

All religions, arts and sciences are branches of the same tree (Albert Einstein)

Om metaforens betydelse för möte och läkning

Citatet från Einstein uttrycker min fasta övertygelse att alla som verkligen studerar människan och det mänskliga har något intressant att berätta. Detta oavsett från vilken vinkel man studerar, psykologiskt, biologiskt, sociologiskt etc. Alla har något av värde att tillföra. När vi ser med respekt på varandras studier ser vi inte bara olikheten utan också likheten. När det blir strid mellan olika perspektiv, strid om vilket perspektiv som är det sanna, skapas en destruktiv process som tenderar att mer förstöra kunskap än att främja den. Vi behöver den samlade erfarenheten från många olika perspektiv för att lära oss om de komplexa händelser som finns i vårt inre och yttre. Denna konferens handlar om det omätbara. Det är en konferens och en debatt som är synnerligen angelägen i dag.

Inom psykoterapi behöver vi försöka mäta och jämföra olika metoder och teorier, det är viktigt och nödvändigt. Men i Sverige i dag ser vi hur bara **ett** sätt att mäta och studera premieras. Vi ser hur det sakta smyger sig in en föreställning om att bara det vi kan studera med RCT-studier är sanning. Allt som är mer svårsmätbart exkluderas. Vi ser detta tydligt i Skåne där endast, mer lättstuderade, korttidspsykoterapier blir det offentliga utbudet, psykodynamiska och längre psykoterapier fasas ut. Vi ser hur så kallade ”sakkunniga” utan psykoterapiutbildning inom regionen försöker tvinga även psykodynamiska psykoterapeuter att följa en standardiserad manual. Jag upplever, för att använda en metafor, att vi i Skåne därmed håller på att spola ut barnet med badvattnet. Som psykoterapeuter måste vi i vårt sökande efter sanningar alltid minnas komplexiteten i det vi studerar och omöjligheten i att hitta absoluta sanningar.

Därför har jag i dag valt att prata om något som verkligen är svårt att mäta, metaforens betydelse i mötet med våra patienter, och hur detta ospecifika sätt att uttrycka sig på kan ha så stor betydelse för att främja personlig utveckling.

Inför de mer teoretiska ansatserna vill jag börja med att återge den grekiska sagan om Orfeus och Eurydike. Anledningen till att jag gör det är att den så väl förmedlar det arbete och den uppgift vi har som psykoterapeuter när vi skall försöka nå de djupt omedvetna lagren i våra patienter och oss själva. Men som alla metaforer har denna också en annan, djupare och mer personlig, aspekt. När jag var mellan tolv och tretton ville jag som alla andra vara större och ta del av det som de äldre tog del av. Den tidens utbud av stimulans handlade mycket om bio-filmer och alla längtade att bli femton så man fick se

barnförbjudna filmer. Filmer där vuxenlivets hemligheter skulle avslöjas! Så den stora sporten var att lura vakterna att man var äldre än man var, främst genom att, med varierande framgång, förfalska legitimationer. Detta lyckades jag med, en lördag en höst blev jag insläppt på en vuxenfilm. Väl att märka att jag inte valde en specifik film, det räckte med att den var barnförbjuden! Den film jag råkade se var **Orfeu Negro**. En film baserad på den grekiska sagan men utspelad i Brasilien.

Filmen fullständigt överväldigade mig, full av lust och smärta. Jag förstod inget av filmen, jag hade aldrig hört talas om Orfeus. Det fanns inga medvetna reflektioner kring vad filmen ville gestalta, men den berörde mig djupt. Filmen har följt mig genom livet och jag har många gånger funderat på hur mycket den fångade upp det i mig som skulle utvecklas till en fascination av de mer djupt omedvetna aspekterna av vårt sinne.

Så lyssna och minns i er de känslor som väcks när ni hör berättelsen i relation till det mer teoretiska som följer.

Bild

Orfeus beskrivs som en gudabenådad musiker som med sin musik kunde beröra alla. Han och nymfen Eurydike var djupt förälskade i varandra. Snart efter att de mötts blev Eurydike biten av en giftorm som gömt sig i gräset, detta när hon försökte undkomma Aristaios som förföljde henne. Hon föll död ner. Orfeus sörjde henne djupt och spelade så vackra och sorgliga sånger att alla människor och gudar berördes. Till slut bestämde sig Orfeus för att gå ner i underjorden för att försöka återfå Eurydike. Han gick ner de 1000 trappstegen till floden Styx. Där spelade han så vackert för färjekarlen Karon att denne gick med på att föra honom över floden till andra sidan. Där mötte han underjordens trehövdade vakthund som hade till uppgift att se till att ingen levande kunde passera. Orfeus spelade då en vaggvisa så ljuv att Kerberos somnade och han oskadd kunde passera. Till slut kom han fram till palatset där underjordens härskare Hades levde med sin drottning Persefone. För dem framförde han en sång om sin kärlek till och saknad av Eurydike. Sången fick Hades kalla hjärta att smälta genom att han mindes sin stora kärlek för Persefone. Orfeus fick tillåtelse att hämta upp Eurydike från underjorden. Det enda kravet var att hon skulle gå bakom honom hela vägen och att han aldrig fick vända sig om och se på henne. På den långa vägen upp ur underjorden började Orfeus tvivla. Tänk om det inte var Eurydike utan en ond ande? Till slut kunde han inte hålla sig utan vände sig om. Där stod Eurydike, men en stor sorg svepte över hennes ansikte och hon tynade bort och försvann. Orfeus förlorade lusten att leva och sökte upp Maeneiderna, som överföll honom och slet honom i bitar.

Så långt berättelsen, som en ram för den teoretiska betraktelsen.

Min utgångspunkt är den klassiskt psykoanalytiska, nyfikenheten på och undersökandet av vårt omedvetna. Längre var det omedvetna ett kontroversiellt begrepp men så är inte längre fallet. Tanken att det finns för oss omedvetna processer som styr oss mer än vad vårt medvetna tänkande gör har alltid varit, och är fortfarande, provokativt för vår självkänsla.

Som psykoanalytiker och psykoterapeut är det nödvändigt att ständigt påminna oss om att det omedvetna är just det – omedvetet. Dvs att hur mycket vi än försöker hitta sanningen om oss själva så kan vi aldrig få full kontroll över vårt omedvetna. Vi kan aldrig *äga sanningen* vi kan bara *söka sanningen* om oss själva.

Bild

Freud (1923) beskrev att vi har olika sorters omedvetet:

- De omedvetna jag-funktionerna
- Det omedvetna överjaget
- Det bortträngt omedvetna
- Det djupa ur-omedvetna

(Ur Vermote 2013)

Jag visar denna sammanställning främst för att betona tanken att det finns olika strukturer i vårt inre som alla är på något sätt omedvetna.

Av Melanie Klein (1935, 1946) har vi fått begreppet **inre värld**, en ständig process av internaliseringar och projektioner som till största delen pågår utanför vårt medvetande och som bygger våra inre föreställningar om vem vi är och hur världen är. I den kleinianska traditionen är det omedvetna fantiserandet den grundläggande funktionen för förståelsen av oss själva och vår omvärld. Genom det omedvetna fantiserandet skapar och omformar vi ständigt inre tro-system i en för oss omedveten ständigt pågående kommunikation med människor i vår omgivning (Britton, 1998). Dessa tro-system är basen både för vår upplevelse av vår identitet, vem vi är, vår föreställning om vem människor omkring oss är och hur sociala sammanhang skall förstås. Dessa omedvetna fantasier organiseras i strukturer som finns i vårt djupt omedvetna.

Länge var detta sätt att förstå oss själva som människor kontroversiellt. I stora delar av human-vetenskaperna inriktade man sig mer på förståelsen av det medvetna tänkandet. Men vi ser nu i neurovetenskapen ett stigande intresse för de processer som existerar på olika nivåer av medvetande. Vi ser också hur man i den empiriska psykoterapiforskningen visar hur längre och intensivare psykoanalytiskt arbete skapar strukturella förändringar i personligheten som inte uppstår i psykoterapier som inriktar sig på vårt medvetna tänkande. (Leutzinger-Bohleber m.fl. 2019)

Lieberman (Lieberman et al, 2002) är en av många neurovetenskapsmän som forskar kring djupare och omedvetna lager i vår hjärna.

Bild

Han har intresserat sig för social kognition (Intellektuell process eller varseblivningsprocess, genom vilken en organism förvärvar kunskap) och identifierar i sin forskning två skilda system för kontrollerad och automatisk social kognition. Dessa namnges som C-system och X-system, där C-system är de processer som är kontrollerade och mer medvetna medan X-system är de processer som sker automatiskt utan att vi medvetet tänker. Båda dessa funktioner processar socioemotionell information för att uppnå socioemotionella mål.

Bild

Genom neuro-imagining har Lieberman kunnat identifiera att olika delar av vår hjärna är aktiv beroende på vilken av dessa processer som är aktiv. Liebermans utgångspunkt är att vi behöver detta automatiska eller omedvetna system för att snabbare kunna registrera och agera i olika sociala sammanhang. En automatisk respons är omedelbar och skiljer sig från de kontrollerade processer som sker i vårt medvetande.

Han beskriver att i situationer som vi upplever som hotande är det X-system som tar över och avgör vårt handlande. Farosituationer både sådana som har med hot mot vår fysiska överlevnad att göra och hot mot vår självkänsla och våra grundläggande föreställningar om vem vi är och hur världen fungerar, aktiverar X-systemet.

I icke-hotande situationer däremot aktiveras båda dessa system tillsammans i samklang.

Lieberman menar att vi har behov av dessa dubbla system för att våra medvetna strukturer tar mycket energi och har en tendens att trötta ut oss genom de reflektioner som alltid finns med i vårt medvetna tänkande.

I X-systemen finns våra tro-system, det är där intuitionen verkar. Här återfinns våra anknytningsmönster, våra emotioner och primära bedömningar kring tillit, vrede och sexuell attraktion.

I identifieringen av de strukturer i hjärnan som hanterar automatiskt och omedvetet processande av social information, dvs X-system, konstaterar Lieberman att dessa strukturer tenderar att vara fylogenetiskt äldre strukturer än de som ingår i C-system.

Här ser vi hur det mätbara, den empiriska neuroforskningen, kompletterar och förstärker våra mer intuitivt skapade teorier om det mänskliga psyket. Den neurovetenskapliga forskningen stärker våra psykoanalytiska teorier om att det i vårt sinne finns omedvetna processer som pågår automatiskt helt utanför vår medvetna kontroll. Processer som på grund av sin omedvetna karaktär är något vi inte så lätt kan påverka med vårt medvetna tänkande.

Rudi Vermote (Vermote, 2013) jämför med Bions begrepp "O" (Bion, 1970) i sin förståelse av X-systemet.

Bild

Bions O kommer från "Origin" som beskrivs som den del av vårt sinne där det inte finns någon representation eller differentiering, en process utan tankar som enbart kan upplevas direkt. Det djupt omedvetna där inte den yttre logikens lagar existerar, där skeendena är icke-verbala, men som ändå styr vårt automatiska tänkande och våra djupa emotioner.

O är det i oss som vi aldrig kan få kunskap om, O förändras hela tiden och varje förståelse av en aspekt av O gör att O kommer att förändras. O är som en mystisk del av oss. En grundläggande sanning som vi bara kan **söka** kunskap om men en kunskap som vi aldrig kan **äga**.

Vermote konstaterar utifrån sina litteraturstudier att endast fem procent av våra psykiska funktioner sker på en medveten, verbal och differentierad nivå.

Det verkar alltså som att företrädare för både neuro-vetenskap och psykoanalys är överens om att vi i vårt känslomässiga och sociala agerande till största delen styrs av tro- och känslö-system som vi är helt omedvetna om och som också, till sin natur, är av den arten att de inte låter sig översättas till verbala strukturer. Om detta stämmer uppkommer den intressanta frågan om hur vi då kan påverka dessa strukturer?

Psykoanalytisk psykoterapi är baserad på det talade ordet, vi hoppas att kunna hjälpa våra patienter att utvecklas genom att identifiera och namnge djupt känslomässiga processer som hindrar personens välbefinnande och sociala förmåga. Men hur talar vi med strukturer i vårt psyke som inte har språket eller logiskt tänkande?

Om vi endast utgår från språket, riskerar vi då inte att bara beröra patientens medvetna och drömtänkande nivåer? I denna fråga ligger tankar kring vad som ger en bestående förändring i hur en människa ser på sig själv och reagerar känslomässigt på sig själv och andra människor. Vi vet ju, utifrån uppföljningsundersökningar av psykoterapi, att en del goda förändringar, som vi ser vid avslutningen av en psykoterapi, kommer att erodera över tid. Kanske hänger det ihop med att de djupt omedvetna känslomässiga processerna inte har påverkats? Om den förståelse vi har förmedlat primärt har berört de medvetna processerna och processerna i drömtänkandet så kanske de mer automatiserade känslomässiga reaktionerna i vårt djupt omedvetna med tid kommer att ta över och styra våra reaktioner trots vår medvetna förståelse av vad det är som sker inom oss och mellan oss och andra.

Bion (1970) ger oss en viss tröst när han skriver att om det finns omedvetna känslomässiga upplevelser som vi inte vill bli medvetna om, kämpar emot att bli medvetna om, så måste det också finnas en form av omedvetet medvetande som kan komma oss till hjälp. Men, fortsatt enligt Bion, så måste vi förstå att det djupt omedvetna är ett känslomässigt **upplevande** det är inget vi kan få kunskap om. Han skriver:

Bild

If I am right in suggesting that phenomena are known but reality is "become" then interpretation must do more than increase knowledge.

I min förståelse innebär det att vårt tolkningsarbete inte enbart får vara inriktat på att öka **kunskapen** om det omedvetna utan även att förmedla en känslomässig upplevelse som **berör** det djupt omedvetna. Detta så att en rörelse uppstår i det inre. Tekniken för detta kan svårligen beskrivas i en manual utan blir ett fenomen som bara kan uppstå i det faktiska mötet mellan terapeut och patient. Det är här tanken på metaforen som en väg kommer in, kanske inte den enda vägen, men en möjlig väg. Metaforens karaktär är just att den appellerar till flera modaliteter i vårt psyke samtidigt. Den berör minnen, drömmar/dagdrömmar, alla våra sinnen. Metaforen kan skapa en bild, en visuell upplevelse, den kan få oss att känna en doft, vi kanske hör ett musikstycke eller får en sensorisk upplevelse på vår hud eller i våra inre organ. Alla våra sinnen kan aktiveras. Metaforen ger oss en symbolisk form på det budskap vi vill förmedla men ger oss samtidigt också en känslomässig upplevelse som, i bästa fall, förbigår vårt medvetna behov av logisk stringens. Metaforen har den kraften att samtidigt beröra oss på många nivåer.

Samtidigt är det viktigt att förstå att metaforen som symbol aldrig kan stå ensam. Den finns alltid i det sociala kontext som existerar i det just då upplevda mötet mellan terapeut och patient.

Symboler växer gradvis fram. Isaac (1952) och Money-Kyrle (1968) beskriver hur omedvetna fantasier upplevs i första hand som kroppsliga sensationer, senare som mer plastiska bilder och dramatiserade representationer och slutligen i ord. Stern (1985) ger oss en annan vinkling:

Bild

Infants ... appear to have an innate general capacity, which can be called amodal perception, to take information received in one sensory modality and somehow translate it into another sensory modality ... the information is probably not experienced as belonging to any one particular sensory mode. More likely it transcends mode and channel and exists in some unknown supra-modal form ... Infants take sensations, perceptions, actions, cognitions, internal states of motivations and states of consciousness and experience them directly in terms of intensities, shapes, temporal patterns, vitality categorical affects and hedonic tones.

Stern betonar alltså betydelsen av att samordna information från många olika sinnes-modaliteter i början av skapandet av ett själv. Något som återkommer i

vår förståelse kring varför metaforerna har en så stark kraft. Just därför att de samtidigt stimulerar flera olika sinnes-modaliteter i oss.

Lakoff (1993) en lingvistisk forskare som studerat hur språk uppstår betonar också vikten av bildandet av metaforer för språkets utveckling. Johnsson (1987) betonar, utifrån en filosofisk betraktelse, kroppens betydelse för skapande av metaforer.

Från många olika håll verkar det alltså som att man betonar utvecklingen av den symboliska förmågan, uttryckt i vår möjlighet att använda metaforer, för att fånga alla de sensationer som uppstår i oss. Notera, samordna och uttrycka dem i en för oss meningsfull form. En process som inte kan ske enbart i individen självt utan bara i relationen till en viktig annan.

En viktig, om än frustrerande, insikt är att vi som psykoterapeuter inte på egen hand kan förändra vår patient, eller ens ändra vederbörandes omedelbara känslomässiga tillstånd och ännu mindre de tro-uppfattningar som för stunden dominerar. Allt vi kan göra är att stimulera vår patient, väcka nyfikenhet och hopp om utveckling, starta en process där arbetet därefter måste göras av patienten själv i sitt inre.

Det vi **kan** förändra är de processer vi upplever i oss själva, den bild vi har av vår patient och det som uppstår mellan oss när vi möts. Detta egna inre arbete för att förändra oss själva tror jag är en förutsättning för att vi skall kunna nå vår patient på djupet. Vårt inre arbete stimulerar patientens arbete. Om vi inte kan eller vågar detta så kommer inte heller vår patient att kunna eller våga.

Bild

Om vi accepterar hypotesen att det existerar en omedveten kommunikation mellan människor betyder det att patienten omedvetet förmedlar något till oss och att vi omedvetet förmedlar något till patienten. Detta ger oss en unik möjlighet att komma i kontakt med den andres omedvetna känslomässiga tillstånd. Problemet är bara hur att bli medveten om detta? Här kan vi ta Bions teorier om containing-processen och rådet att i varje session försöka vara *without memory and desire* till hjälp. Med det sistnämnda förstår jag det som att vi i varje patientmöte skall försöka uppnå ett tillstånd där vi är så öppna vi kan vara för det omedelbara avtryck mötet med vår patient skapar i oss. Att vi, så långt som möjligt, skall undvika de mer medvetna processerna i vårt sinne och i stället inrikta oss på att ge intuitionen så stort utrymme som möjligt. Intuition innebär att låta vårt eget djupt omedvetna respondera på den känslomässiga situation som uppstår i mötet med denna andra människa. Vår intuition är naturligtvis, som alla människors, präglad av våra tro-system och våra omedvetna skyddsfantasier som hanterar den potentiella farosituationen som ligger i att låta sig bli känslomässigt berörd av en annan person. Därför kan vi inte heller blint lita på vår intuition, men alla farhågor till trots, alla subjektiva felkällor till trots, är det ändå den bästa hjälpen vi kan få i vårt arbete.

På djupet är vi alla människor länkade samman i vår mänsklighet. Vi har alla varit tvungna att hantera alla de svårigheter som det innebär att bli människa, hantera alla de känslor som är vårt mänskliga arv att både uppleva och lära oss att hantera. Detta på ett sätt så att vi kan samexistera i sociala miljöer som är en förutsättning för vår utveckling och överlevnad. Därför har vi alla erfarenheter av samma art som de våra patienter har. Detta även om våra lösningar på gemensamma mänskliga dilemma har varit annorlunda än de vår patient har skapat. Denna likhet-erfarenhet länkar oss samman.

Det andra instrumentet, containing, berättar för oss om hur vi genom vår öppenhet inte bara tar emot de känslomässiga budskap vår patient förmedlar till oss utan hur vi med intuitionen, vår mänskliga okända erfarenhet och vår medvetna erfarenhet översätter detta till en ny känslomässig upplevelse i vårt sinne som vi sedan kan förmedla till vår patient. Detta dels genom ord, symboliska uttryck för vår tolkning av vår upplevelse tillsammans med patienten, och dels genom **hur** och i vilken **stämning** vi förmedlar detta till vederbörande. Denna tolkning kan vara en sedvanlig fantasi om vad vi tror rör sig i de djupa lagren av vår patient eller en mer poetisk metafor som uttrycker upplevelsen. Det som då också sker är att vi samtidigt som vi uttrycker vårt budskap även visar vår patient att vi är djupt involverade i att försöka förstå vår patients psyke inifrån. Att vi ger oss hän i vår vilja och ambition att verkligen förstå den andre på djupet.

Vår ambition kommer oundvikligen att skapa, minst två, motsatta reaktioner. Den ena är patientens tacksamhet för vår vilja att gå in i vederbörandes inre värld, med ökad tillit och öppenhet som följd. Den andra, och samtida, reaktionen är att mobilisera de för patienten, vanliga skyddsmekanismerna mot det främmande som närmar sig och hotar att förändra de omedvetna tro-föreställningar som utgör grunden för den andres själv- och världsbild. Varje steg framåt måste samtidigt också innehålla ett steg bakåt.

Ett annat sätt att se detta är att lyssna på den grekiska berättelsen om Orfeus och Eurydike som jag inledde med.

Anledningen till att jag berättade denna tragiska historia är att den, i mitt sinne, så väl förmedlar det arbete och den uppgift vi har som psykoterapeuter när vi skall försöka nå de djupt omedvetna lagren i våra patienter. Precis som Eurydike inte själv kunde ta sig upp ur underjorden så kan ingen människa på egen hand lösgöra sig från de inre tro-föreställningar som byggts upp under utvecklingen. Dessa tro-system är basen för vår identitet, basen för vår övertygelse, för vår syn på oss själva, världen. Utan dessa tro-föreställningar finns ingen existens. Dessa djupa system har byggts upp i relationer, som försök att hantera och förstå de upplevelser som väckts. Även om vi upplever våra tro-föreställningar som våra egna är de ändå i grunden en produkt av våra interaktioner. Precis som med allt levande behöver dessa tro-föreställningar näring. Näringen består i att få dessa

föreställningar bekräftade i våra relationer, om och om igen. Ingen människa kan existera i isolering. Det skapar en möjlighet till förändring och utveckling men vi behöver någon, i vårt fall en psykoterapeut. Någon som är villig att gå in i sin patients underjord och hämta upp vederbörande till ljuset. Till det verkliga livet där de gamla tro-föreställningarna kan belysas och jämföras med yttre verklighet. (Britton 1998)

För att vi skall ge oss in i denna resa tillsammans med vår patient behövs det både ett stort mod och en stor kärlek/omsorg. Modet handlar om att lita på vår intuition, lita på den inneboende godheten i vårt djupt omedvetna, lita på förvisningen att den enda räddningen för oss och alla andra människor är övertygelsen om att vi hör ihop och är totalt beroende av varandra för vår existens. Detta eftersom vi när vi sitter i vårt behandlingsrum inte har något annat med oss än vår egen personlighet och de erfarenheter vi gjort genom livet, inklusive de teoretiska modeller som blivit vår ryggrad.

Men denna tillit måste gå åt båda hållen, det betyder att patienten också, för att våga släppa taget om gamla tro-föreställningar, måste ha denna totala tillit till att terapeuten är där och kommer att hjälpa patienten över denna avgrund som vederbörande i symbolisk mening står inför.

Bion (1966, 1970) introducerade begreppet *Catastrophic change* som jag tror är väsentligt i detta sammanhang. Den aspekt jag vill lyfta fram är den beskrivning han gör av tolkningsarbetet. I detta beskriver han en rörelse som måste finnas hos analytikern genom att tillåta sig att närma sig det upplösta tillstånd som bäst beskrivs i teorin om den paranoid-schizoida positionen. Bion talar om *patience* eller tålamod. Att vi måste stå ut med fragmentering som ligger i vår möjlighet att finna det unika, *the selected fact*, i de känslomässiga stormar som möter oss i den terapeutiska relationen.

Först efter detta blir det möjligt att skapa en ny förståelse, helhet, som Bion beskriver som *security*. Vi måste alltså ge upp den trygghet som finns i vår erfarenhet och våra teorier för att möta det nya.

På samma sätt måste vår patient också ge upp sina föreställningar för att möta det okända, det han/hon inte kan veta något om. Även patienten måste vara i detta tillstånd av ovetande och ha det tålamod som krävs innan något nytt avspeglar sig. Med andra ord, vår patient måste tillåta sig att uppleva det paranoid-schizoida tillståndet med all dess fragmentering, paranoida känslor och upplevelser av total utplåning för att kunna gå vidare till en ny inre ordning i en ny helhet, den depressiva positionen.

För att stå ut med detta icke-vetande behövs en annan person som vägvisare, en terapeut med så stor förtröstan att denne vågar gå hela vägen upp ur dödsriket utan att vända sig om, detta trots alla de desperata vädjandena från patienten om omedelbar tröst och tillfredsställelse.

Utifrån sagan om Orfeus måste vi minnas att i underjorden härskar Hades som kanske här kan översättas till mer primitiva överjagsaspekter som har en tendens att, genom upprepade inre ifrågasättande, försöka få oss att inordna oss i den aktuella själv- och världs-bilden. Ett överjag som kan vända och vrida på allt för att upprätthålla status quo och undvika utveckling/förändring.

Grundförutsättningen för förändring innebär att ge sig in i beroende och att tillåta en näst intill absolut tillit till den andre.

Britton (1998, 2015) arbetar med ett begrepp han kallar *Psychic Atopy*, psykisk atopi. Han menar att det finns en parallellitet mellan det fysiska immunförsvaret och ett av honom postulerat psykiskt immunförsvar. Precis som immunförsvaret aktiveras när organismen möter något för kroppen främmande, försöker isolera och förgöra det, menar Britton att något liknande sker i psyket. När vi möter något som är främmande för vår bild av oss själva och världen upplever vi djupt i oss ett hot mot vår existens, där det automatiska svaret blir att försöka förgöra detta främmande nya. Det är en mekanism som tjänar oss väl genom att den tillåter oss att upprätthålla en stabil upplevelse av vem vi är och hur världen fungerar. Det bidrar till att ge oss en känsla av sammanhang och mening i tillvaron, förutsägbarhet som är väsentlig för vår trygghet.

Men, skriver Britton, liksom det fysiska immunförsvaret ibland kan löpa amok, som i de auto-immuna sjukdomarna där vävnader som är väsentliga för vår överlevnad angrips, så kan även det psykiska immunförsvaret löpa amok och omöjliggöra att ta till sig de känslomässiga upplevelser vi behöver för vår överlevnad. Vi kan utveckla en form av ”allergiska” reaktioner mot just de känslomässiga möten och upplevelser som vi egentligen behöver för att utvecklas. I psykoterapi är vi vana vid detta fenomen i det som brukar kallas negativ terapeutisk reaktion (NTR), när patienten paradoxalt reagerar med en försämring där vi förväntade oss en utveckling.

Det är en enormt stor och omvälvande uppgift vi försöker få vår klient att göra. Att ge upp allt, bara baserat på tilliten till terapeuten och den egna nyfikenheten över de egna inneboende möjligheterna.

Det är lätt att förstå att människor ibland hellre väljer att vara kvar i destruktiva föreställningar om det egna självet och ett destruktivt förhållningssätt gentemot andra än att gå denna skrämmande förändringens väg.

För att kunna nå och locka vår patient att följa oss på denna svåra och mödosamma väg upp ur dödsriket måste vi förlita oss på självklara mänskliga vägar. Vi ställer oss frågan om vad det är som gör att vi kommer att lita på en annan människa. Enkla saker som att vi **känner** den personen vilket betyder att vi träffat vederbörande tillräckligt ofta för att lita på förutsägbarheten i den andres sätt att vara. Det är många olika situationer vi behöver möta den andre i för att få en mer generaliserad bild där vi till slut litar på att vår bild av den andres tillförlitlighet håller.

Enkelt uttryckt, vi måste träffas ofta och under lång tid för att tilliten skall växa. Vi behöver tid och intensitet.

Det djupt mänskliga beroendet av andra människor beskrivs så väl i det berömda citatet av Hjalmar Söderberg (1905) ur hans roman *Doktor Glas*

Bild

Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människorna någon slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst

Denna berömda fras berör oss, vi känner i vårt inre att det finns en sanning i det Söderberg skriver, därför är det också ett citat som lever vidare världen över. Men det betyder också att citatet är en vacker metafor för det vi möter och måste arbeta med i psykoterapi. Citatet hjälper oss att se att det alltid finns en överföring, även om den kan se väldigt olika ut. Den hjälper oss att förstå att relaterandet är en fundamental egenskap hos människor som alltid finns där även om en person gör allt för att förneka eller förskjuta objektvärlden kring sig så är det trots allt ändå alltid på basen av att det finns ett objekt som måste hanteras!

Därför är frågan aldrig om en person relaterar till oss i en psykoterapi, det är alltid en fråga om **hur** personen relaterar. Utifrån detta blir arbetet inriktat på att notera och utforska vad det är som gör att just denna människa relaterar på detta sätt just nu. Vad säger relaterandet om de djupa tro-föreställningar som finns om mänskliga relationer?

Som nämnts är de djupa tro-föreställningar som beskrivits ovan av den arten att även om de är mer baserade på sannolikhet så betraktas de ändå som att de är *sanningen* (Britton 2015). Det är en verklig inre frigörelse när vi förstår att dessa upplevelser inte är baserade på en uppenbar sanning utan just bara en skapad tro-föreställning.

Relationen är en förutsättning för metaforen och relationen eller överföringen är en metafor i sig!

Ogden (1997) skriver:

Bild

Without metaphor, we are stuck in a world of surfaces with meanings that cannot be reflected upon

Ogden ger alltså metaforen den kraften att bara genom den kan vi nå utanför det omedelbara medvetandet. Han betonar att genom det metaforiska tänkandet blir det möjligt att se oss själva utifrån, att vi kan bli objekt för oss själva som kan

studeras. På så sätt kommer metaforen in i områden som brukar utforskas utifrån triangulering och symbolisering och hur dessa kan stimuleras.

För Ogden betyder det att det är bara genom metaforer vi kan studera det djupt omedvetna, detta eftersom detta omedvetna aldrig direkt kan översättas i verbal form.

Caspi (2018) menar att det finns element i psykoanalys och psykoanalytisk psykoterapi som stimulerar skapandet av metaforer. Caspi nämner som exempel den psykoterapeutiska relationen, psykoterapeutens containing, känslomässiga förhållning och användandet av ett känslomässigt språk.

I containing-begreppet, ligger ett svårfångat begrepp, reverie. Detta begrepp skapades av Bion för att försöka beskriva de komplicerade skeenden som vi tror finns i en mors relaterande till sitt spädbarn. Det betyder en mor som är aktivt upptaget av att vara i kontakt med sitt spädbarn, inriktat på att förstå och meningsgöra de inre sensationer och känslor hon upplever finns hos barnet just då. Det betyder en mor som är beredd att ta emot och kan bära de känslor barnet förmedlar, som kan låta sig bli påverkad men är stark nog att inte överväldigas av det barnet förmedlar. I reverie-processen omvandlas alla de signaler barnet förmedlar utifrån moderns erfarenhetsvärld till ett meningsfullt budskap som säger något om vad som sker i barnets inre som barnet själv inte har någon förståelse av. Containing innebär både att forma denna inre bild och att förmedla den i bilder och ord till barnet.

Därmed är också varje meningsskapande ord för det inre egentligen en metafor!

Detta strävar vi efter i våra psykoterapier. I vårt inre formulerar vi metaforer som skall försöka fånga den komplexa smältdegel av känslomässiga reaktioner, medvetna tankar och mer intuitiva reaktioner och reflektioner, som uppstår i vårt möte med vår patient.

Vi skapar ständigt metaforer i vårt tolkningsarbete!

Om vi lyckas i detta stimulerar vi den medfödda nyfikenhet som finns hos oss alla kring att förstå oss själva och vår omvärld. Om vi misslyckas i denna ambition kan det i värsta fall leda till att själva nyfikenheten angrips. Bion skriver:

Bild

Denial the use of this mechanism either of the mother to refuse to serve as a repository for the infants feelings or by the hatred and envy of the patient who cannot allow the mother to exercise this function leads to destruction of the link between the infant and breast and consequently the impulse to be curious on which all learning depends.

Utifrån Bion kan vi alltså förstå vad det kan innebära om vi når vår patient med våra metaforer. Förutom själva den utökade förståelsen av de faktorer i det inre som styr våra känslor, tankar och handlande så stimuleras också något än viktigare, nämligen vår nyfikenhet och vilja att lära känna oss själva och andra.

Denna lust att upptäcka är själva förutsättningen för det fortsatta inre arbetet som behövs efter att själva psykoterapin har avslutats.

När vi förstår metaforens betydelse för det språk vi utvecklar, förutsättningen för att relatera i sociala kontext, så blir det lättare att se hur vår kommunikation med andra människor är baserad på ett metaforiskt tänkande. Utan detta blir språket tomt och fattigt på innehåll. Det paradoxala i detta är att vi bara genom denna mångtydighet, eller otydlighet, kan kommunicera det som är verkligt meningsfullt och betydelsefullt till andra.

Utän detta svårsmätbara fenomen i kommunikationen kan vi inte nå andra människor känslomässigt.

Det metaforiska språket binder oss samman med andra människor.

Det exakta språket blir ett språk som i stället för att binda oss samman med andra människor i stället kommer till att fjärma oss från andra!

I vårt arbete betyder det att vi för vissa patienter först måste stimulera fram den inneboende nyfikenheten på och möjligheten till symbolisk kommunikation medan vi för andra direkt kan använda denna väg för att nå det djupt omedvetna. Tillgången till symbolisering är naturligtvis inte ett antingen eller, snarare är det ett flukturerande tillstånd där vi kan befinna oss mer eller mindre i någon av ändpunkterna.

Om vi utgår från att vårt språk är influerat av och uppbyggt av metaforer måste vi också förstå våra teorier som en form av metafor. Vi har denna metafor-teori i vårt bakhuvud (Även detta en metafor!) som gör att vi formulerar oss på det sätt vi gör. Det leder oss till att förstå att våra metaforer som vi använder finns i tre former:

Bild

1. De allmänna språkliga metaforerna som vi delar med alla personer från samma språkgrupp och kultur.
2. De specifika metaforer som vi tänker i utifrån vår teoretiska skolning.
3. De metaforer som unikt uppstår i mötet med vår patient. Dessa kan vara både helt nya skapelser eller som ett ny-upptäckande av en redan existerande metafor. Här finns överföringen som en metafor i sig.

Den första formen är något vi inte kan undkomma. Den är en förutsättning för all kommunikation.

Den andra formen tänker jag mig som en slags portal, en inbjudan till det metaforiska språket, att tänka på sig själv utifrån. Vi kan t.ex. tala om barnet inom patienten, vi kan säga att nu är det en baby-del av dig som visar sig i hur du gör och/eller säger. Vi kan även använda en del av en viktig berättelse som en ingångsväg. Till exempel att använda det som en patient berättat om något viktigt som hände när han var 6 år till att prata till patienten om att just nu är det 6-åringen som pratar. Inte för att vi tror att det finns något fruset vid 6 års ålder utan för att vi tror att den 6-åriga upplevelsen innehåller en förtätad information om ett försök att få en mental bild av alla de svårigheter som ledde fram till den 6-åriga bilden. Vår metafor ger oss möjlighet att samtidigt adressera flera olika lager i personen. Bilden kan väcka nyfikenhet, den kan stimulera patienten att tänka i termer av meningsfulla händelser och reaktioner som format den bild han/hon har av sig själv och andra, och på det sättet påbörja en utvecklingsprocess.

Vårt, som psykoterapeuter, metaforiska språk förmedlar till vår patient hur vi tänker i våra försök att förstå vederbörande. Det sistnämnda en viktig aspekt för möjligheten att ta in i sig och identifiera sig med en alternativ bild av det egna självet och att se sig själv utifrån.

Den tredje formen är de verkligen på djupet berörande metaforerna som direkt skapas i det unika mötet, de mer personliga metaforerna som bara uppstår som infall, skapat av vår intuition. Detta antingen hos terapeuten eller hos patienten, en bild av något svårfångat men viktigt som uppstår i det aktuella mötet. Som i mitt möte med en psykotisk man svårt handikappad av hörselhallucinationer. Våra möten blev ofta karakteriserade av att vi pratade en kort stund och sen försvann han in i sin hallucinerade värld där vårt samtal utbyttes mot ett inre samtal han hade med sina röster. Eftersom jag inte längre fick delta i kommunikationen fanns inget annat för mig att göra än att bara ta in den känslomässiga upplevelsen i mötet. Detta ledde till slut att jag sa till min patient: ”Det finns ett monster härinne, så skräckinjagande att ingen av oss vet hur vi skall närma oss det. Allt vi kan göra är att fly, du in i dina hallucinationer och jag in i min tillbakadragna tystnad.”

Det gav ingen förståelse av vad som skedde, men det gav en förståelse av att vi båda ”ser” och upplever den fasa som finns närvarande. Det gav ingen ytterligare förståelse men det gav patienten en upplevelse att han inte är ensam i denna fasansfulla upplevelse. Det märktes hur tacksam min patient var för det jag sa och det blev början till en lång process av ständigt nya förståelser av den hallucinerade världens funktion i hans personlighet. Detta sannolikt för att han upplevde att även jag kände skräcken. Att min utsago var sann, att jag faktiskt inte visste något men att jag var villig att dela hans känsla och på det sättet ville gå ner i underjorden för att hämta honom.

Det jag vill förmedla är att djupa förändringar är möjliga om det finns två personer som är villiga att gå ner i dessa djupa lager i personligheten. Villiga att

stå ut med underjordens fasor, riskera utplåning och ge processen den tid och längd som krävs för den långa vägen ner i underjorden och tillbaka upp igen.

En väsentlig aspekt i detta är vår förmåga att lita på vår intuition, att uthärda långa perioder av icke-vetande tillräckligt länge för att nya metaforer kan uppstå. Detta utan att alltför fort fly till vårt behov av vetskap. Eller uttryckt i ett citat från Keats (Från Bion):

Bild

I mean Negative Capability, that is, when a man is capable of being in uncertainties, mysteries, doubts, without any irritable reaching after fact and reason

Denna negativa förmåga som handlar om tålmod och att uthärda är det vi som psykoterapeuter måste ständigt träna oss i för att kunna upptäcka det som verkligen betyder något och förändrar oss.

Vi måste stå emot tidens krav på effektivitet, mätbarhet och förutsägbarhet i våra psykoterapier. Människor som söker oss vill för det mesta ha en snabb lösning, man vill inte utvecklas, man vill bara bli av med det som ger smärta. Det är begripligt och något vi måste ha respekt för även om vi också måste förmedla vår erfarenhet att allt, även de mest plågsamma symtom, har ett meningsfullt budskap som söker en metafor för att bli tillgänglig för medvetandet. Speciellt destruktivt blir denna skräck för förändring om den möter en psykiatri som lovar snabb symtomlindring.

Om vi grips av ambitionen att till varje pris ta bort symtomen, genom medicin eller andra konkreta åtgärder, kommer vi att angripa meningen med det kontaktsökande som är inneboende i symtomen och ökar därmed risken för psykisk död i stället för utveckling. Vi måste låta det metaforiska budskapet växa fram.

Eller för att parafasera Bion:

Om vi inte gör det uppstår inget nytt utan vi finner bara det som alla redan vet.

Bild

Den enda sanna visdomen är att veta att du inte vet någonting
Sokrates

Litteratur

- Bion, W.R. (1970) Attention and Interpretation
I Seven Servants, Jason Aronson 1977
- Bion, W.R. (1966) Catastrophic Change
I The complete Works of W.R. Bion
Karnac Books 2014
- Britton, Ronald (1998) Belief and imagination
Routledge, London
- Britton, Ronald (2015) Between Mind and Brain
Karnac Books 2015
- Caspi, T. (2018) Towards psychoanalytic contribution to linguistic
metaphor theory
Int. J. Psychoanal. 99, no 5, 1186-1211
- Isaac, Susan (1952) The Nature and Function of Phantasy
Ur Developments in Psychoanalysis
Karnac Books 1989
- Johnson, M. (1987) The Body and the Mind: The Bodily Basis of
Meaning, Imagination and Reason.
University of Chicago Press 1987
- Klein, Melanie (1935) A contribution to the psychogenesis of manic-
depressive states
Int. J. Psychoanal., 16: 145-174.
- Klein, Melanie (1946) Notes on some schizoid mechanisms
Int. J. Psychoanal., 27:99-110
- Lakoff, G. (1993) The contemporary theory of metaphor.
In Orton Y, A. (Ed), Metaphor and Thought. :
Cambridge University Press 1993
- Leutzinger-Bohleber m.fl. (2019) How to measure sustained psychic transformations in
longterm treatments of chronically depressed
patients: Symptomatic and structural chances in the
LAC Depression Study of the outcome of cognitive-
behavioural and psychoanalytic long-term treatments
Int. J. Psychoanal. 2019, 100, 99-127
- Lieberman, Matthew (2002) The X- and C-systems: The neural basis of automatic
and controlled social cognition
Internet

- Money-Kyrle, Roger (1968) Cognitive Development
The Collected Papers of Roger Money-Kyrle
Clunie Press 1978
- Ogden, Thomas (1997) Reverie and Metaphor
Int. J. Psycho—Anal. (1997) 78, 719
- Stern, Daniel (1985) The interpersonal world of the infant
Basic Books 1985
- Söderberg, Hjalmar (1905) Doktor Glas
Bonnier pocket 2010
- Vermote, Rudi (2013) The Undifferentiated Zone of Psychic : an Integrative
Approach and Clinical Implications
Psychoanalysis in Europé, Bulletin 67