

Den inre kritikerns makt över våra liv

– Om att släppa taget om destruktiva tankeprocesser

”Det klarar jag aldrig!” eller ”Varför skulle hon bli kär i mig?!” Den inre kritiska rösten, antisjälvet, påverkar våra tankeprocesser och hindrar oss från att utveckla fördjupade kärleksrelationer, kreativa uttryck och yrkesmässiga prestationer. Enligt psykologen **Robert Firestones** teori om ”the fantasy bond” fyller destruktiva tankar funktionen att upprätthålla fantasier om sammansmältning med idealiserade föräldrabilder.

Teorin presenteras här av psykolog **Tor Wennerberg**, som även beskriver Firestones behandlingsmetod ”voice therapy”.

När lever vi ett fullödigt liv, i samklang med våra egna djupaste drivkrafter, och vad är det som hindrar oss från att göra det? Den psykodynamiska traditionen lyfter fram känslornas centrala betydelse för vårt psykiska välbefinnande, och hur olika typer av försvar, som hämmar, förvränger eller trubbar av vårt känslomässiga upplevande, kan resultera i

psykiskt lidande. Den kognitiva terapin å sin sida har riktat uppmärksamheten mot maladaptiva kognitiva processer, i form av negativa och smärtsamma automatiska tankar och grundantaganden, som en källa till försämrad livsanpassning. Den självkritiska inre dialog som dessa tankar ger upphov till utgör den direkta motsatsen till det som beskrivs som *self-compassion*, medkänsla med det egna självet, och som forskare och





FOTO/COLLAGGE: ULRICA ZWENGER

kliniker som Kristin Neff (2011) och Paul Gilbert (2009) har visat har ett starkt samband med psykisk hälsa.

EN TEORETISK MODELL som söker förklara hur dessa olika fenomen – försvar mot känslor respektive negativa tankar om självet – kan hänga samman är den amerikanske psykologen Robert Firestones teori om *the fantasy bond*, fantasibindningen. Enligt Firestones teori fyller självkritiska eller självvattackerande tankar funktionen att upprätthålla fantasier om sammansmältning med idealiserade föräldragestalter. Med sin terapeutiska metod, kallad *voice therapy*, har han gjort just den "inre kritikern", den inre röst som kritiserar eller fördömer oss när vi gör något som rösten anser vara fel, till brännpunkt för de terapeutiska interventionerna.

Firestones beskrivning av den neurotiska processen integrerar psykodynamiska, kognitiva och existentiellt psykologiska perspektiv på ett fruktbart sätt. Läsaren kan därför hitta likheter med andra teoretiska perspektiv och riktningar, såsom psykodynamiska beskrivningar av överjagsproblematik, den kognitiva terapins tonvikt på realitetstestning av negativa kognitioner eller ACT:s fokus på kognitiv defusion. I den här artikeln presenteras grunddragen i Firestones teori, som i mina ögon ger en väsentligt fördjupad förståelse för varför vi människor ofta håller fast vid, eller har svårt att släppa taget om, negativa självbilder.

DET KANSKE MEST grundläggande faktum som karakteriserar människans psykologi är att vi föds som nomadiserande primater, med en 40 000 år gammal hjärna som "förväntar" sig ett liv på den afrikanska savannen bland rovdjur och andra faror. Den enda biljetten till överlevnad, för en primatunge, är att hålla sig nära någon som är starkare och klokare (än ungen själv), som John Bowlby framhöll. Eller som anknytningsforskaren Erik Hesse uttryckte det på ett seminarium i Göteborg 2009: om ungen kommer bort från sin förälder i det som var människosläktets evolutionära utvecklingsmiljö, nomadtillvaron

Personen på bilden har inget samband med artikeln.

▶ på den afrikanska savannen, "He's toast within an hour". Det är den farlighetsgraden vi alla, instinktivt, reagerar på när vi under barndomsåren söker upprätthålla närhet till beskyddande vårdnadsgivare.

Rovdjur tog de ungar som inte snabbt, vid minsta tecken på fara, sökte sig nära en beskyddande artfrände. Detta grundläggande drama – ett ständigt närvarande hot från rovdjur och andra faror och närheten till beskyddande vuxna som enda överlevnadsinstrument – utspelades i generation efter generation under miljontals år före människosläktets uppkomst, och frammejlade hos våra förfäder ett urstarkt närhetsbefrämjande motivationssystem, anknytnings-systemet.

En ytterligare betydelsefull faktor i människans psykologi är vår avancerade föreställningsförmåga, vår kapacitet till kognitiv perspektivtagande och mentaliserande förståelse av egna och andras inre, psykologiska tillstånd. Denna fördjupade interpersonella kognition, i sig ett resultat av den mänskliga hjärnbarkens expansion, gör det möjligt för oss att betrakta oss själva *utifrån*, som objekt; vi kan tänka på och förhålla oss till oss själva så som vi uppfattar att någon *annan* har sett på oss och känslomässigt förhållit sig till oss. Priset vi betalar för denna avancerade kognitiva och känslomässiga förmåga är att vår psykologiska utveckling, under barndomsåren, i hög grad sker *utifrån och in*, genom att vi internaliserar andras sätt att se på och känslomässigt förhålla sig till oss.

När dessa två grundvillkor i den mänskliga existensen – separationers livshotande innebörd och den gradvis förvärvade förmågan att betrakta det egna självet *utifrån*, som ett objekt – kombineras med varandra har vi vad som skulle kunna beskrivas som ett recept på neurotisk utveckling. Lagg till detta det faktum att hjärnan har en inbyggd, evolutionärt nedärvd, negativitetsbias, som gör att vi upplever negativa känslor starkare än positiva känslor och att smärtsamma, obehagliga min-

nen blir starkare inpräntade i oss än positivt laddade minnen. Resultatet blir det som psykoanalytikern Paul Wachtel (2008) konstaterar: "Nästan ingen av oss går helt oskadd ur det långa beroendetillstånd som är vår arts barndom."

SAMMANTAGET INNEBÄR DETTA att barn, i situationer när de upplever känslomässig övergivenhet som de inte kan påverka genom protester, får ett starkt incitament att försvara sig mot outhärdliga känslotillstånd genom att tillgripa det som Firestone beskriver som människans "primära försvar" mot känslomässig smärta, nämligen *the fantasy bond*, fantasibindningen. För att skydda sig mot smärtsamma relationserfarenheter – av övergivenhet, avvisande eller bristande förståelse, något som alla barn upplever men i starkt varierande grad – skapar barnet en smärtlindrande fantasi om sammansmältning med föräldern, som samtidigt blir föremål för idealisering. Behovet av, och styrkan i, denna fantasibindning står i proportion till graden av känslomässig övergivenhet i barnets tidiga relationer. För att kunna skapa denna fantiserade närhet måste barnet samtidigt introjicera, införliva i sig, föräldrarnas negativa, kritiska eller rent fientliga attityder, och rikta dessa mot sig själv. "I praktiken utvecklar barn den samtida känslan av att vara den starka, goda föräldern och det svaga, dåliga barnet", som Firestone och hans medförfattare (2003) uttrycker det.

På den mest grundläggande nivån består fantasibindningen i att barnet, när det upplever sig avvisat, övergivet eller attackerat av den förälder barnet är beroende av för sin fysiska och psykologiska överlevnad, släpper identifikationen med sig själv, med sin egen emotionella verklighet, och i stället identifierar sig med föräldrarnas avvisande eller fientliga attityd. Introjiceringen av föräldrarnas avvisande attityder skapar ett främmande element i personligheten, "antisjälvet" som Firestone kallar det, som motsätter sig och motverkar det

verkliga självets utveckling.

Med fantasibindningens hjälp försöker barnet kompensera för brister i omgivningens omhändertagande funktioner, och använda fantasiprocesser för att skapa en illusion av att vara känslomässigt självförsörjande. Detta inåtriktade, fantasibaserade självomhändertagande sker emellertid på bekostnad av realistisk behovstillfredsställelse; det baserar sig på en förlust av känsla för det egna självet, och identifikation med antisjälvet.

DETTA PRIMÄRA FÖRSVAR, *the fantasy bond*, upprätthålls och bevaras i sin tur med hjälp av ett sekundärt försvar, som Firestone benämner *the voice*. Med *the voice*, den inre kritiska rösten, avses de destruktiva tankeprocesser som innebär att individen kritiserar, avvisar och fördömer sig själv, och på det sättet upprätthåller sin identifikation med den avvisande vårdnadshavaren. För att med hjälp av fantasiprocesser kunna lindra sin ensamhet *måste* barnet skapa en idealiserad inre bild av föräldern, och lägga skulden för brister i föräldrarnas omhändertagande på sig själv; i annat fall blir ensamheten överväldigande och fantasiförsvaret fungerar inte. Den introjicerade, idealiserade bilden av föräldern, det vill säga fantasibindningen, får på så vis funktionen av en psykologisk överlevnadsmekanism. Priset som individen betalar för denna trygghetskapande fantasi är att den är oupplösligt förbunden med negativa självbilder. De självkritiska eller självvattackerande tankarna har till syfte att upprätthålla den negativa självbilden, för att på det sättet vidmakthålla det primära försvaret, fantasibindningen. Det är därför som negativa självbilder, paradoxalt nog, kan upplevas som trygghetskapande och stabiliserande. De måste förstås i sitt sammanhang, som koplade till den fantiserade närheten till en idealiserad föräldragestalt.

Den defensiva processen cementeras, framhåller Firestone och hans medarbetare (2003), när barnet från och med omkring fyra års ålder blir medvetet om döden, först föräldrarnas dödlighet och därefter den egna dödligheten. Insikten



FOTOCOLLAGE: ULRICA ZWENGER

»Den inre kritiska rösten får karaktären av en inre boja«

cesser som upprätthåller fantasibindningen, att dra ner på vårt engagemang, vårt känslomässiga investering i livet, och att ge upp målinriktat handlande till förmån för en inåtvänd existens präglad av fantiserad behovstillfredsställelse. Det innebär också att varje upplevelse som stör fantasiprocesserna hotar vår psykologiska jämvikt, den inre balans som vi lyckats upprätta mellan självet och antisjälvet. Det viktiga blir att försöka bevara den identitet, den självbild, som förknippades med den ursprungliga upplevelsen av att vara anknuten. Alla slags upplevelser – fördjupad kärleksfull intimitet, kreativa uttryck, yrkesmässiga framgångar – som innebär en starkare implicit positiv värdering av självet hotar den fantiserade närheten, eftersom de motsäger den negativa självbild som är fantasibindningens baksida. Erfarenheter av det slaget kan därför resultera i självsaboterande beteenden och utlösa intensiva röstattacker, som återupprättar den symboliska närheten till avvisande föräldraintrojekt.

Detta innebär, som Firestone och hans medförfattare framhåller i boken *Fear of Intimacy* (1999), en särskild svårighet i kärleksrelationer: "Den genomsnittliga personen är omedveten om att han eller hon lever ut ett negativt livsöde i enlighet med sin tidigare programmering, att han eller hon bevarar sin välbekanta identitet, och på det sättet visar bort kärlek ur sitt liv. På en omedveten nivå upplever många

om att vi en gång måste skiljas från allt som vi någonsin har älskat, att ingenting är beständigt, drabbar barnet med en oförsonlig kraft. Denna plötsliga insikt, i sig ett uttryck för en kognitiv mognadsprocess, väcker på nytt upp tidiga övergivenhetskänslor och separa-

tionsångest, som i sin tur förstärker fantasiförsvaret.

FANTASIBINDNINGEN resulterar, sett över hela livscykeln, i en reträtt från livet. Vi tenderar, i samma utsträckning som vi styrs av de destruktiva tankepro-

Personen på bilden har inget samband med artikeln.

➤ människor att om de inte visade bort kärlek ur sitt liv så skulle hela världen, så som de har upplevt den, gå under och de skulle inte veta vilka de var.” Att bli sedd på med mer kärlek än vi ser på oss själva med kan väcka smärta och ångest, och båda parter i en relation tenderar därför, som ett resultat av destruktiva tankeprocesser, att återskapa sina tidiga relationserfarenheter tillsammans med partnern, och minska ner intimiteten till en nivå som de känner igen och som på det sättet blir uthärdlig. Fördjupad intimitet upplevs, på ett omedvetet plan, som farlig och hotande i och med att den motsäger den bild av självet som upprätthåller fantasibindningen.

De destruktiva tankeprocesserna, den inre kritiska rösten eller antisjälvet, får på det sättet karaktären av en inre boja eller barriär, som hindrar oss från att söka förverkliga realistiska mål. Som Firestone poängterar har vi alla inom oss mer eller mindre av dessa negativa tankeprocesser, beroende på våra tidiga inlärningserfarenheter i kombination med konstitutionella faktorer. De existerar längs ett kontinuum, från mildare självkritiska tankar hos personer som har övervägande erfarenheter från trygga anknytningsrelationer och därför är mer identifierade med sitt själv, till kraftigare självattacker och självdestruktiva tankeprocesser hos personer som har mer av otrygga eller traumatiska erfarenheter och därigenom en starkare identifikation med antisjälvet.

De destruktiva tankeprocesser som Firestone beskriver kan förstås som

en kognitiv överlagring, en tankemässig överbyggnad, på en otrygg inre arbetsmodell för anknytning. Med andra ord: de självkritiska eller självattackerande tankarna iscensätter och upprätthåller en internaliserad otrygg anknytningsrelation, på så sätt att individen förhåller sig till sig själv så som en övergivande eller avvisande vårdnadsgivare. De utgör på det sättet en tankemässig förlängning av djupare liggande känslomässiga erfarenheter, tidigt inpräntade i implicita minnessystem. Firestones antagande om att vi alla befinner oss någonstans på ett spektrum av negativa tankeprocesser riktade mot självet stämmer också väl överens med anknytningsforskningens resultat när det gäller vuxnas anknytningsmönster.

Även om människor har ett dominerande anknytningsmönster som vuxna, antingen tryggt eller otryggt, så tenderar vi att ha tillgång till både trygga och otrygga inre arbetsmodeller, men i varierande proportioner (Mikulincer & Shaver 2007). Med andra ord: Vi har som regel både trygghet och otrygghet inom oss, som minnesspår av relationserfarenheter som präglats antingen av tillit och känslomässig öppenhet (trygga arbetsmodeller) eller av misstro och försvar mot känslor (otrygga arbetsmodeller). Dessa olika inre arbetsmodeller, trygga respektive otrygga, svarar mot Firestones beskrivning av konflikten och balansen mellan självet och antisjälvet.

DEN TERAPEUTISKA PROCESSEN i Firestones *voice therapy* inriktas mot att hjälpa klienten att stärka sin autonomi genom att frigöra sig från fantasibind-

ningen, och utmana de destruktiva tankeprocesserna. Det sker i fem steg:

(1) Det första steget går ut på att radikalt medvetandegöra självkritiska eller självattackerande tankar, som ofta verkar helt eller delvis under medvetandeytan, och att ”främmandegöra” dem genom att omformulera dem i du-satser (”Du är helt värdelös och ingen tycker om dig!”). Det handlar här också om att frigöra och bearbeta de känslor som växer när klienten skiljer ut sitt eget själv från antisjälvet (röstattackerarna), känslor som fantasibindningen har täckt över.

(2) Det andra steget går ut på att fördjupa förståelsen för *ursprunget* till röstattackerarna, som ofta härrör från det relationella samspelet i ursprungsfamiljen, i synnerhet starkt negativt känsloladdade situationer som, delvis till följd av hjärnans medfödda negativitetsbias, tenderar att bli starkast inkodade i implicita och explicita minnessystem. Det handlar om att upptäcka att det rör sig om *andras* röster eller attityder, som införlivats i självbilden som en del av fantasibindningen.

(3) Det tredje steget består i att klienten svarar på röstattackerarna utifrån sin egen ståndpunkt, med ett perspektiv som präglas av rationalitet. Detta realistiska ställningstagande bryter mot den internaliserade negativa självbilden, och innebär en större utmaning ju mer identifierad personen har varit med antisjälvet.

(4) Det fjärde steget syftar till att medvetandegöra sambandet mellan röstattackerarna och olika typer av självbegränsande eller självdestruktiva *beteenden* som inverkar negativt på klientens liv.

(5) Det femte steget, slutligen, handlar om att förändra dessa beteenden, att börja handla på sätt som går emot och utmanar antisjälvet.

VIKTIGT ATT KOMMA ihåg är dock – som psykologen Lisa Firestone (2012), dotter till Robert Firestone, framhåller – att sådana steg mot ökad autonomi och individuation visserligen stärker självet men samtidigt går emot tidigt etablerade försvar mot känslomässig smärta,



ROBERT FIRESTONE (f. 1930) är psykolog och författare. Hans teori om fantasibindningen, *the fantasy bond*, och det omfattande longitudinella forskningsprojekt som den bygger på, har presenterats i en rad uppmärksammade böcker, som *Fear of Intimacy* (1999), *Creating a Life of Meaning and Compassion* (2003) och den nyss utkomna *The Self Under Siege*. Mer om hans forskning och teorier finns att läsa på www.glendon.org.

och därför även ofta medför en ökad upplevelse av sårbarhet och risk. Det är därför som det till en början kan "kännas fel" att se på och behandla sig själv med större medkänsla och acceptans.

Medan barns psykologiska utveckling till stor del sker utifrån och in, behöver vuxnas fortsatta psykologiska utveckling ske inifrån och ut. Denna livslånga differentieringsprocess, den gradvisa utvecklingen hos den vuxne av ett starkt själv med förmåga till fördjupad närhet till andra, handlar utifrån Firestones perspektiv om att medvetandegöra och börja emancipera sig från de destruktiva tankeprocesser som upprätthåller fantasibindningen. "Dessa självvattacker och fientliga attityder gentemot andra är delar av en självdestruktiv process som förekommer i varierande grad inom varje person", konstaterar Firestone och hans medarbetare (2003). "Genom att avtäckta

negativa tankar och deras ursprung kan människor häva idealiseringen av familjen och förändra sin självbild i en positiv riktning."

Psykologisk förändring handlar, i det perspektivet, om att steg för steg släppa taget om identifikationen med antisjälvet och de destruktiva tankeprocesserna, och att möta den ångest detta ofrånkomligen innebär. Ett lika viktigt inslag är den process som går ut på att identifiera och känna de *egna* behoven, känslorna, önskningarna och värderingarna, och att skilja ut dessa från den kritiska röstens självvattackerande agenda. Ett betydelsefullt första steg i varje sådan emancipationsprocess är att bli medveten om att dessa destruktiva tankemönster existerar, och vilken paradoxalt trygghetskapande funktion de fyller. ✨



FOTO: MIA CARLSSON

TOR WENNERBERG
Psykolog och författare

REFERENSER

- Firestone, L (2012). Artikeln "Voice Therapy", publicerad på www.goodtherapy.org.
- Firestone, R & Catlett, J (1999). *Fear of Intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Firestone, R, Firestone, A & Catlett, J (2003). *Creating a Life of Meaning and Compassion: The Wisdom of Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Firestone, R, Firestone, L & Catlett, J (2013). *The Self Under Siege: A Therapeutic Model for Differentiation*. New York: Routledge.
- Gilbert, Paul (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Mikulincer, M & Shaver, P R (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: William Morrow.
- Wachtel, P L (2008). *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.



PSYKBASE

Journalssystemet som 97%
av Norges psykologer,
psykiatriker och psyko-
terapeuter använder...

NU ÄNTLIGEN I SVERIGE!



Besök www.psykbase.se eller ring 031-788 47 46 för mer information!

