

Den färglöse herr Tazaki och den psykoterapeutiska processen

Psykoterapeutiskt arbete har vanligtvis som målsättning att få till stånd en psykologisk förändringsprocess. Men frågan är hur en sådan förändringsprocess ska beskrivas och vad som krävs för att sätta den i rörelse?

I en tidigare artikel (Sykes, 2018) tog jag hjälp av den japanske författaren Haruki Murakami och hans reflektioner över vad som krävs för att verka som romanförfattare, för att kasta ljus över några grundförutsättningar i arbetet som psykoterapeut. Men Murakami har mer än så att säga om det psykoterapeutiska arbetet. Hans romaner belyser nämligen alltid människors kamp med sina inre demoner och hur de i dessa psykologiska strider slits mellan att undvika det smärtsamma eller att våga möta det. Min utgångspunkt är därför att det Murakami beskriver i sina böcker på många sätt kan jämföras med vad som pågår i en psykoterapeutisk process. Psykologisk förändring kan ju trots allt ske i helt andra sammanhang än det terapeutiska rummet, hur kränkande detta än må vara för oss som dagligen arbetar med psykoterapi. Och kanske kan vi psykoterapeuter lära oss något genom att ta del av dessa utomterapeutiska världar?

Det psykoterapeutiska valet

Det kändes som om jag blivit kastad av däckat från en båt i rörelse, rakt ner i ett hav om natten. [...] Ingen ombord på båten, varken besättningsmän eller passagerare, hade den blekaste aning att jag fallit överbord. Jag hade ingenting att hålla fast mig i (Murakami, 2015, s. 268).

Romanen *Den färglöse herr Tazaki* (Murakami, 2015) kretsar kring den unge Tsukuru Tazakis liv. Han lever ensam i Tokyo och arbetar på ett företag som konstruerar, bygger och underhåller tågstationer. Av någon anledning blev Tsukuru tidigt intresserad av just tågstationer och hans yrkesval har alltså sina rötter i barndomen.

I centrum av Murakamis berättelse finner vi en smärtsam händelse som drabbar Tsukuru då han just avslutat sitt andra år på universitetet och återvänt till sin hemstad för att ha sommarledighet. Han blir då utan förvarning övergiven av sina fyra enda vänner – Blå, Röd, Vit och Svart (färgerna anspelar på vännernas riktiga namn och Tsukuru har många gånger reflekterat över att han är den färglöse i sällskapet). Vännerna tar plötsligt avstånd från honom och ger ingen förklaring till sitt agerande. Inte heller Tsukuru förmår sig att fråga. Före detta ögonblick hade de fem, alltsedan gymnasietiden, haft en mycket nära och harmonisk relation till varandra och spenderat den mesta lediga tiden tillsammans.

Avståndstagandet försätter Tsukuru i ett djupt depressivt tillstånd. Han upplever själv sig leva i dödens skugga under ett halvår. Han varken äter eller umgås med andra människor och befinner sig i en ständig smärtsam överklighetskänsla. Både hans kropp och själ genomgår under denna period en förvandling och

när depressionen slutligen släpper sitt grepp upplever Tsukuru att han blivit en annan. Han börjar nu äta och bygga upp sin fysiska kondition igen. Köper nya kläder och börjar umgås med en något yngre medstudent han träffat i simhallen. Livet tycks ytligt sett återgå till det normala, men på insidan är inget sig likt.

När vi läsare först möter Tsukuru har drygt femton år passerat sedan den smärtsamma händelsen. Han befinner sig i 35-årsåldern och har just börjat träffa en kvinna, som för första gången i hans vuxna liv verkligen väckt hans känslor. Denna kvinna, Sara, intresserar sig för Tsukurus bakgrund och han berättar då, vilket han inte gjort för någon annan, om traumat som drabbade honom många år tidigare. Vad som därefter sker är helt avgörande. Sara meddelar att hon inte kan tänka sig att inleda en mer seriös relation med Tsukuru om han inte tar itu med sitt smärtsamma förflutna. Hon konfronterar honom med det faktum att han undvikit detta trauma och att konsekvensen av det är att han inte verkar våga komma en annan människa nära på riktigt. Hon säger sig ha känt av detta avstånd då dom vid ett tillfälle låg med varandra. Tsukuru erkänner då för Sara att alla förhållanden han försökt inleda sedan den smärtsamma händelsen tagit slut på grund av något problem som han själv inte förstår.

Relationen till Sara var ett av de få ting som Tsukuru verkligen ville ha. Han var inte helt och hållet övertygad om att hon var den rätta, men han var ordentligt förälskad i den två år äldre kvinnan. För varje gång han träffade henne blev den känslan allt starkare. Nu hade han kommit till en punkt då han tänkte att han var beredd att offra en hel del saker för att få henne (Murakami, 2015, s. 218).

Startpunkten för många psykoterapeutiska processer innehåller just de ingredienser och den dynamik som Murakami här i romanform gestaltar. En människa bär på en ångestfylld eller smärtsam erfarenhet – den kan ha mer eller mindre tydlig koppling till den yttre realiteten – som han eller hon hittills hanterat på ett undvikande eller defensivt sätt. Men något i livet har gradvis, eller ibland plötsligt, medfört att detta undvikande orsakar nya problem. Ofta har vi här att göra med att undvikandet givit upphov till begränsningar i personens känsloliv eller förmåga till intimitet. Men svårigheterna kan också visa sig i form av olika psykiatriska symptom.

Det verkar som om mitt liv stannade av när jag var tjugo år, tänkte Tsukuru Tazaki sittande på bänken i Shinjuku. Under den tid som har förflutit sedan dess har det inte funnits någon tyngd i mitt liv. Dagarna har svept förbi tyst som lugna vindar. De har inte efterlämnat några sår eller någon sorg, men heller inte väckt några stora känslor. De hade heller inte efterlämnat någon specifik glädje eller några särskilda minnen (Murakami, 2015, s. 329).

Vid någon tidpunkt blir detta lösningsförsök av det ursprungliga dilemmat dock för begränsande och plågsamt. Personen upplever helt enkelt att undvikandet tar alltför mycket ifrån honom eller henne, att priset som betalas blivit för högt. Symptomen fungerar nämligen efter en liknande logik som de kriminella organisationer som mot ekonomisk ersättning och ens lojalitet erbjuder sitt ”beskydd”. Den som ingått ett sådant avtal kommer ständigt att vara i händerna på någon annan och vet aldrig när priset för beskyddet kommer att höjas.

När personen nått till denna punkt – då de egna försöken till bot så att säga blivit mer plågsamma än den ursprungliga sjukdomen – så öppnas en möjlig väg framåt. Och om önskan att uppnå något som verkligen har betydelse – det kan som i Tsukuru Tazakis fall till exempel handla om en längtan efter intimitet – vid den punkten överstiger rädslan att möta det som väcker ens ångest, så uppstår en valmöjlighet. Och det är just denna valmöjlighet vi som psykoterapeuter försöker peka ut för den som söker vår hjälp.

Det smärtsamma mötet med verkligheten

Hur tar sig Tsukuru Tazaki då an den ”psykoterapeutiska” uppgift han konfronterats med? Är önskan att komma nära en annan människa starkare än hans rädsla?

Sara ber Tsukuru om lov att få ta reda på var de fyra vännerna nu lever och befinner sig i livet. Hon vill genom detta ge honom möjlighet att ta kontakt med dem, för att han på så vis ska kunna få svar på vad som var orsaken till deras avståndstagande. Tsukuru accepterar hennes förslag, om än motvilligt. När de sedan träffas några dagar senare har Sara ett sorgligt besked att lämna. Genom sina efterforskningar har hon fått fram att Vit, en av de två kvinnorna i sällskapet, tagit sitt liv för sex år sedan. Informationen skakar om Tsukurus värld på ett djupgående och för honom oväntat sätt.

Tsukuru blev mållös en stund. All kraft försvann ur kroppen som vatten ur en påse med ett litet hål i. Allt sorl runtomkring förvann och allt han nått och jämt hörde var Saras röst. Men den lät som röster man hör när man är på botten av en bassäng, som avlägsna ekon utan någon sorts mening (Murakami, 2015, s. 140).

Tsukuru söker, efter att ha fått detta smärtsamma besked, upp var och en av de tre vännerna som fortfarande är i livet. Han gör det utan att i förväg ta kontakt och hoppas på så vis få ta del av deras oförberedda och oförvanskade reaktioner. Först träffar han Blå och sedan Röd, som båda bor kvar i deras uppväxtstad Nagoya. Han får nu reda på att orsaken till att vännerna valde att bryta kontakten var att Vit berättat för dem att hon blivit våldtagen av Tsukuru. Även om de haft svårt att acceptera att han kunnat utföra en sådan handling, så hade Vits detaljerade beskrivning och hennes högst påtagliga känsloreaktion övertygat dem att tro på hennes berättelse. Att Tsukuru sedan inte frågat dem om orsaken till avståndstagandet hade tolkats som att han förstod varför och därmed som ett tyst erkännande. Tsukuru får även reda på att det råder oklarhet kring hur Vit senare dött. Att hon hitats strypt i sin lägenhet och att möjligheten att hon blivit mördad inte kunnat uteslutas. Båda dessa besked – att orsaken till att han blev utesluten ur gruppen var att Vit påstått att han våldtagit henne och att hon långt senare eventuellt blivit mördad – kommer fullkomligt överraskande för Tsukuru, som återigen reagerar starkt känslomässigt.

Tsukuru konfronteras även med det faktum att hans vänner förändrats mycket. Bilden han behållit av dem under alla år stämmer inte alls med verkligheten. Han upptäcker nu både sidor han uppskattar mer och andra som han ogillar hos de forna vännerna. Det framkommer också att vännerna aldrig delat den föreställning Tsukuru haft om hur han uppfattades av de andra i gruppen. Bilden av att ha varit en intetsägande och färglös person visar sig ha varit hans egen.

I sitt arbete konfronteras Tsukuru ofta med ritningar som inte stämmer med verkligheten och ser då vilka problem denna diskrepans kan medföra. Nu tvingas han även ta itu med detta dilemma i sitt privatliv.

Faktum var att det förekom ovanligt mycket avvikelser mellan ritningarna och de verkliga platserna. Det fanns ett antal orsaker till det som man skulle kunna

räkna ut, men det måste hur om helst till nya, tillförlitliga ritningar innan man tog itu med ombyggnadsarbetet. Det skulle bli helt ohållbart om man, efter det att ombyggnadsarbetet hade satt igång, upptäckte stora fel eller felberäkningar i ritningen. Det vore som att landsätta en trupp på en ö med en felaktig karta (Murakami, 2015, s. 197).

Att konfronteras med de egna föreställningarnas subjektiva grund – och på så vis bli medveten om att den verklighetsuppfattning man byggt upp inte är den enda och sanna – är en viktig och ofta smärtsam del i en psykoterapeutisk process. I detta möte med en annan verklighet än den invanda tvingas en människa ifrågasätta och ibland ge upp vissa fantasier han eller hon hållit fast vid. Och genom att undersöka dessa fantasmatiske föreställningar och förstå vilken psykologisk funktion de haft, så blir livet på sätt och vis inte lika säkert längre. Detta mentala arbete väcker alltså en viss typ av ångest, men öppnar samtidigt upp möjligheten att välja nya vägar i livet.

Att våga släppa taget

Tsukuru märker att något inom honom håller på att förändras. Till en början upplever han detta som ganska förvirrande. Den trygga men affektlösa värld han byggt upp känns plötsligt inte lika säker och självklar. Men samtidigt ser han ännu inte vart hans nya tillvaro kommer att föra honom.

En sedan länge stängd dörr har öppnats på vid gavel, och en massa sanningar som jag har försökt undvika att se har plötsligt blåst rakt på mig (Murakami, 2015, s. 211–212).

Det är därför inte så underligt att något inom Tsukuru i detta läge spjärnar emot. Han upplever sig inte komma vidare och börjar till och med tvivla på om han valt rätt väg. Och återigen är det Sara, den som fått ikläda sig rollen som Tsukuru Tazakis psykoterapeut, som hjälper honom vidare.

Någonting har fastnat i dig, det är nåt du inte kan förlika dig med. Och det har fått allt att liksom stanna upp i dig. [...] Eftersom en hel del sanningar kom i dagen, blev de kvarlämnade vita fälten desto viktigare (Murakami, 2015, s. 212).

För att finna de pusselbitar som skulle kunna fylla ut de återstående luckorna, tvingas Tsukuru göra en resa till Finland, där Svart – den av hans tidigare vänner som han ännu inte träffat – bosatt sig. Han träffar henne i en stuga ute på landsbygden, där hon lever med sin finske make och deras två små barn. Återseendet blir ännu mer omskakande än de tidigare mötena med Blå respektive Röd.

Eri – som för att markera tiden som passerat inte längre vill bli kallad Svart – berättar att hon vid tidpunkten då vännerna tog avstånd från Tsukuru, ställdes inför ett mycket plågsamt val. I ena vågskålen stod alternativet att acceptera Vits berättelse och att bryta kontakten med Tsukuru, som hon dessutom vid den tiden hade känslor för. I den andra återfanns möjligheten att inte ta parti emot Tsukuru men att då se Vit gå under. Eri förstod hela tiden att Tsukuru var oskyldig, men även att Vit plågades av allvarliga psykiska problem. Vit hade aldrig klarat sig på egen hand och i det läget valde Eri att stötta henne fullt ut. Hon hoppades och trodde att Tsukuru skulle vara stark nog att kunna hantera situationen, även om hon förstod att det skulle vara mycket svårt. Hon valde att lämna Tsukuru åt sitt eget öde.

Under samtalet med Eri möter Tsukuru tillslut en sorg och en smärta han under många år hållit borta. Känslorna träffar honom kroppsligt, brutalt och skoningslöst.

Tiden som förflutit blev till ett vasst, spetsigt spett som kördes rakt in i hjärtat på honom. En ljudlös, silverfärgad smärta kom och förvandlade ryggraden till en orörlig pelare av is. Denna smärta dröjde sig kvar i honom oförändrat stark. Han höll andan, knep ihop ögonen och försökte uthärda smärtan (Murakami, 2015, s. 283).

Men smärtan är nu inte längre ångestfylld eller destruktiv för Tsukuru, utan frigörande. Sanningen är svår att möta, men inte omöjlig.

Då först föll allt slutligen på plats för Tsukuru. Plötsligt förstod Tsukuru Tazaki i djupet av sin själ hur allt hängde ihop. Det är inte bara harmoni som binder människors själar samman, snarare är det kanske såren som förenar oss. De binder oss samman starkt. Smärta och smärta, bräcklighet och bräcklighet, det är det som verkligen för oss samman. Det finns ingen tystnad som inte innehåller ett sorgset klagoskrik. Det



finns ingen tillåtelse utan blodspillan. Det finns ingen plågsam förlust man kan genomleva och acceptera utan smärta. Det är grunden för harmonin, dess sanna väsen (Murakami, 2015, s. 284).

I artikeln ”Sorg och melankoli” (1917/2003) ger Freud en beskrivning av sorgens inre dynamik som än idag behåller sin relevans.

De [verklighetens krav] uppfylls steg för steg under stort uppbåd av tid och laddningsenergi och under det att det förlorade objektet fortsätter att existera psykiskt. Alla de minnen och förväntningar som varit libidinöst bundna till objektet aktualiseras och överladdas och med hänsyn till detta äger sedan libidons frigörelse från objektet rum (Freud, 1917/2003, s. 216).

Freud betonar i sin text hur smärtsamt det är för den som drabbas av en betydelsefull förlust att inom sig släppa taget om det som förlorats. Frigörelsen sker istället under stort motstånd, och genom ett mödosamt arbete, där personen succesivt tvingas möta en verklighet där det förlorade inte längre finns närvarande. När detta smärtsamma arbete nått en viss punkt får den drabbade till slut lön för mödan. Den känslomässiga laddning som hittills varit bunden till det förlorade objektet står nu åter till förfogande och personen är fri att söka sig mot någon eller något nytt i omvärlden.

Att Freud gör bruk av begreppet arbete när han vill beskriva sorgens inre dynamik är ingen slump. Genom detta ordval förstår vi att sorgen är förknippad med processer som *drömarbete* och *psykisk bearbetning*.

The concept of the work of mourning should be seen in its kinship with the more general one of psychological working out, understood as a necessity for the psychological apparatus to bind traumatic impressions (Laplanche & Ponatalis, 1973, s. 485).

Genom detta resonemang är det rimligt att dra en parallell mellan det arbete som sker när vi sörjer och det som utförs i en lyckosam psykoteraeutisk process. På en mer grundläggande nivå har allt psykiskt arbete till syfte att omvandla obearbetade, traumatiska, upplevelser till psykiskt hanterbara erfarenheter. Våra traumatiska upplevelser blir i ett sådant arbete – genom att sättas in i vår symboliskt strukturerade livshistoria – möjliga att tala om, tänka kring och förhoppningsvis även att leva med.

Som psykoteraeuter får vi ofta, så som Sara för Tsukuru, ta på oss rollen av den som pekar ut den smärtsamma verkligheten. Och det är definitivt inte säkert att den tas emot med öppna armar av våra patienter. Här gäller det att visa medkänsla och att förstå att den rädsla som ligger bakom undvikandet av verkligheten har sina orsaker. Vår uppgift är inte att ta ifrån en människa dennes skydd, utan att erbjuda mer konstruktiva alternativ. Som psykoteraeuter ska vi göra allt i vår makt för att hålla fast vid och visa på de olika aspekter av verkligheten som den som sökt vår hjälp hittills hållit borta. Vi bör insistera på att det alltid är bättre att möta smärta och sorg än att blunda för den. Men vi måste också förstå vilket mod som krävs för att våga öppna ögonen. Och här är vår uppgift snarast att stödja och finna sätt att stå ut med det smärtsamma.

Men det allra viktigaste i detta läge är att vi själva står ut med det svåra, att vi inte lämnar personen som befinner sig mitt i smärtan ensam. När en människa tar steget ut i det okända och skrämmande, är kanske det enda av betydelse vi som psykoteraeuter kan göra, att finnas där tillsammans med honom eller henne. Arbetet med att möta det som skrämmer allra mest måste vi alla göra på egen hand. Men det känns så mycket mer uthärdligt om någon står vid ens sida.

Han brydde sig inte om vad någon tänkte. Han och Eri var tvungna att hålla om varandra för allt de var värda nu. De måste stå tätt och hålla om varandra så att den skugga som den onda anden hade kastat försvann. Det var förmodligen för att göra det som Tsukuru hade kommit till denna plats.” (Murakami, 2015, s. 285)

REFERENSER

- Freud, S. (1917/2003). ”Sorg och melankoli.” I *Metapsykologi. Samlade skrifter vol. IX*. Stockholm: Natur och kultur.
- Laplanche, J. Pontalis, J-B. (1973). *The language of psychoanalysis*. London: Karnac Books.
- Murakami, H. (2015). *Den färglöse herr Tazaki*. Stockholm: Norstedts.
- Sykes, D. (2018). Vad Haruki Murakami kanske pratar om när han pratar om romanskrivande. *Psykoteraeuti*, 2018:2, s. 24–29.



DANIEL SYKES legitimerad psykolog, specialist i klinisk psykologi och psykoteraeuti vid egen mottagning i Göteborg. Hemsida: www.danielsykes.se, e-post: sykes.psykologmottagning@gmail.com