



Barbro Östlihn, *NY Law School*, 1968, olja på duk, 183x142, Västerås konstmuseum.  
Foto: Per Hyrehed.

---

# Bion – en ciceron till härbärgerande, observation och sanning

*av Claes Olsson*

*A mind is like a parachute. It doesn't work if it is not open.  
Frank Zappa*

Under våren 2023 kom Wilfred R. Bions klassiker *Att lära av erfarenhet* ut på svenska (översättning Andreas Keller) på det förlag som är knutet till Göteborgs Psykoterapi Institut (GPI). Jag hade förmånen att vara med i redaktionskommittén. Det är en mycket viktig text eftersom det inte är mycket som är viktigare än att lära av erfarenhet. Viktigt för människan och viktigt i psykoterapi. Och för att kunna lära av erfarenhet behöver ens sinne vara öppet.

Kan det vara själva essensen i en psykoterapi – att öppna sinnet? Eller är det steg två av det som är väsentligt, där det första steget, för terapeutens del, är att bistå patienten i dennes livsviktiga arbete att göra sina personliga erfarenheter av sitt levda och pågående liv. Detta blir ett arbete med nuet samt ett sökande efter mönster gällande patientens personliga sätt att förhålla sig till sin inre och yttre värld. I det arbetet står härbärgerandet i centrum. Öppna sinnet är kanske mer ett möjligt utfall av arbetet med härbärgeringsförmågan, ett tecken på att förutsättningar skapats för att förhålla sig till livets pågående på ett öppet sätt.

För att kunna bistå patienten i dennes arbete att göra personliga erfarenheter behöver jag som psykoterapeut kontinu-

erligt underhålla mitt sinne – verka för att det är öppet och mottagligt. Sinne är i mitt tycke den bästa översättningen av engelskans "mind". Dock kan det vara av värde att se på hur ordet brukar översättas. Nordstedts ordbok ger följande ledtrådar om mind som substantiv: sinne, medvetande, förstånd, intellekt, fantasi, tankar, tänkesätt, sinnelag, mentalitet och inställning. Och som verb: ge akt på, lägga (noga) märke till, komma ihåg, tänka på, vara rädd om, se efter, sköta om, ta hand om och bry sig. Ordboken hjälper oss med vad som behövs: ett aktivt sinne som lägger märke till, kommer ihåg och framför allt är empatiskt; ett närvarande sinne som använder hela sitt sinnelag – såväl intellekt som känsla och fantasi – och nogla lägger märke till det som utspelar sig; ett sinne som bryr sig och är rädd om den som det möter. Det är med andra ord inte lite som behöver underhållas.

För att kunna utföra de psykoterapeutiska uppgifterna behöver jag mina tankar, teorier och känslor så att jag kan utgöra en klangbotten för den andre. Men min klangbotten får inte vara ljudande så att den dränker den andre, likväl som den inte får vara stum så att inget genljud kan höras.

*I våras kom Wilfred R. Bions klassiker Att lära av erfarenhet ut på svenska. Med anledning av det reflekterar Claes Olsson kring tre centrala kliniska begrepp hos Bion: härbärgerande, observation och sanning.*

Ett sätt att underhålla sitt sinne och sin kompetens är att läsa och lyssna på andra. För mig är det viktigt i vilken ton som texten eller talet förmedlas. Gränslinjen för denna ton drar jag mellan narcissiskt och ödmjukt ljudande. Den narcissistiskt ljudande har fokus på sin egen person och är mån om att visa upp sin briljans. Den ödmjukt ljudande har ett helt annat fokus – att göra det bästa möjliga av situationen och underordna sig uppgiften.

Trots att han ofta är snårig och uttrycker sig med hög abstraktionsnivå anser jag att Bions texter ljuder av ödmjukhet. Han är inte pompös eller mån om att markera sin mästareposition i förhållande till läsaren. Det kommer till exempel till uttryck i följande citat: ”Sättet jag bedriver analys på är inte viktigt för någon utom mig själv, men det kan ge dig någon idé om hur du bedriver analys – och det är viktigt” (1978, s. 206).

Mot bakgrund av att psykoterapeutens uppgift är att bistå patienten i dennes bygande av sina erfarenheter så vill jag i det som följer, och med assistans av Bion, närma mig frågan hur detta egentligen går till. Jag skiljer ut tre i mitt tycke väsentliga aspekter i denna process – härbärgerande, observation och sanning.

### *Härbärgerande*

Författare som Bergstein (2022) och Meltzer (1998) framhåller att Bions syn på psykoanalys är att det är en teori om observation samt att hans fokus är på hur omvandlingen och utvecklingen av emotionell erfarenhet äger rum i en psykoanalys. Det sistnämnda, omvandlingen och utvecklingen av emotionell erfarenhet, är av största vikt och inte bara i en psykoanalys eller psykoterapi utan i allas våra liv. Vårt vardagliga liv ställer oss hela tiden inför uppgiften att kontinuerligt ta hand om våra emotionella erfarenheter. Genom att påtala vikten av såväl kännandets som tänkandets roll i denna uppgift blev Bion en pionjär. Att tänka enligt honom är att processa de känslor som väcks i det vardagliga livet och dess inifrån och utifrån kommande intryck. Att sammankoppla tänkandet och

kännandet blir ett sätt att undgå att hamna i dikotomin mellan intellektualisering och känslornas absolutism, det vill säga ”känns det så, så är det så”.

En utgångspunkt för Bions arbete är Freuds artikel ”Formuleringar om de två principerna för psykiska skeenden” (1911). Där beskriver Freud utvecklingen av sinnet och att ett tidigt svar på inre viktiga behov blir att hallucinera fram tillfredsställelse. Det kan fungera fram tills den reella tillfredsställelsen uteblir. Därefter blir det nödvändigt att vända sig utåt, mot realiteten. Här menar Freud att organ vända mot omvärlden får utökad vikt. Uppmärksamheten utåt skärps och omvärlden kan komma de inre behoven till mötes. I samma veva etableras vad Freud kallar för ett inpräglingsystem, minne, som samlar upp vad som uppmärksammas. Med hjälp av motorik och tankeprocess kan handlingar utföras som skänker mer beständig tillfredsställelse än vad hallucinationen kan göra. På så vis påbörjas utvecklingen av vår rationalitet. Den så kallade realitetsprincipen ersätter lustprincipen och lustsökandet får stadigare mark. Eller som det uttrycks i det Bernard Shaw-citat Freud för fram: ”Att kunna välja den väg som ger mest fördel istället för att följa minsta motståndets lag” (1911, s. 466-467. Fotnot 15).

Bion utvecklar dessa tankar. För Freud handlar det primära lustsökandet om att tillfredsställa inifrån kommande drifter. I Bions teori startar inte det psykiska arbetet med driftsspänning utan spänningar komma ur den levda emotionella erfarenheten i den verkliga världen, det vill säga spänningar i det embryonala jagets möte med sin inre och yttre värld; ett möte som kräver ett förhållningssätt, ett psykiskt arbete.

Jagets möte med världen är initialt en alltför stor uppgift. Verklighetens krav tvingas på ett jag som ännu inte har utvecklat ett moget tänkande och i detta sammanhang kommer Bions viktiga iakttagelse att tankar kommer före tänkandet. Tänkandet behöver utvecklas för att avbörda psyket spänningar. Psyket är skört och tänkandet hjälper till att hantera psyket, utveckla det och skapa erfarenheter av

levda emotionella situationer. Och i utvecklandet av tänkandet behöver psyket hjälp från en annan. Initialt sker avbördandet av spänningarna genom projektiv identifikation, det vill säga att det emotionellt laddade materialet placeras i föräldern som förhoppningsvis kan metabolisera materialet, avgifta det och återbörda det i en mer smältbar konsistens.

Spänningar väcker frustration, en frustration som kan vara för liten eller för stor. Om frustrationen är för liten så kommer personen inte att bry sig, trots att frågan som väcker spänningen är av vikt. Om frustrationen är för stor är risken uppenbar för låsning eller avreagerande i en eller annan form. Därav en av Kleins ”gyllene terapeutiska regler” – anpassa ångesten efter patienten i nuvarande situation eftersom ångest i lämplig dos driver på och gynnar terapin.

Bion hyste uppfattningen att vi är födda med större eller mindre frustrationstolerans. Om barnet, eller patienten, har en mindre frustrationstolerans – och i synnerhet om avundsjuka gentemot den andre och dennes kreativa tankeförmåga finns med i bilden – så försvåras processen att bearbeta livets intryck och avbörda psyket inre spänningar. Om föräldern, eller terapeuten, inte märker det skarpa läget, eller själv inte klarar av att handskas med det, försvåras också processen. Frustration är en lurig kraft. Den kan driva på men det är en dans på slak lina om utfallet blir destruktivt eller konstruktivt. För att bli konstruktivt krävs tänkandets process, och för att den processen ska fungera förutsätts en viss nivå av frustrationstolerans. Jag tänker att frustrationstoleransen inte är något som en gång för alla är hugget i sten, utan kan förändras. Och denna förändring av frustrationstoleransen sker genom smältandet av ens emotionella erfarenheter, närmare bestämt genom *härbärgerandet*.

Det går att utveckla sin härbärgeringsförmåga och sitt tänkande, men eftersom livet innehåller olika faser och tar för oss okända vägar kommer vi livet igenom att möta stegrande emotioner som vi inte fullt ut har lärt oss att hantera. Det betyder också att vi återkommande i livet behöver andra. Häri ligger

livets tjusning och bekymmer, och insikten i detta är nådastöten mot den moraliska individualism som säger att ensam är stark.

Ofta definieras härbärgerande som ett stoiskt uthärdande av en emotionellt turbulent situation. Ungefär som ett lågaffektivt bemötande skulle vara att inte reagera känslomässigt. Kanske är en källa till denna uppfattning Bions engelska ord ”container” vilket väcker bilden av kantig låda av stål, ett material som förstärker yttertemperaturen. Stadigt men föga levande. En annan källa till att se härbärgerande som stoiskt uthärdande, tänker jag, ligger i den mänskliga tendensen till att vilja lägga locket på och slippa jobbiga känslor. Härbärgerande i Bions mening är något helt annat och något mycket aktivt. Det är inte något statiskt utan en process bestående av omedvetet psykologiskt drömmande tillsammans med förmedvetet drömliknande tänkande – reverie och medvetet sekundärprocessstänkande (jämför Ogden 2009). Hela sinnet arbetar.

Den enes härbärgeringsförmåga bistår i bästa fall en annan att utveckla sin. Genom härbärgerandet skapas en kontakt-barriär mellan omedvetet och medvetet. Kontakt-barriär skrivet med bindestreck antyder dess dubbla nödvändiga sidor, att det finns såväl kontakt som barriär, såväl flöde som gräns. Detta är enligt Bion en förutsättning för att kunna sova, vara vaken och tänka. I Bions värld handlar det härbärgerande tänkandet inte om att göra det omedvetna medvetet, utan om att skapa ett flöde om än med gränser dem emellan. Uttryckt i andra ord handlar det om att skapa en dialog mellan omedvetet och medvetet där de kan befinna sig i opposition till varandra men inte i oförsonlig konflikt. Därigenom gynnas tänkandet och vår förmåga att drömma.

I härbärgerandet ingår att härbärgeraren ger något tillbaka till den härbärgerade. I en psykoterapi kan det vara en tolkning. Ett annat alternativ kan vara att överleva situationen. Oaktat vilket är det av yttersta vikt att handlandet sker med äkthet, förankrat i psykoterapeutens person, och inte har sitt incitament i psykoterapeutens hemhörighet i en viss teoretisk skola. Att tolka troget sin skola

är mer till för att trösta och bekräfta sig själv än för att möta patienten.

Vad är det som kan bidra till psykoterapeutens äkthet och gynna ett konstruktivt möte? Carpy (1989) är i mitt tycke inne på något väsentligt då han hävdar vikten av att psykoterapeuten berörs av den projektiva identifikationen. Men då inte bara berörs i sitt inre utan att det också kan märkas av patienten; att patienten kan märka att terapeuten påverkas och kämpar för att tolerera och hantera det känslomässigt laddade och bibehålla sin terapeutiska funktion utan att agera ut sina känslor.

Carpy tillmäter alltså motöverföringen stor vikt, men inte bara som källa till information nödvändig att processa, utan han betonar även vikten av att patienten märker att terapeuten är påverkad och sliter med det som sker dem emellan. Med detta resonemang befinner vi oss långt ifrån illusionen om en fullständigt säker terapeut som lätt och galant hanterar alla aspekter av det terapeutiska mötet. Denna illusion, tänker jag, hämtar inte sällan sin näring från behovet av att minska den smärta som är kopplad till att inte ha kontroll, från behovet av att känna lugn och ro. Carpy målar fram en bild av terapeuten som en mästare, i god mening, en som är ödmjukt ljudande, mänsklig och har den psykoterapeutiska uppgiften i fokus – patientens psykiska växt. I detta att det märks att terapeuten är påverkad och sliter med det som sker blir det tydligt att terapeuten är en människa som inte är fullständig men som försöker göra sitt bästa i den uppgift som föreligger. I mitt tycke kan det inte finnas bättre läroexempel.

Dock går det inte alltid som sig bör eftersom det kan vara hart när omöjligt att inte agera ut när frustrationen griper tag i en. Ett kliniskt exempel:

Mannen i de övre 20 är fåordig under intervjun om varför han söker psykoterapi. Det är svårt för den nyligen legitimerade psykoterapeuten att fånga upp vad för slags lidande det rör sig om. Då frågan återigen ställs om vad som för honom till att söka psykoterapi svarar han kort ”för att min mamma

vill det”. Ut ur terapeutens mun kommer då orden ”gör du alltid som din mamma vill?” I ett senare meddelande i samband med betalning skriver mannen ”tack för absolut ingenting!” och avslutar kontakten.

Vad hände här? Terapeuten kunde inte tolerera vad som projicerades in i hen och kunde därmed inte processa sina känslor i situationen. Säkerligen låg det några korn av sanning i detta att det var ett problem för den unge mannen hur han skulle förhålla sig till sin mammas tyckande och tänkande om honom. Men med det gensvaret terapeuten gav lämnades han utan assistans i det dilemma. Det går också att se det som att terapeutens agerande gynnade en negativ överföring, såsom Symington beskriver det (2007). Han menar att sann negativ överföring kommer från skammen av att bli sedd som varandes i ett outvecklat tillstånd; att det är mycket mer smärtsamt att se sig motverka utveckling än att se sig själv som dålig. Säkerligen var det vad som skedde i intervjun – den unge mannen blev bryskt avklädd. Symington menar vidare att det är hemskt att se sig själv som dåraktig men att det är en förutsättning för mental utveckling.

Vad var det som störde terapeutens reverie och härbärgerande av sin motöverföring? Frågan har säkert flera adekvata svar. Ett av dem är antagligen att terapeuten blev besviken över att intervjun sannolikt inte skulle leda vidare till en psykoterapi, kombinerad med en irritation gentemot den unge mannens attityd som gjorde att det kändes som att fiska i en tom sjö. Terapeutens egna begär var i vägen och spädde på frustrationen. Det går inte att veta om det hade kunnat gå att skapa förutsättningar för en psykoterapi i detta fall. Klart är dock att förutsättningarna hade ökat om terapeuten hade haft sinnesnärvaro nog att säga: *Det är inte alltid lätt att förhålla sig till en förälder eller en auktoritet.* Det hade kunnat skapa en öppning där den unge mannen blivit friare i valet om att inleda en psykoterapi eller inte.

Härbärgerandet är en process där vi gör erfarenheter och det sker alltid i en relation – till en annan person eller till en annan del

inom oss själva. Bion blir en ciceron i att kunna tänka om och utveckla härbärgerandets och processandets konst, vilket jag anser vara ett mål för en psykoterapi. Därmed kan patienten bli mer självständig, mindre alie nerad och förhoppningsvis mer ödmjuk inför livets karaktär att inte låta sig fångas. Mer självständig på så vis att den utvecklade härbärgeringsförmågan ökar förmågan att självständigt smälta de intryck som dagligen kommer oss till mötes, inifrån och utifrån. Mindre alie nerad på så vis att härbärgeringsförmågan innebär utökad kännedom om mig själv, min omgivande situation och de relationer jag ingår i, såväl historiskt som aktuellt. Mer ödmjuk på så vis att den utvecklade härbärgeringsförmågan innebär insikten att det inte går att undgå livets paradoxer, att ett och samma fenomen kan vara såväl gott som ont.

### *Observation*

För att kunna utföra uppgiften som härbärgerare behövs alltså, förutom medvetet sekundärprocesstänkande, också omedvetet psykologiskt drömmande tillsammans med förmedvetet drömliknande tänkande, vad Bion kallar reverie. Dessutom behöver man kunna observera det som på detta sätt ska härbärgas. Men hur kommer man dit? Och vad är det som ska observeras, uppmärksammas?

Initialt handlar denna observation om att göra sig känslig för svaga signaler. Det kan, enligt Öquist (1995), göras genom följande:

Gå ner i varv.

Låta sig bringas ur fattningen.

Bli mer förtrogen med den egna personliga tonen.

Undvika alltför stark målinriktning (saker längre bort försvinner).

Modets paradox: att ge 100% i det man håller på med, väl medveten om att det kan vara annorlunda i morgon och då tänka om.

Ett konkret exempel på hur man gör sig känslig för svagare signaler är mörkerseendet: för att öka möjligheten att kunna uppfatta något i mörkret ska man inte fokusera med ögat,

utan titta vid sidan om eftersom ögat ser bäst i mörker via stavarna som är placerade i nättinnans kanter.

I vad som vanligen menas med vetenskap sker observationer genom våra sinnen och människan konstruerar apparater som kan mäta och differentiera för att utifrån detta bygga vår kunskap. Inom psykoanalys och psykoanalytiskt inriktad psykoterapi, påtalar Bion, är föremålen för vårt intresse inte tillgängliga för våra sinnen. Ängest kan inte ses och därför behövs en annan mottagningskanal – *intuitionen*.

Intuition beskrivs i Wikipedia som ”förmågan att bilda en omedelbar uppfattning eller göra en omedelbar bedömning med medvetandet utan att ha tillgång till alla fakta, och ställs ofta i motsats till att resonera och förstå logiskt”. Enligt den etymologiska ordboken (Wessén) är ”intuition omedelbar åskådning; ingivelse av fra; bildning till lat intuéri se på; beskåda”. Bergstein (2022) utforskar hur man ska kunna använda sig av intuition för att få fram erfarenheter som befinner sig i skuggan. Precis som ovanstående definitioner talar han om intuition som ett oförmedlat vetande eller förståelse av sanning som inte stöds av information från känd källa. Vidare menar han att intuition innebär en kapacitet att bringa i dagen det som existerar och att detta, i en psykoanalys eller psykoterapi, är grundat på analytikerns förmåga till uppmärksamhet, observation, mottaglighet av projektiva identifikationer och förmåga att drömma. Bergstein definierar psykoanalytisk intuition som ”sinnets ständiga rörelse som skapar ett öppet och fördomsfritt tillstånd, en rörelse som inte söker efter externa förankringspunkter och som tillåter analytikerns sinne att tillfälligt fånga utfallet av patientens och analytikerns emotionella erfarenhet”. (s. 253). Det utfallet, menar han vidare, är flyktiga erfarenheter som tillfälligt framträder i ord och uppenbarelse men vinner gestalt först genom den mening som tillskrivs dem.

Det gäller alltså att vara uppmärksam och alert men också öppen och inte för snabb att dra slutsatser och försöka fånga in. Bion förfäktade den ”negativa förmågan” och han

definierade den med hjälp av Keats: ”negativ förmåga är när en man har förmåga att vara i osäkerhet, gåtfullhet, tvivel utan att irriterat sträcka sig efter fakta och skäl” (1970, s 125). Med hjälp av dessa förmågor – uppmärksamhet, öppet sinnelag, intuition och negativ förmåga – kan förhoppningsvis ett vad Bion kallar ”utvalt faktum” (a selected fact) träda fram. Utvalt faktum innebär att psykoterapeuten utifrån olika data uppmärksammar, noterar och väntar tills hen med hjälp av sin intuition tycker sig märka ett mönster och därmed fångar upp något som skänker ett sammanhang – ett sammanhang som är specifikt för just den patienten just nu men som trots det har bäring i vidare mening, är mänskligt. Ett utvalt faktum kommer plötsligt när en länk skapas till något som innan inte var uppmärksammat. Det blir därmed viktigt att med hjälp av sitt öppna sinne, i sitt reverie, tillåta sig att bli överraskad. Lyckas vi inte som psykoterapeuter vänta in och låta ett utvalt faktum foga sig samman finns risk för att vi producerar en övervärderad idé, en prematur slutsats som mer fyller funktionen att dämpa vår ångest och kanske stödja vårt narcissistiska behov av att vara mästare (jämför Britton 1998).

Samtidigt som det öppna, drömska tillståndet och den negativa förmågan är viktiga ingredienser i psykoterapeutens hållning behövs också en specifik form av fokus. Bion (1965) uttrycker att vad analytikern framför allt ska intressera sig för är material som har ”direkt evidens” i en session. Med det syftar han på den givna sessionens akuta emotionella erfarenhet. Och i försöket att närma sig den spelar analytikerns begreppsapparat en väsentlig roll för att organisera intuitionen. Bion är här inspirerad av Kant som berömt påpekade att åskådningar utan begrepp är blinda, och begrepp utan åskådningar är tomma.

### *Sanning*

“The truth is a beautiful and terrible thing, and should therefore be treated with great caution.”

Albus Dumbledore

Sanning är inget enkelt begrepp. Det finns många som påstår sig ha svar angående sanning och många tvister har skapats och skapas kring sanning. Sanning är sannerligen paradoxal för den är fundamental, grundläggande, samtidigt som den kan kidnappas och bli ett fundament i fundamentalism. Då har den blivit kompromisslös och grundad i tvärsäkra dogmer som inte ger utrymme för tvivel.

Dessa bekymmersamma effekter av sanning föranleder dock inte att ta avstånd från den eller alltför kraftigt relativisera den. Bion var en stark företrädare för vikten av sanning vilket framgår i följande citat: ”den hälsosamma mentala utvecklingen är beroende av sanning på samma sätt som den levande organismen är beroende av föda. Om den saknas eller är bristfällig så förfaller personligheten” (1965, s. 38). Sanningen är det genuina terapeutiska materialet och därmed vad som bör stå i fokus i en psykoterapi.

Grotstein (2007, s. 141) påpekar att med sanning syftade Bion på ”emotionell sanning både om en själv och om ens relationer med ens objekt”. Så det gäller åtminstone två slags sanning, om mig själv och mina relationer till mina objekt. Dessutom erfars sanning emotionellt, den känns. Denna känsla framträder enligt Bion om data kan förenas och upplevas stå i samklang med varandra (1962b). Utan denna samklang skapas ett tillstånd av debilitet hos patienten. Patienten blir med andra ord ofärdig, kraftlös och svag. Samklangen kommer ur att objektet uppfattas som ett och detsamma, oaktat om jag hatar eller älskar det. Detta är en förutsättning för ”depressiv-position-fungerande” (Bott Spillius med flera, s. 85) vilket kort sagt betyder att personen kan ta ansvar och uppfatta sig själv och andra som separata individer.

Jag tänker att Bions val av ordet samklang är viktigt i sammanhanget. Det pekar på att det inte handlar om sammansmältning och fusion, utan att det finns resonans och länkar mellan data, att det finns såväl åtskillnad som likhet, vilket är en viktig aspekt när det kommer till sanningen. Uttryckt i andra ord: det behöver inte vara antingen-eller eller både-och utan kan vara både antingen-eller och



Fasad i Köpenhamn med dikt av Inger Christensen. Foto: Christian Nilsson.



både-och. Med det testas vår frustrationstolerans och vår förmåga att tänka.

Hur kommer det sig att sanning enligt Bion är så viktig? I enlighet med citatet ovan förfaller vi som personer om vi inte väljer sanningen. Genom att välja sanningen väljer vi realiteten och erfar, eller åtminstone öppnar oss för, hur något är. Och när vi vidkänner hur något är öppnar vi dörren för konstruktivitet och psykiskt arbete. Att välja sanning är alltså nödvändigt för vår psykiska hälsa. Samtidigt är det inte lätt. Att välja sanningen kräver mod och är ett omfattande arbete, men att undvika det arbetet får alltså stora konsekvenser. Vi kan inte låta bli att bygga sanning men om vi inte gör arbetet som konfrontationen med realiteten ställer oss inför kommer vi att bygga en alltför egen ”sanning”, en fastlåst sanning som krockar snarare än att stå i samklang med realiteten. Då blir personen egen i negativ betydelse, alltså udda. Här skapas en egen pseudosanning som har som sitt primära syfte att hålla borta smärta och som därmed skapar en krock med realiteten i vilken det finns paradoxer och motsägelser, likhet och skillnad.

Bion försöker i sin teori inte skapa sanningar, utan snarare öppna modeller som hjälper till i arbetet att komma fram till sanning. Modellerna kan bli en hjälp för psykoterapeuten i dennes assisterande av patientens sökande efter sanning.

I en senare fas i sitt tänkande introducerade Bion tecknet ”O” med vilket han betecknade idén om den absoluta sanningen om den ultimata realiteten. O pekar ut ett mål vi aldrig kan nå samtidigt som det påverkar oss emotionellt. Därmed öppnas för två ytterligheter hos oss, sanningssökande eller sanningssundvikande. Grotstein (2007) menar att hälsa finns i sanningssökandet och psykopatologi i sanningssundvikandet. Genom att söka sanningen avslöjas ens emotionella sanning. Viktigt att ha i åtanke är att emotionell sanning alltid är förgänglig, omöjlig att fånga i ett statiskt tillstånd då den bara uppfattas i kontinuerlig rörelse. Vi kan aldrig skapa kunskap om O, den ultimata realiteten, men vi kan närma oss O. Det är en evighetsprocess

som aldrig når sitt mål. Men det blir en evighetsprocess som är viktig för den bidrar till hälsa och utveckling av ens person. Man blir både mer personlig och står mer i samklang med andra. Man blir ”egen” i dess positiva bemärkelse.

Begreppet O drar associationerna i riktning mot att det handlar om att förhålla sig till, kultivera, odla. I det ligger respekt för att den andre, i det psykoterapeutiska sanningssökandet, är levande i meningen föränderlig, precis som jag själv. Det motsatta förhållningssättet är att behärska eller tukta. Ytterligare ett sätt, om än kanske inte motsatt, blir likgiltighet – att inte bry sig överhuvudtaget. Säkerligen far vi alla runt mellan dessa tre sätt när vi möter verkligheten – odla, behärska, vara likgiltig. Liksom sanningssökandet är relaterat till hälsa tänker jag att kultiverandet är det. Bägge blir levande relationer till verkligheten och räknar med såväl subjektiv som objektiv verklighet.

### *Slutord*

På spaning efter den sanning som flytt – så skulle det psykoterapeutiska arbetet kunna beskrivas. Eftersom sanning ofta är smärtsam och då ens tankeförmåga inte räcker till så behövs det två personer. Vad assistenten, psykoterapeuten, då har att använda sig av i spaningen är hårbärgerande och observation. Bion skapade modeller kring detta som är till stor hjälp för oss som arbetar med psykoterapi och psykoanalys, modeller som inte är mätade utan kan fyllas med innehåll utifrån det unika mötet. Därmed öppnas möjlighet för att kunna närma sig sanningen.

För att som psykoterapeut kunna bistå mina patienter behöver jag ett öppet sinne, vilket kräver kontinuerligt underhåll, omsorg, så som det är med allt levande. Det är att odla. Jag vill påstå att vad som i bästa fall odlas är ens egen emotionella och intellektuella klangbotten som vi ställer till förfogande i det terapeutiska mötet. I detta odlande, i denna hårbärgerande omsorgsprocess, kan vi precis som patienten i den terapeutiska processen bli mer självständiga och mer ödmjuka.

## Litteratur

- BERGSTEIN, A. (2022): "‘Truth shall spring out of the earth...’: The analyst as gatherer of ‘sense impressions’". *International journal of psychoanalysis* 2022; 103.
- BOTT S. M FL (2011): *The new dictionary of Kleinian thought*. East Sussex: Routledge
- BION, WR. (1962a): *Att lära av erfarenhet*. Göteborg: Göteborgs Psykoterapi Institut 2023.
- (1962b): "En teori om tänkande". I *Vid närmare eftertanke*. Stockholm: Natur & Kultur 1993
- (1965): *Transformations*. London: Karnac
- (1970): *Attention and interpretation*. London: Karnac
- (1978): "São Paulo clinical seminars". I *Clinical seminars and four papers*. Abingdon: Fleetwood Press, 1987.
- BRITTON, R. (1998): *Belief and imagination*. London: Routledge.
- CARPY, D. V. (1989) "Tolerating the countertransference: A mutative process". *International journal of psychoanalysis* 1989; 70.
- FREUD, S. (1911): "Formuleringar om de två principerna för psykiska skeenden". *S.Skr IX*. Stockholm: Natur & Kultur 2003.
- GROTSTEIN, J. S. (2007). *A beam of intense darkness – Wilfred Bion’s legacy to psychoanalysis*. London: Karnac
- MELTZER, DONALD (1998): *The Kleinian development*. London: Karnac, Nordstedts stora engelsk-svenska ordbok (2000). Stockholm: Nordstedts
- OGDEN, T. H. (2009) "Bions four principles of mental functioning". I *Rediscovering Psychoanalysis*. East Sussex: Routledge.
- SYMINGTON, N. (2007): "A technique for facilitating the creation of mind". *International journal of psychoanalysis*; 2007; 88.
- WESSÉN, E. (1982): *Våra ord – deras uttal och ursprung*. Nacka: Esselte Herzog.
- ÖQUIST, O. (1995): *Tyst erfarenhet – Om intuition och sinnlighet i en teknikpräglad kultur*. Stockholm: Carlssons.