

KARIN CRAFOORD

## Individuation i ett livsloppsperspektiv – om medelålders kvinnors uppgörelse med behovet av beskyddare

*Den medelålders kvinnans  
identitetsutveckling är ett föga utforskat  
område. Karin Crafoord diskuterar  
här den kris som drabbar kvinnor när de  
i 40-50-årsåldern drabbas av insikten om sin egen dödlighet och  
tvingas att försöka lära sig att slutgiltigt  
ta ansvar för sitt eget liv.*

När jag skriver detta gör jag om och om samma skrivfel: "mannen" blir "mammen" och "mamma" blir "manna". Varför har tangentbordsmakarna lagt "m" och "n" alldeles intill varandra? – det är svårt nog ändå!

Inom vuxenutvecklingspsykologin har kvinnans behov av mannen som beskyddare framställts som ett väsentligt tema. Gould(1978) talar om nödvändigheten att göra upp med föreställningen att "det är omöjligt att leva utan en beskyddare". I samband med att illusionen om absolut trygghet någon gång i medelåldern inte längre kan vidmakthållas utan döden blir en personlig realitet, blir denna uppgörelse en basal utvecklingsuppgift för kvinnan.

Enligt Gould använder män sitt förhållande till arbetet som skyddsvaccinering mot denna, utvecklingsmässigt givna, konfrontation med den personliga döden. För oss kvinnor tycks i stället föreställningen om "mannen som beskyddare" fylla den funktionen. Genom mannen vid vår sida – fantiserad eller reell – kan vi räddas till evigt liv – och därmed från döden. Detta är en falsk inre föreställning som än idag har genomslagskraft hos de flesta kvinnor bl a

på det sätt på vilket man antar att kvinnors identitet byggs upp.

Att göra upp med denna föreställning blir därför ett smärtsamt men nödvändigt steg i den medelålders kvinnans identitetsutveckling – hennes individuationsprocess – på vägen "hem till sig själv", dvs till ett själv med styrka och uttrycksförmåga, självrespekt och självtillit.

Denna artikel försöker belysa individuationsprocessen enbart ur ett intrapsykiskt perspektiv, dvs utifrån ständigt pågående inre förändringar i sättet att uppleva sig själv, omvärlden och relationen till denna. I verkligheten sker denna process aldrig i ett socialt vacuum isolerad från individens erfarenheter och livsbetingelser, varför artikelns "enögd" perspektiv endast gör anspråk att beskriva *en* aspekt av den medelålders kvinnans komplicerade individuation.

Det intrapsykiska perspektivet kännetecknas av att det arbetar med internaliserade relationer, dvs inre föreställningar om relationer, dvs snarare än faktiska relationer, sådana som de ter sig ur ett, yttre, "objektivt" perspektiv. Dessa inre, subjektiva föreställningar är till sin karaktär mer abstrakta, symboliska, förtätade och mytiska och mer präglade av primärprocesstänkande<sup>1</sup> än våra konkreta relationer

*Självvet, identiteten  
och individuationsprocessen*

Det som idag plågar människor har inte i samma utsträckning som förr att göra med drift- och skuldproblem, utan mer med avsaknad av basal förankring i den egna personen – i känslor, relationer och historisk kontinuitet. Dessa problem förstås bäst med hjälp av begrepp som själv, individuation och identitet och utifrån perspektivet att psykisk utveckling pågår under hela levnadsloppet.

Självvet är ett begrepp som använts på många sätt, både vetenskapligt och i folk-mun. I engelskspråkig litteratur talar man om "sense of self". Termen är svår att översätta: det svenska "självkänsla" har enligt min mening en glidning mot en värdering av självvet – att ha bra resp dålig självkänsla, vilket är missvisande.

Självvet är i stället vår vägledande inre instans, vårt autentiska jag. Det grekiska ordet "authentikos" betyder "den som gör saker själv". Autenticiteten hänför sig till förmågan att uppfatta och acceptera både den inre och yttre realiteten, "den egna sanningen" och blir därmed vår inre röst. Få känslotillstånd har en sådan genomslagskraft som autenticitet, eller genuinitet, som vi också säger. Inautenticitetens negativa vibrationer förnims direkt av både sändare och mottagare.

Jung utvecklade en klart formulerad om än relativt förenklad teori om den s k individuationsprocessen, dvs personlighetens långsamma, inifrån framväxande, mognad. Individuationsprocessens syfte kan sägas vara att medvetet sträva efter att bli ett med sitt eget inre centrum, dvs "att bli sig själv". Jung var den förste som uppmärksammade de stora utvecklingsmöjligheterna under livets andra halva, vid "livets middagshöjd". Han ansåg att medelåldern var en period med samma utvecklingspotential som den tidiga barndomen och adolescensen. Samtliga tre perioder kännetecknas också av stora fysiologiska förändringar, vilka i sig stimulerar den psykologiska utvecklingen.

Den freudianska psykoanalysen har lagt

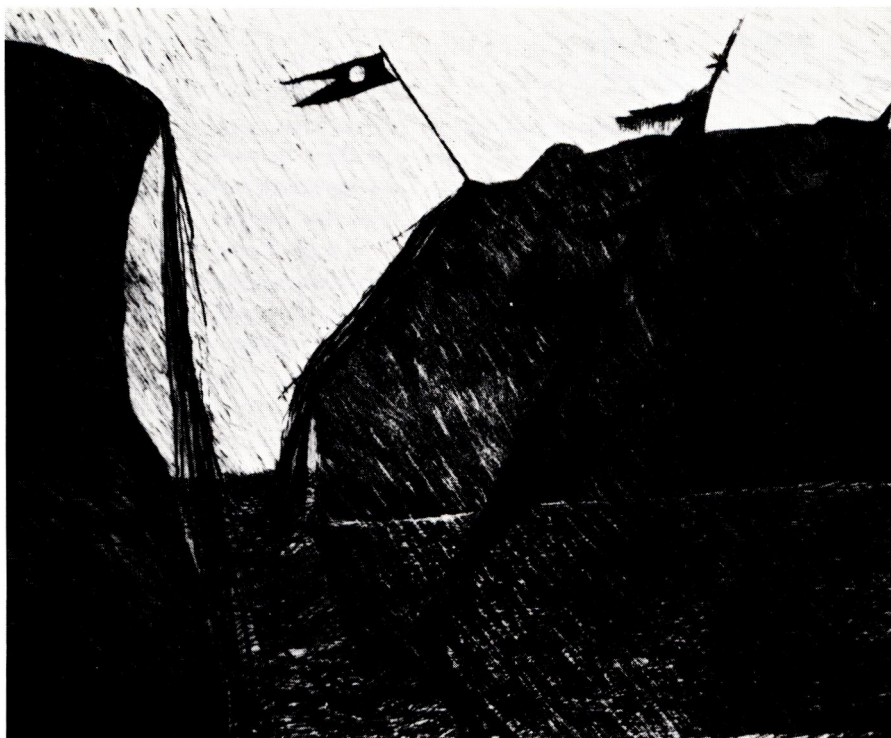
stor vikt på parhåstbegreppen separation och individuation som behandlats framför allt av Mahler et al(1975). Hon definierar individuation som framväxandet av intrapsykisk autonomi, dvs utvecklingen av psykiska strukturer och individuella egenskaper hos barnet.

En psykoanalytiker som använt sig av individuationsbegreppet är barn- och ungdomsanalytikern Blos(1979). Han talar om två milstolpar i individuationsprocessen. Den första individuationen är den som bör vara avslutad vid slutet av det tredje levnadsåret genom att barnet har uppnått själv- och objektkonstans, dvs förmågan att uppfatta sig själv och andra som hela och desamma oberoende av situationens känslomässiga laddning. Barnet vet vem det är och pekar, med stolthet, på sig själv samtidigt som det nämner sitt namn. Den andra individuationen är adolescensprocessens slutprodukt, nämligen att bli en existensiellt separat, från föräldrarna fristående, person.

Inom psykoanalysen har identitetsbegreppet haft samma honnörställning som individuationsprocessen hos jungianerna. Erikson (1968) beskrev genom dikotomin identitet/identitetsdiffusion ytterlighetspolerna i resultatet av adolescensfasens identitetsutveckling. Erikson förankrade identitetsbegreppet i människors medvetande långt utanför psykologins och psykoterapiens kretsar. Även om Erikson påpekade att identitetsutvecklingen pågår under hela livet, så har han bidragit till en tendens att tänka i banor av ett relativt statiskt identitetsbegrepp genom att betona adolescensfasen som så ytterligt central i identitetsbildningen.

Gould (1978) är en av de få som har utvecklat en sammanhängande teori för utvecklingen under vuxenlivet. Han anser att denna består i kontinuerliga förändringar av självdefinitionen till allt mer "vuxna" sådana. Individuationsprocessen kan sålunda kondenseras till en ständig vidareutveckling, transformation, av självvet som pågår genom hela livsloppet, men med olika intensitet i olika utvecklingsperioder.





Renate Bauer, "Landskap med vimpel", etsning, 1980. Foto: Sven Hamsell.

### *Medelålderskrisens kärna*

De flesta vuxenutvecklingsteoretiker menar att erkännandet och accepterandet av livets tidsbegränsning och den personliga dödens oundviklighet utgör ett centralt, fasspecifikt utvecklingstema under medelåldern (bl a Jacques, 1965; Colarusso & Nemiroff, 1981). Någon gång i medelåldern – oftast mellan 40- och 50-årsdagarna – drabbar oss insikten att livet är ändligt. Denna insikt är vi sällan psykologiskt tillgängliga för som yngre (vilket även gäller denna artikels läsare!). När döden som existentiell och personlig verklighet nu drabbar oss är det i första hand inte som sjukdom och smärta utan som *den stora separationen*, det slutgiltiga avskedet från livet, stunden då människans inbyggda strävan mot allt större differentiering definitivt avslutas. Till döden kommer vi, men inte längre.

Denna insikt förändrar livsperspektivet. I stället för att ange tid i år som man har levt börjar man tänka i hur många år man

kan ha kvar. En speciell känsla av att vara under tidspress kommer över oss; det är nu eller aldrig om man vill byta karriär, utveckla en fallenhet, söka en annan kvalitet i sina relationer eller skaffa ett första – eller ett sista – barn.

Varför denna insikt drabbar oss just i medelåldern är kanske inte så mycket att orda om. För män i vår kultur har karriärskrönet nåtts, kanske t o m passerats och nästa generation hungriga lejon nafsar i hasorna. För kvinnor är menopausen en påminnelse om livets ändlighet. Genom den förlorar vi det röda livsflödet så förknippat med vår livgivande förmåga och därmed med livet självt. Mensens bortfall är, trots att många kvinnor samtidigt upplever en lättnad över att vara fri från "den månatliga indispositionen", en händelse av kanske lika stor symbolisk dignitet som dess debut.

Ett annat stimuli till medelålderns konfrontation med döden utgör ofta våra föräldrars åldrande och döende. Döendet är idag oftast en långsam process, ibland

också förnedrande och smärtsam. Vårdkrisen gör att vi inte längre kan gömma – och därmed glömma – våra anhöriga inom sjukvården "för vård i livets slutskede", utan många av oss måste praktiskt hjälpa våra anhöriga genom deras sista år. Och detta i en tid då vi i gemen förlorat tidigare generationers vana att ha de döende nära.

De flesta medelålders har barn som flyttat eller ska flytta ut. Numera innebär detta inte någon katastrof som det påstods göra för t ex 50-talets hemmafruar. Tvärtom visade Rubin (1981) att de flesta kvinnor tycker det är en befrielse när barnen flyttar hemifrån, även om det naturligtvis också innebär ett definitivt avskedstagande från något som varit och som inte kommer igen.

Att känslomässigt acceptera att vår tid på jorden är begränsad är en process som i sig fungerar som en utmaning. Den driver fram utvecklingen genom ett växelspel av förnyade självdefinitioner och förändrade relationer till andra. För de flesta kvinnor i dagens västerländska samhälle innebär detta en förnyad bearbetning av relationen till "mamma" och "mannen".

### *Medelålderns utvecklingskris hos kvinnor*

Kerstin Vinterhed hade i våras ett tankvärt inlägg i DN under rubriken "Kvinnors och mäns livsbanor förändras" (10 juni 1987). Hon menade att

– nu äger en förändring rum mellan mäns och kvinnors livsbanor som förmodligen är den djupaste innebörden av kvinnornas frigörelse ... någonting har hänt för kvinnorna, en frigörelse från kvinnorollens två bojor; rollen som könsobjekt och rollen som mor. Därmed blir medelåldern också – oväntat och nytt för vår tid – en ny vår för kvinnorna, 'en nytändning' som männen saknar.

Det som Vinterhed så målande beskriver skulle kunna sägas vara individuationsprocessens slutstation i dess yttre aspekt dvs den som sker, och speglas i, yttrevärlden.

...kvinnorna som i sin nyvunna frihet skapar ett

nytt liv av sin egen medelålder, den tid som förr för de flesta kvinnor var förlorad. Men vi är unga när vi är medelålders nu, vi har arbete, vi är självförsörjande, vi är fria. Och vi är – i bästa fall – fria från det förflutna.

Där har en förändring skett. Vi möter ett officiellt könsjämlikt – i realiteten könsjämlikare – samhälle med en ökande självständighet hos och för kvinnor. Vägen dit är dock även i dagens samhälle knagglig och full av hinder på det psykologiska planet. De flesta medelålders kvinnor måste utkämpa en inre kamp för att nå fram till "den tredje individuationen", den vars syfte är att "bli sin egen", "vara på egen hand", "rå över sitt liv", "stå på egna ben", osv.

Tanken på att ha tilltro till den egna styrkan och förmågan väcker ofta hos kvinnor motstånd och rädsla, trots att de intellektuellt vet att de har resurserna. Motståndet förknippas vanligen med en oklar känsla av att riskera att göra en förlust som är större än vinsten.

Kvinnors fantasier om vad de riskerar att förlora är varierande. En del är medvetna eller förmedvetna, andra omedvetna, andra innehåller både medvetna och omedvetna element. Vi kan t ex medvetet undra över hur de oss närmast kommer att reagera på vår nytillvunna självständighet, t ex i form av ökat yrkesengagemang – något som vi ju kan ta reda på. Andra fantasier hör ihop med vår föreställning om oss själva, vår självbild. Så kan kvinnor vara rädda för våldsamheten i sin egen kraft, som kan kännas så stark att den kan riva med sig allt i dess väg, även sådant som inte är önskvärt. Kvinnor saknar ofta erfarenhet av att kunna reglera sin kraft, så att den inte helt överväldigar på samma sätt som den gjorde i barndomens okontrollerade raseriutbrott. Även motsatsen kan råda, dvs en rädsla att inte alls vara så stark och kompetent som kvinnan fantasierat om att vara när hon passivt betraktat – och bedömt – andras handlingar. Risker att i realiteten "inte vara bättre själv" skrämmar.

Kanske när vi en omedveten rädsla att vår styrka är oförenlig med kvinnlig attraktivitet? Plågas vi av fantasier att om vi tar till oss vår styrka, så skulle det ske på be-



kostnad av att våra manliga partners förvandlades till små pojkar och därmed blev oförmögna att vara vuxna kärlekspartners.

Det är på det omedvetna planet, som skrällen för att "hämta hem sin kraft" är överväldigande och ohanterbar. Där är den sammansmält med skrällen att förlora "mamma", dvs inte mamma som konkret person utan den preoidipala mamman,<sup>2</sup> förlusten av vilken på en primitiv nivå är likställd med att riskera att inte överleva, att dö. För på det preoidipala planet lever föreställningen att "utan mamma kan jag inte överleva", en föreställning som en gång var en stor sanning. Navelsträngen och bröstet band ju baby'n och mamman till varandra i en överlevnadsnödvändig symbios. Och här ligger kopplingen till medelålderns utvecklingsuppgift att acceptera döden som en personlig realitet.

#### *En-sam och en / sam*

Att konfronteras med *den stora separationen* som fenomen och att integrera denna upplevelse är ett psykiskt smärtsamt arbete. Både konfrontationen och det sätt på vilket den bearbetas sker enligt nyare köns-specifik utvecklingspsykologi på olika sätt för män och kvinnor beroende på könskillnader i identitetsuppbyggnaden (se bl a Miller, 1976; Chodorow, 1978; Fritshof, 1985).

Den form i vilken vetenskapen om den slutgiltiga separationen drabbar oss varierar, men en vanlig form tycks vara en ihärdig upplevelse av ensamhet, en ensamhet som har existentiella snarare än sociala förtecken.

En väninna ringer mig i kris, djupt deprime-rad. Säger att hon tycker sig ha förlorat sitt lek-rum (flera år efter att hennes barn flyttat och fastän hon har en bra relation till en man), det som skyddade mot en känsla av total avskurenhet. Hon klagar över att det känns som hon förlorat övergångsområdet mellan sig själv och omvärlden, inget skyddar henne längre mot det stora mörkret.

Det är skillnad på att känna sig en-sam och en/sam<sup>3</sup>. En-sam står i relation till tvåsam, dvs paret, medan en/sam står i relation till

avskild. Att känna sig avskild har inte att göra med känslan av att sakna något eller någon, utan betyder att känna sig avsnörd eller avstängd. Det är motsatsen till poeten John Donnes kända uttryck "ingen människa är en ö". Poesi- eller prosauttryck för den avskilda en/samheten är svårare att hitta, kanske för att i det ögonblick den kan uttryckas innebär den inte längre en/samhet utan en-samhet, dvs i-relation, i detta fall till de egna orden.

#### *Självets utveckling enligt kvinnopsykologin*

Inom kvinnopsykologin har begreppen "själv-i-relation" och "själv-som avskild" en central betydelse. Kvinnopsykologin menar nämligen att barnet redan från födelsen uppfattar sig som en aktiv del i relationen med mamman, sin första vårdnadshavare.<sup>4</sup> Både pojkar och flickor utvecklar därför sin första självkärna som ett "själv-i-relation".

Kvinnopsykologin har med enfaset visat att kvinnor inte behöver frigöra sig från den tidiga bindningen till mamman utan kan behålla "själv-i-relation" som självkärna. Detta i motsats till pojken som där- emot, oftast abrupt, tvingas skilja ut sig från modern. Enligt kvinnopsykologin relaterar föräldrar nämligen redan från starten olika till sina barn beroende på barnets kön, om det är "samma" eller "olikt". Mamman reagerar på pojken som "olik", och förhåller sig till honom som en "av det andra könet". Både hennes medvetna och omedvetna känslor och förhållningssätt till det andra könet kommer att påverka hennes och sonens samspel.

Pojken måste efter första levnadsåret i sin självuppfattning integrera sitt kön, att han är pojke dvs olik mamma. För att kunna göra det måste pojken ta avstånd från sin första självkärna som "själv-i-relation", då denna är alltför präglad av närheten till mamman, mamman som är av "det andra könet". Pojken tvingas därmed att bygga sin identitet utifrån ett "själv-som-avskild" (Bernadez, 1982).



I klassisk psykoanalytisk teori talar man om separation-individuation som den ständigt pågående processen genom vilken individen lär sig skilja ut sig själv från andra. Själv, subjektet, blir tydliggjort genom sin motsatsställning till den andre, objektet. Kvinnopsykologin menar att psykoanalysen överbetonat separationens, dvs avskiljandets, betydelse i differentieringsprocessen, på bekostnad av lyhördhet och resonans för den andres själv, hans/hennes subjektivitet (Surray, 1983). Eftersom differentieringen alltid sker inom en relation så passar en interaktiv modell bättre: ju mer differentierat själv blir desto mer differentierat upplevs den andres själv och vice versa, dvs differentieringen sker mellan två subjekt, två "själv-i-relation".

Begreppen "själv-i-relation" och "själv-som-avskild" låter sig knytas till de två ovannämnda formerna av ensamhet. Ensam och "själv-i-relation" har en kvalitativ likhet, liksom ensam och "själv-som-avskild".

### *Den fortsatta utvecklingen*

Ovannämnda självkärnor "själv-i-relation" och "själv-som-avskild" kan ses som två polariteter, vilka bägge måste modifieras till mognare former av självdefinitioner.

Flickan, som inte behöver lämna sin primära kärlek till och identifikation med mamman, kämpar hela livet med att inom relationen till henne differentiera ut sig till en unik person, dvs inte "samma som mamma". För detta ändamål använder flickan sina övriga relationer, framför allt relationen till pappan. Kvinnopsykologin menar att flickan inte behöver överge mamman i oidipalfasen såsom antas i klassisk psykoanalys, utan relationen till pappan så att säga byggs på hennes relation till mamman. Genom att röra sig fram och tillbaka mellan kontakt med pappan och med mamman får flickan möjligheten att utforska likheter och olikheter i dessa relationer och därmed att se sig själv tydligare. Samma växelspel mellan "närande" intimitet och utprövande av sin "särart" präglar

också flickans förhållande till "bästisarna" under tonåren.

Det är viktigt att komma ihåg att relationen till pappan, och i fortsättningen till män, i mycket är en arvtagare till den tidiga mor-dotterrelationen. Att kvinnan livet igenom behåller sitt "själv-i-relation" gör att hon ständigt har nära till "mammande", både i dess passiva form som behov av att bli omhändertagen, men också i dess aktiva form, dvs som behov att få ta om hand, också i förhållandet till män. Den skiftande balansen emellan "att mamma" och "att bli mammad" kan därför ses som ett grundblock i kvinnors individuation, genom vilket hennes själv både kommer till uttryck och kan förändras.

Förenklat skulle man kunna säga att kvinnors identitetsutveckling i hög grad handlar om att vidareutveckla sitt "själv-i-relation" till "själv-i-relation-men-differentierad", dvs med tydliga jaggränser. Detta själv skulle kunna betecknas som "själv-som-enskild".

För mannens del skulle identitetsutvecklingen efter adolescensen i stället handla om att alltmer öppna det avskilda själv för relationer. Mannen behöver sålunda återerövra sitt förlorade primära "själv-i-relation". Om så sker mognar också hos mannen fram ett "själv-som-enskild".

En av livets svåraste konster är att lära sig att kunna vara enskild utan att känna sig avskild och att också kunna uppskatta enskildheten som en av människolivets existensiella betingelser.

### *In i parskapet*

Parskap av kontinuitet och djup bygger delvis på den enskilda identitetens uppgående i paridentiteten; "de två skola bli ett". Den symboliska betydelsen av att kvinnan (i alla fall i min generation) förväntades att ge upp sitt ursprungliga efternamn och gå upp i mannens taler ex sitt tydliga språk! Parbildningen bryter också adolescens- och postadolescensens utvecklingsgång mot ett alltmer differentierat själv. Från att psykologiskt ha arbetat för att stå på egna ben



och sträva efter autonomi krävs nu av individen tolerans för en viss uppluckring av jaggränserna. Förmåga till att i viss mån sammansmälta med den andre är nödvändig bl a för två av det tidiga vuxenlivets uppgifter, samlaget och amningen.

Giftermålsaktens ritual innehåller förutom ovannämnda formulering "de tu skola bli ett" ytterligare en nyckelreplik nämligen "tills döden skiljer oss åt". Formuleringen är både mångtydig och överdeterminerad, men i detta sammanhang är det formuleringens konkreta innehåll som är värt att notera. För redan här, i parskapet initieringsrit, ingår en hänsyftning på "den stora separationen". Djupt inom oss sås ett frö till en magisk ekvation – "så länge vi förblir i parskap är vi skyddade från döden".

Detta tema, i dess dubbla skepnad som separation både från parskapet och från livet, går med all sannolikhet under jorden under livets första halva. Vi är i allmänhet då så upptagna med att bygga upp en livsstruktur omkring oss, att hitta former och sätta spår, att där inte finns psykologiskt utrymme för att känslomässigt omfatta föreställningar om relationens, respektive livets ändlighet.

#### *Kvinnors medelålderskris – ut ur parskapsidentiteten*

När i medelåldern behovet att individuera ut ur parskapets identitet blossar upp, formuleras det ofta i termer av att vilja "följa sin inre röst", "hitta sig själv", "göra något eget innan det är för sent", osv. Individueringsbehovets former varierar, från små och lågmälda som t ex att inte längre vilja se på de TV-program maken vill se, till mer drastiska som att vilja tillbringa semestern ensam. Ett länge närt men på avstånd hållet intresse börjar pocka på uppmärksamhet. Eller kvinnan kanske gör den förvånande iakttagelsen att hon egentligen inte alls själv är intresserad av en viss aktivitet utan att det är de övriga familjemedlemmarna som njuter av den, och hon har "ställt upp" av slentrian.

Man skulle kunna tycka att den inre rös-

tens signaler borde väcka enbart glädje, den vibrerande förväntansfullhet som Kerstin Vinterhed tyckte hon mötte hos de kvinnor hon intervjuade. De flesta kvinnor som tagit sig igenom "den tredje individueringen" vittnar också om den frihet och styrka den gett dem.

Men, som tidigare påpekats, känner många kvinnor, kanske de flesta, en viss panik, alltifrån mycket svag till larmande, inför att våga lyssna till den inre rösten. De har en känsla av att det på något sätt skulle kunna leda till något oönskat, farligt, ofta "att något skulle kunna ta slut".

De flesta kvinnor vet med sig att deras rädsla – oftast – är irrationell. Partnern skulle inte bli rasande, få ett sammanbrott eller lämna dem. Men ändå finns den där! För temat "döden som den stora separationen" ligger på lur för att under denna livsfas kräva utrymme vid varje möjligt tillfälle. Den psykologiska konfrontationen med döden stimulerar individuationsprocessen och denna i sin tur stimulerar åter tankar kring döden. I detta cirkulära förlopp är det lätt att förstå att individueringsprocessen för många kvinnor antar en kvalitet av en fråga om liv eller död.

#### *Behov av stöd och beskydd*

Svårast för många kvinnor är att avstå från att vilja ha direkt stöd från sin manlige partner i sina individuationssträvanden. Sådant stöd fungerar i fantasin som en garant för att inget farligt kommer att hända när kvinnan går sin egen väg, att hon inte kommer att förlora relationen, "ingen kommer att dö".

Detta behov av stöd, som inte män har på samma sätt, har många bottnar i den tidiga mor/dotterrelationen.<sup>6</sup> Det ligger nära till hands att anta att kvinnor är mer sårbara för utebliven bekräftelse på sina vuxna individueringsförsök inte bara utifrån det västerländska samhällets könsroller utan också utifrån kvinnans självdefinition. Flickans själv är ju ett "själv-i-relation", och utan acceptansen och glädjen i den andres ögon över "framsteget" stimuleras inte





Renate Bauer, "Kommunikation", olja, 1980

hennes egen glädje över den erövrade förmågan.

Kanske kvinnor söker en bekräftelse från sin partner för att övergivenhetsdepressionen – i dess normalvariant – är så lättväckt hos dem. I sin artikel "Det relaterande självet – implikationer för depression hos kvinnor", hävdar Kaplan (1986) att varje relationsförlust för kvinnor också blir en självförlust genom att självet är ett "själv-i-relation".

Kaplan försöker också förstå ett av dep-

ressionens huvuddrag, nämligen hämningen av handlingsförmågan och självhävdandet utifrån detta perspektiv. Hon menar att risken för ett relationsbrott kan upplevas som ett sådant hot mot det innersta av självstrukturen att kvinnan hellre begränsar sina aktiviteter och uttryckssätt, dvs hämmar sin individuation. Enligt Kaplan är denna hämning dock selektiv och gäller enbart handlingar som befrämjar de egna målen och inte handlingar som stöder eller stärker någon annan. Om relatio-



nen riskeras, blir det viktigare för kvinnan att ställa relationen till rätta än att vidmakthålla sina separata intressen.

Det ligger nära till hands att kvinnors individueringsförsök, på samma gång som de innebär en möjlig vinst för självet, riskerar att kollidera med skräcken för en/samhet genom att självet är ett själv-i-relation. Möter kvinnan i sina individuationsförsök dessutom en kritisk hållning från sin manlige partner – eller ännu värre kallt ointresse – kan detta förstärka den primitiva föreställningen att utan relation finns inget själv. Och då finns risken att kvinnan ger upp sina egna strävanden!

Man skulle då kunna tro att om männen vore mer uppmuntrande och stödjande mot sina kvinnliga partners egna initiativ, självständiga beslut och autonoma handlande, så skulle allt vara bra. Jag tror inte det. Utan det rör sig just om uppgörelsen med den mycket tidigt grundade föreställningen att självständighet är farlig, förknippad med att vara utan beskydd. Och att vara utan beskydd är, igen på ett primitivt plan, likställt med "den stora separationen", avskildheten, dvs döden. Inte förrän den medelålders kvinnan accepterat att hennes liv är ändligt, att en dag kommer det slutgiltiga avskedet, kan hon frigöra sig från den falska föreställningen att hon måste ha ett beskydd – vare sig det gäller mannens eller mammas.

*Mamma och mannen  
–mannen och mamma*

All psykodynamisk teori betonar nödvändigheten av att integrera tidigare bortträngda delar av personligheten. I jungiansk psykologi ses mötet med arketyperna, Skuggan, och Anima för mannen och Animus för kvinnan som essensen i andra livshalvans individuationsprocess. Skuggan, våra mörka, primitiva och onda sidor, är besläktad med "döden", dvs mötet med Skuggan ligger symboliskt nära konfrontationen med den personliga döden. Anima och Animus symboliserar de föreställningar om "det andra könet" som paret projicerat på varandra och som nu behöver "hämtas hem", dvs för kvinnans del behovet av att integrera "den inre mannen" eller de inre mansbilderna.

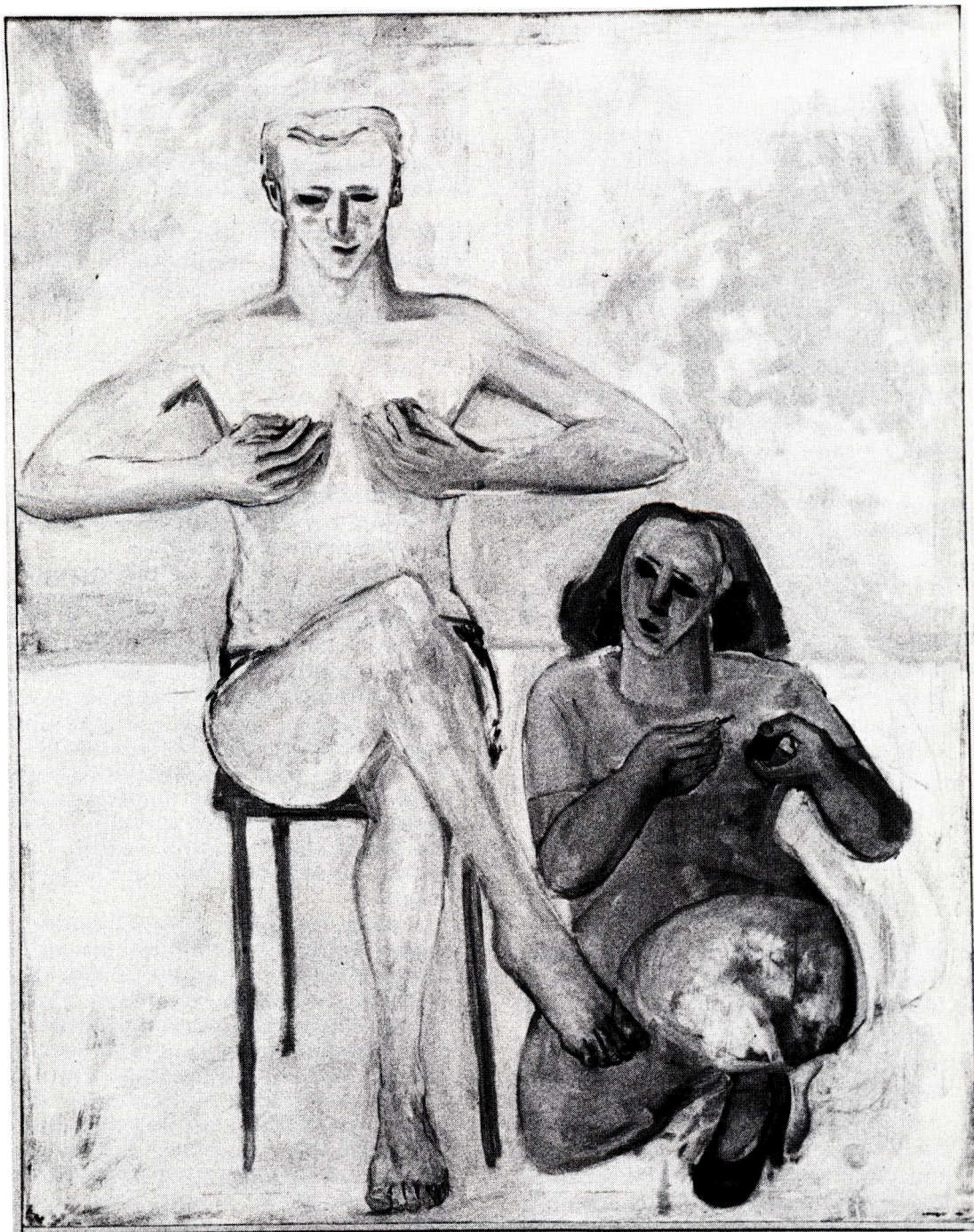
En av de skepnader Aminus, kvinnans omedvetna personifikation av mannen, kan ta sig är den allsmäktige mannen, den idealiserade fadern. Om kvinnan projicerar denna inre mansbild på sina manliga partners höjer hon dem till skyarna, gör dem till gudar. Deras mänskliga brister förnekas och kvinnan när föreställningen att om mannen bara vill så har han förmågan att tillfredsställa alla hennes önskningar. Denna föreställning är naturligtvis förödande för varje relation mellan två vuxna människor.

Liknande tankegångar framförs av Lebe (1979), som menar att innan kvinnan löst sin bindning till den preoidipala mamman så kan hon inte till fullo lösa sin oipala relation till fadern. Endera blir pappan en idealiserad man som ska rädda henne från den preoidipala mammas allmakt, vilket ger orealistiska förväntningar på män. Eller så identifierar hon sig med den preoidipala modern och blir rädd för att hon i sin allsmäktighet skulle kunna förgöra mannen.

Den idealiserade mannen och den preoidipala mamman är i ett väsentligt avseende densamma. Med dem bägge kan kvinnan vidmakthålla en relation där hon är i barnrollen och partnern i vuxenrollen. Hon kan förvänta sig att få det beskydd, som barnet i henne känner sig beroende av både i relationen med den preoidipala mamman och med den idealiserade mannen. Bägge uppfattas nämligen som allsmäktiga och i bägge fallen hindrar relationsformen reell autonomi, samtidigt som den räddar henne från den primitiva föreställningen om en/samheten, "själv-utan-relation", kvinnopsykets största skräck.

Behovet att få luta sig mot en mer erfaren, "en vuxen", en symbolisk "mamma", är djupt rotat hos oss alla och inte i sig något onormalt. Men i individuationssträvan gäller det att inte falla tillbaks på att i parrelationen framför allt söka "någon som tar hand om mig". För det är en räddning på falska premisser! Ett vardagligt exempel:





*Lena Cronqvist, "Tändningen", olja och tempera 1985. Foto: Mårten Nilsson.*



En kvinnlig väninna i 50-årsåldern blir bortbjuden. Hon tycker hon bör gå men vill inte resa från landet i det vackra vädret. Konflikten mellan vad hon vill och vad hon tycker att hon bör är mycket tydlig. Automatiskt, nästan som i trance, lyfter hon telefon för att ringa sin man, men när hon slagit några siffror hejdar hon sig, lägger på luren och säger bestämt "Nej, jag kommer inte undan att bestämma vad jag själv tycker".

Är det för drastiskt att spekulera över om vägen från en/sam till en-sam går över ett symboliskt mord, nämligen det på "den preoidipala mamman i mannen"? Så länge kvinnor nyttjar mannen som ett beskydd, så inte bara överlämnar hon sig åt det patriarkaliska samhällets tradition utan hon återiscensätter också relationen till den preoidipala modern och paret fjärras därigenom från det vuxna parskapet.

Lena Cronquist hade på sin sista utställning med en tavla som hette "Tändningen" som kan användas som en illustration till denna artikels tema. Målningen föreställer en naken sittande man. *Men mannen har bröst*. På hans ena fot sitter en tändhatt och kvinnan för tändstickan mot tändhatten. Måste den manlige partner som blir "mamma" förgöras med eld för att kvinnan skall erövra sin autonomi?

### *Parskap på nya betingelser*

Medelålderns möte med den personliga döden lär oss – i bästa fall – att inte bara acceptera döden som en del av livet – utan ger oss också "vishet", den vishet som Erikson (1958) ser som den "dygd" den sista psykosociala utvecklingskrisen ger som resultat. Och denna vishet, vad är den om inte känslan av att inte vara "avskild" efter döden, utan en del i ett större kosmiskt sammanhang även efter separationen från jordelivet.

Endast när kvinnan erövrat sin autonomi (– motsvarande aspekter avseende mannens utveckling är här helt lämnade åt sidan) och kan vara enskild utan att vara avskild, så är ett parskap likt det Rilke så underbart har formulerat möjligt.

Once the realization is accepted  
that even between the closest human beings  
infinite distance continues to exist,  
a wonderful living side by side can grow up  
if they succeed in loving the distance between  
them  
which makes it possible for each to see  
the other whole against the sky.

I den skildras paret som bestående av två människor, bägge är en-samma i ordets djupaste betydelse, dvs hela och enskilda, men i relation.

### NOTER

- 1 Primärprocessstänkande = präglat av det omedvetna, dvs prelogiskt, icke-kausalt och bild-symbol-och drömpräglat.
- 2 Preoidipal = präglat av det lilla barnets primitiva föreställning om sina föräldrar som allsmäktiga och icke-könsspecifika. P Klein Frithiof (1987) använder beteckningen Mampa för den preoidipala föräldrafiguren. Med "mamma" syftas inte på mamma som konkret person, utan på den preoidipala mammans (Mampas) symboliska funktion.
- 3 Det har varit svårt att hitta lämpliga beteckningar och jag har fastnat för dessa grafiska, trots att de inte är direkt översättbara i ord. En-sam betecknar "en-men-i-relation" och en/sam "en-skild-från-sam", dvs "en-ej-i-relation".

I många språk finns också två ord för ensamhet. Tyskan har t ex "einsam" och "allein". "Einsam" betyder att känna sig ensam, vilket man kan göra mitt bland andra människor. "Allein" däremot används för att beteckna att inga andra är närvarande, dvs en fysisk ensamhet. Frieda Fromm-Reichman skrev 1959 om skillnaden mellan "aleness" and "loneliness". "Loneliness" är en smärtsam skräckfylld upplevelse av att vara känslomässigt hjälplös och förlamad, avskild från allt levande. Medan "alone" är upplevelsen att vara "all one", hel, ett med sig själv, i relation med sig själv. På svenska finns också "allena" som enligt ordboken bl a betyder "utan like", "en i sitt slag".

- 4 För en utmärkt genomgång av kvinnopsykologisk utvecklingspsykologi se P Frithiofs artikel "Psykoanalytisk teori och kvinnors identitetsutveckling" i denna tidskrift nr 1, 1985.

- 5 Skillnaden mellan "avskild" och "enskild" framgår av Svensk Ordbok där "enskild" betecknar personlig, "egen", medan "avskild" definieras som "avlägsen, isolerad, enslig".
- 6 En annan sådan botten är kvinnors skuld-känslor inför individueringsförsök, då önskan att vilja vara olik mamma upplevs som ett svek och kritik mot henne.

#### LITTERATUR

- Bernadez T, "The female therapist in relation to male roles." In Solomon K/Levy N (Ed), *Men in transition*. New York, Plenum Press, 1982.
- Blos P, *The Adolescent Passage*, New York, International Univ Press, 1979.
- Chodorow N, *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*, Univ of California Press, 1978.
- Colarusso C/Nemiroff R, *Adult Development*, New York Plenum Press, 1981.
- Erikson EH, *Identity Youth and Crisis*, New York, Norton & Company, 1968.
- Frithiof P, "Psykoanalytisk teori och kvinnors identitetsutveckling"; *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, nr 1, 1985.
- Frithiof P Klein, "Om kvinnopsykologi: Från Freud till idag." Crafoord K, Grebo U & Stövegård H, (Ed), *Det kvinnliga perspektivet*, Sfh:s monografiserie, nr 26, 1987
- Fromm-Reichman F, "Loneliness", *Psychiatry*, 1959, no 22,1-2
- Gould R, *Transformations*, New York, Touchstone 1978
- Jacques E, "Death and mid-life crisis", *International Journal of Psychoanalysis*, no 46, 1965.
- Kaplan A, "Det relaterande självet: Implikationer för depression hos kvinnor", Crafoord K, Grebo U & Stövegård H (Ed), *Det kvinnliga perspektivet*, Sfh:s monografiserie nr 26, 1987.
- Lebe D, "Individuation in Women," *The Psychoanalytic Review*, vol 69, no 1, Spring 1982.
- Mahler M, Pine F & Bergman A, *The psychological birth of the human infant*, New York: Basic Books, 1975.
- Miller Jean Baker, *Toward a new psychology of women*, Boston, Beacon Press, 1976.
- Rubin L, *Women of a certain age. The midlife search for self*, New York, Harper/Colophon, 1981.
- Surray J, "The relational self in women: clinical implications", *Work in progress*, no 82-1, Wellesley College, 1983.

#### SUMMARY

##### *Individuation in a life time perspective: middle aged women's coming to terms with Mothers and Men*

In theories about adult development the acknowledgement and acceptance of personal death is regarded as a central, phase-specific theme of the midlife years. The emotional insight that life is time-limited stimulates the redefinition of the self. This is the essence of the so called individuation process, talked about by Jung, who saw the possibilities of development at midlife as very great.

To be confronted with death as the definite separation is experienced, interpreted and faced in different ways by men and women in today's western society. For men it seems mainly to be lived out in relation to work, which functions as men's main protection against the realization of personal death. Women still today seem on an unconscious level to use the couple relation, e g to a "husband", to give that protection.

For both men and women, however, it means hard, painful, psychological work to come to acceptance of personal death and the existential aloneness of every human existence. The differences in the form and course of the process between men and women can, among other things, be tied to basic differences in the sense of self between men and women.

According to female psychology both the girl's and the boy's first sense of self is a "self-in-relation" developed in the close and affectionate relation with the mother. Women keep this first sense of self as a "self-in-relation" all through life while men, due to the pressure for gender identity as males, have to reject their "self-in-relation" in favor of a "self-as-separated".

Women's "self-in-relation" makes them vulnerable to separations as every separation is – on some level – experienced as a loss of sense of self. Therefore the acceptance of death as the ultimate separation stimulates women's basic anxieties. The fear of losing the relation is equated on an unconscious level with having to die by being without protection, without "someone to watch over me".

Continues page 15



Continued from page 55

This is a relation belonging to the early relation to the all-powerful, pre-oedipal mother, whose protection was necessary for survival for the baby. Due to the actual conditions of women's development in our society it is often transferred to the relation to "the important man". The partner-relation takes over the need of protection from the relation to the pre-oedipal mother, and the woman nurtures the unconscious fantasy that this relation protects her from facing the ultimate separation. By working through the fear of the ultimate separation women's relation to men can change to one between two whole human beings with a self as "self-in-relation-but-differentiated".

Karin Crafoord  
Värtavägen 16, II  
115 24 Stockholm  
Sweden