

# Vad är psykoanalys?

**Psykoanalysen är både älskad och hatad.** Det finns de som ser den som en nästan övernaturlig väg till själslig frid och lycka. Och det finns de som betecknar den som nonsens och självbedrägeri.

Avsikten med denna skrift är att beskriva vad psykoanalys är. Det är viktigt att komma ihåg att psykoanalys inte är en enhetlig teori utan snarare ett samlingsbegrepp för ett stort antal olika teorier med vissa gemensamma inslag. Redan under Sigmund Freuds tid i seklets början var det så. Han presenterade en rad skilda teorier (t ex om drömmar, drifter och ångest) och han lade fram nya versioner av dem under intryck av nya kliniska erfarenheter. Och efter Freud spred sig psykoanalysen i flera geografiska och teoretiska riktningar.

Idag finns det sålunda ett flertal olika psykoanalytiska synsätt. Deras företrädare är oeniga i vissa avseenden, men de hålls ändå samman av en handfull grundläggande antaganden.

## Alla psykiska skeenden har mening

Den bärande idén är att människans handlingar inte bara har en orsak utan också en mening, dvs att de är avsiktliga. Språkligt kan man uttrycka detta som att man gör någonting “för att”, inte bara “därför att”.

Man menar alltså alltid någonting med det man gör. Just därför har psykoanalysen intresserat sig för de handlingar som vi upplever att vi gör utan särskild avsikt, t ex när vi drömmer, glömmer eller råkar säga något fel. Grundidén blir här en självklar förutsättning för vidare utforskning. Psykoanalytikern frågar sig sålunda: Om vi utgår från att detta har någon mening, vad är då denna?

Därmed antar psykoanalysen att varje handling är meningsfull och vettig ur analysandens (den som går i psykoanalys) synvinkel. Uppgiften blir då att undersöka vad det är som gör att handlingen är meningsfull för just honom eller henne, hur meningslös den än kan verka för andra. Om detta lyckas kan psykoanalytikern förstå den handlande utifrån dennes eget perspektiv och kan hjälpa analysanden att bättre förstå sig själv.

## Det finns omedvetna psykiska skeenden

Den första grundidén kan säkert verka främmande för de allra flesta som ger sig tid att fundera litet över den. Var och en av oss kan räkna upp massor med handlingar som vi har utfört bara idag och som vi inte har menat något särskilt med. Här kommer då psykoanalysens andra grundidé in. Den är att det finns psykiska skeenden som vi normalt är helt omedvetna om, men som inte desto mindre påverkar vårt sätt att handla. Med andra ord, det finns omedvetna

föreställningar, fantasier, meningar och önskningar - låt oss helt enkelt kalla dem tankar - bakom det vi gör.

Då inställer sig två frågor: Hur uppstår det omedvetna och hur kan man påvisa att det finns? Det psykoanalytiska svaret på båda frågorna ges i begreppet bortträngning. Med det menar man en process - i sig själv också omedveten men avsiktlig - där vissa tankar berövas sin medvetna kvalitet. Psykoanalytikerns främsta uppgift är att, i samarbete med analysanden, tyda och finna ord för det omedvetna i det som han eller hon berättar, det må vara drömmar, felhandlingar, dramatiska symtom eller vardagliga vanor.

Varför vill man då tränga bort vissa tankar? Jo, det är ett försvar som syftar till att undvika den starka olust som de tankarna ger så länge de är medvetna. Olusten kan exempelvis bero på att de är skrämmande, skapar skuld-känslor eller hotar personens bild av sig själv.

En psykoanalys kan leda till att bortträngningar upphävs varaktigt. Vad som då kan komma fram och bli medvetet slår ofta analysanden med ett märkligt slags igenkännande - utan att ha haft tillgång till dem är han eller hon övertygad om att de tankar som nu kommit upp har funnits där hela tiden. Detta kallas insikt och är snarare en känslomässig än en intellektuell process.

## Alla psykiska skeenden präglas av konflikt

Begreppet bortträngning antyder den tredje psykoanalytiska grundidén, nämligen att alla psykiska skeenden kännetecknas av konflikt. Psykoanalysen betraktar rentav konflikt som det normala psykiska tillståndet och alla mänskliga handlingar som försök att lösa konflikter. Man menar då inte konflikter mellan människor utan konflikter inom en person. På konfliktens ena sida finns ett slags drift, en önskan eller en känsla, på dess andra sida samvetet, hänsynen, självbilden, verkligheten osv. Bortträngning är ett sätt att lösa en konflikt, men det finns en rad andra så kallade försvarsmekanismer som också syftar till att dölja en önskan för det medvetna och därmed slippa den starka olust som den annars skulle förorsaka.

Det finns också psykoanalytiska teorier som inte betonar drifterna lika starkt. De har ett annat huvudbegrepp, nämligen objektrelationer. Precis som konflikterna är objektrelationerna inre fenomen, ett slags fantasier som mer eller mindre överensstämmer med de faktiska relationerna till personer i omgivningen. Dessa relationer formar personligheten. Medan driftsteorierna betonar människans känsla av skuld för de egna drifterna och impulserna, framhäver objektrelationsteorierna människans känsla av utsatthet i en nyckfull och opåverkbar omgivning. I en psykoanalys pendlar arbetet ofta mellan dessa synsätt, och det finns också psykoanalytiska teorier som omfattar båda.

## Alla psykiska skeenden utvecklas

Den fjärde grundidén inom psykoanalysen är att alla psykiska skeenden utvecklas. Alla psykoanalytiska teorier gör ett eller flera av följande antaganden:

En människas psykiska utveckling från spädbarn till vuxen följer ett ärftligt eller kulturellt betingat schema med givna faser och fasövergångar.

**Utvecklingen är kumulativ, dvs senare faser bygger på de tidigare.**

Vissa psykiska funktioner hos en person kan fixeras i en viss fas, dvs personen kan även som vuxen i vissa avseenden uppföra sig som om hon befann sig i en tidigare fas. Under vissa förhållanden kan en person återgå till beteenden som är karakteristiska för en tidigare fas, s k regression. Om utvecklingen i en fas störs eller hindras kan detta inte göras o gjort, däremot kan bristerna kompenseras på andra sätt.

Begreppen fixering och regression är grundläggande i det psykoanalytiska sättet att se på psykiska störningar. Vid behandlingen är den psykiska utvecklingen hos en individ central. I själva verket kan en psykoanalys betraktas just som ett resande fram och tillbaka i spåren av analysandens psykiska utveckling, i ett försök att både förstå och reparera den.

## Målet är frigörelse genom kunskap

Därmed är vi inne på den femte grundidén, som rör målet med den psykoanalytiska behandlingen. Det är t ex inte ovanligt att en del beskriver psykoanalysen som extremt deterministisk, alltså att alla handlingsmönster skulle ses som bestämda av den tidiga utvecklingen hos individen. Men det är snarare tvärtom. Psykoanalysens syfte är nämligen att frigöra patienten från den felaktiga och oftast omedvetna föreställningen att han eller hon måste fortsätta att tänka och handla på ett visst sätt. Att uppleva sig som tvingad, ett passivt offer för olyckliga omständigheter, är ofta ett försvar mot skräcken att behöva inse sitt ansvar för sitt handlande och för sitt liv. Psykoanalysen strävar efter att göra analysanden beredd att ta ansvar också för sitt omedvetna genom att göra det medvetet.

## Alla relationer präglas av överföring

Hur sker då denna frigörelse från det omedvetnas tvång? Här kommer vi till psykoanalysens sjätte grundidé. Den kan sammanfattas i begreppet överföring.

Överföring finns i alla mänskliga relationer. Den tar sig uttryck i att man i varje relation omedvetet upprepar mönster och inslag från sina första relationer, alltså vanligen dem till föräldrar och syskon. De inslag som man omedvetet upprepar i sina kontakter med andra är barndomens känslor och önskningar, som om den andra personen t ex vore ens mamma eller pappa. Det uttrycks i

känslor - ofta mycket starka - och handlingar som på en gång är försök att tillfredsställa och skydda sig mot önskningarna och upplevelserna från barndomen.

Självklart har också psykoanalytikern sådana här överföringar på sin analysand. Därför är det viktigt att analytikern själv har gått i psykoanalys och på så sätt blivit medveten om och lärt sig att kontrollera sina överföringar. Därmed kan analytikern avstå från att utnyttja sin motöverföring för att tillfredsställa sina egna barnsliga önskingar. I stället lämnas fältet fritt för analysandens överföring på analytikern. Denna överföring blir efterhand själva föremålet för psykoanalysen. Genom att studera hur den utvecklas där kan psykoanalytikern och analysanden förstå hur analysandens inre värld har utvecklats - och kanske påverka hur den fortsätter att utvecklas.

## Psykoanalysens verkningar

Så är alltså psykoanalysen tänkt att verka. Men så blir det förstås inte alltid. Ett skäl är att psykoanalys i praktiken kan bedrivas mycket olika. Olika skolor har skilda synsätt. Till det kommer att psykoanalytikerns personlighet starkt påverkar dennes sätt att arbeta. Dessutom är psykoanalys en i grunden ostrukturerad och för varje analysand unik process, bl a just därför att den utgår från och utspelas i hans eller hennes unika liv.

Det är inte heller lätt att mäta psykoanalysens resultat. De finns ju inom individen i form av ökad självinsikt, alltså ökad frihet gentemot det omedvetna, ökat ansvar och ökad känsla av ansvar för egna handlingar, ökad förmåga att lösa inre konflikter, minskad benägenhet för omedveten överföring.

Om man sålunda accepterar idén om frigörelse genom kunskap, blir det en moralisk fråga för psykoanalytikern hur denne vill påverka analysanden. I linje med att psykoanalysen värderar frigörelse och självständighet så högt, anser de flesta psykoanalytiker att man skall inskränka sig till att påverka analysandens självförståelse. Analytikern bör därför inte ge råd eller uttrycka värderingar - vilket dock inte är detsamma som att vara tyst och passiv. Att förändra är något som tillkommer analysanden.

## Förvandlar lidandet

Det är svårt att belägga sådana förändringar statistiskt. Låt oss i stället acceptera den subjektiva erfarenheten. Varje erfaren psykoanalytiker kan heltvisst berätta om en del misslyckade fall men också om många där den ökade självkänndomen har lett till djupgående och påtagliga förändringar i analysandernas liv. Det kan också många analysander berätta om själva. Det kan gälla hur de väljer att leva, deras relationer till andra människor, hur de utnyttjar tillgångarna i sin personlighet och hur de kompenserar bristerna. Analysanden får inte någon ny personlighet, men hon eller han kan lära sig att använda sin personlighet på ett annat och ofta vettigare sätt.

Man blir kanske inte precis lyckligare av psykoanalys, och under själva analysen kan det ofta kännas tungt och plågsamt att konfronteras med sig själv. Men en analys kan hjälpa en att, som Freud skrev i en av sina första skrifter, "förvandla ens neurotiska lidande till vanlig olycka. Och med ett psyke som har återvunnit sin hälsa är man bättre rustad mot sådan olycka."

## Psykoanalysens historiska geografi

Sigmund Freud verkade som psykoanalytiker i Wien under 1900-talets fyra första decennier. Han var läkare och redan över fyrtio år när han 1900 publicerade sin första psykoanalytiska bok, *Drömtydning*. Freud formulerade en rad olika teorier om neurosens uppkomst, om ångest, om personlighetens struktur, om drifterna, om den psykiska utvecklingen, om drömmar osv. De flesta av teorierna vidareutvecklade han i radikalt annorlunda versioner allteftersom han mötte nya patienter och då gjorde nya kliniska iakttagelser. Jämte Wien är Budapest en viktig ort i psykoanalysens historia. Där sådde Freuds favoritlärjunge Sandor Ferenczi fröet till den riktning som går under namnet objektrelationsteori. Freuds och hans mer rättrogna efterföljares synsätt brukar kallas driftteori.

Med exilen under nazismen flyttade psykoanalysens centrum till London. Där vidareutvecklades dels den klassiska psykoanalysen under Anna Freud, Sigmunds dotter, dels en drift- och objektrelationsteori under Melanie Klein, en gång Ferenczis analysand. Dessutom utvecklades en oberoende och mer blandad grupp av objektrelationsteorier, bl a genom Michael Balint (också en av Ferenczis analysander) och Donald Winnicott.

Till USA kom psykoanalysen tidigt, tack vare en serie föreläsningar som Freud höll där år 1909. Den psykoanalytiska riktning som främst utvecklades i USA är den s k jagpsykologin. Den betonar jagets roll i anpassningen till verkligheten. En annan stark riktning i USA är den s k självpsykologin, som närmast är en mycket självständig variant av objektrelationsteori.

USA är ett bra exempel på hur tillfälligheter, personligheter och den kulturella tidsandan har präglat psykoanalysen. Så är också fallet i Sydamerika, som främst har påverkats av Kleins teori. På samma sätt förhåller det sig i Frankrike, där utvecklingen starkt har formats av Jacques Lacans uttolkning av Freuds texter.

Om den svenska psykoanalysen är det svårt att uttala sig kort och all-mänt, möjligen fränsett att den har varit vetenskapsteoretiskt ovanligt medveten i sin betoning av psykoanalysen som humanvetenskap snarare än naturvetenskap.

---

Denna skrift är utgiven av Svenska Psykoanalytiska Föreningen. Den bygger på en artikel i *Forskning och Framsteg*, nr 9, 1989, som i sin tur är en förkortning av en artikel som publicerats i *Psykisk Hälsa*, nr 2, 1993. Den är skriven, formgiven och illustrerad av Rolf Sandell, professor i psykologi vid Linköpings universitet och medlem i Svenska Psykoanalytiska Föreningen.

Postadress: Västerlånggatan 60, 111 29 Stockholm

Telefon: 08-24 41 03

Fax: 08-10 80 95