

Sedan 1918

Därför lönar det sig att leta efter sitt sanna jag

Vi är inte sällan beredda att offra det mesta – äktenskap, karriär, rikedom – för att leva ett liv där vi känner oss sanna mot oss själva. Filosofer har länge fnyst åt uttrycket ”att hitta sig själv”, men psykoanalytikern Neville Symington menar att vi har mycket att vinna på att ta tanken om personlighetens kärna på allvar.

För någon som, liksom jag, till stora delar är intellektuellt fostrad i den så kallade postmoderna eller postmetafysiska filosofin kan uttrycket ”att hitta sig själv” framstå som en tom fras med sina rötter i en romantisk och okritisk syn på den mänskliga subjektiviteten. Lärde oss inte redan Nietzsche att det vi kallar för självet blott är en produkt sprungen ur reaktiva krafter som i efterhand och i defensiva syften försöker dikta ihop ett ursprung till det mänskliga tänkandet och handlandet? Och har inte senare och mer lingvistiskt orienterade filosofer påvisat att det vi föreställer oss som den inre psykologiska rymden – vår ursprungliga och intima närvaro inför oss själva – endast är en effekt av ett överindividuellt teckenspel som vi alltid befinner oss indragna i och som vi omöjligt kan kontrollera?

Jag tänker att det visserligen ligger en hel del sanning i dessa kritiska tankegångar gällande den mänskliga subjektiviteten, men att dekonstruera en filosofisk och kanske schematisk föreställning om subjektiviteten innebär förstås inte att subjektiviteten eller självet inte skulle vara en i högsta grad levande realitet. Numera – och efter att jag sedan några år tillbaka lämnat det akademiska livet för att i stället kliniskt arbeta med psykoanalys och psykoterapi – är det min bestämda uppfattning att det kan ligga, och ofta ligger, en djup och omvälvande existentiell erfarenhet bakom användningen av uttrycket ”att hitta sig själv”. Tveklöst finns det ett genuint själv att hitta – eller att förlora.

Tänker man närmare på saken inser man snabbt att en stor del av vårt moraliska och vardagspsykologiska språkbruk skulle förlora sitt logiska spelrum om vi inte förutsatte att det finns en kärna av personligheten som överskrider eller befinner sig bortom alla de biologiska, materiella, kulturella och sociala krafter, processer, mekanismer och strukturer som arbetar i och på människan. Vi måste förutsätta att det hos varje människa finns ett unikt psykologiskt idiom, hur fördolt eller överlagrat det i enskilda fall än må vara; alltså en unik karaktär eller ett unikt temperament som fungerar som ett psykologiskt böjningsmönster för livets alla erfarenheter och för allt det som arbetar i och på människan. Och existensen av detta idiom, denna unika psykologiska hjärtrytm, kan omöjligt begreppsliggöras i termer av att vara ett resultat, av vad det nu må vara – snarare måste vi förstå den som ett mysterium.

Vårt moraliska och vardagspsykologiska språkbruk tvingar oss med andra ord att förutsätta existensen av en ”själ” (vilken inte behöver tänkas som en immateriell substans som lever vidare efter att kroppen dör). Utan denna förutsättning skulle en uttömmande vetenskaplig redogörelse för alla de materiella, kulturella och sociala krafter och strukturer som arbetar i och på människan kunna svara på frågan om vem jag är. Men det går inte. Om du vill lära känna mig måste du öppna dig för *mitt* unika tilltal, min unika ”estetik”. De vetenskaper som undersöker vår art har faktiskt ingenting att säga när det kommer till frågor rörande vem jag är, som person. Och detta är inte i första hand en empirisk utan en begreppslig sanning.

Dessa filosofiska tankar kring personlighetens konstitution har under de senaste dagarna väckts då jag läst den brittiske psykoanalytikern Neville Symingtons nya bok ”The growth of mind” (Routhledge). Symington, som har en bakgrund som katolsk präst, menar att kärnan i personligheten består i en ursprunglig form av psykologisk kreativitet, och det är med utgångspunkt i denna kreativi-



Har personligheten en fast kärna? Museibesökare beskådar René Magrittes ”Den förbjudna reproduktionen”.

Foto: Daniel Reinhardt/AP

– denna till att börja med rudimentära men spontana förmåga att ta emot, metabolisera och på ett personligt och meningsfullt sätt organisera livets intryck – som han försöker förstå det psykiska lidandets karaktär och hur psykoanalys och psykoterapeutiska samtal ska kunna råda bot på lidandet och få personligheten att utvecklas och växa.

Hur man bäst ska karaktärisera psykisk hälsa, om vi börjar där, är en minst sagt komplicerad fråga, men något som väsentligen karaktäriserar en psykologiskt välmående person är att denne känner sig *levande* och lever ett liv som upplevs vara *verkligt*. Freud menade att den psykologiska utvecklingen av verklighetskänslan initialt förutsätter att det lilla barnet konfronteras med en hårdnackad realitet och därigenom tvingas att lämna sin drömska tillvaro där inte råder någon skillnad mellan fantasi och verklighet – låt säga mellan ett fantiserat och ett verkligt bröst – och där drifterna föreställs kunna tillfredsställas på rent hallucinatorisk väg.

Den inflytelserika psykoanalytikern Donald W Winnicott, Symingtons kanske främsta föregångare och inspirationskälla, menade tvärsen Freud att det avgörande momentet i utvecklandet av känslan att leva ett verkligt liv är att det lilla barnet under en ganska lång tid får existera i en övergripande illusion om att det själv skapar verkligheten. Och det är vårdnadshavarnas uppgift att initialt tillhandahålla en miljö inom vilken denna illusion kan frodas.

Ett prototypiskt exempel: om barnet är hungrigt och fantiserar bröstets närvaro så kommer den lyhörda modern se till att barnets fantasi får direkt uppfyllelse genom att tillhandahålla det verkliga bröstet. Därigenom sammanfaller fantasi och verklighet för barnet och dess medfödda, spontana och kreativa livsyttring – vad Winnicott kallar för ”det sanna självet” – får ostört börja utvecklas och blåsa liv i den framväxande personligheten. Modern samlar upp barnets spontana och utspridda förnimmelser och behovsyttringar och låter dem på ett smidigt sätt komma till uttryck, finna tillfredsställelse och därmed bli möjliga att upplevas *såsom verkliga*. Barnet får börja livet med att leva i en ostörd kontinuitet i varat och på så vis läggs grogrunden för utvecklandet av ett vitalt och levande själv med en personlig stil och ett personligt förhållningssätt.

Alltför stora brister i vad Winnicott kallar för barnets ”hållande” miljö kommer dock innebära att det inre och yttre livet blir någonting övermäktigt som barnet självt inte kan ta hand om och som därför hotar att liksom spränga barnets ännu sköra organisation av jaget. Som ett svar på detta hot – och i syfte att skydda jagets kärna, det sanna självet – kommer barnet att utveckla ett prematurt, stelt och icke-vitalt pseudo-jag som till sin inre struktur är reaktivt och anpassligt och som ytterst syftar till att defensivt administrera kontakten med det inre och yttre livet – ”det falska självet”.

Med utgångspunkt i denna grundteori tänker sig Symington att en stor del av det psykologiska lidandet har sitt ursprung i att livet på olika sätt blivit ”för mycket” för psyket att ta hand om, och att den lidande personen i stället har tagit till försvarsmekanismer som i förlängningen inneburit starka inskränkningar på känslan av att vara fri och levande. Trots att lidandet tar sig olika uttryck hos olika personer så har lidandet inte sällan den övergripande formen av ”vem är jag egentligen?”. Lidandet innebär att man på ett grundläggande plan förlorat sig själv. I stället har man börjat regeras av reaktiva skapelser, till exempel ett överdrivet straffande överjag, och av utvecklade affekter som man är oförmögen att handskas med på ett kreativt sätt.

I linje med detta menar Symington vidare att friheten och sanningen måste betraktas som grundvärden på den psykiska hälsans område, värden som triumferar över allting annat. Och det är verkligen någonting som slår en när man arbetat ett tag med psykoanalys och psykoterapi: människor är inte sällan beredda att offra det mesta – äktenskap, karriär, rikedom, njutning – för att leva ett liv där de känner sig fria och sanna mot sig själva. Detta kan inte avfärdas som en lyx som vi välbärgade västerlänningar kan unna oss. I stället är det närmast en begreppslig omöjlighet att tänka sig ett dynamiskt och blomstrande liv byggt på lögn och falskhet. Och det är onekligen en stark indikation på psykisk ohälsa när en människa lyckats göra sig döv för den inre röst som berättar för henne när hon är sann respektive falsk mot sig själv.

Psykoanalys och psykoanalytiskt orienterad psykoterapi brukar traditionellt tänkas som en insiktsbaserad terapiform, en terapiform byggd på tolkning, sanning och självkunskap. Men givet det sätt på vilket Winnicott och Symington begreppsliggör det psykiska lidandet så är den kliniska utmaningen inte i första hand av epistemologisk karaktär (hur förvärvar vi kunskap och sanning?), utan snarare av etisk karaktär: hur vågar vi *vara* sanna, uppriktiga, öppna, i kontakt? Tolkning och kunskap är inte det primärt verk samma momentet i terapin. Terapeutens huvudsakliga uppgift är i stället att tillsammans med sin patient skapa en hållande miljö och en kontakt inom vilken patienten 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 sant sätt. Det finns ingen annan väg, menar Symington, att reaktivera den psykologiska utvecklingsprocess som försvaren har satt stopp för.

De uttryck och aktiviteter som springer ur personlighetens kreativa kärna kommer att vidga och fördjupa det psykologiska livet. Men detta förutsätter också att det finns någon där som tar emot uttrycken, ser dem, erkänner dem, berörs av dem och sätter dem i spel i den intersubjektiva kontakten. På så vis kan den kreativa kärnan börja utvecklas och organiseras till ett själv som upplever sig vara levande och verkligt. Att hitta sig själv är en rörelse i riktning mot framtiden (man hittar inte ”tillbaka” till sig själv), men man måste ha sig själv med i processen.

Johan Eriksson

Privatpraktiserande psykoanalytiker, legitimerad psykoterapeut och fil dr i teoretisk filosofi
understrecket@svd.se