

Ny bok lyfter existentiella frågor inom psykologin

Så mycket viktigt i livet beror på att du har en bra relation till dig själv. Det menar i alla fall psykoterapeuten Philip Bäckmo som har skrivit boken *Själen är ett verb*, för att han tyckte att de flesta populärpsykologiska böckerna saknade ett existentiellt perspektiv. I boken ställer Philip Bäckmo de stora frågorna som handlar om vad det innebär att leva väl. Vad är verkligen meningsfullt? Hur kan du utforma ditt liv så att du ångrar så lite som möjligt? Om du skulle tvingas leva ditt liv flera gånger utan att kunna ändra något, skulle du då lägga så mycket tid på den där halvtaskiga tv-serien?

– Vi kan alla öka vår förmåga att leva väl, genom till exempel psykoterapi, men hur mycket terapi vi än tillägnar oss så kommer ingen av oss att leva utan svårigheter, motgångar, förluster och lidande. I mitt yrke som psykoterapeut försöker jag hjälpa människor att leva väl, säger Philip Bäckmo.

Genom att både prata med stora tänkare som Friedrich Nietzsche, Bertrand Russell och Albert Camus samt göra nedslag i sin egen vardag och möten med klienter i psykoterapi, beskriver Philip Bäckmo hur du kan förbättra och fördjupa din relation till dig själv. Denna relation kan stärkas genom att fokusera på bokens fyra huvudområden: självkännedom, självomsorg, lojalitet med dig själv och kontakt med ditt inre djup.

Philip Bäckmo lyfter existentiella övningar för att skärpa vår syn på livet som det är, och sätta det i ett nytt ljus – vilket ger ökad medvetenhet om att vi faktiskt bara har ett liv och att det är upp till oss att förvalta det så väl vi kan.

”Det är inte frihet från ångest, ambivalens, oro och lidande som är att leva väl. Att leva väl handlar snarare om att leva passionerat, att ta vara på de möjligheter vi har, att forma vår unika livsväg, att försöka förstå vad kärlek är, att skratta, gråta och leva ett fullt liv, med ångest och allt. ”

— ur boken

Philip Bäckmo är beteendevetare, legitimerad psykoterapeut och diplomerad psykosyntesterapeut. Han är verksam i privat mottagning där han arbetar med både individualterapi och parterapi. Han har även studerat filosofi och vidareutbildar sig nu inom existentiell terapi.

Boken utkommer den 19 mars 2018

Presskontakt:

Vilhelm Hanzén, Gul PR

vilhelm@gulpr.se eller 0736-907409