

Det Tredje

– en ömsesidig bekräftelse- och igenkänningsteori

Det här är den första delen i en presentation av Jessica Benjamins tänkande med utgångspunkt i hennes senaste bok *Beyond Doer and Done To. Recognition Theory, Intersubjectivity and the Third*. Andra delen av denna genomgång kommer i nästa nummer av Psykoterapi.

Jessica Benjamin är en av de mest originella och nyskapande psykoanalytiska tänkarna av idag. Hon är vida känd för sitt arbete med feministisk teori, för sin dekonstruktion av den patriarkala maktordningen och ifrågasättandet av den klassiska psykoanalytiska könsidentitetsteorin. Mindre känt är Benjamins engagemang inom den relationella psykologin, där hon är en huvudteoretiker och en av grundarna av tidskriften *Psychoanalytic Dialogues* och nätverket IARPP. Det är också i denna idétradition som hennes tankar har utvecklats.

En ömsesidig bekräftelse- och igenkänningsteori

De första idéerna presenterades i boken *The Bonds of Love* (1988), i en tid då den klassiska psykoanalytiska metapsykologin, driftsteorin och synen på könsidentitet började ifrågasättas. Det var före etablerandet av anknytnings-, mentaliserings- och affektregleringsteorierna. Den relationella rörelsen var då bara i sin linda. Boken innehöll såväl en feministisk psykoanalys som en psykoanalytisk feminism (1990, s.181) och utgjorde

ett inlägg i de amerikanska så kallade sex wars – en starkt polariserad feministdebatt om ojämlikhet och kvinnors underordning. Benjamins frågor gällde hur man skall förklara frivillig underkastelse och "[hur dominansen får] fäste i hjärtat hos dem som underkastar sig" (2013, s.129).

Efter trettio år av vidareutveckling sammanfattar hon idéerna i det hon kallar en ömsesidig *bekräftelse- och igenkänningsteori* (recognition and acknowledgment), i hennes nyutkomna fjärde bok (2018). Det rör sig om en relationell utvecklingspsykologisk teori med rötter i spädbarnsforskning, affekt- och mentaliseringsteori samt neurologi i syntes med psykodynamisk teoribildning och kliniskt arbete. Hennes ambition är att beskriva den interpersonella utvecklingsprocess som är helt avgörande såväl för vår psykiska utveckling som för psykoterapeutiskt arbete.

Spädbarnsforskning och ömsesidighet

Spädbarnsforskning har visat att barnet inte bara är reaktivt utan i högsta grad aktivt och själv initierar

interaktioner (Beebe & Lachmann, 2014). Tronicks kända ”still face-experiment” är en dramatisk demonstration av detta.¹ Våra interaktioner består utvecklingspsykologiskt sett av sekvenser av sammanbrott och reparation en process som ständigt fortsätter även i en psykoterapi, menar Benjamin (2018).

Ett barn som återkommande känner att det inte kan påverka omgivningen blir passivt, uppgivet och utvecklar inte väsentliga delar av sin person. För att utvecklas behöver vi få andras bekräftelse på hur vårt agerande påverkar den andre. Det handlar inte bara om att (passivt) bli erkänd och bekräftad (be recognized), inte bara om att bli förstådd eller få empati, utan också om att själv vara aktiv i denna process (doing the recognizing), hävdar Benjamin (2018).

Den terapeutiska relationen är asymmetrisk, precis som mor-barnrelationen. Den svåra uppgiften är att hjälpa patienten (barnet) till ökad ömsesidighet och ökad interaktion inom denna ojämlika relation. Men ömsesidighet innehåller flera dimensioner. Den mest asymmetriska dimensionen i den terapeutiska situationen handlar om ansvaret för processen, vilket är något som uteslutande vilar på terapeuten (Mitchell, 2000).

Att vi som subjekt skulle vara oberoende, och inte påverkas av varandra, är en myt, som är helt oförenlig med ett relationellt förhållningssätt. Vårt psyke fungerar så att vi å ena sidan upplever oss som omnipotenta - en illusion av att ha total kontroll. Å andra sidan längtar vi efter kontakt med det annorlunda, det-som-inte-är-jag (Sullivans: not-me, Wänge, 2016a). Lösningen, om det finns någon sådan, är att vi blir dialektiker som kan hålla båda dessa sidor i balans, skriver Benjamin (1999, s.202).

Bekräftelse och igenkänning handlar för det första om ett psykiskt tillstånd, där vi vet att den andre också har en egen vilja och handlingsförmåga och påverkar och kan påverkas av oss. För det andra rör det sig om de dynamiska processer eller ageranden som utgör essensen i vår interaktion med varandra och som ständigt pågår medvetet och omedvetet. Vad är det då som skall bekräftas? Ett barn har inte bara behov, utan även önskningar och krav (Benjamin, 1995, s.121). Behov skall tillgodoses, men för att utvecklas psykiskt krävs att vi *inte* alltid får precis som vi vill. Förutom de rent biologiska behoven: näring, vätska, sömn, etcetera, finns det väl inga absoluta kriterier för att skilja på behov och önskningar. Istället är detta en bedömningsfråga och till stor del en social

konstruktion. Barnet måste lära sig hur omgivningen påverkas av dess önskningar och krav och att andra också har behov. Det är viktigt att krav och önskningar initialt uppmärksammas och bekräftas för att därefter bli till förhandling om vad som går att realisera. Förutom det verbalt-symboliska innehållet, måste barnet (och patienten i terapi) också få sina affekter bekräftade och/eller delade, för att dessa skall kunna integreras som känslor.

Affektreglering, överbelastning och ömsesidighet

Inom den relationella psykologin antar man i linje med spädbarnsforskningen att vår affektreglering utvecklas i en dyadisk process, där vårdnadshavaren från början hjälper barnet att utveckla sin affektregleringsförmåga. För hög eller för låg affektnivå är kopplad till över- och understimulering, det vill säga brister i hållande, bekräftelse och igenkänning i de centrala anknytningsrelationerna (Wänge, 2016b). Men forskning har visat att modern också behöver spädbarnets bekräftelse. I den traditionella utvecklingspsykologin har modern beskrivits som en person som bara är till för barnets bästa och varande helt utan egna behov (Benjamin, 1988). På liknande sätt har det funnits en idé om att analytikern (modern) inte behöver något tillbaka från patienten (barnet), skriver Benjamin (2018).

Modern måste ge barnet två samtidiga budskap när barnet till exempel blir rädd för någonting: ”Ja, du blev rädd, men det är inte farligt för mamma är inte rädd!”. Modern imiterar eller speglar barnets affekt, men ger samtidigt en modifikation eller ett tillägg i sin respons, som spädbarnsforskarna kallar för markering (marking). Som musiker föreslår jag följande metafor. Jag måste spela i samma tonart (det enhetliga) som min medmusiker. Men jag måste också spela något annat (det åtskiljande) för att det skall bli bra musik. Även Bion har varit inne på liknande i sina tankar om terapeutens alfafunktion. Markeringen handlar alltså om en skillnad som är central i kommunikationen för att barnet skall upptäcka att det finns andra psyken och upplevelser än bara de egna.

I ljuset av bekräftelse- och affektregleringsteorierna har det uppstått nya tankar för att förstå ”sexualitetens gåta” i ett intersubjektivt sammanhang, skriver Benjamin (2018). Det handlar om affektiv överbelastning: ”för mycket”, ett övermått (av affekter) (excess, ”too-muchness” s.112). Idéerna är Benjamins och Galit Atlas (2010) vidareutveckling bland annat

av Laplanches och den relationella psykologen Ruth Steins (1947–2010) teorier. Enligt freudiansk meta-psykologi söker individen själv bemästra sina drifter, i en förmodad en-persons ekonomi där smärta/obehag består av för hög somatisk spännings- eller laddningsnivå. Relationell psykologi tar istället fäste på modern spädbarnsforskning som menar att affekter moduleras i relationen med modern (Wånge, 2016b). Det är i situationer när denna inte fungerar som barnet lämnas med en affektiv överbelastning. Om spänningen inte kan transformeras till affekter, eller till känslor genom ytterligare kultivering (bekräftelse, igenkännande, benämning, med mera), blir den istället till ångest och/eller till kroppsliga spänningstillstånd eller (psykosomatiska) symtom.

Brister i ömsesidig affektreglering kan på så sätt transformeras till individuell somatisk laddning som därefter kan reduceras på sexuell väg – en individuell lösning där individen använder sexualisering för att handskas med den affektiva relationella överbelastningen, menar Benjamin (2018). Detta förutsätter en splittring till två jag-tillstånd där kroppsjaget kan fungera som container för de erfarenheter som inte kan processas symboliskt av ”själs”-jaget. Sexualitet handlar alltså inte alltid om sexualitet utan kan ha sin grund i andra överladdade affektstillstånd som inte kunnat integreras. Generellt sett har Freuds postulerande av oedipuskomplexet som universellt lett till ett överbetonande av sexualitetens betydelse på bekostnad av betydelsen av trauman och (objekt-)förluster (Breger, 2000, s.140).

Traditionellt sett har manlighet förknippats med aktivitet och kvinnlighet med passivitet – en ordning där vår könsidentitet baserats på en binär, reifierad uppdelning till priset av förnekande och dissocierande. Män har måst förneka sina kvinnliga sidor och kvinnor vise versa. Det finns förstås starka kulturella krafter bakom denna stereotypi men också mera speciella barnvuxenomständigheter där till exempel barnet tvingats vara container till en o- eller dysregulerad vuxen. Den freudianska teorin har grumlat förståelsen av könsidentitet och sexualitet. Laplanche menade att Freud var *för* konkret i sina tankar om att förförelsen antingen var verklig *eller* fantiserad, varvid han missade en potentiell tredje dimension. Den amerikanska psykoanalysens teoretiska fixering vid oedipuskomplexet har också bidragit till detta, eftersom ”övermått och oedipalt går hand i hand”, skriver Benjamin (2018, s.126)².

Den klassiska psykoanalytiska teorin har hållit fast vid ett en-personsperspektiv och en aktiv-passiv-binär uppdelning som *antingen* innebär att ”du lägger övermåttet i mig *eller* jag lägger övermåttet i dig” (”you put the excess into me ...” s.124). Begäret finns endast hos en av parterna (ibland växelvis) med den andre som en passiv container, eller annorlunda uttryckt: – antingen tillfredsställer jag (och blir till ett objekt för) dina behov eller du mina. Det blir därför inget som samskapas (Benjamins det Tredje³) vilket försvårar ett genuint möte och en genuin kontakt, så som jag tolkar det hela.

Vinjett: Peter närmar sig 30 år och kommer till terapi för sina stora svårigheter att träffa en partner. Han saknar intima erfarenheter så när på ett misslyckat försök till sexuell debut för några år sedan, som därefter kommit att bli som ett trauma för honom och ytterligare förstärkt hans skräck för att närma sig kvinnor. Peter är en högutbildad, framgångsrik IT-ingenjör. Under tonåren och studenttiden var Peters fokus helt på prestation och studier och den lilla tid som var över ägnade Peter mest åt idrott tillsammans med killkompisar. Det var få tillfällen han kom i någon närmare kontakt med kvinnor.

Peter är enda barnet till en något dominant far, en teknisk ingenjör starkt inriktad på sitt arbete. Peter kommer ihåg hur fadern lät honom vinna när de tävlade i spel och idrott – och att detta bara fick honom att känna sig ännu mera underlägsen. Modern var en osäker, lite undergiven person, inte speciellt emotionell eller responsiv gentemot Peter. Man talade uteslutande om arbete eller praktiska saker i hemmet – med ett energislukande undantag: moderns problem på sitt arbete, där hon varit utsatt för mobbing som växt till långvariga juridiska efterverkningar.

När det finns någon kvinna i närheten som Peter känner minsta attraktion till blir han näst intill paralyserad och kan knappast få fram ett enda ord. Det har funnits kvinnor som visat intresse för honom, men snart givit upp då de inte känt något gensvar från Peter.

I Benjamins terminologi kan Peter sägas övermannas av ett övermått av känslor när han känner attraktion i närvaro av kvinnor. En terapeut med en driftspsykologisk en-personssyn och med inriktning på Oidipalproblematik skulle förmodligen fokusera på rivalitetskonflikter med fadern och kanske ha svårare med att hjälpa Peter med dissociation och bortträngning av preoidipala erfarenheter och brister i relatio-

nen till modern, som sannolikt spelar en mera avgörande roll för Peters svårigheter.

Moralfilosofi och ömsesidighet

I den klassiska psykoanalysen, byggd på en objektivistisk kunskapsteori, fanns tre analytiska grundpelare: neutralitet, anonymitet och abstinens, som lett till en mycket återhållsam hållning från analytikerns sida. Paradoxalt sett har denna "överbeskyddande" hållning, där analytikern inte gett något erkännande av "vad som verkligen hände", inneburit att den analytiska funktionen ominnetgör, menar Benjamin (2018, s. 60).

I takt med den relationella psykoanalysens ifrågasättande av driftteorin och de tre grundpelarna har det uppstått ett behov av alternativa förankringar av den psykoanalytiska teorin i till exempel moralfilosofin. Flera teoretiker – Donna Orange, Judith Butler och vår svenske Ludvig Igra (2014) har anammat Emmanuel Levinas asymmetriska filosofi som innebär ett ovillkorligt ensidigt ansvar för den främmande andres lidande. Benjamin är kritisk mot denna enpersonpsykologi. Dels är ömsesidighet helt centralt i alla relationella sammanhang, och dessutom tar den inte hänsyn till Winnicotts tankar om oförstörbarhet, menar Benjamin (2018). Begreppet det moraliska Tredje är grundat på intersubjektivitet och har inte med överjag eller samvetsmoral att göra. Istället handlar det om trygghet eller förutsägbarhet – ett gemensamt konstruerat eller framförhandlat önskat tillstånd – om hur saker borde vara eller rätteligen gå till.

Lek och paradox

En av Benjamins starkaste influenser är Winnicotts tankar om lek, paradoxer och i synnerhet om oförstörbarhet från "The Use of an Object" (1971). En annan är hennes analytiker Emmanuel Ghents (1925–2003) diskussion om paradox (1992) och hans centrala distinktion mellan underkastelse (submission) och uppgivande (surrender) (1990).⁵ Winnicotts idé om att objektet måste överleva förstörelse, handlar om upptäckten av att den andre står utom ens (omnipotenta) kontroll. I en terapi kan denna upptäckt vara frigörande. "Vilken lättnad!", skriver Benjamin, tänk att få slippa, bevaka, kontrollera, manipulera, att sysselsätta sig med terapeuten (2012, s. 128) – för en patient som haft ett otryggt anknytningsmönster till sina vårdnadshavare, kan tilläggas.

Det finns en hel del paralleller mellan lek och psy-

koterapi. För att utvecklas psykologiskt fullt ut måste man "lära sig leka" det vill säga använda sig av fantasi och metaforer, menade Winnicott (1971). I kleinansk teori talar man om ett slags dagdrömmeri – reverie. En företrädare för denna idé är Antonio Ferro. Han menar att det uppträder metaforiska karaktärer i det psykoterapeutiska fältet som kreativt kan vidareutvecklas för att utöka förståelsen om de inte omgående kopplas till patient eller terapeut (till exempel genom överförings-tolkning). Skillnaden mellan denna bionska fältteori (Wänge, 2017) och den relationella psykoanalysen är att förstnämnda stannar vid den narrativa dimensionen och inte tillräckligt undersöker vad som konkret utspelar sig i relationen mellan patient och terapeut – hur de påverkas av varandra, menar Benjamin (2018). Hon hävdar också att den relationella psykoanalysen skiljer sig från BCPSGs (Boston Change Process Study Group) idéer, som för ensidigt betonar den implicita kommunikationen och inte tar hänsyn till den symboliska (och narrativa) betydelsen (s.172f).

Både lek och terapi har ett speciellt förhållande till verkligheten. Gregory Bateson talade om överföring som pseudokärlek och pseudohat, och Benjamin föreslog den paradoxala benämningen: verklig och icke-verklig (2018, s. 144 not 1). Arnold Modell (1990) har myntat en ännu mera träffsäker benämning av den unika psykoterapeutiska upplevelsen: inte verklighet – inte fantasi.

Philip Ringstrom hävdar att en terapi ibland behöver ett inslag av improvisation för att man skall kunna ta sig igenom de naturliga men oförutsägbara (ut)agerande (enactments⁶) och de dödlägen som ibland uppstår. Att arbeta med enactments innebär en dramatisering av sådant som inte kan verbaliseras. Men det räcker inte med att bara försöka betrakta det hela på ett naturvetenskapligt sätt, "utifrån" – för avkodning, så som analytikern traditionellt gjort vid drömtolkning. Denne måste också kunna "låna" sig själv till att identifiera sig med patientens subjektiva upplevelser, genom att "deltaga" och därmed också arbeta från "insidan" – något som Freud vägrade att göra i fallet med Dora, skriver Benjamin (2018, s. 146).

Freud använde fallet Dora för att bevisa sin teori om omedvetna oidipala och sexuella konflikter som orsak till hysteri.⁷ Han insisterade därför på att tolka Doras drömmar som förtäckta förbjudna sexuella impulser och kunde inte "låna" sig själv till att identifiera sig med den unga flickans negativa reaktioner



FOTO LENA LILJESTRAND

när hon utsattes för sexuella närmanden av ”en äldre gift man vars fru /.../ var hennes pappas älskarinna” (Breger, 2000, s.157f). Det är stor skillnad i upplevelse av att vara ett studieobjekt jämfört med att dela en erfarenhet eller visa empati med någon, menar Benjamin (2018). Donnel Stern menar på samma sätt att terapeuten måste växla mellan att ”utifrån” försöka förstå och med att ”inifrån” försöka spela med i patientens drama (Wänge, 2017). ○

¹ Edward Tronicks ”still-face experiment” visas hur ett spädbarn på mycket kort tid blir affektdysreglerat och genast försöker engagera modern om det inte kontinuerligt får respons. Internet:

² En av startpunkterna för den relationella rörelsens utgjordes av en reaktion mot det amerikanska ointresset för den preoidipala perioden, som gjorde att man började intressera sig för den brittiska objektrelationsskolan.

³ Begreppet avhandlas en kommande del 2 av denna artikel i nästa nummer av *Psykotterapi*.

⁴ Boken finns i flera upplagor och tryckningar. Anmärkningsvärt är att det endast är i den första utgåvan, andra tryckningen som det finns referenser till Levinas – tre stycken!

⁵ Ghents samlade verk har nyligen publicerats: *The Collected Papers of Emmanuel Ghent: Heart Melts Forward*, Demos, V. & Harris, A. eds., 2018, N.Y.: Routledge. Benjamin har bidragit med ett kapitel (kap.2) och en liten personlig reflektion (kap.13).

⁶ Enactment är ett centralt begrepp inom den relationella psykoterapien för att komma åt dissocierat material såväl hos patient som terapeut. Begreppet kan sägas vara en teoretisk och klinisk utveckling för att terapeutiskt kunna använda sig av utagerande och rambrott, som traditionellt sett bara ansetts vara ett hinder i terapin.

⁷ Det var också i Doraanalysen som Freud upptäckte det senare så värdefulla överföringsfenomenet, men det är en annan historia.

REFERENSER

- Atlas, G. (2015). *The Enigma of Desire*. London: Routledge.
- Beebe, B. & Lachmann, F. (2014). *The Origins of Attachment*. N.Y.: Routledge.
- Benjamin, J. (1988). *The Bonds of Love*. N.Y.: Pantheon.
- Benjamin, J. (1988/2013). Herre och Slav. (Sv.ö. av Hanna Bornäs, något förkortad) *Fronesis*, 44-45, 129-155.
- Benjamin, J. (1990/1999). Recognition and Destruction: An Outline of Intersubjectivity (with editor's introduction and an afterword). I S. Mitchell & L. Aron (eds) *Relational Psychoanalysis*. N.Y.: Routledge.
- Benjamin, J. (1995). *Like Subjects, Love Objects*. New Haven, CT: Yale Univ. Press.
- Benjamin, J. (2004). Beyond Doer and Done to. *Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 5-46.
- Benjamin, J. (2012). Afterword to Beyond Doer and Done to. I L. Aron & A. Harris (eds) *Relational Psychoanalysis*, vol. 4. N.Y.: Routledge.
- Benjamin, J. (2018).¹ *Beyond Doer and Done To. Recognition Theory, Intersubjectivity and the Third*. N.Y.: Routledge.
- Benjamin, J. & Atlas-Koch, G. (2010). *Paper Session IV – 5: The Too-Muchness of Excitement*. CD från IARPP 2010 Annual Conference, San Francisco.
- Breger, L. (2000). *Freud. Darkness in the Midst of Vision*. N.Y.: Wiley.
- Demos, V. & Harris, A. eds. (2018). *The Collected Papers of Emmanuel Ghent*. N.Y.: Routledge.
- Ghent, E. (1990). Masochism, Submission, Surrender: Masochism as a Perversion of Surrender. *Contemporary Psychoanalysis*, 2, 108-136.
- Ghent, E. (1992). Paradox and Process. *Psychoanalytic Dialogues*, 2, 150-169.
- Igra, L. (2001). *Den Tunna Hinnan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Mitchell, S. (2000). Juggling Paradoxes: Commentary on the Work of Jessica Benjamin. *Studies in Gender & Sexuality*, 1, 251-269.
- Modell, A. (1990). *Other Times, Other Realities*. N.Y.: Harvard Univ. Press.
- Winnicott, D.W. (1971/1981). *Lek och Verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wänge, T. (2016a). Harry Stack Sullivan. Del 2. *Psykotterapi*, 1, 15-24.
- Wänge, T. (2016b). Affektregleringsteori - en integration av psykoterapi och neurologi. *Psykotterapi*, 2, 6-11.
- Wänge, T. (2017). Fältpsykologi – Psykodynamisk teori under utveckling. *Psykotterapi*, 3, 26-33.



TOMAS WÄNGE är leg psykolog och privatpraktiserande psykoterapeut med relationell inriktning vid Linnéstadens Psykoterapiinstitut i Göteborg. e-post: waange@telia.com

¹ 2018 är bokens angivna utgivningsår, men den utgavs sommaren 2017.