

Stephen Mitchell och det relationella perspektivet (del II)

I en tidigare artikel i Psykoterapi nr 2, 2013, redogjorde Tomas Wånge för det relationella perspektivet med utgångspunkt från Stephen Mitchell. Tomas fortsätter i denna artikel med en fördjupad beskrivning av Stephen Mitchells liv och gärning; tematiken i Mitchells sju böcker; utmejslandet av det relationella perspektivet och dess förhållande till i synnerhet objektrelationsteorierna.

Han diskuterar även vad det i praktiken innebär att vara en relationell psykoterapeut och hur man förhåller sig till frågor som self disclosure (självavslöjande), engagemang, klinisk gränssättning och betydelsen av psykoterapeutisk erfarenhet.

Stephen A Mitchell föddes 1946. Familjen kom från New York och Stephen växte upp i New Jersey. Fadern Stanley var ekonom och modern Lilian jurist. Stephen hade också en fem år yngre bror. De var sekulariserade judar och hade ofta häftiga politiska och intellektuella diskussioner i hemmet. Farfadern var en intellektuell socialist.

Mitchell tog examen vid Yale och doktorerade i klinisk psykologi vid New York University 1968. 1977 avslutade han sin psykoanalytiska utbildning vid White-institutet, när Edgar Levenson var direktor där. Mitchell gick i analys hos Miltades Zaphiropoulos på 1970-talet. En av handledarna på White var David Schaefer som hade stått Erich Fromm nära. Fromm och Sullivan kom att bli två viktiga inspirationskällor för Mitchell. Mitchell var lärare vid New York University i psykoterapi och psykoanalys och var med om att utforma en ny relationell utbildningslinje. Han var också aktiv som lärare och handledare på White-institutet. Mitchell avled oväntat av hjärtinfarkt, 54 år gammal i sitt hem på Manhattan i december 2000. Han var gift med Margaret Black och de hade två döttrar.



Stephen Mitchell

Mitchells författarskap

Mitchell var en oerhört produktiv författare och skrev fem egna böcker, en tillsammans med Jay Greenberg och en tillsammans med hustrun Margaret Black. Dessutom var Mitchell, tillsammans med Lewis Aron redaktör

för den första IARPP-antologin (1999) och författade ett sjuttioal artiklar och bokkapitel.

Mitchells och Greenbergs bok *Object Relations in Psychoanalytic Theory* från 1983 har ibland kallats den första relationella boken. Den var framför allt en idéhistorisk uppgörelse med driftsteorin och ett embryo till ett relationellt synsätt (Wänge, 2011). I den första egna boken *Relational Concepts in Psychoanalysis* (1988) flyttade Mitchell fram positionen från att vara idéhistoriker i två avseenden: 1) Han utvecklade *ett begreppsmässigt ramverk* för den relationella psykologin och 2) han började utveckla sin egen speciella integration av relationella begrepp i vad han kallade en relations-konflikt-teori. Här finns också avsnitt om Mitchells syn på sexualitet, infanti-lism, narcissism, förändring och den fria viljan.

I *Hope and Dread in Psychoanalysis* (1993) hävdar Mitchell att två psykoanalytiska revolutioner inträffat, en klinisk-teoretisk kopplad till frågan: *vad behöver patienten?* och en metateoretisk kopplad till frågan: *vad vet/kan terapeuten?* Dessa två revolutioner har skett utan någon större medvetenhet om och ömsesidig påverkan på varandra. De psykoanalytiska teoretikerna har nästan uteslutande ägnat sig åt endast en sida av saken, antingen den kliniska (Winnicott) eller den metapsykologiska (Fairbairn). I boken finns också ett längre avsnitt som avhandlar Mitchells syn på självbegreppet.

Freud and Beyond (1995) är en idéhistorisk bok över det psykoanalytiska tänkandet, skriven av Mitchell tillsammans med Margaret Black. Författarna inleder med en diskussion av några myter kring psykoanalysen. Därefter går man igenom de olika psykoanalytiska skolorna från Freud och fram till och med Kernberg och Schafer. Boken avslutas med en diskussion av ett antal teoretiska och kliniska kontroverser inom psykoanalysen som: trauma/fantasi, konflikt/brist, empiri/hermeneutik, nu/då och tolkning/relation.

I *Influence and Autonomy in Psychoanalysis* (1997) beskriver Mitchell hur RP (det relationella perspektivet) uppstått ur en kritik av den klassiska amerikanska psykoanalysens tre fundament, vilka samtidigt kan uppfattas som restriktioner: neutralitet, anonymitet och abstinens. Här finns också Mitchells analys av begränsningarna i den kleinianska terapin. Han försöker också svara på frågorna om vad som skall utgöra terapeutens kompass i det kliniska arbetet och vilken kunskap psykoanalysen kan göra anspråk på.

Relationality: From Attachment to Intersubjectivity (2000) är ett försök från Mitchell att presentera sin egen variant av RP. Han presenterar en relationell modell och definierar fyra olika kommunikativa nivåer, (*modes*) där han jämför en del olika teoretiker. Mitchell menar att vi föds in i ett språkligt sammanhang och vänder sig mot den psykoanalytiska uppdelningen mellan pre-verbal och verbal. Istället gäller frågan vilken funktion språket har i olika sammanhang och på olika mentala organisationsnivåer.

Den postumt utgivna *Can Love Last? The Fate of Romance over Time* (2002) vände sig, till skillnad från Mitchells övriga böcker, inte till terapeuter och kollegor, utan till vanliga människor. Här problematiserar han kärlekens varaktighet. Vi förutsätter gärna att våra relationer är trygga – men vår känsla av säkerhet är inte något självklart utan en konstruktion. Vi försöker ofta skaffa oss kontroll över våra känslor, våra relationer och vårt öde. När det gäller passion och

” Mitchell avhandlar också psykoanalysens uteslutande av John Bowlby och anknytningsteorin

romantik blir kontrollen förödande, menar Mitchell. Det finns en motsats mellan stabilitet och äventyr; vi spenderar mycket energi på att skapa hem och familj – men å andra sidan längtar vi efter frihet och äventyr.

Förutom böckerna har Mitchell skrivit ett sjuttioal artiklar och bokkapitel. I en av hans sista från 1999 diskuteras hur det kan komma sig att Freud och därefter psykoanalysen i sin helhet så länge missat det relationella till förmån för det driftsmässiga. Mitchell avhandlar också psykoanalysens uteslutande av John Bowlby och anknytningsteorin.

Tillsammans med Adrienne Harris arbetade

Mitchell med en artikel på temat ”Vad är unikt för den amerikanska psykoanalysen?” Författarna planerade en konferens på ämnet, förenade i sin irritation över att européer så ofta beskrev amerikanska psykoanalytiker som ”...en grupp av ytliga behaviorister med litet intresse och förståelse av det omedvetna” (2004, s 166). Mitchell hann dock avlida och det blev ingen konferens. Efter detta inträffade händelserna den 11 september 2001 och Irakkriget 2003, och Harris frågar sig hur dessa förändrat landskapet, när det gäller inre och yttre trygghet.

De relationella begreppen

Relational Concepts är kanske Mitchells viktigaste bok, eftersom han i den bidrog till att lägga grunden till hela det relationella teoribygget. Han kallade sitt ramverk för *den relationella matrisen* och den innehöll tre dimensioner: själv, den andre och området däremellan. Ramverket tänktes fungera som en slags struktur för att sammanföra ett antal relationella begrepp – ett schema, en strategi eller en handlings-

” *Relationsmodellen ser psyket som i grunden interaktivt: vi söker kontakt och engagemang med andra*

plan. Detta är en av många möjliga konstruktioner, andra relationella tänkare skulle sannolikt ha kommit fram till en del andra begrepp och andra betoningar, menar Aron och Harris (2005, s xvi).

Freuds driftsmodell är i grunden individualistisk, något inifrånkommande och förutbestämt, vilket skapar ett inre tryck som skall elimineras – det som brukar kallas enpersonpsykologi. Relationsmodellen ser psyket som i grunden interaktivt: vi söker kontakt och engagemang med andra – flerpersopsykologi. Båda modellerna tar hänsyn till såväl biologi, kroppen, kulturen och den sociala omgivningen. För driftsteorin gäller att *anatomy is destiny*. I relationsmodellen är biologi och mellanmänskliga relationer i ständig ömsesidig interaktion. Lust och begär erfars alltid i en relationell kontext, som bestämmer dess kvalitet. De två perspektiven betraktas inte längre som en dikotomi, som i Greenberg och Mitchells bok från 1983. Istället menar Mitchell (1988), att vårt psyke alltid söker sitt uttryck i en relationell kontext.

Teorier är inte som fakta, observationer eller beskrivningar, utan är organisatoriska scheman – sätt att arrangera fakta, observationer och beskrivningar. Mitchell menar också att psykoanalysen har genomgått ett paradigmskifte. Psyket har omdefinierats från en uppsättning förutbestämda inre strukturer hos individen, till transaktionsmönster och internaliserade strukturer som uppstår i våra mellanmänskliga relationer. Mitchell framhåller att Freud valde fel enhet för att studera vårt emotionella liv när han fokuserade

” *vår känsla av självet är en sekundär konstruktion som är involverad i en relationell verklighet*

på det individuella psyket. Det individuella psyket är *en social produkt* av och en del av ett kulturellt och språkligt relationellt fält. Från födseln är vi involverade i en kontinuerlig interaktion med andra och vår känsla av självet är en sekundär konstruktion som är involverad i en relationell verklighet, menar Mitchell (1988).

Om vi istället fastslår *relationer* som vår grundläggande undersökningsenhet så blir det lättare att betrakta arv-och-miljö-dimensionen på ett mindre polariserat sätt. Det grundläggande analysmaterialet i driftsteorin är analys av önskan och fruktan, och för RP är analysområdet de relationella banden och den relationella matrisen.

Mitchell följer Freuds vacklande mellan driftspsykologi och relationspsykologi, från förförelseteorin från tiden före 1897 där något *utifrån påverkar, till fantasiteorin där psyket producerar sina egna konflikter inifrån*. Freud introducerar sin driftsteori om lust/olust i *Formulation of the two principles of mental functioning* (1911). Han går åt relationshållet i *On narcissism* (1914) och i *Mourning & melancholia* (1917) **går Freud åter** åt relationshållet: *the shadow of the object fell upon the ego* är ingen driftspsykologisk utsaga! I *Group Psychology* (1921) talar Freud om identifikation. I *The Ego & The Id* (1923) vacklar han fram och åter mellan identifikation och drift. Till sist offerar Freud den relationella delen och väljer slutligen driftspsykologin för att få till en enhetlig metapsykologi, istället för att försöka integrera det hela (Mitchell, 1988, s 41 ff). Psykoanalysen har där-

efter genomsyrats av dilemmat mellan den metapsykologiska driftsteorin och kliniska data som ofta talat för ett relationellt perspektiv.

Freud upptäckte den driftmässiga känslan hos sexualiteten, som är mycket central, men den behöver därför inte förklaras av instinkter. André Green (2000) menar att begreppsutvecklingen kring sexualiteten avstannat i den psykoanalytiska teorin efter Freud, med undantag av Robert Stoller. Freud inspirerades av Darwins evolutionsteori och historismen i sitt genetiska tänkande – det förflutna påverkar var vi är idag. Driftsteorin baserar sig på *the metaphor of the beast*, människans primitiva – en mycket lockande metafor. Problemet med sexualiteten finns *inte* i dess *a priori* natur, utan i våra sexuella relationer och i att det inte finns något djur som kommer i närheten av människans besatthet av sexualitet, menar Mitchell (1988; 2002).

Varför är sexualiteten så central? Jo, sexualiteten utgör ett perfekt område för interpersonella teman och konflikter. Den kan användas för att uttrycka olika relationella motiv – för att tillfredsställa och njuta, för att trösta och visa ömhet, men också för att förtrycka, förnedra, straffa, provocera och kontrollera (1988, s 109ff).

Självbegreppet

Självvet är ett av de mest centrala begreppen inom psykoanalysen, samtidigt som det finns en stor variation och brist på konsensus över dess betydelse, skriver Mitchell (1993, s 99). Självpsykologins ”fader” Heinz Kohut (1977, s 238) skriver: ”Min framställning omfattar hundratals sidor som behandlar självpsykologin och ändå ger den aldrig någon klar och entydig mening åt termen ’själv’”. Masud Khan (1974, s 303) menar att ingen lyckats definiera självet på ett

” I det andra betraktas självet som mångfaldigt och inbäddat i vår relationella kontext

tillfredsställande sätt. Winnicott som omväxlande använder begreppen self, ego och jag, definierar sitt sanna-jag-begrepp genom dess frånvaro – det som inte är falskt. Mitchell (1988, s 9) hävdar att till RP närliggande skolbildningar (jag- och självpsykologin) ofta har bevarat ett enpersonpsykologiskt synsätt även om

de tagit avstånd från driftspsykologin. Man har fortsatt att betona strukturella aspekter som till exempel jagorganisation, jagfunktioner, utvecklingspsykologiska behov och kärnjag.

Mitchell (1993) beskriver två olika grundläggande sätt att betrakta självet. I det ena är självet skiktat från djupt till ytligt, med en inre kärna, endast erfaren av subjektet. I det andra betraktas självet som mångfaldigt och inbäddat i vår relationella kontext. Vad innebär det att vara en person? Vad för slags personer är vi? Dessa frågor kring vår identitet är stora idag. På Freuds tid levde man i ett mer stabilt samhälle där ens sociala identitet var mera förutbestämd och mindre påverkbar.

Självvet i den psykoanalytiska teorin, från Freud till Kernberg, har beskrivits med spatials metaforer, som om det existerade materiellt i rymden, som en struktur eller i en topografi. Ibland beskriver man självet som en lök med flera lager och en inre kärna. Mitchell betraktar självet som mångfaldigt och diskontinuerligt och förordar därför en temporal metafor.

Självvet är det som människor gör och erfar vid olika tidpunkter snarare än något som existerar på någon plats. Självvet är kopplat till den subjektiva mening vi konstruerar när vi fortlever genom tiden och gör saker, samtidigt som vi har idéer och känslor, inklusive självreflektion och självkänslor. (Mitchell, 1993, s 101f)

Mitchell menar alltså att vårt själv visar sig i flera olika versioner under vår livstid. Sullivan hävdade att vår personlighet är lika mångfacetterad som det antal olika relationer vi är involverade i. Upplevelsen av att vi har en unik personlighet är en narcissistisk illusion – *the very mother of illusions*. Samtidigt som vi hela tiden strävar efter att bevara en känsla av kontinuitet och förutsägbarhet genom att beskriva vår personlighet som en konstant – med Philip Brombergs (1998, s 11) ord ”to feel like one self while being many”. Ibland inser vi intuitivt vårt kontextberoende till exempel när vi säger ”jag är inte mig själv idag” eller ”jag är inte riktigt här idag”. Det är viktigt att man som terapeut inte bara blir upptagen av frånvarotemat utan istället frågar ”vem är du idag?” och ”var någonstans är du också idag?”, menar Mitchell (1993, s 102). Enligt Bromberg (1998) är vårt psyke uppbyggt av olika dissocierade jagtillstånd – ju mer vi kan acceptera multipla versioner av oss själva, desto bättre jagstyrka får vi. En av psykoterapins stora tillgångar är att kunna



Fr v Lewis Aron, Stephen Mitchell

bibringa patienten multipla själverfarenheter. All erfarenhet förmedlas via vår kultur och våra relationer – det finns ingen ”rå” kroppslig erfarenhet som ligger utanför denna kontext (Mitchell, 1993, s 126).

Narcissism

Freud beskrev det primära *narcissistiska* tillståndet som omnipotent, perfekt och fulländat. Det handlar om övervärdering, en grandios attityd för att skydda självet. Såväl Sullivan som Kernberg såg denna funktion som defensiv. Winnicott och Kohut betraktar däremot narcissisten, inte som ett barn, en dåre eller skadad utan som en kreativ konstnär som söker

”*en kreativ konstnär som söker efter inspiration genom att övervärdera illusionen*

efter inspiration genom att övervärdera illusionen, skriver Mitchell (1988, s 187). Winnicott använde inte begreppet narcissist explicit, men mycket av hans arbete handlar om relationen mellan illusion och verklighet. Illusionen utgör en grandios attityd för att skydda självet.

Kernbergs narcissist lever i en hård sadistisk värld, med exploaterande människor. Det säkraste är att nedvärdera andra, för att desarmera dem. Kohuts narcissist är en skör varelse. Kernbergs tekniska rekommendationer är att systematiskt tolka patientens försvar eftersom de saboterar den terapeutiska relationen. Kohut **går mycket försiktigt fram och menar att patienten till en början måste få ”visa” sin grandiositet och idealisera terapeuten i överföringen.** Mitchell rekommenderar en balanserad blandning av Kernberg

och Kohut. Problemet handlar om *karaktärsstrukturen*, inte det mentala *innehållet*. Det är inte så mycket hur narcissisten tänker, utan mera om attityden och hur allvarligt han ser på sig själv och hur bra terapeuten kan lyfta denna subtila fråga som är viktigt. Såväl Kernberg som Kohut förstår narcissism främst intrapsykiskt, som en personspsykologi – de fokuserar på en dimension av självet, inte självet tillsammans med andra.

Mitchell ser narcissismen som ett inlärt sätt att relatera. Det är narcissistens enda sätt att ta kontakt. Frågan är hur och var patienten lärde sig detta sätt att relatera. ”Om man blir uppjuden till dans, så får man dansa så bra man kan (och inte klaga på musiken). Samtidigt kan man ju försiktigt ifrågasätta om det inte finns andra sätt att dansa på också”, menar Mitchell (1988, s 207).

Många narcissistiskt skadade personer har stora problem med aggression. Mitchell håller med Kohut att det är bättre att inrikta sig på patientens narcissistiska sår än att fokusera på det aggressiva à la Kernberg (1993, s 170). Från mitt eget arbete med sexualbrottsdömda har jag erfarenhet av ett behandlingsprogram där förövaren förväntades skriva ett försoningsbrev till sitt offer. Detta fungerade bra i de fall förövaren erkänt sitt övergrepp, i annat fall förstärktes bara förövarens aggressioner och försvar. Man måste arbeta i utvecklingspsykologisk kronologisk ordning först med skam, som handlar om självkänsla och därefter med skuld, som handlar om objektrelationer.

Mitchells hierarkiska nivåmodell av interaktioner

I boken *Relationality* (2000) presenterar Mitchell en relationell modell. Han utgår från att inter- och intrapsykologiska processer fungerar som ett möbiusband där det yttre och det inre ständigt transformerar och skapar varandra. Mitchell introducerar fyra olika interagerande nivåer eller dimensioner för vårt sätt att interagera: 1) *Oreflekterat beteende*, 2) *affektiv gränslöshet*, 3) *själviskhet* och 4) *intersubjektivitet*.

Han menar att den interpersonella psykologin, med den kliniska traditionen från Sullivan och Fromm nådde upp till den sista nivån. Den brittiska objektrelationskolan arbetade inom nivå tre. RP har uppstått som en blandning av dessa traditioner. Från den interpersonella traditionen kom humanism och en särskild betoning av det personliga engagemanget och autenticitet. Det var en pragmatisk inställning som brast i

teori, till exempel en ordentlig utvecklingspsykologi. Det var också för lite intrapsykologi och det psykoterapeutiska ramverket var ogenomtänkt.

Objektrelationsskolan, som var mera behärskad har tillfört det som brast i struktur, men den saknade utrymme för ett mera aktivt deltagande och personligt engagemang av terapeuten, menar Mitchell. Ett stort bidrag till den fjärde nivån har kommit från feministiska psykoanalytiker som Benjamin och Chodorow, som utvidgat Winnicotts teorier till en moder (analytiker) som också är ett subjekt. Mitchell tillämpar sin nivåmodell på anknytningsteori och Fairbairns ”objekt-sökar”-teori. Ett viktigt övervägande handlar om vad och hur mycket terapeuten skall säga om det hon känner och gör – alltså det som benämns *self-disclosure*. Vad som behövs är inte handlingsregler (som till exempel den klassiska amerikanska psykoanalysens tre fundament: neutralitet, anonymitet och abstinens), utan utvecklande av en begreppsmässig vägledning för att hjälpa terapeuterna att tänka igenom konsekvenserna av sina olika handlingsalternativ.

Mitchells syn på interaktionen i den kleinianska traditionen

Kleins teorier har karaktäriserats som *id psychology par excellence*, menar Mitchell (1997). Klein var en av de få som tog Freuds dödsdrift på allvar. Trots att allt fanns intrapsykiskt i barnets fantasi, så inkluderade kleinianerna indirekt omgivningen via interaktionen mellan barn och mor. Jagpsykologerna tog ett annat grepp och arbetade via jaget, motstånd och det förmedvetna. Kleinianerna tolkade och talade direkt till det omedvetna och *projektiv identifikation* blev deras kardinalbegrepp. I Melanie Kleins värld var detta en fantasi – *the interaction never actually takes place*. Men steget var inte så långt till en verklig interaktion, vilken utvecklades av postkleinianerna. Innehållet i patientens psyke kunde nu spåras via terapeuten motöverföringsupplevelser och kunde i kleinianernas tolkningar förändras från Freuds intrapsykiska driftskonflikter till konflikter även med omgivningen. För Freud låg analysmaterial statistiskt begravt och väntade på att avtäckas, för Klein fanns det terapeutiska materialet dynamiskt och levande, i sandlådan eller i relation till patienten. ”Analytikern blev mindre som en arkeolog och mer som en krigskorrespondent”, menar Mitchell (1997, s 107). För Freud var nuet ett redskap för att förstå det förflutna, för Klein var det förflutna ett redskap för att förstå nuet.

Mitchell påpekar den kleinianska teorins förtjänster men också dess begränsningar. Även om man erkänner terapeuten inblandning i processen, så har man behållit myten om att terapeuten är förmögen att skilja mellan det fantiserade och det projicerade. Kleinianerna är omnipotenta, förblir objektivister eller realister i sin fenomenologi, och den fundamentala asymmetrin mellan patient och terapeut kvarstår (1997, s 128 f). Idealet om terapeuten rena okontaminerade deltagande är fortfarande bevarat och denne skall försöka avstå från att agera. När terapeuten gör en tolkning, om patientens relation till tolkningen, så antar kleinianerna att denna tolkning kommuniceras i en ren form – som om den nu plötsligt skulle kunna

” *Kleinianerna talar om att terapeuten skall härbärgera patientens projektioner. Mitchell frågar sig hur detta skall göras?*

vara opåverkad av överföring/motöverföringssituationen, vilket naturligtvis är omöjligt.

Kleinianerna talar om att terapeuten skall härbärgera patientens projektioner. Mitchell frågar sig hur detta skall göras? Det enda receptet enligt kleinianerna själva är att terapeuten förblir tyst. Kleinianerna har ett kunskapsteoretiskt antagande om att alla terapier har en universell betydelse – vadhelst patienten talar om så positionerar denne sig till analytikern som ett primärt objekt och till det oidipala föräldrparet. Det är denna typ av antagande som den konstruktivistiska kunskapsteorin utmanar, menar Mitchell. Hur kan man i förväg veta att dessa områden utgör patientens problem? Terapeuten betydelse för patienten är inte universell och given på förhand, utan individuellt konstruerad och förhandlad mellan de två i den terapeutiska situationen. Dilemmat för kleinianerna är motsättningen mellan en tvåpersonpsykologisk förståelse och en enpersonpsykologisk teknik, avslutar Mitchell (1997, s 139).

Vad skall utgöra terapeuten kompass?

Vad skall utgöra terapeuten kompass? Hur skall ramen se ut? Skall jag delge min motöverföring? Skall jag svara på frågor? De flesta relationella terapeuter

skulle nog svara ”det beror på ...”. Behövs det inga restriktioner? Innebär detta att *anything goes*? Nej, svarar Mitchell (1997) – disciplin och ansvar är lika viktigt som alltid, men detta behöver inte regleras genom restriktioner. Istället krävs noggrant, rigoröst tankearbete. Istället för restriktioner och allmänna sanningar krävs självreflektion över vårt emotionella engagemang och vårt potentiella deltagande (*imaginative participation*) i den psykoterapeutiska processen (1997, s xi). Teknik fungerar i terapi som i tennis, målning och musik – man måste behärska tekniker och färdigheter för att kunna bli en bra utövare.

Vad är detta för färdigheter? Jo, ett speciellt sätt att erfara och tänka. Sullivans begrepp ”deltagande observatör” är en bra utgångspunkt. Mitchell delar upp detta i tre komponenter: deltagande, observationer och tänkande: Terapeutens *deltagande* är en komplex blandning av lyssnande; tyst deltagande; följa med i de öppna och dolda interaktionsmönster som patienten inbjuder till; observera patientens påverkan på ens tankar och känslor; och överlämna sig, eller följa med i ett antal psykiska tillstånd, som tillåter en öppenhet för att egna känslor och föreställningar skall kunna väckas till liv – förflutna och nuvarande, fantiserade och verkliga. Terapeutens *observationer* skall bestå av en slags komplex form av självreflektion, med varierande fokus, ibland på patienten, ibland på en själv, ibland på den terapeutiska relationen. Terapeutens *tänkande* skall vara fokuserat på att hålla igång den terapeutiska processen, där patientens bästa alltid har första prioritet (1997, s xii). Teorier skall hjälpa oss att tänka – påbud och förbud är inget bra substitut för seriöst tankearbete. Teorier föreslår möjligheter, tvingar oss till vissa överväganden, är verktyg för att närma oss komplexiteten och de varnar oss för faror och misstag.

I den klassiska psykoanalysen betraktades överföring som något som bara uppstod i terapin.

Man gjorde det enkelt för sig – platsen för förändring var i patientens huvud. Men överföring/motöverföring är som vädret, det växlar ständigt – men vi är aldrig utan väder. Agerande benämndes i den klassiska psykoanalysen för *ut*-agerande, vilket inte är detsamma som RP-begreppet *enactment*, som inte handlar om utagerande. Ord är aldrig neutrala och det är med ord vi påverkar varandra: vi ber, förhandlar, förför, sårar, hotar och så vidare. Ofta måste agerande föregå både ord och tanke eftersom dessa är omedvetna både för terapeuten och patienten. Det finns alltid skillna-

der i vad terapeuten avser och hur patienten uppfattar terapeutens agerande.

Vad man gör är ibland mindre viktigt än goda avsikter. Igor Stravinsky skrev ett stycke som var omöjligt att spela. När violinisten påpekade detta svarade Stravinsky: ”jag vet, jag var ute efter ljudet av någon som försökte spela det” (1997, s 169).

Frågan är på vilket sätt, inte *om* vi är personligt engagerade i patienten. Vi behöver inte sträva efter något speciellt sinnestillstånd, utan istället försöka vara engagerade i den terapeutiska processen. Vi kämpar som dårar för att professionalisera och kultivera oss, men vårt bästa terapeutiska arbete sker ofta utanför detta. Vi måste också kunna *throw away the book*, menar Irwin Hoffmann (1998). Det bästa är att försöka hålla oss så öppna, mottagliga och fria som möjligt, menar Mitchell. Detta är varken lätt eller naturligt utan en kultiverad färdighet som tar lång tid att tillägna sig. Det finns många olika terapeuter inom oss och det gäller att röra sig fram och tillbaka mellan dessa. Det är viktigt att lära sig teoretiska begrepp, men Mitchell är emot ett eklektiskt hopplöckande. Istället förordar han personlig begreppsmässig integration kryddad med den personliga erfarenheten. I den klassiska psykoanalysen skulle vi välja mellan gratifikation och frustration. I RP står valen mellan att öppna eller stänga av och mellan att vitalisera eller utplåna (*deadening*) (1997, s 196).

Vilken kunskap kan terapeuten göra anspråk på?

Freud argumenterade för en vetenskaplig psykoanalys. Det är skillnad mellan vetenskap som ett ackumulerande av kunskap och scientism – det vill säga att vetenskapen skulle kunna lösa våra problem kring meningsfullhet, erfarenheter, värderingar, menar Mitchell (1997, s 205). Om psykoanalysen skall kunna hävda sig krävs en anpassning till dagens samhälleliga kontext. Filosofen Adolph Grünbaum (1995) kritiserade psykoanalysen för brister i empirisk verifikation på grund av psykoanalytikerns påverkan på patienten. Men om man erkänner att terapeuten deltar i processen, så som RP gör, då missar denna kritik målet. Empirisk validering är inte oväsentlig men Grünbaums kriterier är alldeles för snäva. Psykoanalysen har ofta uppträtt omnipotent och ignorerat empirisk verifikation. Den har odlat en kultstatus, varit starkt sekteristisk – från Freuds hemliga kommitté, uteslutandet av dissidenter, den kleinianska

sekten, till medikaliseringen av psykoanalysen i USA. Genom att ha försökt skydda sanningen med stort ”s” och genom institutionell kontroll har psykoanalysen undanröjt sin största förtjänst – att vara en metod för självreflektion och deltagande i en terapeutisk relation som på det hela taget är enormt värdefull, självutvecklande och berikande, menar Mitchell (1997, s 209) Moderna konstruktivisterna som Richard Rorty (1979) och Kenneth Gergen (1994) hävdar att vetenskapen inte är objektivt sett mer sann än andra tankesystem – bara mer eller mindre användbar för speciella syften. Freuds största upptäckt var *inte* det specifika innehållet i det omedvetna utan en metod för förklaring och meningsskapande.

Finns det då något mellan strikt positivism och total relativism? Det råder naturligtvis en dialektisk spänning mellan faktiska händelser och personliga tolkningar av ens komplexa mellanmännsliga relationer. Människan behöver meningsystem kring sin personliga historia och sina drivkrafter – för att kunna knyta ihop sin värld. Relationell terapi innebär ett slags självauktorisering där patienten blir författaren till sin egen historia. Terapeutens auktoritet är inbyggd i den asymmetriska strukturen, där arbetet gradvis skall leda till att patienten får mer makt, kontroll, och handlingsfrihet över sig själv. Relationell terapi är en metod för att skapa en speciell slags meningsfullhet och för att utveckla speciella erfarenheter och levnadssätt, där den relationelle terapeuten är expert på meningsuppbyggnad, självreflektion och omorganisation av erfarenheter, menar Mitchell (1997, s 212). Att förstå innebär att använda språket på sätt som skapar nya upptäckter och nya erfarenheter. Psykoterapeuten deltar aktivt och personligen i denna process. Varje terapeut, varje teori, varje skolbildning organiserar tolkningen av den omedvetna dynamiken på ett eget sätt. Det handlar inte om ett sökande efter den gömda sanningen, utan ett skapande av (tanke-) konstruktioner som inte funnits tidigare. Dessa konstruktioner är inte helt objektiva, men inte heller fullständigt tagna ur luften, hävdar Mitchell. Det rör sig om en unik meningsskapande aktivitet som skiljer sig från traditionell positivistisk observerande vetenskap, men också från alla andra meningsgenererande system som moral, estetik, filosofi och religion. Det unika består av att målsättningen inte är given av förutbestämda auktoriteter utan baserar sig på patientens egna aktiva ställningstagande till hur hon eller han vill leva. □

Referenser:

- Aron, L. & Harris, A. (red.) (2005) *Relational Psychoanalysis vol.2. Innovation & Expansion*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Bromberg, P. (1998) *Standing in the Spaces*. New York: Psychology Press.
- Gergen, K. J. (1994) *Realities and Relationships: Soundings in Social Construction*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Green, A. (2000) *The Chains of Eros The Sexual in Psychoanalysis*. London: Rebus Press.
- Greenberg, J. & Mitchell, S.A. (1983) *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Grünbaum, A. (1995) *The Foundations of Psychoanalysis: A Philosophical Critique*. Los Angeles: University of California Press.
- Hoffman, I.Z. (1998) *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process*. Hillsdale, New Jersey: Analytic Press.
- Khan, M. (1974) *The Privacy of the Self*. London: Hogarth Press.
- Kohut, H. (1977) *Att bygga upp självet*. Sv.Ö. Stockholm: Natur och Kultur, 1986.
- Mitchell, S.A. (1988) *Relational Concepts in Psychoanalysis*. London: Harvard Univ. Press.
- Mitchell, S.A. (1993) *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S.A. (1997) *Influence and Autonomy in Psychoanalysis*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Mitchell, S.A. (1999) Attachment theory and the psychoanalytic tradition. Reflections on human relationality. *Psychoanalytic Dialogues* 9, 85-107.
- Mitchell, S.A. (2000) *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Mitchell, S.A. (2002) *Can Love Last? The Fate of Romance over Time*. New York: Norton.
- Mitchell, S.A. & Black, M. J. (1995) *Freud and beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S.A. & Aron, L. (red.) (1999) *Relational Psychoanalysis. The Emergence of a Tradition*. London: Routledge.
- Mitchell, S.A. & Harris, A. (2004) What's American about American psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 14:2, 165-191.
- Rorty, R. (1979) *Philosophy and the Mirror of Nature*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Wänge, T. (2011) Det relationella perspektivet. *Insikten*, Nr 3, 17-23.



TOMAS WÅNGE är leg psykolog och privatpraktiserande psykoterapeut, lärare och handledare med relationell inriktning vid Linnéstadens Psykoterapiinstitut i Göteborg.
E-post: waange@telia.com