



Barbro Östlihn, *Erik's House*, *Legø*, 1965, olja på duk, 225x144, Moderna museet.

Att bli sig själv

– om kunskap och insikt i Freuds psykoanalys

av Johan Eriksson

*Självkunskap är
nödvändig för att
vi ska kunna vara
oss själva, och att
vara oss själva är
den grund förutan
vilken vi omöjligen
kan uppleva oss
vara levande som
mänskliga personer.*

Vare sig vi är medvetna om det eller ej finns det intet som vi i samma grad blygs över som över att inte vara oss själva, och det finns intet som skänker oss större självaktning och lycka än att tänka, känna och säga sådant som uttrycker vårt eget jag.

Erich Fromm (1945, s. 195)

Psykoanalys och psykoanalytiskt orienterad psykoterapi har traditionellt ansetts vara en insiktsbaserad behandlingsform där patientens självkunskap eller självförståelse utgör den centrala terapeutiska faktorn. Psykoanalytikerns främsta kliniska uppgift är enligt denna uppfattning att utifrån sin erfarenhet och sina tolkningar av det material som patienten presenterar försöka hjälpa patienten att vinna kunskap om den oftast omedvetna dynamik av inre krafter som ligger till grund för hans eller hennes manifesta problematik.

Psykoanalytisk behandling är alltså enligt denna uppfattning ett i grunden epistemologiskt företag som i sin djupa tilltro till kunskapens och sanningens befriande kraft ansluter sig till det emancipatoriska upplysningsprojekt som Kant berömt definierade som människans strävan efter att med förnuftets hjälp träda ut ur sin självförvållade omynighet (Kant, 1784). Genom att få syn på de dolda krafter som verkar i oss har första steget tagits mot att befria oss från deras grepp och därmed återställa vårt agentskap och vår

förmåga att tänka, leva och handla på basis av vårt förnuft och vår fria vilja.

Detta är förstas något av en klichébild av den psykoanalytiska kuren men det är inte svårt att i Freuds behandlingstekniska skrifter – psykoanalysens kliniska urkunder – hitta stöd för denna bild. Gång på gång återvänder Freud till tanken att om det goda terapeutiska resultatet inte är frukten av kunskap, insikt och sanning så är det inte psykoanalytisk behandling vi bedrivit utan ”suggestionsbehandling”, det vill säga en behandling som direkt är riktad mot symtomet utan att man försöker vinna kunskap om motiven bakom symtomyttringen. Och en sådan behandling – till exempel en klinisk process centrerad kring att psykoanalytikern försöker vara den kärleksfulla föräldrafigur som patienten alltid har saknat – kan på sin höjd kan erbjuda en temporär tillfredsställelse och därmed en kortvarig lindring av det psykiska lidandet (jämför Freud 1915–1917, s. s. 413–415).

I en nyutkommen bok – *Coming to Life in the Consulting Room. Toward a New Analytic*

Sensibility (2022) – spårar den inflytelserika amerikanske psykoanalytikern Thomas H. Ogden en annan och parallell tradition till den freudianska gällande frågan hur man ska förstå den psykoanalytiska kuren. Inom denna tradition, som enligt Ogden har sina rötter hos Wilfred R. Bion och Donald W. Winnicott, betraktas psykoanalytisk behandling snarare som ett ”ontologiskt” och inte primärt epistemologiskt företag. Här tänker man att psykoanalytikern och patienten när de påbörjar en behandling inte i första hand står inför utmaningen att försöka vinna kunskap, insikt och förståelse. I stället befinner de sig inför utmaningen att försöka generera liv, vara och blivande.

Detta sätt att förstå psykoanalysens kliniska utmaning vilar på ett något modifierat sätt att begreppsliggöra det psykiska lidandet. Alla former av psykologisk problematik, föreställer man sig i denna tradition, representerar ytterst en specifik typ av begränsning gällande det lidande subjektets kapacitet att vara fullt levande som mänsklig varelse. Det psykologiska försvarsarbete som på ett eller annat sätt ofta ligger bakom det manifesta lidandet har inte primärt funktionen att göra oss omedvetna om delar av vårt inre liv. Snarare betraktas försvaren som tidigt installerade strategier att försöka hindra och hämma utvecklingen av ett integrerat och levande själv. Att skapa symptom i stället för liv – detta är, med Ogden, ”ett sätt på vilket patienterna har skjutit upp problemet med att växa upp, att mer fullständigt bli till” (Ibid., s. 4).

Den psykoanalytiska behandlingen kommer därför i grova drag handla om att försöka skapa en ”hållande” samtalsmiljö inom vilken patienten undan för undan vågar släppa på sina defensiva sätt att handskas med det inre och det yttre livet för att i stället börja tänka, tala och känna på ett spontant och uppriktigt sätt. Med Winnicotts teoretiska idiom kan man säga att för den ontologiska psykoanalysen handlar den kliniska processen inte primärt om att tolka och försöka förstå innebörden i den ”lek” som interaktionen i analysrummet i bästa fall utgör. I stället handlar analysen om att erbjuda en miljö och en kon-

takt inom vilken lekandet *som ett sätt att vara* kan utvecklas (Winnicott 1971). På så vis kan patienten i behandlingsprocessen få kontakt med (snarare än att vinna kunskap om) tidigare dissocierade delar av sig själv och därmed börja reaktivera den emotionella utvecklings- och integrationsprocessen i riktning mot att bli en mer levande och vital människa. Eller med Bions idiom: analytikerns primära uppgift i den ontologiskt inriktade behandlingen är att ”utan minne och begär” försöka öppna sig för det emotionella material som patienten bibringar analysen för att på så vis, i sitt transformerande ”reverie”, hjälpa till att skänka form och gestalt åt patientens inre liv och därmed möjliggöra en psykologisk utvecklingsprocess som av olika anledningar stagnerat (Bion 1970). Alltså, med Ogden:

Winnicotts och Bions skillnad i emfas från det epistemologiska till det ontologiska representerar en revolutionär förändring i psykoanalytisk teori och praktik. *Den ontologiska psykoanalysens mål är att underlätta patientens erfarenhet av att själv upptäcka på ett kreativt sätt, att vara och bli mer fullödigt levande, mer fullödigt sig själv.* (Ibid., s. xiv)

Enligt min mening vilar dock Ogdens uppdelning mellan en epistemologisk och en ontologisk analys på en tämligen ytlig förståelse av vad genuin självkunskap egentligen är för något. Nu hävdar Ogden visserligen att ”*det inte finns något sådant som en ontologisk analys eller en epistemologisk analys i ren form*” (Ibid., s. 10), men själva uppdelningen mellan en analys som är centrerad kring försöket att generera självkunskap och en vars huvuduppgift är att försöka få patienten att på ett levande sätt bli sig själv, indikerar ändå att Ogden tycks förstå självkunskap i analogi med kunskapen om yttre objekt. Vad som skiljer självkunskap från kunskap om yttre objekt tycks blott vara att i självkunskapen råkar kunskapsobjektet vara jag själv – mina tankar, fantasier, känslor, begär och reaktioner. Självkunskap är kort sagt kunskap *om* mig själv. Och det är förstås någonting annat än att få kontakt *med* sig själv.

Min ambition i det som följer är att problematisera Ogdens uppdelning mellan en epistemologisk och en ontologisk psykoanalys genom att utveckla en annan och förhoppningsvis mer adekvat förståelse för vad genuin självkunskap egentligen innebär, i synnerhet i ett psykoanalytiskt sammanhang. Jag har skrivit om självkunskap tidigare (Eriksson 2014, se också Eriksson 2020) och en del av dessa tankar kommer här att upprepas. Men läsningen av Ogdens bok har fått mig att utveckla ett tankespår som jag tidigare blott har berört och som kan sammanfattas ungefär så här: den genuina självkunskapen är nödvändig för att kunna, som vi säger, ”bli oss själva”; och att ”vara sig själv” är den grund förutan vilken vi omöjligt kan uppleva oss vara levande som mänskliga personer. Självkunskap och liv – liksom epistemologisk och ontologisk psykoanalys – är alltså enligt denna tanke intimt och konstitutivt förknippade med varandra. Och när jag här talar om ”liv” och att vara ”levande” syftar jag inte på att man i vissa karnevaliskt färgade ögonblick kan uppleva eller känna sig levande – det kan man göra utan självkunskap och utan att vara sig själv. (Ofta förutsätter sådana ögonblick till och med att man tillåter sig att tappa sig själv). Snarare syftar jag alltså på *ett sätt att vara* som mänsklig person och som manifesterar sig i den form det skänker åt ens tankar, minnen, känslor, uttryck, relationer, val, strävanden och handlingar.

Men låt mig börja med att säga några allmänna ord om självkunskap som tema inom filosofin.

Självkunskap

Den filosofiska diskussionen om självkunskapens karaktär har traditionellt handlat om hur kunskap om de egna psykiska tillstånden är beskaffad, alltså kunskap om ens egna känslor, tankar, begär, uppfattningar, förhoppningar och trosföreställningar. En tanke som är allmänt accepterad inom filosofin, åtminstone sedan Descartes, är att vår kunskap om de egna psykiska tillstånden, hur man än närmare ska beskriva den, väsentli-

gen skiljer sig från kunskap om yttre objekt i världen, inklusive kunskap om andras psykiska tillstånd.

Normalt sett behöver man inte luta sig mot evidens i form av yttre observationer eller slutledningar för att med kunskap kunna tillskriva sig själv olika typer av psykiska tillstånd – till exempel att säga ”jag är arg”. Därmed är min kunskap om dessa tillstånd hos mig själv heller inte utsatt för samma typ av risker gällande misstag som vidhäftar kunskap om saker och ting i världen. Vill du ha reda på vad jag känner, tänker, tror etcetera, så är därför jag, i normala fall, den bäste personen att fråga. Och anledningen till detta är alltså att jag kan uttala mig om dessa saker med en *omedelbarhet* och med en *auktoritet* som bara jag kan ha. Om andra vill ta reda på vad jag känner, tänker eller tror så måste de luta sig mot yttre evidens i någon form (att de har frågat mig, att de ser det på mitt ansiktsuttryck etcetera), medan jag kan veta det utan att behöva basera min kunskap på evidens – jag bara vet, så att säga direkt. Du kan fråga mig varför jag tror att det ska regna i morgon, men det vore konstigt om du frågade hur jag vet att jag tror att det ska regna. Däremot vore det meningsfullt att fråga hur jag vet – vad jag har för evidens för – att Kalle tror att det ska regna.

Den filosofiska diskussionen om självkunskap har till stora delar handlat om hur man närmare ska förklara den auktoritet och omedelbarhet med vilken vi kan uttala oss om våra egna psykiska tillstånd – tillstånd som andra alltså bara kan ha kunskap om på basis av yttre observationer och slutledningar. Ett traditionellt sätt att förklara detta har varit att hänvisa till att vi har en reflexiv och introspektiv förmåga som befinner sig på en högre nivå i relation till det övriga psykiska livet och i kraft av vilken vi direkt kan observera händelser och processer i detta liv. Jag kan alltså med auktoritet uttala mig om mina egna psykiska tillstånd i kraft av att jag har en reflexiv förmåga som ger mig privilegierad epistemologisk tillgång till dem. Med hjälp av den inre varseblivningen, den introspektiva blicken, kan jag direkt åskåda något som andra

bara kan sluta sig till på basis av yttre observationer.

Många har med rätta kritiserat detta cartesianskt färgade sätt att förklara den auktoritet och omedelbarhet som i normala fall kännetecknar vår kunskap om de egna psykiska tillstånden. I stället menar man att det i kraft av vilket jag med auktoritet och omedelbarhet kan uttala mig om mina psykiska tillstånd inte är en privilegierad observation av, utan *identitet med*, det jag uttalar mig om. Det objekt som kunskapen riktar sig mot, när det kommer till självkunskap, är alltså inte en realitet som äger oberoende existens i förhållande till själva kunskapsakten. Jag har första-persons kunskap om mina egna psykiska tillstånd i kraft av det faktum att jag *är* dem. I normala fall är de psykiska tillstånden djupt inbäddade i min karaktär, min historia och i mitt sätt att förstå, relatera till och orientera mig i världen.

Detta förklarar också en väsentlig aspekt förutan vilken vi inte skulle tala om genuin självkunskap: självkunskapen möjliggör inte bara att jag med auktoritet kan uttala mig om mina psykiska tillstånd; den möjliggör också att jag medvetet kan *uttrycka* mina psykiska tillstånd – bland annat genom att tala om dem. När jag säger ”Kalle är avundsjuk” uttrycker jag inte Kalles avundsjuka, men när jag säger ”jag är avundsjuk” är detta i normala fall inte ett uttalande om mig själv och min avundsjuka, utan just ett uttryck för min avundsjuka. Min första-persons auktoritet i förhållande till min avundsjuka innebär alltså inte att jag i kraft av inre observation på ett privilegierat sätt kan vara *medveten om* min avundsjuka, utan att jag kan vara *medvetet avundsjuk* (jämför Finkelstein 2003).

Givet det här sättet att förstå den auktoritet och omedelbarhet med vilken vi i normala fall kan uttala oss om våra egna psykiska tillstånd – alltså givet det här sättet att förstå vad som utmärker genuin *själv*kunskap och inte kunskap *om* oss själva – inser man snabbt att när vi försöker vinna mer elaborerad självkunskap och förstå nyanserna och bottnarna i våra egna psykiska tillstånd och vår emotionella orientering i världen så står vi inte

i första hand inför epistemologiska uppgifter som gäller evidens och observation, utan vi står inför uppgiften att på ett medvetet sätt ”bli oss själva”, vilket involverar uppgifter som att öppna sig, tillstå, erkänna, artikulera, få kontakt med, integrera, bli på det klara med etcetera. Detta gäller i synnerhet när det kommer till psykoanalytisk behandling där vi föreställer oss att vi har att göra med ett subjekt som till stora delar är regerat av omedvetna, bortträngda, infantila och ointegrerade krafter, det vill säga regerat av psykiska krafter som mer har karaktären av ”det” än av ”jag”.

Freud om psykoanalytisk självkunskap

Utifrån Ogdens sätt att historiskt dela upp psykoanalysen i en epistemologisk och en ontologisk behandlingstradition (den första alltså med sina rötter hos Freud, den andra hos Bion och Winnicott) tycks det som att man inom den epistemologiska traditionen föreställer sig att i den ideala psykoanalytiska processen skapas en arbetsallians mellan analytikern och en förnuftig och oberoende del av patientens jag, och behandlingen kommer sedan utgöra ett gemensamt företag där analytikern hjälper patienten att observera och vinna kunskap om de omedvetna, irrationella och mindre utvecklade delarna av det psykiska livet som därmed kan ställas under jagets rationella kontroll. Här verkar onekligen den epistemologiska analysens kunskapssträvan stå i bjärt kontrast mot den ontologiska analysens strävan att skapa liv, vara och vitalitet genom att hjälpa patienten att få kontakt med sig själv.

I en tillbakablick på sin kliniska utveckling konstaterar emellertid Freud att han tidigt insåg att självkunskap som blott har en observerande karaktär inte har någon som helst betydelsefull terapeutisk verkan:

[...] under den analytiska teknikens första tid tänkte [vi] intellektualistiskt; vi fäste stor vikt vid patientens vetande om vad han hade glömt och gjorde härvidlag knappast någon skillnad mellan vårt

vetande och hans. Vi ansåg det vara en särskild lyckoträff om vi kunde skaffa oss kännedom om det glömda barndoms-traumat från någon annan källa [...] och vi skyndade oss då att vidarebefordra denna nyhet och bevis på dess riktighet till patienten, i trygg förväntan att på det sättet kunna föra neurosen och behandlingen till ett snabbt slut. Besvikelsen blev stor när den väntade framgången uteblev. Hur kunde det komma sig att patienten, som nu kände till sin traumatiska upplevelse, likväl betedde sig som om han inte visste mera om den än han gjort förut?

(1913, s. 171)

Svaret på citatets avslutande och retoriskt ställda fråga är förstås att den tänkta patientens självkunskap endast har en observerande karaktär: patienten har kunskap *om* sig själv, men ingen *själv*kunskap. ”Kunskap”, konstaterar Freud lakoniskt på ett annat ställe, ”är inte alltid detsamma som kunskap; det finns olika sorters kunskap som inte är psykologiskt likvärdiga” (1915-1917, s. 262). Anledningen till att det kurativa momentet uteblir om analytikern blott informerar patienten om dennes trauma eller dennes omedvetna tankar, fantasier, föreställningar eller känslolimpulser är att patienten då inte har kunskap *i stället för* utan *vid sidan om* sitt omedvetna (jämför Freud 1932, s. 401). Bortträngningen upphör inte därför att den tidigare omedvetna föreställningen med hjälp av analytikerns skarp-sinne nu blivit medveten. I stället har nu patienten ”samma föreställning i två former på olika platser i sin själsliga apparat” (Freud 1915, s. 161). I själva verket, menar Freud, ”upphävs inte bortträngningen förrän den medvetna föreställningen, efter det att motståndet övervunnits, satt sig i förbindelse med det omedvetna minnesspåret” (ibid.). Självkunskapen måste alltså, som det heter på ett annat ställe, ”bero på en sådan inre förändring hos den sjuke som bara kan framkallas genom ett psykiskt arbete” (1932, s. 262).

Utifrån dessa snabbt framkastade citat kan vi inte annat än dra slutsatsen att Freud var ytterst medveten om att den genuina

självkunskap som kan hjälpa patienten att komma över sitt lidande måste ha karaktären av att patienten affektivt ”hittar tillbaka till” och kommer i ”kontakt” med sig själv och med omedvetna aspekter av sin personlighet. I det fria associerandet och i den öppna och spontana dialogen i behandlingsrummet – en dialog där analytikerns tolkningar, tillsammans med andra interventioner, ingår som en väsentlig del – börjar patienten i bästa fall komma i kontakt med tidigare omedvetna föreställningar, känslolimpulser, rädslor, för-svar, motiv och strävanden, vilket är en inte sällan smärtsam och omtumlande process där stora delar av den uttryckliga och defensivt uppbyggda identiteten och självuppfattningen mer eller mindre dramatiskt börjar utmanas.

Dock, och som jag snart kommer att utveckla, är denna kontakt blott det initiala steget i riktning mot den mer elaborerade form av genuin självkunskap i vilken vi i ideala fall ”blir oss själva” och som är en väsentlig förutsättning för att vi i psykologisk mening ska kunna vara levande som mänskliga personer.

Det psykiska lidandets okunskap

Att bli en integrerad och vital person med en sammanhängande livshistoria, en utvecklad verklighetsuppfattning, en stabil identitet och en någorlunda välorganiserad emotionell, intellektuell och moralisk förankring i en meningsfull värld inom vilken en möjlig framtid kan avteckna sig – detta är ingenting som kommer av sig själv. Den psykologiska utvecklingen bestäms till stora delar av hur vi medvetet eller oftast omedvetet lyckas med uppgiften att svara på de inre och yttre utmaningar som livet under olika perioder oundvikligen kommer att ställa oss inför. Och i detta svarande behöver vi hjälp från vad Winnicott sammanfattande kallar en ”befrämjande omgivning”. I synnerhet behöver vi under de tidiga och starkast formativa åren förstås hjälp från inkännande, engagerade och kärleksfulla föräldrar.

De psykiska problem som den psykoanalytiska behandlingen är frammejslad för att arbeta med har från ett freudianskt perspektiv

karaktären av hämningar av, eller avvikelser från, denna utvecklingsprocess i riktning mot en levande, realitetsförankrad och integrerad subjektivitet. Här följer några exempel. En person har kanske på ett emotionellt plan blivit djupt negligerad under de formativa åren och för att motarbeta de förödande känslor av värdelöshet som detta lämnat honom med så har han stängt av sin längtan efter kärleksfull kontakt och i stället utvecklat ett idealiserat och omnipotent själv som han skickat ut i det relationella livet för att söka ytlig bekräftelse – något om förstås gjort honom ytterst sårbar för narcissistiska kränkningar och som gjort att nära och ömsesidiga relationer blivit livsfarliga platser att befinna sig på. En annan person kanske inte fick hjälp med att lösa oidipuskomplexets känslomässiga förvirring och i stället för att på ett sunt sätt bekanta sig med och kanalisera de incestuösa begär och den mordiska svartsjuka som denna relationella konfiguration har en tendens att väcka så utvecklade personen ett överdrivet strängt överjag i syfte att kontrollera dessa explosiva krafter – något som gjorde att han tidigt tappade kontakt med sin egen aggressivitet och sedan dess kommit att framleva sina dagar som utpräglad tvångsneurotiker. En tredje person kanske utvecklade en genomgripande infantil fantasi att det var han som bar skulden till föräldrarnas uppsplitande skilsmässa och till moderns efterföljande depression – något som gjort att han sedan dess omedvetet försöker lindra sin skuld genom att se till att allt han företar sig ska sluta i ett fatalt misslyckande.

Det i Freuds mening psykoneurotiska lidandet har alltså ytterst sin grund i hämningar eller ”fixeringar” gällande den psykologiska utvecklingen i riktning mot en levande, realitetsförankrad och integrerad subjektivitet. Neurotikern – och vi är alla neurotiker i högre eller lägre grad – lider av att hans personlighet är uppspjälkad i olika delar som befinner sig på olika utvecklingsstadier, lyder sina egna agendor och söker sina egna uttryck. Neurotikern saknar inre enhet och befinner sig i stor utsträckning i konflikt med sig själv. Hans ointegrerade och omedvetna överjag kanske talar

med en oförsonlig moralisk röst som rimmar illa med den medvetna delen av jaget och dess explicita värderingar. Kanske infantila och omedvetna impulser får honom att i olika situationer känna, reagera och handla på ett sätt som går på tvärs mot vad han själv upplever som rimligt och naturligt. Neurotikern lever i ett tillstånd där han hela tiden måste arbeta mot sig själv, kompensera för sig själv, dölja sig själv. Han saknar till stora delar autonomi och autenticitet i sina handlingar och i sina känslouttryck. Han saknar en egen röst och är oförmögen att samla sig och träffa ett avgörande gällande den elementära emotionella orienteringen i livet. Han är, skulle man kunna säga, i alltför hög grad regerad av sitt psyke, det vill säga regerad av krafter som finns i honom, konstitutionellt eller internaliserat, men som han själv inte äger och står bakom.

Även om neurotikern hamnar i psykoanalytisk behandling och snart får hjälp med att börja uppmärksamma och komma i kontakt med de omedvetna krafter han är regerad av så är hans tillstånd fortfarande och på ett övergripande plan karaktäriserat av okunskap. För kom ihåg: genuin *själv*kunskap är någonting annat än kunskap om sig själv. Eller med Ilham Dilmans ord: ”Man kanske vet hur man är, men såtillvida man inte är sig själv *i* och *bakom* hur man är så har man inte kommit till ett stadie av självkunskap” (2000, s. 73). På detta initiala stadie kan neurotikern fortfarande bara tala *om* de krafter han är regerad av, men han kan inte *uttrycka* dem. Dock tar *de* sig uttryck – inte sällan i den förtäckta och perverterade form som Freud sammanfattande talar om som ”agerande”. Men att börja uppmärksamma och komma i kontakt med omedvetna och ointegrerade delar av sig själv är som sagt en förutsättning och ett första steg i riktning mot den genuina självkunskap som är konstitutiv för att vi ska kunna bli och vara ”oss själva”.

Att bli sig själv

Att i elaborerad mening hitta sig själv i det psykoanalytiska kunskapssökandet är inte som att hitta kroppen under kläderna, det vill

säga att man upptäcker något som i utvecklad gestalt existerar oberoende av själva kunskaps- eller upptäckandeprocessen (jämför Dilman 2005, s.46ff). Att hitta sig själv har mer formen av att *bli* sig själv. Så här säger Freud om den "botade" neurotiker som nått ett stadie av utvecklad självkunskap:

En botad neurotiker har verkligen blivit en annan människa, men i grunden har han naturligtvis förblivit densamme, det vill säga han har blivit sådan han i bästa fall under de mest gynnsamma omständigheter hade kunnat bli. Detta är faktiskt en hel del. När ni får höra hur mycket som måste göras och vilka ansträngningar som krävs för att åstadkomma en så skenbart obetydlig förändring i hans själsliv, kommer ni nog inse vad en sådan skillnad mellan psykiska nivåer innebär.

(1915–1917, s. 400f)

Den ideala psykoanalytiska behandlingen i Freuds mening handlar alltså om att både bli en annan människa och samtidigt förbli sig själv: att förbli sig själv, men på en annan psykisk nivå – att bli *sitt bästa själv*. Freud talar till och om den psykoanalytiska processen som ett slags "återuppfosttran" genom vilken patientens psyke "lyfts upp på en högre utvecklingsnivå och därigenom skyddas mot nya möjligheter till sjukdom" (Ibid., s. 415). Därför är det genetiska perspektivet helt centralt i behandlingen. Det vill säga att man i den analytiska dialogen, och i neurotikerns emotionellt laddade överföringsrelation till analytikern, lyckas återuppliva den psykologiska situation som en gång i tiden nödvändiggjorde de defensiva manövrar som gav upphov till att utvecklingen mot en levande och vuxen subjektivitet stannade av och själen slets itu i olika delar som började lyda sina egna agendor och söka sina egna uttryck. Med Freuds ord: "För att kunna upplösa symptomen måste vi gå tillbaka ända till deras ursprung, återuppliva den konflikt som skapade dem och med hjälp av drivkrafter, som tidigare inte fanns tillgängliga, leda den till en annan lösning" (Ibid., s. 418).

När neurotikern i den analytiska processen väl börjar får kontakt med omedvetna och ointegrerade delar av sig själv, och den defensivt uppbyggda självidentiteten därmed på allvar börjar utmanas och disintegreras, så inleds i bästa fall också ett psykologiskt integrations- och utvecklingsarbete som har formen av en mödosam affektiv och värde-mässig omorientering som neurotikern själv måste underkasta sig och som till stora delar kommer handla om att, med stöd av analytikern, lyckas modifiera de defensiva och rigida personlighetsstrukturer som under utvecklingen tagit gestalt i syfte att hålla de omedvetna delarna bortträngda och avspjälkade. Freud kallade berömt detta reorganiserande psykiska arbete för "genomarbetning" (1914), en genomarbetning vars resultat inte i första hand är att man lärt sig saker och ting *om* sig själv, utan att man lärt sig bli och *vara* sig själv.

En person med utvecklad självkunskap är därför någon som, åtminstone i hög grad, har arbetat igenom sina inre konflikter och är i kontakt med verkligheten och med sig själv. Han känner sig själv och har en öppen och dynamisk intrapsykisk dialog mellan olika aspekter av sin personlighet. Man kan lita på honom och på autenticiteten i hans uttryck. Hans värderingar står i hög grad i samklang med hans känslor, reaktioner och val. Det finns en inre meningsmässig koherens mellan hans minnen, föreställningar, förhoppningar, avsikter och rädslor, och han har ett handlingsliv som kommer från honom själv och som han axlar ansvaret för. Han har kort sagt ett liv som han förhåller sig till, är investerad i och identifierar sig med, och vars ingående strävanden och projekt han driver och står bakom. Han *vet* vad han känner kring saker och ting i den meningen att hans känslor *informerar*, det vill säga är med och formar, hans uppfattningar, övertygelser, uttryck och reaktioner.

Detta är förstås en idealbild, eller en kliché, men jag tror att den är passande som ett försök att teckna konturerna av den freudian-ska psykoanalysens ofta implicita begrepp om psykisk hälsa och vad det innebär att vara en

levande och vital person. Och utifrån detta begrepp blir det också tydligare att sökandet efter självkunskap, i utvecklad mening, inte är samma sak som sökandet efter kunskap om sig själv. När jag till exempel söker kunskap om vad jag tror, värderar, vill eller känner kring något – och jag talar nu i allmänna termer och inte specifikt om ett psykoanalytiskt kunskapssökande – så har detta sökande sällan karaktären av att jag blickar inåt och där i färdig form hittar min egentliga trosföreställning, mina värderingar, mina känslor eller min vilja. Snarare har kunskapsprocessen oftast formen av att jag riktar mitt intresse mot den sak, de värden, det projekt eller den händelse som i den partikulära situationen står på spel. Jag betänker, överlägger, resonerar, tvekar, känner efter, prövar, etcetera. Och i denna process når jag i bästa fall en punkt där jag har, så att säga, ”made up my mind” (jämför Moran 2001). Jag har nu första-persons kunskap om vad jag tror, värderar, vill och känner. Men detta är som sagt inte kunskap som jag har i kraft av att jag har privilegierad epistemologisk tillgång till något inre där dessa ”saker” i färdig form tänks befinna sig, utan i kraft av att de nu har tagit gestalt och med tiden blivit integrerade delar av mitt sätt att förstå, relatera till och orientera mig i världen. Den kunskap och den sanning jag nu är i besittning av karaktäriserar mitt *sätt att vara* och inte mina uppfattningar och föreställningar *om* mitt sätt att vara. Och att komma fram till ett sätt att vara är någonting väsentligen annorlunda än att komma fram till något som i färdig form existerar oberoende av det faktum att jag kommer fram till det (jämför Dilman 2005, s. 47).

Att vinna självkunskap, i utvecklad mening, är alltså en process som handlar om att integreras och ”bli sig själv”. Men, slutligen, i kraft av vad kan jag tala om denna process i termer av att jag där blir *mig* själv och inte *ett* själv?

Utvecklingsprocessen i riktning mot att bli sig själv, det vill säga i riktning mot att bli en sann eller autentisk person, måste vara en process där jag utvecklar och integrerar något

som i utvecklad, disintegrerad och kanske omedveten form fanns där redan innan själva utvecklingsprocessen tog vid. En process av utveckling har den övergripande formen av att jag *svarar*, icke-defensivt, på något som jag inte har valt och inte har makt över, men som finns i mig som en potentialitet och som mer eller mindre tydligt pockar på uppmärksamhet. Att utvecklas – det ligger i själva begreppet – är alltså inte samma sak som att skapa från noll, även om processen innehåller starka inslag av kreativitet. Att bli sig själv är visserligen en rörelse i riktning mot framtiden, men man måste ha sig själv med i processen.

Problemet med en utpräglat neurotisk person är förstås att han till stora delar har förlorat kontakt med det som pockar på uppmärksamhet och som han kreativt skulle behöva svara på för att få igång rörelsen i riktning mot att bli sig själv. Därför, och för att återvända till den psykoanalytiska processen, är det av yttersta vikt att analytikern är sensitiv inför antydningarna till det som patienten har tappat kontakt med och som behöver integreras, till exempel patientens sårbarhet och längtan efter genuin kontakt med andra människor (jämför Loewald 1960). För mitt i den inte sällan rigida överföringsneuros som den analytiska relationen ofta utgör så ”avslöjar patienten åtminstone ansatsen till den kärna av sig själv och objekten som blivit förvrängda” (Ibid., s. 100). Och analytikerns huvudsakliga uppgift är att känna av och hålla denna framväxande kärna i säkert förvar åt patienten och låta *den*, och inte något abstrakt begrepp om normalitet, in-formera sina tolkningar av överföringen och försvaren. På så vis kan analytikern i bästa fall undvika ”att forma patienten till sin egen avbild eller tvinga på patienten sin egen uppfattning om vad han ska bli” (Ibid.). En genuin psykoanalytisk process kräver med andra ord en ”objektiv” analytiker, men inte i den meningen att analytikern är distanserad och neutral på ett opersonligt sätt, utan i den meningen att han på ett kärleksfullt sätt är öppen inför, riktad mot och intresserad av individen och patientens individuella utveckling.

Litteratur

- BION, W.R. (1970): *Attention and Interpretation*. London: Karnac Books.
- DILMAN, I. (2000): *Raskolnikov's Rebirth*. Chicago and La Salle: Open Court Publishing Company.
- (2005): *The Self, The Soul and the Psychology of Good and Evil*. New York: Routledge.
- ERIKSSON, J. (2014): "Sjärens föda – om sanning, självkunskap och psykisk utveckling". *Divan – tidskrift för psykoanalys och kultur*, nr 1–2. - *Psykoanalysens filosofi – en essä om psyke, vetenskap och klinisk praktik*. Simrishamn: Tankekraft förlag.
- FINKELSTEIN, D.H. (2003): *Expression and the Inner*. London: Harvard University Press.
- FREUD, S. (1913): "Om inledningen av behandlingen (Ytterligare råd om den psykoanalytiska tekniken: I)." *S.Skr VIII*. Stockholm: Natur & Kultur 2002.
- (1914): "Erinring, upprepning och genomarbetning". *S.Skr VIII*. Stockholm: Natur & Kultur 2002.
- (1915): "Det omedvetna". *S.Skr IX*. Stockholm: Natur och kultur 2003.
- (1915–17): *Föreläsningar i Wien 1915-1917*. *S.Skr I*. Stockholm: Natur & Kultur 1996.
- (1932): *Nya föreläsningar publicerade 1932*. *S.Skr I*. Stockholm: Natur & Kultur 1996.
- FROMM, E. (1945): *Flykten från friheten*. Stockholm: Natur & Kultur.
- KANT, I. (1784): "Svar på frågan: Vad är upplysning?". *Vad är upplysning?* Stockholm/Stehag: Brutus Östlings Bokförlag Symposion (1989).
- LOEWALD, H.W. (1960): "Om terapeutisk verkan i psykoanalys". *Divan - tidskrift för psykoanalys och kultur*, nr 1–2/2019.
- MORAN, R. (2001): *Authority and Estrangement*. Princeton: Princeton University Press.
- OGDEN, T.H (2022): *Coming to Life in the Consulting Room. Toward a New Analytic Sensibility*. New York: Routledge.
- WINNICOTT, D.W. (1971): *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur 2003.