

Lys og skygger fra de indre objekter



SKYGGER FRA FORTIDEN Samtaleterapi kan åpne for smertefulle savn, lengsler og sorg, som en nokså uvillig går inn i, skriver Henrik Kamphus. Foto: Toni Frisell (1944) / Library of Congress

Noen ganger gjør det vondt å huske.

TEKST

Henrik Kamphus

PUBLISERT 2. januar 2020

EMNER

sorg

psykoanalyse

Hva skjer om en snur og vender på steinene inni seg? De som ligger der som minner. Finner en bare tomrom og mørke? Eller rommer de grønt gress, mariehøner og solfylte varme somre med mor og far ved et naust ut mot havet? Å erindre og å få hjelp til å erindre sammen med en annen er avgjørende i psykoterapi. Samtale- eller psykoterapi med både voksne og barn kan åpne for smertefulle savn, lengsler og sorg, som en nokså uvillig går inn i. Det kan vekke motstridende følelser å huske, og kanskje være overveldende å kjenne hvordan fortiden er med i det nåtidige, hvordan erindringer fortsatt sitter i kroppen og i følelsene. Kanskje får en tak i den dype takknemligheten over kjærligheten og omsorgen en fikk. Eller redselen i det å kjenne seg forlatt og alene, overveldet og i angst. Erindringer kan fortsette å bo i personligheten, og ikke alltid være

oppe i dagen. Freud tenkte at dess større motstanden er mot å minnes, huske og erindre, jo mer vil en ubevisst agere ut minnene og minnesporene.

[...] pasienten husker jo ikke noe av minnene som er glemt eller fortrent, men handler eller agerer de ut. Hva han gjenskaper er ikke et minne, men en handling; han gjentar det, uten selvfølgelig selv å vite at han gjentar det (Freud, 1914, s. 150).

Hva er en erindring? Hva glemmer vi, og hvorfor glemmer vi akkurat det vi glemmer?

Erindringer minner oss om at livet er forgjengelig. Tiden som går. Judy Gammelgaard reflekterer over disse temaene i boken *Efter Freud. Erindringsforstyrrelser og andre normale mærkværdigheder* fra 2018. Psykoanalytikerens Gammelgaard, nå lektor emeritus ved Københavns universitet, skriver med en kontinental intellektuell bredde og dybde om et utvalg av Freuds tekster, noen av dem mindre kjente. Boken fremhever særlig Freuds interesse for normale og hverdagslige fenomener i utviklingen av hans psykologiske teorier.

**«Et dyptgripende sorgarbeid
uteblir, men de gjenfinner i sin
kunst det som han eller hun har
mistet»**

De kritiske refleksjonene i boken handler mye om det ubevisste, psykoanalysens kanskje mest grunnleggende og radikale begrep. For å forstå det ubevisste og det ubevisstes uttrykk henvendte Freud seg ikke bare til studiet av mennesker og psykiske lidelser, men benyttet kunst, filosofi og litteratur til å illustrere ubevisste fenomener. Dette er også et grep Gammelgaard benytter seg av i boken, som grovt sett handler om tre temaer – erindring, sorg og gjentakelse. Kapittelet om forgjengelighet er utgangspunktet for denne teksten.

Uforløst sorg

Psykoterapi er ikke bare å minnes den selvbiografiske delen av minnet, det som en bevisst klarer å trekke frem, men innebærer også å arbeide med det kroppslige minnet. Dette minnet sitter i karakteren og den prosedurale hukommelsen, og har følelser og stemninger knyttet til seg. Denne delen av hukommelsen, som utgjør en vesentlig del av personligheten, leves i større grad ut, i ekteskap og andre nære relasjoner, i overføringen til terapeuten, eller i miljøet ved en sykehusavdeling, i form av splitting-prosesser og proaktiv identifikasjon. Men uforløst sorg kan også ligge som ubevisst motiv bak diktning og annen skapende aktivitet.



JUDY GAMMELGAARD, *Efter
Freud - Erindringsforstyrrelser
og andre normale
mærkværdigheter*, Hans
Reitzels Forlag, 2018, 223 sider

Gammelgaard trekker frem et kort og, ifølge henne, poetisk essay av Freud, om en samtale han har med en ung dikter, senere identifisert som Rainer Maria Rilke, og hans venn og elskerinne og senere psykoanalytiker Lou Andreas Salomé. Rilke er hjemsoekt av tristhet og klarer ikke å «frigjøre sig fra tanken om, at al denne blomstrende skønhed ville være forsvundet med vinteren, ligesom al menneskelig skønhed og det skønne overhovedet er forgængeligt og dømt til at visne og dø» (s. 19). Rilke er altså både redd og melankolsk, eller depressiv, med et nåtidig begrep.

Freud undrer seg i ettertid over hva det er som gjør at Rilke har slike kvaler med det forgjengelige, og tenker seg at den unge dikteren er av den type menneske som henfaller til smertefullt vemod. I samtalen med Rilke forsøker Freud å liksom overbevise ham – suggestivt og rasjonelt – til å se annerledes og lystigere på det. Freud henvender seg til den fornuftige og intellektuelle delen av Rilke. Men det hjelper ikke med overtalelse for å endre Rilkes holdning, tankegang og følelser.

Freud slipper ikke taket i møtet med Rilke og Salomé, men funderer i teksten – som han skrev omtrent to år etter møtet – over hva det er ved Rilkes tilstand som gjør ham melankolsk. Han kommer frem til at Rilke lider av en manglende evne til å gjennomføre et sorgarbeid. Livet hans består av angst og depresjoner og en sorg over å ha vært et erstatningsbarn. Han vokste opp i kjølvannet av lillesøsterens død ett år tidligere, og erfarte å ikke bli møtt på egne behov. Snarere ble han behandlet som en liten pike, særlig av sin egen mor. Han ble til trøst for sine foreldre over deres tap av Rilkes eldre søster. Senere var det umulig for Rilke selv å glede seg over det skønne og vakre på grunn av hans manglende evne til å frigjøre seg fra eller helt forsone seg med – sørge

over – sine egne mangelfulle erfaringer som liten. «Ude av trit med verden befandt han sig i en vedvarende exit-tilstand» (s. 27). Tilbakevendende depresjoner og kriser kjennetegnet livet hans.

Om personer med Rilkes tilbøyeligheter skriver Freud: «Det som ødela deres nytelse av skjønnhet, må ha vært deres opprør i deres sinn mot sorg» (Freud, 1915, s. 306, min oversettelse). Et dyptgripende sorgarbeid uteblir, men de gjenfinder i sin kunst det som han eller hun har mistet. Ved å holde sorgen på avstand løp Rilke fra alle relasjoner og søkte tilflukt i poesien, som ble en midlertidig beskyttelse mot kravene fra det virkelige liv.

Rilke ønsket ikke å begynne i analyse. Han var – som Virginia Wolf – redd for at behandlingen skulle ramme hans kreative evner. For han klarte å lage stor kunst og litteratur av sine opplevelser. På den annen side; forfatterskapet hans synes dermed delvis drevet frem av underliggende og ubevisste motivasjoner og krefter.

Sorgarbeid

Hva innebærer så et sorgarbeid? Generelt kunne en si at det dreier seg om å stå i og å bearbeide tapet av et eller flere kjærlighets- eller tilknytningsobjekter. Freuds begrep om kateksering – altså den emosjonelle ladning av mennesker og objekter – kan tjene som eksempel. Menneskets medfødte kjærlighetsevne gjør at en utfoldes, modnes og lades i relasjonen til andre mennesker, men så når forholdet går i stykker, trekkes med tiden de kjærlige følelsene tilbake. Siden kan følelsene overføres på andre mennesker, eller investeres i skapende aktivitet.

Hva skiller så et psykoanalytisk sorgarbeid fra et kunstnerisk prosjekt, for eksempel et romanverk basert på å skrive ut fortiden «som den var»? Det er nok mange overlappende prosesser, men den psykoanalytiske rammen er en viktig forskjell. Rammen gir forutsigbarhet og trygghet i analysen av overføring, drømmer og motstand. Psykoanalyse er også det pågående og nesten daglige arbeidet med å sette ord på og bearbeide smertefulle følelser og sårbarhet. Og ikke minst skiller to-person-perspektivet psykoanalysen fra et kunstnerisk sorgarbeid: To må man være for å danse tango!

Gammelgaard tar for seg Marcel Prousts hovedverk På sporet av den tapte tid for å belyse den turbulensen i følelseslivet som sorgarbeid kan føre med seg. Tittelen på Prousts hovedverk er talende: Du får ikke fortiden tilbake! Det forgangne er tapt. Borte. Allikevel – og som tittelen antyder – en kan komme på sporet av det. Gjennom minnene og erindringene. De er til stede i oss, om enn annerledes enn slik fortiden «faktisk» forløp. Erindringene, følelsene, stemningene er fortolket og omfortolket, skapt på ny, opplevd på ny, liksom en psykoanalyse eller inngående og dyptgripende psykoterapi gjenskaper det fortidige her-og-nå i overføringen. Et psykoanalytisk sorgarbeid innebærer å tåle egen utilstrekkelighet fremfor å være selvforsynt og narsissistisk. Slippe til de fortrenge minnene fra barndommen eller savnet av den en selv var, eller de en har mistet. Savne det som var godt. Å gjøre dette – i etterkant – vil innebære å gjenskape noe av det som var, om enn forandret. Og det kan gjøre vondt. Det må gjøre

vondt. Eller i Karin Boyes ord: «Ja visst gör det ont när knoppar brister, ont för det som växer och det som stänger» (Boye, 1935). Ville det ikke bare være bedre å holde seg på den vante sti? Ikke utforske de indre tildragelser, det indre dyp, holde nattens stemninger ute og holde seg til fornuftens klare stemme, å slippe å være redd. Med den tekniske fornuft heller dele verden inn i røde og grønne tanker, holde de røde unna, omfavne de grønne?

Gammelgaard fremholder hvordan sorgarbeidet som kroppsliggjort erfaring – i kunsten eller i psykoterapi – ikke bare er lindring av sorgen, men noe som kan gjøre oss rikere. Proust lar sin forteller gjennomleve de endringer i følelseslivet som minnene vekker, og denne erindringsprosessen blir selve drivkraften til hans skapende virksomhet. Men det er krevende å forholde seg aktivt og levende til de menneskelige eksistensielle grunnvilkårene. Vi er sårbare, relasjoner er sårbare, verden er forgjengelig, verdens ressurser er ikke uendelige, vi er dødelige, vi er ensomme. Proust ønsker ikke å la seg bedøve – av vanen, eller tiden som liksom senker et beroligende slør over opplevelsen – i stedet gjør han den spontant opplevde smerten i å huske til det som hans verk skrives ut ifra.

De døde lever i oss

Gammelgaard skaper en forbindelse mellom Prousts metode og motiv for skrivingen og Freuds tanker om sorgen og sorgarbeidet. Fordi de døde kun lever i oss, skriver Proust, er det oss selv vi rammer når vi erindrer de slag vi har påført dem. Freud har uttalt at i et mislykket sorgarbeid, der en ikke får sørget tapet av den døde tilstrekkelig, og dermed ikke får tatt tilbake den emosjonelle investeringen i den døde, vil en i stedet – for å døyve eller utholde smerten – internalisere den døde, som ved et «hallusinatorisk psykotisk ønske» (min oversettelse, Freud, 1917, s. 244). Man vil slå og kjempe mot den døde – og dermed seg selv – i seg selv. Den som er fastlåst i sorgen, vil kjempe med savn, raseri og svik knyttet til de internaliserte objektene fremfor å leve ut konfliktene med et reelt ytre objekt.

«En utfoldes, modnes og lades i relasjonen til andre mennesker»

Hvor mange ganger har jeg ikke i forundring og avmakt over alvorlig selvskadende pasienter fått hjelp av Freuds innsikter om sorg og melankoli! Sårene, kuttene, rusen og volden blir liksom legemliggjort og mer forståelig gjennom Freuds gryende objektrelasjonsteoretiske – og snart hundre år gamle – innsikter. Noen rammes på den indre scenen når det ubearbeidete tapet ikke er sørget, men det tapte, den mistede, den elskede, er tatt inn i subjektet og beholdt der. Når tapet ikke lar seg sørge, når atskillelsen ikke blir fullbyrdet på det psykologiske og ubevisste plan, vil dette, skriver Freud i samme artikkel, gi seg utslag i blant annet depresjon og selvforakt, samt andre kjennetegn ved den depressives atferd. Gammelgaard skriver:

Og når vi således bliver ved med at slå os selv, er det, fordi vi på denne måde kan fastholde relationen til det mistede og elskede objekt. Sorgarbejdet smertelige erfaring består i, at vi må gennemleve alle de følelser, der er knyttet til det elskede og tabte objekt, uden at vi kan finde trøst og tilgivelse hos det eneste objekt der kan give os det, men som ikke længere er i vores liv (s. 30).



MINNET OM EN ISKREM «Hva skjer om en snur og vender på steinene inni seg? De som ligger der som minner. Rommer de grønt gress, marihøner og solfylte varme somre med mor og far ved et naust ut mot havet?», spør Henrik Kamphus i dette bokessayet. Foto: John Vachon (1941) / Library of Congress

Knausgårds forandring

Jeg kommer i tanker om Karl Ove Knausgårds litterære og biografiske mesterverk *Min kamp*. Dette veldige romanstykket er blant annet et omfattende og tekstlig sorgarbeid, der han forsøker å skrive sin historie så tett som han klarer opp til slik det opplevdes for ham, slik han husker det, uten omsvøp og så lite selvsensurerende som han makter. *Min Kamp* er altså en form for skriftlig psykoanalyse av seg selv, som minner om hvordan Freud benyttet sine drømmer i analysen av sitt eget ubevisste.

Noen utdrag fra et intervju med Knausgård i NRK i 2009, like før hans første bok i bokserien på til sammen seks bind ble sluppet, belyser hvordan han analyserer seg selv.

Uttalelsen minner ganske mye om Gammelgaards tanker om sorgarbeidets mulige berikende erfaringer, men også smertepunkter:

Det er plagsomt, for jeg prøver å nå de emosjonelle punktene hvor det gjør vondt, for der er erfaringen, eller meningen så komprimert og så tett [...] det er ikke alltid jeg vet hva de består i, men jeg prøver å nærme meg dem. [...] Mitt forhold til min far, mitt bilde av min far, har dels endret seg før jeg begynte og dels endret seg mens jeg skrev. Så det finnes et rom av noe forsonende eller forstående eller noe som ikke er avvisende (NRK, 2009).

Knausgård setter ord på en endring som har skjedd i ham og hans syn på faren som følge av skrivingen. Hans selvforhold har mildnet. Det som før kjentes som presserende og sterkt og plagsomt, har mistet noe av sin kraft. Det er som om katten er sluppet ut av sekken, og at det demoniske og skremmende indre bildet av hans egen far som har preget ham sterkt gjennom hele livet, også som godt voksen, blir bearbeidet. Han får fridd seg fra noen av de følelsesmessige indre kvalene ved denne vanskelige tilknytningen til faren. Erindringsarbeidet hjelper ham å se forholdet til faren på nye måter, og ikke bare som ubevisst gjentatte scenarier i hans våkne liv eller i hans drømmer, der han forfølges og plages av dette indre farsobjektet.

Tar tid

Erfaringer fra psykoterapirommet støtter Freuds betraktninger om hvordan minner leves eller handles ut og ikke nødvendigvis huskes bevisst eller blir satt ord på. Behandlings- og barnpsykoterapirommet føles derfor ofte som et laboratorium for ubevisste krefter. I inngående psykoterapi eller psykoanalyse med barn er det slående hvor sterke krefter i barnet som motsetter seg innsikt, forståelse og refleksjon. Det ubehagelige eller utålelige ved å være til stede i egen kropp og egne følelser sammen med terapeuten er ofte så vanskelig eller umulig at erfaringene i stedet ageres ut. Tegninger rives i stykker, barnet styrter ut på do når en tolkning treffer noe sårt eller vanskelig. Nitid og standhaftig benektelse av at ferie- og helgeavbrudd skulle ha noen betydning, eller at terapeuten overhodet skulle ha noen betydning: «Jeg trenger da ikke deg!» Å kjenne at man trenger noen; lengselen og aggresjonen det vekker, er ikke (ennå) til å holde ut.

Psykoanalytikerens Wilfred Bion skrev at en kjerneegenskap hos psykoanalytikerens var evnen til å åpne seg og lytte til pasientene og seg selv «uten hukommelse og begjær» (Bion, 1967). Et element i denne holdningen er den såkalte negative evnen – «negativ capability» – et begrep han hentet fra den engelske romantiske poeten John Keats: Å holde ut med å ikke vite til tross for den forvirring, usikkerhet og angst det kan vekke (Bion, 1970). En liknende erfaring eller holdning blir også avgjørende å erverve for pasienter i psykoterapeutisk behandling. For når fortrenningene av smertefulle erindringer brister, truer og utfordrer erindringene det nåværende selvbildet. Men skal en være sann mot sine mer barnlige og infantile sider, er det altså nødvendig med en hengiven, mottakelig og til dels passiv innstilling og holdning, der en åpner seg for ikke å ha kontroll og ikke riktig skjønne hva som vekkes i en, eller hva en kjenner på.

Min erfaring er – med unntak av pasienter i mer akutte kriser og aktive psykoser – at det er et langt stykke å gå for de fleste å bygge ned forsvar og motstand og å nå ned til sårbarhet og toleranse for mer infantile behov og følelser. For det gjør vondt å huske, og det gjør vondt å åpne seg. Samtidig minner Gammelgaard oss om hvordan verdenslitteraturens store diktere har brukt sorgen og erindringen til skapende arbeid, til å utvikle forståelse av selve livet, av følelsene og av inntrykkene som en har her-og-nå, og som alltid er farget av et den-gang-da. Gammelgaards refleksjoner over Freuds tekster og innsikter inngir en respekt og ydmykhet overfor erindringens og fortrenghingens kraft, og for den smerten som en forløsning av fortrenghingene åpner for. Men også en ydmykhet og takknemlighet for den skapende kreative gleden som minneforløsningene gir.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 1, 2020, side 56-61

TEKST

Henrik Kamphus, psykolog, BUP Nordstrand

+ Vis referanser

- Bion, W.R. (1967). . The psychoanalytic Forum, Vol. 2, No. 3
- Bion, W.R. (1970). London, Tavistock Publications.
- Boye, K. (2019). Mimer bokförlag.
- Freud, S. (1914). , S.E., 12.
- Freud, S. (1917). S.E., 14.
- Gammelgaard, J. (2018). København. Hans Reitzels Forlag.