



Leif Lindahl

Leg psykolog, leg psykoterapeut
Göteborg

Övergångsförhållanden och terapiobjekt: att skapa arbete

”Endast som samspråk är språket helt och fullt ut vad det kan vara.”

(Hans-Georg Gadamer ur *Den gåtfulla hälsan*)

Varje stund för med sig något, något som händer eller inte händer. Varje dag består av övergångar, dessa passager genom hela livet, då vi är på väg, i färd med något, avslutar eller påbörjar något, rör oss över avstånd, över gränser, från tid till annan, mellan olika platser för våra liv. Övergångar förekommer också när något inträffar och vi erfar detta, liksom när vi förnimmer något inre och ger uttryck för detta – när något yttre omvandlas till något inre och något inre blir yttre. För att det nya och främmande som uppenbarar sig ska bli något personligt – subjektivt och kreativt – fordras ett tillstånd av öppen mottaglighet, ett psykets mellanrum, som på samma gång skapar denna övergångszon. De fysiska objekten inbjuder till denna utveckling, en utvidgning av jaget där objekten blir mentala, symboliska. Winnicott ”upptäckte” också den mentala

platsen för detta, ett mellanrum som inte kan bestämmas vare sig metapsykologiskt (det är mer än en jag-funktion eller del av vårt själv) eller utvecklingsmässigt som ett åldersförhållande. Övergångsområdet är, liksom övergångsobjektet, både fysiskt och mentalt, både inre och yttre, samtidigt möjligt att befinna sig i och lätt att förlora eller ge upp. Jag kommer att försöka beskriva dess väsen, med hjälp av Winnicott-citat och egna tankar. Det framgår hur samtal som behandling kan ses som ett övergångsförhållande, som en övergångsposition och slags mentalt mellanläge där skillnaden och avståndet framstår som en möjlighet till mening och förändring.

Med Freud blev drömmen det psykoanalytiska objektet i synnerhet, genom Klein kom spädbarnet eller bröstet i fokus och för Lacan var det språket

och fadern. Kanske kan man säga att efter Winnicott blev relationen det centrala objektet för uppmärksamhet och arbete i terapin. Inte drömmen, inte fantasierna utan mer relaterandet, drömande och en lekförmåga, mera vårt förhållande till det vi tagit som objekt – i fallet psykoterapi det arbete vi tänkt utföra och få gjort. Vi kan inte alla gånger utgå från att patienten har den förmågan utvecklad. Eller att vi själva når den ...

Det är en egenhet i det psykoanalytiska språket att objektet kan vara inre och/eller yttre. Syftningen är ofta oklar, antydd, underförstådd, rent av förbisedd; den grundliga grumligheten är också en vändning som ger oss en ansats att samtala, forska och undra vad som menas, hur det är tänkt och vad vi tycker. Efter Winnicott kan objektet vara dubbelt, både/och och i en övergång – som en ny dimension eller verklighet, en tredje position, på

Igen och igen betonar jag här upplevelsevärlden

väg, i rörelse, "mellan". Begreppet mellan- och övergångsrum betyder något för vår inställning till psykoterapi, dess väsen och vägar. Vår uppfattning om arbetet och rollerna där, även vår syn

på psykiska lidanden och förändring blir mer subjektiv, bunden till den egna personen, och mindre objektiverande. Upplevelsen är det centrala.

När jag började arbeta som barn- (och ungdoms-) psykolog (denna eviga parantes) 1973 övergick mitt liv i ett annat skede. Ut ur akademien och in i yrkeslivet, jag passerade en gräns, ett kritiskt skede eftersom gapet var stort. Det glappade betänkligt mellan den utbildning jag fått och det jag förväntades kunna utföra. Vad fanns att tillgå för en ung man som ville bli vuxen sin roll och sitt yrke; eller inte? Som ett sällskap i den svåra uppgiften att förstå vad terapi skulle kunna vara slöt sig några unga kollegor sig samman och talade om de kliniska erfarenheterna. Samtidigt letade vi litteratur. Och jag fann, bland allt annat, *Playing and Reality* som publicerats 1971 och kostade nästan inget i Penguin Books pocketutgåva. Jag läste och läste om igen, var intresserad, men förstod väldigt lite. Eller förstod jag mera än jag förmådde att fånga upp – jag hade siktet inställt på att lära mig uttryckliga saker och ting, få hemligheten serverad och sedan veta och "kunna mina grejer" så att jag blev duktig och inte behövde känna mig så djupt osäker

och som ett misslyckat ämne som aldrig blev.

Att bli vad det helt och fullt kan vara, skriver Gadamer om språket. Språk är ett övergångsfenomen, samspråk sker när ett övergångsområde uppstår, som i sin tur ger vårt språk en personlig och levande, förändrande karaktär.

Övergångsobjekten och det område de skapar – mellanrummen – är en inbjudan till att bli subjekt, där distans, allvar, lek och närhet blandas och växlar. Människan befinner sig i ett liv fullt av avbrott och avslut, som skapar avstånd. Där förkommer både ankomster och avgångar. Dessa kan alstra överklighet, tomrum och förluster. I dessa "hål" är överskridanden och översättningar verksamma och händelser kan få sin mening och innebörd. De kan bli laddade med en avvaktande förväntan och göras till en plats för lek, upplevande och symboler. Igen och igen betonar jag här *upplevelsevärlden*.

Övergångar och förändringar är inbäddade i varandra. Om de ingår i en form av lekutbyte med varandra känns det utifrånkommande inte så påtvingat och det inre inte så tvingande. Varje förändring har något att berätta, varje berättelse förändrar något.

Om samtal, psykoterapi och behandling kan sägas vara en konversation, ett samspråk i ett övergångsområde, är det inte så att det inte krävs kvalifikationer. Vi måste vara så förberedda som vi bara kan för att möta det säregna och oväntade. Vi måste vara beredda på det oförberedda och söka det osökta. Konsten att vara okonstlad kommer med praktiken och genom utövandet, eller som Erland Josefsson uttryckte det med hans fulla mått av ironi, en skådespelares förmåga när sin höjd när densamme kan låtsas vara spontan. Stellan Skarsgård har sagt detta på sitt sätt, när han talade om hur krävande det kan vara att spela mot amatörskådespelare. De är genuina, och tvingar och lockar fram en genuinitet hos den skolade. Vi som terapeuter arbetar med (blivande) amatörer, förhoppningsvis, med patienter som söker sin spontanitet och lust. I fallet psykoterapi måste vi vara så förberedda att vi kan stå ut med den rädsla som genereras av det främmande och ändå våga gå in i detta kraftfält, ärligen, personliga. Det tar tid att lära känna de karaktärer som uppehåller sig där och den osäkerhet som man kommer i kontakt med genom dem.

Övergångsförhållanden

Min samlande term för allt vad Winnicotts tanke rymmer är *övergångsförhållanden*, som bildar en slags övergångsvärld, som förändras och som vi förändras med. Winnicotts text rör sig från övergångsfenomen, -förelöpare, -objekt, -tillstånd (Lek och verklighet, s.40, hädanefter betecknat LoV) till övergångsområdet. Jag vill här vidga denna sfär till begrepp som Winnicott inte använder; övergångsföreteelser, med övergångsförmåga, -mening och -värde. Det är begrepp som försöker berätta hur mycket vi lever försjunkna i egna världar, som skapar skilda verkligheter och hur bundna vi är av våra upplevelser – som i sin tur är beroende av de ytterobjekt vi har. Vi lever i skilda världar, där förhandlingar, förhållanden och förändringar håller till i ett öppet rum, för det obestämda och växlande.

Den bärande idén och en springande punkt här är Winnicotts påstående att *övergångsobjektets symboliska värde inte är lika väsentligt som dess faktiska existens* (LoV, s.28), kanske en oväntad psykoanalytisk idé. Trots, eller tack vare, deras objektivitet (att de inte är ägda av oss) kan de bidra till en känsla av att vara levande. Alla objekt måste en gång eller annan inta ett sublimalt obskyrt *mellanläge mellan fantasi och verklighet* där det råder en primär kultur av upplevelser som vi ”alla kan bidra till och hämta något från, om vi har någonstans att göra av det vi finner” (LoV, s.158): här menar Winnicott det potentiella rummet mellan barnet och modern, mellan barnet och familjen eller världen. Där råder ett kreativt förhållande mellan yttre och inre verklighet, ett övergångsförhållande dit vi drar oss när det blir svårt, för att behålla förståndet och hinna med att utveckla ett tänkande som leder oss att än en gång skilja på vad som är yttre (vikt) och inre (värde).

I stora drag är hans begrepp om utrymmet mellan barnet och omvärlden en idé som gör det möjligt att förstå hur nya objekt kan komma till oss och berika oss – samtidigt som vi behåller oss själva. När barnet, eller vem som helst, leker får objekten en betydelse inte bara som en ersättning eller förlängning, ett kvarhållande, av de objekt som vi med nödvändighet förlorar. De var inte en del av oss som vi antog till en början. De skiljs från oss trots vår kärlek till dem. De är faktiska, fysiska och defekta. När vi förlorar dem skapas de som inre objekt. Kanske vi vet mer om dem då, vet mer om deras mening för oss, hur de haft sin inverkan

och givit oss sin betydelse. Genom övergångar och överläggningar kan yttervärldens formfulla karaktär förenas med personlig mening, i ett förhållande som befruktar båda parterna. Sedan kan jaget ge sin betydelse till omvärlden av objekt. I samtidens objektivitetssträvande klimat tenderar de formlösa upplevelserna av något i vardande, något spirande eller förändrande att skymmas av allt som är redovisat, utställt och så plakat – skyltexemplariskt.

Mellan yttre fakta och inre mening finns en zon, en övergång, som vi kan negligera (för att bli objektiva), eller potentiellt förstå, sätta värde på och leva i (för att bli mer subjektiva). Det är ett fält av representationer, konstruktioner och symboler. Fakta talar inte för sig själva, en text måste övertas och tydas. Och lämnas tillbaka; ”användas” i en relation, för att förstås. En människa, såsom en patient eller en terapeut, är en ”skapande skapelse” som både ger sig tillkänna och som motstår tolkning.

En tanke blir att det är möjligt att inta ett övergångsförhållande, som är förändrande, i alla slags relationer och möten och till alla slags objekt vi följs av eller stöter på. ”Den kulturella upplevelsen har inte funnit sin rätta plats i den teori som analytiker använder i sitt arbete och i sitt tänkande”, skriver Winnicott i bokens inledning (LoV, s.17). Härefter får man lov att lokalisera människans plats för sin uppmärksamhet och sitt liv i tre ömsesidigt uppfyllande och ifrågasättande områden: inre, yttre och mellan. Tre instanser, tre verkligheter, tre aspekter av det hela. Om detta ”mellanområde” ska detta skrivestycke försöka handla, som är ett prövande utrymme, där vi kan *använda objekten* och det objekt som är jag själv, *använda mig själv*. Frånvaron av symptom och neuroser ”kan betyda hälsa men det innebär inte liv” (LoV, s.59). Detta tänkande leder över till en undran om var vi lever, vad som är medvetenhet och medvetande och *vad vi menar med inre liv?* Jag vill åter och åter igen betona våra upplevelser som det absolut viktiga.

Ogden (1994, s.54) tillskriver Winnicott en idé om ett övergångsförhållande, med Ogdens ord ”a transitional object relatedness”. Jag kan inte komma närmare detta i Winnicotts ord än att övergångsobjekten förlorar sin betydelse men att ”övergångsfenomenen blivit utspridda över hela det intermediära området” (LoV, s.27). Han talar också om ”jagrelaterande (ego relatedness), på den

plats där enhet kan sägas övergå i närhet” (LoV, s.161), något utöver en driftstyrd objektrelation, kanske upplevelsesökande. Ogdén skriver:

”Transitional object relatedness represents the full confrontation of the infant with the irreducible alterity of the realness of the world outside of himself, and yet, paradoxically, this ”full” confrontation with the real is made possible because the transitional object never ceases to be the creation of the infant, a reflection of himself in the world”. (s.55)

Här återfinns i Ogdéns ord en passage, en ämning, av det inre med det yttre objektet liksom det yttre till det inre objektet. Det framgår hur beroende inre och yttre objektet är av varandra, hur de kanske lever på sina särskilda platser, med tid i ett område, där de möts, förenas och åtskiljs. Han går vidare med att detta övergångsförhållande leder till ett *tredje* utrymme för upplevande, för upplevelser – och för objektens vidare öden, ett slags ”intermediära områden”. Ju mer vi betonar objekt, fakta och logisk evidens, dess mer förlorar vi detta slags närmande till det subjektiva hos objektet.

Samtal på detta sätt övergår från att enbart vara en objektrelation till en ”övergångsrelation”. Intresset drar sig till de delade erfarenheterna av vissa objekt – som både är yttre och inre, både upplevda, uppfattade och benämnda. Psykoterapi på detta vis kan betecknas som vanliga samtal, använda på ovanliga sätt; ovanliga genom vad man talar om som man inte annars kanske talar om, men också genom att man talar om vad man talar om, och hur. Man talar om vad man visar för varandra och gör med varandra – uppfattningar. Det finns samtal mellan vänner som är liknande men som inte behöver detta reflekterande inslag, detta rum för insikter (med utsikt). Winnicott har gjort jämförelsen (LoV, s.97) på ett ställe där han också använder ordet ”nonsensområde” för detta slags planlösa sökande efter självet. En tredje form av samtal som har mindre med övergångsområden att göra skulle kunna vara de undervisande och uppfostrande, som läraren till eleven, eller mellan föräldern och barnet. Vänskapliga och psykoterapeutiska samtal är som en lek: den planar ut och löser upp konturer, gränser och stopp. De avlöser

oss våra skulder och skapar nya förbindelser; till vårt inre och vår känsla, som subjekt – som den som är den verksamma agenten.

Samtal på fri basis dekonstruerar våra objekt (det vi trodde vi visste). De skapar subjekt. Den mer målstyrda relationen i andra samtal behöver inget subjekt. Där finns ingen ovisshet och planlöshet som besvärar, där byggs säkerhet och tillgänglighet upp: tanken är att göra jaget och tillvaron genomskinlig och ohemlig. Genomsläpplig för intellektet, logik och fakta.

Leken, löftet och förväntan

”Hela människans upplevelseexistens bygger på lekan det” (LoV, s.109). Det finns ett allvar som inte kan uppnås på annat sätt än genom lek, skriver fysikern och matematikern Helena Granström (2010): ”Leken är ett raster genom vilket hela tillvaron erfars” (s.11). I leken sammanförs inre och yttre realiteter ”så att fantasin inte upphäver verkligheten utan genomsyrar den, inte förnekar det som existerar utan skänker det mening”. Där sker en ”överlagring” som förändrar synen och bilden av människan, mig själv, andra, av vad som är mognad och verkligt – ”den del av människan som för alltid är barn försätts i dialog med hennes andra botten”. Förutom att detta är en civilisationskritik och motståndshandling som författaren säger det, är det en framställning av övergångsförhållandet i en text som är ett slags prosapoem, ett övergångsfenomen, som prickar in detta relativa relaterande med ord som: raster, genomsyrar, överlagring, försätts i dialog. För en tid upphäver leken fasta gränser och skarpa kategorier. Vad som är insida och utanför, utsida och innanför finner sig i samspråk och växelspel. Utsidan, ytan och åtgärden, görandet – akten, agerandet, utförandet – har vunnit företräde i dagens marknadsliv, med sin betoning på uppträdande, publik, scener och framgång. Exakthet och passform ställs före det inte passande och inexakta.

Winnicott gör en markering om en åtskillnad mellan två element, att vara och att göra (likt kvinnligt och manligt, som att vila – i något – kontra att förändra). Att vara och bli är grunden vi måste ned till, innan vi kan göra eller ha och äga något, exempelvis kunskap, identitet, med mening.

I övergångsförhållandet ser, gör och är vi, i en sällan känd enhet och enkelhet som övergår i närhet (LoV, s.161). Där; då vi är det vi gör och gör det vi är.

Det är långt från ”den enorma betydelse som kan ligga i hur kanterna av två gardiner rör sig mot varandra eller i spelet i ytan av en kanna som står framför en annan kanna” (LoV, s.157) till detta inre handlingsutrymme mellan två personer, som jag försöker fånga här. Den första noteringen av gardiner och konturer som rör sig och fångar ett vilande psykes intresse var en viktig poäng som Winnicott nådde (i ett samtal) med Marion Milner. ”Dessa fenomen inom lekområdet kan variera i all oändlighet i motsats till den relativa stereotypin hos fenomen som hänger ihop med kropps-funktioner eller med omgivningens faktiska verklighet”. Detta övergångsliv ger ”tillfälle till formlös upplevelse och till motoriska och sensoriska kreativa impulser” (s.109). I detta tredje hypotetiska område kan individen röra sig (s.169), det är ett livsområde (s.167). Lek blir en aspekt av vår livsupplevelse, en aspekt av vad som är arbete, vila, möjlighet och mening, en del av den verklighet och det allvar vi känner.

Detta övergångsförhållande som är hypotetiskt (vi antar att det finns), potentiellt (vi har den attityden), är också lovande (ger en känsla av att världen är en spännande omgivning). I detta inre spelrum, en arena för vårt tänkande jag, finns många objekt som växlar, byter plats, glöms bort, kommer till, och växer tillsammans. I konturen, kontrasten, i relationen arbetar vi: i spelet i ytan av en person som står inför en annan person som rör sig mot varandra – samtalar.

Jaget i ett övergångsförhållande uppfinner sig själv, sin ensamhet och sitt språk utifrån de faktiska betingelserna, de inre ämnen och ärenden som är förknippade med att ”vara sig själv”. Övergången är ett utrymme som förenar inre med yttre vid den punkt de skiljs åt, i tid och rum. Jag själv finns även när andra inte ser mig och är mer än vad de ser. Det verkar som att ett löfte och en förväntan uppstår i objektets frånvaro – någon, något är inte riktigt där.

När, t.ex., man *står i kö* står man potentiellt i ett övergångsområde – efter och före något, i väntan på. Ett utrymme och en tid för inre iakttagelser och omvärldsbetraktelser, om man inte känner sig direkt tvingad, hindrad, underkastad eller allmänt

frustrerad. Köupplevelsen är en demokratisk och demografisk händelse, som vi håller på att förlora i denna påskyndade tid. Den vila vi kan behöva finns i och med övergångsvärdet av det hela, ett uppehållstillstånd, som en hållplats för det inre livet, om vi kan använda det. Om vi har tillgång till ett fritt utrymme inom oss har vi inte så bråttom. Har vi bråttom så löper vi risk att gå miste om denna rastplats. I en kultur där det är viktigt att ”fortsätta att *göra*” förminkas detta värde av att ”fortsatt *vara*”, i oss själva. Vi befinner oss subjektivt vid en anläggningsyta, en slags kajplats i etern av meddelanden och budskap, en vilopunkt som varken förstorar eller förminkar oss, som inte bromsar oss men heller inte ger oss genvägar och privilegier. Övergångsförhållanden gör oss levande, igen, beredda på det annalkande och kommande, med det nyss eller längre tillbaka passerade i bagaget. Var och en bär på ett slags psykiskt gods den kan omarbota, i takt med sig själv och med tidens avbrott, inledningar och förskjutningar.

Man kan jämföra detta att stå i kö, med väntrummets betydelse. Andra tillämpningar där övergångstänkandet kan uppkomma, där det behövs men som jag inte skriver om här är t.ex. hållplatser, torg, trafik, rondeller, kaféer, natur, djur, särskilt husdjur, klimat, väder, årstider, lanthandlar, stränder, öar, gläntor, dungar, hem, hus, vänner, intressen, vänskap, favoriter, humor. Detta stycke avhandlar inte ansikten, hud och inte kroppen som behållare, broms och startsträcka för det vi tar emot och ger efter för, eller som vi tar tag i och sätter igång. De är alla former av mellanrum och marginaler, i rum och i tid. En person som är i ett övergångsförhållande är emellanåt borta, vilse och tar miste; har fri tid, humor, lek och kultur, för att inte tala om den plats som är i språket, ett språk som i sig självt är ett övergångsområde som kan liknas vid en hud, ett hölje, en dräkt, en andning, ett särskilt område för jagets poetiska och katastrofiska sida, vänd utåt och inåt.

Det analytiska tredje objektet

Ann Heberlein (2008) skriver om sitt förhållande till väntrummet: ”Här är jag alltid väl mottagen. Här får jag alltid hjälp. Här finns alltid någon som lyssnar. Det är hemma”. Kanske lite nedslående för en behandlare som person; men detta pekar ut det

problem patienten kan ha med att känna sig hemma, i sig själv, i sin tillvaro, i relationer och i allt. Författaren skildrar skickligt sin kamp för att klara sig utan att klara sig, hur hon lyckas hålla hemligt för andra och för sig själv sin misstro, vanmakt och oförmåga att känna sig levande och fri. Hon kan inte glädjas och älska, inte använda sig av det hon får av andra, men inte heller av sina egna förmågor och gåvor. Hennes "inneslutenhet" blir en isolering, inte ett isolat som kan vara en inre kommunikation med sig själv. Där kan hon umgås med subjektiva objekt, som kan tillföra henne något hjälpsamt och berikande. Tanken om ett samspråk ligger en bit bort.

Hur kan sådana företeelser – rums känsla, tidsfrågor, självtillstånd – bli ett ämne, en fråga eller en "sak" för terapin och flyttas in i samtalen? Så att behandlingen inte går förbi orden och det sagda, men inte heller väljer bort det pre-verbala, det visade och osagda, det som uppehåller sig och tilldrar sig utöver orden, samtalet och mellan sessionerna? Vi kan ha patienter som kommer för sent för att slippa denna otydliga stund, denna möjliga övergångsfas, eller som går direkt in i terapirummet och väntar där.

Den sista delen av samtalen och de först momenten är mer "faktiska", då något just har eller just ska ske: något slutar, något påbörjas. Ett möte, något annat än förut. Känslor, fantasier, betydelser; "det symboliska värdet (med övergångsobjektet) är nästan lika väsentligt som dess faktiska existens", för att skriva över Winnicott en smula (LoV, s.28). Ibland fylls den första och sista delen av sessionen av en av- och påklädningsakt framför våra ögon med kanske lite utfyllnadstal, som skingrar en del obehag och stjälar uppmärksamheten. Hur kan vi lyfta in dessa "verkligheter" som är utanför sessionen, men relaterat till den, det som närvarar men förekommer mest i sin frånvaro? Vi gör det när vi skapar ett övergångsobjekt av vissa ord, meningar, handlingar eller händelser, vare sig de tillhör behandlingen och gäller relationen där eller ligger utanför dess formella ram. Terapeuter får kämpa för att bli *den Andre*, en person av betydelse för patienten i en betydelsefull situation, och får ofta ta ansvaret för att benämna det uppenbara. Något som varken är "mitt eller ditt", objektivt eller subjektivt, utan både-och. Detta "tredje" är något nytt och befinner sig mellan två (du, jag; före, efter; sant, falskt). Här gäller det orationella:

ingen måste ha rätt eller fel, vinna eller förlora, underordna sig eller ha övertag. Ett, två och mellan; ett tredje stadium eller område för vår mentalitet, något skapat, en övergång – horisontellt.

Begreppet om det analytiska objektet myntades av André Green (1975/1986):

"The real analytic object is neither on the patient's side nor on the analyst's, but in the meeting of these two communications in the potential space which lies between them, limited by the setting which is broken at each separation and is reconstituted at each new meeting. If we consider that each party present, the patient and the analyst, is composed of the union of two parts (what they live and what they communicate), one of which is the double of the other" . . . , "one can see that the analytic object is formed of two doubles, one belonging to the patient and the other to the analyst". (s.48)

Denna tanke om ett tillägg tycks ha kommit till honom när en patient slog an tonen för sessionen på vägen till samtalsrummet, med frågan: "Har du ätit choklad?". Han hade det (Green 2000, s.12). Ett faktum, en fråga, ett ämne som kunde ha lags bort och kommit undan, beroende på terapeutens stil och metod. I detta fall ledde det till ett arbete med terapeutens bortavaro och det avstånd som infunnit sig, vad det kommit att betyda för patienten. (Som den franske analytiker han var, svarade han inte på frågor; hade han gjort det hade ett tillfälle att arbeta med något nytt, något gammalt och något oroväckande försvunnit). Objektet "ätit choklad" hörde inte till sessionens tid, men till relationen dem emellan, som den fanns mellan sessionerna, på vägen, före och efter, i väntan på, i frånvaron och saknaden, rentav i motståndet till terapeut och terapin.

Vi kanske inte är bekväma med att dramatisera och aktualisera relationen till terapin och terapeut; till min person, mitt jag som terapeut. En analytiker, eller terapeut skapas när han eller hon blir ett objekt för intresse i patientens inre värld, skriver Kohon: ". . . i det ögonblick då en patient visar tecken på att jag blivit ett objekt i hans imaginära värld: han visar nu intresse för mig, han tillerkänner mig kunskap, han förväntar sig något

speciellt av mig” (Kohon, 1991, s.67). Därpå följer ett hårt arbete som innebär en narcissistisk smärta, för båda parter. Ingen är vad den tror, ingen är vad den andre tror, ingen är som det var tänkt, förut.

Vitsen med det analytiska objektet är på ett vis att skärpa arbetet med det som sker och sägs i och runt om terapin. Terapeuten får vara med, visa sig, delta med sina tankar och förslag. I arbetet med associationer tar terapeuten med sig själv i arbetet, på det sätt det är möjligt och behövs. En uttrycklig användning av motöverföring kallar Bollas (1987) detta, i ett stycke som handlar om att ideligen komma för sent till samtalen. Det kan störa patienten, som får en möjlighet att störa tillbaka, alltså reagera, uppmärksamma och ifrågasätta, för att förstöra åtminstone lugnet och objektiviteten. När detta händer blir behandlingen och terapeuten mer verklig, existerande utanför patientens ägda och skyddade objekt, bortom dennes projektioner och kontroll. När patienten får ett större förtroende för arbetet och metoden, för terapeuten, kan denne bli mer patient – ägna sig åt att fylla sin roll, sina ord och sitt liv med mer kraft och känsla.

Att skapa arbete i samtalen

”Att uppleva världen är att iscensätta en separation”; orden är Helena Granströms (2008). Separationen kan kännas ännu starkare när någon ser på mitt jag och när jaget-i-språket talar om, benämner, världen. Den kan komma oförberett för patienter, när det inte är de själva utan terapeuten som talar om dem, om deras jag. Att införa ord och tal är att separera, skilja ut och skiljas åt, även skiljas i det inre, från sig själv som en enhet, till ett inre rum för upplevelser och till ett för observation. Jaget befinner sig där på två platser, med en möjlig kommunikation i inre mening. Primärt, som subjekt, och sekundärt som objekt. Men i övergångsmening är språket också förenade. Den rationella vetenskapens begränsning är just denna, att den föreställer sig separationen som en förutsättning; den att man kan observera och uppleva världen utan att leva i den.

Detta knyter an till ursprungsformuleringen av vad som är det övergångsobjekt och hur vi behandlar det: det är faktiskt och vi upplever det. När terapeuten belyser och betonar något är det med en känsla av att jag – som person – är intresserad, jag

har tänkt, känt eller sett något. Är undrande och inte vet, äger inte kunskap. Terapeuten gör inte något, för att suggerera eller dirigera patienten i sin egen riktning, för en viss mening, mot normalitet, standard eller rationalitet. Tvärtom, här öppnas ett utrymme för det säregna och partikulära, som gör situationen inte fullt så korrekt, inte så förutsägbar, inte som i läroböckerna.

En ung man började sin session med att ursäkta sig för att han var lite sen: ”Jag halkade på vägen hit idag!”. Ett faktum, eller ... ? Han fortsatte att säga att detta var menat i en bokstavig mening, och kom på så vis ofrivilligt med en invitation till att leka med den metaforiska betydelsen av detta lilla konventionella praktiska yttrande. Det var sagt som en inledning, ett slags socialt småprat, en vinjett – en övergång! Orden antog en överförd symbolisk bemärkelse. När vi talade om detta yttrande kom vi närmre patientens tvekan och oklarhet om sitt eget syfte med samtalen och sina tvivel på livet i stort. ”Jag halkade hit idag”. Det blev inte längre ”terapeutens session”, dit han skyndade. Det blev vår session, där patientens relation till mig och behandlingen och hans egna glidande, vacklande och ambivalenta, men ändå starka, motivation för att komma stod ut. Hans inre spänning, hans motstånd blev infångat, som ett objekt för oss båda att beskåda och undra över. Hur skulle han kunna använda sig av dessa samtal, var fanns de när han inte var hos mig, hur började de, vad var de till för, vems var de?

När vi ser övergångsområdets möjlighet ser vi också rummet, spelet, kontrasten, mellan två personer, mellan mig själv och alla fakta, kunskaper och koordinater. Där finns tid att tänka, att resonera och diskutera, att överlägga med sig själv och andra; en plats för våra liv (LoV, s.165). Det är där en viss förundran och inifrånförändring kan komma. Vanligtvis är denna ”sense of self”, denna tanke om vårt jag, denna mentala karta vi har, blockerad och ockuperad, starkt trafikerad av snabba projektiva och introjektiva identifikationer som inte är öppna. Om vi med överföring menar att endera eller båda parterna dras med av och reagerar på någons inre objekt – objektrelationer – ligger agerandet nära till, till men för lyssnande, mottagande och förståelse. Detta kan visa sig även i det verbala området när terapeuten inte intervenerar, eller ingriper för mycket, på sätt som liknar att störa, instämna, undervisa, övertala,

avbryta och suggerera. I det lilla utrymmet mellan talande och svar, mellan det manifesta och det frambrutande, mellan två som har sina tankar och utgångspunkter finns det nya objektet och subjekt som talar fritt. Vi blir den terapeut patienten inte visste med sig att den behövde, vi blir och är på vårt sätt i förhållande till patienten och vad som utspelas i sessionen.

I många år tog jag emot en ung flicka som levde i ett posttraumatiskt tillstånd, efter en våldtäkt. Jag funderade mycket på om och hur jag kunde hjälpa henne och lärde mig mycket om trauma och traumatisering genom vårt arbete. Jag funderade särskilt på det faktum – ett analytiskt objekt som jag höll för mig själv – att det var jag som inledde sessionerna. Jag gjorde den första rörelsen. Jag hittade en mängd relativt neutrala startreplikor eller kommentarer om början av vår träff; ”här igen, hur har du det, hänt något, var var vi sist, det var en vecka sedan, var vill du börja, hur känns det, tänker du på något särskilt”. Det var inte det att jag stal hennes utrymme eller avledde oss från uppgiften (att hon skulle få hjälp med sina svårigheter) men jag reagerade på denna ”objektiva situation” – hon har kommit hit, timman har börjat, hon verkar besvärad, inte beredd. Efter många år frågade jag henne vad hon tänkte om detta faktum att jag inledde pratet. Hon såg förvånad ut. Hon svarade att det var givet, att hon behövde höra min röst för att kunna avgöra om hon kände sig välkommen, att jag var beredd att ta emot henne och att jag väntat på henne. Se där. Överföringen fanns där, både från ett förhållande till båda hennes föräldrar, från traumat och till hennes utvecklingsuppgifter i hennes eget liv, koncentrerad i ett litet stycke av interaktionen i situationen som avvek från standarden. Den blev genom sin ovanlighet ett objekt för mig, för oss båda, när jag påtalade den, och den förändrades. Hon blev mindre rädd. Senkommet, men ändå.

Förtroende; eller inte

En detalj i arbetet som vi säkert hanterar alldeles olika och ofta inte alls, är hur patienten lämnar rummet och stänger eller inte stänger dörren efter sig. Jag föredrar att patienten lämnar dörren öppen efter sig när denne lämnar rummet. Det signalerar för mig att patienten har tagit med sig

arbetet ut och fortsätter med det på egen hand. Det verkar då, för mig, som om finns ett band kvar, övergångsvis, som inte klipps av. Detta utgår från min stil i arbetet, att jag vill avsluta timman i ganska precis tid. Jag vill också se att patienten någorlunda kan avsluta sessionen efter att jag sagt att ”tiden är slut”, genom att resa sig eller göra en första rörelse mot att sluta och ta vägen ut. Jag har ställt mig och ser det använda rummet, med dörren ut, öppen. Jag ser ryggen av patienten, som kan gå till sitt. Jag är kvar, lämnad, fri, i korsdraget eller tomheten, kanske i röran, av det förskjutna, lämnade och överblivna. Ett restvärde, av det övergivna men användbara, med tankarna på det arbete som gjorts eller inte gjordes under sessionen. Som återstår och uppstår, på nytt, om inte annat vid nästa möte. När detta lämnande fungerar ser jag det som ett mått på att metoden är delad och till för båda parter. Jag låter variationer komma och gå, för att sedan orda om dem, använda dem, som objekt, i lek, med symboler. Dessa fenomen, liksom ”Att ha ätit choklad”, kan säga något om patientens attityd och förväntan. Ville de låsa in oss eller tar de, har de oss med sig, i ett förtroende?

När en patient kan – vågar, förmår sig – att överlåta hållandet på terapeuten och metoden, på situationen och processen, kan hon eller han tillåta sig sin psykopatologi, och lita på att bli bemött, besvarad och berikad. Detta sker med tillförsikt och förtroende, att ”våga vara sig själv” (Bollas, 2004) för att nå den ”verkliga” relationen (genuin, personlig) inom ramen för en psykoterapi. Tilliten kan komma när terapeuten har bestått proven av patientens ”skrik”, mött djupet av deras behov av hjälp, ångesten, kanske genom tystnaden och efter att orden tagit slut. Motstånd och mening hör ihop, som ett dialektiskt verkande par. I detta att lämna ifrån sig kontrollen för att leka fritt, ingår också att upptäcka hemligheten med samtal – de hjälper, det känns inte så farligt, det lättar, man ser, man delar, man vet för att har man har sagt det. Jaget är i ett språkspel, befinner sig samspråk, uppstår i en konversation, men fortsätter oföberrett, förändrat, förändrande. Utan att först ”göra” något, utgör samtalen en inre akt, en scen, en föreställning som kan vara användbar för att uppleva mer, bli mer levande. Jaget sätter egna regler och gränser när det sätter ut sig själv i ett spel i tillvaron och utsätter sig för andras tankar, tyckanden och låtanden.

Förtroende och en förstörelse av det – ett tvivel, en oro, en fråga om vad som går att förstå, om förändring och hur den går till – går sida vid sida, växer med varandra, tills dess att förtroendet inte gäller en viss person, terapeuten, en viss skola eller teori, teknik eller kunskap, utan arbetet som man delar och deltar i, delar lika: metoden (inte enkel teknik eller bestämd kunskap).

Vi som psykoanalytiskt orienterade terapeuter (som arbetar med samtal) gör nog för lite för att detta metodiska ska synas, som en förståelse för detta arbete i det gemensamma, det gemensamma i arbetet. Folk (även terapeuter!) har ett behov av ett slags marknadsmässigt kundtillfredsställelse, ett tillmötesgående som lovar omedelbar lättnad, ångstreducering, symptombefrielse och bättring, rent av att bli botade. Psykoterapi och allt vad som liknar det, görs till en vara till salu, patienten, som människan annars, har blivit konsument. Om vi inte planterar metoden i stora drag och små stycken, underbygger vi missförstånd och förenklade antaganden om vad samtal och behandling kan vara. I mångt och mycket kan vi oförhappandes spela med i rollen som den som förtrycker och dominerar patienten, utövar kontroll och makt, med våra vanor och sätt: hur vi tar betalt, arrangerar timmarna, bestämmer över ledigheter, svarar eller inte svarar patienten.

De analytiska objekten – olika inslag i ett arbete som väcker stämningar och känslor, tankar och anmärkningar – placerar vi i ett mellanrum, utan bedömning, värdering eller beräkningar annat än att ”detta något” verkar vara intressant och ha mer att säga än vi vet och tänkte på, då. Det handlar om ett analytiskt objekt som både blir en gräns och en övergång, skiljer och förenar. Någon gång är ordet och objektet patientens, och tillkommer genom patientens aktivitet, som en invändning eller fråga om arrangemanget, om vår person eller om arbetet som det fortgår. Analytiska objekt är det som slår oss, som obekant i det bekanta, som är annorlunda, oväntat, främmande, avvikande, störande, intresseväckande. Det spörs vem som är först, eller mest van, att peka på dem. Det kan vara patienten, terapeuten, efterreflektionen, handledaren, en betrodd kollega, en film vi ser eller en bok vi läser, en notis från en dröm, eller något ovidkommande som får ett övergångsvärde; som för oss från det dolda, osagda, otänkta till orden. Det finns nyttiga frågor, eller kanske objekt, som ”var är vi, varifrån

kom vi, när vi började, vart är vi på väg, vad vet vi? Är detta arbete användbart? Hur, då och till vad? Eller, inte!”. Patientens motstånd är det som kan göra terapin och arbetet, förändringen, möjlig och verklig.

Att koncentrera sitt intresse till relationen behöver inte betyda att vi fallit för bevis- och effektkraven, men att vi mera tar vara på tillfället psykoterapi. Det behöver inte betyda att vi kommer fortare till målet eller slutet, men att vi bygger upp en metod, gemensamt. Man kan också tala om att skapa samtal och skapa en patient – skapa förtroende – det som sedan skapar en behandling. Hur vi lyckas, det är en annan fråga.

Och detta är bara början ...

Jag har försökt skildra hur man kan se behandling och samtal som ett tänkerum, en passage eller övergångsförhållande, som också blir den inre ”effekten” av psykoterapi: nya sätt att förhålla sig till sig själv och andra, en ny relation till svårigheter, ett inre rum man bär på, där man vistas mentalt, utan att det måste synas på utsidan och ett nytt slags intresse för det subjektiva med objekten. Övergången från dröm till liv, och tillbaka igen, alltså mellan, kan vara tunn, kort, genombruten, förtjockad, stelad, öde, förbrukad, som en steril zon, ett övergivet och överblivet område som varken fungerar eller används. Det blir en för enkel och snabb väg mellan impulsen och handlingen, fantasin och verkligheten, illusionen och objektet, bilden och tinget, upplevelsen och erfarenheten. Eller ingen förbindelse alls. Vi lever när vi känner en rörelse och en beröring mellan inre och yttre, men vi lever också med ”luft”, symboler och mening, när vi kan dröja och uppehålla oss i lekar, tankerum och en inre subjektivt reflexiv position – övergångsförhållanden. Det har forskats fram att barn i dag har mellan 400 till 800 leksaker, men kan de leka; vad behöver de för att leka?

I övergångsområden vilar vi från den stora frågan om detta något, ett objekt, är mitt eller ditt, var det kom ifrån eller vems det är. Ett objekt är intressant för vad det kan användas till. Det kan förbinda mig till något utanför mitt jag. Det kan uppenbara en dimension som jaget varit stängt för eller för att se det främmande i det egna jaget. I övergångshänseende ser man, omkring sig, bakom

sig och framåt, med nya ögon. Jaget ser mer av hur allt hänger ihop och är förenat, hur allt samverkar och är delar som berör varandra. Jag ser mer av min position, historiskt, psykologiskt, och socialt. Allt blir mer relativt: det som skiljer förenar. Det finns skillnader som kan hjälpa oss att se – om vi ser dem!

Mycket kan sägas om övergångsobjektens ”status”: tillfälliga, provinsiala, potentiella, svävande, ofaktiska, fyllda med möjligheter, oanade, inte så bestämda och avgränsade, flytande, växlande och blandade, hopkomna, uppdykande, diktade, konstruerade, skapade, spontana, vid liv, i rörelse, på väg, sig själva, hitom och bortom, provisoriska, prövande, försöksvis, föreställande, som förslag, utkast och skisser, kanske ledande, men till ett nytt läge, nya vista, andra alternativ, för flera perspektiv och med horisonter förskjutna och rubbade, ur sitt läge, omformande, förändrande. Detta är några

Det finns en mognad
som inte kan uppnås
på annat sätt än
genom barnslighet

språkliga sätt att fånga in det subjektiva undflyende väsendet av våra tankar, objekt och inre tillstånd.

Det symboliska värdet och de faktiska förhållandena samspelar med varandra, i ett över-

gångsförhållande, i en slags mental luft eller andning, som vi kanske mest sätter värde på när vi saknar den. Här har jag velat betona objektens faktiska natur och värdet av dem som oberoende av oss, utanför vår kontroll, en form av jagets beroende. Ett objekts kännetecken och särdrag, dess aktualitet undflyr oss genom att vi inte är uppmärksamma och nyfikna på det. Det gäller mentala objekt, analytiska objekt och omvärldens objekt: andra personer, villkor, lagar, förhållanden och ting.

När de blir övergångsobjekt – blir intressanta på nytt – är de skapade av samtal; de är beroende av samtal och de skapar samtal som övergår i osäkerhet men som förstörs av för mycket säkerhet. Objekt är båda faktiska och föreställda, ”påtänkta”. Våra dynamiska analytiska fakta är flyktiga. Oklarheten om vårt objekt, det vi talar om, är inre eller yttre, och frågan om vi är subjekt eller objekt upplöses i något annat när vi kan vila i den undran och nyfikenhet, den väntan och det förtroende som lever i övergångsområdet. *Förmågan att inte veta* både skapar och fordrar ett mentalt

övergångsförhållande: vi vet inte ännu och vi får lov till denna osäkerhet och mångtydighet. Om allt vi vet ska artikuleras och kunna bevisas, i varje stund, försvinner letandet och vetandet ur bilden. En kontrollstress som reducerar känslan och förtroendet i detta vi gör, innan vi vet, för att få veta, av erfarenhet. Vi kan veta något utan att förstå det, men i icke-rationalitetens namn kan vi också förstå något utan att vi vet det.

Övergångsförhållanden skapar horisontella relationer relativt befriade från stress, betyg, skyltar, bedömningar och rangordningar. De är inte utfrågande och uttömmande, inte hierarkiska utan mer jämställande. Friare. Lekfullare: mer oavgjorda. Helena Granström träffar mitt i prick med formuleringen: ”Det finns en mognad som inte kan uppnås på annat sätt än genom barnslighet”. ... ”En vuxenhet som överger barnsligheten istället för att komplicera den och fördjupa den förblir i grunden omogen, upptagen av infantila föreställningar” (2010, s.9). Objektiv är omogen?, med mer fantastiska objekt än faktiska, mer perfekta än defekta objekt? Idealiserade, illusoriska ...

I våra tider av status, stress och prestige, med tryck på mätning, prestation och effektivitet, för resultat och mål, behöver vi en anhalt, ett rum för det närvarande. Att få vara gömd men inte glömd, att få hålla sina hemligheter, att förstå ensamheten och behålla något för sig själv som är onåbart och otalbart är några av Winnicotts meningar, om detta inre tillstånd av att vara, att vara ett med och tillsammans, utan frågor och krav. Några av Torgny Lindgrens minnesanteckningar (2010) utgör ett slags försvar för denna inre försänkning: ”Jaget är ett dimmoln, ett fluidum, en okänd gas, en flämtande ljuslåga i ett skrämmande mörker; ... icke-existensen är det enda naturliga” (s.120) och ”Den formstränga formlösheten visar hur distinkt ovetbar verkligheten i grunden är” (s.153). Hur ovetbara är våra två världar, den inre, osynliga och denna värld som vi till synes lever i. Flyktheten som sällskap.

Med orden ”I detta arbete vet vi att vi alltid börjar om på nytt och ju mindre vi väntar oss, desto bättre” (LoV, s.71), avslutas ett fall av primär dissociation: bokens andra kapitel. Betänk constellationen av omtagningen och förnyelsen, en paradox i sig. Och att ju mer vi väntar, dess mindre blir det gjort! I denna winnicottska mening ligger en av de många nycklarna till förändring. Om vi

ger tid åt relationen, till mötet i samtalen, och ger uppmärksamhet tillräckligt, om vi observerar noga och talar om det vi ser då, förändras förhållanden. Vi är alltid nybörjare och mitt i något, ett före och ett efter, vi finns i ett övergående nu, där en sak blir en annan, omvandlas och byter skepnad och betydelse. Långsam tid, längre tid, lära känna varandra och bli bekant med den osäkerhet som andra, nya människor framkallar. Vi lever i och med våra förväntningar: vänta, vara, lyssna, göra något i inre mening – bestämma sig, sätta igång, vänta sig något ...

leif@lindahlspsykoterapi.se

Referenser

- Bollas, C. (1987). Expressive uses of the countertransference. I *The Shadow of the Object: Psychoanalyses of the Unthought Known*. London: Free Association Press.
- Bollas, C. (2004). *Dark at The End of The Tunnel*. London: Free Association Books.
- Gadamer, H.G. (2003). *Den gåtfulla hälsan*. Ludvika: Dualis.
- Granström, H. (2008). *Alltings mått*. Stockholm: Ruin förlag.
- Granström, H. (2010). *Det barnsliga manifestet*. Halmstad: Ink förlag.
- Green, A. (1986). The Analyst, Symbolisation and Absence in the Analytic Setting. I *On Private Madness*. London: Karnac.
- Green, A. (2000). *André Green at the Squiggle Foundation*. London: Karnac Books.
- Kohon, G. (1991). Motöverföring ur en oberoendes perspektiv. I *Bortom orden*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lindgren, T. (2010). *Minnen*. Stockholm: Norstedts.
- Ogden, T. (1994). *Subjects of Analyses*. London: Karnac Books.
- Winnicott, D.W. (1995). Övergångsobjekt och övergångsfenomen. I *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Winnicott, D.W. (1971/1995). Användandet av objekt och relaterande genom identifikationer. I *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Winnicott, D.W. (1971/1995). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.

Leif Lindahl, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, diplomerad vid Göteborgs PsykoterapiInstitut och Ericastiftelsen, är sedan många år verksam i Göteborg i privatmottagning. Han är handledare och lärare inom många institutioner och verksamheter.

Abstract: An analytic object is constituted and constructed by either of the two parties in a conversation that is used as psychotherapy and treatment. It is created out of the interaction and takes on a value as transitional when the experiences it generates is the subject to talk about. The relationship can be close to a friendship, in spite of or because of all the differences och misunderstandings: a transitional relation.

Sökord: övergångsområden, interaktion, lek, subjekt, Winnicott, analytiskt objekt.

Keywords: intermediate area, potential space, interaction, play, subject, Winnicott, analytic object.