nyfikenhet, delaktighet och min egen person. Som klient, men också som terapeut, så länge jag kommer tillbaka till mina egna utgångspunkter igen. Här hjälper Arendt mig, att också låta mig påverkas, vi kan inte skapa oss själva ensamma. Vi ingår väven av människor och måste låta oss definieras av de andra. Också en intressant tanke för en terapiprocess som skulle kunna utvecklas. Med Hannah Arendt har jag lärt mig skilja på skuld och ansvar, på min person och min profession så att det på något vis blir mer kraft i vart och ett av dem. Terapi är en process, med hjälp av filosofin kan jag hitta kategorier som hjälper mig att förstå delar. Allt personligt är inte politiskt, men sett med Arendts ögon är vi skyldiga att ta ansvar, att handla i det samhälle vi lever. Vi kan inte vara skyldiga till beslut vi inte var med om att fatta, men vi behöver axla ansvaret för det vi inte vill acceptera..

## REFERENSER:

Arendt, Hannah, "Kollektivt ansvar" i *Klassiska texter om klassisk kunskap*, red Jonna Lappalainen (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2021), s 253-265.

Arendt, Hannah, *Mellan det förflutna och framtiden*. (Göteborg:Daidalos, 2016).

Arendt, Hannah, *Människans villkor*. (Göteborg:Daidalos, 2020).

Arendt, Hannah, *Om våld*. (Göteborg:Daidalos, 2008).

Bornemark, Jonna, *Det omätbaras renässans*. (Stockholm:Volante, 2018).

Clemens, Vera & von Hirschhausen, Eckart et al, "Report of the intergovernmental panel on climate change: implications for the mental health policy of children and adolescents in Europe- a scoping review." *Journal of European Child Adolescence Psychiatry*. 2022 May;31(5):701-713.

Degerman, Dan, Within the heart's darkness: The role of emotions in Arendt's political thought. *European Journal of Political Theory* 2019 Apr 1;18(2):153-173.

van Deurzen, Emmy, *Everyday Mysteries – A handbook of existential psychotherapy*, (London:Routledge, 2 nd ed, 2010).

Freud, Sigmund, Lines of advance in psychoanalysis in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 7, pp. 255–268)*. Red L. Strachey (London, United Kingdom: Hogarth Press.1955).

Gilbert, Paul & Simos, Gregoris. red *Compassion Focused Therapy*, (Oxon:New York: Routledge, 2022).

Gelso, Charles & Kanninen, Katri, Neutrality revisited: On the value of being neutral within an empathic atmosphere. [\*Journal of Psychotherapy Integration\* Vol. 27, Iss. 3, \(Sep 2017\): 330-341.](#)

Gunnarsson, Martin, ”Inledning” i *Att utforska praktisk kunskap* (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019), s 7-21.

Godden, N.J. et al. Climate change, activism, and supporting the mental health of children and young people: Perspectives from Western Australia. *Journal of Paediatric Child Health* 2021 Nov; 57(11):1759-1764.

Hasselblad, Hans, ”De besvärliga professionerna” i *Yrkesmänniskan i den kapitaliserade välfärden*, red Carl Cedersköld (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019), s 243-264.

Hickman, Caroline & Marks, Elisabeth, Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon *The Lancet Planetary Health Volume 5, Issue 12, December 2021*.

Jacobsen, Bo, *Invitation to Existential Psychology* (Sussex:Wiley 2007).

Kałowak, Weronica & Weingold, Vanessa, The Relationality of Ecological Emotions: An Interdisciplinary Critique of Individual Resilience as Psychology's Response to the Climate Crisis. *Frontiers in Psychology* 2022 Apr 27;13.

Katz; Reconsidering therapeutic neutrality. *Clinical Social Work Journal* (2010) 38:306315 307.

Lappalainen Hjertström, Jonna, ”Praktikerns blick som forskningsmaterial” i *Att utforska praktisk kunskap*, red Martin Gunnarsson (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2019), s 23-57.

Leonhardt, Marja. et al. Associations between Mental Health, Lifestyle Factors and Worries about Climate Change in Norwegian Adolescents. *International Journal of Environment Res Public Health*. 2022 Oct 7;19(19).

Lundberg, Carl-Johan, *Om den dolda grunden i Hanna Arendts politiska tänkande*, kandidatuppsats (Huddinge: Södertörns högskola, 2017).

van Nieuwenhuzen, Adrienne & Kelsey Hudson et al The Effects of Climate Change on Child and Adolescent Mental Health: Clinical Considerations. *Current Psychiatry Rep.* 2021 Dec 7;23(12):88.

Nussbaum, Martha, ”Emotioner och mänskliga samhällen” i *Klassiska texter om klassisk kunskap*, red Jonna Lappalainen (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2021), s 381- 408.

Svenaesus, Fredrik, ”Vad är praktisk kunskap” i *Vad är praktisk kunskap?* red. Jonna Bornemark och Fredrik Svenaesus (Huddinge: Södertörn Studies in Practical Knowledge, 2009), s 11-34.

<https://www.psykologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykologer-i-norden.pdf>

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

BBC Radio In our time: Philosophy 2 februari 2017 Hannah Arendt. Podcast.