



Särtryck ur

CJP NYHETSREV

Nr 51:4 Juni 2011



RÄDSLÅ OCH ÅNGEST

Isbergen på ångestens hav

av James Hollis

När jag börjar skriva på denna artikel har min dotter Taryn börjat få värkar var femte minut. När jag är färdig har jag förhoppningsvis träffat min dotter och mött mitt första barnbarn, Rachel. Jag ser fram emot denna tvåfaldiga glädje. Men jag måste också tillstå att jag fick neurotiska tankar det ögonblick då jag fick veta att Rachel var på väg. Jag kände ångest, inte glädje. Min första tanke, och den är jag inte stolt över, var "Ännu en att oroa sig över".



James Hollis, *PhD och jungiansk analytiker*, är välkänd för svensk publik genom sina tre böcker "Vid livets mitt", "I skuggan av Saturnus" och "Myten i våra liv", samtliga på CJP förlag.

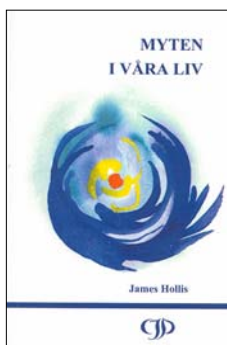
Min andra tanke gick till Taryn och till det faktum att hon som är yrkeskvinna nu skulle belastats ytterligare. Min tredje tanke var den "rätta" - en djup känsla av vördnad inför naturens livsmysterier som vi människor utgör en så liten men ödesdiger del av. Jag erinrade mig att jag vid Taryns födelse, som jag var närvarande vid, knappt kunde tro det mirakel jag såg framför ögonen, och inte heller senare vågat tro på den nåd som vederfarits mig genom att ha fått lära känna henne. Detsamma kände jag vid hennes brors, Timothys, födelse, som är en av de mest intressanta människor jag mött i mitt liv. När jag nu välsignats med två så underbara barn, som nu är vuxna och mina vänner, varför får jag då dessa neurotiska, ångestridna tankar?

Det finns en gemensam komponent i alla de olika slags tråskmarker som själen gömmer. Den gemensamma röda tråden är ångest. Jag kallar min första spontana reaktion på min dotters graviditet neurotisk och jag står för det. Men min reaktion var uppenbart reflexiv till sin natur, oberoende av min medvetna vilja och önskan. Varför upplever man mitt i nå-

got fantastiskt och transcendent denna underström, denna dragning neråt mot själens obehagliga tråskmarker?

Martin Heidegger, den tyske filosofen, har, med ett av dessa tyska paraplybegrepp, kallat människoslåktets existensform för "Varandentill-Döden." Sören Kierkegaard har skrivit lysande om "fruktan och bävan" i en skrift med samma namn. Och W H Auden har kallat vår tidsepok för "Ångestens tidevarv".

I min bok *Myten i våra liv* hävdar jag att hela generationer lider av ångest om den mytologiska mattan rycks undan under dem. Den ständigt pågående upplösningen av stabilise-



Myten i våra liv (CJP)

rande mytologier har fördunklat de inre longituder och latituder som människor i århundraden haft som riktmärken i sina liv. Utan att här ännu en gång recapitulera alla de olika orsaker till att vår värld färdats från Dantes kärva sanningar till Samuel Becketts absurda visioner, kan vi väl alla vara överens om att våra kulturella värden blivit mer otydliga och våra traditionella institutioner mindre trygga. Även om vi vunnit mycken frihet och kreativitet ur denna förlust så tror jag det är få av oss som

känner tacksamhet över att vandra "mellan två världar/ Den ena död och den andra utan kraft att födas". (Matthew Arnold, "Stanzas from 'The Grand Chartreuse'")

Taryns värkar fortsätter medan jag skriver. Rachels motstånd mot att födas är fullt begriplig. Varför skulle någon vilja lämna ett så tryggt hem för att komma ut i denna farliga värld? Denna lilla flicka kanske är klyftigare än alla oss andra, men i slutändan kan hon ändå inte undvika att bli människa. Vilket gör henne till en av oss.

Hon kommer att falla från tidlöshet in i historien, från oskuld till skuld och från *participation mystique* till alienation. Hon kommer att bli en av oss och när hon sedan som vuxen läser dessa rader kan hon kanske förlåta sin sedan länge bortgångne morfader för hans "neurotiska" tankar den natt hon gjorde sitt heliga inträde i denna värld.

Vad är det då som gör att ångesten löper som en röd tråd bakom våra beteenden? Från att ursprungligen ha varit ett med kosmos' hjärtslag och fått alla våra behov tillgodosedda hamnar vi plötsligt i farliga omständigheter. Vår födelse är traumatisk, ett psykiskt sår, en katastrof vi aldrig riktigt hämtar oss ifrån. De flesta av våra livsmotiv härrör från denna omvälvande separation. Antingen söker vi oss tillbaka till symbiotiska tillstånd eller så tvingas vi etablera kontakt med den otrygga världen omkring oss. Eftersom vi inte bokstavligen kan återvända till livmodern tar sig den regressiva identifikationen med modern uttryck i olika kulturella former av kvardröjande psykisk infantilitet, exempelvis genom våra försök att trubba på en smärtsam medvetenhet med droger och alkohol eller genom att överlåta arbetet för vår egen utveckling på en guru eller religiös kult.

Vi bär alla på dessa regressiva tendenser. Tidigare i historien övervanns de genom stöd-

CJP NYHETSREV

ISSN 1652-2125

Utges av CJP Centrum för Jungiansk Psykologi AB två ggr/år (juni och december). Ansv. utgivare: Gunlög Raihle.

jande övergångsriter som gav just den energi och vidgade världsbild som behövdes för att libidon skulle kunna transformeras från regression till växande. Idag då vi saknar dessa meningsfulla övergångsriter och kulturellt bärande myter tvingas vi vanligen genomföra denna separation själva så gott vi förmår. Det som då följer hack i häl på varje utvecklingssteg vi tar är ångesten. Faktum är att vi varje dag tvingas välja mellan ångest eller depression. Om vi fastnar i regressiva beteenden och därigenom saboterar vår individuationsprocess blir vi deprimerade. Om vi övervinner vår psykiska letargi och beger oss ut i världen ökar ångesten. Detta är knappast något trevligt val men ett val som vi, medvetna om det eller ej, gör bokstavligen varje sekund.

Det kan vara på plats här att skilja mellan *fruktan* (fear), *ängslan* eller *ospecifik ångest* (anxiety) och *existentiell ångest* (angst). Fruktan är specifik. Vi fruktar hundar därför att vi en gång blivit bitna av en hund. Ospecifik ångest är en fritt flytande olustkänsla som kan aktiveras av i det närmaste allt, och som kan riktas mot ett specifikt objekt men vanligtvis härrör från en allmän känsla av osäkerhet. Graden av osäkerhet och den motsvarande ångestnivån är delvis en följd av ens egen specifika livshistoria. Ju mer komplicerad ens omgivning, ens familj och kulturella kontext är, desto mer fritt flytande ångest genereras. Vad slags trauma man lider av och vilken beskaffenhet det har varierar likaledes från individ till individ.

Existentiell ångest är däremot något som alla människor bär med sig eftersom den tillhör de prekära mänskliga existensvillkoren. Den härrör från det faktum att människan kan bli medveten om hur tunn den tråd är som hon hänger på.

För att illustrera hur fruktan, ängslan och existentiell ångest på olika sätt kan flätas och flyta samman vill jag ta en dikt av M Truman Cooper som exempel:

*Anta att det man fruktar
kan fångas in
och hållas fast i Paris.
Då skulle man
ha mod att resa
överallt i världen.
Alla kompassens riktningar
skulle vara öppna för en,
utom de östliga och
västliga graderna
kring den norra
som leder till Paris.
Ändå skulle man inte våga
låta sina tår
nudda minsta prick
av stadsgränsen.
Man vill egentligen inte ens
stå på ett berg
mil därifrån
och se ljusen från Paris
tändas om natten.
Så bara för att vara på
den säkra sidan
beslutar man sig för att
helt och hållet
undvika Frankrike.
Men då känns faran
ännu närmare*

*också de gränserna
och man märker
hur den ängsliga delen av en
breder ut sig över hela klotet igen.
Man behöver en vän
som känner ens hemlighet
och som säger
"Se Paris först."*

(*"Fearing Paris",
River City vol 9, nr 1.*)

Om man tar Paris-metaforen bostavligt förefaller rädslan för staden i sig helt absurd. Har man emellertid haft en traumatisk upplevelse i Paris kan blotta namnet väcka till liv starka känslor inom en. Men vi förstår att poeten här använder Paris som metafor för något vi fruktar. Vi kan lika gärna använda Zürich eller Toronto eller vår egen hemstad. Fruktan för Paris börjar övergå i en specifik ångest. Paris färdas dit vi färdas; vi kan aldrig vara säkra på att vi inte överträtt en stadsgräns någonstans. Alla vägar bär inte till Rom utan till Paris, inte till Ljusens stad utan till Ångestens stad.

Trots att vi hållit oss borta från det vi fruktar förföljs vi av Paris; Paris finns överallt. "Vart jag än vänder mig så finns Paris där," skulle Milton kunna ha skrivit.

Eftersom vi inte kan undgå Paris blir det enda konstruktiva utvägen att ta staden vid hornen och gå rakt in i det vi fruktar för att på så sätt besegra dess makt över oss. "Vännen" som säger "Se Paris först" är Självets röst, vår inre kärna som vill främja vår läkeprocess. Cooper känner träskmarkerna, han känner också vägen igenom dessa obehagliga platser.

Utvecklingen av det vi kallar djuppsykologi har den ständigt närvarande ångesten och dess myriader av manifestationer – neuroser – att tacka för sin existens. När Charcot, Janet, Freud, Breuer, Jung stötte mot gränserna för den medicinska förklaringsmodellen till mänskligt beteende, tvingades de börja leta efter de osynliga krafter som vägrade svara på piller eller kirurgiska ingrepp.

Från början var det de många fallen av "hysteri", som senare kallades "konversionshysteri" och som nu ibland kallas "somatoformt syndrom", som fick dem att börja söka sig in i psykets dolda skrymslen. Dessa kroppsliga störningar tycktes inte ha biologiska orsaker och för det mesta inte heller vara simulerade. Och patienternas lidanden var uppenbara.

Även om Freud stod i tacksamhetsskuld till många var det ändå hans geni som stod bakom upptäckten att symtombilden utgjorde en sammanjämkning av två olika, ibland direkt motsatta, värden. Om jag som barn känner mig ängslig inför en kommande matteskrivning kan jag få huvudvärk på grund av de sammandragningar i blodådrornas kapillärer som stress ger upphov till. Jag har verkligen huvudvärk och jag kan också säga att jag är sjuk och slippa matteskrivningen. För det låga priset av en huvudvärk kan jag slippa Paris.

Jag kom i kontakt med ett somatoformt syndrom första gången under min utbildning till analytiker. Lily hade ett överväldigande moderskomplex. Hennes mor var kränkande, krävande och narcissistisk. Hon hade lyckats sabotera alla Lilys försök att etablera relatio-

**Vi välkomnar fler bidrag från
våra läsare.**

**Skicka din text till
artikel@cjp.se**

**Vi kan naturligtvis inte
garantera att den kommer
att publiceras i
CJP Nyhetsbrev**

**och vi måste också förbehålla
oss rätten att redigera
eller förkorta den
insända texten.**

**Texten kan publiceras under
pseudonym om man så önskar,
men anonyma bidrag
införes ej.**

ner till andra. Lily levde deprimerad och arg i sin ofrivilliga trälldom men hade inte kraft att lämna moderns mäktiga trollkrets. Med jämna mellanrum drabbades hon av en förlamning i sin vänstra arm, ungefär från armbågen och neråt. Neurologiska undersökningar kunde inte ge någon förklaring. Eftersom förlamningen bara drabbade hennes sporadiskt och då endast under ungefär en halvtimmes tid så tenderade hon att avfärda den som utan betydelse.

När hon gått i analys i tre månader (vilket hon höll hemligt för modern) drabbades hon vid ett tillfälle av sin förlamning mitt under analystimmen. Vårt samtal kring den ledde ingenvart. Mot slutet av timmen kastade jag till henne en penna för att hon skulle kunna skriva ner datum för vårt nästa möte. Hon fångade den skickligt med vänster hand och jag insåg för första gången att hon var vänsterhänt. "Vad skulle du göra med den armen", frågade jag i det ögonblicket som plötsligt öppnat en dörr till hennes inre. "Jag skulle döda henne", sa hon och gjorde en huggrörelse med pennan.

Vid vårt nästa möte talade vi om den mordiska energi hon bar på och om hur förgiftande en sådan energi kan bli, vare sig den manifesteras eller ej, både för henne själv och andra i hennes omgivning. Lily kunde nu erkänna raseriet bakom sin depression, men två veckor senare angrep hon sin mor, slet håret av henne och var nära att strypa henne till döds.

Djupt chockad över vad hon gjort flyttade Lily ifrån modern. Den första varningen hade inte lyckats hindra hennes raseri från att bryta igenom. Lilys bortträngda vrede var så stor att

hon fick ångest även om hon i likhet med Fritz Zorn inte medvetet förstod vilken energinivå det rörde sig om förrän det var för sent. Förlamningen inträffade så snart hon hemsöktes av mordiska tankar. Eftersom dessa tankar gav henne så stark ångest att hon inte kunde assimilera dem pendlade energin över till kroppen och tog sig somatiska uttryck. Den väldiga ångest som kommit i dagen genom den våldsamma händelsen skrämde Lily så mycket att hon dessutom avslutade sin analys.

Detta exempel ger oss en möjlighet att observera den subtila gränslinjen mellan ospecifik ångest som härrör från ett djupt förlamande komplex och existentiell ångest, allas vår ambivalenta lott att vara tvungna att separera från föräldrarna. Mognad förutsätter oundvikligen en serie av separationer, vilka alla kan väcka ångest i och med att man lämnar det välbekanta för det ovissa och främmande, men i Litys fall var den naturliga ångesten mångdubbelt förvärrad av den ångest som var knuten till hennes moderskomplex.

Fobier (av grek. *phobos*, fruktan) kan uppstå av specifika traumatiska händelser. Det förefaller exempelvis begripligt att gripas av flygfobi om man bevittnat en flygolycka. Men ofta har fobier inga påtagliga traumatiska orsaker.

Vanligen är det så att objektet för vår rädsla fungerar som en symbolisk representation för den fritt flytande ångesten i vårt omedvetna. Agorafobi, som är det grekiska ordet för torgskräck, är en egendomlig sjukdom om man tolkar begreppet bokstavligt. Men det som utmärker ett "torg" är dess öppenhet, sannolikheten för att man skall stöta på andra, det oförutsägbara, med andra ord den brist på kontroll som man utsätter sig för så snart man lämnar hemmets trygga vrå.

En kvinna som var konstnärligt begåvad men arbetade som banktjänsteman led av höjdskräck. Hon arbetade heroiskt med att övervinna sin "aerofobi" under flera månader, tog en hiss allt högre upp och gick fram till fönstret för att se ut över staden. Även om dessa försök att avbeta sin skräck hjälpte henne, drevs det djupgående arbetet i analysen vidare av den ångest som vi alla hyser inför den svindlande livsresa som ligger framför oss. Hennes fobi symboliserade i själva verket känslan av att inte stå stadigt på jorden om hon på allvar skulle börja arbeta konstnärligt, ta sina gåvor i besittning; hon fruktade sina egna inre höjder och djup, förnam det riskabla i att våga tro på sig själv. Att handla utifrån sin konstnärliga kallelse skulle innebära att utan stöd stiga ut i en okänd psykisk rymd. Det vi fruktar kan således ha sin upprinnelse i ett trauma men symboliserar ofta också, eller istället, en djupare liggande ångest som vi inte är medvetna om eller en uppgift vi inte haft kraft att ta itu med. Denna slags fruktan kan med andra ord, ironiskt nog, fungera som ett försvar mot en ospecifik ångest som i sin tur är ett försvar gentemot existentiell ångest.

Omedveten ångest kan bli förödande eftersom vi aldrig vet vart den tar vägen och eftersom den alltid måste ta vägen någonstans - i projektioner eller i somatiska symptom. Under repressionens stinkande lock frodas vämjeliga monster som förr eller senare med obönhörlig

kraft bryter sig loss ur sina fjättrar och någonstans kommer till manifest uttryck. Mycket ofta hamnar ångesten på fel ställe som i exemplen på fobier ovan. Åtstörningar är vanliga idag, i synnerhet bland unga och medelålders kvinnor. Tvångsföreställningar, liksom tvångstankar och missbruk, leder inte bara till att ens medvetandesfär snävas in utan också till att man tvingas till stora ansträngningar för att bemästra sin ångest. I anorexi och bulemi hamnar kroppen och/eller mat i centrum för uppmärksamheten som symbol för något över vilket man kan utöva ett visst mått av kontroll. Man kan välja vad som skall tas in i den trånga öppning som är munnen och därigenom åtminstone kontrollera *något* i tillvaron där kanske allt annat förefaller bortom kontroll. En åtstörning innebär således inte bara en insnävning av ens medvetna livs potentiella räckvidd utan också ett extremt sätt att motverka sin ångest.

"Vanligen är det så att objektet för vår rädsla fungerar som en symbolisk representation för den fritt flytande ångesten i vårt omedvetna."

Cynthia hade förlorat båda sina föräldrar när hon var barn. Hon växte upp hos en motviljig släkting som kom att representera mycken kontroll och många förmaningar men ytterst lite kärlek. Som tonåring började Cynthia utveckla kleptomani och stal sådant som var av värde för henne som ersättning för den kärlek hon inte fick. Hon började också vräka i sig choklad för att sedan kräkas upp den. När hon som vuxen gick i terapi hade hon återkommande mardrömmar om att hon tappade tänderna som på ett symboliskt plan representerade hennes primära försvarslinje. Hon drömde också om fiender som smög sig över gränsen förbi sovande vakter. Å ena sidan stoppade hon i sig choklad för att ge sig själv något sött där livet annars bara givit henne surt. Å andra sidan återtog hon kontrollen över sin överväldigande ångest genom att genast befria sig från sin chokladmanis syndiga sötna.

Cynthias primära sår handlade om övergivenhet. Ingen hade egentligen funnits där för henne och detta genererade en enorm ångest. Förlusten av föräldrakärlek och stöd ristades in i barnets känsliga själ och gav henne ett arketyriskt sår. Eftersom de personliga föräldrarna utgör länken till omvärlden, till kroppen, till relationer och bestämmer komplexets specifika personliga valens, aktiverar de också den arketyrisk nivån i psyket som frambringar den existentiella ångesten.

Frånvaron av kärleksfulla föräldrar gav hos Cynthia upphov till något mer än ett mäktigt komplex; det gav henne ett fundamentalt sårigt förhållande till hela omvärlden. Hennes "val" av åtstörning är likaledes både uttryck för ett personligt komplex som försvar mot ospecifik ångest och en arketyrisk strategi som försvar mot existentiell ångest. Förlusten

av en närande moder aktiverar det negativa moderskomplexet vilket gör att ångesten koncentreras på sambanden *Mater*-materia-mat-kropp. Att bli övergiven i en moderlös värld är outhärdligt skrämmande; bättre då att istället oro sig över sitt ätande. Allt som jag kan oro mig över eller låta mig bli upptagen av, fungerar som försvar mot det jag verkligen fruktar skall helt tillintetgöra mig. Min neuros utgör ett primitivt, primärt försvar gentemot en olidlig, existentiell ångest. Även om den är aldrig så plågsam är den att föredra framför det absolut outhärdliga. När den verkliga skräcken lurar nära ytan aktiveras den lätt och kan drabba oss i form av panikångest. Det är få tillstånd som är mer isande otäcka, ty under de ändlösa minuter attacken varar känns det bokstavligen som om man dör. Denna ångest upplevs mycket påtagligt i kroppen i form av kvävningssupplevelser, andfäddhet eller hjärtklappning, och som en känsla av att bli fullständigt invaderad. Vi stretar på i det omedvetnas stiglösa skogar. Detta är den bockfotade unge mannen Pans revir, och vi grips av panik.

Benägenheten för panikångest kan ha biologiska orsaker som viss aktuell forskning tycks tyda på. Den kan också bero på att vi lärt in detta beteende från föräldrar eller andra föräldragestalter som reagerat på detta sätt då de överväldigats av något. Men ett panikanfall kan också bero på en förskjutning av uppmärksamheten från det otänkbara till något mer konkret och närallgande. Om jag koncentrerar mig tillräckligt länge på min stortå kommer den att börja värka och det behöver inte dröja länge innan jag kan inbilla mig att smärtan beror på en dödlig sjukdom. Det är lätt att låta sitt fullständigt normala intresse för sin hälsa eskalera till hypokondri. Ingen kan hävda att cancer, hjärtattacker, döden inte existerar. Och syslandet med sin hälsa är att föredra framför att konfrontera den än större skräcken för att vad som helst, dvs. det värsta, kan och skulle kunna hända. Hypokondrien erbjuder åtminstone en känsla av kontroll, en möjlighet att bli botad. Det är enklare att leta efter en vag orsak till något än att samarbeta med sanningen: att vi alla kommer att dö, att man inte har någon som helst kontroll över universum. Hellre än att medvetet acceptera katastrofen och uthärda den, frammanar vi omedvetet katastrofer och plågas av våldsamma känslouttacker.

Att i verklig mening "genomlida" ett panikanfall eller något annat ångesttillstånd, innebär att medvetet acceptera katastrofen, det vill säga, se den hemska verkligheten i ögonen. När vi lyckas med det upptäcker vi att vi som vuxna kan uthärda den, ja, att vi till och med kanske kan försona oss med den och någon gång också lyckas släppa taget. Motsatsen, att inte lyckas släppa taget, betyder att vi, när vi nästa gång på grund av ofast oundviklig uppmärksamhet förrirrar oss bort från den smala stigen, återigen befinner oss i Pans skogar. Lika säkert som att krokodilerna under barnkammarens säng och monstren i garderoben fanns så lurar den lille mannen med bockhovarna på oss och vi vet att han kommer att ta oss.

Vi har alla en benägenhet till repetitivt beteende i ångestladdade situationer. Vi märker mestadels inte hur vi nervöst plockar med fingrarna, mumlar något mekaniskt, ber utan

eftertanke. Också uttrycket "att vakna på fel sida" antyder en rutinisering av livet, inte bara i så motto att vårt dagsprogram upprepar sig utan också i bemärkelsen att vi ofta omedvetet organiserar våra liv i enlighet med omedvetna magiska tvångsföreställningar.

Magiskt tänkande utmärker barns, så kallade primitiva kulturers och också vuxna människors tänkande så snart vi regredierar och blir sårbara. Genom magiskt tänkande kan vi övertyga oss själva om att våra tankar och handlingar utövar en särskild verkan på omvärlden liksom också omvärlden har en särskild verkan på oss. Till hälften medvetet förblir vi vidskepliga. En idrottsman som kommit in i en period av idel framgångar kan exempelvis använda samma smutsiga sockor vid varenda tävling tills dess magin brutits. Underhållare som skall in på scenen vill ha "en spark i baken" av fruktan för att goda önskningar skall frammana gudarnas vrede. Jag kan fortfarande komma på mig själv med att försöka undvika trampa på skarvarna mellan gatstenarna för att ...

Oftast utan att vara medvetna om det har vi alla en tendens att utveckla olika ritualer för att hålla de mörka, dunkla krafterna borta. När våra ritualer inte fungerar ökar ångesten. Vi blir rasande över att tidningen inte kommit i tid, över att vi glömt något viktigt föremål hemma, över att vi måste gå en annan väg till jobbet. En sådan ritual fungerar som en magisk talisman som skyddar oss mot det outhärdliga i tanken att vi befinner oss i en främmande och inte alltid vänligt sinnad värld. Våra ritualer ger oss ett bräckligt skydd på ångestens hav och även om det är ytterst skört klamrar vi oss fast vid det.

En människa med fullt utvecklat tvångssyndrom har omedvetet "valt" repetitiva tankar och beteenden som försvar mot sin överväldigande ångest. Det har visat sig att de nya antidepressiva läkemedlen som sekundäreffekt ger en viss lindring av intensiteten i tvångstankarna. Men vi har alla tankar vi helst skulle vilja slippa. Bakom varje försvar i form av tvångstankar lurar en enorm existentiell ångest. Det jag förmår konfrontera med öppna ögon kan visserligen förefalla ytterst obehagligt men det äger mig inte längre.

Ibland väljer vi vad som med en förskönnande omskrivning kallas neurosens "sjukdomsvinst" eller "sekundärvinst". En "konstruerad störning" är detsamma som att hitta på eller fejka en fysisk eller psykisk sjukdom. Vår sjukdom gör det möjligt för oss att inta sjukrollen, slippa påfrestande krav och att manövrera oss bort från den djupare liggande ångesten. Om jag är sjukligt fet slipper jag kraven och finliret i relationer till andra. Jag kan klaga över mitt öde och kverulera över andras okänslighet gentemot mig, men samtidigt hålla mig kvar innanför min kropps förskansningar. Om jag är förhindrad behöver jag inte heller ställa upp på livets brottningsarenor och ta emot fler smällar. Genom att foga mig i min allmänna ångslan undviker jag ett större mått av existentiell ångest.

Alla beteenden, också de vi kallar "galna", är logiska när vi ser dem som uttryck för, eller som reaktioner på, vissa känslomässiga betingelser. Det är anledningen till att vi, när vi

under analysen söker orsakerna till störningen, måste ställa frågan: "Vilket känslomässigt tillstånd är det som genererar detta beteende?" De synliga symptomen visar i dramatisk tillspetsning de omedvetna känslomässiga betingelserna, hur mycket de än döljs bakom symboliska förklädnader. Den kausala relationen mellan känslotillstånd och symboliska uttryck har en cyklisk verkan som med tiden inte bara ger uttryck för ens specifika psykiska sår utan också utvecklas till ens generella personlighet och personlighetsstrategi. Vi blir så att säga våra sår. Vi agerar ut reaktionerna på våra livsår och samarbetar härvidlag med de symboliska uttrycken. Denna kombination av beteenden, attityder och reflexmässiga strategier konstituerar vårt "falsa jag", ger oss en provisorisk identitet. Vi fastnar således inte bara i våra sår utan också i våra ursprungliga reaktioner på dem. Om vi av ödet inte fått möjlighet att utvecklas naturligt tvingas vi lära känna oss själva via reflexmässiga beteende- och tanke-mönster vilket gör oss mer och mer främmande för oss själva.

Konsekvensen av denna alienation från oss själva är neurosen. Även om neurosen förefaller oundviklig – och till och med att föredra framför att förbli helt omedveten – så är den enda motpolen till den, eller utvägen ur den, att konfrontera det som den är ett försvar emot. Vilken uppgift är det vi undviker? Det finns alltid en uppgift inblandad.

"Oftast utan att vara medvetna om det har vi alla en tendens att utveckla olika ritualer för att hålla de mörka, dunkla krafterna borta. När våra ritualer inte fungerar ökar ångesten."

Våra mest primitiva reaktioner består av de välbekanta strategierna "kamp eller flykt" och valet dem emellan. Det vi upplever som överväldigande väljer vi vanligtvis att fly ifrån. Vi lär oss att hålla smärtsamma realiteter på avstånd. "Det vi inte ser existerar inte." "Bäst att inget veta."

Vi tränger bort, glömmar, klyver; vi projicerar våra obehagliga komplex på andra eller underkastar oss våra autonoma komplex i decennier utan att någonsin bli medvetna om deras infernaliska, underminerande verkan. När de äger oss agerar vi utifrån en annan referensram och kan sedan återgå till vårt normala medvetenhetstillstånd utan att ens märka förändringen.

Dissociativa tillstånd kan ta sig relativt harmlösa uttryck som exempelvis i vår dagliga bortträngning av obehagliga sanningar; det gör vi alla så det är inget att skämmas för. Men dissociationen kan också gå djupare och resultera i minnesförlust eller i ett "fugue"-tillstånd (av lat. *fugere*, fly) eller "ambulatorisk automatism", ett tillstånd där man bokstavligen förlorar sin identitet och plötsligt antar en ny identitet eller vandrar omkring i en annans biogra-

fi. Multipel personlighetsstörning (som ingår i vad som idag kallas dissociativa syndrom) har blivit allmänt känd under de senaste åren eftersom den dels spelat en central roll i några berömda rättsfall, dels blivit föremål för het debatt bland terapeuter.

I det dissociativa syndromet har jaget tagit emot så mycket stryk att det inte kan hålla stånd gentemot det omedvetna; psyket skiftar automatiskt över till en annan verklighet. Detta är emellertid också en normal företeelse, vilket är anledningen till att Jung definierade ett komplex som "en splittrad personlighet". (Se "A Review of the Complex Theory", *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8:97) Men i extrema fall kan ett psykiskt fragment av detta slag ha sin helt egen historia, i vilken somatiska och affektiva tillstånd ingår som är helt okända för jaget. När vi utsätts för en traumatisk händelse hanterar de flesta av oss den ohanterliga ångestnivån genom depersonalisering. Vi distanserar oss, betraktar det som sker utifrån som om vi vore neutrala observatörer av oss själva. Ibland är denna slags distans, denna avsköndring, nödvändig för att överleva ett skeende. Den blir bara patologisk om depersonaliseringen varar orimligt länge efter händelsen.

Det finns två andra reaktioner på ångest som bör nämnas: anpassningsstörningar och personlighetsstörningar.

Anpassningsstörningar är vanligtvis direkt knutna till stressituationer och kan innebära att man använder sig av alla tillgängliga medel som exempelvis undvikande, perfektionism eller hela spektrumet av somatiska och affektiva ångestsymtom. När stressfaktorn minskar försvinner vanligen störningen.

En individ som lider av personlighetsstörning har nästan alltid blivit offer för ett tidigt trauma i form av känslomässiga, fysiska eller sexuella övergrepp. När barnets sköra gränser kränks, när jaget inte kan klara av ett översvämande känslöflöde, sluts något till. I likhet med störningsskyddet på en dator bryter jaget kontakten med omvärlden av fruktan för att drabbas av plågsamma och upprepade överhettningar. Denna reaktion kan vara helt logisk med tanke på omständigheterna men inte desto mindre orsaka en ibland bestående känslomässig oförmåga. Dessa människor upplever ofta livet på avstånd som om de såg sig själva på en filmduk. De får svårt att etablera relationer till andra eftersom deras förmåga att hysa empati för den andre är allvarligt skadad, vilket blir tydligt så snart en relation, vilket vanligtvis är oundvikligt, medför känslomässiga krav.

En paranoid personlighet som "svikits" i sina primärrelationer, i sin relation till modern och/eller fadern, organiserar sin identitet efter detta trauma, förväntar sig och möter svekfullhet överallt. Programmerad till svek väljer denna typ av personlighet omedvetet partners som kommer att agera ut hans eller hennes omedvetna manuskript, eller också driver misstankarna, kontrollbehovet, oförmågan att hysa tillit, till sist bort partnern – vilket så bekräftar den paranoide individens grunduppfattning att det inte går att lita på någon.

Den schizoida personlighetsstörningen är en överbeskyddande försvarsstrategi. En person som lider av denna störning avskärmar sig från andra, har ett mycket begränsat känsleregister i kontakten med andra och tenderar att undvika nära relationer. Detta självdestruktiva beteende tjänar sitt syfte i så motto att det skyddar henne/honom från att behöva återuppleva det förlutnas smärtsamma sår.

En "asocial" individ som vanligtvis också skadats av ett tidigt trauma betraktar andra som fiender som måste utnyttjas för att inte själv bli ett offer för dem. Det ursprungliga sveket extrapoleras till att gälla samhället som helhet; känslereaktionerna stängs av för att minimera det personliga lidandet men dessutom gör nu det forna offret andra till offer.

Den personlighetsstörning som kallas *borderline* kännetecknas av instabila objektrelationer till följd av instabil självbild och identitet. En borderline-person agerar impulsivt och ofta hänsynslöst mot andra, lider av stora humörsvingningar och plågas av en kronisk tomhetskänsla. Barndomens överväldigande ångest har skadat självkänslan så mycket att det för en människa med denna störning är i det närmaste omöjligt att uppnå en kontinuitet i beteendet.

Den "histrioniska" (teatraliska) personlighetsstörningen har sin upprinnelse i barnets otillfredsställda behov av uppmärksamhet, kärlek och uppskattning. En person med denna störning blir upprörd så snart hon inte står i centrum för allas uppmärksamhet; han eller hon uppträder så att hon eller han drar till sig uppmärksamhet och lider helvetets alla kval vid varje verklig eller inbillad förolämpning. Den narcissistiskt störda individen, som har många grunddrag gemensamma med den förra, orsakar också ofta besvär för omgivningen. En individ med denna störning försöker kompensera sina ångestfyllda självtvivel genom att ständigt kräva beundran och bekräftelse från andra. Hon eller han tycker sig ha rätt till särbehandling från andras sida samtidigt som hon eller han själv ofta saknar inlevelse i andras behov och svårigheter. Behovet att kontrollera sin omgivning skapar problem. Trots sin tjusiga framtoning känner de sig tomma och oälskade inombords och kan endast upprätthålla relationer till beroende eller medberoende personer som går med på att låta sina liv kretsa kring det tomma narcissistiska jaget.

Individer som lider av "osjälvständig personlighetsstörning" respektive av tvångssyndrom tycks utgöra motpoler. De förra håller sin ångest i schack genom att undvika beslut och engagemang, genom extrem hänsynfullhet och uppgivande av den personliga integriteten i utbyte mot "smulor från den rikes bord". Tvångsneurotikern å andra sidan reagerar på livets mångfald med att öka kontrollen och ständigt ligga i beredskap. Dessa individer sysslar så intensivt med detaljerna att de övergripande perspektiven helt försvinner; de kan bli arbetsnarkomaner, överdrivet noggranna och dåliga på att visa både sig själva och andra kärlek.

Det som gör personlighetsstörningar så svåra att komma till rätta med är att själsskadan sitter så djupt, att den drabbat det lilla sårbara

barnet, vars nyfödda jag begripligt nog varit oförmöget att bearbeta de traumatiska erfarenheterna och därför stängt av den vitala känslofunktionen som annars hjälper oss att värdera och reagera urskiljande på livets skeenden. Den naturliga personligheten växer skevt och individen blir en fånge i sin egen patologiska och ofta patologiserande livsstrategi. Tyvärr är det också så att dessa människor sällan söker sig till terapeutiska behandlingsformer eftersom det skulle tvinga dem att konfrontera de barndomstrauman som de så intensivt försvarar sig emot.

Och när en människa med personlighetsstörning kommer i terapi blir arbetet att läka de primära såren extremt svårt på grund av hans eller hennes motstånd mot och ibland oförmåga att internalisera den traumatiska erfarenheten. Förmågan att erkänna sina känslor och ta ansvar för dem är det främsta tecknet på om en människa är mottaglig eller ej för terapeutisk hjälp eller för det läkande som generellt kan ske i relationer till andra människor.

***"Ångest är det pris vi måste betala för att få en biljett till vår livsresa;
utan biljett – ingen resa;
ingen resa – inget liv."***

Återigen handlar det om att avkrävas det omöjliga, att uthärda den värsta smärtan och träda i känslomässig kontakt med den. Det händer att läkandet inte sker med hjälp av terapeutens tolkningar och ingripanden utan via en lång och varaktigt kärleksfull relation, just det barnet inte fick uppleva. En sådan reformering av självuppfattningen, av upplevelsen av andra och av interaktionen dem emellan, kräver mycket tålamod.

Även om personlighetsstörningar är ytterst svåra att behandla terapeutiskt förblir uppgiften densamma här som i andra fall: att "genomlida", ta ångesten vid hornen och de-sarmera dess tyranni. Men det är sannerligen inte lätt att uthärda denna primära ångest och att överge de strategier och den personlighetsstruktur med vars hjälp man ursprungligen överlevt. Ju mer överväldigande den primära upplevelsen varit, ju mer jaget skadats, desto våldigare ter sig uppgiften.

Olika varianter av ovannämnda betingade reaktioner på ångest och strategier för att hantera ångest finns inom oss alla. Skillnaderna rör hur djupgående och hur systematiska dessa försvar är. Ju mer primära och reflexmässiga dessa mönster är desto djupare sitter vi fast i dem. Att känna fruktan för olika saker är normalt och naturligt. Ångest som ingrediens i vår personliga historia är också normal och naturlig.

Existentiell ångest, som är en konsekvens av människans prekära villkor, är också naturlig och normal. Det som varierar är graden av affektens intensitet och arten och konsekven-

terna av våra reaktioner. Eftersom de flesta av oss utvecklat betingade reaktioner på vår ångest så är vi på ett fundamentalt och oftast omedvetet sätt fångar i vår egen historia. Eftersom våra liv och dess reaktionsmönster, vare sig vi är medvetna om det eller ej, förblir starkt programmerade, så medverkar vi också själva till att vi ständigt såras på nytt och på nytt. "Vart än jag går är Helvetet; själv är jag helvetet."

Det råder en avgörande skillnad mellan normal ångest och förkrympande neurotisk ångest. Att leva fullt och helt i världen innebär att ständigt drabbas av ångestattacker eftersom det är vårt öde som känslig art. Vi får aldrig häna oss själva för att vi har ångest. Den blir psykiskt problematisk först när den hindrar oss från att leva våra liv fullt och helt. Och den blir ett moraliskt problem när våra försvarsstrategier skadar och hämmar oss. Så även om vi har ångest är vi ändå tvungna att leva våra liv så fullödigt som möjligt. Jag tänker på den inskription Nikos Kazantzakis ville ha på sin egen gravsten:

Jag begär intet. Jag fruktar intet. Jag är fri.

Ångest är det pris vi måste betala för att få en biljett till vår livsresa; utan biljett – ingen resa; ingen resa – inget liv. Vi må undfly vår ångest allt vad vi förmår men det vi samtidigt flyr undan är vårt eget enda liv. Precis på samma sätt som terapins uppgift, enligt Freud, bestod i att få patienten att lämna sina neurotiska kval för livets normala kval, så är vi tvungna att konfrontera det vi inte kan konfrontera, uthärda det outhärdliga, benämna det onämnbare som plågar oss.

Min analytiker sade en gång till mig: "Du måste sätta det du fruktar överst på din dagordning." När vi tar itu med vår dagordning, inklusive all den ångest den alstrar, känner vi oss ändå bättre till mods eftersom vi då vet att vi lever i "god tro", *bonne foi*, i förhållande till oss själva.

Mod betyder inte frånvaro av fruktan. Det betyder snarare att vi uppfattar vissa saker som viktigare än vår rädsla. Individuationen som personligt åtagande är till exempel viktigare än alla regressiva hämmande faktorer. Intressant nog tar vi ett stort steg i riktning mot en personlig frigörelse när vi öppet utan omsvep förmår erkänna vår existentiella ångest, när vi inser att vi är sköra varelser som klamrar oss fast vid en roterande planet som susar fram genom rymden och samtidigt kan vara tacksamma över denna storslagna färd.

Vi vinner mark när vi kan ta oss ur ångesten som likt en dimma fördunklar stigen framför oss. Så snart vi kan identifiera våra olika räds-lor inne i denna dimma upptäcker vi att de ofta saknar giltighet för oss som vuxna, även om de föreföll oss överväldigande när vi var barn. Om man till exempel har en orimlig rädsla för konflikter och av detta skäl undviker att tala i offentliga sammanhang kan det vara en poäng att försöka spåra upp den dolda rädslan inne i ångestens dimbank. Mycket ofta kan denna ångest översättas till en tidigt upplevd rädsla, som till exempel, "De kommer inte gilla det jag säger" eller "De kommer inte älska mig".

För det lilla barnet var denna fruktan reell men den vuxne som vi utvecklats till har oftast andra erfarenheter. Det jag kan bli medveten om, konfrontera direkt och hantera som vuxen människa, befriar mig från det omedvetna slaveriet under det förflutna. Vi upptäcker på allvar att det finns viktigare ting än vår fruktan. Och det finns verkligen viktigare ting. Vi själva är till exempel viktigare än vår fruktan. Det är det som är mod.

Nu är hon född, min kära dotterdotter Rachel Erin, med sina tre och ett halvt kilo, sina runda kinder och ögon som får en att smälta,

sina energiska skrik efter mat och kanske efter det rum dit hon aldrig mer kan återvända, nu finns hon ibland oss. Med sina runda kinder och sina ögon som får en att smälta börjar hon sin underbara, ångestladdade färd mot sin bestämelse. I hur hög grad hon, och alla vi andra, lyckas ta sig fram till sin bestämelse, avgörs av hur mycket liv vi lyckas gripa och omfatta trots ångesten, vår ständige följeslagare.

James Hollis

*Sv övers Eva Björkander-Mannheime
Red Håkan Raihle*

Vi välkomnar bidrag från våra läsare i form av artiklar och/ eller kommentarer till införda artiklar.

***Skicka din text till
artikel@cjp.se***

Vi kan naturligtvis inte garantera att den kommer att publiceras i CJP Nyhetsbrev och vi måste också förbehålla oss rätten att redigera eller förkorta den insända texten.

Texten kan publiceras under pseudonym om man så önskar, men anonyma bidrag införes ej.



Centrum för Jungiansk Psykologi AB

Edvin Adolphsons väg 4 SE-16940 Solna Tel 08-830 700