



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **Sprickan i existensen**

Existentiella perspektiv på livet under covid-19-pandemin

**Ellinor Avén & Joel La Terra**

Psykologexamensuppsats. 2021

Handledare: Ulf Ericsson  
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

## Abstract

The aim of this study was to deepen the understanding of existential themes that have surfaced during the covid-19 pandemic, how these themes have been experienced and dealt with, and whether they have given rise to any new perspectives or approaches regarding the *ultimate concerns of life* (Yalom, 1980). The ambition was to shed light on the existential aspects of being human during a pandemic, as well as what this can say about being human in general. Based on a heterogeneous sample, ten semi-structured interviews were conducted and thereafter analyzed with an Existentialist-Informed Hermeneutic Phenomenological framework. The results were presented in a narrative composed of poetically condensed quotes. Five central themes emerged in the analysis: (1) The pandemic filled the participants' lives with uncertainty. (2) They experienced loss of routines, activities, relationships, meaning and identity, which led to existential anxiety. To a large extent this made them (3) adjust and (4) take responsibility for their new situation, in an attempt to reestablish what had been lost. These experiences of the pandemic gave rise to (5) new perspectives regarding the ultimate concerns of life. This study contributes to the current understanding of how people experience and deal with the ultimate concerns of life that are always present, but that tend to come to light during a crisis. The relational aspects of being human come forth, highlighting how we create meaning, come into existence and are helped to feel safe in relationship with others.

**Keywords:** existential psychology, pandemic, covid-19, multiple perspectives, poetic condensation

## Sammanfattning

Syftet med studien var att skapa en större förståelse för de existentiella teman som aktualiserats under covid-19-pandemin. Vi ville undersöka hur dessa teman upplevts och hanterats, samt vilka eventuella nya perspektiv och förhållningssätt till *livsutmaningarna* (Yalom, 1980) som tagit form. Ambitionen var att belysa de existentiella aspekterna av att vara människa under en pandemi, samt vad detta kan säga om att vara människa överlag. Med utgångspunkt i ett heterogent urval genomfördes tio semistrukturerade intervjuer som analyserades genom en existentiellt informerad hermeneutisk-fenomenologisk ansats. Resultatet presenterades i ett narrativ bestående av poetiskt kondenserade citat. Fem centrala teman framkom: (1) Pandemin fyllde deltagarnas tillvaro med ovisshet. (2) De upplevde förlust av rutiner, aktiviteter, relationer, mening och identitet, vilket väckte existentiell ångest. Det fick flertalet av deltagarna att (3) ställa om och (4) ta ansvar för sin nya situation för att försöka återupprätta det som gått förlorat. Erfarenheterna under pandemin gav upphov till (5) aktualiserade perspektiv på livsutmaningarna. Studien bidrar med kunskap om hur människor upplever och förhåller sig till allmänmänskliga livsutmaningar som alltid är närvarande, men som tenderar att aktualiseras under en kris. Den relationella aspekten av att vara människa framträder tydligt, och visar på i vilken hög grad vi blir till, tryggas och skapar mening tillsammans med andra.

**Nyckelord:** existentiell psykologi, pandemi, covid-19, multipla perspektiv, poetisk kondensering

Tack!

Vi vill rikta ett stort tack till alla deltagare som generöst delat med sig av sina erfarenheter och gjort denna uppsats möjlig. Vi vill även tacka Ulf Ericsson för god handledning, inspirerande samtal och tålmodigt stöd, samt Dan Stiwne för vägledning i de existentiella snåren.

Tack till Cecilia Alvstad för dina ovärderliga frågor, funderingar och klargöranden. Avslutningsvis vill vi tacka våra vänner och närstående för att ni har stöttat oss under hela processen.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
Inledning.....	1
Teoretisk bakgrund.....	3
Existentialismen.....	3
Existentiell psykologi.....	4
Livsutmaningarna.....	6
Autenticitet, ångest och kris inom existentiell psykologi.....	12
Forskningsöversikt.....	16
Existentiella perspektiv på covid-19-pandemin.....	16
Fenomenologiska studier på covid-19-pandemin.....	18
Studiens relevans.....	19
Syfte.....	19
<b>Metod.....</b>	<b>19</b>
Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi.....	20
Fenomenologi.....	20
Hermeneutik.....	20
Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi som helhet.....	21
Epistemologiska antaganden och vår roll i forskningsprocessen.....	21
Kunskapsanspråk.....	21
Ontologiska antaganden.....	22
Vår roll i forskningsprocessen.....	22
Etiska överväganden.....	22
Inklusionskriterier och urval.....	23
Datainsamling.....	24
Dataanalys.....	25
Analys av heterogen data.....	25
Tillvägagångssätt.....	26
Presentation av resultatet.....	27
<b>Resultat.....</b>	<b>28</b>
Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet.....	31
Förlust som leder till lidande.....	35
Förlust av rutiner och mening.....	36
Förlust av relationer och närhet.....	37

Förlust av tid och möjligheter.....	42
Förlust av identitet.....	45
Omställningen.....	47
Att ta ansvar för sin situation.....	50
Hitta nya rutiner och meningsfulla aktiviteter.....	50
Hjälpa andra.....	52
Dela erfarenheter och upplevelser.....	53
Aktualiserade perspektiv och nya insikter.....	55
Livets ändlighet.....	55
Den innersta kretsens betydelse.....	59
Vikten av fysisk kontakt.....	61
Nya perspektiv på frihet.....	62
Epilog.....	65
<b>Diskussion.....</b>	<b>66</b>
Krisen som spricka.....	66
Vardagens struktur fallerar.....	66
Ökad ovisshet och otrygghet.....	67
Ensamhet och mötet med varandets skörhet.....	68
Frihetens yrsel och identitetsförlust.....	70
Det missade livet och meningsförlust.....	71
Återupprättandet av mening.....	72
Acceptans och anpassning.....	72
Socialt meningsskapande.....	72
Aktualiserade perspektiv på existensens grundvillkor.....	74
Nära relationer.....	75
Att ta tillvara på livet och dess möjligheter.....	76
Pandemin som existentiell öppning.....	77
Avslutande reflektion.....	79
Begränsningar och vidare forskning.....	81
<b>Referenser.....</b>	<b>82</b>
<b>Bilaga 1.....</b>	<b>85</b>
<b>Bilaga 2.....</b>	<b>87</b>

## **Sprickan i existensen – existentiella perspektiv på livet under covid-19-pandemin**

*Nu fanns det inte längre några individuella öden, det fanns en kollektiv historia, nämligen pesten, och känslor som delades av alla. Starkast var känslan av skilsmässa och exil med allt vad detta bar med sig av rädsla och uppror.*

(Ur *Pesten*, Camus, 1947/2020, s. 141).

Covid-19-pandemin är en global kris som saknar motstycke i vår tid. Ett och ett halvt år efter utbrottet i den kinesiska staden Wuhan i december 2019 har över 150 miljoner människor bekräftats smittade världen över, den officiella dödssiffran uppgår till drygt 3 miljoner (WHO, 2021), varav 13000 av dem i Sverige (Socialstyrelsen, 2021). Det anmärkningsvärda med en pandemi i jämförelse med de flesta andra kriser är att den drabbar hela världen samtidigt och ställer hela mänskligheten inför ett gemensamt hot. Utöver den uppenbara risken och konsekvenserna för liv och hälsa har restriktionerna som införts för att stoppa smittspridningen fått stora samhällsliga och ekonomiska konsekvenser och påverkat människors vardagliga liv världen över. Gränser har stängts, transporter ställts in och hela samhällen försatts i lockdown. I Sverige har universitets- och i viss mån skolundervisning flyttat ut på nätet, många arbetar hemifrån, offentliga mötesplatser har kraftigt begränsats, och vi har uppmanats att hålla social distans. Hur människors psykiska hälsa har påverkats är i nuläget ännu oklart, men flertalet studier pekar på att det psykiska välbefinnandet har minskat i flera länder under pandemin (Folkhälsomyndigheten, 2020; Folkhälsomyndigheten 2021, Vos, 2021). I Sverige pågår forskningsprojekt som undersöker befolkningens psykiska hälsa under det gångna året, men det finns ännu inga tydliga resultat (Karolinska Institutet, 2020). Tydligt är däremot att även om olika människor och länder har drabbats på olika sätt och olika hårt så förblir få av oss oberörda. *Pandemias* betyder ”hela folket” på grekiska. Smittorisken, inskränkningar av friheten och ovissheten kring viruset och framtiden är svåra att undkomma. Det gör covid-19-pandemin till en unik kollektiv erfarenhet, som flätar samman våra individuella livsöden till en gemensam historia om hur det är att vara människa under en pandemi.

Existentiella tänkare har länge intresserat sig för just kollektiva kriser, med den existentiella författaren Albert Camus klassiska verk *Pesten* från 1947 som det tydligaste exemplet. Parallellerna mellan covid-19-pandemin och *Pesten* (1947/2020) är många och omskrivna (Banerjee et al., 2020; Farr, 2021; Salcedo, 2020). När staden Oran i *Pesten*

försätts i karantän och portarna till friheten stängs upptäcker invånarna att de berövats på sina enskilda liv och förenats i ett kollektivt öde. *Pesten* belyser mänskliga reaktioner på död, lidande, isolering och den ”heroiska” kampen för att skapa mening i en absurd tillvaro (Camus, 1947/2020). Camus gestaltar krisen som drabbar invånarna i Oran som något som skakar om det vardagliga livet och får det som tidigare upplevts som relativt tryggt och förutsägbart att bli komplext och okontrollerbart. Den litterära skildringen belyser det existentiella perspektivet på kris som en spricka, eller öppning, som blottlägger våra allmänmänskliga livsvillkor och får sådant som vi till vardags kämpar hårt för att hålla undan att bryta igenom i full kraft (Yalom, 1980; Jacobsen, 2007b; Stiwne, 2008). Så som den fundamentala ensamheten, ansvaret för och skulden över livsvalen, medvetenheten om tidens gång, vår egen sårbarhet och tillvarons begränsningar. Heidegger (1927/2019) liknar den plötsliga medvetenheten om vårt varande i världen vid en glänta som öppnar sig i den vanligtvis dunkla skogen. Ljuset faller in och plötsligt ser vi klart. Medvetenheten väcker existentiell ångest, då illusionen av stabilitet och förutsägbarhet splittras, men innebär samtidigt en chans att omvärdera vad som är viktigt och meningsfullt för oss, vilket kan leda till mer autentiska livsval. Krisen släpper på detta vis in smärta och ångest, men även nya perspektiv och möjligheter (Stiwne, 2008).

Med utgångspunkt i den existentiella psykologins syn på kris utgör covid-19-pandemin ett unikt tillfälle att lyfta fram det allmänmänskliga i vitt skilda personers livsöden, som ett sätt att undersöka den ”kollektiva historia” Camus beskriver. Det finns redan flertalet analyser och teoretiska diskussioner om hur covid-19-pandemin kan tänkas påverka människor ur ett existentiellt perspektiv (Bland, 2020; Bush, 2020; Yang, 2020; Palitsky et al., 2021), men oss veterligen har få (eller ingen) empiriskt undersökt huruvida existentiella teman väckts till liv under pandemin och hur dessa i så fall har tagit sig uttryck. Med den här uppsatsen har vi velat ta tillvara på den unika situationen som pandemin utgör och bidra till det existentiella forskningsfältet genom att tillämpa den existentiella teorin på ett empiriskt underlag. Syftet är således att skapa bättre förståelse för de existentiella teman som aktualiserats under pandemin, undersöka hur dessa upplevts och hanterats, samt vilka eventuella nya perspektiv och förhållningssätt som tagit form.

Med utgångspunkt i tio människors unika upplevelser har vi i resultatdelen konstruerat ett gemensamt narrativ som utspelar sig under ett år av deltagarnas liv. Med detta grepp vill vi fånga in tidsaspekten i livsberättelserna och visa på hur förhållningssätt och agerande förändras över tid. I syfte att göra deltagarnas upplevelser mer levande för läsaren har vi



använt oss av poetisk kondensering och presenterar citaten i diktform.

Nedan introduceras den existentiella referensram som uppsatsen vilar på, följt av en redogörelse av bärande begreppen inom existentiell psykologi.

### **Teoretisk bakgrund**

Den existentiella psykologin grundar sig på *existentialismen*, en filosofisk och litterär tradition. Nedan beskrivs kortfattat existentialismens huvuddrag. Med avstamp i detta presenteras därefter den existentiella psykologin som forskningsfält. Därpå introduceras de för uppsatsen viktigaste begreppen: de fyra grundläggande *livsutmaningarna*, *autenticitet*, *ångest* och *kris*. Den teoretiska bakgrunden avslutas med en genomgång av det aktuella forskningsläget.

### ***Existentialismen***

En grundidé inom existentialismen är att människan är vad den gör. Eftersom vi väljer vårt eget öde och vilka vi är, utgör frihet grunden för mänskligt existerande (Aho, 2020). Friheten väcker ångest, då den påminner oss om att vi själva är fullt ansvariga för våra val och våra handlingar. Även om vi skulle undvika de mest grundläggande valen, är vi fortfarande ansvariga för det undvikandet. Att inte välja är också ett val. Oavsett om vår tro är att gud är död eller att guds vilja är obegriplig, är vi enligt existentialismen tvungna att välja vår egen väg och våra egna värderingar. Det finns ingen förutbestämd mening i ett mänskligt liv, utan det är genom existerandet som mening bestäms (Aho, 2020).

På samma sätt kan enligt existentialismen en människas identitet inte fullt ut förklaras med hjälp av arv och miljö, utan självet skapas genom existerandet. Självet befinner sig i spänningen mellan *fakticitet* (de livsomständigheter som är givna) och *transcendens* (överskridandet av de givna livsomständigheterna) (Aho, 2020). Genom de val vi gör uppstår möjligheten att förändra och omdefiniera oss själva, vilket ifall vi väljer att leva autentiskt, erbjuder möjligheten att överskrida den fakticitet vi befinner oss i. Idén om autentiskt existerande – att vara sann mot sig själv – är således centralt för existentialismen (Aho, 2020).

Aho (2020) menar att människan utifrån ett existentiellt perspektiv bäst studeras inifrån. Människan kan inte förstås genom saklig objektivitet, eftersom varje beskrivning av vad det är att vara människa oundvikligen är färgad av vår sociala kontext, våra känslor och vår kropp. Förståelse för det mänskliga varat skapas istället genom att utforska den *levda erfarenheten* inom en given kontext. Centralt för förståelsen av den levda erfarenheten är den *stämning* vi befinner oss i (Aho, 2020). Vi möter världen filtrerad genom dessa stämningar, som utgörs av ett konglomerat av känslor, tankar och kroppsliga förnimmelser, och förstår

därigenom vad som är viktigt för oss. En del stämningar är utifrån ett existentiellt perspektiv viktigare än andra, såsom ”*ångest* (Heidegger), *äckel* (Sartre), *skuld* (Kierkegaard) och *absurditet* (Camus) [...] då de har förmågan att ruska oss ur vår vardagliga självgodhet och självbedrägeri genom att blotta den fundamentala friheten och ändligheten i vår situation.” (Aho, 2020, s. xiii, författarnas översättning).

I våra vardagliga liv uppfattar vi vanligtvis inte dessa stämningar som mer än ett vagt bakgrundssurr, medan vi lever på som vanligt och gör det vi brukar. Heidegger (i Yalom, 1980) kallar denna ouppmärksamma vardagslunk för *forgetfulness of being – varaglömska*. Ofta krävs det en händelse utöver det vanliga för att ruska om oss och förflytta oss till ett mer medvetet och uppmärksam tillstånd; *mindfulness of being*. Det kallas även för *ontologiskt tillstånd*, efter grekiskans *ontos*, som betyder existens, då det innebär att vi kontemplerar vårt varande i världen – själva faktumet att vi finns till (Yalom, 1980). Medvetenheten kan väcka ångest och obekväma tankar om livets skörhet och ändlighet, men kan även sätta vardagens problem i perspektiv, och påminna oss om vårt ansvar att fatta medvetna beslut, och därigenom vår potential att leva mer autentiska liv.

### ***Existentiell psykologi***

Den existentiella psykologin utgör en bro mellan existentialismen som filosofisk och litterär tradition å ena sidan, och existentiell psykoterapi å andra sidan. Enligt den existentiella psykologin är vi människor reflekterande och självmedvetna varelser (Jacobsen, 2007b). Vare sig vi vill det eller inte begrundar vi våra liv och försöker fatta beslut om hur vi ska ha det och i vilken riktning vi ska gå. På ytan kan det se ut som en mängd individuella och unika livsprojekt med få gemensamma nämnare. Den existentiella psykologin utmanar denna bild genom att föreslå att våra privata tankar och beslut kring livet egentligen springer ur ett ändligt antal gemensamma grundläggande existentiella förutsättningar. Oavsett vilka vi är och hur vi lever så är det inom det orubbliga ramverk som utgör ”*existensens struktur*” (Jacobsen, 2007b), som vi inte kan välja bort, men däremot välja hur vi förhåller till. Existentiell psykologi utforskar hur människor erfar och bemöter de grundläggande existentiella förutsättningarna, även kallade *livsdilemman* eller *livsutmaningar* (Jacobsen, 2007b) och hur vi interagerar med livets stora frågor. Sjukdomsförklaring av problem undviks, och ses istället som reaktioner på de ofrånkomliga utmaningar vi möter under livets gång.

De existentiella ramverken och hur ”*existensens struktur*” kategoriseras skiljer sig mellan olika teoretiker, men grunddragen överlappar och kompletterar överlag varandra. Två av samtidens främsta existentiella psykoterapeuter och författare är Emmy van Deurzen, som

är del av den europeiska existentiella skolan, och Irvin Yalom, som representerar den amerikanska.

Van Deurzens (1998) fyra livsvärldar formar en karta över de olika existentiella dimensioner vi människor befinner oss i. I terapi är målet att blottlägga eventuella obalanser inom de olika områdena, undersöka hur vi förhåller oss till livets paradoxer, och hitta mer flexibla sätt att anta de utmaningar som existensens grundvillkor ställer oss inför. Enligt Van Deurzens syn avser *Naturvärlden* (umwelt) den naturvetenskapliga världen. Den utgör de fysiska och biologiska aspekterna av vår tillvaro och kan sammanfattas med vårt sätt att ”vara i världen”. Naturens gränser är absoluta, men hur vi förhåller oss till dem är subjektivt. Vi tolkar och förhåller oss olika till vårt varande i världen beroende på vad vi anser vara relevant för vår överlevnad. *Den sociala världen* (mitwelt) syftar till ytligare relationer som uppstår i den offentliga världen och våra vardagliga möten med och förhållningssätt till människor i vår omgivning. Vanliga polariteter tillhörande den sociala sfären är dominans och underkastelse, egoism och altruism, accepterande och avvisande, kärlek och hat, likhet och olikhet. *Den privata världen* (eigenwelt) omfattar allt vi upplever som del av oss själva, såsom tankar, känslor, idéer, saker och intima relationer. Den privata världen är en hemma-värld, innehållande det välkända och trygga där vi när en känsla av identitet och samhörighet. *Övervärlden* (überwelt) avser den idémässiga, ideologiska och andliga världen, där vi skapar mening och formulerar livsvärden. Enligt van Duerzen (2003) är det när vi modigt öppnar upp, konfronterar och accepterar existensens givna ramar som vi kan anpassa oss och fatta mer tillfredsställande beslut kring våra liv. Det är när vi slutar försöka bli ”botade” från livet, med dess utmaningar och kriser, och erkänner växelspelet mellan aktiv medverkan och passivt deltagande i existensen, som vi kan öppna upp för ett genuint och engagerat förhållande till varandet.

Irvin Yaloms (1980) teoretiska ramverk består av fyra existentiella grundförutsättningar, så kallade *Ultimate concerns* (livsutmaningar): (1) Vi ska alla dö, (2) I avgörande ögonblick är vi ensamma, (3) Vi är fria att välja våra liv och (4) Vi kämpar med att skapa mening i en värld där mening inte är given. De fyra grundförutsättningarna kan ses som ”ontologiska fakta” (till exempel att vi alla ska dö), men behandlas inom existentiell psykologi som ovan nämnt ofta som livsutmaningar eller livsdilemman. I vardaglig bemärkelse är ett dilemma en besvärlig situation då vi måste välja mellan två alternativ som vart och ett frambringa negativa följder. Med existentiella dilemman menas att vi slits mellan två motsatta, oförenliga alternativ, som båda är del av våra existentiella grundförutsättningar och därmed inte går att

undkomma. Exempel på livsdilemman är hur vi klarar av att leva trots vetskapen om att vi en dag ska dö, hur vi förhåller oss till friheten att fatta beslut, samtidigt som vi begränsas av faktorer utanför vår kontroll, eller hur vi självständigt definierar oss som individer, samtidigt som vi formar nära band till andra människor (Jacobsen, 2007a).

Enligt Jacobsen (2007a) betonar synen på de existentiella grundförutsättningarna som livsdilemman i högre utsträckning människans valmöjlighet, och speglar våra försök att hantera de livsfrågor vi ställs inför. Hur vi, mer eller mindre medvetet, förhåller oss till de existentiella villkoren och navigerar genom dilemman formar på avgörande sätt våra liv. Vågar vi möta livets ofrånkomliga förutsättningar, eller sticker vi huvudet i sanden? Försöker vi lösa eller fly den ångest livet väcker, eller kan vi ödmjukt acceptera livets motsägelser, komplexitet och oförklarligheter? I existentiell terapi är målet just att hjälpa människor att öka flexibiliteten och förmågan att röra sig mellan de oförenliga polerna och hitta en väg fram (van Deurzen, 2003).

Nedan beskrivs de fyra livsutmaningarna mer ingående för att ge läsaren en större förståelse för existensens grundläggande förutsättningar och vilka dilemman som kan uppstå i relation till dessa. Därefter presenterar vi den existentiella synen på autenticitet, ångest samt kris och sjukdom, då dessa grundläggande begrepp är särskilt relevanta i förhållande till att studera människors upplevelser under pandemin.

### ***Livsutmaningarna***

I presentationen av livsutmaningarna tar vi avstamp i Yaloms (1980) ursprungliga ramverk, men använder oss även till viss del av Jacobsens (2000; 2007a) mer nyliga omarbetningar och tillägg. Jacobsen har även ett tydligare fokus på existentiella dilemman, vilket vi anser bättre speglar de livsval, problem och frågor vi ställs inför i våra vardagliga liv. I samma syfte använder vi oss delvis av Greening (1992) som omformulerat de existentiella grundförutsättningarna till existentiella dilemman vi kan ta oss an på olika sätt. Av det vi funnit mest kärnfullt och relevant hos de olika författarna har vi skapat en syntes, vilket resulterat i följande ramverk.

**Livet – Döden: En dag ska vi dö, men tills dess måste vi leva.** Att vi inte lever för evigt och att tiden har sin gång är ett faktum som fundamentalt påverkar hur vi förhåller oss till livet. Tankar på livets ändlighet kan skrämja oss och väcka dödsångest, men även skuld över att vi inte bättre tar tillvara på den tid vi har. Dessa stämningar av ångest och skuld kan i sin tur leda till ökat livsmod och autentiska val. Dilemman består i att vi vet att vi en dag ska dö, men att vi tills dess måste leva, trots rädsla och oro för att åldras och försvinna.

I faktiskt bemärkelse är döden och livet varandras absoluta motsatser och två oförenliga tillstånd. Där det finns liv, finns det inte död. Där det finns död, finns det inte liv. Ur ett psykologiskt perspektiv däremot är döden och livet ofrånkomligt sammanflätade och simultant existerande. ”Döden surrar oupphörligt under livets hinna” (Yalom, 1980, s 29, författarnas översättning). Den är en ständigt närvarande och skavande oro i periferin av vårt medvetande, som influerar våra upplevelser och beteenden. När medvetenheten om döden bryter igenom påminner den oss inte bara om vår skörhet och ändlighet, utan även om vårt ansvar och vår möjlighet att fatta medvetna beslut. Yalom (2009) skriver att den fysiska döden må tillintetgöra människan, men idén om döden räddar människan. Döden utgör på så sätt vår största potential (Heidegger i van Deurzen, 2003).

Inom existentiell teori ses döden som en primär källa till ångest, en primitiv skräck kopplad till rädslan för att upphöra att existera. Olika filosofer har beskrivit dödsångesten på liknande sätt: Som en medvetenhet om ”varandets skörhet” (Jaspers), ”rädsla för icke-varande” (Kierkegaard), ”fortsatta möjligheters omöjlighet” (Heidegger) och ”ontologisk ångest” (Tillich) (Yalom, 1980). Dödsångest kan ta många uttryck. Det kan handla om oro för vad som händer efter döden, ångest inför dödsprocessen, lidandet, slutpunkten och kontrollförlusten (Jacobsen, 2000; Jacobsen, 2007b). Det kan även ta sig uttryck i rädsla för att åldras och stagnera, för separation från närstående, ensamhet och för att glömmas bort (Yalom, 2009; 1980). Enligt Condrau (i Jacobsen 2007b) springer dödsångest ur två huvudsakliga källor. Den ena är det riskabla moderna livet som innebär exponering och skyddslöshet, då vi egentligen är i behov av kontinuitet, struktur och trygghet. Även utbredd brist på kärlek ses som en orsak till ökad ångest, då kärlek och ångest antas ta ut varandra. Den andra källan till dödsångest är, enligt Condrau, det upplevda livet. Ångesten springer ur en upplevelse av att inte ha levt livet fullt ut och därmed riskerar att lämna världen utan att ha förverkligat eller fullbordat det vi borde ha gjort (se även *existentiell skuld* nedan).

Jaspers (i Jacobsen, 2000) skiljer på tre slags tankar om döden: vetskapen om döden i allmänhet, upplevelsen av närståendes död, samt tankar om den egna döden. Människor är generellt medvetna och tämligen oberörda när det kommer till tankar om döden i allmänhet. Däremot om någon närstående drabbas kan det ge upphov till kris och ”existentiell chock” (Jacobsen, 2000). Det allra svåraste är att möta tankar kring vår egen död, vilket enligt Yalom (1980) är för att döden är en alltför hotande grundrealitet för att kunna omfamnas helt och fullt. Därför går mycket av vår energi åt till att undvika eller försvara oss mot dödsångest, vilket ofta sker genom att fylla livet med diverse distraktioner och beroenden. Vi uppsöker

fara för att bevisa vår osårbarhet och sätter vår tilltro till myten om evig utveckling och framgång. Vi längtar efter att bli älskade och smälta samman med en annan människa, eller en högre makt. Vi vill känna oss speciella, lämna avtryck och bli för evigt ihågkomna – som ett sätt att klamra oss fast vid livet. Samtidigt kan de nära relationerna väcka ångest då de fixerar tiden och får oss att undra: *Är detta allt livet har att ge?* (Yalom, 1980). Dödens närvaro och hur vi, mer eller mindre medvetet, hanterar den färgar på så sätt våra beslut och livshållning på avgörande sätt.

**Frihet – Determinism: Vi är fria att välja, men är samtidigt begränsade.** Ordet frihet för lätt tankarna till gränslöshet och oändliga möjligheter, med obefintliga krav och restriktioner. Inom existentiell teori anses däremot friheten inte total i bemärkelsen att allt vi önskar kan bli uppfyllt. Våra liv är fulla av begränsningar och omständigheter som ligger utanför vår kontroll. Samtidigt är vi fria att skapa våra liv, fatta beslut, agera och ta ansvar för våra val. *Situerad frihet* innebär att kunna välja mellan de handlingsalternativ situationen bjuder, men även att välja förhållningssätt till sådant vi inte kan ändra på (Van Deurzen, 2003).

Inom existentiell psykologi understryks att valen formar oss, helt eller till stor del (Yalom, 1980). Genom våra handlingar skapar vi en historia om vilka vi är, en identitet, som vi sedan önskar handla i enlighet med. Men självet är just bara en skapelse formad av oss själva i möte med omvärlden, och är därför i grunden instabil (Jacobsen, 2007b). Enligt Sartre (i van Deurzen, 2003) är en av den mänskliga existensens största utmaningar att vistas i spänningen mellan att inte vara någonting och att återuppfinna oss själva varje dag. Inom den existentiella psykologin förnekas inte det förflutnas eller omgivningens påverkan, men vår frihet att välja förhållningssätt och handling i nuet understryks i högre grad. Den fritt handlande människan är den som kan höja sig över naturvärlden och samhällsvärlden och gå sin egen väg (Jaspers i Jacobsen, 2007b). Att vara fri är således att varken styras av drifter och impulser, eller av samhällets regler och sedvänjor. Enligt Heidegger (i Jacobsen, 2007b) är problemet med att låta oss styras av *de andras herradöme* att det leder till ett icke autentiskt liv, men även att massan (*das Man*) inte är en person och därför inte kan ta ansvar. Frihet att fatta beslut och välja är starkt kopplat till ansvar inom existentiell teori, och att blint följa flocken eller låta sig styras av drifter och behov, är att frånsäga sig detta ansvar. Vi försöker då fly det Kierkegaard (i Yalom, 1980) kallar för *frihetens yrsel*, som syftar till den ångest som väcks av friheten och ansvaret för oss själva och våra liv. En del teoretiker lägger till en moralisk komponent och menar att ansvaret sträcker sig bortom oss själva. Att *finnas till*

*hands* (Marcel i Jacobsen, 2007b) och *hysa omsorg* (May i Jacobsen, 2007b) innebär att ta ansvar även för andra människor. Då vi lever i ömsesidigt beroende med natur och omgivning ansvarar vi dessutom för vår omvärld. Att leva ansvarsfullt kan enligt detta synsätt sammanfattas med att att leva fritt och öppet, med respekt för oss själva, andra och världen.

När vi inte förmår oss att öppna upp för livets möjligheter kan det väcka *existentiell skuld* (May i Yalom, 1980) över det olevda livet. Det är en upplevelse av att inte vara ”färdig” med livet och ånger över den potential som inte togs tillvara på, vilket kan leda till bitterhet och frustration. Det är även ett hot mot vår *moraliska självbekräftelse* (Tillich i Yalom, 1980), som är vår vilja att leva upp till de krav vi ställer på oss själva och att använda våra förmågor på bästa sätt. Enligt May (i Jacobsen, 2000) dör vi som vi levtt; ju mer vi har förverkligat våra möjligheter och öppnat upp oss för ångesten och skulden, desto lättare är det att dö, fri från ånger. Eftersom vi omöjligen kan förverkliga alla våra möjligheter i livet, då val alltid innebär bortval, ses den existentiella skulden som ofrånkomlig. Genom att våga möta och acceptera skulden kan den putta oss i riktning mot det vi upplever som viktigt och meningsfullt.

### **Ensamhet – Gemenskap: Vi är i grunden ensamma, men behöver varandra.**

Vi människor är sociala varelser och lever till stor del våra liv i relation till varandra. Samtidigt är vi i grunden ensamma, eftersom ingen annan människa fullt ut kan dela våra erfarenheter. Vi är allena i våra huvuden och kroppar, men försöker överbrygga avståndet genom att söka kontakt och närhet med andra (Greening, 1992). Att balansera mellan sammansmältning och separation är ett grundläggande existentiellt dilemma, som sägs vara en av de största utmaningar vi människor står inför (Yalom, 1980).

Ensamhet är ett mångtydigt begrepp. *Isolering* innebär att vara ensam i social bemärkelse, då vi påtvingat eller frivilligt är separerade från andra människor, vilket kan upplevas som både positivt och negativt. *Känslomässig ensamhet* upplevs däremot ofta som smärtsamt då det är förenat med utanförskap och övergivenhet. Existentiell ensamhet, även kallat *allena varande*, syftar till en grundläggande insikt om att vi står ensamma i världen och att gapet mellan självet och andra aldrig till fullo går att överbrygga (Jacobsen, 2000). Det kan liknas vid en upplevelse av *separation från världen* (Yalom, 1980), en fundamental ensamhet som springer ur faktumet att vår upplevelsevärld alltid är unik (Spinelli i Jacobsen, 2000). Det är allena varandet vi främst intresserar oss för i den här studien, men då de olika sorternas ensamhet ofta beskrivs på liknande sätt och väcks i relation till varandra, betraktar vi dem som sammankopplade fenomen (Yalom, 1980).

Enligt Fromm (i Yalom, 1980) är ensamheten, snarare än döden, den primära källan till ångest och han understryker den känsla av hjälplöshet som väcks av människans upplevelse av att vara åtskild. Vi föds ensamma in i en värld som vi inte själva valt, och vi kommer ensamma att stå inför döden. Vi axlar även ensamma det yttersta ansvaret för våra liv, de beslut vi fattar och därmed vår frihet. Ensamheten blir extra tydlig i mötet med döden, eller vid svår sjukdom, då vi upptäcker att omgivningen inte till fullo kan förstå det vi går igenom. Det öppnas ett gap mellan oss och andra, som kan vara djupt skrämmande (Jacobsen, 2000). Yalom (1980) beskriver det som att en våg av skräck sköljer genom kroppen, en ensamhetens vind, som inte kommer utifrån, utan inifrån den ödsliga plats som utgör kärnan av vårt varande.

Ensamhetens ångest upplevs ofta så stark och hotfull att vi desperat försöker fly den. Vi söker oss utåt för att vara del av världen och tillsammans med andra människor. Vi försöker anpassa oss och passa in, vi klamrar oss fast vid sociala eller yrkesmässiga roller, ideologier, aktiviteter och allra främst; relationer. Samtidigt som man framhåller vikten av nära sociala relationer inom existentiell psykologi (Kumlin, 2018), ligger fokus inte främst på grundläggande interpersonella behov, utan snarare på relationer som ett sätt att mildra allenavandet (Yalom, 1980). Vi kan använda relationer som livbojar som vi grabbar tag i för att rädda oss undan vår egen hjälplöshet och ensamhet, vilket kan skänka oss en tillfällig upplevelse av säkerhet. Samtidigt hindrar det oss från att möta vårt allenavarande och i denna utmaning växa oss modiga nog att stå på egna ben och relatera till andra utifrån en känsla av överflöd snarare än brist (Maslow i Yalom, 1980). När vi är starka nog att ge, snarare än ta, i våra relationer väcker vi något till liv i den andra personen, vilket reflekteras tillbaka på oss och gör även oss mer levande (Fromm i Yalom, 1980). Dilemmat består således i att vi måste separera oss själva från andra för att möta allenavandet, men det är också detta möte som tillåter oss att engagera oss djupt och meningsfullt i andra. Genom äkta kontakt och välvilja förändras, berikas och uppfylls vi, vilket försvagar allenavandet (Yalom, 1980). Ur den autentiska kontakten uppstår förutsättningarna för vad Buber (i Aho, 2020) kallar för en Jag-och-Du-relation i kontrast till en Jag-Det-relation, vilket innebär att se den andra människan som ett subjekt i en relation, snarare än ett instrumentellt objekt.

**Meningsfullhet – absurditet: Livet är meningslöst, men mening behövs för att leva.** Att livet har mening betyder att vi kan se mönster och sammanhang i våra liv, och upplever att det finns ett syfte med det vi tar oss för. När vi upplever livet som meningslöst känns det splittrat och vi ser inte poängen med vad som sker och vad vi gör, vilket allvarligt kan



påverka vår psykiska hälsa (Jacobsen, 2000). Dilemmat består i att vi människor behöver mening för att leva, samtidigt som vi föds in i ett tomrum som vi själva måste fylla (Yalom, 1980). Om vi inte engagerar oss i att finna mening finns det risk för en *falsk centrering* av livet (Pike i Yalom, 1980), då vi till exempel kastar oss in i aktiviteter utan koppling till vad som känns inneboende rätt för oss.

Att vi måste skapa mening i en värld där ingen given mening finns är en sekulär syn. Kosmisk mening innebär en tro på att våra mänskliga liv är del av ett större, sammankopplat mönster, som exempelvis religion eller tro på att universum har en plan. Personlig mening handlar om meningen med just mitt liv, vilka mål jag ska involvera mig i och hur jag ska leva. Kosmisk mening kan hjälpa oss att finna personlig mening då det förser oss med ett övergripande system med värderingar och regler att förhålla oss till. Utan kosmisk mening är vi i högre grad utelämnade till vårt eget meningsskapande, vilket Camus kallar för det *absurda* i det mänskliga tillståndet (Yalom, 1980). Frankl, upphovsperson till logoterapi, hävdar däremot att våra livsmål inte är slumpmässiga val, utan att vår framtida livsuppgift redan ligger ”där ute” och väntar på oss. Vi måste bara öppna ögonen och upptäcka den (Frankl, 1959/2006).

För att skapa, eller finna, mening företar vi människor oss en mängd aktiviteter. Vi söker insikt och kunskap, vi vill skapa och se saker växa och utvecklas, vi vill njuta av upplevelser och skönhet och engagera oss i kärlek och relationer. Vi vill ta oss fram och upp, dedikera oss till en större sak och få kontakt med något bortom vår jordiska existens (Yalom, 1980; Jacobsen, 2007b). Vad vi värderar tycks även förändras beroende på vilket livsstadie vi befinner oss i. Yngre personer, som i högre grad är upptagna med identitetsskapande, lägger till exempel ofta större vikt vid upplevelser och självutforskande än något äldre personer som är mer engagerade i familj, arbete och att bidra till samhället. Det slutgiltiga stadiet präglas av att blicka tillbaka, värdera och summera sitt liv (Erikson i Yalom, 1980).

En grundläggande fråga är huruvida alla mål kan anses vara lika viktiga och rätt. Vissa teoretiker intar en värdeneutral hållning och framhåller att det viktigaste inte är vad vi väljer utan hur engagerade vi är i det vi tar oss för (Sartre i Jacobsen, 2000), medan andra förespråkar omvärldsprincipen där meningsfullhet kopplas till respekt och nytta för omvärlden (Morin & Freire i Jacobsen, 2000). Enligt Frankl (1959/2006) måste mening vara mer än självuppfyllande. Vi har en livsuppgift som är större än oss, och vi bör fråga oss vad vi kan göra för världen, inte vad världen kan göra för oss. Vad som anses vara meningsfullt och ”ett gott liv” påverkas även av kultur och vår tids samhällseliga normer. I västerländska

samhällen har prestation, strävande, måluppfyllelse och tro på framgång en central plats. Att livet inte är fullkomligt utan måluppfyllelse är enligt Yalom (1980) en produkt av modern civilisation och en kulturellt skapad myt. Han kontrasterar det med traditionella österländska idéströmningar som lägger vikt vid att vara, kontempera, betrakta och finnas till. Enligt detta synsätt är existensen enbart en resa, tillräckligt vacker för att inte behöva något mål. Oavsett kulturella influenser krävs det äkta engagemang och övertygelse för att det vi företar oss ska upplevas som meningsfullt.

Ovan har vi presenterat de fyra livsutmaningar Yaloms (1980) ramverk bygger på. Vi beskrev inledningsvis hur livsutmaningarna kan ses som dilemman bestående av motsatspoler mellan vilka vi ständigt försöker upprätta en balans. För att förstå hur dialogen mellan dessa motsatspoler yttrar sig menar vi att det finns tre begrepp inom existentiell psykologi som är av särskilt stor vikt i förhållande till denna uppsats. Härnäst presenteras begreppen *autenticitet*, *ångest* och *kris*.

### ***Autenticitet, ångest och kris inom existentiell psykologi***

Inom existentiell psykologi är frågorna och paradoxerna mer framträdande än svaren och lösningarna. Existentiell ångest och kris ses inom den existentiella psykologin som naturliga delar av att vara människa, som vi behöver lära oss att acceptera och navigera, snarare än att bota (Jacobsen, 2007b). Dessutom kan de visa oss vad som verkligen betyder något för oss, och hjälpa oss att fatta beslut i enlighet med ett mer autentiskt liv.

**Autenticitet.** Att leva autentiskt betyder att finna sin egenhet (*Eigentlichkeit*), att leva på sitt eget sätt och att vara sann mot de frågor och åtaganden som är viktiga för en själv, utan att oreflekterat imitera någon annan (Aho, 2020). Det finns flera olika existentiella teorier om vad autenticitet är, och hur det uppnås (för en överblick se Aho, 2020). Inom existentiell psykologi har existentialismens idé om det autentiska livet tillämpats på de fyra livsutmaningarna som beskrivs ovan. Att leva autentiskt innebär utifrån det här perspektivet att lära sig att inte fastna i en vådlig obalans inom varje livsutmaning, till exempel genom att överdriva det positiva (hysa dödsförakt eller övermod) eller överdriva det negativa (nihilism eller misantropi). Istället förespråkas att hitta ett kreativt sätt att konfrontera och överskrida de dilemman livsutmaningarna ställer oss inför, och på så vis leva mer autentiskt (Jacobsen, 2007a; Greening, 1992).

Att åta sig att leva efter sin egen sanning försvåras dock av vår tendens att inordna oss efter allmänhetens förväntningar och meningsstrukturer. Genom att bara göra vad andra gör hamnar vi lätt i en bekväm form av självbedrägeri, vilket leder till att vi alieneras från oss

själva. Den existentiella vägen ur alienationen går genom olika *stämningar* (till exempel ångest, äckel, skuld och absurditet), som har förmågan att väcka oss ur vår vardagliga dvala och få oss att ”konfrontera oss själva som ändliga varelser inkastade i en värld fri från förutbestämd mening som skulle kunna rättfärdiga våra val” (Aho, 2020, s. 87, författarnas översättning). Existentiell ångest kan alltså väcka oss ur vår *varaglömska*, och istället få oss att ta oss an livsutmaningarna på ett mer autentiskt sätt. Att vara i kontakt med det som får oss att känna oss levande är en viktig förutsättning för att veta vad vi vill, men det krävs *livsmod* för att handla i enlighet med denna *livskänsla* (Jacobsen, 2007b). Enligt Tillich (i Jacobsen, 2007b) kräver *modet att vara* även en moralisk komponent. Det är en aktiv strävan och en medveten attityd, som hjälper oss att fortsätta framåt trots den ångest livet väcker. Mod är kraften psyket har att överkomma rädsla, för att våga leva. Det finns på så sätt en grundläggande konflikt mellan livsmod och existentiell ångest (Jacobsen, 2007b).

**Existentiell ångest.** Ångest syftar till en ängslan kopplad till livet självt, och aktualiseras i förhållande till alla de fyra livsutmaningar som beskrivits ovan. Denna grundläggande existentiella ångest ses inte som patologisk, utan tvärtom som en naturlig del av att vara människa, som vi varken kan eller borde botas från (Yalom, 1980). Skillnaden mellan existentiell ångest och rädsla är, enligt Kierkegaard (i Yalom, 1980), att rädslan är riktad mot något specifikt. Vi är rädda för ”någonting”, medan ångest känner vi inför ”ingenting”. Eftersom ångesten inte går att hitta kan den heller inte konfronteras, vilket genererar ytterligare ångest och känslor av hjälplöshet. ”Den attackerar oss från alla sidor på samma gång” (May i Yalom, 1980) och hotar hela vårt varande. För att försvara oss mot den osynliga fienden försöker vi omvandla ”ingenting” till ”någonting”. Enligt May (i Yalom, 1980) försöker ångest bli rädsla, för då kan vi försvara oss genom att undvika det vi är rädda för, söka hjälp, skydd eller komma på magiska ritualer för att mota den. Därför tar den existentiella ångesten sig ofta uttryck i andra sorters ångest, så som rädsla för att flyga, spindlar, hissar eller öppna ytor (Jacobsen, 2007b). Enligt existentiell psykologi uppstår psykopatologi när försvaren blir allt för rigida och vi blir besatta av att kontrollera det okontrollerbara, vilket ofta är en omedveten process (Yalom, 1980). Den bärande idén är att det inte går att undslippa den ångest som vår mänskliga existens ger upphov till. Vi kan enbart försöka hantera den på ett gynnsamt sätt, vilket innebär att varken sjunka ner i ångesten eller att undvika den. Att lära känna ångesten på ”rätt sätt” är en utmaning, och enligt Kierkegaard (i Yalom, 1980) det största vi människor kan lära oss.

I våra vardagliga liv är den existentiella ångesten ofta dämpad och dold under lager på

lager av vardagligheter, rutiner, sociala eller yrkesmässiga roller, värderingar, regler, etik och den betydelse och mening vi själva och gemensamt tillskriver dessa. Vi skyddas av den struktur vi skapat. Den ger oss upplevelsen av trygghet och hemmahörande i en stabil värld, där alla saker, människor, aktiviteter och skeenden hänger ihop på meningsfulla sätt. Vi vilar tryggt i att det som är värdefullt, rätt och självklart alltid kommer att finnas där och tar för givet att marken vi går på alltid bär. Detta fortgår tills något händer som skakar vår värld och får den existentiella ångesten att bryta igenom (Yalom, 1980).

**Kris.** Inom existentiell psykologi ses kris som en farlig och intensiv situation, ett avbrott i vardagen, som samtidigt innebär en vändpunkt eller ett vägskal med olika valmöjligheter. Såväl för en individ som för ett samhälle innebär en kris en hög grad av ovisshet, ett uppbrott med det förflutna, samtidigt som såväl individen som samhället kan utvecklas åt olika håll, beroende på hur krisen hanteras. Inom existentiell psykologi betonas att kris är en naturlig del av det mänskliga livet och att den, utöver att vara ett existentiellt hot som kan medföra lidande, också kan innebära en öppning för nytt existentiellt lärande och nya möjligheter (Jacobsen, 2007b; Jacobsen, 2008).

Enligt Bollnow (i Jacobsen, 2008) består kriser av tre dimensioner: *förlust*, *motgång* och en möjlig *existentiell öppning*. Jacobsen (2007b) beskriver fyra olika slags förluster, som samtliga leder till saknad och sorg: *Fysisk förlust* (till exempel en äldre anhörig som går bort), *psykologisk förlust* (till exempel en vän drabbad av demens), *förlust av mening och livsåskådning* (till exempel som resultat av ett trauma) och *existentiella förluster* (till exempel när en ens livspartner går bort, och att känna att man förlorar en del av sig själv).

Utöver förlust, innebär en kris även motgång. Människan har inte valt att födas. Vi kastas in i ett liv bestående av omständigheter – en viss *fakticitet* – som vi inte har någon kontroll över. Vi kan inte styra över den mängd motgång som drabbar oss genom livet, men däremot kan vi välja hur vi förhåller oss till och bemöter motgången (Jacobsen, 2007b).

När motgången är stor och vi ställs inför en situation som vi inte kan förändra eller undkomma, kallar Jaspers (i Jacobsen, 2007b och i Stiwné, 2008) detta för en *gränssituation*. Det kan liknas vid en bergvägg som vi kraschar in i, med enda alternativ att beskåda det som sker. Att möta döden och tolerera lidande och sjukdom är exempel på sådana gränssituationer. Vi försöker undkomma och blunda för det smärtsamma så länge vi kan, men när vi inte har något annat val än att se sanningen i vitögat, då har vi anlant vid gränssituationen. Att acceptera sakernas tillstånd är att vara öppen för och till och med omfamna ödet, vilket Nietzsche (i van Deurzen, 2003) gett namnet *amor fati* (kärleken till ödet).

Slutligen innebär en kris också en existentiell öppning. Genom krisen kan en möjlighet uppstå att se vad livet faktiskt handlar om. Det som tidigare tagits för givet och som nu gått förlorat ses med nya ögon och ”plötsligt så uppenbarar sig existensens grundläggande beskaffenhet i sin fulla nakenhet” (Jacobsen, 2007b, s. 77, författarnas översättning). Det som utgör existensens grundläggande beskaffenhet, som man genom krisens öppning får upp ögonen för, är de livsutmaningar som beskrivits ovan: döden, ensamhet, frihet och mening. Krisen tvingar oss att förhålla oss till och bemöta livsutmaningarna, och genom detta uppstår en möjlighet att överskrida den fakticitet vi befinner oss i, och upptäcka en ny form av medvetenhet och autenticitet (Jacobsen, 2007; Stiwné, 2008).

Under pandemin har krisen uppenbarat sig i form av en sjukdom som sprider sig över världen. Liksom själva sjukdomen antar krisen många olika skepnader. Vissa drabbas genom att förlora sitt arbete, andra genom att förlora en anhörig. Vissa drabbas inte nämnvärt av pandemin, medan andra har varit sjuka i över ett år. Att insjukna innebär, utifrån ett existentiellt perspektiv, ett speciellt sätt att drabbas på, då det utgör en påminnelse om livets ändlighet.

**Kris i form av sjukdom och död.** I vårt dagliga liv reflekterar vi sällan över vår kropp och olika hälsorisker den kan ställas inför. Men i samband med att kroppen slutar fungera som den ska, eller när vi konfronteras med en hälsorisk som en pandemi, släpper vi taget om våra vanor och börjar fundera eller handla annorlunda (Vos, 2021). Vi börjar se på vår kropp med en annan blick, som med en främlings ögon. Genom att vi separerar vår levda erfarenhet av kroppen från vår teoretiska förståelse för kroppen som något som kan smittas, förtvina, så alieneras vi från vår kropp och börjar se den som en tickande bomb som kan skada oss själva likväl som andra. Att konfronteras med att vår kropp kan dö, att vår förmåga att erfara är tidsbegränsad, är det Heidegger (i Vos 2021) kallar för *Angst*.

Enligt Vos (2021) hanterar människor denna *Angst* och existentiella ovisshet på olika sätt, inte minst med hjälp av svartvitt tänkande. Ju mer otillfredställd ens önskan om visshet är, desto mer använder man sig av svartvitt tänkande; antingen förnekar man risker helt och hållet, eller så uppslukas man av dem i en överdriven rädsla.

Vos (2021) menar att *Terror Management Theory* (TMT) kan bidra till att förklara människors dödsångest och krisreaktioner under pandemin. Enligt TMT drivs människor primärt av dödsångest, vilket hanteras genom *proximala* och *distala* försvarsmekanismer. Till de proximala hör sådant som att avlägsna eller rationalisera allt som påminner oss om döden. Dessa aktiveras i samband med att vi aktivt tänker på och räds vår död, och fyller funktionen

att skjuta döden framför oss som ett senare problem. De distala försvaren aktiveras när dödsångesten befinner sig i bakgrunden av vårt medvetande och syftar till att skingra dödsångesten genom att meningsskapa kring världsåskådning, självkänsla och nära relationer. Genom att i högre grad meningsskapa inom dessa livsområden upprätthålls en känsla av att vi är värdefulla människor som lever meningsfulla liv, vilket tillfälligt motar bort dödsångesten (Vos, 2021).

Ovan har vi beskrivit huvuddragen inom den existentiella psykologin, liksom introducerat de för uppsatsen viktigaste begreppen inom existentiell psykologi. De fyra livsutmaningarna, samt begreppen ångest, autenticitet och kris kommer att utgöra den teoretiska kärnan i uppsatsens analys och diskussion. Härnäst går vi igenom relevant tidigare forskning om covid-19-pandemin.

### **Forskningsöversikt**

Då covid-19-pandemin är en unik och pågående situation råder det brist på empirisk forskning ur ett existentiellt perspektiv. De existentiellt orienterade artiklar som producerats innehåller främst teoretiska diskussioner om pandemins påverkan och konsekvenser. De fenomenologiska studier som vi funnit saknar koppling till existentiell teori, men kan ändå vara relevanta att jämföra med våra och tolkas ur ett existentiellt perspektiv.

Nedan presenteras en forskningsöversikt över aktuell forskning på covid-19-pandemin utifrån ett existentiellt perspektiv samt studier om upplevelser av pandemin med en tolkande fenomenologisk ansats.

#### ***Existentiella perspektiv på covid-19-pandemin***

Bland (2020) har använt sig av den dialektiska beskrivning av livsutmaningarna som Greening (1992) utformat, för att i en amerikansk kontext belysa hur pandemin har åskådliggjort den bristande jämvikt som fanns i många människors liv sedan tidigare, men som har blivit mer uppenbar under pandemin. Bland (2020) menar att pandemin erbjuder en möjlighet att ta sig an livets stora frågor med ny kraft, och på så vis ifrågasätta det västerländska kulturella narrativ som hindrar oss från att leva mer autentiskt. Pandemin erbjuder enligt Bland (2020) ett tillfälle att ifrågasätta falska dikotomier i livets stora frågor och att omfamna såväl mångtydighet som tragedi, något som han hoppas kan leda till skapandet av nya kulturella narrativ grundade på medvetenhet och omsorg.

I samma anda menar Yang (2020) att pandemin utgör en påminnelse om vårt existentiella predikament; att liv och död är beroende av varandra, och att livet är lika förgängligt som oförutsägbart. Insikten om detta menar Yang (2020) leder till existentiell

ångest, som i sin tur kan leda till en annan form av *ontiskt existerande* (förhållningssätt till vardagslivets dilemman och paradoxer), där autenticitet, ansvar och medvetenhet står i fokus.

Yang (2020) ser även en möjlig existentiell öppning i de begränsningar och restriktioner som funnits under pandemin. Han menar att genom att en erfarenhet begränsas, så ökar dess attraktionskraft. Vi begär det oåtkomliga, och när vi inte längre får till exempel gå ut och dansa, ser vi meningen och betydelsen dansen har för oss i ett nytt ljus. Genom isolering och begränsningar blir vi påmind om vad som är viktigt för oss. Genom en ökad medvetenhet om lidande och död, öppnas nya möjligheter för motståndskraft, kreativitet och meningsskapande.

Vidare har Bush (2020) beskrivit ett antal existentiella paradoxer och konflikter som uppstått under pandemin, i samband med att människor anpassat sig efter nya lagar och förhållningssätt samtidigt som de försökt hålla kontakten. Han presenterar sina observationer med utgångspunkt i van Deurzens (1998) modell med fyra livsvärldar (*Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt* och *Überwelt*). Bush (2020) drar slutsatsen att det existentiella hotet som pandemin utgör liksom vår respons (social distansering) erbjuder ett tillfälle att ompröva våra värderingar samt vad vi upplever som meningsfullt.

Vos (2021) menar att covid-19-pandemin riskerar att få människor att sluta med aktiviteter de tidigare tyckte var meningsfulla. Att kastas ur våra rutiner och vanor kan samtidigt erbjuda en möjlighet att reflektera över vad som verkligen är meningsfullt. Enligt Vos (2021) upplever människor som är mer medvetna om vad som gör deras liv meningsfullt mindre stress under pandemin, möjligen för att deras känsla av meningsfullhet gör dem mer resilienta och flexibla i hur de anpassar sig till de existentiella utmaningarna (Vos, 2021). Han menar vidare att pandemin utgör en existentiell vändpunkt för de flesta människor, och för de som upplever livet som meningsfullt, är utmaningen lättare att hantera (Vos, 2021).

Vos (2021) lyfter att människor världen över oftast skapar mening genom någon av följande kategorier: materialistisk, hedonistisk, själv-orienterad, sociala och existentiella former av meningsskapande. Människor som skapar mening genom flera av dessa kategorier och som fokuserar på social och existentiell mening har enligt Vos (2021) visat sig mer resilienta i att hantera covid-19-pandemin.

Förmågan till meningsskapande under covid-19-pandemin har alltså visat sig vara en användbar copingstrategi som dessutom minskat risken för olika typer av psykisk ohälsa (Schnell & Krampe, 2020; Vos, 2021; Yang et al., 2021).

Hur människor skapar mening under pandemin kan även analyseras utifrån TMT. Pyszczynski et al. (2021) har utforskat människors reaktioner på pandemin med utgångspunkt

i TMT, och lyfter proximala och distala försvarsmekanismer som förklaringsmodell till hur människor på kort sikt gör allt de kan för att undvika (tankar på) döden, samtidigt som de på längre sikt, men också som en strategi för att hantera sin dödsångest, försöker fylla sina liv med mening, bland annat genom nära relationer.

Vikten av relationer och människors ömsesidiga beroende lyfts även av Palitsky et al. (2021), som har analyserat hur människor har agerat under pandemin med utgångspunkt i Sartres begrepp *ond tro (mauvaise foi)*, som syftar till hur vi undviker vår frihet och vårt ansvar. Genom att undersöka hur responsen på pandemin är rotad i senmodernitetens kulturella kontext konstateras att människors ömsesidiga beroende utgör såväl den största utmaningen som den största möjligheten i hur vi tar oss an pandemin.

Sammanfattningsvis beskrivs covid-19-pandemin som en global existentiell kris som – i enlighet med det existentiella perspektivets syn på kriser som presenterats ovan – tvingar människor att förhålla sig till och bemöta livsutmaningarna, vilket i sin tur erbjuder en möjlighet att överskrida den fakticitet vi befinner oss i och på så vis upptäcka ett mer autentiskt sätt att leva våra liv (Bland, 2020; Bush, 2020; Palitsky et al., 2021; Yang, 2020). Pandemin erbjuder således en möjlighet att upptäcka nya former av mening. Samtidigt har människor som har känt mening under pandemin, och vars meningsskapande kretsat kring sociala och existentiella frågor, varit mer resilienta när det kommer till att hantera pandemin (Vos, 2021).

### ***Fenomenologiska studier på covid-19-pandemin***

Ett flertal fenomenologiska studier med fokus på upplevelser av pandemin har genomförts. Bland annat så har man studerat upplevelser av pandemin bland ungdomar (Suhail, 2020), covid-19-patienter (Moradi et al. 2020; Shaban et al., 2020) samt äldre som har suttit isolerade (Brooke & Clark, 2020).

Vidare har Ahmed och Aslam (2021) genomfört en IPA (*interpretative phenomenological analysis*) utifrån multipla perspektiv med syftet att studera upplevelser av pandemin i olika samhällsgrupper. Deras resultat visade att deltagarnas upplevelser av att leva i en ny, mer sårbar och oförutsägbar situation, var färgade av bland annat stress, osäkerhet, ångest och rädsla. Författarna kunde också identifiera ett flertal coping-strategier bland deltagarna, som till exempel uppgav att de i högre utsträckning hade börjat planera inför nära förestående problem, och dessutom hade börjat söka mer socialt och emotionellt stöd.

### **Studiens relevans**

Ovan beskrivs såväl existentiellt informerade reflektioner som fenomenologiskt



grundade studier som behandlar erfarenheter av livet under covid-19-pandemin. Suhail (2020) lyfter behovet av studier som kvalitativt undersöker människors upplevelser av covid-19-pandemin. Vi har inte funnit några empiriska studier om upplevelser av pandemin som använt sig av en existentiellt informerad ansats. Det är detta tomrum som den aktuella studien har för avsikt att fylla.

### **Syfte**

Syftet med den här studien är att skapa bättre förståelse för de existentiella teman som aktualiserats under den kollektiva kris som covid-19-pandemin utgör – hur dessa upplevts och hanterats, samt vilka eventuella nya perspektiv och förhållningssätt som tagit form. Vi vill således undersöka deltagarnas upplevelser under pandemin genom linsen av ett existentiellt ramverk, i syfte att belysa de existentiella aspekterna av att vara människa under en pandemi, samt vad denna erfarenhet kan säga om att vara människa överlag.

### **Metod**

I detta avsnitt redogörs för val av metod, forskningsdesign, etiska överväganden samt vilka epistemologiska antaganden studien vilar på. Avslutningsvis redogörs för hur resultatet har valt att presenteras.

### **Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi**

Kvalitativa metoder lämpar sig särskilt bra för att utforska individuella erfarenheter och upplevelser samt frågor kring meningsskapande (Willig, 2013). Då syftet med denna studie inte är att undersöka orsakssamband, utan snarare utforska kvalitén och texturen i olika erfarenheter och upplevelser av att leva under pandemin, faller det sig naturligt att luta sig mot en kvalitativ metod.

Denna studie har använt sig av vad Willig och Billin (2011) kallar för en existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi. Ansatsen skiljer sig från andra mer deskriptiva metoder i att den inte enbart är intresserad av att beskriva deltagarnas upplevelser, utan också har som mål att erbjuda tolkningar av den mening som tillskrivs upplevelserna. Till skillnad från andra tolkande fenomenologiska ansatser, som till exempel IPA (Smith et al., 2009), utgår den existentiellt informerade hermeneutiska fenomenologin från ett existentiellt perspektiv i dataanalysen, och intresserar sig således för grundläggande livsfrågor, så som döden, frihet, mening och ensamhet (Willig & Billin, 2011).

I den teoretiska bakgrunden har vi introducerat det existentiella perspektivet. Nedan beskrivs kortfattat begreppen *fenomenologi* och *hermeneutik*, samt hur dessa tillsammans med det existentiella perspektivet har sammanflätats till en existentiellt informerad hermeneutisk

fenomenologisk ansats.

### ***Fenomenologi***

Fenomenologin intresserar sig för *varat* och har för avsikt att förstå detta genom att undersöka människors egna erfarenheter, utifrån hur de subjektivt upplever världen (Larkin & Thompson, 2011). Det finns både deskriptiv och tolkande fenomenologi. Inom den deskriptiva fenomenologin strävar man efter att identifiera en upplevelses kärnstruktur genom att sätta förutfattade meningar och kontextuella tolkningar inom parentes, för att på så vis komma åt essensen i ett visst fenomen. Inom den tolkande fenomenologin menar man att man visserligen kan ha en deskriptiv intention, men att ens förståelse för ett fenomen oundvikligen innefattar en viss grad av tolkning, då uttolkaren är bunden till fenomenet den försöker beskriva. Då tolkning anses oundvikligt är en viktig strävan att förhålla sig reflexivt i relation till sin roll som uttolkare (Larkin & Thompson, 2011). Denna studie lägger sig till den tolkande fenomenologiska skolan, då dess syfte är att gå bortom deltagarnas bokstavliga uttalanden, och tolka dessa med avsikten att förstå utsagorna i en vidare teoretisk kontext.

### ***Hermeneutik***

Hermeneutiken intresserar sig för tolkning och förståelse, med betoning på språklig sådan. Det finns flera inriktningar inom hermeneutik, varav några har divergerande åsikter (Schmidt, 2014).

Enligt Gadamer (i Schmidt, 2014), en av de mest inflytelserika hermeneutiska teoribildarna, är förståelse något som äger rum i dialogen mellan fråga och svar, där målet är att nå ett samförstånd. Detta samförstånd kan ses som en fusion mellan tolkarens horisont och textens horisont, där man som uttolkare balanserar att försöka se den andres perspektiv, med att vara medveten om sitt eget. Denna tolkningsprocess kan liknas vid en samtal där uttolkaren nyfiket och respektfullt lyssnar på alla inblandade parter, tills alla kan ställa sig bakom en viss position, och på så vis skapa förståelse för textens sanningsinnehåll, eller i brist på sådant, dess intention. Textens uttolkare skiftar på så vis sin uppmärksamhet från sin tolkning av helheten till delarna, för att sedan gå tillbaka till att (om)tolka helheten. Med hjälp av denna hermeneutiska cirkel använder sig uttolkaren av – samtidigt som den utmanar – sina förutfattade meningar och sina fördomar. När alla delar är i harmoni med helheten, uppstår förutsättningarna för en korrekt förståelse av texten (Schmidt, 2014).

### ***Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi som helhet***

Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi är en kombination av existentialismen, hermeneutiken och fenomenologin. Hermeneutisk fenomenologi utforskar

individens unika upplevelser och erfarenheter av världen, medan existentialismen intresserar sig för hur dessa upplevelser och erfarenheter tar sig i uttryck när det kommer till livets mest fundamentala frågor, såsom vår relation till döden, mening, frihet eller isolering.

Syftet med att kombinera ansatserna är att sträva efter att ”fånga och beskriva kvalitén och texturen i deltagarnas upplevelser, samt att förstå upplevelsernas mening och betydelse” (Willig & Billin, 2011, s. 117, författarnas översättning).

Existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi innefattar således mer än att bara försöka förstå vad deltagarna tänker. Metoden kräver att forskaren engagerar sig i deltagarnas förkroppsligade upplevelser av till exempel hur det är för dem att ha en särskild upplevelse eller att vara i en särskild situation. Detta utgör metodens främsta utmaning, såväl som dess största möjlighet: ”Det kräver av forskaren att den engagerar sig i (meningen med det mänskliga) *varandet* som sådant, istället för att stanna i deltagarnas kognitioner” (Willig & Billin, 2011, s. 119, författarnas översättning). Om detta lyckas erbjuder metoden en unik möjlighet att utforska människans förkroppsligade upplevelse av att vara-i-världen (Willig & Billin, 2011).

Sammanfattningsvis menar Willig och Billin att existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologi är en lämplig metod för att ”undersöka frågor om hur det är att ta sig igenom existentiella utmaningar, hur människor skapar mening och hur de upplever livet till följd av detta” (2011, s. 119, författarnas översättning). Det är frågor som dessa, i förhållande till upplevelser av livet under covid-19-pandemin, som denna studie syftar till att söka svar på.

### **Epistemologiska antaganden och vår roll i forskningsprocessen**

#### ***Kunskapsanspråk***

Vi vill få en fördjupad förståelse för texturen, meningen och betydelsen av de upplevelser och erfarenheter människor har haft under pandemin. I förlängningen är vår förhoppning att dessa skildringar ska kunna leda till ökad insikt om människans *vara*, i den mån vi kan belysa ytterligare aspekter av hur människor tar sig an viktiga existentiella frågor (Willig & Billin, 2011). Epistemologiskt innebär detta att vår ansats kan förstås som konstruktivistisk eller kontextuellt konstruktivistisk, i det att ”kunskapen som eftersöks är kunskap om hur deltagarna konstruerar mening inom vissa kontexter” (Willig & Billin, 2011, s. 118, författarnas översättning).

#### ***Ontologiska antaganden***

Vår ontologi är relativistisk i bemärkelsen att vårt intresseområde är deltagarnas subjektiva uppfattning av världen. Vi utgår från att olika människor kan uppfatta samma

omständigheter på väldigt olika sätt, då dessa uppfattningar medieras av till exempel erfarenhet och värderingar. Samtidigt är vår ontologi också symbolisk interaktionistisk, i det att vi menar att deltagarnas upplevelser och tolkningar av dessa inte är helt påhittade, utan att de är ett resultat av interaktionen mellan olika sociala aktörer (Willig, 2013).

### ***Vår roll i forskningsprocessen***

Vi menar att all förståelse som kan alstras genom vår analys av materialet är ett resultat av vår tolkning (Willig, 2013). I detta tillstår vi att vår förståelse för deltagarnas upplevelser oundvikligen färgas av våra egna antaganden om världen. Genom vår bakgrund, kunskapsbas och våra erfarenheter av deltagarna har vi sannolikt påverkat alltifrån forskningsfokus till val av intervjufrågor och tolkningen av deltagarnas svar. Istället för att se detta som en förvrängning som bör avlägsnas, menar vi att våra förutfattade meningar är nödvändiga för att kunna förstå deltagarnas upplevelser. Samtidigt är det viktigt att i så stor utsträckning som möjligt vara uppmärksam på vår delaktighet i hur mening har konstruerats under forskningsprocessen (Willig, 2013). Vår ambition har varit att skapa en medvetenhet för detta i varje steg i processen, till exempel genom att reflektera över vad vi har valt bort i de beslut vi fattat, och varför vi valt en viss tolkning framför en annan.

### **Etiska överväganden**

Studien omfattas av studentundantaget och har följt etikprövningsmyndighetens rekommendationer för examensarbeten. Arbetet med studien har dock medfört svåra etiska överväganden i förhållande till anonymitet och att deltagarna delat med sig av stundtals smärtsamma personliga upplevelser.

Deltagarna fick inledningsvis utförlig information om studien och frivilligheten i sitt deltagande samt om möjligheten att pausa eller avbryta intervjun utan att uppge orsak, även efter påbörjat deltagande (se *Bilaga 1*). Deltagarna informerades om konfidentialitet samt om hur studien skulle användas. De erbjöds därtill ett uppföljningssamtal ifall de skulle uppleva sig negativt påverkade av intervjun.

I förhållande till att säkerställa anonymiteten lyfter Larkin et al. (2019) särskilda etiska utmaningar i studier vars design grundar sig på multipla perspektiv. Även om utomstående läsare sannolikt inte kan identifiera deltagarna är det i denna studie, jämfört med studier med ett mer homogent urval, lättare för deltagarna att identifiera sig själva, eller, om de känner andra deltagare, identifiera varandra. Vi har i enlighet med Larkins et al. (2019) rekommendationer vidtagit tre åtgärder för att minska denna risk. Vi har rekryterat deltagare som så långt vår kännedom sträcker sig inte känner varandra. Vidare har vi varit noga med att

i rekryteringsfasen informera deltagarna om att det finns risk att de själva eller personer som står dem nära möjligen kan knyta citat till deras person. Avslutningsvis har vi bytt ut eller abstraherat viss identifierande men för studiens syfte irrelevant information. Deltagarnas ålder har exempelvis justerats, liksom avslöjande detaljer, tider och platser i deras berättelser.

### **Inklusionskriterier och urval**

Även om normen för urval i IPA, som liknar vår metod, är ett relativt homogent urval, menar Smith et al. (2009) att man med hjälp av ett heterogent urval kan utforska ett fenomen utifrån multipla perspektiv, vilket kan ge en mer detaljerad och mångsidig bild av fenomenet. Genom att studera ett fenomen utifrån multipla perspektiv, menar Larkings et al. (2019) att man kan utforska människors upplevelser i syftet att försöka förstå den bredare innebörden i en viss händelse eller process, i det här fallet att leva under pandemin.

Att utgå ifrån multipla perspektiv framstår som relevant utifrån studiens existentiella ansats, i det att vi är intresserade av kvalitén och texturen i den erfarenhet det innebär att vara människa, och av att försöka förstå den bredare innebörd som Larking et al. (2019) beskriver. Deltagarna är således ”del av samma erfarenhet, men har sannolikt olika perspektiv på den” (Larkins et al. 2019, s. 186, författarnas översättning).

Larkins et al. (2019) menar vidare att konceptualiseringen av olika perspektiv på fenomenet ifråga utgör ett viktigt första steg i forskningsdesignen. Detta innebär att ”identifiera olika centrala grupper som är del av händelsen eller processen, och att samla in data från varje grupp” (Larkins et al. 2019, s. 187, författarnas översättning).

Utifrån detta har vi identifierat följande centrala grupper som grund för vårt heterogena urval: (1) personer drabbade av postcovid, (2) äldre eller i riskgrupp av andra skäl, (3) människor vars arbete påverkats, (4) vårdpersonal som jobbat med covid-sjuka, (5) ensamboende, (6) anhöriga till sjuka eller bortgångna samt (7) unga vuxna.

Vi är medvetna om att vi genom de grupper vi har identifierat inte har kunnat inkludera alla olika erfarenheter av pandemin, och att det finns flera påtagligt påverkade grupper som inte kommer komma till tals inom ramarna för denna studie. Trots detta, är vår förhoppning att de grupper vi har profilerat erbjuder en bredd av erfarenheter som kan belysa fenomenet.

Inom kategorierna ovan har vi utgått från inklusionskriterierna att deltagarna är eller har upplevt sig ”påtagligt påverkade” av pandemin. Med denna formulering ville vi fånga in att vi alla är påverkade i någon mån av pandemin, men att vi i studien inkluderar personer som påverkats mer än de flesta. Däremot har vi valt att exkludera deltagare som befinner sig i akut kris och/eller har pågående psykisk ohälsa av allvarligare slag, då vi anser det vara oetiskt att

intervjua sköra personer om existentiella frågor inom ramen för denna uppsats. Vi inser svårigheten att helt säkerställa deltagarnas psykiska hälsa, men har vidtagit en rad åtgärder för att minimera ”risk för skada”. I vårt sökande efter deltagare kontaktade vi organisationer, föreningar och internetgrupper och genom dessa har vi skrivit till personer som engagerar sig och redan kommunicerar utåt om sin situation. Vi har till exempel kontaktat personer som figurerar i debattinlägg, facebook-inlägg och intervjuer i media. Detta anser vi vittna om en viss robusthet och tolkar öppenheten som att personerna i väsentlig mån redan bearbetar och formulerar sig kring sina upplevelser, varpå en intervju kring existentiella frågor inte borde påverka deltagarna negativt.

Utifrån ovanstående inkluderings- och exkluderingskriterier har vi gjort ett strategiskt urval av deltagare på basis av de kategorier av centrala grupper som vi tänker oss varit påtagligt påverkade av pandemin. Graden av påverkan skiljer sig däremot markant åt mellan de olika deltagarna.

### **Datainsamling**

Som ett första steg i datainsamlingen utformade vi en intervjumall bestående av öppet utforskande frågor följt av mer specifika frågor baserade på grundläggande existentiella teman. Vår ambition var att strukturera intervjuerna som ”existentiella samtal”. Till vår hjälp har vi haft van Deurzen (1998), som beskriver hur man går tillväga för att ”klarlägga personliga livsvärldar”.

En utmaning var att hitta en bra balans mellan öppen och styrande intervju. Samtidigt som vi ville utforska specifika existentiella teman, ville vi lämna utrymme för deltagarna att prata om det som var mest relevant för just dem. I detta använde vi oss av Smith (2009), som guide till hur man kan göra en semistrukturerad intervjumall som inte blir för styrande. Ytterligare en utmaning var att hitta fördjupande följdfrågor som kunde ta oss bortom tankar och känslor till en ”existentiell nivå” i samtalet där vi även skulle utforska vilken mening och betydelse deltagarnas tillskriver sina erfarenheter.

Därefter genomförde vi flertalet pilotintervjuer med vänner och bekanta för att testa intervjumallen och hur frågorna uppfattades, samt förbereda oss på potentiella hinder och för hur vi kunde hantera dessa. Vi reviderade intervjumallen flertalet gånger och landade i en slutversion (se *Bilaga 2*) med en öppen start, följt av mer specifika frågor kopplade till existentiella teman, som vi kunde utforska om deltagarna själva inte redan hade lyft dem.

Vidare rekryterades deltagare enligt det urval som beskrivits ovan. Vi intervjuade hälften av deltagarna var genom digitala videosamtal och transkriberade sedan varandras

intervjuer. Vi tog på så sätt del av varandras samtal och fick möjlighet att bekanta oss med all data. Intervjuerna transkriberades och analyserades enligt den metod som beskrivs nedan.

### **Dataanalys**

Nedan diskuteras de särskilda utmaningar och möjligheter som uppstår i förhållande till studiens heterogena urval. Därefter beskrivs analysförfarandet steg för steg. Avslutningsvis beskrivs hur vi valt att presentera resultatet.

#### ***Analys av heterogen data***

Larkin et al. (2019) diskuterar utmaningar och möjligheter i hur man genomför en epistemologiskt koherent IPA med utgångspunkt i multipla perspektiv, som vi menar går att tillämpa även på en existentiellt informerad hermeneutisk fenomenologisk ansats.

Larkin et al. (2019) menar att målet med en IPA från multipla perspektiv, alltså med ett heterogent urval, är att lyfta fram utsagor som visar på mångsidighet i fenomenet, och som erbjuder en tolkning av hur deltagarnas livsvärldar interagerar och överlappar varandra. Detta, menar Larkin et al., ”behöver inte innebära en förlust av idiografi, den artificiella konstruktionen av konsensus, eller förnekande av skillnader, men analytikern bör vara uppmärksam på dessa risker” (2019, s. 192, författarnas översättning).

Larkin et al. (2019) föreslår vidare ett antal strategier som är användbara i analysen av komplex, heterogen data. Fokus bör ligga på att identifiera:

- Hur deltagare med olika perspektiv delar uppfattningar.
- Hur deltagare har motstridiga perspektiv.
- Hur deltagare har perspektiv som komplementerar varandra.
- Hur deltagare kan ha delade erfarenheter som de attribuerar mening till på olika sätt, eller hur de attribuerar samma mening till skiljaktiga erfarenheter.
- Samt ”en berättelse om de viktigaste dimensionerna som framkommit från ovanstående strategier, i syftet att skapa ett analytiskt narrativ som fångar de centrala aspekterna av det system som har studerats.” (Larkin et al., 2019, s. 191, författarnas översättning).

Denna uppsats har tagit inspiration från ovanstående strategier, samtidigt som den existentiella komponenten och nyfikenheten på det allmänmänskliga i vår metod har gjort att fokus i högre utsträckning har hamnat på det gemensamma i deltagarnas utsagor, ibland på bekostnad av att lyfta fram kontraster. Nedan beskrivs mer ingående hur analysen genomfördes.

### ***Tillvägagångssätt***

Vi arbetade med dataanalysen i Google docs där vi båda två hade möjlighet att simultant kommentera texten och kommentera på varandras kommentarer. Det inledande steget innebar en första genomläsning där intervjuerna analyserades rad för rad, i syftet att närma oss deltagarnas påståenden och vad som var angeläget för dem i deras berättelse. Vi kommenterade texterna med sammanfattningar av innehåll och möjliga existentiella teman, som till exempel: "Ingen existentiell skuld. Rest, seglat, rört på sig ute i världen. Frihet, meningsfullhet". Vi kopierade därefter över texten, med kommentarerna, till nya dokument och gjorde därefter en grov gallring av transkriberingarna då vi rensade bort den text som vi inte tolkade som meningsbärande. Det skiljer sig åt hur mycket text som rensades bort i detta steg, men generellt kortades intervjuerna ned med cirka en tredjedel.

Vidare identifierade vi centrala teman för varje deltagare. Vi strävade i detta steg efter att lyfta fram det som var viktigast för deltagaren i dennes berättelse, samtidigt som vi tolkade detta utifrån ett existentiellt perspektiv. Om en deltagare till exempel lyfte att den hade upptäckt en ny kul hobby, så kategoriserade vi detta som att deltagaren hade hittat en ny aktivitet som upplevdes som meningsfull. Rubriker i detta steg kunde till exempel vara "Gemenskap genom delad erfarenhet" och "Vikten av rutiner".

Med utgångspunkt i Larkins et al. (2019) strategier för analys av heterogen data jämförde vi därefter de teman, som identifierats som centrala för varje deltagare, med varandra, i syfte att lyfta fram olika perspektiv på erfarenheter av pandemin. Vi försökte balansera varje deltagares hjärtefrågor, samtidigt som vi lyfte fram "vidden av perspektiv som det heterogena urvalet möjliggör" (Larkin et al., 2019, s. 189, författarnas översättning). I detta steg samlade vi således ihop de mest frekvent återkommande teman hos deltagarna, även om deltagarna hade olika perspektiv inom dem. Till exempel delades temat "Isolering, ensamhet och att vara ensam om sin upplevelse" av nio av tio deltagare. Vi skapade en dialog mellan oss som författare, med vår förförståelse, och deltagarnas utsagor, där vi försökte förstå vad det betyder för deltagarna att ha dessa hjärtefrågor i den specifika kontexten de befinner sig i, samt hur de kunde förstås utifrån ett existentiellt perspektiv. Syftet var inte att skapa konsensus, utan snarare att visa på hur de olika utsagorna relaterar till varandra, och hur skillnaderna dem emellan kan samexistera (Larkin et al., 2019).

Vi skapade därefter nya huvudteman och underteman som del av ett konstruerat tidsförlopp eller gemensamt narrativ. Till exempel skapade vi huvudtemat "Förlust som leder till lidande" med undertemat "Förlust av relationer av närhet" där berättelserna om ensamhet



och avsaknad av kroppskontakt ingick. En del av deltagarna har gått igenom det gemensamma narrativets samtliga stadier, medan andra har gått igenom delar av det. Tanken är att deltagarnas berättelser tillsammans utgör narrativet, inte att det ska vara representativt för varje enskild deltagare. I huvudsak är tidsförloppet ett sätt att på ett tillgängligt och läslockande sätt presentera resultatet.

En viktig fråga var hur denna berättelse skulle presenteras utan att känslotonen i deltagarnas utsagor skulle gå förlorad. Detta diskuteras mer ingående härnäst.

### ***Presentation av resultatet***

Enligt fenomenologin är världen inte frånkopplad en själv. Den kan snarare förstås som ett mångtydigt fält som föregår det rationella och objektiva. Ett fält man är sammanflätad med i sina vardagliga perceptuella handlingar, där ens olika upplevelser går in i varandra. Det finns, enligt fenomenologin, inga isolerade intryck, utan upplevelser går bara att förstå i den utsträckning de relaterar till andra upplevelser som en del av en helhet. Därav ses inte mening som en idé eller en mental representation, utan den framkommer spontant ur de olika och sammankopplade aspekterna av våra perceptioner (Aho, 2020). Från ett fenomenologiskt perspektiv kan detta tänkas förklara varför ett sakligt och ”objektivt” förhållningssätt i förhållande till det som studeras ofta lämnar en i ett känslolöst tillstånd. Ett tillstånd där världen framstår som ett ”grått collage av faktan” (Bergmann i Aho, 2020, s. 34, författarnas översättning).

I ljuset av detta går det att förstå ett vanligt problem Willig och Billin (2011) lyfter i förhållande databearbetningen i kvalitativa studier, nämligen att känslotonen och vitaliteten ofta går förlorad i tematiseringen. I syftet att undvika den intellektuella distans som lätt kan uppstå i tematiseringen, och som kan resultera i ”en emotionellt dissekerad och urblekt världsbild” (Aho, 2020, s. 34, författarnas översättning), har vi valt att använda oss av *poetisk kondensering* i framställningen av datan (Willig & Billin, 2011). Genom att redovisa citat från deltagarna i diktform är vår förhoppning att inte bara fånga innehållet i vad som sagts utan också framkalla en stämning som bidrar till att göra materialet mer levande för läsaren. Genom att låta expressiviteten i deltagarnas utsagor, och våra tolkningar av dem, träda fram, är ambitionen att ge läsaren en fördjupad förståelse för deltagarnas berättelser, liksom en möjlighet att själv skapa sig en uppfattning om deltagarnas upplevelser av att vara-i-världen.

Vi har inspirerats av Öhléns (2003) modell för poetisk kondensering av narrativ då vi menar att den gifter sig väl med såväl denna studies data som dess epistemologiska antaganden. Vi har dock gjort vissa anpassningar utifrån denna studies metod och urval. Vi

har utgått från Öhléns vägledande princip om att hålla samman meningsenheter i strofer, men förhållit oss mer flexibelt i förhållande till såväl strofernas som dikternas längd. Öhlén (2003) rekommenderar en viss längd på stroferna, medan vi har tolkat detta mer flexibelt, med såväl kortare som längre strofer, beroende på diktens innehåll och längd. Denna studies dikter är också kortare än det exempel Öhlén ger, i och med att det är så många olika perspektiv och berättelser som ska lyftas fram. Den poetiska kondenseringen har gått till på så vis att vi har strukit ord som vi inte uppfattat som nödvändiga för att förstå kärnan i deltagarens utsaga (se *figur 1*). I undantagsfall har ordföljden justerats, i syftet att göra dikten grammatiskt korrekt eller stärka dess röda tråd.

### Figur 1.

*Exempel på hur den poetiska kondenseringen genomförts. I rutan till vänster visas rådata. I rutan till höger visas poetiskt kondenserad data.*

Näh men det är väl det här just att man inte träffar folk så man är hemma hos folk. Jag har inte haft en enda besökare i min lägenhet på ett helt år. Jag har en gästhandduk hemma, den är inte använd på ett helt år. Jag funderar faktiskt på att jag kanske ska ta bort den. Jag hade väl inte folk som sprang ner dörren innan men nog hände det att vi...

Jag har en gästhandduk den är inte använd på ett helt år.  
Jag funderar på att jag kanske ska ta bort den.

Vi vill avslutningsvis understryka att den känsloton som dikterna förmedlar (förhoppningsvis) speglar både stämningen och andemeningen i deltagarnas berättelser, men att dikterna också är färgade av vår (existentiella) tolkning.

### Resultat

Vi har valt att strukturera vårt resultat i form av ett tidsförlopp, som tar sin början i pandemins utbrott vintern/våren år 2020. Deltagarnas upplevelser under det gångna året utgör unika livsresor med sin egen dramaturgi, men kan samtidigt placeras in i ett större narrativ om vad som sker med oss människor när livet som vi känner det ställs på ända. Det innebär dock inte att alla deltagare går igenom alla de ”stadier” vi konstruerat. Förloppets syfte är att ge struktur och belysa tidsdimensionen i deltagarnas berättelser.

Resultatpresentationen kommer att behandla samtliga teman och underteman som presenteras i tabell 1.

**Tabell 1**

*Översikt över teman och underteman presenterade i ett tidsförlopp*

<b>Existentiella perspektiv på livet under covid-19-pandemin</b>
<b>Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet</b>
<b>Förlust som leder till lidande</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Förlust av rutiner och mening</li><li>● Förlust av relationer och närhet</li><li>● Förlust av tid och möjligheter</li><li>● Förlust av identitet</li></ul>
<b>Omställningen</b>
<b>Att ta ansvar för sin situation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hitta nya rutiner och meningsfulla aktiviteter</li><li>● Hjälpa andra</li><li>● Dela erfarenheter och upplevelser</li></ul>
<b>Aktualiserade perspektiv och nya insikter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Livets ändlighet</li><li>● Den innersta kretsens betydelse</li><li>● Vikten av fysisk kontakt</li><li>● Nya perspektiv på frihet</li></ul>

Berättelsen tar avstamp i den första tidens ovisshet, då kunskapen om viruset var låg och osäkerheten stor. Ovissheten och osäkerheten löper fortsatt som en grundton genom deltagarnas berättelser, då ingen vet hur länge pandemin kommer att pågå eller hur livet kommer att se ut efteråt. Under de första månaderna efter pandemins utbrott upplever deltagarna olika sorters förluster, varav vissa är plötsliga och traumatiska, medan andra kommer smygande över tid. Det handlar om förlust av vardaglig struktur, i form av rutiner och meningsfulla aktiviteter, förlust av relationer, närhet och social kontakt, tid, valmöjligheter och hälsa. Förlusterna drabbar deltagarna olika hårt och innebär olika grad av lidande, men påverkar sammantaget deras upplevelse av meningsfullhet, sammanhang och identitet. De nya livsomständigheterna och dess konsekvenser leder till försök att förhålla sig till, hantera och ta ansvar för sin situation. För en del föregås förändringarna av en kritisk brytpunkt, då acceptans av sakernas tillstånd krävs för att livet ska ta en ny riktning, medan

det för andra handlar om mindre anpassningar över tid. Gemensamt är att deltagarna på olika sätt skrider till handling för att hantera och kompensera för det som har gått förlorat. De upprättar nya rutiner och aktiviteter, använder sin kompetens för att hjälpa andra, och söker medmänniskor med liknande erfarenheter. Genom förlust, kris och framtvingade förändringar aktualiseras frågor kring livets villkor och vad som är viktigt och meningsfullt för deltagarna. För vissa är det en påminnelse om något de redan visste och värderade, för andra en djupare insikt som kan komma att påverka framtida livsval. Gemensamma teman är perspektiv på livets ändlighet, den innersta kretsens betydelse, vikten av fysisk kontakt, samt ökad medvetenhet och tacksamhet över de valmöjligheter som tidigare fanns och hur de i framtiden bättre kan tas till vara på.

I tabell 2 presenteras studiens deltagare. Totalt ingår tio deltagare i åldersspannet 18 till 74. I tabellen framkommer att deltagarna utgör en heterogen grupp vad avser ålder, könstillhörighet och erfarenheter av pandemin utifrån de grupper vi profilerat.

## Tabell 2

*Översikt över deltagare rangordnade efter (ungefärlig) ålder*

Kodnamn	Ålder	Kön	Profil(er)
Simone	18	Kvinna	Ung, distansstuderande
Viktor	19	Man	Ung, distansstuderande, ensamboende
Charlotte	31	Kvinna	Postcovid, tidigare ensamboende
Søren	40	Man	Anhörig till närstående som gått bort
Jean-Paul	42	Man	Ensamboende, förlorat arbete
Martin	48	Man	Sjukvårdare på intensivvårdsavdelning (IVA)
Jonna	51	Kvinna	Ensamboende, riskgrupp, arbetat administrativt med covid-19
Edith	62	Kvinna	Anhörig till närstående som gått bort, påverkat arbete, ensamboende

Emmy	72	Kvinna	Äldre, riskgrupp, ensamboende
Irvin	74	Man	Äldre, riskgrupp

Nedan redogör vi för det “kollektiva narrativ” vi konstruerat av deltagarnas berättelser, med de teman och underteman som framkommit.

### **Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet**

Under pandemins upptakt råder en stor ovisshet kring viruset och dess konsekvenser för hälsa och liv. Deltagarna reflekterar kring omöjligheten att veta när och hur viruset kan slå till, och beskriver det som en ”rysk roulette” och viruset som en ”osynlig fiende”. En del av deltagarna, främst de som räknas som riskgrupp eller arbetar med sjuka, uttrycker oro för att själva smittas, men ingen av dem beskriver direkt rädsla för att förlora sitt eget liv. Rädslan handlar snarare om att närstående ska bli

smittade, att själv vara den som sprider smittan och den skuld detta skulle väcka – en ångestfylld situation som blir verklighet för en av deltagarna. Även om ovissheten är som störst i början av pandemin, då kunskapen om viruset är låg och vårdrutiner och krisstrategier arbetas fram i stunden, fortsätter ovissheten att påverka deltagarna under året. Ingen vet om restriktionerna som följer i pandemins spår kommer att skärpas eller lätta, vilket försvårar för deltagarna att planera inför framtiden och förhålla sig till nuet. Upplevelsen av kontrollförlust är genomgående när livet påverkas och avgränsas till stor del av utomstående krafter, som inte går att styra över. För vissa av deltagarna leder det till en ökad acceptans av ovissheten, medan andra gör allt för att skingra den.

Martin, som jobbar med covid-patienter, beskriver obehaget i att viruset inte syns på samma sätt som andra hot ofta gör. Vem som helst kan vara smittbärare och utgöra en potentiell risk. I början av pandemin råder det även många oklarheter kring hur sjukdomen ska behandlas och varför patienterna i så stor utsträckning dör, vilket skapar utmaningar på arbetet. Ovissheten är som en ”vass sten”, som han och hans kollegor gemensamt försöker slipa ner genom att bättre lära känna och försöka bekämpa sjukdomen. Skyddsutrustning, välfungerande rutiner och ett starkt team inger en känsla av säkerhet och ordning i det i övrigt ovissa och kaosartade, och bidrar till att Martins beslut att bege sig in i ”härdsmltan”, där

Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet
Förlust som leder till lidande
Omställningen
Att ta ansvar för sin situation
Aktualiserade perspektiv och nya insikter

smittan är som mest koncentrerad.

*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

I The Walking Dead  
ser man hur folk sprider  
smitta genom att bita folk

Men det här viruset  
det maskerar sig  
det kändes jävligt obehagligt

Häromveckan dog fem pers  
den yngsta var 27

Vi jobbar med något  
vi aldrig jobbat med förut

Vi vet inte hur smittfarligt  
det här är, men det verkar  
vara väldigt väldigt smittfarligt

Ovissheten kring hur och vem viruset kommer att drabba gör flera av deltagarna oroliga för sina närstående. Redan innan Sverige fått sitt första bekräftade fall av covid-19 börjar Søren noggrant bevaka nyhetsflödet och läsa på om viruset, med en tilltagande oro för sina föräldrars hälsa och liv. Eftersom han i vanliga fall brukar vara orädd och äventyrslysten, och inte jaga upp sig i krissituationer, förvånar den panikartade oron både honom själv och närstående. Han känner på sig att viruset innebär livsfara för hans föräldrar och börjar göra allt i sin makt för att förhindra att de smittas. Pandemin fyller hans medvetande dag som natt och han har svårt att tänka på något annat.

*Søren, 40, anhörig:*

Jag var hysterisk  
det enda jag tänkte på  
var mina föräldrar

Corona corona dygnet runt  
mina föräldrar corona  
mina föräldrar

Om någonting händer

om de blir smittade  
då är de körda

Den känslan gjorde att jag  
försökte skydda dem  
Och jag gjorde allt möjligt

Jag ringde mamma varje dag  
Såg till att ingen skulle besöka dem  
att de inte skulle gå ut

Vi köpte en tvättmaskin  
så de inte skulle ta sig ut  
en mask för att ta sig till sopnedkastet  
så att de inte skulle andas luft  
som andra har andats

Kameror för att kunna övervaka  
hemma hos mina föräldrar och se  
att allting var okej med dem

Att Søren tidigt i pandemins förlopp blir okaraktäristiskt orolig för virusets spridning och för att föräldrarna ska smittas kan tolkas som en konsekvens av just den stora ovisshet som genomsyrar situationen. Att följa nyheter och samla information kan ses som ett försök att skapa visshet, men eftersom kunskapen om viruset och dess dödlighet framförallt i början av pandemin är begränsad kan det snarare ha spätt på känslan av att situationen är bortom kontroll. Den sviktande tron på att myndigheter eller vården ska kunna skydda eller rädda människor kan ha bidragit till Sørens starka benägenhet att på egen hand försöka förhindra att föräldrarnas smittas.

Edith å sin sida är inte lika orolig för viruset i början av pandemin och fortsätter att gå till sitt arbete. När säkerhetsrutinerna brister blir hon smittad, varpå hon tar hem smittan till sin make, som dör i sviterna av covid-19. Edith lider av svåra skuldkänslor och när hon själv har tillfrisknat dröjer sig upplevelsen av att vara potentiellt farlig för andra människor kvar. Hon känner sig som en pestsmittad, som smyger sig utmed väggarna, livrädd för att smitta andra. Ovissheten kring hur hårt viruset ska drabba beskriver hon som ”rysk roulette”, och hon är fortsatt orolig för att hon utan vetskap ska bära på viruset och föra det vidare till fler i sin närhet.

*Edith, 62, anhörig:*

Det har nog satt sina spår  
att jag är så rädd  
att jag ska smitta någon igen

Det var en jättekonstig känsla  
jag tyckte jag smög längs väggarna  
ja väldigt obehagligt var det

Nu visste jag ju att jag  
inte hade det men ändå  
kände jag mig som en pestsmittad

Inte för att jag var rädd  
för att bli sjuk själv  
det gör inget om jag  
inte skulle klara det

Det är just det att smitta  
någon annan som jag  
hade smittat Thomas.

För Charlotte, som är långtidssjuk i covid-19, handlar ovissheten främst om huruvida hon kommer att tillfriskna eller ej. Det innebär en stor kontrollförlust, som lägger hennes hälsa i händerna på vetenskapens framsteg och kroppens läkandeprocesser. Ovissheten har gått från att vara abstrakt till att bli konkret, vilket kan förstås som att den har blivit förkroppsligad. Från att Charlotte i högre utsträckning tog sin hälsa för given och använde sin kropp som hon behagade, har hon nu blivit utlämnad till den. Det tvingar henne att leva dag för dag, då hon inte vet vad hennes kropp kommer att tillåta henne dagen därpå. Ovissheten om framtiden gör det svårt för henne att sätta upp mål för sig själv, vilket bidrar till en känsla av meningslöshet.

*Charlotte, 31, postcovid:*

Livet är ju alltid ovisst  
på en abstrakt nivå  
men det här plockade ner det  
på en väldigt konkret nivå

Ovissheten skakar verkligen  
om ens värld, den innebär  
att det inte ligger i mina händer



det ligger i min kropps händer  
det ligger i vetenskapens händer

Det spelar liksom inte någon roll  
vad jag vill

Jag tror man har behov  
av att kunna se in i framtiden  
litegrann för att skapa sig  
en mening i nuet

Lever du bara för varje dag  
så blir det svårt att skapa  
något meningsfullt

Deltagarnas berättelse kan sammantaget tolkas som att ovissheten som omgärdat viruset och pandemin leder till att livet har destabiliserats. Att inte kunna se viruset, veta vem som bär på smittan (kanske är det jag!) och vem som kan komma att bli allvarligt sjuk och dö skapar oro, obehag och i vissa fall stark rädsla. Detta främst i relation till risken att anhöriga ska smittas. För flera av deltagarna förblir den osynliga fienden ett abstrakt hot, där ovissheten kring vad som skulle kunna hända, är en konstant påminnelse om att det inte går att vara helt trygg. För vissa deltagare har hotet infriats. De har själva blivit sjuka, smittat eller mist närstående, och lever nu med ovissheten om de långsiktiga konsekvenserna. Ovissheten i relation till tiden är återkommande i flera av deltagarnas berättelser. Ovissheten om pandemins utveckling, främst i relation till restriktionerna, men även den egna hälsan, försvårar planering av framtiden. När framtiden är höljdd i dunkel börjar även nuet att skaka. Det kan tolkas som att bristen på den förutsägbarhet som behövs för att fatta beslut i stunden skapar upplevelser av kontrollförlust och maktlöshet.

### **Förlust som leder till lidande**

Upplevelsen av ovisshet och tillvarons oförutsägbarhet förstärks i takt med att deltagarna är med om olika sorters förluster och förändringar i sina vardagliga liv. Pandemin och restriktionerna leder till att tidigare rutiner, relationer och valmöjligheter i stor utsträckning begränsas eller går förlorade. I vissa fall kommer förlusten relativt plötsligt, till exempel vid sjukdom eller död. I andra fall kommer förändringen

Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet
Förlust som leder till lidande
Omställningen
Att ta ansvar för sin situation
Aktualiserade perspektiv och nya insikter

smygande över tid, som när aktiviteter en efter en försvinner, eller kontakten med vänner successivt minskar. Förlusten av exempelvis hälsa, social kontakt och sysselsättning påverkar deltagarnas känsla av meningsfullhet, sammanhang och identitet, och leder till olika grad av lidande. Det som tidigare upplevts som förhållandevis självklart, pålitligt och stabilt kommer nu i gungning.

Nedan beskrivs de förluster, eller förändringar, som är vanligast förekommande i deltagarnas berättelser, vilka vi har sammanställt under följande teman: Förlust av rutiner och meningsfullhet, relationer och närhet, tid och möjligheter samt identitet.

### ***Förlust av rutiner och meningsfullhet***

Pandemin leder till att deltagarnas rutiner för arbete, studier och aktiviteter förändras eller försvinner på olika sätt. Vardagens struktur ser plötsligt helt annorlunda ut när mängden arbete ökar eller minskar drastiskt, studierna övergår till distans och fritidsaktiviteter ställs in. För många av deltagarna har mycket av det som fyllde livet med sammanhang och mening innan pandemin försvunnit. Det lämnar en tomhet efter sig, som leder till passivitet, rastlöshet och/eller ångest för flera av deltagarna.

Emmy var som pensionär mycket aktiv i olika föreningar innan pandemin och hade regelbundet hand om sina barnbarn. När aktiviteterna att hänga upp dagarna på försvinner flyter tiden ihop och livet blir dystrare. Det som tidigare gjorde en tisdag till just en tisdag är nu borta, vilket kan ses som att dagen tömts på sin mening. Utan den mening som tillskrivs en viss dag flyter dagarna samman och upplevs som en och samma.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Mina rutiner försvann  
det här med att när man vaknar  
är man tvungen att fundera  
på vad är det för dag idag  
man har ingen aning  
är det lördag eller söndag

eller tisdag eller onsdag  
för man har inget inbokat  
och det är ju väldigt märkligt  
egentligen att det är så blankt

Det har dystrat till sig lite  
kan man säga, livet

Även Viktor har upplevt en känsla av meningsförlust. Han beskriver sig själv som en ambitiös mångsysslare som brukade gå i skolan, jobba vid sidan av och hålla på med flera sporter innan pandemin. Viktor beskriver liksom Emmy hur förlusten av vardagliga rutiner lämnar en strukturlöshet och tomhet efter sig.

*Viktor, 19, ung, ensamboende:*

När man går i skolan då  
vaknar man går upp  
borstar tänderna, duschar  
och går till skolan

Det är svårare nu med corona  
för man är hemma hela dagarna

Det blir ingen äta frukost  
gå till skolan, gå till jobbet  
det försvinner helt

När rutinerna försvann  
då kunde jag lika gärna sitta  
instängd och göra ingenting

När de rutiner som tidigare förflyttat deltagarna genom dagen och kopplat tiden till olika platser och aktiviteter försvinner, utlämnas deltagarna till att av egen kraft strukturera sin dag, vilket för flertalet upplevs som utmanande. En tolkning är att utrymmet att själv fatta beslut blir för stort och överväldigande, och att denna frihet väcker ångest. Aktiviteterna som rutinerna består av är även det som i mångt och mycket skänkt deltagarna en känsla av mening och sammanhang. Utan dem är det, som för Viktor, svårt att se poängen i att göra något överhuvudtaget. Avsaknaden av rutiner ger på så sätt upphov till meningsförlust, vilket väcker känslor av tomhet, dysterhet och i allvarigare fall depressivitet hos en del av deltagarna.

### ***Förlust av relationer och närhet***

Utöver förlusten av meningsskapande rutiner och aktiviteter upplever de flesta av deltagarna att relationen och närheten till andra människor har påverkats under pandemin. Upplevelser av olika typer av ensamhet och isolering är ett omfattande och återkommande tema i deltagarnas berättelser, som leder till olika grad av lidande. För framförallt ensamboende deltagare innebär förlusten eller begränsningen av den vardagliga kontakten med personer utanför hemmet en ökad isolering. Möjligheten att kunna vara involverad i

andra människors liv, finnas till i relation till andra och fylla en viktig funktion försvinner. Det väcker känslor av att vara utestängd och obehövd.

För flertalet deltagare leder den ökade isoleringen och bristande sociala kontakten till ett växande ifrågasättande av sitt eget värde och huruvida de är omtyckta och bra personer. Det skapar en ond spiral av dalande självkänsla, som leder till minskad initiativlöshet i kontakterna med andra, vilket bekräftar den egna värdelösheten. Flertalet deltagare lider av ökad ångest och depressivitet till följd, vilket ytterligare förvärrar den fysiska isoleringen och ensamhetskänslorna. Relaterat till den minskade sociala kontakten är den minskade fysiska kontakten. Det är främst deltagarna som bor själva som vittnar om brist på fysisk beröring. De beskriver det som en ”fysisk tomhet”, som får kroppen att ”skrumpna bort”, och lämnar en kompakt tystnad och saknad efter sig.

De deltagare som själva varit svårt sjuka och/eller mist anhöriga berättar hur de ensamma tvingats möta sina livs svåraste ögonblick. När de behövt sina närstående som mest har de varit isolerade med dödsångest och svår sorg, vilket förvärrat upplevelsen och för en del satt djupa spår. De beskriver även att de i efterhand blir ensamma om sin upplevelse, då de flesta i omgivningen inte har varit med om något liknande.

För Emmy har bristen på social kontakt lett till att hon känt sig utestängd och obehövd. Innan pandemin hade Emmy för vana att ta hand om sina barnbarn några dagar i veckan, vilket fick henne att känna sig behövd och att det hon gjorde var meningsfullt.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Det har ju varit tillfredsställande  
att vara behövd

Vi hade ett system  
där jag var behövd  
och jag prioriterade alltid detta  
med att ha hand om flickorna

Jag hade hand om dem  
och det gör ju att man sitter  
och pratar och följer  
dem i livet och blir  
en viktig person för dem

Det har fallit bort  
och jag har känt mig väldigt  
obehövd

Att känna sig behövd kan tolkas som en upplevelse där gemenskap och meningsfullhet överlappar varandra. Konsekvenserna av att inte kunna ha hand om sina barnbarn påverkar således Emmys liv dubbelt. Hon exemplifierar genom detta en erfarenhet som flera deltagare delar, nämligen den av en ökad känsla av meningslöshet kopplad till en ökad känsla av isolering. En möjlig tolkning av detta är att deltagarna hade olika ”system”, som Emmy beskriver det, för att göra sig själva behövda och på så vis undkomma ensamhet och fylla livet med mening. I och med pandemin raserades i flera fall de här systemen, vilket lett till en kombinerad känsla av meningslöshet och isolering.

Den ökade känslan av meningslöshet och isolering har för flera deltagare tagit sig uttryck i en ond spiral av initiativlöshet och dalande självkänsla. Deltagarna har isolerat sig och med en känsla av alienation börjat beskåda det sociala livet utifrån. Flera deltagare beskriver till exempel hur de ökat sin användning av sociala medier, vilket spätt på känslan av isolering och utanförskap.

Nedan beskriver exempelvis Viktor den onda spiral han upplevt av initiativlöshet, alienation och negativt påverkad självbild.

*Viktor, 19, ung ensamboende:*

Jag har inte haft ett socialt liv  
under pandemin hela den aspekten  
har försvunnit det var jobbigt  
för mig att sitta månad efter  
månad helt självvisolerad

Det blev mycket skärmtid  
på sociala medier snarare än saker  
som är väsentligare i längden

I början kändes det jobbigt  
i och med att jag inte visste  
hur jag skulle hantera det  
hur ska jag klara mig själv?

Jag vågade inte prata  
med mina kompisar  
om hur jag mådde

Gud, mina kompisar  
kanske inte vill prata  
med mig längre de orkar

inte med mig längre  
det blev en ond spiral

Flera deltagare delar Viktors upplevelse av en ökad känsla av sårbarhet i kombination med en ovisshet kring ens värde och möjlighet till att nå ut. Jean-Paul beskriver till exempel en liknande upplevelse i förhållande till att bli osäker på hur stabila och trygga ens nära relationer faktiskt är. Han har känt sig utsatt i sin ensamhet, vilket även för honom har lett till ett tillbakadragande.

*Jean-Paul, 42, förlorat arbete:*

Man tänker  
här går jag i en skör  
och utsatt situation  
och det struntar du i

Den klassiska Ior  
som när Nalle Puh  
går hem till hans träd och bara  
vafan har du varit, jag har inte  
sett dig på några dagar

Näh men jag har inte mått så bra  
då är jag inte så kul  
att träffa så det är bäst  
att jag håller mig här

Utöver en ond spiral av ensamhet och negativt påverkad självbild har den ökade isoleringen under pandemin även lett till en känsla av tomhet, tystnad och en avsaknad av fysisk kontakt för flera deltagare. Emmy beskriver exempelvis hur den sociala distanseringen lett till mindre kroppskontakt, och hur hon upplever detta som en sorts fysisk tomhet.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Det här med kroppskontakt är  
något som man kan sakna idag  
Speciellt när man lever  
ensam som jag gör

När man inte har kroppskontakt  
med någon

Det blir en rent fysisk tomhet

Det fattas något i armarna, det fattas  
något i kroppen. Att inte vidröra någon  
annan människa, det är ju väldigt konstigt

Edith, som förlorat sin make i covid-19, beskriver en liknande känsla av tomhet. Hon har gått miste om den närhet hon tidigare hade dagligen med sin make.

*Edith, 62, anhörig:*

Vi hade fysisk kontakt varje dag  
Kramade om varandra och talade om  
hur mycket vi tyckte om varandra  
varenda dag. Det försvann

Allt. Det var fruktansvärt  
med den här tomheten  
eller vad man säger, tystnaden  
att det är så tyst

För Edith och för de andra deltagare vars kriser varit mer akuta i och med att de förlorat en anhörig eller blivit allvarligt sjuka har känslan av ensamhet utvecklats i olika stadier. Charlotte beskriver exempelvis tre stadier av ensamhet. En (1) akut ensamhet i kris och dödsångest när hon är som sjukast, en (2) praktisk och psykologiskt påfrestande ensamhet när hon är mindre akut sjuk men sitter isolerad samt en (3) ensamhet i att ingen av hennes närstående kan dela eller förstå hennes upplevelse av vara långtidssjuk.

*Charlotte, 31, postcovid:*

I början var det mycket ren praktisk  
ensamhet, att vara helt avskärmad  
rent fysiskt under en så svår period  
det satte djupa spår i mig

Jag ringde en kväll när andningen  
var som svårast. Fick beskedet  
att du får ringa tillbaka när  
dina läppar börjar bli blå  
eller när du inte kan prata längre

Det var mycket dödsångest  
Kommer jag må sämre under natten  
kommer jag kunna larma om  
det blir kritiskt, kommer jag vakna igen?

Det blev ett trauma att bo själv  
Jag var isolerad i en och en halv månad

Sedan var jag också känslomässigt ensam  
för det är svårt för någon  
som inte har gått igenom en sjukdom  
att förstå. Jag kände att det skapade  
ett stort avstånd. Det kändes väldigt sorgligt

De deltagare som drabbats hårdast av pandemin delar den här upplevelsen av ensamhet kring att just inte kunna dela med sig av sin upplevelse, av att vara ensamma i livets svåraste ögonblick.

Sammantaget beskriver deltagarna flera olika sorters ensamhet under pandemin. Det handlar dels om social och kroppslig isolering, som kan förstås som att det faktiska och fysiska avståndet till andra människor ökar och att tomheten växer runt deltagarna. Dels handlar det om en inre, känslomässig ensamhet kopplat till att inte vara med eller höra till, vilket leder till ökat ifrågasättande av identitet och egenvärde. Ensamheten hör ofta samman med känslor av utsatthet och övergivenhet hos deltagarna. De måste klara sig själva, men vet inte om de kan det, vilket väcker ångest. Ett par av deltagarna, som själva har varit svårt sjuka och/eller förlorat anhöriga, vittnar även om den ensamhet det innebär att omgivningen inte till fullo kan dela och förstå deras upplevelser. Det kan tolkas som att avståndet mellan den egna upplevelsevärlden och andras blir mer påtaglig och att känslor av åtskildhet förstärks.

### ***Förlust av tid och möjligheter***

Pandemin har inneburit en förlust av möjlighet för deltagarna att göra det de vill och ta till vara på sin tid. Oro för smittan och rådande restriktioner begränsar livet och deltagarnas frihet på ett påtagligt sätt då de inte längre kan arbeta och gå i skolan som tidigare, umgås med närstående, resa eller utöva sina fritidsaktiviteter. Det inger en känsla av att gå miste om dyrbar tid, som egentligen borde ha fyllts av meningsfulla och berikande upplevelser. För en del skapar det även en stress över att de själva borde ta tag i att aktivera sig och göra något ”vettigt” av tiden under pandemin. Friheten begränsas både av yttre faktorer och av deltagarnas egna beslut om att följa restriktionerna. Det skapar en inre konflikt och avvägning mellan viljan att ta ansvar och viljan att leva sitt liv till fullo. Den vanligaste återkommande upplevelsen är att det egna livet går till spillo, men det står ofta i relation till att missa delar av närståendes liv. I enstaka berättelse handlar det i huvudsak om en annan människas förlust av livsmöjlighet, som för Edith, vars make dog i covid-19.



De två yngsta deltagarna, Viktor och Simone, som går på gymnasiet, beskriver att de gått miste om den frihet som hör ungdomen till. Deras möjligheter att göra de erfarenheter som är viktiga för att skapa en identitet och forma ett vuxenliv har kraftigt begränsats. Viktor beskriver hur han i framtiden kommer att behöva ta igen det han missat, både kunskapsmässigt och socialt, och hur han redan i somras kompromissade med restriktionerna för att umgås mer med sina vänner. För Simone har begränsningarna väckt tankar om huruvida hon använder sin tid på bästa sätt under pandemin och jämför sig med andra genom sociala medier. Viljan att vara ung och fri krockar med att handla ansvarsfullt, och viljan till självständighet krockar med ett ökat trygghetsbehov.

*Simone, 19, ung:*

Jag är i den tiden i livet  
då frihet kanske är allra viktigast  
vara ute sena nätter  
Ta egna beslut, lära sig klara sig  
utan sin familj

Det kommer bli svårare sedan  
att ta klivet ut i vuxenvärlden  
efter ett helt år, där man inte kunnat  
testa sina vingar

Klart att man ska leva sitt liv  
men vågar jag det?

Emmy och Irvin har långa och händelserika liv bakom sig, men känner att de fortfarande har mycket kvar att leva för. Genom tidigare erfarenheter av anhöriga som gått bort, och allvarliga sjukdomar, är de medvetna om att hälsan inte går att ta för given, och att livsförutsättningarna snabbt kan förändras. Tiden är mer knapp än i yngre ålder, och pandemin innebär en förlust av värdefull tid, som skulle användas till att resa och vara del av barnbarnens liv. Båda två uttrycker oro över förlorad tid med barnbarnen och anstränger sig för att göra sig själva levande för barnbarnen och hålla kontakten digitalt. Men det finns ändå en tomhet och saknad i att inte kunna träffa dem. Emmy beskriver känslan av att barnbarnen fortsätter växa och utvecklas, men att hon inte hänger med.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Varje onsdag står det i min telefon  
hämta flickorna, och då kan jag känna

varje onsdag, fasen också  
idag skulle jag hämtat flickorna

Jag tycker jag tappat  
inte kontakten, men att hänga med  
i deras utveckling  
det faller ju bort en del

De berättar saker och så tänker man  
Herregud kan de det nu. O käre  
kan de göra det själva

Det blir en tomhet på nått vis  
att inte följa dem  
så nära som man brukar

Utöver en sorg över att inte få följa med i barnbarnens utveckling känner Irvin att pandemin även berövat honom om tid han hade kunnat använda för att vara ute på äventyr. Han är förtjust i att resa, och hade för avsikt att upptäcka mer av världen så länge hälsan tillåter, vilket han räknar med är tills han fyller 80. Han understryker att han är generellt nöjd med sitt liv under pandemin, med ny sambo och gemensamma projekt, men konstaterar samtidigt att han blivit av med dyrbar tid.

*Irvin, 74, äldre:*

Det här viruset har tagit  
minst ett eller två år av mitt liv  
man kan inte göra  
det som var tänkt

Jag blir ju inte piggare  
och rörligare för att resa  
jag hoppas ju kunna vara det  
fram till 80 kanske

Nyfikenheten finns där  
och då finns det en framtid  
men det är ändå två år borta  
som man inte får tillbaka sen

Så det kan man säga  
Att det tog en del av mitt liv

Edith, som förlorat sin make i covid, ger ett annat perspektiv på förlusten av livsmöjligheter. För henne handlar det inte främst om att själv missa tid och upplevelser, utan att pandemin berövat maken på alla framtida upplevelser. Att friheten är begränsad för henne själv och andra blir snarare en tröst och förmildrande av den skuld hon känner för att ha smittat honom.

*Edith, 62, anhörig:*

Det är rättvist  
att det har blivit såhär  
när Thomas inte får vara med

Då behöver jag inte känna  
att han inte får  
uppleva det  
för det får inte någon annan heller

Det har varit en tröst  
att han missade inte det i alla fall  
och det och det och det  
för det missade alla andra också

Och för mig är det att...  
jag kan ju gott ha det  
Att det har blivit såhär  
När jag liksom tog livet av honom  
Så är det inte mer än rätt  
att det är tråkigt och så

Deltagarnas upplevelser av förlust av tid och möjligheter kan förstås i ljuset av en förhöjd medvetenhet om tidens gång, kroppens begränsningar och livets ändlighet. När pandemin och restriktionerna krymper friheten och förhindrar deltagarna att göra det de vill, upplevs det som att de berövas, eller slösar bort, viktig tid, som borde ha använts till något meningsfullt. De yngre deltagarna kan ses som extra sårbara, då det självständiga livet ligger i startgroparna och varje ny upplevelse är i stånd att påverka livsriktningen på avgörande sätt. Under pandemin går de miste om erfarenheter under viktiga och formativa år, vilket får konsekvenser för identitetsskapande och vuxenblivande. För de äldre deltagarna står förlusten av tid och möjligheter av förklarliga skäl i tydligare relation till livets slut. Tiden upplevs som knapp och därmed extra viktig att ta tillvara på, vilket pandemin sätter stopp för. Ediths berättelse däremot belyser hur den kollektiva pausen och allas begränsade livsmöjligheter

tvärtom kan vara välkommen och rättvis, då det innebär att maken inte missar något.

### ***Förlust av identitet***

I samband med att det som upplevts som meningsfullt för deltagarna har försvunnit eller begränsats och att deras sociala relationsmönster har förändrats, har även grunden för deras identitetsskapande satts i gungning. När deltagarna inte längre kan göra det de brukar börjar flera av dem tvivla på vad de egentligen är för slags personer. Vilka är de, om inte den duktiga skoleleven, egenföretagaren som går sin egen väg, eller den aktiva pensionären? Förlust av aktiviteter, relationer och möjlighet att göra det de brukar bidrar sammantaget till att identiteten tappar sina tidigare konturer. Självkritiska tankar om att kanske ha blivit en inåtvänd och sorglig gammal gubbe, eller en person som inte klarar av att ta tag i sitt liv, tar allt mer plats. Självbilden påverkas både av hur deltagarna ser på sig själva, och hur de föreställer sig att andra ser på dem. En del av deltagarna upplever att de placerats i nya och ovana identitetsfack, som ”äldre och skör” eller ”sjuk”, vilket väcker frustration.

För Charlotte till exempel har mycket av hennes identitet tidigare kretsat kring hennes arbete, och nu när hon inte kan arbeta hamnar identiteten i gungning. Människor ser henne och behandlar henne annorlunda nu när hon är sjuk. I och med detta har hon fått en ökad ödmjukhet inför människor som har en svagare ställning i samhället, samtidigt som hon blir frustrerad och orolig inför vad det innebär att bli placerad i ett sådant fack och bli sedd främst utifrån sin sjukdom, trots att hon är samma person som tidigare.

*Charlotte, 31, postcovid:*

Jag har hamnat i en mindre  
resursstark grupp i samhället.  
Det har gjort mig mer ödmjuk  
Och det har också gjort  
mig arg, jäkligt arg

För jag är ju samma  
Trots att jag har en sjuk kropp  
så är jag samma person

Det påverkar ens identitet  
för även om jag skulle  
vara samma fantastiska människa  
som tidigare så om ingen ser  
det för de bara ser min sjukdom

Vad har jag för glädje

av mina egenskaper som jag  
tyckt om med mig själv  
om ingen kommer se dem?

Även Emmy upplever att hon har blivit placerad i ett annat fack på grund av pandemin. För henne har detta handlat om att tidigare identiteter som mamma, mormor och farmor försvagats under pandemin, och att hon nu blivit placerad i ett ”äldrefack”.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Från att ha varit  
mamma, farmor, mormor  
och varit rätt så stark i den rollen  
så blev man en människa  
att vara försiktig med

Man var irriterad över att man  
blev inputtad i ett äldrefack  
som man skulle vara rädd  
om och försiktig med

Det är ju aldrig någon som  
tittat på en på det sättet innan

Man fick en känsla  
av att man var väldigt gammal  
och att det inte var så mycket kvar  
av livet

Sammantaget har deltagarna upplevt förluster inom flera olika livsområden, i synnerhet förluster av rutiner och meningsfullhet, relationer och närhet, tid, möjligheter samt identitet. Förlusterna sker i olika takt för deltagarna, men har gemensamt att de leder till en ökad grad av ovisshet och en känsla av uppbrott med hur de tidigare levde sitt liv. I slutändan leder uppbrottet med det förflutna samt den tilltagande känslan av oförutsägbarhet och i vissa fall lidande till att deltagarna ser sig tvungna att göra något åt sin nya situation.

### **Omställningen**

Ovan beskrivs hur förlust av rutiner och mening, relationer, möjligheter och identitet har lett till olika grad av lidande för flera av deltagarna. Med tidens gång börjar de flesta alltjämt nå en större acceptans av sakernas tillstånd i nuet, även om de önskar att det vore annorlunda. För de flesta av deltagarna kan det beskrivas som en tillvänjningsprocess, där

både psykologisk och praktisk omställning till den nya situationen sker successivt över tid och relativt odramatiskt. För en del av deltagarna däremot föregås förändringarna tydligare av en kritisk brytpunkt, där de finner att de nått vägs ände. I det låsta läget, som kan tolkas som en *gränssituation*, tvingas de att åtminstone tillfälligt acceptera läget för att kunna återta en viss kontroll och röra sig framåt. Viktor till exempel mår till slut så dåligt att hans kompisar hjälper honom till professionell hjälp, vilket blir början till nya sätt att tänka

och hantera den utmanande tillvaron. Nu känner han sig mer redo för en eventuell "kris 2.0". Relevant att understryka är att vissa förluster är långt mer utmanande att finna acceptans för än andra. Edith till exempel, som mist sin make, kämpar med att till fullo greppa sin förlust. Hon beskriver att allt är satt på paus, för alla, just nu och att det därför känns som att när pandemin är över, då ska allt bli som vanligt igen även för henne. Det kan tolkas som att pandemin tillåter eller tvingar oss att skjuta livet framför oss och att nuet därför upplevs som ett övergående undantagstillstånd.

De två tydligaste exemplen på gränssituationer beskriver Charlotte, som är långtidssjuk, och Jean-Paul, som förlorat arbete och inkomst. Båda når en punkt då de måste ge upp det som var och det de egentligen önskar, och göra det bästa under de nya omständigheterna. Charlotte berättar hur hon till en början gjorde allt i sin makt för att skynda på sitt tillfrisknande, men gång på gång blev besviken eftersom hon inte blev bättre. Efter en tid bestämmer hon sig för att sluta pressa sig själv till att bli frisk, och istället försöka göra det hon kan utifrån sin nya situation.

*Charlotte, 31, postcovid:*

Man förväntar sig  
ett tillfrisknande  
och man strävar mot  
ett tillfrisknande  
Det blir det enda målet  
det enda projektet

Det var bara misslyckande  
i det projektet  
i och med att jag

Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet
Förlust som leder till lidande
Omställningen
Att ta ansvar för sin situation
Aktualiserade perspektiv och nya insikter

inte blev frisk

När jag släppte  
projekt tillfrisknande och  
släppte pressen på mig själv  
då blev det liksom okej

Det har väl varit  
en process att acceptera  
det ovissa

Det är liksom inget  
jag styr över  
Jag kan göra min lilla del  
men sen ligger det  
i någon annans händer

Det blev lättare att acceptera  
såhär ser min vardag ut  
och detta kan jag göra för att fylla  
den med något meningsfullt  
oavsett framtid

Jean-Paul beskriver en liknande acceptansprocess. Då det blev påtagligt för honom att pandemin skulle fortsätta under en oöverskådlig framtid, och att pengarna skulle ta slut om han inget gjorde, fick han kraft att förändra sin situation. Den ”desperata känslan” kan tolkas som existentiell ångest som bryter igenom och driver honom till omställning.

*Jean-Paul, 42, förlorat arbete:*

Det blev plötsligt väldigt verkligt  
att om jag inte har några inkomster  
så kommer pengarna vara slut  
om åtta månader

Det kändes som att  
nu måste jag göra någonting annat  
nu kan jag inte gå och fundera  
på vad jag har lust att göra  
det kan jag göra någon annan gång  
nu är det skit samma  
jag måste ta tag i någonting

Vilken skillnad det blev i knäckpunkten  
i den desperata känslan  
och hur snabbt det gick  
att liksom tvingas till en förändring

Så det blev en viktig vändpunkt  
som på något sätt var direkt kopplad till krisläge

Det är i det som Jean-Paul beskriver som en vändpunkt kopplad till krisläge som omställningen ligger för flera av deltagarna. Genom de förluster de genomlidit uppstår en tomhet, en mer eller mindre ”desperat känsla”, som leder till ett beslut om att försöka förändra och ta ansvar för sin situation.

### **Att ta ansvar för sin situation**

Genom acceptansprocessen och den existentiella ångest som väckts har deltagarna på olika sätt försökt hantera och ta ansvar för sin förändrade livssituation och i vissa fall försämrade psykiska mående. I de flesta fall handlar den här omställningen om att deltagarna hittar nya rutiner, relationer och aktiviteter som leder till meningsfullhet, gemenskap och en känsla av identitet. Ett vanligt sätt för deltagarna att skapa ny mening är genom att använda sin kunskap och kompetens till att

hjälpa andra med hänvisning till en moralisk drivkraft. Flera deltagare hittar dessutom en meningsfullt sammanhang genom att söka sig till en gemenskap där de kan dela erfarenheter och upplevelser med människor som befinner sig i en liknande situation som de själva.

### **Hitta nya rutiner och meningsfulla aktiviteter**

Flera av deltagarna finner under året nya rutiner och aktiviteter i form av fritidssysselsättningar eller jobb, som åtminstone tillfälligt kan kompensera för att de inte kan exempelvis träna, resa eller arbeta som tidigare. Det kan ses som ett sätt att återvinna en känsla av kontroll och agens, fylla ut tomheten och upprätta ny mening och gemenskap.

Innan pandemin var det gruppträning som gav Martin återhämtning och ett starkt socialt sammanhang. När restriktionerna sätter stopp för träningen, samtidigt som vårdarbetet intensifieras, skapas obalans och utmattning. Efter en tid hittar han tillsammans med sin sambo en ny sysselsättning som skänker mening och välbehövad återhämtning, nämligen att renovera en gård.

Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet
Förlust som leder till lidande
Omställningen
Att ta ansvar för sin situation
Aktualiserade perspektiv och nya insikter



*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

Träningen ligger på stopp  
så man försöker göra andra saker  
i somras hittade vi det  
genom att renovera en gård

Det blev en aktivitet istället för träningen  
för då fick man tänka på annat  
vi har vår gård och kan åka dit  
och det är en helt annan värld  
som en frizon, som återhämtning  
för oss alla.

Även Jean-Paul testar på en rad nya sysselsättningar för att fylla ut tiden när han inte längre kan driva sitt företag. Tidigare har det han tagit sig för varit tydligt kopplat till att arrangera bra evenemang och göra gästerna nöjda, så när evenemangen ställs in tappar även det omgärdande arbetet sin mening. Efter krisläge, som blev till en vändpunkt, satsar han på en ny inkomstkälla, som även visar sig bidra med meningsfullhet och en känsla av att vara behövd.

*Jean-Paul, 42, förlorat arbete:*

Det är känslan av att om jag  
inte fanns här så skulle de  
dö

Alla saker som jag gör  
både rent livsuppehållande  
saker som att klippa klor  
eller rasta eller mata  
men också bara att gosa  
med en hund, det känns  
som att det är meningsfullt

Jag tror att det är en  
grundläggande mänsklig  
egenskap att känna att man  
behövs och att det man gör  
har betydelse för någon annan

Det Jean-Paul pekar på är ett återkommande samband i flera av deltagarnas utsagor,

nämmligen kopplingen mellan gemenskap och meningsfullhet. De nya rutiner och meningsskapande aktiviteter deltagarna börjar ägna sig åt är ofta präglade av ett socialt engagemang. Deltagarna upplever generellt att de nya aktiviteter som upplevs som mest meningsfulla är de där de får finnas till för andra, vilket för oss in på nästa tema.

### ***Att hjälpa andra***

Flera av deltagarna har bemött pandemin genom att engagera sig i arbete och organisationer och på så sätt göra gott för andra människor. Det upplevs som tillfredsställande och meningsgivande för deltagarna när de har möjlighet att bidra och när deras arbete kommer andra till gagn. I en del fall handlar det om att hjälpa andra som är i en liknande situation som en själv, vilket kan förstås som att ansatsen att hjälpa andra också erbjuder en möjlighet till gemenskap.

Charlotte har till exempel använt sina erfarenheter som långtidssjuk för att hjälpa de i liknande situation, men som är mindre resursstarka än henne. Hon skildrar vägen från acceptans för sitt tillstånd till att hitta ett nytt sätt att skapa mening genom engagemang för personer som befinner sig i en liknande situation. Hon kanaliserar sin frustration i ett engagemang, vilket också upplevs som identitetsbyggande.

*Charlotte, 31, postcovid:*

I och med att jag inte blev frisk  
så började jag engagera mig  
för att känna att jag i alla fall gör  
det jag kan

Ser man någonting som är fel  
så kan man antingen konstatera det  
och bli bitter, eller så kan man  
konstatera det och försöka kanalisera  
frustrationen till någonting produktivt

Det har varit en strategi för mig  
och det ger ju också en identitet  
att vara någon som har någonting  
att säga, det ger mig identitet  
och mening att engagera mig  
och känna att man är en kunskapskälla

Charlottes moraliska ansvarstagande som en del i att skapa sig en identitet delas med flera andra deltagare. Jonna och Martin, som båda jobbar inom vården, beskriver hur de

vägleds och drivs av en moralisk kompass och arbetsplikt. I Martins fall var drivkraften att använda sina kunskaper för att rädda liv och stötta sina kollegor i den gemensamma kampen mot viruset. Han beskriver hur han i pandemins tidiga skede själv var sjuk i covid-19, samtidigt som han ville tillbaka till jobbet.

*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

Jag tyckte jag mådde rätt bra  
hemma ibland i min covid  
och bara imorgon kan jag gå tillbaka  
och jobba på IVA och min sambo bara  
näh alltså du är helt svart i fejsen  
det går inte

Men det fanns en drivkraft  
jag ville tillbaka dit och vara behjälplig  
med mina kollegor. Det som drog  
mig var kanske en moralisk arbetsplikt  
till att vara där min kompetens behövs mest

Om en grannes hus brinner och jag är  
brandman, då ska jag ut och släcka  
hans brand. Den rätta platsen för mig  
att vara är på IVA, jag ska  
ta hand om covid-patienter

Att viljan att hjälpa andra tar sig i uttryck i sammanhang där deltagarna också kan uppleva en gemenskap löper som en röd tråd genom flera av deltagarnas berättelser. Detta kan vidare förstås utifrån följande tema.

### ***Dela erfarenheter och upplevelser***

Flera deltagare har delat eller speglat sina erfarenheter med någon som varit i en liknande situation som de själva. Detta skulle kunna ses som ett sätt att försöka mildra sin ensamhet, och hitta ett meningsfullt sammanhang i en gemenskap.

Martin beskrev exempelvis ovan sin vilja att ta sig tillbaka till sin arbetsplats så fort som möjligt, för att kunna stötta sina kollegor i arbetet med covid-patienter. Han beskriver vidare den känsla av sammanhang (KASAM) som han får genom arbetsgemenskapen, och hur mycket den betyder för honom.

*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

Ibland behöver man känna  
sanhörighet till en grupp  
en trygghet i en grupp  
att vi har gjort det här  
tillsammans

Det är så himla fint att uppleva  
en skitstorm tillsammans  
det kanske låter konstigt  
men det ger oss KASAM liksom  
en stark gemenskap

Vi är ju där för varandra  
är det något den ena inte fixar  
då hoppar den andra in  
och stöttar en i det

För de deltagare som har påverkats av pandemin mer direkt, genom sjukdom eller att en anhörig gått bort, uppstår ofta en ensamhet i förhållande till att inte kunna dela sin upplevelse med andra. Charlotte beskriver till exempel ovan känslan av att ingen i hennes omgivning kunde förstå hennes nya situation, i och med att de inte varit med om samma upplevelse av sjukdom. Som ett sätt att hantera detta söker hon sig till någon som delar hennes erfarenhet.

*Charlotte, 31, postcovid:*

Jag hade en bekant  
som gick igenom samma

Vi pratade väldigt mycket i telefon  
han har varit ett jättestort stöd

Att ge varandra styrka i den  
svåraste perioden någonsin

Edith, som förlorat sin make i covid-19, beskriver en liknande erfarenhet. Efter att hennes make gått bort, och då hon känner sig ensam i sin saknad har hon sökt sig till flera nya sammanhang där hon kan bearbeta sin sorg. Ett av dem är med en granne som hon stiftat ny bekantskap med.

*Edith, 62, anhörig:*

Jag har fått kontakt  
med en kvinna som bor  
gatan innan mig

Vi har aldrig umgåtts innan  
vi har bara hejat på varandra  
hennes man gick bort  
en veckan innan min  
i cancer

Vi har hittat varandra  
vi träffas en gång  
i veckan och går ut  
och går och så

I deltagarnas sökande efter nya meningsfulla aktiviteter och nya gemenskaper har dessa två ofta hängt ihop. De nya aktiviteter som upplevts som meningsfulla för deltagarna har ofta även fyllt funktionen att lindra deras ensamhet. Och omvänt har de nya sociala sammanhang deltagarna sökt sig till hjälpt till att skapa mening utifrån den förändrade livssituationen. Möjligen kan en meningsfull gemenskap, som även ger en känsla av att vara behövd och bidrar med en tydlig roll, mildra den känsla av ensamhet och hjälplöshet som kan uppstå i en krissituation full av ovisshet och förlust.

Sammantaget har deltagarna försökt hantera och ta ansvar för sin förändrade livssituation genom att hitta nya rutiner, relationer och aktiviteter som leder till meningsfullhet, gemenskap och en känsla av identitet. Ofta har dessa nya inslag en kompensatorisk aspekt, i att de försöker fylla det meningsvakuum som uppstått till följd av pandemin. I flera fall har dessutom deltagarnas meningsskapande handlingar riktats mot att hjälpa andra som direkt eller indirekt har drabbats av pandemin. Generellt har deltagarna sökt sig till nya situationer där de kan få både ett behov av gemenskap och ett behov av meningsfullhet tillgodosett samtidigt.

### **Aktualiserade perspektiv på existensens grundvillkor**

Pandemin har lett till ökad ovisshet i tillvaron och att deltagarna varit med om förluster inom olika livsområden. Deltagarna har i de flesta fall funnit någon form av acceptans för de nya omständigheterna och försökt hantera och ta ansvar för sin nya livssituation på olika sätt.

Genom de förluster deltagarna varit med om har de i flera fall också blivit medvetna om vilket värde det de förlorat har för dem. Genom att förlora sin hälsa, sitt arbete eller kontakten

med vänner blir det tydligt hur mycket detta betyder för dem. I vissa fall har deltagarna blivit påmind om något de redan visste var viktigt för dem, och i andra sammanhang har de upptäckt något nytt. Deltagarna befinner sig i en dialog med sig själva kring dessa frågor, vilket väcker ambivalens, snarare än att ge tydliga svar. I de fall deltagarna upplever att de fått nya insikter under pandemin, uppger en del samtidigt att det ”inte var värt det” och att de hellre sluppit pandemin.

Pandemin bryter ut och tillvaron fylls av ovisshet
Förlust som leder till lidande
Omställningen
Att ta ansvar för sin situation
Aktualiserade perspektiv och nya insikter

Existentiella frågor av olika slag har väckts löpande under pandemins förlopp. Nedan lyfter vi fram de områden som tydligast kommit till uttryck i deltagarnas berättelser och som i vissa fall lett till nya förhållningssätt och prioriteringar: Livets ändlighet, vikten av den innersta kretsen, fysisk kontakt samt valmöjligheter.

### ***Livets ändlighet***

För flera deltagare har tankar kring livets ändlighet aktualiserats under pandemin. Detta har tagit sig uttryck på olika sätt, beroende på vilka erfarenheter de varit med om under pandemin. Som tidigare nämnt uppger nästan alla deltagare att de själva inte är rädda för att dö, men att de däremot är rädda för att andra, och då framförallt närstående, ska smittas. Bland de yngre deltagarna förklaras detta till exempel genom att deras föräldrar är äldre och i större risk. Bland de äldre deltagarna, exempelvis Emmy, förklaras detta tvärtom genom att deras barn har så mycket kvar att leva för.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Jag är mera rädd  
att mina barn ska bli sjuka  
än att jag skulle bli sjuk

De är ju unga  
de är mitt i livet  
de är småbarnsföräldrar

Det ligger nog i sakens natur  
att man är mer orolig  
för dem än för sig själv

Flera av deltagarna lyfter rädslan för att råka smitta andra och hur svårt det skulle vara

att leva med skulden om de skulle dö. Föreställningen om detta påverkar deras handlingar under pandemin och håller döden aktualiserad i medvetandet. För Edith blir det skrämmande scenariot verklighet, då hennes make smittas och dör i covid-19. Hennes berättelse vittnar om de svåra skuldkänslor som omgärdar förlusten och smärtan i att överleva en närstående. Hon kämpar med att greppa det som hänt, önskar att hon hade handlat annorlunda och tycker att det hade varit mer rättvist om det var hon som hade dött. Det kan ses som ett försök att göra det som hänt ogjort, då förlusten är så smärtsam att bära. Även i detta fall skrämmer tanken på den egna döden mindre än förlusten av närstående.

*Edith, 62, anhörig:*

Det är så mycket jag ångrar  
och som man inte kan  
göra ogjort  
valet man har gjort  
har varit fel

Men de säger ju det  
”vad hade du för val?”  
ja, att sluta jobba  
hade jag gjort det  
då hade ju Thomas inte blivit smittad  
det är jag ganska säker på

Det var ju jag  
som gick dit  
som skulle ha blivit så sjuk  
det hade känts mycket mer  
rimligt

Jag önskar så mycket  
att det hade varit jag  
som hade dött istället

Även Søren har en anhörig som har gått bort i sviterna av covid-19. Han beskriver hur både han själv och hans mamma på något sätt kände på sig i ett tidigt skede, långt innan hon blev smittad, att hon inte skulle klara sig igenom pandemin. I sin berättelse är det som att han förgäves brottas med ödet i sina försök att skydda henne från smitta och senare från död. Att hon gick bort upplevs som oförståeligt, delvis med tanke på alla försiktighetsåtgärder han vidtagit, men också för att det helt enkelt är oförståeligt när någon man älskar går bort.

*Søren, 40, anhörig:*

Jag höll på att drunkna  
inifrån. Det var en känsla  
av att hon inte skulle överleva

Men samtidigt var det som höll på  
att hända oacceptabelt  
Om det fanns en promille hopp  
så levde jag på det

Hur kan hon ha dött  
när vi var så försiktiga?

Andra deltagare har inte drabbats av döden på ett lika direkt sätt, men livets ändlighet har ändå gjort sig påmind i högre utsträckning under pandemin. Jonna jämför till exempel det mänskliga livets gång med skogens kretslopp.

*Jonna, 51, ensamboende:*

Det går i en cirkel  
Allt från det lilla bladet till  
den lilla plantan  
och åldern mittemellan

och de som är lite äldre  
en klok vacker ek  
och det ligger döda grenar  
och mossa runt omkring

Jag kan känna fascination över  
att man kommer tillbaka  
igen i någon form när man dör  
man återgår  
eller blir någonting annat

Och samtidigt sorg och vemod  
för att saker och ting tar slut  
för det som är gott vill  
man ju ha kvar för evigt

Saker och ting ändrar sig hela tiden.  
Det har jag nog tänkt mer på det här året



Vi tolkar det som en ökad medvetenhet om livets ändlighet hos deltagarna, i och med att döden varit mer närvarande under pandemin. Det förefaller lättare att resonera kring livets ändlighet och dess oundviklighet på en abstrakt nivå och på säkert avstånd. Ju närmare döden kommer deltagarna, desto svårare blir det att förhålla sig till den. Att själv dö är det ingen som aktivt oroar sig för, vilket kan tolkas som att den egna döden förblir svår att föreställa sig. Däremot oroar sig deltagarna mer för sina anhöriga, vilket kan förstås som att det skrämmer deltagarna mer att överleva sina anhöriga än att själva dö. I de fall närstående har gått bort, är det oerhört svårt för deltagarna att ta in det som hänt. Då ter sig döden överklig, oacceptabel och orättvis.

### ***Den innersta kretsens betydelse***

För flera av deltagarna har pandemin lett till ökad insikt om vikten av den innersta kretsen. Deltagarna fäste olika vikt vid sina närmsta relationer innan pandemin, och hur deras sociala kärna ser ut skiljer sig åt. I vissa fall utgörs den av familjen, i andra fall av nära släkt eller vänner. Vissa delar hushåll, andra lever ensamma, eller med husdjur. Restriktionerna under pandemin har gjort att sociala relationer utanför det som räknas till kärnan begränsats påtagligt, vilket framförallt har påverkat de som bor ensamma och i större grad är beroende av vardaglig kontakt utanför hemmet. Även de som tillhör riskgrupp har varit särskilt drabbade. Flertalet upplever att de förlorat värdefull tid med nära och kära, och i de svåraste fallen, har en närstående gått bort. Gemensamt är att den inre kretsen uppvärderats under pandemin, och nu anses ännu viktigare än tidigare.

Jean-Paul beskriver en ökad medvetenhet om att nära vänskapliga relationer är viktigare än allt annat. Han värderade nära relationer redan innan pandemin, men lade samtidigt mycket tid på att underhålla bekantskaper. Under pandemin har han blivit uppmärksam på hur viktigt det är att vårda sina närmaste relationer.

### *Jean-Paul, 42, förlorat arbete:*

Det som spelar roll är  
de vänskaper jag faktiskt vill prioritera

Jag kunde få, inser jag nu  
ganska mycket av mitt sociala behov  
tillgodosett lite med vilka som råkade  
drälla förbi eller så och det betyder inte  
så mycket när jag tänker på  
de människorna jag verkligen tycker om

Nu tänker jag mer  
vad viktigt det är att underhålla och  
vårda sina nära venskaper  
vad viktiga de är  
typ det viktigaste man har i sitt liv

Martin beskriver en liknande insikt, men i relation till sin familj. På grund av pandemin har han jobbat mer än tidigare, vilket gjort att han har känt sig mentalt frånvarande hemma. Det har fått honom att vilja prioritera om sin tid för att kunna spendera mer hemma, eftersom familjen i slutändan är viktigast.

*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

Patienterna är flyktiga. Det som är  
konstant och tryggt och kärleksfullt  
det är hemma. Och i slutändan är det  
det som ger mest sammanhang

För Simone som är på väg ut i vuxenlivet är både hennes familj och vänner delar av hennes innersta krets. Tryggheten som familjen och de närmsta vännerna erbjuder var viktig för henne redan tidigare, men har blivit ännu viktigare under pandemin då hon mått sämre psykiskt.

*Simone, 18, ung:*

Vänner och familj är  
det viktigaste rent fysiskt  
och jag vet inte  
även psykiskt och känslomässigt

Jag har märkt det nu  
särskilt på det senaste  
att jag är ganska känslig  
av mig, och jag tycker  
det är väldigt viktigt  
att känna att jag har något  
att luta mig emot, alltid

Som man känner  
sig trygg med

För deltagarna ovan har förutsättningarna till gemenskap med den innersta kretsen förändrats tillfälligt på grund av pandemin. För Edith har dock en viktig del av hennes innersta krets lämnat henne för gott. Personen hon delade sin vardag med är borta, vilket skapat ett tomrum och ett stort lidande. Hennes barn och barnbarn, som alltid varit mycket viktiga för henne, har varit ett stort stöd under sorgprocessen och ger livet fortsatt mening.

*Edith, 62, anhörig:*

Min äldsta son har varit  
ett sånt otroligt stöd  
han är ju den enda som  
har kramat mig under sommartid

Hade jag inte haft barn och barnbarn då  
hade inte jag heller funnits  
för jag ville ju bara vara med Thomas  
och det hade känts mer ärligt  
att vi båda två hade fått gå bort då  
så kändes det

Sammantaget har vikten av den innersta kretsen aktualiserats för deltagarna på flera olika sätt. Deltagarna har haft begränsad möjlighet att umgås med stor del av sin bekantskapskrets, vilket har gjort kärnan desto viktigare. I tider av kris har flera deltagare dessutom hamnat i en mer sårbar position, där de har haft behov av relationer där de känt sig trygga, vilket är i de närmsta relationerna. För vissa deltagare har vikten av den innersta kretsen även aktualiserats genom att den gått förlorad i någon mån, antingen tillfälligt genom till exempel ökad arbetsbörda, eller för gott genom en närståendes bortgång.

### ***Vikten av fysisk kontakt***

Den sociala distanseringen under pandemin innebär att det rent fysiska avståndet mellan människor ökat. För de som inte delar hushåll med någon närstående, eller som förlorat denna person, har det inneburit ett år av ökad fysisk isolering. I bristen och saknaden som uppstår har flera av deltagarna blivit uppmärksammade på vad fysisk närhet betyder för dem. Emmy beskrev exempelvis ovan den tomhet hon kände i och med att hon inte fick beröra sina närmsta, vilket fått henne att reflektera kring vad isolering gör med oss människor.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Jag tror att för att vara människa

så behöver man vara nära  
andra människor. För annars  
blir vi nog bara halva människor

Jonna beskriver liknande tankar. Förlusten av vardagens små beröringar i mötet med vänner och bekanta har lett till en ökad känsla av isolering. Det har gjort henne mer medvetenhet om hur viktig den fysiska dimensionen är för att på riktigt känna sig i kontakt med andra.

*Jonna, 51, ensamboende:*  
Jag har inte tänkt så mycket  
på det här med fysisk kontakt  
förrän nu

Det blev så uppenbart  
när ingen mer än min frisör  
har tagit mig i håret

Före corona har jag ändå träffat folk  
man ger varandra en kram  
och tar på varandra

De små beröringarna  
man är lite mer än  
en ö bara

Förlusten av fysisk kontakt har lett till ökad känsla av isolering för flera av deltagarna. Det har uppmärksammat dem på hur viktig den fysiska dimensionen av relationer är och dess betydelse för att vara en ”hel människa”, snarare än en ö.

### ***Nya perspektiv på frihet***

Pandemin har inneburit avsevärda inskränkningar av deltagarnas valfrihet och möjlighet att göra det de brukar och vill. För vissa deltagare har detta blivit ett tillfälle att upptäcka nya aspekter av sin identitet, genom att utforska nya möjligheter och livsval. Det har även lett till en ökad känsla av tacksamhet över de möjligheter som tidigare fanns, och i vissa fall en större motivation till att bättre ta tillvara på friheten efter pandemin. När aktiviteter, sammanhang och relationer försvann blev det också tydligare hur viktiga dessa var för identiteten och meningsskapandet, vilket i vissa fall lett till tankar kring vad som är viktigt och värt att prioritera i livet.

För Jean-Paul till exempel, som alltid har värderat att gå sin egen väg och driva sina egna projekt, har begränsningarna lett till en ökad tacksamhet och ödmjukhet över de möjligheter han tidigare hade att förverkliga sina idéer.

*Jean-Paul, 42, förlorat arbete:*

Jag tror att jag är ödmjukare  
inför möjligheter i tillvaron

Att jag har kunnat driva ett  
företag som fungerade  
Jag kunde ta det för givet

Det är jättespeciellt  
när jag tänker på det nu  
jag känner att det finns  
så mycket att vara  
tacksam för

Pandemins begränsningar har för flera deltagare medfört en ökad medvetenhet om hur valmöjligheter bättre kan tas till vara på. Simone beskriver till exempel hur hon genom sina val och handlingar själv är fri, och därmed ansvarig för, att skapa sin identitet och forma sin framtid. Det väcker stress och ångest att ständigt vara tvungen göra något för att inte känna att hon slösar bort sin tid, men samtidigt en möjlighet att fatta medvetna beslut i enlighet med vad hon vill och värderar.

*Simone, 18, ung:*

Det finns ingen plan  
för vad jag ska göra  
jag måste skapa en plan själv

Jag måste använda  
min tid till något vettigt  
för att skapa en bra identitet  
eller en bra människa

En sådan sak som  
att jag inte vill ha ett yrke  
eller gå ett program  
för att göra någon annan stolt  
eller visa upp en bra karriär  
för någon annan

Nä varför ska jag slösa bort  
mitt liv på någonting sådant  
som man egentligen inte  
tycker är superkul

Att leva mer efter sina värderingar kan också ta sig i uttryck genom att ta större ansvar för sina val i förhållande till sin omgivning. Emmy berättar till exempel att hon hoppas på ett nytt förhållningssätt till att välja bort saker, som att resa eller konsumera. Hon ger uttryck för en förhoppning om att i framtiden vara mer ansvarsfull när det kommer till att välja ut och prioritera det hon verkligen vill ha och göra, att reflektera över vad hon verkligen längtar efter och om detta är förenligt med att ta ansvar för sin omgivning.

*Emmy, 72, äldre, ensamboende:*

Hoppas att man blir  
lite mera eftertänksam  
och gör mer genomtänkta val  
i livet efter pandemin

Vi har ju en planet  
vi måste vara mer rädda om

Det kanske är lite lättare  
än man trott innan  
att inte bara springa  
på första bästa stimuli  
att faktiskt välja bort saker  
eller välja på ett annat sätt

Man har skaffat sig  
ett annat förhållningssätt till att  
inte bara kasta upp godiset i luften  
och fånga det  
utan kanske mera leta lite efter det

Sammantaget har de begränsningar i valmöjligheter deltagarna upplevt lett till ökad tacksamhet och ödmjukhet inför den frihet de haft. Det har i vissa fall ökat ansvarstagandet och livsmodet i förhållande till att ta till vara på sin tid och göra autentiska val, som kan gynna både den egna personen och omgivningen.

Ovan beskrivs hur deltagarnas uppfattningar och perspektiv aktualiserats i förhållande

till livets ändlighet, vikten av den innersta kretsen och fysiskt kontakt samt valmöjligheter. Genom att deltagarna har förlorat till exempel sin hälsa, sitt arbete, sina fritidsaktiviteter eller kontakten med vänner har de tvingats ställa om och anpassa sig efter sin nya livssituation. Det har lett till större uppskattning och tacksamhet för det som gått förlorat, och i en del fall tankar kring och planer på omprioriteringar i livet. Snarare än tydliga svar handlar det om att dilemman väckts och att deltagarna befinner sig i pågående dialog och omförhandling kring dessa frågor.

### **Epilog**

Pandemin är i skrivande stund ännu inte över, och ovissheten och restriktionerna präglar i stor utsträckning fortfarande tillvaron. Samtidigt är vaccinationsprocessen igång i Sverige och det börjar gå att skymta ett slut. Simone, som är på väg ut i vuxenlivet, ser i huvudsak ljus och hoppfullt på framtiden och de möjligheter som snart kan öppna upp sig. Emmy liknar pandemiåret vid att färdas över en bro, vilket även det indikerar att det finns en ände. För de deltagare som drabbats av de allvarligaste förlusterna, i form av hälsa och liv, innebär pandemins slut inte på samma sätt att tillvaron kan återgå till hur den en gång var. För dem har pandemin orsakat omvälvande uppbrott, snarare än en påfrestande paus.

Även om ovissheten kring nuet och framtiden är fortsatt närvarande, har den ursprungliga ovissheten som omgärdade viruset mattats av. Med tiden har kunskapen om covid-19 ökat och nya rutiner arbetats in, vilket skapat större kontroll och förutsägbarhet. Martin, som jobbar med covid-sjuka, tror att viruset kommer att finnas kvar i samhället även efter pandemins slut, men att sjukvården nu är bättre informerad och förberedd. Den ”vassa sten”, som symboliserar obehaget ovissheten väcker, har blivit slätare och mjukare under året. Hans berättelse kan läsas som en hoppfullhet om att det går att skapa mening av svåra erfarenheter och att minnena med tiden gör mindre ont att bära.

*Martin, 48, IVA-sjukvårdare:*

Det spetsiga, det onda  
som man känner i kroppen  
det nöts ner med tiden  
som en vass sten

som ligger i vatten och som filas  
och putsas ner, blir blank och slät och  
mjuk och som man sedan bär med sig  
som gör att man inte får ont

Man kan plocka ut stenen

och titta på den och säga ja  
det här var ett obehagligt minne  
men det var ändå ett fint minne

Man kan stoppa tillbaka stenen  
bära den med sig och hoppas  
att det blev någonting bra

Saker och ting har varit rätt vassa  
men de nöts ner  
ju mer erfarenhet och kunskap  
man får ju mindre vassa  
blir stenarna som kommer

### **Diskussion**

Syftet med denna studie var att skapa en bättre förståelse för de existentiella teman som pandemin aktualiserat, hur dessa upplevts och hanterats samt vilka eventuella nya perspektiv och förhållningssätt som tagit form. Ambitionen var att belysa de existentiella aspekterna av att vara människa under en pandemi, samt vad denna erfarenhet kan säga om att vara människa överlag.

Nedan diskuteras studiens resultat i förhållande till det existentiella ramverk och den tidigare forskning som presenterats i bakgrunden. Vi diskuterar inledningsvis hur krisen som spricka leder till att vardagens struktur fallerar och vilka konsekvenser detta får. Därefter diskuterar vi hur deltagarna försöker återupprätta en känsla av mening och riktning i sina liv. Vidare analyserar vi på vilket sätt deltagarnas upplevelser och anpassningar lett aktualiserade perspektiv på existensens grundvillkor. Vi avslutar med att diskutera hur deltagarnas upplevelser av pandemin kan förstås i förhållande till begreppet *existentiell öppning* (Jacobsen, 2007b).

#### **Krisen som spricka**

##### ***Vardagens struktur fallerar***

Vanligtvis skyddas vi av den struktur vi skapat, som ger oss upplevelsen av trygghet och hemmahörande i en stabil värld där alla saker, människor, aktiviteter och skeenden hänger ihop på meningsfulla sätt (Yalom, 1980). En bärande idé inom existentiell psykologi är att krisen skakar om våra vardagliga liv och får det som tidigare upplevts som relativt tryggt och förutsägbart att bli komplext och okontrollerbart. Marken under våra fötter, som vi tidigare tog för given, spricker upp och släpper igenom sådant som vi vanligtvis försöker hålla undan. Så som allenavarandet, ansvaret för livsvalen, den existentiella skulden, och



medvetenheten om tillvarons begränsningar (Stiwne, 2008). Det speciella med situationen under pandemin är att utöver hotet från själva viruset, som ökat otryggheten och ovissheten i tillvaron, har även restriktionerna lett till att sårbarheten för existentiell ångest blir större. I resultatet framkommer hur deltagarnas vardag drastiskt har förändrats under pandemin. Strukturen har fallerat och lett till förlust av rutiner, aktiviteter och relationer som vanligtvis skänker oss trygghet och mening.

I förhållande till de olika slags förluster Jacobsen (2007b) beskriver, utgör förlusten av mening och de existentiella förluster deltagarna erfarit de mest intressanta fynden i denna studie. Avsaknaden av rutiner och begränsningen av aktiviteter och relationer ger upphov till meningsförlust, vilket hos flera deltagare väckt känslor av tomhet, dysterhet och i vissa fall depressivitet och en negativt påverkad självbild. För några deltagare har pandemin även orsakat en existentiell förlust. Bollnow (i Jacobsen, 2008) beskriver hur förlusten av en närstående kan leda till att en del av en själv går förlorad. Denna beskrivning menar vi stämmer överens med hur förlusten av närstående skildrats i denna studie, samtidigt som detta perspektiv på förlust som något som leder till stagnation i hög utsträckning saknas bland de existentiella analyser av pandemin som lyfts i bakgrunden (Bland, 2020; Bush, 2020; Yang, 2020).

Nedan diskuterar vi, med utgångspunkt i det existentiella ramverk som presenterats i bakgrunden, konsekvenserna av den ovisshet och de förluster deltagarna ställts inför i samband med pandemin.

### ***Ökad ovisshet och otrygghet***

Deltagarnas berättelser vittnar om att pandemin för med sig en ökad känsla av ovisshet och otrygghet i tillvaron. Kunskapen om viruset är lågt och ingen vet vem som kommer att drabbas och bli dödligt sjuk, vilket bland annat liknas vid en ”rysk roulette”. Dessutom är det potentiellt dödliga hotet en ”osynlig fiende” där vem som helst kan bära på smittan, vilket skapar misstänksamhet mot andra och oro över att själv föra viruset vidare. Ingen vet heller hur länge pandemin ska fortlöpa och när eller om livet kan återgå till det normala. Vos (2021) framhåller hur obehaglig ovissheten är för människor och hur vi strävar efter att återupprätta en känsla av kontroll och ordning. När informationen är otillräcklig blir det svårt att planera för framtiden och därmed även att förhålla sig till nuet, vilket kan belysa risken att hamna i en känsla av handlingsförlamning och uppgivenhet.

Del av förklaringen till den ökade otryggheten är att döden av förklarliga skäl är mer närvarande, i samhället och i deltagarnas medvetanden. Det är ett genomgående mönster hos deltagarna att de inte har varit direkt oroliga för att själva dö eller tänkt aktivt på den egna

dödligheten, även om de vidtagit försiktighetsåtgärder för att inte bli smittade.

Obenägheten att närma sig föreställningen om den egna döden kan förstås som att den är en alltför hotande grundrealitet för att kunna omfamnas helt och fullt och att deltagarna därför försöker hålla den ifrån sig (Yalom, 1980). Detta kan även tolkas utifrån vad som inom TMT kallas för ett proximalt försvar, alltså att aktivt dämpa eller förneka sådant som påminner oss om vår egen död (Pyszczynski et al., 2021).

De tankar om döden som är mest förekommande hos deltagarna handlar om risken att närstående ska smittas och dö. För de flesta är det i form av en skavande oro i bakgrunden medan det för andra är en känsla av panik. Gemensamt är att föreställningen om att mista en anhörig, att själv sprida smittan och den skuld det skulle innebära, påminner deltagarna att följa restriktionerna och handla ansvarsfullt. För de deltagare som mist anhöriga speglas i deras berättelser den *existentiella chock* detta ofta för med sig (Jacobsen, 2000).

Erfarenheterna av döden skiljer sig således åt mellan deltagarna, från en abstrakt närvaro till egen erfarenhet av dödsskräck, men är hos samtliga högst närvarande och påverkar deras tankar och handlingar.

Sammantagen leder den nya otrygga tillvaron till upplevelser av ökad stress, kontrollförlust, maktlöshet, oro och ångest för flertalet deltagare, vilket överensstämmer med Ahmed och Aslams (2021) studie, där deltagarna upplevde sig leva i en ny, mer sårbar och oförutsägbar situation under pandemin, vilket påverkade den psykiska hälsan. Enligt Condrau (i Jacobsen, 2007b) är en av orsakerna till människors existentiella ångest upplevelsen av exponering och skyddslöshet, som han menar är inneboende i det moderna livet. När hälsa och liv hotas, samtidigt som vardagens struktur fallerar kan detta tänkas öka känslan av sårbarhet hos människor under pandemin.

### ***Ensamhet och mötet med varandets skörhet***

Samtidigt som viruset sprider ovisshet och oro bland människor begränsas möjligheten till det stöd, tröst och närhet till andra människor som hade kunnat minska känslan av sårbarhet och dämpa den existentiella ångesten. Restriktionerna och oro för smitta innebär en ökad fysisk och social distans, vilket väcker känslor av isolering och ensamhet för flera av deltagarna. Enligt Fromm (i Yalom, 1980) är ensamheten, snarare än döden, den primära källan till ångest, vilket belyser hur hotfull upplevelsen av att vara åtskild och utlämnad till sig själv är för människor. Det blir också tydligt genom hur de deltagare som inte upplevt ensamhet lyfter fram att de troligtvis hade haft svårare att hantera situationen under pandemin om de inte hade haft sin partner eller familj, vilket tyder på en ökad medvetenhet om att vara (tillfälligt) skyddad mot ensamhetens ångest.

Deltagarna beskriver upplevelser av flera olika sorters ensamhet under pandemin. *Isoleringen* ökar, i bemärkelsen att deltagarna fysiskt och socialt separeras från andra människor (Jacobsen, 2000). Dagliga kontakter har gått förlorade och de har inte kunnat vara involverade i andras liv på samma sätt som tidigare. Isoleringen har för flera deltagare lett till att de känt sig obehövda och bortvalda, en form av *känslomässig ensamhet* kopplat till utanförskap och övergivenhet (Jacobsen, 2000). För flertalet har det lett till ett ökat ifrågasättande av identitet och egenvärde. De som själva varit sjuka eller mist en anhörig beskriver känslan av ensamhet de upplevt i mötet med livets svåraste ögonblick. När de som allra mest behövt sina närstående har de varit isolerade i sin dödsångest eller sorg. Att ha genomgått något så traumatisk som en allvarlig sjukdom eller att ha mist en närstående har även lett till en känsla av att vara ensam i sin upplevelse, då andra inte har kunnat dela eller förstå deras situation fullt ut. Detta kan tolkas som *allenavarande*, alltså en grundläggande insikt om att vara separerad från andra människor, som springer ur faktumet att vår upplevelsevärld alltid är unik (Jacobsen, 2000; Yalom, 1980).

Det går dock inte att tydligt att separera de olika sorternas ensamhet från varandra eftersom *allenavarandet* ofta väcks i anslutning till både *isolering* och *social ensamhet* (Yalom, 1980). Exempelvis kan upplevelsena av bristen på fysisk närhet, till följd av ökad isolering, tolkas som att det påminner om och förstärker upplevelsen av åtskildhet från andra människor. Deltagarna beskriver det som en känsla av att ”skrumpna bort”, att det ”fattas något i kroppen” och att man blir ”en halv människa”. Detta kan förstås utifrån *Leib*, alltså den levda kroppen, som vi använder för att relatera till världen och uppleva något utanför oss själva (Aho, 2020). Erfarenheterna vittnar om hur viktig den förkroppsligade aspekten av samvaro är, om så bara en kram eller hand på en axel, för vår känsla av att stå i kontakt med andra människor och mildra *allenavarandet*.

Flera deltagare vittnar om den känsla av hjälplöshet, som Fromm (i Yalom, 1980) menar väcks av upplevelsen av att vara åtskild. Hjälplösheten skapar en känsla av att vara beroende av andra människor och tvivel på förmågan att klara sig själva. Det är vanligt att upplevelsen härleds till den egna personen, i resonemang om att vara en ”känslig person”, eller att de borde kunna hantera situationen bättre. Ur ett existentiellt perspektiv skulle det snarare kunna tolkas som att de kommer i kontakt med den allmänmänniskliga hjälplösheten som *allenavarandet* väcker, och att situationen ökar medvetenheten om *varandets skörhet* (Jaspers i Yalom, 1980). Även om det självfallet finns individuella skillnader i ”känslighet” eller ångestbenägenhet, vill vi med detta resonemang lyfta fram det allmänmänniskliga i att behöva andra för en känsla av trygghet och kontakt, för att mildra *allenavarandet* (Yalom,

1980). Att deltagarna själva förstår det som ett personlighetsdrag, eller ett personligt misslyckande med att klara sig själva, kan även tolkas i ljuset av samhälleliga och kulturella normer, som premierar individualism och självständighet. Denna tendens återkommer i relation till svårigheten att upprätthålla känslan av identitet och meningsfullhet utan hjälp av det omgivande sammanhanget, som vi beskriver härnäst.

### ***Frihetens yrsel och identitetsförlust***

Enligt Sartre (i van Deurzen, 2003) är en av den mänskliga existensens största utmaningar att vistas i spänningen mellan att inte vara någonting och att återuppfinna sig själv varje dag. Deltagarnas berättelser kan tolkas som att denna spänning har vridits upp under pandemin och fått *frihetens yrsel* att bryta igenom. Den vardagliga strukturen, aktiviteterna, sammanhangen och relationerna har försvunnit eller kraftigt begränsats, vilket underminerat känslan av stabilitet och kontinuitet, som vanligtvis fungerar identitetsstärkande och ger oss upplevelsen av att leva meningsfulla liv. Där det tidigare fanns givna ramar att förhålla sig till och existera inom finns nu ett växande tomrum. Vi ser exempel i deltagarnas berättelser på hur denna ökade frihet och därmed ansvaret för att fylla tomrummet väcker det vi tolkar som existentiell ångest. I vissa fall leder det till tillfällig handlingsförlamning och passivitet, i andra fall till stress över att de borde aktivera sig och ta tag i sina liv.

När deltagarna förlorar tillgången till sina vardagliga sammanhang utmanas grunden som identiteten vilar på. Det kan förstås genom den bärande idén inom existentiell teori; att valen formar oss, helt eller till stor del. Genom våra handlingar skapar vi en historia om vilka vi är, som vi sedan önskar att handla i enlighet med. Självet är således en skapelse formad av oss själva i mötet med omvärlden och är därför i grunden instabil (Jacobsen, 2007b). När deltagarna inte längre kan göra det de brukar och därför inte heller kan handla i enlighet med den de anser sig vara eller vill vara luckras identiteten upp i kanterna. Frågan ”Vem är jag om jag inte...?” aktualiseras och leder till ifrågasättande av självet och i vissa fall det egna värdet. I de fall deltagarna tvingas in i nya identitetsfack väcker det frustration över att reduceras till något eller någon de inte känner igen sig i, och oro över att förlora den de anser sig vara eller vill vara. Även här kan de samhälleliga och kulturella normerna tänkas spela in, där prestation och måluppfyllelse – att ta sig fram och upp – i stor utsträckning anses vara vägen mot lycka och att vara en framgångsrik ”bra” person (Yalom, 1980). När pandemin på olika sätt förhindrar deltagarna att skapa sig själva genom sina prestationer och företagsamhet kan detta tänkas bidra till att självbilden utmanas och värdet som människa ifrågasätts i högre grad.

Den relationella aspekten av upprätthållandet av identiteten är återkommande. Flertalet

är tydligt påverkade av hur de föreställer sig att omgivningen ser på dem, och huruvida det är en positiv blick som bekräftar deras värde, eller om de ses som sköra, sorgliga och misslyckade personer. Det kan visa på hur beroende vi människor är av våra sammanhang för att ”komma till”, och då särskilt i relation till andra människor. Poängen med att exempelvis arbeta eller plugga försvinner när det inte sker tillsammans med andra eller för andras skull, vilket leder till ökad känsla av meningslöshet.

### ***Det missade livet och meningsförlust***

Restriktionerna och oron för smittan förhindrar oss på olika sätt att ta till vara på våra liv och tid. Enligt Condrau (i Jacobsen, 2007b) är en av källorna till dödsångest känslan av att inte leva livet fullt ut och därmed riskera att lämna världen utan att ha förverkligat eller fullbordat det vi borde ha gjort. För studiens yngre deltagare har det varit påtagligt svårt att förlora livsutrymmet under en period då frihet och utforskande värderas högt, och spelar en stor roll för utvecklandet av identitet och självständighet (Erikson i Yalom, 1980). De upplever att de har gått miste om viktiga ungdomsår och beskriver känslan av att behöva ”ta igen” tid och liv efter pandemin. De äldre deltagarna betonar att de har mycket kvar att leva för, vilket är i enlighet med Brooke & Clarks (2020) fynd om äldres upplevelser under pandemin. Deltagarna i vår studie upplever att viktig tid har förlorats i livets sista epok, men bemöter situationen med relativt jämnmod. Det som smärtar ett år in i pandemin är främst att inte få ta del av barnbarnens liv och därmed missa en bit av deras uppväxt, som inte går att få tillbaka.

Pandemin har medfört en förlust eller begränsning av möjligheten att ägna sig åt det som upplevs meningsfullt, vilket Vos (2021) och Pyszczynski et al. (2021) framhåller som en risk för vårt psykiska välbefinnande. I meningsvakuumet som uppstår beskriver deltagarna allt från mild rastlöshet, tristess och dysterhet till ökad ångest och depressivitet. Dessa upplevelser kan från ett existentiellt perspektiv tolkas som ett skifte av *stämning* (Aho, 2020). När den hemtama och invanda drar sig tillbaka fylls tillvaron av en ny stämning, präglad av ångest, leda och absurditet.

Enligt Pyszczynski et al. (2021), som analyserat covid-19-pandemin utifrån TMT, innebär förlusten av meningsfulla aktiviteter och relationer att vi i högre grad exponeras för dödsångest, som i sin tur innebär en sårbarhetsfaktor för psykisk ohälsa. Enligt teorin fungerar upplevelsen av meningsfullhet, det vill säga att vi känner oss som värdefulla personer som tillför något meningsfullt och viktigt i ett permanent universum, som en buffert mot dödsångest. Detta kan belysa dilemmat som uppstår mellan viljan att följa restriktionerna och det livsviktiga behovet av meningsfullhet (Yalom, 1980; Jacobsen, 2007). Å ena sidan

hotar viruset, å andra sidan hotar meningslösheten och skulden över det missade livet. I många fall kan de begränsningar pandemin medför inte väljas bort, vilket skapar en situation då deltagarna måste hitta nya sätt att förhålla sig till sin situation och skapa mening i tillvaron.

### **Återupprättandet av mening**

Enligt Camus (i Yalom, 1980) är det "absurda" i det mänskliga tillståndet att vi är utelämnade till vårt eget meningsskapande i en värld som saknar inneboende mening.

Vår tolkning av deltagarnas berättelser är att denna absurditet har gjort sig mer påtaglig under pandemin, då de rutiner och aktiviteter som de tidigare ägnade sig åt inte längre gick att genomföra på samma sätt, vilket bidrog till en känsla av meningsförlust.

### ***Acceptans och anpassning***

Med utgångspunkt i den nya, mer ångestfyllda och absurda stämning deltagarna försatts i, når de flesta deltagarna en punkt där de försöker acceptera eller anpassa sig efter sina nya fakticitet. Att de accepterar eller tillfälligt förlikar sig med sin nya fakticitet är inte samma sak som att de uppskattar den, utan handlar mer om en insikt om att en del omständigheter är utanför deras kontroll. Acceptansen ger i vissa fall upphov till resignation, vilket (tillfälligt) leder till stagnation, men för de allra flesta är acceptansen en språngbräda mot handling för att förbättra situationen och "göra det man kan".

I denna studies resultat framkommer dessa anpassningar och handlingar under temana "Omställningen" och "Att ta ansvar för sin situation". Att ställa om och ta ansvar för sin situation kan tolkas som försök att återupprätta mening för att hantera den existentiella ångesten och fylla ut den tomhet som uppstått. Deltagarnas anpassningar och handlingar är förenliga med Bollnows (i Jacobsen, 2007) syn på kris, som menar att de flesta förluster, med undantag för de allra svåraste, ofta leder till ett handlande eller en anpassning som kan förstås i ljuset av den deprivation man ställts inför.

En del av deltagarnas handlanden och anpassningar kan ses som praktiska sätt att hantera vardagen, distrahera sig och bibehålla hälsan. Så som att i högre grad motionera, ta promenader, ringa vänner och bekanta samt ordna umgänge utomhus. Detta är i enlighet med Pyszczynski et al. (2021), som beskriver hur människor hittat nya och anpassade aktiviteter under pandemin, som låter oss undvika hotet från viruset (genom att till exempel hålla avstånd), men samtidigt uppfyller vårt behov av mening, värde och kontakt med andra.

### ***Socialt meningsskapande***

Vissa anpassningar och handlingar verkar dock ha haft en större betydelse för studiens deltagare. Enligt Vos (2021) ägnar sig människor åt materialistiska, hedonistiska, själv-

orienterade, sociala och existentiella former av meningsskapande. Bland dessa så har det mest återkommande och centrala sättet för denna studies deltagare att återupprätta den meningsfullhet som gått förlorad varit genom ett ökat fokus på socialt meningsskapande, vilket framkommit under temana ”Dela erfarenheter och upplevelser med andra” och ”Att hjälpa andra”.

Ett sätt det sociala meningsskapandet tagit sig i uttryck är att flera deltagare har sökt sig till sammanhang där de kunnat dela eller spegla sina erfarenheter med någon som varit i en liknande situation som de själva. Sökandet efter den här formen av meningsfullt sammanhang i en gemenskap skulle kunna ses som ett sätt för deltagarna att försöka mildra allena varandet, det vill säga känslan av att vi står ensamma i världen och att gapet mellan självet och andra aldrig till fullo går att överbrygga (Jacobsen, 2000).

Ett annat viktigt sätt för deltagarna att återupprätta mening och lindra ensamhet har varit att använda sin kunskap och kompetens för att hjälpa andra. För flertalet av deltagarna i vår studie var socialt engagemang genom arbete eller organisationer ett sätt att menings skapa redan innan pandemin, varför det inte är förvånande att de tar sig an situationen under pandemin på liknande sätt. Vi tolkar det dock som att det under pandemin blir extra viktigt för deltagarna att engagera sig i något större än de själva, vilket kan förstås i ljuset av den kris som pandemin inneburit, präglad av ovisshet och förluster. Ju mer absurd tillvaron ter sig desto större behov av att skapa mening, och genom detta undkomma existentiell ångest (Pyszczynski et al., 2021).

Möjligen kan vilja att göra en insats för främlingar även förstås i ljuset av Palitsky et al. (2021), som menar att pandemin erbjuder ett tillfälle att bli mer medvetna om den inverkan våra handlingar har på andra människors överlevnad, och att kampen mot ett gemensamt hot kan leda till ett större engagemang för de mer sårbara i samhället.

En annan tolkning av deltagarnas sociala engagemang i pandemins spår går att göra med utgångspunkt TMT (Pyszczynski et al., 2020). När förutsättningar för gemenskap försvann på grund av restriktioner och social distansering ledde detta till att flertalet deltagare kände sig obehövda, alltså en kombinerad känsla av ensamhet och meningslöshet. Utifrån TMT kan upplevelsen av att vara behövd förstås som ett distalt försvar mot dödsångest, då det får oss att känna oss som värdefulla människor i en meningsfull värld (Pyszczynski et al., 2020). Detta kan belysa varför flertalet deltagare försöker återupprätta mening just genom att hjälpa andra genom till exempel organisationer och arbete. Utöver att det stärker identiteten ger det en känsla av att vara behövd och att stå i meningsfull kontakt med andra människor, vilket minskar den existentiella ångesten.

Socialt ansvarstagande diskuteras även av Salcedo (2020), som lyfter paralleller mellan covid-19-pandemin och *Pesten* (Camus, 1947). Han tar bland annat upp hjältemod som ett viktigt tema såväl i romanen som under pandemin, och menar att pandemin – liksom i *Pesten* – har förvandlat oss alla till främlingar och fångar. Men istället för att enbart se till att själva inte bli smittade, behöver vi inse att våra öden och vår hälsa är ofrånkomligt kopplade till våra medmänniskors, och att vi således behöver samarbeta. Utifrån Salcedos (2020) resonemang, kan deltagarnas handlingar för att hjälpa andra och återupprätta mening tolkas som att de utövar ett ”vardagligt hjältemod”, genom ”att omfamna det absurda, men samtidigt tröstlöst kämpa emot det” (Salcedo, 2020, s. 145, författarnas översättning).

Sammanfattningsvis utläser vi från deltagarnas berättelser att engagemanget i andra och att vara behövd har hjälpt flertalet att finna mening, stärka identiteten och må bättre psykiskt, vilket är i linje med Vos (2021) som hävdar att meningsskapande främst genom fokus på något större än en själv och andra individer, är associerat med bättre psykisk hälsa under pandemin.

### **Aktualiserade perspektiv på existensens grundvillkor**

Människor begär det oåtkomliga, menar Yang (2020), och i samband med att möjligheterna har begränsats under pandemin har samma möjligheters attraktionskraft ökat. Detta fenomen Yang (2020) beskriver, som skulle kunna sammanfattas med att när man förlorat något så blir man medveten om dess betydelse, löper som en röd tråd genom denna studies resultat. De förluster deltagarna erfarit har gjort dem mer medvetna om vilket värde det de förlorat har haft.

När döden kommer närmare in på uppstår nya sätt för deltagarna att se på livet och hur det bör tas tillvara på. När förutsättningarna för det sociala liv de var vana vid går förlorade aktualiseras deras syn på vikten av gemenskap, och vilken slags gemenskap de vill investera i. När valmöjligheter å ena sidan begränsas, samtidigt som man å andra sidan upplever en frihetens yrsel inför att alla ens rutiner försvunnit, uppstår en ödmjukhet och tacksamhet inför de valmöjligheter de haft tidigare i livet och hoppas kunna ta tillvara på bättre i framtiden.

I samband med pandemin har den i jämförelse stabila meningsgrund deltagarna tidigare lutade sina liv emot destabiliserats, och de har sett sig tvungna att skapa mening på nya sätt, vilket i vissa fall medfört nya lärdomar och perspektiv på livet.

Nedan diskuteras studiens viktigaste fynd i förhållande till hur livsutmaningarna aktualiserats och vilka nya perspektiv som uppkommit. Därefter lyfts frågan om krisen som möjlig existentiell öppning.



## *Nära relationer*

Vårt viktigaste fynd i förhållande till hur pandemin har aktualiserat livsutmaningarna är hur deltagarna har tillskrivit nära relationer en större betydelse. Flera deltagare har som en konsekvens av pandemin och restriktionerna känt sig mer isolerade och ensamma, vilket i vissa fall påverkat deras identitet och känsla av värde. Ensamhetskänslorna har fått deltagarna att lägga mer vikt vid sina nära relationer, då dessa utgör en arena där de kan känna sig trygga, värdefulla och äkta.

Under temat ”Den innersta kretsens betydelse” i resultatdelens narrativ har vi samlat deltagarnas upplevelser och insikter om de närmsta relationernas ökade betydelse under pandemin. Genom upplevelsen av allenavandandet och den sårbarhet, hjälplöshet och fysiska tomhet det innebär, har de nära relationerna tillskrivits mer värde än tidigare av flertalet deltagare. Vissa har fått bekräftat att de valt rätt människor runt sig, medan andra har kommit till insikt att de borde vårda och prioritera de nära relationerna mer. Även de som inte upplevt ensamhet under pandemin lyfter fram sin tacksamhet över att leva ihop med en partner eller ha goda nära relationer. Den inre kretsens ökade vikt kan delvis ses som en konsekvens av restriktionerna, som avrått från socialt umgänge med personer utanför hushållet. Då övriga sociala kontakter begränsats, utelämnas deltagarna till sina närmsta relationer, varpå de värdesätts än mer.

Ytterligare en möjlig tolkning är att behovet av trygghet är större i tider av kris och stress (Kumlin, 2018; Vos, 2021). Detta är förenligt med Ahmed och Aslams (2021) resultat som pekar på att människor har börjat lägga större vikt vid socialt och emotionellt stöd under pandemin. När livets struktur blir oviss och deltagarna känner hjälplöshet inför att inte kunna reda sig själva upplevs de närmsta relationerna som en trygg punkt och nödvändig för överlevnad. Från det här perspektivet kan deltagarna tolkas agera utifrån brist och relationerna ses som livbojar, som ger effektivt skydd mot allenavandandet som hotar under ytan (Yalom, 1980).

Men deltagarnas utsagor kan även tolkas som att de i mötet med allenavandandet och den egna sårbarheten fått en större önskan om att etablera och vårda autentiska och meningsfulla relationer, det Buber kallar för en *Jag-och-Du-attityd* (Aho, 2020). Detta kan skönjas i deltagarnas ökade vilja att spegla sig i andra med liknande erfarenheter och att prioritera relationer som tillåter dem att visa sig sårbara.

Enligt Bland (2020) aktualiserar pandemin dilemmat mellan ensamhet och gemenskap, som enligt Greening (1992) kan hanteras genom att hävda sitt oberoende, klamra sig fast vid relationer eller genom hitta ett flexibelt förhållningssätt utan att hamna i ytterligheter.

Deltagarnas erfarenheter kan tolkas i ljuset av att möjligheten att hävda sitt oberoende blivit svårare under pandemin då friheten inskränkts och möjligheten att söka gemenskap i ytligare relationer samt i andra sorters distraktioner försvunnit eller begränsats kraftigt. I kombination med situationens ovisshet och ökad känsla av sårbarhet blir deltagarna därför mer orienterade mot relationer, och då både för att söka skydd och för att finna genuin gemenskap. En del har även insett under pandemin att de måste lära sig att klara sig själva och hantera sin ensamhet, men att detta även innefattar att sträcka ut en hand och be om hjälp när det behövs.

Sammantaget kan deltagarnas ökade fokus på nära relationer och det sociala ansvarstagandet som beskrivits tidigare tolkas som att pandemin erbjöd en påminnelse om att vi behöver och är beroende av varandra (Bland, 2020; Salcedo, 2020; Palitsky et al., 2021).

### ***Att ta tillvara på livet och dess möjligheter***

Medvetenheten om döden kan väcka ångest, men också påminna oss om att vi inte lever för alltid och därför bör ta tillvara på tiden, varför (idén om) döden har en fundamental påverkan på livet (Yalom, 1980; van Deurzen, 2003). Pandemin har för flera deltagare lett till en förhöjd medvetenhet om tidens gång, kroppens begränsningar och livets ändlighet. När medvetenheten om döden bryter igenom påminner den deltagarna om deras ändlighet, och i förlängningen även om deras ansvar och möjlighet att fatta medvetna beslut (Bland, 2020; Greening, 1992; Yalom, 1980). Samtidigt hindrar restriktionerna och oron för att smitta andra dem från att göra det de vill och finner meningsfullt i nuet, vilket skapar ett frustrerande limbo i väntan och längtan på att pandemin ska vara över. Livslusten och livsmodet kan tolkas som att det ökar under pandemin, men så även medvetenheten och ångesten över att livet är riskfyllt och oberäkneligt. Pandemin kan därför sägas blottlägga den grundläggande konflikten mellan livsmod och existentiell ångest, som ställer oss inför utmaningen att överkomma rädslan för att våga leva (Jacobsen, 2007b).

I en del av deltagarnas berättelser kan man skönja en ökad medvetenhet om friheten, och därmed ansvaret, att skapa sig själv och sitt liv. Det väcker stress och ångest, än mer eftersom pandemin och restriktionerna till stor del begränsar handlingsutrymmet. Samtidigt ökar tacksamhet för tidigare möjligheter och en stärkt vilja att utnyttja friheten bättre efter pandemins slut. I vissa berättelser kommer *existentiell skuld* (May och Yalom i Jacobsen, 2000) till uttryck då deltagarna begrundar de beslut de fattat innan eller under pandemin, som de antingen ångrar, eller i nuläget ifrågasätter. Som exempelvis ambivalens kring valet att inte skaffa familj, eller att ha prioriterat arbete framför att spendera tid med närstående innan det var försent. I andra exempel lyfter deltagarna just avsaknaden av existentiell skuld i form

av tillfredsställelse över hur de levt och prioriterat i sitt liv. Båda exemplen visar på hur tankar om hur livet levts och bör levas har aktualiserats hos flera deltagare under pandemin.

Som vi förstår det är det just denna fråga om hur livet bör levas, som Bland (2020), Bush (2020) och Yang (2020) efterfrågar i sina existentiella analyser av livet under pandemin. De menar att pandemin bjuder in till en ny form av ontiskt existerande, alltså ett nytt sätt att förhålla sig till vardagslivets dilemman och paradoxer. Det är även detta Yalom (1980) och Jacobsen (2007b) beskriver som möjligheten till en existentiell öppning, alltså ett tillfälle att omvärdera hur man förhåller sig till livsutmaningarna. Nedan diskuteras huruvida deltagarnas upplevelser av pandemin kan förstås som en existentiell öppning.

### **Pandemin som existentiell öppning**

Inom den existentiella psykologin ses kris som en möjlig öppning, som kan innebära en vändpunkt i livet (Stiwne, 2008). När vi befinner oss i varaglömskan (Heidegger, 1927/2019) och lever på i vår vardagliga lunk, kan det leda till en *falsk centrering* av livet (Pike i Yalom, 1980), då vi till exempel kastar oss in i aktiviteter utan koppling till vad som känns inneboende rätt för oss, eller blint följer normen. En kris, som pandemin, erbjuder en möjlighet att granska självet och livet från en ny plats, vilket skulle kunna leda till existentiellt lärande (Bush, 2020), där autenticitet, ansvar och medvetenhet står i fokus (Yang, 2020).

Vi tolkar det som att flertalet deltagare i denna studie har upplevt att de lärt sig nya saker och fått andra perspektiv på sig själva och tillvaron. De deltagare som varit med om de svåraste och mer oåterkalleliga förlusterna upplever samtidigt att de nya erfarenheterna inte har varit ”värt det”. Att till exempel förlora en anhörig eller bli kroniskt sjuk innebär givetvis en stor sorg och inte sällan en existentiell chock, som tar tid att bearbeta och hitta ett sätt att förhålla sig till. Även efter traumatiska förluster kan de ske en positiv rekonstruktion av mening, men det tar tid och är ingen självklarhet (Jacobsen, 2000; Jacobsen, 2007b). Vi kan således se exempel på existentiellt lärande, men även en önskan om att hellre ha sluppit erfarenheten.

Eftersom pandemin ännu inte är över och krisen i många avseenden är pågående kan det vara för tidigt att uttala sig om existentiella öppningar i form av nya autentiska val, då de hos våra deltagare främst förblir reflektioner om framtiden. För en del har pandemin lett till planer på omprioriteringar i livet efter pandemins slut, men huruvida dessa kommer att realiseras och innebära en vändpunkt eller ny riktning är ännu för tidigt att säga. Nedan lyfter vi fram de frön till existentiella öppningar vi ser i deltagarnas berättelser.

I de nya omständigheter som deltagarnas kastats in i under pandemin har de varit

tvungna att hitta sätt att förlika sig med sin fakticitet – det som inte går att förändra – och hitta nya handlingsvägar. Dessa gränssituationer har tvingat fram nya erfarenheter, som i en del fall lett till insikter om att det gamla sättet att leva och vara inte var det enda möjliga.

Flertalet deltagare beskriver att de lärt sig saker om sig själva under pandemin och om hur de ska hantera livets svårigheter. Detta kan tolkas som att de genom att ta sig an existentiella dilemman och den ångest krisen väckt har ökat resiliensen inför framtida livsdilemman. Det existentiella lärandet kan i dessa fall beskrivas som ett uppdaterat förhållningssätt till motgång och hur den kan bemötas. Kanske kan denna erfarenhet leda till att kris i mindre utsträckning ses som ett undantag eller något som gått ”fel”, och mer som en naturlig och väntad del av livet, nödvändig för utveckling (Bollnow i Jacobsen, 2007b).

Att deltagarna förhindrats att göra det de brukar har frambringat en ångestfylld stämning av upplöst identitet och meningsförlust. Samtidigt erbjuder tomrummet en möjlighet att fylla på med något nytt. Att tvingas att testa nya saker och bygga upp sig själv igen har för en del lett till ett breddat perspektiv på den egna identiteten. Frågan ”vem är jag om jag inte...?” har i dessa fall fått nya svar. Även om det gamla livet är saknat och efterlängt har erfarenheterna av självet som en skapelse och i grunden instabilt (Jacobsen, 2007b) inneburit en ökad frihet att definiera sig själv på nya sätt. Eftersom vi önskar handla i enlighet med den historia vi skapat om oss själva kan en kris på så vis vara nödvändig för att kasta oss ur gamla hjulspår och visa oss att även om det gamla var tryggt och förutsägbart var det i vissa avseenden även begränsande (Jacobsen, 2007b). Erfarenheten kan tänkas leda till ett mindre krampaktigt förhållningssätt till den egna berättelsen, vilket kan öppna upp för större flexibilitet gällande livsval och ett större mod att testa nytt.

Ur våra deltagares utsagor kan vi vidare utläsa att flertalet redan innan pandemin på många sätt ansåg sig leva vad vi kan kalla för mer autentiska liv, grundande i medvetna val utifrån egna värderingar. I dessa fall tolkar vi det mer som en vilja ha tillbaka det som redan värderades och att pandemins begränsningar fungerat som en påminnelse om vad som är viktigt för dem och vad de vill fortsätta att sträva efter (Yang, 2020). Pandemin kan i detta avseende ha lett till att livet inte tas för givet i lika stor utsträckning som tidigare och att deltagarna påminns om hur bra de på många sätt hade det, och i vissa fall fortfarande har det.

För andra deltagare har prövningarna under pandemin gett upphov till tydligare insikter om vad de värderar i livet, vilket i vissa fall lett till omprioritering. Som tidigare nämnt framkommer att genuina relationer och mellanmänsklig närhet uppvärderats under pandemin. Även om det var en viktig del av livet även tidigare, framhåller nu flertalet deltagare att de nära relationerna är ”viktigare än allt”, vilket fått en del att besluta sig för att fokusera mer på

sina närmsta och mindre på arbete eller ytliga bekantskaper. Detta kan både tolkas som ett autentiskt val sprunget ur insikten om vad som verkligen betyder något, men även som en reaktion på den ökade otryggheten och ovissheten under pandemin.

Inskränkningarna av friheten har lett till upplevelser av att missa viktig tid som kunde använts till något mer meningsfullt. Det har för en del deltagare lett till en ökad beslutsamhet om att inte leva upp till andras och samhällets förväntningar på bekostnad av det som känns inneboende rätt och meningsfullt. Detta kan tolkas som en ökad hunger på livet, och exempel på den aktiva strävan och medvetna attityd som krävs för att uppbåda modet att vara trots ångesten livet väcker (Tillich i Jacobsen, 2007b). För dessa deltagare kan pandemin sägas ha lett till en öppning för mer autentiska val.

Begränsningarna har även genererat insikter om att allt som gått förlorat kanske inte behöver återtas efter pandemins slut, och att i framtiden välja mer noggrant gällande exempelvis resor och konsumtion. Detta kan tolkas som att när den initiala rastlösheten lagt sig får deltagarna syn på vinsterna med det mer avskalade livet, vilket leder till tankar om att göra mer omsorgsfulla val. Detta perspektiv kan även förstås genom omvärldsprincipen där meningsfullhet kopplas till respekt och nytta för omvärlden (Morin & Freire i Jacobsen, 2000) och således måste vara mer än självuppfyllande (Frankl, 1959/2006).

Sammantaget tolkar vi det som att pandemin lett till existentiellt lärande, även om det inte alltid upplevts som ”värt det”. Erfarenheterna har öppnat upp för mer autentiska livsval, med ansvar för den egna livsfärden likväl som för omgivningen. Hur tillvaron blir efter pandemins slut, om livsmodet och tacksamheten håller i sig, och om de autentiska valen realiserar, är ännu oklart. Stiwne (2008) framhåller att kris kan leda till en känsla av pånyttfödelse och ökad livsaptit, men att vi inte ska förvänta oss att vår nyfunna ”levande position” består för alltid. Tvärtom är det ofta en kortvarig period av närvaro, autenticitet och balans i tillvaron, som sedan återigen ruskas om av kris och nya nederlag. Det heroiska är att våga leva fullt ut trots vetskapen om att det goda inte kan bevaras, och att självbilden och världsbilden ständigt behöver omprövas (Stiwne, 2008).

### **Avslutande reflektion**

I den här studiens ”kollektiva historia” om livet under pandemin menar vi att en övergripande stämning vuxit fram. En stämning, sprungen ur omskakade vardagsliv och förluster, som i olika grad präglats av ovisshet, ångest, sorg och absurditet. Detta har hos studiens deltagare påkallat olika försök till att återupprätta en känsla av identitet, gemenskap, trygghet och meningsfullhet, i huvudsak genom att söka sig till andra människor. Det har handlat om att spegla sina upplevelser i andras, men även om att *finnas till hands* (Marcel i

Jacobsen, 2007b) och *hysa omsorg om andra* (May i Jacobsen, 2007b), genom olika sorters socialt engagemang. Pandemin har på så vis erbjudit en påminnelse om att vi ständigt är i-världen med andra och att vi inte existerar åtskilda från våra relationer (Aho, 2020). Enligt Bland (2020) kan detta förstås som en konsekvens av den sociala distanseringen under pandemin. Genom upplevelsen av allenavarande kan det uppstå en djup känsla av tillhörighet till världen som utmärks av ”engagemang för sociala frågor och ökad medkänsla för sig själv och andra” (Bland, 2020, s. 713, författarnas översättning). Den relationella aspekten av att vara människa löper som en röd tråd genom vår studie, och visar på i vilken hög grad vi kommer till, tryggas och skapar mening tillsammans med andra.

Denna påminnelse är intressant i den individualistiska kulturella kontext vi lever i, som i hög grad premierar självständighet och prestation (Bland, 2020). Pandemin för med sig erfarenheter av varandets skörhet, en erinran om hur lätt det vi byggt upp kan tas ifrån oss. Detta, menar vi, skapar en spänning mellan det senmoderna livets normer, där vi förväntas vara starka och klara oss själva, och den ökade medvetenheten om att vi behöver varandra för trygghet och mening (Salcedo, 2020). Frågor om frihet och beroende väcks, samtidigt som spänningen aktualiserar den stora livsutmaningen att balansera mellan sammansmältning och separation (Yalom, 1980).

Bollnow (i Jacobsen, 2007b) framhåller att krisen inte ska genomlidras passivt. Den ökade medvetenheten om vår position på jorden bör leda till kritik och ställningstagande till verkligheten. Flera av de artikelförfattare som vi refererat till (Bland, 2020; Palitsky et al., 2021; Salcedo, 2020) lyfter förhoppningen om att insikterna om vårt ömsesidiga beroende under pandemin ska generera förändringar även på ett samhällsligt plan, med ökat socialt ansvar. Den kollektiva erfarenheten av att vara i en mer sårbar position öppnar upp för möjligheten att granska normer kring vad det innebär att vara en livsduglig och lyckad människa. Det kan leda till ifrågasättande av de höga krav som ställs på självständighet och individuell prestation, och ge nya perspektiv på den självförebärelse, skuld och skam som väcks i relation till krisens ensamhet och sårbarhet.

I skrivande stund pågår pandemin fortfarande, och huruvida insikterna och det sociala engagemanget kommer att hålla i sig återstår att se. I inledningen lyftes Heideggers (1927/2019) beskrivning av hur medvetenheten om vårt varande-i-världen kan liknas vid en glänta som öppnar sig i den vanligtvis dunkla skogen. Vi låter den ”kollektiva historien” som presenterats i denna studie få sitt slut i denna glänta. Vägen hit har varit präglad av ovisshet och förluster, ibland ofattbara sådana. Ljuset som faller ner över gläntan utplånar inte pandemin eller lidandet den medfört. Men den ger oss – i bästa fall – en glimt av tillvaron i

annan dager. Det innebär en möjlighet att i denna stund fatta nya, mer autentiska och ansvarsfulla beslut, innan skogen kallar oss tillbaka.

### **Begränsningar och vidare forskning**

Genom att intressera oss för den existentiella aspekten av deltagarnas upplevelser har vi vaskat fram det existentiella ur berättelserna genom hela forskningsprocessen, från intervjumall till tolkning av data. I denna existentiella tolkningsprocess är det sannolikt att viktiga aspekter ur deltagarnas berättelser som vi har uppfattat som mindre existentiella har gått förlorade. Om deltagarnas berättelser hade analyserats med hjälp av andra psykologiska teorier och perspektiv hade troligtvis andra mindre existentiellt orienterade teman också kommit fram. Samtidigt hade vi då inte kunnat redogöra för just de existentiella temana på ett lika särskiljande och ingående sätt.

Även studiens urval har färgat dess resultat. Hade deltagare som påverkats mer eller mindre av pandemin rekryterats, hade sannolikt resultatet visat andra existentiella aspekter av livet under pandemin. Av etiska skäl valde vi att inkludera deltagare som visade tecken på en viss robusthet, vilket sannolikt påverkat resultatet och de slutsatser som dragits i den här uppsatsen.

Det faktum att vi har utgått ifrån multipla perspektiv har lett till svåra beslut i tolkningen och presentationen av resultatet. Utmaningen har varit att undvika en förlust av idiografi och samtidigt avhålla sig från den artificiella konstruktionen av konsensus. Med andra ord att skapa en berättelse utav tio olika berättelser och att hitta gemensamma teman, samtidigt som de heterogena perspektiven bibehålls. Svårigheterna till trots, har det heterogena perspektivet gjort det möjligt att beskriva ett rikt omfång av upplevelser av livet under covid-19-pandemin. Vidare forskning skulle med fördel kunna fördjupa sig i de olika gruppernas upplevelser av pandemin var för sig. Studier med en liknande metodologisk ansats, men med ett mer homogent urval skulle kunna bidra till en djupare existentiell förståelse för exempelvis unga eller långtidssjukas upplevelser av livet under pandemin.

## Referenser

- Ahmed, A., Aqeel, M., & Aslam, N. (2021). COVID-19 health crisis and prevalence of anxiety among individuals of various age groups: a qualitative study. *Journal of Mental Health Training, Education & Practice*, 16(1), 58–66.
- Banerjee, D., Rao, T. S. S., Kallivayalil, R. A., & Javed, A. (2020). Revisiting "The Plague" by Camus: Shaping the "social absurdity" of the COVID-19 Pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102291.
- Bland, A. M. (2020). Existential Givens in the COVID-19 Crisis. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 710–724.
- Brooke, J., & Clark, M. (2020). Older people's early experience of household isolation and social distancing during COVID-19. *Journal of Clinical Nursing (John Wiley & Sons, Inc.)*, 29(21/22), 4387.
- Bush, M. (2020). Paradox, Polarity and the Pandemic: Making sense of the existential impacts of COVID-19 on people's lives. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 31(2), 225–236.
- Camus, A. (2020). *Pesten*. (E. Thulin, övers.). Bonniers. (Originalarbete publicerat 1947)
- Farr, P. (2021). In This Moment, We Are All Dr. Rieux: COVID-19, Existential Anxiety, and the Absurd Hero. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 275–282.
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa? En snabb systematisk litteraturöversikt*. 2020: 20116.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/paverkar-covid-19-pandemin-befolkningens-psykiska-halsa/?pub=78907#78914>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Covid-19-pandemin och befolkningens psykiska hälsa – vad indikerar longitudinella studier?* 2021: 20219.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/c/covid-19-pandemin-och-befolkningens-psykiska-halsa--vad-indikerar-longitudinella-studier/>
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon. (Originalarbete publicerat 1959).
- Heidegger, M. (2019). *Vara och tid*. (J. Jacobsson, övers.). Daidalos. (Originalarbete publicerat 1927).
- Jacobsen, B. (2000). *Existensens psykologi: en introduktion*. Natur och kultur.
- Jacobsen, B. (2007a). Authenticity and Our Basic Existential Dilemmas. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 18(2), 288–296.
- Jacobsen, B. (2007b). *Invitation to existential psychology: a psychology for the unique*



- human being and its applications in therapy*. Wiley.
- Jacobsen, B. (2008). Krisbegreppet ur ett existentiellt perspektiv. I D. Stiwne (Red.), *Bara detta liv: texter i existentiell psykologi och psykoterapi* (ss. 169-190). Natur & kultur.
- Karolinska Institutet. (2020-11-18). *Omtanke2020: Studie om psykisk hälsa under covid-19-pandemin*. Hämtad 27 april, 2021, från <https://ki.se/meb/omtanke2020-studie-om-psykisk-halsa-under-covid-19-pandemin>
- Kumlin, T. (2018). Det vi redan “vet” men kanske inte förstår – om den socialt bestämda hälsans existentiella undersida. I L. Belfrage, & D. Stiwne (Red.) *Existens och psykisk hälsa: om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa och ohälsa*. Studentlitteratur.
- Larkin, M., & Shaw, R., & Flowers, P. (2019). Multiperspectival designs and processes in interpretative phenomenological analysis research. *Qualitative Research in Psychology*. VOL. 16, NO. 2, 182–198.
- Larkin, M., & Thompson, A. R. (2011). Interpretative Phenomenological Analysis in Mental Health and Psychotherapy Research. I D. Harper, & A. R. Thompson (Red.), *Qualitative Research Methods in Mental Health & Psychotherapy* (ss. 111-116). Wiley-Blackwell.
- Moradi, Y., Mollazadeh, F., Karimi, P., Hosseingholipour, K., & Baghaei, R. (2020). Psychological disturbances of survivors throughout COVID-19 crisis: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8.
- Salcedo, F. X. R. (2020). Albert Camus’ La Peste and the Covid-19 Pandemic: Exile and Imprisonment, Suffering and Death, Defiance and Heroism. *Journal for the Study of Religions & Ideologies*, 19(56), 136–149.
- Schmidt, L. K. (2014). *Understanding Hermeneutics*. Routledge.
- Schnell, T. & Krampe, T. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Shaban, R. Z., Nahidi, S., Sotomayor-Castillo, C., Li, C., Gilroy, N., O’Sullivan, M. V. N., Sorrell, T. C., White, E., Hackett, K., & Bag, S. (2020). SARS-CoV-2 infection and COVID-19: The lived experience and perceptions of patients in isolation and care in an Australian healthcare setting. *AJIC: American Journal of Infection Control*, 48(12), 1445–1450.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : theory, method and research*. Sage.
- Stiwne, D. (2008). *Bara detta liv: texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. Natur &

kultur.

- Suhail, A., Iqbal, N., & Smith, J. (2020). Lived experiences of Indian Youth amid COVID-19 crisis: An interpretative phenomenological analysis. *The International Journal of Social Psychiatry*.
- Socialstyrelsen. (2021). *Avlidna i covid-19*. Hämtad 9 maj 2021, från <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistik-om-covid-19/statistik-over-antal-avlidna-i-covid-19/>
- Palitsky, R., Schmitt, H., Sullivan, D., & Young, I. F. (2021). An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 231–243.
- Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 173–189.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2009). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass.
- Yang, M. (2020). Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 662–671.
- Vos, J. (2021). *The Psychology of Covid-19*. SAGE Publications.
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus (Covid-19) Dashboard*. Hämtad 9 maj, 2021 från <https://covid19.who.int/>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3. uppl.). McGraw Hill Education, Open University Press.
- Willig, C., & Billin, A. (2011). Existentialist-Informed Hermeneutic Phenomenology. I Harper, D., & Thompson, A. R. (Red.), *Qualitative Research Methods in Mental Health & Psychotherapy* (ss. 117-130). Wiley-Blackwell.
- Öhlén, J. (2003). Evocation of meaning through poetic condensation of narratives in empirical phenomenological inquiry into human suffering. *Qualitative Health Research*, 13(4), 557–566.

# Bilaga 1

## Informationsblad

### Existentiella perspektiv på livet under COVID-19-pandemin:

#### Informationsblad angående examensarbete

##### Information om projektet

Ellinor Avén och Joel La Terra är studenter på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Vi vill fråga dig om du vill delta i en studie inom ramarna för vårt examensarbete, som heter *Existentiella perspektiv på livet under COVID-19-pandemin*.

Genom detta projekt vill vi undersöka om människor förstår och upplever olika existentiella frågor annorlunda nu under pandemin, och ifall det har uppstått nya erfarenheter och insikter som man kan ta med sig in i livet bortom pandemin.

Forskningshuvudman för projektet är Lunds universitet. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet.

Vi har en handledare, Ulf Ericsson, som guidar oss i examensarbetet.

##### Vad det innebär att delta i studien

Om du tackar ja till att delta kommer det att innebära att vi kommer genomföra en intervju med dig, om hur du har upplevt livet under pandemin. Intervjun kommer att ta mellan en och två timmar. Vi kommer eventuellt också att kontakta dig efter att vi har gått igenom intervjun, för att stämma av med dig att vi har förstått dina upplevelser på ett korrekt sätt. Samtalet kommer att spelas in och transkriberas. Därefter kommer inspelningen raderas.

Eftersom intervjun berör dina personliga erfarenheter kan detta även medföra emotionell påverkan. Vi kommer att ställa öppna frågor och du väljer själv vad och hur mycket du vill berätta. Du kan när som helst under intervjun välja att byta ämne, eller avbryta ditt deltagande i studien. Syftet med intervjun är inte att vara ett terapeutiskt samtal, utan ett utforskande samtal. Om du efter intervjun skulle uppleva att du blivit negativt påverkad är du välkommen att kontakta oss för ett uppföljande samtal.

##### Var kan du ta del av studiens resultat?

Du kommer att kunna ta del av studiens resultat på LUs portal för studentuppsatser: <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search>

Det du säger under intervjun kan komma att citeras i studien. Detta kommer kopplas till avidentifierade uppgifter om dig. Ditt namn kommer alltså inte framkomma, men det är

möjligt att du själv eller någon som står dig nära kan komma att känna igen något du sagt under intervjun.

#### Det är frivilligt att delta

Det är helt frivilligt att delta i projektet. Du kan när som helst välja att inte vara med längre och du behöver inte säga varför. Om du väljer att inte längre vara med kommer detta inte att påverka din relation till studiens författare. Om du inte längre vill vara med ska du meddela detta till Ellinor Avén eller Joel La Terra.

#### Kontaktinformation

Om du har frågor får du gärna kontakta Ellinor Avén och Joel La Terra, som är författare till studien:

- Ellinor Avén: 0704609270 eller [ellinor.aven@gmail.com](mailto:ellinor.aven@gmail.com)
- Joel La Terra 0709503953 eller [joellaterra@gmail.com](mailto:joellaterra@gmail.com)

Ifall det finns frågor du upplever att vi inte har svar på, går det också bra att kontakta vår handledare:

- Ulf Ericsson: [ulf.ericsson@psy.lu.se](mailto:ulf.ericsson@psy.lu.se)

Jag har läst och förstått den information om studien som anges i detta dokument. Jag har fått möjlighet att ställa frågor och jag har fått dem besvarade. Jag får behålla den skriftliga informationen.

Jag samtycker till att delta i studien som beskrivs ovan.

Plats och datum

Underskrift och namnförtydligande

.....

## Bilaga 2

### Intervjuguide

Det här samtalet är del av en psykologexamensuppsats om hur vi människor upplevt livet under pandemin. Vi är intresserade av att höra om hur du haft det under det här året, hur du hanterat de speciella omständigheterna och vad som är viktigt och meningsfullt för dig.

*Stäm av kring informationsblad och samtyckesblankett.*

#### **Bakgrundsinfo:**

- kön
- ålder
- sysselsättning (hemifrån?)
- relationsstatus
- bor tillsammans med hur många?

1. Hur har din dag sett ut idag? Har den varit representativ för tiden under pandemin?
2. På vilket sätt har du/ditt liv påverkats av pandemin?

*Vilka är de största förändringarna om du jämför med ditt liv tidigare? Om det inte hade varit pandemi, hur hade ditt liv sett ut nu?*

Möjliga områden: arbete, fritid, hemmet, socialt/relationer, rörelsemönster och förhållningssätt till offentliga rummet/fysiska världen, kroppen, identitet, mål/drömmar.

Ord att lyssna efter: Rädd/ångest, rastlöshet, meningslöshet, sårbarhet, ensamhet, samhörighet, rädsla för död/sjukdom, saknad, förlust, ansvar, frihet, klaustrofobi, val, vilja, handlingsutrymme, acceptans, kontroll/kontrollförlust, otrygghet, förvirring...

#### Följdfrågor:

- Vad betyder det för dig? Ditt liv? Dina relationer?
- Vad menar du med detta?
- "Mening" (t.ex.) nämnde du, vad betyder det för dig?
- Hur tolkar du det?
- Hur skulle du beskriva stämningläget/ditt stämningläge?
- Finns det en liknelse/metafor/inre bild av din upplevelse som återkommit för dig under pandemin?

**Frågor som kan ställas ifall de inte redan blivit besvarade tidigare:**

3. Finns det något återkommande tema som varit särskilt aktuellt för dig under pandemin? *Vilken stämning har det varit? Har du varit rädd/haft ångest för något speciellt? Skillnad från tidigare? Varför tror du att just detta upplevs som jobbigt för dig?*
4. Hur har ditt mående påverkats av pandemin?  
*Känt? Tänkt? Vad har varit jobbigt? Varför har det varit lätt/svårt/jobbigt? Skillnad från innan pandemin? Exempel.*
5. Pandemin har orsakat sjukdom och död omkring oss, hur har detta påverkat dig?
6. Har pandemin förändrat hur du förhåller dig till eller upplever din kropp? Hur då i så fall?
7. Hur har du hanterat eller försökt hantera situationen/livsomständigheterna?  
*Nya vanor? Förhållningssätt? Strategier? Coping?*  
*- Vad har funkat och inte?*  
*- Varför har du gjort dessa saker? Vad försöker du hantera? Om du inte hade gjort detta, vad hade hänt då? Vad kan det betyda?*  
*(Lyssna efter robusthet och sårbarhet)*
8. Hur har du förhållit dig till restriktionerna/begränsningarna?  
*Vilka beslut har du behövt fatta? Hur har du resonerat? Varför har du fattat dessa beslut? Vad kan det betyda?*
9. Det har pratats mycket om att alla ska ta ansvar under pandemin, hur har du känt kring detta?
10. Har pandemin påverkat din syn på dig själv/din identitet? Ditt liv? Världen? Hur?  
*Har du någon livsfilosofi och hur har den påverkats? Om du inte får leva i enlighet med den vad händer då? Exempel.*
11. Har pandemin förändrat dig på något sätt? I så fall hur?  
*Positivt; vinst/lärt dig något? Negativt; förlust/något du önskar få tillbaka?*  
*Vad tar du med dig in i framtiden?*  
*Finns det något du tog för givet innan som du inte tar för givet nu? Har du lärt dig något från pandemin? Vad?*
12. Vad tar du med dig från det här samtalet?  
*Vad var tankeväckande? Viktigt?*