

Om införlivandet av nya objekt¹

Inre objekt

Som så många andra gånger i psykoanalysens historia har förståelsen av den normala utvecklingen uppstått till följd av kliniskt oväntade förlopp och oftast under arbete med svårt störda patienter.

Efter att Freuds unga patient Dora till hans förvåning lämnade den psykoanalytiska behandlingen insåg han den process han benämnde *överföring*. Senare intresserade han sig, liksom också Abraham, för patienter som inte uppvisade någon överföring, dvs inte riktade sin psykiska energi mot omvärlden eller gentemot psykoanalytikern. De kunde i stället "ladda upp" vissa idéer, vilket Freud visade i sin essä om Schreber (1911) eller försvinna in i den patologiska sorgereaktion som han beskrev i *Mourning and Melancholia* (1917). Han förklarade det uteblivna sorgarbetet på följande sätt: När den närstående dött förnekar personen detta i sin inre verklighet, och ibland också i verkligheten, genom att placera den döda personen levande inom sig i form av ett *objekt*, till vilket han senare riktar sin livsenergi. Han gör det så intensivt att man kan säga att "skuggan av objektet faller på honom själv", dvs Jaget. Jaget vänder således livsenergin in mot sig själv och personen är därför inte öppen för kommunikation med andra och därför inte heller för psykoanalytisk behandling.

Klein insåg under sitt psykoanalytiska arbete med barn, att de animerade döda föremål, så att de blev till levande varelser, vilka barnen sedan relaterade till på de sätt som de var förmögna, dvs på oral, anal och (phallisk) genital delobjektsnivå. Hon införde begreppet *den inre geografin*; det område i den inre världen i vilket *delobjekt* tillsammans med helobjekt vistas och där de relaterar till varandra och till Jaget med olika kreativa konflikter som följd.

Existensen av inre delobjekt gav sig tillkänna genom delobjektspräglade monologer och dialoger, som barnen förde med sig själva under leken samtidigt som de genom sitt sätt att leka visade på att de använde sig av mammas kroppsfunktioner som uttryck för sin psykiska verklighet. Klein kunde också påvisa förekomsten av delobjektsrelaterande hos svårt störda personer.

Människan har svårt att utstå meningslöshet och tomhet. I brist på inre objekt och förståeliga sammanhang, i vilka hon själv har betydelse, skapar hon sådana. Hon måste emellertid leva med de nyskapade objekten inom sig även i fortsättningen, när hon inte längre i yttre mening är

¹ Tidigare publicerad under rubriken 'Om införlivandet av nya objekt. Tankar bl.a. inspirerade av den aktuella Mind-Body-diskursen' i *Insikten* 1/01. Nu något modifierad.

ensam, dvs när hon egentligen inte längre skulle behöva dem. Hon gör det ofta till ett högt pris, eftersom förekomsten av sådana inre objekt ofta tär på den inre världen.

Ett litet barn kan omöjligt stå ut med att vara ensamt en längre tid. Ensamheten leder till att barnet överväldigas av emotioner. Den bristande förekomsten av inre objekt leder till att barnet inte längre kan "känna-tänka" – dessutom omöjliggör alltför starka emotioner tänkande även för vuxna, eftersom hjärnbarkens aktivitet minskar. Barnet hamnar i en upplevelse av onämbar attackerande skräck. Resultatet av att inte stå ut i denna psykiskt omöjliga situation, menar Bion, är att det bildas ett *förföljande objekt* i barnets inre värld.

Fairbairn (1952, Igra) menar att den första triangulära konflikten som barnet upplever i sin inre värld är den mellan det centrala Jaget och det Eggande och Frånstötande objektet. Den förra strukturen, som utgör den inre världens konfliktfria kärna, med vars hjälp barnet kan "känna-tänka" utan distorsion, har uppkommit till följd av en genuin mamma-barn-relation. De båda senare objekten har klyvts bort från den friska kärnan. De har uppstått i den inre världen till följd av dysfunktionella moder-barn-dyader. Det Eggande objektet dras till omvärlden, modern, men förvandlar dyaden från en potentiellt genuin interaktion till en sensuell eller sexuell sådan och missuppfattar därmed dyadens natur. Det Frånstötande objektet ser omvärlden, modern, som omöjlig att ha något positivt utbyte av och stöter till följd därav omvärlden ifrån sig.

Fairbairn ser, speciellt i sina senare skrifter (Scharff, Fairbairn), den fördjupade relationen till objektet som målet i livet, inte tillfredsställelse utifrån någon lustprincip, ett tänkande som han menar uttrycker en deformation av objektrelaterandet. Som en följd härav anser han att *relationen analytiker-patient utgör den övergripande tillväxtfaktorn*, medan andra psykoanalytiska aktiviteter, såsom tolkning av överföringen m.m. utgör underordnade faktorer och bör därför avpassas på så sätt att relationen fungerar optimalt. I en bra analys vågar patienten utsätta sig för att släppa kontrollen över sina

ovanstående beskrivna inre fränklyvna objekt. Han förlorar därmed den imaginära kontroll i sin inre värld som han dittills haft. Han vinner däremot möjligheten att i fortsättningen leva i ett öppet system i en depressiv position

Författarna Greenberg och Mitchell beskriver hur Sullivan på många områden föregår Klein och Fairbairn. Han söker emellertid, till skillnad från den senare, undvika att göra en strukturell beskrivning av en inre värld han inte direkt kan observera. Detta skäl, samt att han aldrig skriftligen sammanfattade sitt arbete, ledde till att han aldrig utformade en sammanhängande teoribildning; en uppgift som i mitt tycke Pearce/Newton fullgjorde på ett mycket bra sätt.

Behov av en teori som omfattar Mind-Body

Arbetar man enbart med ord och i en dyad såsom i psykodynamisk individualterapi eller i en triad som parterapi utan co-terapeut är objektrelationsteoretiker såsom Fairbairn, Balint och Winnicott och deras efterföljare fruktbara för arbetet (se t.ex. Kihlbom). Ett rent hermeneutiskt synsätt kanske också.

Själv har jag, förutom min psykoanalytiska identitet, också klinisk och teoretisk förankring inom kropps- och familjeterapi. Där är inte den teorin tillfyllest. Objektrelationsteorin och närstående traditioner till denna har emellertid utvecklats vidare.

Kroppsterapi kräver hållbara teorier om hur olika percept- och affektmotoriska schemata påverkar den inre kroppsbilden (Downing) och hur den senares förändring i sin tur kan påverka den inre världen och det symboliserande självet. Den måste kunna förklara hur fysisk beröring och en ibland aktiv och direktiv terapeut påverkar överförings- och motöverföringssystemet.

Familjeterapi använder sig, liksom också grenar inom psykoanalysen, sedan länge av fält- och (språk-)systemiska teorier. Familjeterapi behöver dock teorier om på vilket sätt interaktionella system av olika former förkroppsligas - och troligtvis i den processen förändras - och genomgår förändring till symbolisk form. Så t.ex. tar ett språkssystemiskt synsätt inte hänsyn till vad språkspelen åstadkommer i individen när de förkroppsligas och får ett symboliskt uttryck. Lakoff, Johnson och andra har på ett övertygande sätt visat hur språket och dess metaforer är förankrat i den kroppsliga verkligheten och upplevelsen.

De senaste decenniernas utveckling av Bowlbys anknytnings- och Tomkins affektteori, interaktionell spädbarnsforskning, med tonvikt på subjektets och den inre världens uppkomst, är viktiga element i ett teoribygge, som kan omfatta både den inre världen, kroppen och det system individen är infogad i historiskt och i nutid.

En teori som skall täcka människans Mind-Body måste med nödvändighet vara systemteoretisk till sin natur så att den kan innefatta både den inre världens fenomenologi, objektiva verifierbara processer av interaktioner i yttrevärlden samt andra naturvetenskapliga data om Mind-Body. Om det senaste kunskapsområdets utveckling hänvisar jag till mitt referat i förra numret av *Insikten*. Av detta kan vi ana att en integration av dessa kunskapsområden kan bli möjlig.

Emotioner och motivkrafter

Ur en evolutionär synpunkt kan vi för enkelhetens skull se vår hjärna som tredelad (Mac Leans Triune brain) där reptildelen står för behov och förmåga att kontrollera sina fysiologiska behov, att aggressivt kunna försvara sin autonomi och att kunna tillfredsställa sin sexuella drift.

Vår däggdjursdel står för upprätthållandet och utvidgandet av vårt territorium samt för moderlig omvårdnad och behovet att utveckla och fördjupa sociala band samt grundläggande emotioner. Den tredje delen inbegriper vår kognitiva och symboliska förmåga och har givit upphov till behovet av intersubjektivitet.

Vi kan hos alla däggdjur inklusive människan urskilja följande *tvingande behov, motiv och emotioner*. I denna uppräknig har jag sökt integrera Freuds, Lichtenbergs (1989), Panksepps (1998) och Sterns (2004) uppfattningar.

1. Grundläggande *fysiologiska behov*.

2- Ett *uppsökande och utåtriktat Söksystem* (seeking, appetizing, ett dopaminergt system). Enligt Shevrin (1996) skulle detta kunna vara den biologiska parallellen till Freuds begrepp libido. I sin "rena" form upplevs en vital och pigg nyfikenhet och en känsla av inriktning, men utan tydlig intention. Detta balanseras av ett *hämmande, noradrenergt system* (Schoore, 1994; se kapitel). Regleringen av utåtriktad respektive hämrad aktivitet sker oftast omedvetet. Om aktivitet av det förra slaget håller på att utvecklas och därvid plötsligt hämmas av till exempel föräldern, uppstår en aktivitet kallad skam (Tomkins, Nathanson) som, om denna blir medveten, kan upplevas som genans, skuld eller, just skam. Systemen medverkar till förmågan att förutse skeenden. Hos människan utgör de en viktig biologisk förutsättning för att en inre värld skall kunna utvecklas.

3. *Emotionerna* raseri och vrede kan ha uppstått när vi tidigare i evolutionen sökt utveckla ett aktivt försvar när ett rovdjur angriper oss. I vilket fall utvecklas raseri när det lilla barnets rörelsefrihet hindras samt när vi som vuxna på olika sätt hindras att utöva vår fysiska eller psykiska frihet, d.v.s. när vår kroppsliga och psykiska integritet hotas. Raseri uppstår relativt sällan utan det tar sig oftare uttryck i en mer innehållen form; vrede.

När Söksystemet trots sig finna något men inte gjort det, uppstår besvikelse; en besvikelse som bara i viss grad aktiverar raserisystemet. En känsla av frustration med viss tillblandning av vrede uppstår då.

Observera att det övergripande begreppet aggressivitet är vidare än raseri och raseri med tillblandad fruktan. Det finns territoriell aggressivitet och det slags aggressivitet som väcks då modern upplever sitt barn hotat.

Att uppleva raseri är troligtvis inte primärt lustfyllt. Rovdjurets (predatoriska) aggression är ej obehaglig för rovdjuret utan är snarare en naturlig utveckling av Söksystemets aktivitet och därför positiv.

Den fysiska kampen mellan hannar är inte heller obehaglig. De två senare typerna av aggressivitet utgår från andra system i hjärnan än systemet raseri – vrede. Därmed är inte sagt att raseri inte kan väckas om t. ex. djuret gör motstånd mot rovdjuret eller om någon av hannarna i kampen blir skadad.

För människans vidkommande är det viktigt att inse att instrumentell aggressivitet i sig inte behöver upplevas obehaglig av utövaren utan i affektiv bemärkelse kan vara helt neutral. Aggression kan utövas neutralt så länge som folk inte gör motstånd på ett sätt som väcker aggressionsutövarnas raseri.

Människans mer utvecklade hjärna leder till att raseriet, som hos djuret försvinner när det yttre stimuli som uppväckt detta försvunnit, kan hållas vid liv i form av hämndbegär eller hat, ett raseri som blivit positivt betingat.

4. Emotionen fruktan kan förena sig med raseri enligt ovan men den kan också ge upphov till flykt om en sådan kan tänkas ”löna sig”. Eller kan fruktan leda till en frysning, d.v.s. till absolut stillhet om det inte är någon idé att fly i förhoppningen att rovdjuret förlorar intresset för eller inte ser offret: ångest utvecklas.

Hos människan har ytterligare emotioner/affekter utvecklats: Vi har förutom de nämnda emotionerna de grundläggande kategoriallekterna som inbegriper affekterna glädje, sorg, skam, avsmak och förakt samt de sekundära, sociala emotionerna såsom avund, svartsjuka, skuld känsla och genans (se kapitel).

5. *Sexualitet* är som vi vet ett grundläggande behov, dock ej så allomfattande och övergripande som Freud ansåg. Till skillnad från de flesta andra däggdjur, som har brunst- resp. löpperioder, är vi till följd av hjärnans utveckling ständigt mer eller mindre medvetet upptagna av sex. Sexualitetens uttryck är dock mycket plastisk. Den kan ligga under annan aktivitet som motiverande faktor eller kan sexualiteten omvandlas, sublimeras, till annan aktivitet.

6. *Behov av anknytning*: moderlighet och utvecklandet av sociala band (förmedlas i hjärnan av neuropeptiderna beta-endorfin, oxytocin och prolaktin). Behovet av sensualitet är gissningsvis en kombination av sex- och anknytningsbehov.

När behovet av anknytning är tillfredsställt ger sig detta bara tillkänna i form av att annan utveckling då kan ske. Om emellertid anknytning hotas eller upphör aktiveras ett Paniksystem (medierat via glutamat). Det senare är sannolikt utvecklat ur det (fysiska) Smärtsystemet – jfr. talesättet att hjärtat brister vid separation. Om ingen anknytning återuppstår kan det leda till en depressiv utveckling.

Relativt tidigt i vår utveckling, när vi kan symbolisera, får vi en *förmåga att uthärda förlust och ensamhet*. Hos människan är förmågan att sörja en förutsättning för att skapa en inre värld och objektkonstans – en inre tillhörighet när inget yttre objekt finns tillstädes.

7. *Förmåga till och behov av inläring och omläring*: (den sociala emotionen) *lek* och den process, varav *drömmen* är den medvetna aspekten. Genom denna förmåga bildas utifrån de grundläggande behoven ett cybernetiskt utformat behovs- och värdesystem som avspeglar sig i det symboliserande självet.

8. Människor (och i viss mening vissa primater) har till följd av hjärnans utveckling och språkets (se t.ex. Deacon, 1997) utvecklats ett tvingande *behov av intersubjektivitet*, något som Stern (2004) övertygande pläderar för.

Den mig veterligt som först utvecklade denna tankegång var Martin Buber (i sin berömda essä *Jag och Du*, 1923). Men också Sullivan (1953), som inspirerad av Mead (1934/1976), myntade begreppet 'consensual validation': en ömsesidig bekräftelse mellan två personer via språket i dess vidaste mening. Barnets första självständiga (intersubjektiva) dialog uppstod med 'bästa vännen' (the period of chumship) för att i adolescensen efterträdas av de älskandes dialog. Sullivan ansåg att dessa utvecklings skeenden var mycket sköra men livsviktiga för utvecklingen.

Psykoanalysen har inte metapsykologiskt tillskrivit intersubjektiviteten en självständig drift i sig utan den ses som en aspekt av libido. Winnicotts arbeten visar t.ex. väl på detta.

Den intersubjektiva motiivkraften uppstår, menar Stern (1985), när barnet tillsammans med modern kan utveckla affektintoning, och den är fullt utvecklad när barnet medelst sin empatiska förmåga (Langers 'Sympathy', Fonagys 'Theory of Mind') kan förstå hur modern 'känner-tänker'. De båda kan då börja relatera till varandra som två subjekt som precis, men också intuitivt, kan dela det psykiska landskap utifrån vilket den andra talar. Den på detta sätt utvecklade intersubjektiva dialogen ger hos barnet upphov till en inre värld befolkad av verkliga (givetvis virtuella) och framskapade personer (evoked companions).

Den intersubjektiva motiivkraften för oss inte bara bort från en intrapsykisk psykologi utan också bort från en tvåpersonpsykologi, eftersom med detta synsätt den övergripande kreativa principen för Minds utveckling utgörs av vad som sker i den smältdegel som uppstår när olika "minds" interagerar i Mind (psyket).

Intersubjektiviteten är en motiivkraft i paritet med krafterna sex och anknytning.

Anknytningssystemet initierar fysisk närhet och psykologisk bindning (jfr. B. Nagys begrepp

'osynlig lojalitet'), men däremot inte psykologisk intersubjektiv intimitet, vilken ofta står i motsats till en sådan psykologisk bindning.

Hur vi synliggör abstrakt tänkande

Människan har en större och mer utvecklad hjärna än de andra däggdjuren, om man tar hänsyn till hennes kroppsstorlek samt undantar de marina däggdjuren, såsom delfinerna. Det gäller reptil- och däggdjursdelen, men framförallt den för människan typiska hjärnbarken, neocortex. I detta sammanhang lyfter jag fram två områden; ett på hjässans sida, det parietala, och ett i hjärnans främre del, det prefrontala.

Enligt Luria och Solms talar man om primära hjärnbarksområden, vilka registerar signaler från de olika sinnesorganen, och sekundära, vilka skapar integrerade former, objekt, av dem. Det parietala området (Brodmanns area 39 och 40) kallas tertiärt och innehåller enbart s.k. multimodala associationsneuron, vilka tar emot information från alla sinnesmodaliteter, om kroppens inre tillstånd och musklernas aktivitet i vid mening och information rörande i stunden aktiva motivkrafter och affekter. All påverkan är emellertid helt ospecifik till sin natur och ursprunget till signalerna således okänt för neuronerna inom parietalområdet. Här blandas motorik, drift, affekt och information från olika sinnesmodaliteter samman till en övergripande formgivningsprocess.

Det föreligger en uppdelning av funktioner (lateralisering) mellan vänster och höger hjärnhalva: Den senare står enligt Schore i "närmare kontakt" med de grundläggande motivkrafterna sex, anknytning och de olika emotionerna samt till kroppens nuvarande tillstånd i övrigt.

Eftersom det mest utvecklade sinnet hos människan är synen, åskådliggörs den formgivningprocess, som tidigare utförts inom parietalområdet ofta i bild. Vi upprättar inre kartor som klargör allt från hur vi skall undgå eller uppsöka ett objekt i yttervärlden till mer komplexa kartor såsom resultatet av bearbetningen av en känslomässig erfarenhet. Genom primära och sekundära hjärnområdets aktivitet "ikläds" dessa abstrakta strukturer bildens respektive musikens, dansens eller lukt/smakorkestreringens form – icke diskursiva symboler (Ramberg 1992).

Vi omvandlar således i vår varseblivning vårt abstrakta tänkande till huvudsakligen konkreta visuella metaforer på det sätt vi kan erfara när vi drömmer. Vårt tänkande får därmed en tendens till att reduceras till 3 dimensioner.

Av motorik och emotion blir språk

Lateraliseringen kanske avspeglar sig tydligast inom vänster hjärnhalva vilken har till uppgift att utföra intentionella, viljeinriktade, preciserade kroppsrörelser och deras vidareutveckling hos människan, talet. Denna sidas parietala hjärnbarksområde upptas således av diskursivt, verbalt utformat symboliskt tänkande och de skapade sekvenser därav som vi benämner "narratives".

Den andra typiskt mänskliga delen av hjärnbarken, det prefrontala området, har enligt Deacon både nedåt- och uppåtstigande banor till både reptil- och däggdjurshjärnan och horisontell kontakt med mer primitiv hjärnbark (ventromediala cortex) och andra delar av neocortex. I detta område sker förberedelser till viljestyrda rörelser och hos människan har det utvidgats och givit plats för processer som är nödvändiga för språket och det inre tänkandet.

Av den prefrontala och den ventromediala hjärnbarkens välutvecklade återkopplingssystem till andra delar av hjärnan kan vi förstå att det är neurovetenskapligt välgrundat att se *motiv/drifter, affekter och kognition* som biologiskt så sammanvävda att de *inte går att särskilja från varandra* (se dessutom Barbas, Mesulam ref. av Solms). Ibland kan en av dessa kvaliteter stå i förgrunden medan de andra är aktiva i "skuggan".

Detta faktum avspeglar sig också i evolutionen av talet: Langer menar att talet inte bara uppstått utifrån ett pragmatiskt behov av att kommunicera med andra hur man skall hantera omvärlden – en kognitiv funktion. Det har också uppstått utifrån de olika icke intentionella läten som flockdjur har, såsom grisars grymtningar när de mår bra, en känsla som därigenom förmedlas till de andra djuren och påverkar dem i samma riktning: Allt utvecklas till en känslöförstärkande rundgång inom flocken. I mer utvecklad form gäller det vissa apors "strupsång" till varandra som, förutom att ange deras position, också upprätthåller deras parkontakt. Apor utstöter också spontana "rop" av olika karaktär när de ser en orm respektive leopard eller örn närma sig; ljud som de andra i flocken genast tar över och reagerar på. Dessa exempel avspeglar det tvingande behovet av och lusten till att förmedla inre emotionella tillstånd till andra.

Överhuvud finns det anledning att tänka att just uppkomsten av nya behov och deras uttryck i verkligheten på lång sikt omvandlar den hjärna de uppstått ur (Deacon).

Lekens och drömmens betydelse

Jag menar att vi, under leken och när vi befinner oss i den process vars medvetna aspekt är drömmen, tillför oss nya kunskaper och tillgodogör oss erfarenheter på ett genuint sätt. Vi så att säga förkroppsligar den och ordet blir kropp (embodiment). Jag har i en tidigare artikel, *Insikten* n:o 3, 1998, beskrivit hur urval och inlagring av ny kunskap kan tänkas ske i det Cortico-Limbiska Systemet och på det sättet integreras med de mer primitiva systemen i hjärnan: Under

leken och drömmen "känner-tänker" (Ramberg, 1998) vi och sammanflätar därvid kognitiva symboliska system med motivkretsar, som har sitt ursprung i reptildelen, och affekter, som har sitt ursprung i däggdjursdelen av hjärnan, den sk känslöhjärnan eller det limbiska systemet.

Under denna process påverkas också det omedvetna kroppsschemat.

Den kunskap vi meddelas medelst sedvanlig undervisning, däremot, har mer karaktären av det Meltzer benämner "i förväg bildade" (preformed) symboler. Den är av mer kognitiv natur och är inte alls eller bristfälligt integrerad med individens motiv eller affekter.

Den första leken uppstår mellan mor och barn, under vilken modern halvmedvetet anpassar sig efter barnets förmåga. Ett tecken att det fungerar är att barnet uttrycker glädje. Så småningom kan barnet leka i moderns närvaro, vilket Winnicott (1993) beskrivit i artikeln *Förmågan att vara ensam*. Barnet utvecklas sedan vidare via lek, vilket avspeglas i att det utvecklar övergångsobjekt. Slutligen börjar barnet kunna leka med jämnåriga. På det sättet utvidgar och fördjupar barnet sitt sanna jag.

Winnicott (1995) har vidare visat hur leken fortsätter att leva inom oss som vuxna i vår fantasi och manifesterar sig i kulturell produktion.

Uppstår ingen bra passform mellan modern och barnet och lek inte inträder sker en internalisering av "bristfällighet" och "destruktivt fungerande" i form bl.a. av sk autistiska objekt, såsom Tustin (1986) beskrivit. Om sådana förhållanden råder när livets djupa dimensioner förmedlas till barnet av övriga familjemedlemmar, som när t.ex. ord inte står för djupare inre verklighet eller skiljer sig från en annan familjemedlems förståelse av ordet, då kommer kunskapen inte att förkroppligas på det sätt som beskrevs ovan. Uttryckt i Sterns (1985) terminologi befinner sig det verbala självet i motsatsställning till det icke verbala. Kunskapen kommer i stället att finnas inom individen i form av ett löst vidhängande "know how" som inte kommer att kunna mobiliseras när det gäller att representera sig på ett genuint sätt senare i livet, såsom vid viktiga existentiella beslut.

Processer som dessa kan leda till att en väsentlig del av ens (symboliserande, centrala) själv avspjälkas och börjar fungera autonomt som jag beskrev i början av artikeln. De kopplas ofta till grundläggande överlevnadsbehov och sexualitet, vilket kan avläsas ur drömmarna som ofta är delobjektspräglade. En sådan utveckling kan faktiskt vara till nytta i en yttlig adaptation till omvärlden och uppmuntras därför i vissa familjesystem: Man kan som vuxen t.ex. ägna sig åt manipulationer och maktspel utan att därvid behöva beröras i djupet i olika sociala sammanhang, medan man privat kanske kan fungera mer integrerat. Ofta uppstår emellertid problem i djupa relationer.

Identifierar man sig med ett sådant slags avspjälkat objekt, dvs lever utifrån en sådan slags världsbild, förnekar och förvränger man behov och hur de skall tillfredsställas, med den följd att detta förhållningssätt gradvis kan urarva det sanna inre livet, det centrala självet.

Jag har i en tidigare artikel (1996) använt metaforen av en hummer som hotar att ta över ens vara - en metafor, tänker jag mig, för ett blint insektsliknande inre liv som långsamt och

obönhörligt med ett primitivt och outvecklat klogrepp krossar och glupskt inmundigar sårbart, skadat eller dött liv utan någon som helst empati. Det observerande självet har samtidigt ingen som helst möjlighet att avläsa eller påverka det som försiggår innanför skalet. Det är också en bild för ett kroppspansar gentemot omvärlden som personen antar.

En reptil lär sig inget egentligt nytt. Den lever i kraft av sin genetiskt föreskrivna reflexrepertoar. Däggdjur vill och är på grund av sin konstruktion tvungna att lära sig. Ju mer utvecklad hjärna, desto mer kan de lära sig av erfarenheten.

Vad menar vi med lek (play)? Vad skiljer ett spel (game) från lek? Jag menar att den spontana leken har vissa regler men att vi medvetet eller omedvetet förändrar dem alltefter att leken utvecklas och dess karaktär förändras. Under leken skapas nämligen nya situationer som kräver nya regler hela tiden. Ett spel har samma regler och rör sig inom samma kontext hela tiden och blir därför snart tråkigt.

På det sättet är det lättare att leka ensam än att vara två, eller än värre, en grupp. Paret eller gruppen måste då först göra vissa uttalade eller icke uttalade överenskommelser om vilka regler som skall gälla. Så småningom vill man även där ändra reglerna eller görs det automatiskt och leken fortsätter. Vi vet kanske av erfarenhet att när man en längre tid som vuxen, oftast några år, regelbundet haft en skapande verksamhet tillsammans i en grupp, man plötsligt märker att man själv och de andra fylls av glädje. Tankarna flödar och vem de kommer från är inte speciellt intressant. Lektillståndet och att det skapar något är det intressanta. Ingen är upptagen av regler eller ramar just då, men de finns förstås i bakgrunden som en trygghet. I familjeterapi kunde man tala om att vara "systemic high". En djup glädje, ofta kopplad med tacksamhet, kan uppstå i en individual- eller gruppterapi när den fortgår en längre tid, då med terapeuten aktivt med utan att han därför är speciellt verbalt aktiv. Den terapeutiska processen brukar då fördjupas; patientens regler för lek vidgas (Ramberg 1992) och överföringen fördjupas: Återigen nya regler om vad som kan "känna-tänkas" kring.

Även om de yttre ramarna är viktiga och terapeutens attityd måste vara genomlyst av integritet, måste han ändå vara en levande deltagare. Freuds 'fritt flytande uppmärksamhet' är, som Sandler skrivit, en alltför neutral beskrivning. Familjeterapeuter talar om neutralitet över tid. Jag tänker mig att när leken är som mest givande man befinner sig i det subjektiva tillstånd som Stern beskrivit under beteckningen 'förmimmelsen av det begynnande självet' – den upplevelsedimension när man är på väg mot men ännu inte funnit en ny form.

Observerar vi djur kan vi se att de har speciella sätt att inducera lek. Hos djuren, men speciellt hos små barn, kan vi se att när de är helt absorberade i leken, de utstrålar en speciell slags lyster. Och vi kan iaktta hur hjälplösa och utlämnade de ser ut, när det av olika skäl uppstår lekavbrott. Djuren kanske bara skiljs åt eller det uppstår konflikt. Barn blir förvirrade, kanske ledsna eller

börjar bråka. Om inte lekavbrottet är för allvarligt kommer oftast en ny våg av leklust och djuren och barnen leker igen. Panksepp har kunnat visa att leken är ett slags social emotion som alla däggdjur har och som utgår från speciella induktionsområden i hjärnan. Leken förefaller vara ett speciellt emotionellt tillstånd som karaktäriseras av ett slags alerthet och positiv förväntan och när leken är som intensivast uppstår glädje.

Leken tycks utgöra ett slags hållande, i analogi med Winnicotts term, och i vars hägn alla andra emotioner, drifter och kognitioner kan mötas. Ett tillstånd där olika tankar och livsprocesser spelas upp och i stunden upplevs, ja är, verkliga varvid nya situationer och idéer bildas. Det är något annat än spel med fasta regler som enbart kan ge nöje och tidsfördriv.

Balansen mellan intention och lek

I spel är ett av målen att vinna, ett annat att ha roligt under tiden. Många lekar avspeglar "livets kamp" och förloraren och den utstöttes roll måste då spelas av någon. Det kan fungera som lek, om syndabocksrollen får rotera, men urartar ofta till mobbing. Behovet av sådana lekar är naturligtvis stort, eftersom skurk- och förlorarrollen ofta är den som man mest har behov av att lära sig relatera till i livet, eftersom den förra är så skuld- och skambelagd och den senare så smärtsam.

Av förståeliga skäl är sådana lekar svåra att genomföra, varför man historiskt såg till att sådana skeenden utspelades på ett sådant sätt att man fick vara närvarande men ändå inte deltog. Så var fallet vid offentliga avrättningar och gladiatorspel. Vår tids variant är filmer om seriemördare och i mildare version, TV-programmet Robinson.

Teater och film är konstarter som på ett seriöst sätt kan tjäna detta syfte.

Riten är den primitiva formen för samhällets kollektiva inläring och psykodrama är dess motsvarighet inom terapin i försöket att skapa nya inläringstillfällen. Ovanstående exempel är inte lek i dess renodlade bemärkelse. Här förekommer intention – man har faktiskt ett eller flera övergripande syften med leken. Det tillåts rejält starka känslor, varför man också har bestämda ramar och utsedda kunniga ledare.

Tar emellertid intentionen över leken för mycket eller känslorna blir för starka så upphör leken. Det gäller både positiva och negativa känslor.

Det finns tillfällen när den uppsökande lusten, Dopaminsystemet, hämmas av det noradrenerga systemet. Den balanseringen sker oftast inte medvetet och vi kan se att barnet blir stelt när lekmöjligheten erbjuds. Eller vi kan se att barnet plötsligt lyser upp av iver för att genast låsa sig än kraftigare: Skammen har "slagit till".

På samma sätt kan emotioner såsom fruktan och raseri uppstå inför ett lekscenari som hotar barnets inre värld, och påverka kroppen så att den stelnar till och den biologiska miljön för tänkandet ögonblickligen förändras, utan att känslorna för den skull behöver upplevas. Det senare har jag beskrivit i förra numret av *Insikten*.

Ett exempel där en knappt medveten viljeinriktning dominerar är dagdrömmen, där den underliggande intentionen ofta är att iscensätta makt, kontroll och sexscenarier med ett utdraget "lyckligt slut". Det är en sysselsättning som snart blir långtråkig för den som inte är narkotiskt beroende av denna mentala drog.

Min tanke är således att genuin inläring sker under lek under vilken nya scripts eller tankeformer på ett spontant sätt knyts till andra redan existerande strukturer och blir till en i Winnicottsk mening sann del av det symboliserande självet.

Sedvanlig katedral undervisning fungerar annorlunda än inläring under lek: Främmande tankegods och intentioner "trycks in" i en. En sådan "korvstoppningsmetodik" gör att man väl kan kopiera kunskapen, men man kan inte använda den på ett självständigt sätt.

Om utbildningen därutöver är strängt auktoritär, tvingas man dessutom först att ta emot den som ett passivt offer, för att sedan göra något slags uppror mot inläringssituationen, så att kunskapen inte längre förknippas med maktens intention.

För att kunskapen skall bli levande inom en måste man först få använda den under lek-liknande former såsom vid konstruktivt utformade laboratorieövningar eller gruppdiskussioner. Troligen måste den också få lekas fram under drömmen.

Intentionens betydelse för genuin inläring kan avspeglats i nedanstående anekdotiska exempel.

Ett som många trodde effektivt sätt att snabbt lära in visst material var på 60-talet att använda amfetaminbesläktade medel i form av bantningspiller. En sådan konstlad stimulans av DOPAMIN-systemet kanske ledde till en snabbare inläring i form av "kopiering" av materialet. Däremot förhindrades en mer genuin inläring och kunskapen var därmed relativt värdelös.

Panksepp har givit mig ett neurobiologiskt stöd för min tanke att intentionen ej får dominera över leken om en genuin inläring skall ske. Han har därvid riktat uppmärksamheten mot en risk: Han menar, som jag påpekade i förra numret av *Insikten*, att lek kan hindras, och därmed genuin inläring, vid bruk av amfetamin till barn. Vid ett okritiskt bruk tenderar, vad jag kan förstå, de fördelar, som en ökad Dopamin aktivitet kan ge i form av ett mer samordnat och

därmed bättre förhållande till yttervärlden, uppvägas av de effekter som uppstår till följd av den minskade leken.

Uppenbart är att om DOPAMIN-systemet får dominera vi blir alltför målinriktade och om vi till detta system kopplar olika motivkrafter, kommer dessa alltför mycket att styra vårt fungerande och den sociala emotionen lek tonar bort. Enligt min förmodan försvinner därmed möjligheten till inläring på genuin grund.

Nu till drömmen, där också balansen mellan DOPAMIN-systemet och det lek-liknande tillståndet, eller kanske t.o.m. leken, är central för inläringen, dock på ett annat sätt.

Drömmen

Under sömnen växlar hjärnhalvornas dominans: När högerhjärnan med dess nära anknytning till kropp, drift och affekt dominerar, uppstår REM-drömmen med sitt oftast intensiva och primitivt präglade innehåll.

När vänsterhalvan dominerar uppstår N-REM-drömmar, som oftast är mindre intensiva och avspeglar vänsterhjärnans försök att skapa en för drömmaren rimlig ordning, varvid mer eller mindre sannolika berättelser, narratives, uppstår. (Närmare om drömmen: se den tidigare nämnda artikeln i Insikten nr 3, 1998 , som finns i en fylligare, opublicerad version från samma år att rekvirera från författaren.)

När vi befinner oss i REM-sömn befinner vi oss i ett bad, eller mer dramatiskt uttryckt i en smältdegel bestående av sekvenser av skeenden som vi inte tillräckligt hunnit bearbeta under dagen och skeenden som av psyket valts ut för att bevaras i långminnet, samt dessutom de scripts som det redan existerande symboliserande självet tillhandahåller. Av de senare dominerar de mer primitiva scripten, nämligen de som formats under de första levnadsåren. Skälet härför är att bara vissa delar av hjärnan är fullt aktiva under sömnen (Solms): det råder en blockering som medför att ingen motorisk aktivitet sker i verkligheten. I detta sammanhang är det däremot viktigare att en stor del av den främre delen av hjärnan, speciellt på den vänstra "aktivitetsinriktade" sidan, har en starkt nedtonad aktivitet. En del av de högre kognitiva funktionerna fungerar därför inte lika bra som i vaket tillstånd. Följden är, menar drömforskaren Hobson, att vårt medvetande inte kritiskt kan tänka lika klart under sömnen som i vaket tillstånd, eller uttryckt med andra ord: tänkandet påverkas av en sviktande realitetsprincip. Det som ter sig verkligt för drömmaren är något som han i vaket tillstånd ofta får ta avstånd från. Detta eftersom drömmen är så fullbemängd med driftsinnehåll, illusioner och önskningar.

Hobson menar dessutom att den svaga funktionen hos neocortex leder till att nybildade eller svagt förankrade scripts och narratives, som fungerar under dagen, inte kan uppstå under natten, eftersom de är alltför svagt inpräglade. De första primitiva scripten, dvs den primitiva affektkognitiva världsbilden, kommer därför att dominera under sömnen. Här kan vi se en konservativ tendens hos Mind som emellertid har den fördelen att den hindrar oss från att prägla in material av dagslände-karaktär.

Den process som försiggår i sömnen tillåter således Mind att låta nyligen timade skeenden möta redan inlärd och medfödda scripts och så undersöka vilka resultat i form av konflikter och tillfredsställelser som därvid kan uppstå. Häri ligger parallellen till lekens funktion.

Därefter vidtar en inlagring i långminnet av de lösningar som är intressanta för individens fortlevnad. Denna process kan ta upp till tre år för att bli stabil. Samtidigt kastas eller skjuts i bakgrunden det som inte längre är intressant att bevara.

Drömmens väsen – från regression till progression

Till Freuds storhet hör att han med sin bok *Drömtydning* och essän *Vitsen* och dess förhållande till det omedvetna kunde lyfta fram den slags fria tanke, som inte är styrd av intention och därmed är närbesläktad med leken, och den av vetenskapen tidigare nonchalerade drömmen. Han gjorde det med sin teknik av fria associationer och genom sin analys av drömmen i det kliniska arbetet. Det problematiska är dock att han, i vilket fall i sin teori från den nämnda tidsperioden, likt en Sherlock Holmes rörde sig baklänges i inlärningsprocessen. Grovt sett var det nämligen en drivande tanke hos honom att om man kunde analysera de driftsföreställningar, latent drömtankar, som drömcensorn genom sitt drömarbete förvrängde och trängde bort och som därför bara kunde anas i den manifesta drömmen, samt beskrev den för patienten, skulle den senare få en (genetisk) insikt som på sikt var till avgörande hjälp för den läkande processen. Freud ansåg att traumatiska erfarenheter och, i synnerhet hos konstitutionellt svaga personer, gränsöverskridande upplevelser under barndomen till följd av att sexualdriften prematurt aktiverats, var av en avgörande betydelse för neurosens uppkomst. Dessa barndomserfarenheter dök så, nachträglich, upp i en sexuell situation i puberteten och en inre, i huvudsak omedveten, psykisk konflikt utvecklades som blev till ett hinder för den personliga utvecklingen (se *Insikten* nr 5, 2000). Den genetiska insikten tillmätts numera mindre vikt.

Solms, som är ansvarig för utgivningen av Freuds neurovetenskapliga produktion på engelska, hävdar att modern neurovetenskap stödjer Freud i hans beskrivning av drömmarnas uppkomst.

Han menar att i stället för att hjärnaktiviteten breder ut sig "framåt", som den gör i vaket tillstånd mot hjärnbarkområden som utgör underlag för handling och är en av förutsättningarna

för symboliskt tänkande, utvecklar den sig, regressivt, "bakåt". Det sker först till den sekundära och sedan till den primära synbarken, vilket leder till att vi, istället för att handla eller tänka utifrån realitetsprincipen, varseblir en dröm.

Solms använder den metapsykologiska termen regression i ett naturvetenskapligt sammanhang, vilket inte bara är fel utan sannolikt också tendentiöst skrivet som om han på detta sätt kunde stödja en metapsykologisk modell. Därtill är han kanske påverkad av Hobson och hans polemik mot äldre psykoanalytiskt tänkande. Det förefaller som att Solms måste visa att Freud ändå hade rätt, samt att detta måste till för att hävda psykoanalysens värde, varvid han glömmer att denna kliniskt vetenskapliga tradition vidareutvecklats under 100 år. Drömforskaren Braun söker i tidskriften *Neuro-Psychoanalysis* n:o 3, 2000, som ägnats drömmar, lyfta fram vad som förenar och vad som skiljer Solms och Hobson åt och lyfta bort de ideologiska "vinklingarna".

Om inernalisering av nya objekt.

Som jag beskrev i förra numret av *Insikten* kan man se ett inre objekt som en överordnad drift-affekt-motorisk karta som, när den aktualiseras, initierar aktivitet inom olika områden av hjärnan och kroppen och väcker till liv olika motiv och emotioner, varav några medvetandegörs, och då i den sinnesstämning som det inre objektet givit upphov till.

Det inre objektets "karttecken" kan avspegla sig i vårt medvetande som "brus" eller störningar och tar sig kroppsliga uttryck i form av muskelspänningar och dylikt. De visar kanske då på att vi ännu inte har valt eller utformat något förhållningssätt till den aktuella inre eller yttre situationen.

Men det kanske också uppstår bilder inom en som visar att ett distinktare förhållningssätt aktualiserats. Det kan vara metaforer som bildats utifrån en infantil eller strikt egocentriskt utformad världsbild, såsom vid delobjektsrelaterande, eller en mer realistisk föreställning, där två eller flera personers "känna-tänkande" i en situation symboliskt gestaltas, såsom vid helobjektsrelaterande.

Vi vet av erfarenhet att användning av preformerade symboler i en tolkning av en patients dröm i allmänhet faller tomt till marken. I värsta fall antas den inom det falska självet som ett led i en slags undergivenhetspakt med terapeuten, där en förhoppning om skydd mot existentiell ensamhet byts mot idealisering av terapeuten. Använder vi oss däremot av patientens egna (dröm)metaforer vid rätt tillfälle kan vi slå an ett ackord, en karta, inom honom som leder till att han börjar "känna-tänka" och kroppen ger sig tillkänna i form av fördjupad eller låst andning och deet uppstår en ökad aktivitet i både inälvor och muskulatur.

Sullivan hade farhågor att vi, pga vårt arbetes djupt privata och svårverifierbara karaktär och därav följande kontrollbehov, skulle skapa modeller av den inre världen som förhindrade varseblivningen av vad som faktiskt sker i den kliniska situationen.

I viss mån kan man väl ge honom rätt: Metapsykologiska abstraktioner som detet, det omedvetna och förekomsten av inre "konkreta" delobjekt har av många gjorts till reifikationer av inre föreställningar, en slags konkreta instanser i den inre världen.

Inre onda objekt existerar ju lika lite, eller lika mycket, i vår värld som hos de s.k. primitiva folken. Nålar i voodoo dockan eller strålnigen från det onda ögat når ju inte det tilltänkta offret, som likväl kanske går mot en snabb och gåtfull död.

Terapeuten som är utsatt för inkräktande projektiva identifikationer kanske blir "utbränd". I den förra kulturen säger vi att offret är utsatt för en medvetet illasinnad intention; en handling som offret är för svagt för att stå emot. I vår kultur säger vi att terapeuten i "överförings-
motöverföringsdansen" identifierar sig med egna inre onda objekt på ett sådant sätt att de kommer att inta en dominerande plats i hans inre värld: Båda oklara och hypotetiska resonemang, men operationellt praktiska att kunna orientera sig utifrån och förhålla sig till inom respektive kulturområde.

Winson har övertygande beskrivit den minnesinlagringsprocess som sker under drömmen och jag hänvisar här åter till tidigare nämnda artikel från år 1998. Det jag vill lyfta fram här är det drömarbete som sker under den selektionsprocess som försiggår under sömnen. Då försiggår ett intentionellt tankearbete under inverkan av DOPAMIN-systemet, som Solms påpekar. En kunskap som både idrottspsykologer och lucid dreamers använder sig av, samt meditatörer är medvetna om men undviker.

Medvetandeformen under drömmen är intressant. Vi befinner oss nämligen under REM-fasen närmare våra "rötter" i reptil- och däggdjursdelen av vår hjärna, och därför närmare våra drifter och känslor och vår kropp, vilket uppenbart Freud begrep. Troligen måste vi "leka" både i REM-fasens intensiva verklighet – oftast gör vi det utan att minnas – för att sedan undersöka resultatet under N-REM-fasens mer narrative-orienterade drömmar. Där gör vi nya sammanställningar av olika scripts, för att sedan åter prova dem under REM-fas i nära kontakt med våra grundläggande motivationsstrukturer. Det är först då en tillfredsställande "lösning" skett på den senare nivån, som den primitiva aspekten av personligheten kan integrera en kvalitativt ny emotionell erfarenhet. Först då sker en fullvärdig form av förankring, embodiment, och det sanna, eller centrala, självet, Jaget, har fördjupats.

Vägen dit är emellertid lång och det kontinuerliga drömarbetet ger upphov till olika slags mer eller mindre frånstötande eller eggande objekt under arbetets gång, eller ändras de objekt som redan existerar i den inre världen.

Jag hoppas att jag har kunnat göra rimligt för läsaren att en genuin integration av nya känslomässiga erfarenheter enbart kan ske under inverkan av leken och drömmen, då de evolutionärt äldre delarna av hjärnan är involverade. En medveten intention måste visserligen finnas, men den får inte dominera leken, eftersom dess karaktär av lek då upphör.

- Balint E. (1968) *The Basic Fault*. London. Tavistock Publications.
- Barbas H. Anatomic Basis of Cognitive-Emotional Interactions in the Primate Prefrontal Cortex i (1998) *Neuroscience and Biobehavioural Reviews*. Vol. 19, 3:499-510
- Bateson G. About games and beeing serious och A theory of play and phantasy i (1972) *Steps to an Ecology of Mind*: New York. Ballantine Books
- Bion W R (1962) *Learning from Experience*. London. Maresfield Reprints
 _____(1993) *Vid närmare eftertanke*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Bowlby J. (1969 -74, - 80) *Attachment and Loss*.
Attachment. Vol 1. London. Tavistock Publications.
- Damasio A (1994) *Decartes Error*. New York. Putnam
- Damasio A (1999) *The Feeling of What Happens*. New York. Harcourt Brace & Company.
- Deacon T (1997) *The Symbolic Species*. London. Penguin Books.
- Downing G (1996) *Kroppen och ordet*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Farbairn W.R.D. (1952) *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London. R.K.P.
- Freud S. (1917) *Mourning and Melancholia*. S.E. 14
 _____(2000) *Psykoanalytiska iakttagelser om ett självbiografiskt beskrivet fall av paranoia – dementia paranoides (Schreber)*. S.Skr.VI
- Greenberg, J.R.,Mitchell, S.A. (1983) *Object Relations in Psychoanalytisk Teori*. London. Harvard Uni.Press.
- Hobson J.A. (1988) *The dreaming brain*. New York. Basic Books.
- Igra L.(1983) *Objektrelationer och Psykoterapi*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Kihlbom m.(1981) *Den eviga familjen*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Klein M. (1992) *Kärlek, skuld och gottgörelse*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Lakoff G and Johnson M. (1980) *Metaphors we live by*. Chicago. Chicago University Press.

- Langer S. (1972) *Mind: an essay on human feeling*, Vol. 2. London. John Hopkins Press.
- Lichtenberg J D. (1989) *Psychoanalysis and Motivation*. Hillsdale. New Jersey. The Analytic Press.
- Luria A.R. (1973) *The working Brain*. New York. Basic Books.
- Meltzer D (1986) *Studies in extended metapsychology*. Reading. Clunie Press.
- _____ (1992) *Claustrum*. London. Clunie Press.
- Nathanson, D.L. (1992) *Shame and Pride. Affect, Sex and the Birth of Self*. New York. W.W. Norton & Company.
- Panksepp J (1998) *Affective Neuroscience. The foundations of human and animal emotions*. Oxford. Oxford University Press
- Pearce, J. och Newton, S. (1974) *The Conditions of Human Growth*. Secaucus, N.J. The Citadel Press.
- Ramachandran V S, Blakeslee S. (1999) *Phantoms in the Brain*. London. Fourth Estate.
- Ramberg L. (1992) *Tänkbart - om individuation och tillhörighet*. Stockholm. Mareld.
- _____ (1996) Om självförankring och tillhörighet. Om embodiment och den homonyma dimensionen av människans mind i *Bulletin för Svenska Föreningen för holistisk psykoterapi och psykoanalys* n:o 46.
- _____ (1999) Det symboliserande Självet i (red. Wrangsjö) *Barn som märks*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Sacks O (1991) *A leg to stand on*. London. Macmillan Books.
- Sandler, J. (1992) Reflections on developments in the theory of psychoanalytic technique. *Int. J. Psycho-Anal.* 73: 189 - 198.
- Scharff D E, Fairbairn B. (1994) *From Instinct to Self. Selected papers of WRD Fairbairn*. Vol 1. London. Jason Aronson Inc.
- Schore, A.N. (1994) *Affect Regulation and the Origin of Self*. Hillsdale, New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates.
- Shevrin H et al (1996) *Conscious and Unconscious Processes . - Psychodynamic, Cognitive and Neurophysiological Convergences*. New York. The Guilford Press
- Solms M. (1997) *The Neuro Psychology of Dreams*. New

- Jersey. Erlbaum Publishers.
- Stern D. (1985) *Spädbarnets interpersonella värld*.
Stockholm. Natur och Kultur.
- Tomkins S S. (1988) *Affect, Imagery, Consciousness*, Vol
1.2. New York. Springer.
- Tustin, F. (1986) *Autistic barriers in neurotic patients*.
London. Karnac Books.
- Winnicott D W. (1993, red. Jemstedt, A.) *Den skapande
impulsen*. Natur och Kultur.
- Winnicott D W (1995) *Lek och verklighet*. Stockholm. Natur
och Kultur.
- Winson J (1985) *Brain and Psyche*. Garden City. New York.
Anchor Press.
- Wrangsjö B (ed) *Kroppsorienterad psykoterapi*. Stockholm.
Natur och Kultur.