

Professorn vägleder med samtal och stillhet

Sidorna 4-6



Nostalgi – nyheterna
som lockade 1974

Sidorna 10-11

Semestertips – resan
som gick som tåget

Sidorna 12-13

Nytt livsstilshak
öppnar i Frillesås

Sidan 8

Enkelslipade glas från 350:-
Progressiva glas från 1100:-
Bågar från 300:-



Kalles Optik
MED GLASÖGON OUTLET

Göteborgsvägen 515, Kungälv
Tel: 0300-65 07 60 Mån-Fre 09-18

ALLTID BRA PRISER PÅ GLASÖGON!
STOR UTSTÄLLNING. Över 1000 bågar att välja bland!
(Vi finns 200 m söder om Annebergs pendelstation)

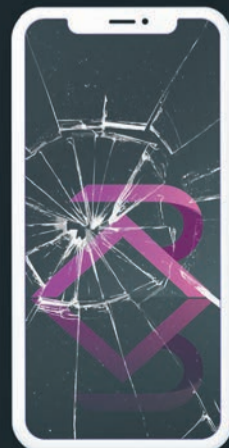
*Avser 1,5
index utan
ytbehandlingar.

**TRASIG TELEFON
ELLER
SURFPLATTA?**

VI HJÄLPER DIG LAGA DIN ENHET!

Borgmästaregatan 8
Tel: 0300 - 755 77
www.repairhouse.se

Ett smartare val
Repairhouse



Konsten är att behålla sin nyfikenhet

Filosofiprofessorn Sebastian Rehnman hjälper "gäster" vidare genom samtal och stillhet

Under hösten ledde han samtal om respekt, döden och livet på biblioteket. Han är professor i filosofi, filosofisk praktiker, existentiell vägledare och handledare i samtalskonst. Möt Sebastian Rehnman, som från sitt barndomshem i Kullavik hjälper människor komma vidare genom samtal och stillhet.

Två bekväma stolar på snedden, ett litet bord emellan med ett tätt ljus, ett skrivbord, på väggarna tavlor hans pappa målat och så ett värmeelement för att få upp temperaturen denna råkalla vinterkväll.

Här möter Sebastian Rehnman sina betalande samtalspartners några gånger i veckan, när han inte forskar eller distansundervisar studenter i bland annat Stavanger där han är professor.

För om vi kanske föreställer oss att en professor i filosofi är en världsfrånvärd teoretiker som svävar långt ovanför oss vanliga dödliga i den akademiska världen, har Sebastian Rehnman valt en annan väg.

Står på spel

Inför intervjun har han bett mig fundera på något som står på spel i mitt liv, och att vi genom att samtala om det konkret kan visa vad det innebär att praktisera filosofi i dialog.

Låt oss återkomma till det, men först lite om professorn själv.

Han är uppvuxen i Kullavik, och bor som sagt åter i sitt barndomshem med fru och fyra barn, eller rättare sagt två barn, de andra är vuxna och utflugna.

Pappan var lärare i filosofi, religion och historia medan mam-

man var talpedagog, men det var kanske främst en naturupplevelse som formade hans framtid, menar Sebastian Rehnman.

– Vi var på en ö under sommaren, och plötsligt slogs jag av en insikt: oj, här finns jag! Men jag kunde likaväl inte ha funnits, ja, ingenting kunde ha funnits. Den upplevelsen har följt mig genom livet.

Han gick gymnasiet på Aranäs och började sedan studera filosofi i Göteborg.

– Jag drevs mycket av nyfikenhet.

Den nyfikenheten ledde honom vidare till studier i Oxford, med en doktorsavhandling om hur förhållandet var mellan filosofi och teologi på 1600-talet.

– När jag var klar med den insåg jag: oj, ja just det, jag ska ju försörja mig också!

Det blev ett par år som forskarassistent i Oxford, sedan lektorat i Uppsala i nio år. Och när han fick en professur i Stavanger var det på den hälsovetenskapliga fakulteten. Han tog sedan en tvåårig norsk samtalsutbildning för filosofer och en svensk masterutbildning i exis-

tentiell psykoterapi. Så småningom fyllde han på med ytterligare en doktorsavhandling i metafysik – filosofisk disciplin om det finns något bortom det materiella, världens uppkomst, vilken roll vi har i universum, tankar kring det man kan kalla Gud.

Filosofi för livet

– Jag kan uppleva att universitetsvärlden kan använda filosofin för

att hålla oss borta från livet. Jag tror, så här i efterhand, att jag valt att undervisa på yrkesutbildningar delvis har varit för att hålla mig nära livet.

Och nära döden också.

– Jag leder en masterkurs varje höst med akutpersonaltjänst från hela världen. Då är vi väldigt

tätt på döden hela tiden, och mina studenter har skojar med mig och undrat om vi inte ska byta namn på kursen från "Philosophy of caring" till "Philosophy of death"...

Vi kommer in på skillnader mellan Norge och Sverige. Här är det striktare kring begreppet terapeut, och av drygt 450 skolbildningar legitimerar Socialstyrelsen bara KBT

(Kognitiv beteendeterapi) och PDT (Psykodynamisk terapi). Sebastian Rehnman är istället auktoriserad i Sällskapet för existentiell psykoterapi (SEPT).

Livets problem

Han menar att KBT och PDT mer eller mindre utgår från en medicinsk modell, en instrumentell syn att vi kan lösa livets problem, medan han använder sig av filosofi för att ta emot livets utmaningar.

Det finns inte fastslagna regler för din metod?

– Nej, så långt jag förstår kan det inte finnas någon "metod", det gäller istället att komma nära sin vardagsfarenhet på vardagsspråket, för att förstå oss själva.

– Den ende som möjligen kan göra anspråk på att vara expert är den som kommer till samtalet. Så jag kallar inte den andre för patient eller klient, utan gäst, för att upprätthålla en så jämlik relation som möjligt, där vi bägge försöker undersöka den utmaning den andre står i.

”Ibland upptäcker vi ihop att det är ingen lösning vi söker, det är en upplösning av problemet.”

SEBASTIAN REHNMAN

Reporter/webb
Julia Sandstén Vikberg
0300-52 13 57
julia.sandstenvikberg@norrahalland.se

Reporter
Christina Wagner
0300-52 13 63
christina.wagner@norrahalland.se

Reporter
Anton Lorentzson
0300-52 13 67
anton.lorentzson@norrahalland.se





FILOSOFI. Sebastian Rehman är professor i filosofi – men också filosofisk praktiker som möter samtalsgäster i sitt föräldrahem i Kullavik.

FOTO: KRISTIAN ALM

Så varje vecka tar han emot en handfull "gäster", antingen på zoom eller i samtalsrummet invid villan i Kullavik, för att tala om gemenskap, ensamhet, döden, livet, ja vad som nu uppfyller gästens sinne för ögonblicket. En del kommer några gånger, andra under flera år.

På samma sätt som Sebastian Rehnman helst talar om gäster, vill han inte heller tala om bot eller direkta mål med samtalen. Han hänvisar till den danske filosofen Kierkegaard, och den grekiske filosofen Sokrates.

– Man kan vara "en tillfällighet eller anledning för den andres förståelse av sig själv". Och då tänker jag någon som lyssnar uppmärksam, summerar och parafraiserar och ställer fördjupande frågor.

– Många kommer med frågan om de ska göra si eller så. Ofta kan det vara förlösande att tänka att det kan finnas ett tredje alternativ. Eller ett fjärde? Och så jobbar vi oss fram till att förstå livet lite mer komplext.

Övningar, övningar!

Det krävs en hel del för att kunna förbli nyfiken samtalspartner och inte ge lösningar.

– Den norska samtalsutbildningen bestod nästan bara av övningar, övningar och övningar!

Han och en kollega möts också regelbundet, och växlar i rollen som filosof och gäst. Efter samtalet talar de om hur samtalet var, ett ständigt lärande.

– Vi vill dela den erfarenhet som våra gäster får hos oss. Det blir ganska tydligt att det krävs ett visst mod att ta tag i en utmaning; mod att både tala och tåla. Och att förändra sig, det tar tid.

På samma sätt som med ordet metod, värjer han sig inför ord som samtals-teknik, som han menar låter så instrumentellt.

– En användning av ordet teknik är knuten till metod, där vi föreställer oss att om jag uppfyller abc-stegen så kommer jag till d. Och det är jag mycket tveksam till, jag tror inte vi kan behandla den andre i den meningen. Behandla ett benbrott, ja, men någons sorg? Vad är det?

Men visst, han är nog bättre på samtalet nu än när han började en gång i tiden.

– Det hoppas jag ju. Samtidigt kan man se i samtalsprofessioner, oavsett vilka det är, att det är en stor risk att med åren kan du bli sämre, du börjar följa dig själv för mycket, och mindre

den andra. Så en anledning till att vi kollegor går i samtal hos varandra är att bevara den uppmärksamheten, hur man följer den andre snarare än sina egna förutfattade meningar.

Mediterar

– Jag brukar meditera tre minuter inför samtalet för att få tyst på mig själv, så att jag kan ta emot den andres stämning, och klara att förbli i nyfikenhet.

Det handlar förutom att lyssna också om att våga vara tyst. Han berättar att han och gästen någon gång suttit tysta nästan hela timmen.

– Det krävs ganska mycket mod att INTE veta vad jag ska fråga, att våga låta den andre finna sin väg.

Med åren jag märker att jag vågar förbli i den andres sorg och tårar. Det är för oss själva lite utmanande, och vi kan då lätt gå in och ge förhastade råd.

Sebastian Rehnman tar ett exempel.

– Jag har en som går i samtal bland annat för att hantera kronisk smärta. Då var en av de viktiga insikterna att inte stå emot sin smärta, utan våga ta emot den, att finna ord för inte bara det omedelbara utan också det jag fruktar för framtiden: vad ska det här innebära? Förmodligen kommer smärtan aldrig att upphöra, jag ska leva med förmågor som hela tiden går ner, och ytterst också min död. Då är det en stark utmaning att våga förbli i den tanken.

Svårt att inte hamna i att trösta?

– Ja, för den som inte är tränad. Man får vara försiktig, så att det inte blir din agenda, att du ska "fixa" den andre.

Han tar ett annat exempel:

– Det var en person som ville tala om sin dödslängtan. Där vågade vi gå in och undersöka tillsammans, vad det är att längta efter döden. Det visade sig att dödslängtan var förbunden med ytliga vänskaper och en viss arbets-situation. När hen gav uttryck för det blev det tydligt att hen vill leva ett annat liv, men att det är så dödligt tråkigt med dessa ytliga relationer! Så vänder samtalet, så att hen går ur

samtalet med livslängtan i stället.

Det måste vara en härlig känsla?

– För mig menar du? Jo, där var det så tydligt. Sen har jag andra som i efterhand efter ett par år kallar mig för livräddare, där jag eller vi inte riktigt förstod hur nära självmordet var, även om vi talade om det varje vecka, och det fanns en beredskap att ringa 112. Men det är ganska omvälvande när någon annan kallar dig för livräddare.

Behovsrelaterat

Även om mångfalden människor är genomgående, menar ändå Sebastian Rehnman att han gjort några iakttagelser kring vem som söker sig till

hans samtalsrum.

– Det kan ibland vara folk som fått ett par samtal på vårdcentralen, men tänkt att jag vill ha något djupare. En person hade ordinerats tio gånger andningsövningar och kom ganska upprörd, med rätta tankar jag. Det handlade om ganska stora etiska frågor kring skam och skuld i familjen. Det är ganska sorgligt om man får andningsövningar för att klara av sådana ting i livet.

– Och är det någon grupp som är överrepresenterad hos mig så är det nog psykologer, psykoterapeuter och socionomer, säger han med ett litet leende.

– De kan ofta kontakta mig och säga: jag kan inte gå till mina kolleger för de lyssnar bara efter symptom. Och vill sätta diagnos.

En mångfald säger du – men man ska ändå ha råd att betala?

– Så är det ju, men skiftarbeteren, studenten, bibliotekarien och läkaren har det gemensamt att de inte får fatt i vad som hindrar dem och är villiga att betala för samtal likaväl som för en hantverkare.

Har du själv blivit tryggare och mer balanserad genom åren?

– Ja, det hoppas jag, vi alla börjar väl väldigt omoget, omogna barn och dumma tonåringar, att mogna som människa är mycket svårare än för björken där utanför fönstret, eller för rådjuret som kommer in här ibland.

– Att förhålla sig moget till livet är inget man bockar av liksom körkortet, utan något som kvarstår dag efter dag, kommer att förändras med vårt åldrande, omständigheter och hälsa. Hur låter det?

Kristian Alm

0300-52 13 66

kristian.alm@norrahalland.se



Grekisk filosof (470-399 f Kr). Ville inte förse andra med färdiga kunskaper utan lära dem som ville samtala med honom hur man resonerar sig fram till och får kontakt med en högre värld, idévärlden. Visast är den som vet att hen ingenting vet.

FOTO: PIXABAY

Uppdraget: Samtal om relationer och miljö

Ta med "något som står på spel" i ditt liv! Uppdraget från Sebastian Rehnman skapar många tankar!

Jag väljer en diskussion som jag det senaste året haft med både fru, barn och vänner: hur hanterar man oron för miljön samtidigt som man vill leva ett gott liv? Till exempel är flyg bland det sämsta vi kan välja om koldioxiden inte ska kväva vår planet, men få saker är lika härliga som att resa.

Jag har själv en sträng linje, och skulle helst sluta flyga helt. Min fru delar inte den uppfatt-

ningen, vår ena son flyger hela tiden i jobbet och på fritiden, några av våra vänner likaså. Så hur hanterar man situationen där den man älskar glädje-strålande berättar att hen återigen ska på charter? Sväljer sin miljöoro och ler, eller tar upp en diskussion och riskerar både stämning och relation?

Det blir en timmes samtal där Sebastian Rehnman var-samt lotsar mig framåt och där vi till slut konstaterar att miljön nog bara är en del av en större fråga som rör relationer till nära och kära. Jag tar med mig en hel del funderingar hem.

KA

NAMN: SEBASTIAN REHNMAN

JOB: Professor i filosofi, filosofisk praktiker, existentiell vägledare och handledare i samtalskonst

BOR: Kullavik

FAMILJ: Hustru och fyra barn, två utflugna

AKTUELL: Kommer under våren att leda existentiella samtal på biblioteken i Kungsbacka och Kullavik

FAKTA

FILOSOFISK PRAXIS innebär att filosofisk teori tillämpas i praktiken, till exempel på en arbetsplats, i skolan, inom vården eller på offentliga mötesplatser, i form av samtal och andra dialogbaserade upplägg. Dessa leds av filosofer, som i det sammanhanget kallas filosofiska praktiker.

EXT. Existentiell psykoterapi uppkom då flera av Sigmund Freuds kollegor fann hans teori för snäv, och utarbetade en terapi utifrån ett filosofiskt snarare än medicinskt ramverk. I Sverige är Sällskapet för existentiell psykoterapi (SEPT) främsta organet.

PDT. Psykodynamisk psykoterapi utgår från Freud. Man undersöker hur problem kan hänga samman med livssituation och hur mer eller mindre omedvetna behov och drifter, särskilt från uppväxten, orsakar livsproblem.

KBT. Kognitiv beteendeterapi försöker med olika träningsprogram få människor att komma bort från fastlåsta tanke- och beteendemönster och in i nya som är mer konstruktiva. En känd variant är att gradvis närma sig det som framkallar obehag (till exempel spindlar, sociala situationer) till dess att obehaget försvunnit.