

# Sammanbrottet visar vägen framåt

En ångestattack är ett djupt kommunikativt tillstånd, konstaterar psykoanalytikern Christopher Bollas som studerat sammanbrottets psykologi. Om man försöker förstå dess inre dynamik kan man i det terapeutiska arbetet omvandla sammanbrottet till ett genombrott.

**D**en omedelbara anledningen till att människor söker psykoterapeutisk hjälp varierar förstås. Vissa har kanske under en längre tid levt med en känsla av hopplöshet och meningslöshet som till slut blivit outhärdlig. Andra har insett att de är oförmögna att själva bryta sitt tvångsmässiga upprepande av destruktiva livsmönster. Några har kommit att utveckla välavgränsade men till synes oförklarliga symptom som fobier eller psykosomatiska smärtor, medan andra har kommit till en punkt då hela deras liv framstår som en stor lögn.

Ytterligare en grupp patienter är de som söker hjälp i samband med ett akut sammanbrott av psykotisk eller icke-psykotisk karaktär. Inte sällan är sammanbrottet utlöst av en yttre händelse. Dock behöver inte händelsen vara speciellt dramatisk, åtminstone inte på ytan. Den utlösande faktorn kan vara något så vardagligt som en konflikt på jobbet, en inställd resa eller en tappad plånbok. Plötsligt börjar personen utveckla paranoida vanföreställningar eller översvämmas av en outhärdlig ångest. Förmågan att sova går kanske förlorad och de vardagsysslor som tidigare inte vållat några bekymmer blir snabbt övermäktiga. Psyket kan inte längre handskas med de skrämmande känslor och tankar som väcks. Livet har plötsligt blivit "för mycket".

En av de mest inflytelserika psykoanalytiska teoretikerna idag är amerikanen Christopher Bollas som ägnat sina två senaste böcker åt sammanbrottets psykologi: den ett par år gamla "Catch them before they fall. The psychoanalysis of breakdown" (Routledge) och den nyligen utgivna "When the sun bursts. The enigma of schizophrenia" (Yale University Press).

På basis av fyrtio års kliniskt arbete har Bollas formulerat sin grundtanke att sammanbrottet är ett djupt kommunikativt tillstånd som bär på en stor terapeutisk potential. Av olika anledningar har de psykiska försvararen dramatiskt försvagats och för den som lyssnar noga pekar därför sammanbrottet rakt in i personlighetens kärnproblem.

Som terapeut får man inte schabla bort denna möjlighet. Sammanbrottet, menar Bollas, bär nödvändighetens prägel: det är ingen slump att en person bryter samman just nu och under dessa omständigheter. Att sätta en person som håller på att bryta samman under snabba symptomfokuserade behandlingar vore därför att i bästa fall trivialisera och i värsta fall göra sig helt döv för vad det pågående sammanbrottet försöker berätta. Att inte ta i beaktande sammanbrottets innebörd vore en terapeutisk katastrof som kan få till följd att patienten omedvetet och i syfte att psykiskt överleva börjar reformera sina försvar runt effekterna av sammanbrottet. På så vis kan en stel psykisk ärrbildning skapas som sätter sin prägel på personligheten för resten av livet.

Bollas tvekar inte då han slår fast att endast ett intensivt psykoanalytiskt bemötande kan svara upp mot självets behov av att förstå och bekanta sig med de själsliga djup som presenterar sig i samband med det akuta sammanbrottet. Endast ett intensivt psykoanalytiskt arbete kan med andra ord konvertera sammanbrottet till ett genombrott.

Nu ska man inte förglömma att denna uppfattning förstås vilar på en psykoanalytisk förståelse av vad ett sammanbrott är och var dess orsaker står att finna, en förståelse som tar sin utgångspunkt i Freuds sätt att se på människans psykologiska utveckling.

I Freuds teoribildning är den psykologiska utvecklingen inte någon lagbunden process som automatiskt kommer att ha sin gilla gång förutsatt att livsomsändigheterna förblir någorlunda intakta. I stället tänker han sig att utvecklingen bestäms av hur väl psyket lyckas med uppgiften att handskas med de inre och yttre prövningar som utvecklingen tveklöst kommer att ställa psyket inför. Den psykiska utvecklingen är i sig en psykologisk prestation. Detta kanske innebär att vissa delar av psyket kommer att utvecklas prematurt, medan andra delar kommer att stanna kvar på mer primitiva nivåer. Med hjälp av bortträngningar och reaktionsbildningar kommer kanske vissa aggressiva impulser att bli hänvisade till det omedvetna, medan ett straffande överjag kommer att etableras i syfte att hålla dessa impulser i schack. Kanske kommer smärtsamma känslor av att vara liten och behövande förläggas till andra personer genom projektion, medan ett ideal om att vara självförsörjande kommer att internaliseras och bilda kärnan i jagets inre organisation.



Populärt sammanbrott. Tv-serien "Sopranos" tog avstamp i huvudpersonens psykiska kollaps. FOTO: HBO

Kort sagt, att tänka den psykiska utvecklingen i termer av en psykologisk prestation innebär att man föreställer sig att personligheten är uppsjälkad i olika delar som befinner sig på olika utvecklingsnivåer och som i hög grad lyder sina egna agendor, delar som psyket samtidigt försöker orkestrera till en sammanhållen helhet inom vilken det i ideala fall råder en åtminstone nöjaktigt kognitiv, värdemässig och emotionell jämvikt.

**D**etta innebär vidare att psyket måste tänkas i termer av att vara en organisation som alltid är sårbar – inte minst vid separationer eller i övergångsperioder, som till exempel de tidiga tonåren då affekterna och de sexuella drifterna är starka, och de hårbärgerande personlighetsstrukturerna fortfarande är sköra. För psykoanalysen, liksom för Bollas, är det utifrån denna sårbarhet som man måste förstå sammanbrottets psykodynamik. Låt oss konstruera ett enkelt kliniskt exempel.

En framgångsrik affärsman söker psykoterapi. Han uppvisar tydliga tecken på ett pågående sammanbrott. Enligt hans egen redogörelse började allting med att han plötsligt kom att drabbas av ångestattacker då han i egenskap av företagets frontfigur skulle hålla föredrag inför kunder, något han gjort varje vecka under trettio år. Snart förlorade han förmågan att sova och det dröjde inte länge förrän det började bli svårt att sköta vardagens sysslor. Till slut blev han tvungen att sjuk-

skriva sig och söka hjälp. Terapeuten ber honom berätta om tiden då ångestattackerna började. Mannen kan inte erinra sig att det var något speciellt. Efter ett tag kommer det emellertid fram att han i bakgrunden av sitt medvetande under en längre period hade burit på en gnagande oro för att hans fru var otrogen. Dock kunde han inte hitta några rationella anledningar till sin oro. "Faktiskt ganska tokigt", lägger han till. En dag då han var ute på stan för att äta lunch, berättar han vidare, såg han plötsligt sin fru hand i hand med en annan man. Hans hjärta höll på att stanna. I nästa sekund insåg han att han hade tagit fel. "Nu får jag ge mig!" sa han bestämt till sig själv. Sedan dess har han inte oroat sig. Dock började ångestattackerna några dagar senare. Om tre år ska han gå i pension.

**H**ur ska vi förstå den inre dynamiken i mannens pågående sammanbrott? Låt oss tänka oss en vidare bakgrundshistoria som ungefär ser ut som följer. Mannen växte upp med en frånvarande men idealiserad far, och en fysiskt närvarande men deprimerad mor som inte kunde svara upp mot pojakens grundläggande behov av kärleksfull uppmärksamhet. Pojken handskades instinktivt med detta psykologiska predikament genom att liksom försöka säga upp kontakten med de delar av sin emotionella repertoar som signalerade beroende, svaghet och litenhet. Omedvetet har hans liv sedan dess organiserats kring att hålla dessa aspekter av sig själv borta. Till exempel har värden som symboliskt är associerade med manlig styrka bestämt hans val av umgängeskrets, intresse och yrke. Han har också valt att leva med en kvinna som är, och som han också bidragit till att göra, osjälvständig och starkt beroende av honom. Hans äktenskap har på så vis omedvetet tjänat syftet att han genom åren kunnat hålla uppsikt över och kontrollera de sidor av sig själv som kommit att bli oförenliga med hans personliga identitet.

Nu är det tre år kvar till pension. Dessutom har mannen så smått börjat utveckla diverse ålderskrämpor, bland annat har han fått problem med potensen. De känslomässiga aspekter av sig själv som han med stor framgång ägnat sitt liv åt att hålla borta, och som han i äktenskapet projicerat på sin fru, börjar därmed pocka på uppmärksamhet igen. Detta får till omedelbar följd att han börjar oroas sig för att hustrun inte längre är honom trogen: hon – och de egenskaper som hon i hans värld är bärare av – håller sig liksom inte längre på den undanskymda psykologiska plats som han tilldelat henne. När han tycker sig se henne på stan med en annan man lyckas han visserligen snabbt avfärda sin oro som ren inbillning. Händelsen är emellertid mångbottnad, och i denna stund brister de omedvetna försvararen. Psyket börjar signalera alarmerande fara genom att med symbolisk precision attackera den medvetna delen av personligheten med ångest just i de stunder då mannen ska axla rollen av att vara företagets oomkullrunneliga frontfigur. Han börjar bryta samman, eller brytas upp – inifrån.

Enligt Bollas vore det alltså terapeutiskt förödande i ett fall som detta att med olika medel (må så vara "evidensbaserade") försöka täcka över det som håller på att bryta fram. Om man i stället försöker förstå sammanbrottets inre dynamik så kan man i det terapeutiska arbetet transformera sammanbrottet till ett genombrott. Sammanbrottet berättar om djupa problem i personlighetens kärna. Om man tar till vara dess terapeutiska potential så öppnar sig i bästa fall möjligheten att förändra, inte i första rummet en persons känslor, tankar, föreställningar och sätt att relatera till sig själv och andra, utan snarare förändra den psykiska grundorganisation som bestämmer och begränsar personens repertoar av känslor, tankar, föreställningar och sätt att relatera till sig själv och andra. Detta arbete kan dock ta lite tid i anspråk. Och periodvis kommer det förmodligen att bli ganska smärtsamt.

Johan Eriksson är privatpraktiserande psykoanalytiker, legitimerad psykoterapeut och fil dr i teoretisk filosofi.

**SEDAN**  
**1918**

**Redaktör**  
**Ludvig**  
**Hertzberg**  
understrecket  
@svd.se

**Svd.se** →

**Läs även**  
"Från neurotiskt lidande till vanlig olycka" av Johan Eriksson (30/10 2009).  
**svd.se/understrecket**