



---

# Psykiskt arbete

av Johan Eriksson

Det fanns flera skäl till att Freud i slutet av 1800-talet övergav hypnosens som terapeutisk behandlingsmetod för psykiskt lidande och i stället skapade den psykoanalytiska "talkuren". Det tyngst vägande av dessa skäl var dock följande: den terapeutiska effekt som uppnås av att patienten under hypnos återerinar sig och affektivt "avreagerar" bortträngda traumatiska upplevelser och känslor – vad Freud tillsammans med Breuer kallade för den "katharsiska effekten" (1895) – visade sig vara alltför snabbt övergående. Hypnosens är ett sätt att göra det omedvetna medvetet utan att arbeta igenom de psykiska försvarerna. Och att negligera arbetet med försvarerna fick nästan alltid till följd att "till och med de bästa resultat av behandlingen plötsligt var som bortblåsta när mitt förhållande till patienten blev försämrat" (Freud 1925, s. 523). Endast den form av djup självkunskap som i bästa fall kan genereras genom det psykoanalytiska samtalet, insåg Freud nu – alltså den form av självkunskap som närmare bestämt "beror på en sådan inre förändring som bara kan framkallas genom ett psykiskt arbete" (1932, s. 262) – kan etablera en stabil terapeutisk förändring av patientens tillstånd.

Vid denna punkt i Freuds teoretiska och kliniska utveckling aktiveras i hans skrifter en hel arsenal av begrepp med efterledet "-Arbeit": *Verarbeitung, Bearbeitung, Durcharbeitung, Trauerarbeit, melancholische Arbeit, Abwehrarbeit, Traumarbeit, Verdichtungsarbeit,*

*Verschiebungsarbeit* etcetera. Begrepp av dessa slag hade visserligen förekommit tidigare hos Freud, men från och med nu tycks det nästan som att "arbete" blir det grundbegrepp som Freud använder för att beteckna det psykiska livets inre rörelser överhuvudtaget. I psykoanalysens genombrottsverk *Drömtydning* från år 1900 kan vi också läsa att "ingenting annat än en önskan kan driva vår psykiska apparat att arbeta" (1900, s. 510). Och femton år senare – efter att Freud bytt ut begreppet önskan mot begreppet drift för att beteckna den basala kraftkällan i det psykiska livet – så får vi höra att driften är "ett mått på det arbetskrav som lagts på det själsliga till följd av dess samband med det kroppsliga" (1915, s. 115).

I Freuds metapsykologiska teorier i vilka önskan eller driften har denna centrala plats – alltså i de teorier där han försöker teckna konturerna av psykets övergripande organisation, framväxt, dynamik och funktionssätt – så beskrivs det psykiska arbetet nästan uteslutande i "ekonomiska" termer. Bearbetningen, sorgearbetet, melankoliarbetet, genomarbetningen, försvarsarbetet, drömarbetet, förtättningsarbetet, förskjutningsarbetet etcetera – formellt sett syftar alla dessa olika slag av psykiskt arbete till att handskas med och hantera kvantiteter av psykisk energi. I metapsykologiska termer handlar det psykiska arbetet närmare bestämt om att binda, distribuera, kanalisera, omvandla eller urladda driftenergi eller "libido".

*Efter att Freud övergav hypnosens som terapeutisk metod så aktiverades i hans skrifter en hel arsenal av begrepp med efterledet "-arbete": drömarbete, sorgearbete, genomarbetning, förskjutningsarbete, förtättningsarbete, melankoliarbete etcetera. Men varför väljer Freud så konsekvent begreppet "arbete" för att beteckna det psykiska livets inre rörelser? Och vad innebär egentligen psykiskt arbete?*

Men varför väljer Freud så konsekvent begreppet ”arbete” – i stället för till exempel ”aktiviteter” eller ”processer” – för att beteckna det psykiska livets inre rörelser? Vad är det som gör att dessa rörelser förtjänar beteckningen ”arbete”? Eller annorlunda formulerat: vad är det psykiska för Freud givet att dess inre rörelser bäst kan beskrivas som olika former av arbete? Och vad innebär egentligen psykiskt arbete om vi försöker beskriva det mer konkret och erfarenhetsnära än vad Freud gör i sina formella metapsykologiska teorier?

I syfte att här närma mig ett svar på dessa frågor tänkte jag inleda med en skissartad filosofisk utläggning av arbetet som mänsklig aktivitet överhuvudtaget. Utifrån detta kommer jag sedan försöka visa på vilket sätt psykets inre rörelser, såsom Freud tänker sig dem, utgör olika former av arbete. Med sorgearbetet som exempel kommer jag därefter mer konkret försöka karaktärisera det arbete som döljer sig bakom Freuds metapsykologiska beskrivningar. Slutligen ska jag kort tala om den psykoanalytiska behandlingen som ett erbjudande om en plats och en samtalskontakt där patientens psykiska lidande kan omvandlas till ett psykiskt arbete.

### *Människan och arbetet*

För Hegel och Marx, de kanske mest centrala tänkarna när det kommer till arbetets filosofi, är arbete inte någon sekundär aktivitet som människan av historiska, sociologiska eller materiella orsaker råkar ägna sig åt. Snarare tillhör arbetet den mänskliga existensens ontologiska konstitution: den mänskliga existensen skapar sig själv genom arbete. Hur ska vi förstå det här? Låt oss gå en liten omväg.

I traditionen från Hegel och Marx och vidare genom 1900-talets tysk-franska existensfilosofi så definieras människan på ett grundläggande plan som en ”fri” varelse. Denna definition betyder inte att människan skulle vara i besittning av ett fullständigt autonomt förnuft eller en fullständigt fri vilja och därför skulle kunna agera helt oberoende av drifter, affekter, uppväxtförhållanden, nedärvda kulturella föreställningar, normer, begreppsliga struktur-

er och så vidare. Snarare betyder det att människan väsentligen, alltså till sitt begrepp, karaktäriseras av *självmédvetande*: på ett eller annat sätt lever alltid människan i ett *förhållande* till sig själv och sitt liv. Till skillnad mot djuret, som liksom är ett med sin livsaktivitet (som är sin livsaktivitet), så gör människan ”sin livsaktivitet till ett objekt för sin vilja och sitt medvetande” (Marx 1995, s. 69).

Det här innebär vidare att människan väsentligen överskrider eller är någonting mer än allt det som bara finns till i världen och som uttömmade kan beskrivas från vetenskapens karaktäristiska tredje-persons perspektiv. Människan är inte bara ett varande bland andra som är inlemmat i den psyko-fysiska ordningen; hon *är* inte bara, utan *hur* det är att vara är alltid en aktualitet för henne. Som fri varelse kan därför inte människan och hennes liv uteslutande tänkas i termer av att vara ett resultat av alla de biologiska, materiella, kulturella, psykologiska och sociala krafter, processer, mekanismer och strukturer som arbetar i och på människan. En uttömmande vetenskaplig redogörelse för allt detta skulle inte svara på frågan om vem jag är. Vem och vad jag är, som fri varelse, bestäms inte primärt av dessa saker, utan bestäms i stället av vad jag *gör* av allt detta, hur jag aktivt förhåller mig till det, hur jag svarar på det, må så vara i modus av total indifferens.

En annan väsentlig aspekt av detta självförhållande, denna frihet, är vad Heidegger kallar för ”möjligvaro” (1927, §31). *Det skulle kunna vara på ett annat sätt* – detta är alltid, implicit eller explicit, en begreppslig aktualitet för en varelse som lever i ett utvecklat förhållande till sig själv och sitt liv. Människan är därför alltid *mer* än vad hon är, i den bemärkelsen att hon redan är det som hon ännu inte är. Människan lever i relation till en sfär av möjligheter; hon framlever sitt liv i den dynamiska spänningen mellan vad Sartre talar om som ”fakticitet” och ”transcendens” (1943), alltså spänningen mellan det som hon *alltid redan* är och har, och det som hon *skulle kunna* vara och ha. Och polerna i detta spänningsfält förutsätter varandra. Jag skulle inte kunna erfara min utgångspunkt

– jag skulle till exempel inte kunna känna av och förhålla mig till de kulturella, psykologiska och materiella omständigheter jag befinner mig i då jag ska göra, tänka eller säga något – om det inte vore för att jag i mitt medvetandeliv väsentligen alltid sträcker mig i riktning mot mina orealiserade möjligheter. Och korrelativt: jag skulle inte kunna känna av och förhålla mig till mitt spelrum av orealiserade möjligheter om det inte vore för att jag i mitt medvetandeliv hade en mer eller mindre artikulerad upplevelse av, eller kontakt med, den situationella utgångspunkt i relation till vilken spelrummet av möjligheter ritas upp. Att vi i denna mening är ”fria” varelser är alltså det ontologiska eller begreppsliga villkoret för att vi på en mer konkret nivå ska kunna vara *fångna* (i till exempel vår socio-ekonomiska klass), *blinda* (inför våra nedärvda fördomar) eller *bestämda* (av våra aggressiva impulser). Och vi börjar nu närma oss tanken att den mänskliga existensen skapar sig själv genom arbete.

För att min aktivitet, vad det nu än må vara, ska få karaktären eller innebörden av ett arbete – vi rör oss här på en mycket formell nivå – så förutsätter det att aktiviteten har sitt incitament i att jag står inför en *uppgift* som jag underkastar mig, att jag svarar på ett anspråk från det som är. Och endast en fri varelse, en varelse som lever i den dynamiska spänningen mellan det som är och det som skulle kunna vara, mellan fakticitet och transcendens, kan stå inför en uppgift. Aktiviteten att skotta snö, till exempel, får karaktären av arbete i kraft av att aktiviteten initieras genom att jag underkastar mig en uppgift som världen i dag ställer mig inför, det vill säga uppgiften att bearbeta världen i riktning mot ett realiserande av möjligheten av att den skulle kunna inkludera en snöfri garageuppfart.

Arbetet är alltså en form av aktivitet genom vilken människan bearbetar fakticiteten, det som tynger ner henne, och på så vis realiserar sin väsensmässiga frihet eller sin rörelse i riktning mot möjliga världar och möjliga liv. Arbetet är en transcenderande rörelse som ger människans frihet objektiv existens. Människan *uttrycker sig* genom arbetet, och i detta uttryck liksom ”metaboliserar” världen

och blir till en mänsklig värld – det obearbetade snötäcket blir genom skottningen till en mänsklig geografi med gångar och vägar. Den metaboliserade världen – som bildas genom en bearbetning och omarbetning och som därmed aktualiseras och materialiseras som en utvecklade form av de föregående förhållandena – blir dock snart till en ny utgångspunkt, en externaliserad eller objektiverad ”natur” eller ”fakticitet”, som ställer oss inför nya uppgifter att realisera vår frihet genom arbete i riktning mot möjliga världar och möjliga liv som kommer att realiseras som mer utvecklade former av ... etcetera. Arbetet är med andra ord ”bildande” aktivitet i vilken människan kultiverar, socialiserar och historiserar sin existens. Arbetet är för människan inte bara ett medel, utan ett sätt att vara i världen och i livet, ett självrealiserande och ett självskapande som den mänskliga existensformen inte kan vara utan. Vår identitet, våra relationer och vårt liv är något som vi väsentligen måste ”arbeta på” för att de inte ska falla samman.

Det finns förstås mycket mer att säga om arbetets filosofi, och den naturliga fortsättningen på min formella skiss vore att anlägga ett politiskt, historiskt och sociologiskt perspektiv på denna särpräglade aktivitetsform. Dock är det först utifrån vad jag här har sagt om arbetets väsentligen expressiva, expanderande och självtranscenderande karaktär som till exempel Marx politiska teorier om arbetarens alienation under kapitalismen – och hans tankar gällande den demokratiska organisationen av produktionsmedlen – överhuvudtaget blir begripliga. Men låt oss i stället återvända till Freud.

### *Den psykiska apparatens arbete*

I *Drömtydning* kan vi alltså läsa att ”ingenting annat än en önskan kan driva vår psykiska apparat att arbeta” (1900, s. 510). Detta, tänker jag, är inte bara en utsaga om den grundläggande drivkraften i det psykiska livet, utan tillika en övergripande bestämning av karaktären hos den psykiska apparatens aktiviteter: i och med att önskan är drivkraften så är aktiviteterna närmare bestämt olika former av arbete. Hur ska vi förstå det?

Hos det nyfödda spädbarnet finns det inte någonting sådant som en önskan i utvecklad mening, och alltså inget psykologiskt liv. Det finns bara oorganiserade retningar, energetiskt *tryck*. Uppkomsten av förmågan att önska, och därmed det första steget mot utvecklandet av en psykologisk organisation, förutsätter enligt Freud att barnet ”på något sätt” och ”med främmande hjälp” upplever tillfredsställelse som upphäver den inre excitationen – konkret: modern kommer till undsättning och bibringar tillfredsställelse genom att företrädesvis ge bröstet och skänka värme (Ibid., s. 509). Den tillfredsställelse som modern bibringar etablerar enligt Freuds teori ”minnesspår” av det tillfredsställande objektet och situationen, minnesspår som nästa gång de inre retningarna pockar på uppmärksamhet, och ”tack vare den etablerade förbindelsen”, kommer att uppväcka en psykisk impuls att återuppleva situationen för tillfredsställelsen. Och, fortsätter Freud: ”Det är en sådan impuls vi kallar önskan”. (Ibid., s. 509). Med andra ord, interaktionen med modern internaliseras som ett minne av tillfredsställelse och kommer därmed att utgöra den inre resonansbotten (det första psykologiska ”djup”) mot bakgrund av vilken den inre excitationen kan anta karaktären av en önskan som nu kan fungera som drivkraft i det psykiska livet.

Vad Freud i detta resonemang skisserar, kan man säga, är hur minnet och tiden introduceras i livet och därmed etablerar friheten som en nödvändig förutsättning för att kunna uppleva brist och därmed kunna drivas av önskningar. Endast en varelse som lever i en mer eller mindre artikulerad erfarenhet av den dynamiska spänningen mellan det som är och det som *skulle kunna* vara, alltså endast en varelse som existerar som ”möjligvaro”, kan ställas inför uppgiften att försöka tillfredsställa önskningar, eller att handskas med otillfredsställda önskningar. Och den aktivitet som har sitt incitament i denna uppgift får karaktären av ett *arbete*.

Därmed inte sagt att det psykiska livet uteslutande skulle bestå av önskningar och att alla psykiska aktiviteter, tagna för sig, skulle ha karaktären av arbete. Vad hans tes

snarare säger är att psykologiska förlopp och händelsekedjor väsentligen har en motivationell karaktär på så vis att de sätts igång och organiseras utifrån driftsönskningar och föreställningar om deras tillfredsställelse. Tagna var och en för sig har alltså inte alla aktiviteter karaktären av arbete, men sedda ur ett vidare perspektiv så ingår de alla i motivationellt utlösta psykologiska förlopp – de är psykologiska svar på ett anspråk från det som är – som har karaktären av bearbetande av fakticiteten i riktning mot ett realiserande av möjligheter. Och det är alltså därför aktiviteterna är något mer än blotta ”aktiviteter”.

Samtidigt kan man tycka att de omedvetna aktiviteter som Freud upptäcker och teoretiserar kring har en väsentligen annan karaktär än aktiviteter som att observera, planera, överväga eller besluta, alltså aktiviteter som uppenbart ingår som delar i ett arbete och som har sitt incitament i en medveten värdering av en situation konfigurerad i enlighet med en given relation mellan fakticitet och transcendens. De omedvetna aktiviteterna *händer ju bara*, långt bortanför det medvetna jagets horisont. Ta till exempel ”drömarbetet”.

I *Drömtydning* argumenterar Freud för att drömmen i varje särskilt fall är en kodad hallucinatorisk tillfredsställelse av en eller flera infantila och omedvetna önskningar som av olika anledningar har väckts till liv av aktuella omständigheter – ”som Odysseus skuggor som vaknar till en viss form av liv när de druckit blod” (Ibid., s. 249). I kraft av att det psykiska livet har nått en viss grad av utveckling (primärt via upplösningen av oedipuskomplexet) så har den typ av direkt tillfredsställelse som de omedvetna och infantila önskningarna förutsätter blivit moraliskt otillåten. För det psykiska livet som helhet skulle den reella tillfredsställelsen väcka mer olust än lust. Censuren träder därför in och hindrar önskeimpulsen på dess bana mot medvetandet och motoriskt utlopp. Vad som händer nu är att den föreställning som i det omedvetna är förknippad med direkt tillfredsställelse avspjälkas från sin psykiska energi och därmed sjunker tillbaka till det omedvetna systemet. Energin, däremot, för-

skjuts vidare till dagsrester i det förmedvetna som står i en eller annan associativ förbindelse med de föreställningar som den psykiska energin ursprungligen var förknippad med. Dessa uppladdade element utgör i Freuds terminologi ”drömtankar” som i en mening redan är förvanskade, men som kräver ytterligare förvanskning genom ”förskjutningsarbetet”, ”förtättningsarbetet”, ”visualiseringen” och ”den sekundära bearbetningen” för att i form av en kompromissbildning kunna tränga in i medvetandet som manifest dröm, med alla dess egenheter och absurditeter.

Vad som gör detta drömarbete till just ett arbete är att dess inre aktiviteter har sin grund i, och tar plats inom ramen för, en mer eller mindre utvecklad psykologisk och moralisk organisation, en *karaktär*. Det späda barnets direkta, automatiska och hallucinatoriska återkallade av det tillfredställande objektet är ännu inget arbete, åtminstone inte i fullödig mening. Arbetet uppstår då censuren träder in i kraft av den skiktning i det psykiska livet som, primärt, upplösningen av oidipuskomplexet initierar. Nu får drömmaktiviteterna karaktären av arbete i och med att de har sitt incitament i att psyket har konfronterats med en komplicerad intrapsykisk *situation* konfigurerad i enlighet med en given relation mellan fakticitet och transcendens. Psyket har konfronterats med en uppgift som ritar upp ett visst spelrum av möjliga lösningar och drömmaktiviteterna får karaktären av arbete i och med att de moraliskt och affektivt börjar operera *strategiskt*, de är kreativa svar på ett anspråk från det som är. Aktiviteterna har formen av ett realiserande av friheten, ett bearbetande av fakticiteten i riktning mot ett möjligt liv, ett arbete som bäst kan beskrivas som att det tjänar den psykologiska organisationens övergripande intressen, fastän det inte initieras medvetet, av jaget, i syfte att tjäna dessa intressen.

Om vi mer konkret och erfarenhetsnära försöker beskriva det omedvetna psykiska arbete som Freud intresserar sig för, och som till exempel är i spel vid drömbildningen, så kan vi övergripande säga att det psykiska arbetet består i ett försök till *affektiv omorientering*. Freud är på väg mot ett liknande sätt

att beskriva arbetet då han i *Drömtydning* sammanfattande talar om drömarbetet i termer av en intensitets- och värdeförflyttning:

Nu ligger tanken nära till hands att en psykisk kraft yttrar sig vid drömarbetet, som å ena sidan berövar de psykiskt högvärdiga elementen deras intensitet och å andra sidan ökar betoningen på mindervärdiga element *på överdetermineringens väg*, som på så vis kommer fram i dröminnehållet. Om det går till på detta sätt, har en *överflyttning och förskjutning av den psykiska intensiteten* hos de enskilda elementen ägt rum vid drömbildningen som leder till att ordalydelsen skiljer sig i dröminnehåll och drömtankar.

(Ibid., s. 297)

Här närmar sig alltså Freud en beskrivning av drömarbetet i termer av att vara ett försök till vad jag kallar affektiv omorientering: drömarbetet syftar ytterst till en överflyttning och förskjutning av ”psykisk intensitet”, och Freud kopplar uttryckligen ihop begreppet psykisk intensitet med begreppet ”värde”. Några sidor längre fram säger han till och med, och med en uttrycklig anspelning på Nietzsche: ”Mellan latent och manifest dröm försiggår i själva verket en total ’omvärdering av alla psykiska värden’” (Ibid., s. 314).

Ett psykiskt arbete som i jämförelse med drömarbetet kan beskrivas som ett mer moget, utvecklat och realitetsanpassat försök till affektiv omorientering är det som Freud kallar ”sorgearbetet”. Låt oss uppehålla oss ett slag vid detta.

### *Sorgearbetet*

Sorg brukar övergripande definieras som en känslomässig reaktion på en förlust av något slag. Det var Freud som introducerade det idag spridda begreppet ”sorgearbete”. Därmed påvisade han att sorgen inte bör förstås som blott en automatisk process som idealt sett har sitt slut i att den smärta som förlusten givit upphov till gradvis klingar av. Snarare bör vi alltså förstå sorgen som en

form av psykiskt *arbete*, som ett sätt att strategiskt – det vill säga med riktning mot ett mer eller mindre tydligt mål – svara på och bearbeta den känslomässiga och existentiella situation som förlusten ställer oss inför.

I den klassiska texten ”Sorg och melankoli” (1917) är Freuds primära intresse att kasta ljus över den form av ”försvarsarbete” som förlusten av en älskad person kan utlösa och som ligger bakom uppkomsten av den patologiska melankolin. Det försvarsarbete som Freud här kallar ”melankoliarbetet” ägnas nästan allt utrymme i texten och ställs mot det sunda och mer mogna sorgearbetet.

Jag återkommer snart till melankoliarbetet, men Freuds analys av sorgens psykodynamik är tämligen kort och enkel och är uteslutande artikulerad i metapsykologins ekonomiska termer (Ibid., s. 216f). Sorgens manifesta yttringar av till exempel missmod, smärta, vältrande i minnen och förlust av intresse för yttervärlden har sin grund i att jaget absorberas av det inre psykiska arbete som sörjandet utgör. Realitetsprövningen har visat att den älskade personen inte längre är tillgänglig och kräver därför att den libido som har investerats i personen, och i allt det som personen representerar, skall dras tillbaka. Då människan ”inte gärna ger upp en libidoposition” blir detta emellertid en ofta långdragen och smärtsam process. Realitetens krav kan inte tillgodoses i ett slag. I stället uppfylls dessa krav steg för steg och ”under stort uppbåd av tid och laddningsenergi” (Ibid., s. 216). I normala fall avgår dock realiteten med segern och sorgearbetet avslutas med att libidon frigörs från den förlorade personen och att jaget åter blir fritt och ohämmat och ges möjlighet att investera sin libido i nya personer och nya projekt.

Varför sorgearbetets successiva uppfyllande av realitetens krav är så smärtsamt är lite av en teoretisk gåta för Freud, en gåta som ”inte är lätt att motivera utifrån en ekonomisk grundval” (Ibid., s. 217). Kanske blir smärtan mer begriplig om vi går bakom Freuds metapsykologiska begreppslighet och mer erfarenhetsnära beskriver sorgearbetet som ett försök till affektiv omorientering.

När man förlorar en älskad person så betyder inte det att man konfronteras med ett känslomässigt ”problem”, åtminstone inte i första hand. Snarare betyder det att man hamnar i ett tillstånd av ”kris”. Hur ska man beskriva skillnaden? Ett problem existerar inom ramen för vad Heidegger skulle kalla för en ”värld”, medan en kris innebär att världen själv börjar rämna. I Heideggers fenomenologiska analyser av människans sätt att vara i världen (1927) så utgör inte världen något som liksom ligger där framför oss som en ansamling av indifferent objekt placerade i den objektiva rums-tiden. Den värld i vilken vi lever våra liv bör snarare beskrivas som ett historiskt, dynamiskt och icke objektiverbart meningssammanhang eller betydelsekomplex som vi på ett eller annat sätt hela tiden befinner oss indragna i och emotionellt öppna inför, och inom ramen för vilket saker och ting organiserar sig och antar en specifik karaktär och ett specifikt värde. Människan kan inte tänkas utanför sin värld och världen kan inte tänkas utanför människan. Världen är det begreppsliga spelrummet för vårt umgänge med tingen och för våra tankar, handlingar, känslor, identifikationer och livsmöjligheter. Och i egenskap av libidinösa varelser som från början av livet förförts in i världen av betydelsefulla andra så utgör de vi älskar inte i första hand några ”objekt” bland andra objekt i världen, utan är snarare med och *konstituerar* världen som den meningsmässiga, värdemässiga och affektiva organisation inom vilken något sådant som objekt överhuvudtaget kan påträffas, och inom vilken våra liv utspelas. Att våra betydelsefulla andra har denna ”världskonstitutiva” plats blir uppenbart i till exempel familjebildning och äktenskap, eller i långa psykoanalyser.

Förlusten av en älskad person är därför inte i första hand ett känslomässigt problem, det vill säga något som är identifierbart och har förhållandevis tydliga konturer inom ramen för en värld, utan är snarare en kris. Förlusten av en älskad person innebär att jag existentiellt, emotionellt och kognitivt *tappar fotfästet*. Därför är den djupa sorgen så oändligt smärtsam. Jag kan inte längre orientera mig i

rummet och tiden. Jag sover på dagen, går in i möbler och glömmar bort koder till kort och dörrar. Jag kastas mellan kyliga överklighetsupplevelser och eruptiva känsloutbrott. Jag är vilsen, på drift, förvirrad. Jag hittar inte tillbaka till mitt själv och den känslomässiga karta som jag är van att orientera mig utifrån. Mitt liv, såsom jag känner det, är ohjälpligt borta. Därför är det ingen slump, tänker jag, att förlusten av en älskad person inte sällan är den utlösande faktorn bakom psykosgenombrott.

I Freuds ekonomiska termer består alltså sorgearbete i att den libido som har investerats i den förlorade personen frigörs och dras tillbaka in i jaget. Detta är ett alltför enkelt sätt att beskriva en komplicerad process, vilket Freud förstås är medveten om. Med utgångspunkt i tanken att förlusten av en älskad person bör karaktäriseras som en kris så utgör sorgearbetet snarare ett försök att etablera och lära sig leva i en mer eller mindre radikalt modifierad värld, en värld som uttryckligen eller inte konfronterar mig med frågor som: Hur ska jag känna inför det som hänt? Vem är jag? Vad vill jag? Vad är värdefullt för mig? Hur ska jag leva mitt liv? Sorgearbete är med andra ord ett försök till affektiv omorientering, och eftersom detta försök springer ur en existentiell och emotionell förvirring så kräver det sin tid och sin fysiska och psykologiska miljö. Den affektiva omorienteringen – med allt vad den kan tänkas innehålla av emotionellt laddade försök till förståelse, acceptans, att ta farväl, att skapa mening, att omvärdera, att introjicera, projicera etcetera – behöver inte bara tid i form av att man under en period drar sig tillbaka från livets vanliga håll-i-gång (på liknande sätt som man behöver sova för att drömma), utan behöver också en understödande omgivning bestående av, förstås, nära och kära att dela sorgen med, men också av kulturella sedvanor, ritualer, begrepp och berättelser (jämför Lear 2020).

Denna understödande omgivning är en förutsättning för att den sörjande i sitt sorgearbete ska kunna göra en *erfarenhet*, i genuin mening, och därmed kunna utvecklas som människa. Det sunda sorgearbetet

erbjuder en möjlighet till psykisk integration, reorganisering och utveckling på så vis att den affektiva omorientering som sorgearbetet i bästa fall utmynnar i har bildats genom en bearbetning och omarbetning av den värld som gått sönder. Därmed aktualiseras och materialiseras den nya emotionella kartan som en utvecklad – Hegel skulle säga ”upphävd” – form av den föregående. Det sunda sorgearbetet har med andra ord gjort oss *erfarna*. Den tidigare världen har sörts och förinnerligats och blivit en del av vår historia, en del som vi inte naivt kan gå tillbaka till, men i vars ljus vårt nuvarande tillstånd träder fram och vinner karaktären av att vara just ett *utvecklat* och inte bara ett *annat* tillstånd. En förskjutning har skett på nivån av själva förutsättningarna för vårt psykologiska liv. Den affektiva grundorganisation, eller den ”värld”, som bestämmer och begränsar vår repertoar av känslor, tankar, föreställningar och förhoppningar är inte längre densamma.

### *Försvarsarbete och det psykoanalytiska arbetet*

Om nu sorgearbetet representerar en sund, mogen och progressiv form av psykiskt arbete så representerar det som Freud kallar ”försvarsarbete”, i alla dess skepnader, en defensiv form av psykiskt arbete, det vill säga en form av arbete som syftar till att kortsluta det progressiva arbetet och därmed hindra möjligheten att göra en *erfarenhet* och att på så vis kunna utvecklas som människa. Ta till exempel ”melankoliarbetet” som Freud alltså menar vara en defensiv variant av sorgearbetet som ett sätt att handskas med förlusten av en älskad person (1917).

För att skydda sig mot den smärta som förlusten givit upphov till så iscensätts hos melankolikern ett sinnrikt försvarsarbete. För det första, menar Freud, regredierar delar av hans psykiska liv tillbaka till den tidigaste narcissistiska och omnipotenta fasen av den psykosexuella utvecklingen där det ännu inte existerar någon tydlig differens mellan jaget och världen, och där relationen till objekten, primärt modern, struktureras i enlighet med



oral mönster, primärt sugandet på bröstet. Därmed öppnas möjligheten att på en nivå av omedveten fantasi förneka förlusten genom att ”inkorporera” eller sluka den förlorade personen och göra honom eller henne till en del av sig själv. På så vis uppstår en primitiv form av identifikation som dels innebär att relationen till personen fortlever som en inre självrelation, och dels innebär att det nu ges möjlighet till att i form av självförebåelser ge utlopp för den förbjudna och infantilt grundade aggression som förlusten av personen har väckt till liv. Det klagande över sig själv som saknas i sorgen, men som är ett väsentligt och för omgivningen ofta uttröttande moment i depressionen (”jag är så värdelös ...”), har med andra ord karaktären av ett aggressivt anklagande riktat mot en inkorporerad person. Detta förklarar den kliniska iakttagelsen att melankolikerns självförebåelser så sällan stämmer överens med hur han eller hon faktiskt är, och det kastar även ljus över det märkliga faktum att den högljudda självdegraderingen ofta innehåller en kvalitet av tillfredsställelse (Freud 1917).

Melankoliarbetet är alltså ett exempel på det försvarsarbete som i varje enskilt fall ligger bakom det lidande som Freud tänker sig att den psykoanalytiska behandlingen lämpar sig för. Försvarsarbetet kortsluter det konstruktiva arbete, och den emotionella ”läroerfarenhet”, som liksom förutskickas och väntar på att göras givet de aktuella psykologiska och materiella omständigheterna. Melankoliarbetet, i vårt exempel, omöjliggör den arbetsprocess som det innebär att ta farväl av den förlorade personen och omorientera det emotionella livet i riktning mot en framtid som det är möjligt att vara levande i. Melankoliarbete kortsluter den möjliga ”historisering” som det sunda sorgearbetet i bästa fall skulle ha inneburit, ett arbete som skulle ha skänkt framtiden karaktären av att vara ett förinnerligt, metaboliserat och *utvecklat* tillstånd. I stället skapar melankoliarbetet ett fastlåst och ”tidlöst” tillstånd av missriktad aggression och skuld. Det psykiska lidandet, såsom Freud tänker sig det, har alltså formen av ett stillastående, ett ”i stället för” arbete och utveckling.

Därför menar Freud också att det är försvarsarbetet som under den psykiska utvecklingen bär ansvaret för skapandet av de smärt- och fixeringspunkter som gör det svårt för oss att på ett sunt sätt handskas med vissa situationer och relationer i det vuxna livet. Om den lilla pojken inte får hjälp från lyhörda föräldrar att arbeta sig igenom det oedipala familjedramat, för att ta ett klassiskt Freudianskt exempel, så kanske ett primitivt försvarsarbete aktiveras och skapar ett överdrivet strängt överjag i syfte att kontrollera den förtärande svartsjuka, den mordiska aggressivitet och de utplånande känslor av mindervärde som under denna period annekterar pojkens inre. Dessa obearbetade infantila känslöimpulser, som är övermäktiga för ett omoget psyke, stannar upp i sin utveckling och förblir dissocierade från resten av personen som på andra plan (till exempel det kognitiva eller moraliska planet) fortsätter att göra läroerfarenheter och utvecklas i livet. Personligheten slits itu i olika delar som befinner sig på olika utvecklingsnivåer och i olika ”tidszoner” och som därför blir oförmögna att intrapsykiskt kommunicera med varandra. Nu blir det minst sagt krångligt för den sedermera vuxne mannen att ha sunda kärleksrelationer eftersom nära och ömsesidiga relationer hotar att väcka dessa obearbetade och tidlösa känslöimpulser till liv, vilket gör att det primitiva försvarsarbetet måste reaktiveras för full maskin.

När människor söker psykoanalytisk behandling är det inte sällan i ett ångestridet tillstånd där det psykiska försvarsarbetet av olika anledningar dramatiskt har försvagats. Kanske har en närstående dött, kanske har man fått sparken från jobbet, kanske har ett barn fötts, en relation tagit slut eller inletts. Vilken anledningen än må vara så har den psykologiska stiltje som försvarsarbetet syftar till att etablera och upprätthålla brutits. Ett sår har öppnats som pekar rakt in i personlighetens kärnproblem. I syfte att lappa ihop såret kommer psyket nu snabbt att försöka reformera sina försvar. Om detta lyckas så kan i värsta fall en stel psykisk ärrbildning skapas som sätter sin prägel på personligheten för resten av livet (jämför Bollas 2012).

Psykoanalytikerns kliniska huvuduppgift är nu att motverka denna utgång genom att erbjuda och lyckas skapa en fysisk och mental miljö inom vilken patientens lidande kan omvandlas till ett sunt och progressivt psykiskt arbete, en miljö inom vilken patienten kan göra emotionella erfarenheter och utvecklas som människa. Den ångest och emotionella förvirring som det försvagade försvarsarbetet har lämnat patienten i får inte på ett brådskande sätt täckas över, utan måste i stället mötas av ett lyhört psykoanalytiskt arbete i riktning mot integration och inre reorganisation, det vill säga affektiv omorientering. Såret måste hållas öppet så att det långsamt kan börja läkas inifrån.

Man kan förstås prata oändligt länge om psykoanalytisk teknik och vad det kliniska arbetet bör innehålla (tolka försvar, tolka innehåll, befrämja och hantera överföringen, hålla ramarna etcetera) men den kliniska grundfrågan – den fråga som bör utgöra själva orienteringspunkten för alla detaljdiskussioner om teknik och metod – lyder alltså: hur lyckas man bäst omvandla det psykiska lidandet till ett sunt psykiskt arbete? Vad är det som krävs för att lyckas med denna omvandling?

Jag ska här inte ge mig in i något långtgående försök att besvara denna svåra fråga, och svaret kommer förstås se lite annorlunda ut beroende på vilket patientfall det gäller. Men för att avsluta denna artikel vill jag ändå poängtera något uppenbart som jag tänker gäller generellt. För att patienten i den kliniska processen ska kunna få, och våga befinna

sig i, en inte sällan förvirrande *kontakt* med sig själv och sina själsliga djup – och kontakten med sig själv är en absolut förutsättning för att ett utvecklande och integrativt psykiskt arbete överhuvudtaget ska sättas i gång – så måste patienten, medvetet eller omedvetet, uppleva att hon eller han befinner sig i kontakt med *analytikern* i egenskap av att vara en lyhörd, mottaglig, pålitlig, modig och, inte minst, intelligent annan som tar ansvar för och över tid administrerar processen. Man får inte, och vågar inte ha, kontakt med sig själv med mindre än att man har en tillitsfull kontakt med den andre. Analytikerns absolut första uppgift är därför att upprätta en emotionell kontakt med patienten. Och varje gång han tappar kontakten så är den omedelbara uppgiften att återupprätta den.

Winnicott har fått utstå en del kritik genom åren för att han i sina kliniska teorier försökte förstå det psykoanalytiska arbetet på basis av det goda föräldraskapets praktik. Och det är sant att psykoanalytikern bör undvika att försöka vara den ”tillräckligt goda mor” som han kanske inbillar sig att patienten aldrig har haft. Det tror jag Winnicott skulle hålla med om. Men Winnicotts poäng är att det på vissa grundläggande plan finns starka släktskap mellan psykoanalytikerns arbete och det utvecklingsbefrämjande och emotionellt integrativa arbete som en bra förälder ägnar sig åt i sitt dagliga umgänge med sina barn, ett arbete som till stora delar bedrivs på ett intuitivt plan och som inte går att teknifiera och manualisera. I detta har han helt rätt, tänker jag

## Litteratur

- BOLLAS, C. (2012): *Catch Them Before They Fall*. London: Routledge.  
 HEIDEGGER, M. (1927): *Vara och tid*. Göteborg: Daidalos 2013.  
 FREUD, S. (1895): *Studier i hysteri*. S.Skr III. Stockholm: Natur & kultur 1997.  
 – (1900): *Drömyddning*. S.Skr II. Stockholm: Natur & kultur 1996.  
 – (1915): ”Drifter och driflöden”. S.Skr IX. Stockholm: Natur & kultur 2003.  
 – (1917): ”Sorg och melankoli”. S.Skr IX. Stockholm: Natur & kultur 2003.  
 – (1925): *Självbiografi*. S.Skr III. Stockholm: Natur & kultur 1997.  
 – (1932): *Nya föreläsningar publicerade 1932*. S.Skr I. Stockholm: Natur & kultur 1996.  
 LEAR, J. (2020): ”Sorg och moralpsykologi”. *Divan - tidskrift för psykoanalys och kultur*, nr 1-2.  
 MARX, K. (1995): *Människans frigörelse*. Göteborg: Daidalos.  
 SARTRE, J-P. (1943): *Varat och intet*. Göteborg: Bokförlaget Korpen 1992.