

Att släppa taget

Om trötthet i psykoterapirummet

Av: Mikael Cleryd

Handledare: Carl Cederberg
Södertörns högskola | Institutionen för kultur och lärande
Centrum för praktisk kunskap
Masteruppsats 30 p
Ämne | Den praktiska kunskapens teori



Sammanfattning

Denna essä undersöker fenomenet trötthet som det framträder i psykoterapeutens yrkesutövning och tar stöd i filosofen Emmanuel Levinas tankar om trötthetens ögonblick som uppkomsten av ett varande i varat, och författaren Peter Handkes utforskande av en trötthet som öppnar sig mot världen. Kampen mot tröttheten, som den tidige Levinas beskriver, innebär gestaltandet av en existentiell fördömelse medan att släppa taget och bejaka tröttheten (Handke) utgör en möjlighet att möta världen utan själviska avsikter. I ljuset av psykoterapeutens uppiggningstekniker och ett samhälle som starkt betonar ett energiskt görande framträder tröttheten för psykoterapeuten i vissa lägen som en etisk praktik som kan relateras till den sene Levinas tankar om den Andre som oändlighet.

Nyckelord: Levinas, Handke, fenomenologi, psykoterapi, psykologi, trötthet, utmattning, etik.

Abstract

This essay examines the phenomenon of fatigue as it appears in the psychotherapist's professional practice and is supported by philosopher Emmanuel Levinas' thoughts on the moment of fatigue as the emergence of a being in being, and the writer Peter Handke's exploration of a fatigue that opens up to the world. The struggle against fatigue, as the early Levinas describes, is an embodiment of an existential condemnation, while letting go and affirming fatigue (Handke) constitutes an opportunity to face the world without selfish intentions. In the light of the psychotherapist's invigorating techniques and a society that strongly emphasizes an energetic doing, fatigue emerges in certain situations as an ethical practice that can be related to the late Levinas' thoughts on the Other as infinity.

Keywords: Levinas, Handke, phenomenology, psychotherapy, psychology, fatigue, exhaustion, ethics.

Innehåll

En trött psykolog	4
Vad jag vill göra och veta	10
Hur det här ska gå till	11
Ett svårsmätbart fenomen	17
Trötthetens hackiga melodi	26
Längtan efter en vackrare himmel	35
Den särskilda tröttheten i nattens mörker	41
”Denna världsförtroliga trötthet”	45
Den dopade människan	55
Slutord	62
Källor	65

En trött psykolog

Men förr eller senare kommer den timme, då människan ej står ut längre. Soldaten på post släpper geväret och somnar. Modern vid barnets sjuksäng somnar. Den skeppsbrutne på skeppsvraket i det rytande havets famn somnar. Fången, som väntar på fallbilan, somnar. Alla somna. Sömmen är allas herre.¹

Du som läser det här kanske redan är trött. Eller kommer snart att bli det. Bara ordet *trötthet* gör något med kroppen. Det är ett dränerande ord. Gäspningen ligger nära, ögonlocken blir tyngre och tankarna saktar ner. Vi kämpar emot, ingen vill somna i onödan eller i fel situation. Håll dig för guds skull vaken. Vakenhet är ett krav när vi deltar i världen. Tröttheten som ofta smyger sig på behöver med all kraft hållas tillbaka. Tröttheten liknar döden: den är oönskad och ställer sig i vägen för levandet.

För länge sedan när jag var ny i mitt yrke sa en patient till mig: ”Du ser trött ut”. Det var i en kort paus i samtalet. Patientens tonfall var anklagande. Jag kände mig obekvämt, utsatt för en gränslöshet som jag inte visste hur jag skulle värja mig mot. Gränsen mot mitt privata varande, det som var hemligt för patienten och skulle förbli det, var hotad. Jag tyckte mig ha förstått att ett gränslöst relaterande till andra människor, en svårighet att uthärda integriteten och separatheten i den egna existensen, var en del av patientens problematik, eller ett sätt som patientens problematik visade sig, ändå kände jag mig utsatt. Jag var oerfaren och osäker i mitt yrke. Sedan dess har det hänt många gånger att en patient kommenterar något i mitt sätt att vara eller bete mig, och ofta som ett uttryck för en omsorg, eller bara av nyfikenhet. Men på den tiden hade jag inte börjat reflektera kring det faktum att det ju är psykologen som är utbildad i att hålla på ramar och gränser, att veta hur man betar sig i terapirummet, inte patienten.

Men jag var inte trött, och därmed inte avslöjad. Mina ögon var torra och kontaktlinserna skavde mot hornhinnan, jag hade haft dem på mig för länge. Patienten fångade upp dessa torra ögon och upplevde dem kanske som ett tecken på att jag inte kunde koncentrera mig, att jag inte var närvarande, att jag var i mitt eget. Jag försäkrade patienten om att jag inte var trött och lät sedan denna observation från hennes sida bli en parentes i samtalet. Ett viktigt ögonblick gick förlorat. Med åren har jag lärt mig att istället fånga upp dessa kommentarer och låta dem bli en öppning i samtalet, något som för terapin vidare. Att bli trött när man arbetar är naturligt men kan ibland

¹ Henrik Berg, *Läkarebok* (Göteborg : Nordiska förlags A.B.,1919), första upplagan 1824.

kännas som ett luftburet gift, något som tränger sig in i yrkesutövningen och plågar och saboterar. Ibland kommer tröttheten när man minst anar det. Den ligger på lur, och så slår den till. Och när den slår till kan en psykoterapisession bli en form av tortyr. Jag är medveten om att ”tortyr” är ett starkt och kanske opassande ord med tanke på de människor som fallit offer för verklig tortyr. Men jag insisterar just nu på ordet. När jag märker hur tröttheten övermannar mig. När jag blir upptagen av att göra motstånd, pigga till mig, behålla greppet om verkligheten, och under några sekunder klarar det. Men tiden går långsamt när man är trött. Jag bestämmer mig för att inte titta på klockan men efter en stund är blicken ändå där och det har bara gått två minuter. Och jag undrar hur jag ska kunna hålla mig vaken. I kampen mot tröttheten får klockans visare en orimlig betydelse. Det är varmt, kläderna skaver, luften är tjock. Under någon millisekund kan jag ha nickat till för jag får upp drömlika bilder eller sekvenser. (En kollega berättade att hon en gång mitt i ett samtal slumrade till och hörde sig själv säga något, ett ord som slungades fram ur det dvalliknande tillståndet. Den typen av berättelser förstärker fasan inför att det faktiskt skulle kunna hända mig.) Det är som om tiden, den långsamt knappt framflytande, tagit en egen gestalt. Känslan av att inte orka, inte ett steg till, inte en minut till. Det går inte.

Filosofen Emmanuel Levinas lyfter i sin bok *De l'existence à l'existant* fram själva ansträngningen det innebär att vara.² I ansträngningen slår tröttheten in en kil. Trötthet och andra oönskade tillstånd som illamående eller skam blir en sorts ontologiska markörer: jag är – jag existerar – eftersom jag befinner mig i ett tillstånd som gör motstånd mot varat, som försvårar min ansträngning, som gör varandet till ansträngning³. Men Levinas skiljer på det individuella varandet (existant) och det rena varat (existence), samtidigt som det inte går att föreställa sig dessa former oberoende av varandra. För att begripa detta, och vad ansträngningen betyder för det individuella levandet, beskriver Levinas den skräck (horreur) som drabbar den som lider av insomni. När man inte orkar företa sig något men heller inte förmår sova ställs man enligt Levinas inför det anonyma varat (il y a).⁴ Det enda man åtrår är sömnen, att slippa undan. När det personliga varandet är försvagat träder det anonyma varat fram. Utan sina ambitioner, sin strävan, sitt sökande efter mening, hotas den sömnlösa av en självets upplösning, en depersonalisering.⁵ Man förmår inte upprätthålla sig själv i sitt varande. Den

² Emmanuel Levinas, *De l'existence à l'existant*, (Librairie Philosophique Vrin: 2013).

³ Ibid., s 38 ff. Levinas använder här ordet *effort*.

⁴ Ibid., s. 96ff.

⁵ Jeffrey Bloechl, ”The Difficulty of being: A partial reading of E. Levinas, *De l'existence à l'existant*”, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 7:1-2, 77-87.

skräck Levinas talar om drabbar oss när vi inte längre orkar hålla på, när vi är utlämnade åt varats anonyma pulserande.

Jag tittar på klockan. Dags för nästa patient. *Hur ska jag orka? Det kommer inte att gå. Den här gången kommer jag att somna.* Bara den som sitter i samtal efter samtal dag efter dag kan förstå vad jag menar. De flesta samtal mellan människor i den fysiska världen pågår inom ramen för något slags görande. Man kanske äter middag tillsammans, tar en promenad, går och bowlar medan man delar tankar. Man har något för händerna, en boll, en kaffekopp. Sinnena distraheras av världen. Det är en annan sak att bedriva psykoteraeutiska samtal. Jag behöver vara fullständigt närvarande, höra varje nyans i varje ord, fånga de ordlösa uttrycken, samtidigt som jag behöver tänka. Det är en särskild sorts tänkande. Det försiggår på flera nivåer samtidigt. Jag behöver ta in patientens berättelse, och se hur den an knyter till patientens problematik. Samtidigt behöver jag tänka framåt, vad blir nästa steg? Jag tänker bakåt och framåt och är samtidigt här och nu. Mina egna känslor behöver tänkas. Vad betyder dessa känslor? Vad säger de om patienten? Och samtidigt ha en blick ovanifrån, ett lyssnande till den överordnade berättelsen. Är vi på rätt väg? I denna process behöver jag inte bara *praktisera* uppmärksamhet utan även visa patienten att jag lyssnar uppmärksamt. Det innefattar någon form av döljande. För att tänka och begrunda behöver blicken egentligen lyftas från de omedelbara tingen och riktas mot fjärran. Den begrundande blicken beger sig långt bort. Filosofen Hannah Arendt menar att vi inte kan tänka när vi är bland människor. Vi behöver dra oss tillbaka: ”Denna situation hänger nära samman med det faktum att tänkande alltid sysslar med objekt som är frånvarande, som avlägsnats från den direkta sinnliga varseblivningen.”⁶ Men den tänkande praktik som pågår parallellt med det psykoteraeutiska samtalet kan inte ske när patienten har gått därifrån. Istället går psykoteraeuten en skör balansgång mellan närvaro och frånvaro, i ett växelspel mellan den begrundande och den närvarande blicken. Den begrundande blicken riskerar att uppfattas som att jag vänder mig bort, vilket kan äventyra den terapeutiska relationen. Den närvarande blicken medskapar relation men gör att de fria tankarna träder tillbaka och blir svåra att få fatt i.

Fullständigt närvarande och med nödvändighet frånvarande. Det är skört och måste vara det. De här nivåerna av lyssnande och sållande och tänkande och balanserande utgör ett slitsamt vågspel för psykoteraeuten. När jag går ur min yrkesroll lämnar jag nästan helt detta sätt att

⁶ Hannah Arendt, ”Tänkande och moraliska överväganden”, i Alanen, Lilli, Holm, Ulla M. & Mark, Eva (red.), *Tanke, känsla, identitet*, (Göteborg: Anamma, 1997), s 47.

lyssna och samtala, det är framförallt ett yrkesmässigt varande och görande. Men allt det sagda, allt som hänt under ett psykoterapeutiskt samtal, skulle behöva kontempleras under en längre tid, i patientens frånvaro. Jag skulle behöva dra mig tillbaka efter sessionen och låta patientens berättelse ta plats i mig och genom denna kontemplation uppnå en förståelse, både för patienten och för psykoterapiens riktning. Dessvärre behöver jag nästan alltid göra tvärtom, aktivt tänka bort ett samtal för att inte alltför tankspridd gå in i nästa patientmöte. Den psykoterapeutiska praktiken är ett trolleri med tänkandets villkor. Tankspriddheten är inte förenlig med det psykoterapeutiska lyssnandet eller samtalandet. Eller: så länge patientens horisont är för ögonen kan tankarna mycket väl vara spridda, eller låta sig spridas, för att det under vissa omständigheter som sammanhänger med *leken* kan vara fruktbart. Då handlar det om improvisation och association. Men här menar jag med tankspriddhet att jag mentalt är någon annanstans.

Inte en gång till idag. Jag är urvriden, tom på mig själv. Min ambition att verka mindre trött än jag är känns i sig övermäktig. Slutligen ger jag upp, jag bara sitter där, låter patienten prata. Det är som om min kropp inte kan röra sig, den är fullständigt stilla. Fötterna vilar på golvet. Jag känner armstödet textur i handflatorna. Det känns som om jag skulle kunna sitta så i flera timmar, orörlig och uppmärksam. Jag är fullständigt närvarande i ett tidlöst tomrum, där patientens tal är det enda som finns. Patientens tal är en hel värld, en värld som jag är inbjuden i, som en fullvärdig och fri medlem. Jag behöver inte säga någonting, jag kan bara sitta där, det räcker. Men plötsligt hör jag mig säga något. Jag tar tid på mig att hitta orden, jag orkar inte skynda mig. Det finns ingen angelägenhet i det ögonblick jag talar, och ingen ansträngning. Ingen kommer att avbryta den andra, det finns ingen iver. Det får ta den tid det tar och tiden kommer att räcka. Det har på något sätt uppstått en fullständig tillit i rummet och tiden, en tillit inte bara mellan mig och patienten, utan mellan oss och världen, en tillit i själva varat.

Efter ett sådant samtal: en sorgsen lycka. Och när jag skriver det inser jag hur vagt det låter. Jag skulle kunna använda uttryck som *känsla av djupare mening*, en upplevelse av *livets fullhet* och *mysterium*, men ingenting duger; ju fler ord jag använder desto mer avlägsnar jag mig från upplevelsen. Efter en sådan ”trött” session kunde patienten komma tillbaka nästa vecka och säga att ”det var bra förra gången”, och alltid på det där vaga sättet, att det var ”bra”. Det förvånade mig inte, snarare var det självklart att det måste ha blivit bra för patienten, vi delade ju upplevelsen. På något sätt tjänade den där lågmält inspirerande tröttheten min yrkesutövning. Ett vagt yttrande om något som var ”bra” stämmer också väl med min egen oförmåga att

formulera det på något mer precist sätt. Det var helt enkelt bra och ingen av oss förstod varför. Men hur kan jag veta det? Jag har inte gjort någon empirisk studie, såvida inte detta exempel, och liknande, kan ses som empiri. Kanske var patienten helt klar över varför just den trötta sessionen var ”bra”. *Du var mer uppmärksam den gången. Du lyssnade utan att avbryta med en massa eget. Du hade fokus.* Jag vet inte. Det enda jag med säkerhet kan konstatera är att jag var fullständigt närvarande och öppen. Utan minsta ansträngning. Och att det samma tycks ha gällt patienten. Den känsla av självklarhet som finns i uttrycket ”bra” tror jag kan ha bidragit till att jag inte frågade hur patienten menade, men det finns även en annan aspekt; en känsla av att om vi skulle gräva i ordet ”bra” så skulle avståndet till den erfarenhet som samtalet innebar, både för mig och patienten, öka.

Jag har inte kunnat formulera det här, knappt ens tänka på det. Jag har tidigare heller inte deltagit i några samtal med kollegor om denna märkliga trötthet. Den har varit bortom språket. En otänkbar trötthet. Men på biblioteket fick jag av en slump syn på en liten bok av den österrikiske författaren Peter Handke, en essä med namnet *Tankar om tröttheten*.⁷ Fast det kanske inte var någon slump; den trötta blicken drogs förmodligen till titeln. Handkes text är en skildring av tröttheten, den isolerande ensamtröttheten, men även en lovsång till en annan sorts trötthet. Då är det inte tröttheten i ansträngningen han åsyftar, den som enligt Levinas är ansträngningens andra och oundgängliga sida. Det är inte heller arbetssamhällets ständigt trötta ackompanjemang han talar om. Nej, Handke talar om den välsignade tröttheten, den gemensamma och delade tröttheten. I boken berättar han om hur han landar i New York efter en lång flygresa och väljer att sätta sig, mycket jetlaggad, på en uteservering vid Central Park:

Jag satte mig på en uteservering i solen, nära bullret och bensinångorna, alltjämt bedövad, ja i mitt inre ängsligt darrig av vakandet. Men sedan, jag vet inte längre hur, småningom?, eller i ett enda slag? förvandlingen.⁸

Handke märker då hur hans ”ängsligt darriga” tillstånd förvandlas till något mer behagligt. Han säger till sig själv: ”[...] du sitter i trötthetens ljus och andas nu tämligen rätt.”⁹ Här gör han flera iakttagelser om hur den trötta interagerar med världen och människorna, hur den trötta

⁷ Peter Handke, *Försök om tröttheten*, (Fhaeton; Stockholm: 2022). Tidiga utgåvan under titeln *Tankar om tröttheten*, (Bonniers: Stockholm, 1989), i samma översättning, som var den utgåva undertecknad först kom i kontakt med. Kommande hänvisningar till Handkes text refererar dock till den senare utgåvan och den nya titeln från 2022.

⁸ *Ibid.*, s. 46.

⁹ *Ibid.*, s. 47.

milda och avväpnande blick gör något med de människor som passerar förbi honom på uteserveringen, ”denna långsamma blinkning gav dem värde”, den trötta betraktande ingriper i skeendena, är med sin fridsamma begärslösa blick en medaktör i världen. Här drar Handke en slutsats som fångar min erfarenhet av den trötta terapisesessionen; hur tröttheten ordnar världen:

”Och vidare: denna trötthet gjorde att de tusentals osammanhängande förloppen kors och tvärs framför mig ordnade sig utöver formen till en följd; vart och ett gick in i mig som den exakt rätta delen av en – underbart finfördelad, lättformad – berättelse; dock så att förloppen berättade sig själva, utan förmedling av orden.”¹⁰

Citatet skulle kunna handla om den trötta terapisesessionen där samtalet gick in i mig som ”den exakt rätta delen av en berättelse”, ett skifte från den ängsliga darrigheten innan mötet till den långsamma blinkningens närvaro i det som kändes exakt rätt, där allt låg på sin rätta plats. Kanske kan denna märkliga företeelse, som jag nu även hört kollegor förundrat berätta om, att klocktiden drar sig tillbaka och närvaron stiger i kraft av tröttheten, inleda ett samtal mellan filosofen Levinas och författaren Handke om en trötthet som visserligen försvårar det ansträngande varat, men som inte leder till skräck, utan tvärtom, till en annan sorts tillhörighet, ett medlemskap i de trötta gemenskap, en närmare kontakt med det levande.

Men Handke syftar i sin essä till att berätta ”[...] om de olika tröttheternas skilda världsbilder” och inleder sin essä med att dra sig till minnes de ensamma tröttheterna: ändlösa gudstjänster där han som barn kämpar för att hålla sig vaken men till slut måste ut ur kyrkan och därmed lämnas med en känsla av att ha svikit gemenskapen; förälskelsens trötthet som skjuter upp som en mur mellan de älskande; meningslösa monotona arbeten; tröttheter som isolerar och som bara kan hanteras genom att ta avstånd, rymma därifrån, men som ändå inte lindras, inte ens, som Handke skriver, i studentrummets ensamhet.¹¹ Det är karga och ödsliga tröttheter, ofta med ett paniskt inslag av att behöva fly från situationen. Och nu när jag berättar för kollegorna att jag skriver om trötthet får jag ta del av liknande spontana berättelser som tycks ha ett gemensamt tema: *jag måste ta mig ur det här*. Och den uppfinningsrikedom som flykten från trötthet ger upphov till: *Jag hostar till, reser mig och säger att jag behöver ta en halstabled*. *Jag försöker djupandas utan att det märks. Jag nyper mig. Jag håller upp ett glas vatten. Jag hittar en ursäkt att resa mig upp och ta några steg.*¹² Och den mängd förberedelser – somliga

¹⁰ Ibid., s 50.

¹¹ Ibid., s. 15.

¹² Inga citat från kollegor eller patienter i den här essän är ordagranna återgivning utan så kallade parafrafer, det vill säga omskrivningar ”med bevarande av det huvudsakliga ursprungliga innehållet”, Svenska Akademiens ordbok, <https://svenska.se/so/?id=159978&pz=5>

psykologer skulle kalla det säkerhetsbeteenden – som krävs för att minska risken att drabbas: de snabba klunkarna kaffe mellan två besök, något sött, något uppiggande, något vadsomhelst som håller mig vaken i ytterligare ett samtal, en rask gymnastisk övning, helt enkelt en mängd varianter av uppiggningstekniker för att till varje pris undvika katastrofen. Därav den passande beteckningen säkerhetsbeteenden, som beteendeterapeuterna menar syftar till att avvärja en tänkt katastrof och som visserligen kan lugna i stunden men samtidigt vidmakthåller själva rädslan, eller paniken. Så vad är det för katastrof som hotar den trötta psykologen? Är det sömnen?

Att mitt i levandet ge efter för tröttheten, att somna i ett samtal med en patient; tanken gör ont som en oväntad örfil, en skamsen smärta. Men det är inte bara skam. Om vi borrar vidare i kedjan av katastroftankar är det tanken på sömnens konsekvenser som skrämmer mest: en patient som sitter där, ensam, övergiven, ratad av sin sovande terapeut. Det finns en vandringssågen om en terapeut som somnat. *Hon var gammal, hon borde ha gått i pension.* Eftermälet efter ett långt yrkesliv, att ha somnat. Berättelsen är spridd inom kollegiet, kanske en myt som tjänar sina syften: den håller oss vakna, till varje pris. Jag tänker mig att uppiggningsteknikerna är en sorts etisk praktik. Den som somnar riskerar att orsaka skada, kanske irreparabel. Självklart skulle man aldrig glömma sin sovande terapeut. Den bittra erfarenheten skulle läggas till allt det andra patienten har varit med om när det gäller svek och övergivanden. Att somna i ett samtal skulle aldrig kunna göras o gjort. Jag tror att varje psykoterapeut är väl medveten om vad som står på spel.

Vad jag vill göra och veta

Vi kan konstatera att det finns olika tröttheter och att fenomenet i sig är svårgripbart. Tröttheten gör något med "varats mask", förmår inte upprätthålla den.¹³ Levinas skriver om att tappa taget om det man håller fast i. Det är alltså inte en händelse, vi fortsätter fasthållandet, men vi löper alltid risken att tappa greppet och möta det anonyma varat. Handke erbjuder en möjlighet att tänka kring den förlamande tröttheten som något annat, ett slags (mystiskt) uppgående i världen. För att förstå tröttheten vill jag ställa Levinas och Handke mot varandra, men även sida vid

¹³ Marcia Sá Cavalcante Schuback, "Person, personne, persona – anmärkningar om Heideggers kritik av begreppet "person". <https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:217081/FULLTEXT01.pdf> I essän hänvisar författaren till en sen text av Heidegger där han talar om "det existentiella skeende som traditionellt benämns den 'mänskliga varelsen', men som, med hans egna ord, också kan ses som en 'varats mask'", s 108.

sida, tillsammans betraktande detta svårfångade fenomen. Tröttheten som fördömelse (Levinas) och som mystisk befrielse (Handke). Med deras hjälp ställer jag tre frågor:

Vad är trötthet som fenomen?

Hur gestaltar sig olika tröttheter i psykoterapirummet?

Vad kan tröttheten som fenomen i psykoterapi lära oss om människans existentiella belägenhet?

Hur det här ska gå till

Fenomenologin önskar förstå hur medvetandet skapar världen, hur det medvetande ser ut som formar objektet, och denna process kan kallas transcendens. För att kunna göra det krävs att den naturliga inställningens ”generaltes”, att världen hela tiden finns här som en given verklighet och fortsätter att existera, träder undan och ger plats för en annan sorts seende eller upplevande av världen.¹⁴ Det handlar inte, som den fenomenologiska filosofins upphovsman Edmund Husserl påpekar, om att konstituera en teorifri vetenskap där man kan betrakta världen sådan den verkligen är, utan om att sätta den värld vi har förhanden inom parentes, och därmed vårt vanliga tänkande, drömmande om, upplevande och vetenskapande av världen.¹⁵ Denna parentetiseringens metod kallar Husserl för *epoché*.¹⁶ Vi kopplar genom epochén bort allt vetande om fenomenet utan att för den skull ifrågasätta detta vetandes giltighet. Som filosofen Jonna Bornemark skriver i sin fenomenologiska undersökning av transcendens och kroppslighet: ”En epoché innebär att man suspenderar den naiva idén om tingets yttre existens. Detta betyder att olika domäners transcendens sätts inom parentes och att de istället undersöks inom formerna för sin givenhet.”¹⁷ Det betyder inte att jag i min undersökning kan avstå helt från allt vi redan tror oss veta om trötthet. Men jag kan suspendera dessa föreställningar för att försöka få syn på fenomenet. Bornemark konstaterar med Husserls ord att ”tesen upplevs, men vi gör ’inte bruk’ av den”.¹⁸ Tröttheten beskrivs och upplevs på en mängd olika sätt i vår värld, vårt samhälle, och det är inte min ambition att ogiltigförklara de olika trötthetsbilderna, men jag vill nå bortom de diskurser och invanda föreställningar som tröttheten rymmer i vårt

¹⁴ Edmund Husserl, *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi* (Stockholm: Thales, 2004), s. 112 ff.

¹⁵ *Ibid.*, s. 114.

¹⁶ *Ibid.*, s. 115f.

¹⁷ Jonna Bornemark, *Kunskapens gräns, gränsens vetande – en fenomenologisk undersökning av transcendens och kroppslighet* (Södertörn: Philosophical Studies 6, 2009), s 56.

¹⁸ *Ibid.*, s. 56.

samhälle, sätta dem alla inom parentes, och relatera mitt undersökande till min yrkespraktik som psykolog och psykoterapeut. Istället för de vedertagna inställningarna vill jag låta Levinas tänkande och Handkes observationer lysa upp fenomenet, och även låta deras tankar filtreras genom min egen erfarenhet, och mitt högst aktuella erfalande; jag är ju trött just nu när jag skriver det här, jag är i det jag skriver om, det finns ingen möjlighet att lyfta mig ur den värld som är förhanden och titta objektivt på tröttheten. Man kan se undersökandet just som ett verb, det kommer inte att bli klart och tröttheten kommer inte att träda fram sådan som den egentligen är.¹⁹ Min förhoppning är istället att suspenderandet av trötthets- och utmattningsdiskurserna ska möjliggöra en annan blick, en annan förståelse.

Min ambition är ändå att i denna essä ”öppna saken”²⁰ och i förberedelserna har en hypotes vuxit fram om tröttheten som en möjlig väg mot just ett tillstånd av reduktion, ett bortskalande av världen förhanden. Då blir tröttheten inte bara något som ska undersökas, utan även något att undersöka *med*. Det här återfinner jag hos Handke, som i sin essä tycks använda tröttheten som ett sätt att få syn på världen, och hos Levinas där tröttheten har en sorts belysande funktion; den blottlägger något som annars inte skulle synas. Så hur ser en psykoterapeutisk situation ut i trötthetens ljus? Kan jag få syn på något som annars är dolt? Det tycks som om tröttheten under speciella och gynnsamma omständigheter skulle kunna vara till glädje i en psykoterapeutisk process. Jag väljer medvetet uttrycket *till glädje* istället för *till nytta* eftersom jag föreställer mig något som inte syftar till att ytterligare instrumentalisera psykoterapin utan som kan öppna upp och bidra till en djupare förståelse (förståelse av mitt arbete, men även av världen och varat genom trötthetens lins) men gud förbjude inte leda till tankar på tröttheten som ett terapeutiskt instrument.

Men hur det här ska gå till har jag ingen aning om. Vilket är ytterligare en aspekt av metoden, den metod som kanske är bäst lämpad att fånga yrkesmänniskans praktiska kunskap, nämligen essäskrivandet.²¹ Att skriva fram sin yrkesutövning. Theodor Adorno beskriver essän som ett undersökande som går ”metodiskt ometodiskt tillväga.”²²

¹⁹ Bornemark väljer att i sin avhandling från 2009 använda verbet transcenderande istället för substantivet transcendens för att det handlar om en ständig strävan att överskrida, inte något som blir klart. Bornemark (2009), s. 50.

²⁰ Att öppna saken är en Adornos formuleringar kring essäns ambition. Theodor Adorno, ”Essän som form”, i *Essä*, red. Mellberg, Arne, (Daidalos: Göteborg, 2020).

²¹ Inom den praktiska kunskapens teori på magister- och masterprogrammen på Södertörns högskola används essäskrivande genomgående som ett sätt att försöka skriva fram den praktiska kunskapen.

²² Adorno (2020), s. 332.

När yrkesmänniskans praktiska kunskap, som den bärs mer eller mindre omedvetet i den egna kroppen, ska undersökas lämpar sig en friare mer associativ metod än gängse vetenskapliga metoder. Det som ska undersökas är i sig svårfångat, förkroppsligat, intuitivt. När det gäller psykoterapi brukar den vetenskapligt undersökas (och därmed skrivas) kvantitativt genom randomiserade kontrollerade studier av effekt, och sällan kvalitativt, än mer sällan teoretiskt och begreppsklargörande. Det råder ingen brist på empiri inom psykoterapi, både med tanke på den mängd som bedrivs och hur ofta den mäts och dokumenteras. Men det råder brist på teori om de begrepp som används och de fenomen man möter som psykoterapeut och det råder brist på studier av psykoterapeutens förkroppsligade arbetssätt och den intuitiva kunskap som utövas i varje specifik situation.²³ Aristoteles kunskapsbegrepp *fronesis* handlar om det som ”förhåller sig annorlunda” vilket kan ses som en träffande karaktäristik av psykoterapin som sådan; den förhåller sig alltid annorlunda, för varje möte med varje unik individ.²⁴ Fenomenologin är en viktig del av den praktiska kunskapens teori eftersom den utgår från att det är *någon* som erfar, inte en objektiv från världen bortkopplad övernaturlig blick, det vetenskapsteoretikern Donna Haraway kallar “[...] the cyclopean, self-satiated eye of the master subject”.²⁵ Haraways klassiska text från 1988 handlar om att det inte finns någon ”objektiv” eller ”oskyldig” blick på världen, och att situerad kunskap innebär att samla så många perspektiv som möjligt istället för att söka det enda rätta. Denna kunskapssyn är relevant för mig utifrån det faktum att psykoterapi alltmer har börjat beskrivas på ett likriktat sätt. Denna mer fenomenologiskt färgade undersökning innehåller därför förhoppningen om att ytterligare ett perspektiv kan få finnas även inom min yrkessfär, och alltså inte att detta perspektiv skulle räcka för att förstå tröttheten i den psykoterapeutiska praktiken. Att undersöka den praktiska kunskapen i sitt eget yrke innebär dessutom en speciell form av transcendens; jag ska inte bara sätta fenomenet inom parentes, utan även mig själv som yrkesperson. Jag klyver mig själv, skriver om ”psykologen” som om det handlade om någon annan, en sorts främmandegöring som förstås bara delvis kan (eller bör) lyckas.

²³ Med brist på teori menar jag bristen på ett språk som kan öppna upp för djupare förståelse istället för att, som det psykiatriska och patologiserande språket, stänga igen undersökandet genom fasta kategorier.

²⁴ Christian Nilsson, ”Fronesis och den mänskliga tillvaron”, i *Vad är praktisk kunskap?*, red. Jonna Bornemark & Fredrik Svenaeus, (Södertörns högskola, 2009), s. 47.

²⁵ Donna Haraway, ”Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective”, *Feminist Studies*, Vol. 14, nr. 3 (1988), ss. 575-599.

Jag landar i följande metodfråga: Kan man skriva psykoterapeutiskt om psykoterapi? En rad öppna frågor, hummanden, associativa tankebanor, en berättelse som kanske börjar med en klar riktning men sedan bär iväg åt ett annat håll, som inte avbryts utan uppmuntras, tills berättelsen återigen viker av från det som just hade blivit ett spår. Ett omtag, *var var vi någonstans?* och så tillbaka på det första spåret, men lika snabbt ur spår igen. Ibland åt skogen. Ibland står man och betraktar en väg som först tycks lovande, sedan alltmer tar formen av en återvändsgränd. Man vänder om, hittar det fruktbara spåret. Men nu växer missnöjet med spårmetaforen. Hellre vägar, stigar, ibland knappt skönjbara, tills det plötsligt dyker upp en tydlig gångväg, som leder till en gata. Men man vill inte vara kvar för länge på gatan, inte på det redan anlagda, inte ens den krattade stigen. Syftet med psykoterapi är ju att upptäcka, inte att bekräfta det man redan vet, vilket överensstämmer med essäns syfte. Och både essän och psykoterapisessionen börjar med en grundläggande fråga: *Vart kommer detta att föra mig?* Jag sätter mig med patienten och har ingen aning. Här invänder kanske någon att det numera finns terapiformer som inte är så planlöst utforskande utan tvärtom går från punkt till punkt med en tydlig agenda för såväl varje enskild session som för behandlingen i sin helhet. Jag önskar att det vore sant. Det ser prydligt ut ovanifrån, men i den situationsunika praktiken är nog psykoterapi ändå mer av vindlande stigar än på förhand anlagda spår.²⁶

Om det finns en metod (en skrivande undersökning) som stämmer med psykoterapin ligger essän närmast. Det finns faktiskt utöver själva början även andra slående likheter, i form av analogier. Att bedriva ett psykoterapeutiskt samtal, att skriva essäistiskt; låt oss använda ytterligare en analogi: att promenera. Inte vilken promenad som helst utan den sorten som kallas för flanerande. Den som flanerar har inget mål i sikte, vägen är allt. Fast här måste tilläggas att exempelvis Virginia Woolf i sin essä om en promenad genom London ser sig föranledd att ha ett ärende, inköpet av en penna, för att ge sig ut i stadens myller.²⁷ Det handlar om att låta sig fyllas av världen, men samtidigt välja att betrakta. Detta är ett privilegium. Flanörens sinnen är påslagna, men slumpmässigt eller spontant riktade. Något fångar uppmärksamheten en stund, men går förlorat i världens vågsvall. En flanör kan sätta sig ner och betrakta världen, som Handke på sin uteservering. Men vanligare är den rörliga flanören, som Walter Benjamin när

²⁶ Man kan tänka sig att den hårt manualiserade psykoterapin, så som den har utformats (om den överhuvudtaget praktiseras i realiteten), lämpar sig väl att överföras till den artificiella intelligensens domän.

²⁷ Att flanera har varit ett manligt (vitt) privilegium medan kvinnan-flanösen, som Woolf, kanske såg sig nödgad att ha en förevändning, ett ärende. Virginia Woolf, "Att strosa omkring på gatorna. Ett londonäventyr", i *Essä*, red. Arne Melberg (Göteborg: Daidalos, 2020).

han utforskar Neapel.²⁸ Eller för att använda Susan Sontags ord om Benjamins solitära flanerande: "[...] den lättjefulle strövarens sysselsättning, friheten att dagdrömma, observera, grubbla, irra omkring."²⁹ Som psykoterapeuten i samtalsrummet, skenbart stilla men i själva verket i ständig rörelse. Vad Woolf och Benjamin illustrerar är hur formen, essän, går hand i hand med flanerandet, de är en och samma. Vad jag vill illustrera är hur psykoterapin går hand i hand med såväl flanerandet som essän. Psykoterapeuten låter sig fyllas av världen, låter sig överraskas, uttråkas, beröras, drabbas. Psykoterapeuten ger sig själv och patienten friheten att *irra omkring*. Världen, mitt Neapel, är patientens horisont. Att bedriva psykoterapi kräver kanske det essäistiska anslaget. En idé kommer upp, den utforskas med de medel som står till buds, det associativa är stigarnas förgrening. Jag kan inte veta vad patienten kommer att säga och jag kan inte veta om det är viktigt eller inte. Vart leder den här stigen? Jag har ingen aning. Vad ska den här essän om trötthet leda fram till? Det enda jag vet är att jag vill förstå mer.

Och nu skulle jag vilja stryka ett streck över allt jag skrev i föregående stycke. Analogin haltar. Jag återgår till Adorno: att gå *metodiskt ometodiskt* tillväga. Det finns en metod och det finns en riktning, psykologen-flanören har ett mål; att patienterna ska må bättre. Det sker en ständig utveckling av metoder, nya terapiformer, mer fokuserade, mer effektiva. Jag går inte bara ut i världen/samtalet och rör mig lite hur som helst. Jag sållar, organiserar, väljer ut och följer upp. Jag håller en röd tråd, om det behövs. Det är just denna dubbelhet, kanske skenbara motsättning, som är en del av det psykoterapeutiska. Det fria associerandet, det öppna lyssnandet, den icke-vetande hållningen. Men samtidigt: agendan. Men samma dubbelhet finns i essän som metod. Adorno skriver: "Essäisten läser utan ordbok."³⁰ Det vill säga: ordets innebörder växer fram i de olika situationer där det uttalas tills det får många fler betydelseskiftningar än ordbokens uppräknade betydelser. Psykoterapeuten ber patienten om och om igen att förklara hur hen menar. *Vad menar du med sammanhang? Jag menar umgänge. Jag menar ett engagerat samtal. Jag menar en hemvist.* Och beroende på vad samtalet kretsar kring kan exempelordet "sammanhang" anta dessa och andra betydelser. Man slutar inte fråga. Det är ett fritt irrande, men det finns alltid ett syfte. Även här står Adorno till tjänst: "Essän determineras av objektets enhet, samt det av teorins och erfarenhetens enhet som invaderat objektet."³¹ I min yrkesvärld förstår jag det på följande sätt: det finns en patient med en berättelse och ett lidande. Det finns

²⁸ Walter Benjamin och Asja Lacis: "Neapel", *ibid.*

²⁹ Susan Sontag, "I Saturnus tecken", *ibid.*

³⁰ Adorno (2020), s. 332.

³¹ *Ibid.*, s. 336.

alltså gränser, ramar, precis som för flanören. Det finns teori och erfarenhet, och i psykologens fall, metoder. Och denna essä ringas in av trötthetens fenomen, och av trötthet i den psykoterapeutiska praktiken. De förgreningar som uppstår kommer ändå på något sätt att ingå i objektets enhet så länge jag i mitt utforskande inte tappar kontakten med tröttheten.

Men den särskilda typ av essä som skrivs inom det akademiska ämnet *Praktisk kunskap* behöver dessutom vara vetenskaplig. Det betyder att jag behöver vara noggrann med begreppen, i möjligaste mån härleda min text till pålitliga källor och som sagt hålla mig till objektets enhet. Men här framträder en besvärande brist hos psykologen/flanören: jag är inte filosof. Jag är inte skolad i att gräva i begreppen. Men med det skamsna erkännandet av en brist kanske en frihet kan uppenbara sig? Den praktiska yrkesutövaren som utforskar detta utövande kanske kan förhålla sig mer associativt än vad en filosof skulle tillåta sig? I mitt fall betyder det att hänvisningar till tänkare, främst i den klassiska fenomenologiska traditionen, plockas in när de behövs, inte i syfte att granska teorierna i sig, utan för att belysa fenomenet, tröttheten, så grundligt det går. Det innebär att Levinas, som bildar utgångspunkten för hur det här ämnet ska undersökas och förstås, får finna sig i sällskap med andra tänkare som inte träder in för att stödja eller komplicera hans tankegångar utan för att ytterligare belysa fenomenet. Här kan redan nu nämnas att förutom Husserl även Heidegger och Merleau-Ponty verkar sitta i väntrummet, redo att bjudas in, om så bara för att bistå med en formulering. Om det framstår som oseriöst, tänk på att det i det här fallet är tröttheten som ska förstås, inte fenomenologin. Och det berör ytterligare en aspekt av metoden, och hur den på något sätt är sammanflätad med ämnet: denna essä kommer att skriva sig själv. Det kan låta utopiskt, och olämpligt ur vetenskaplig synvinkel. Med sig-själv-skrivandet menar jag inte en brist på plan och struktur, men ett associativt användande av andras tankar, ett förkroppsligat skrivande som inte är otänkt men där omedvetna eller inte helt genomtänkta erfarenheter förhoppningsvis kan få utrymme. Flanören ritar sällan upp en karta inför sitt irrande, det skulle motverka syftet. I varje steg tas ett beslut om riktning, och den mängd variabler som ingår i beslutsfattandet är oöverskådliga, alla de stimuli som fångar uppmärksamheten, anblickarna och ljuden, den egna kroppens signaler, medvetandets associationer; besluten om riktning fattas delvis på en förmedveten kroppslig nivå. Som för flanören, så även för psykoterapin och så även för denna essä. När jag i mitt skrivande ibland verkar förrirra mig långt bort från tröttheten, in i andra tillstånd och andra tankar, så får den tålmodiga läsaren förlita sig på att irrandet har ett syfte och att tröttheten kommer tillbaka, förhoppningsvis i ett något klarare ljus.

Ett svårsmätbart fenomen

”[...] som om den i likhet med ett omslag i väderleken kom utifrån, från atmosfären, från rymden.”³²

Kanske kan vi utan några hänvisningar konstatera att allt levande kan drabbas av trötthet? Det är i alla fall ett rimligt antagande. Kampen i att hålla sig vaken och alert när energin tryter. Att något tryter tycks för övrigt vara den etymologiska grunden till ordet trötthet.³³ En brist alltså, brist på ork, energi, brist på vila och sömn. Handke minns när han som barn på 1950-talet slet på föräldrarnas gård innan den moderna lantbrukstekniken rationaliserat processen. Lånetröskverket gick från gård till gård, alla behövde hjälpa till och när arbetet var klart stapplade man ut på gården på ostadiga ben och njöt ”den gemensamma tröttheten”.³⁴ Filosofen Hannah Arendt skulle nog validera Handkes bild. I *Människans villkor* där hon försöker fånga människans aktiva liv finner hon tre former för den aktiva människan: den arbetande, den tillverkande och den handlande³⁵. Den arbetande människan, *animal laborans*, är den som har möjlighet att känna lycka och tillfredsställelse. Arendt skriver: ”Det finns ingen bestående lycka utanför det naturliga kretsloppet, i vilket kroppen utmattas och regenereras, arbetets möda följs av ätandets lust och tröttheten av vilans sötma.”³⁶ Arendt betonar det cykliska förloppet, hur arbetet aldrig upphör, och hur denna ändlösa upprepning kräver uthållighet snarare än mod. Arbeta är människans sätt att vara ”[...] delaktig i de levandes salighet, vilken vi delar med alla kreatur.”³⁷ Precis som Levinas betonar Arendt mödan i arbetet, smärtan, men i dess cykliska förlopp ingår alltså även en form av naturlig lycka. Arbetssamhällets alienation, där själva arbetet blivit en produkt som ska skapa ett mervärde utanför den naturliga livsprocessen, innebär enligt Arendt att möjligheterna till denna verkliga och naturliga lycka har minskat. Då är det kanske inte konstigt att det hårda kroppsarbetet uppvärderas i vår tid. Hur många talar inte om denna smärtsamma njutning? Att få gräva, att få göra saker *med händerna*. Och sedan njuta av vilans sötma. Längtan efter det konkreta fysiska arbetet återkommer i de trötta berättelser i terapirummet. Jag tolkar det som en längtan efter att få vara trött *på riktigt*.

³² Handke, (2022), s. 15.

³³ Svenska Akademiens ordbok, https://www.saob.se/artikel/?unik=T_3009-0041.vSRZ-0018.

³⁴ Handke, 2022, s 26.

³⁵ Hannah Arendt, *Människans villkor*, (Daidalos: 2107).

³⁶ Ibid., s. 149. Citatet är hämtat ur kapitlet ”Arbete” och under rubriken ”Arbetets fruktbarhet till skillnad från dess förmenta ’produktivitet’”. Arbetet ger enligt Arendt ett naturligt överskott, t ex i form av fortplantning, men det moderna samhället har gjort arbetet ”naturvidrigt” på grund av dess ”tingliknande karaktär” (s 150). Den naturliga ymnigheten har blivit njugghet.

³⁷ Ibid., s. 147.

I boken *Trötthetssamhället* beskriver filosofen Byung-Chan Han hur vi har gått från att leva i ett *disciplinsamhälle* till ett *prestationssamhälle* där strävan att öka effektivitet och produktivitet har lett till en fixering vid individens egen inneboende kraft och förmåga.³⁸ ”Kunnats positivitet är mycket effektivare än förbudets negativitet.”³⁹ Detta har lett till allt större trötthet och utmattning. Han gör även en koppling mellan denna positivitetsdiskurs och den ökade förekomsten av depressioner: ”Den depressiva människan är ett *animal laborans* som exploaterar sig självt, och det rentav frivilligt, utan yttre tvång.”⁴⁰ Även om han utgår ifrån Arendts begrepp hävdar han att hennes idéer om hur samhället förpassar människan till en arbetande massa i en anonym livsprocess inte stämmer med utvecklingen de senaste decennierna på grund av samhällets individualisering. ”Det senmoderna *animal laborans* är nästan till bristningsgränsen utrustad med ett ego. Och det är allt annat än passivt.”⁴¹

Många har konstaterat likheterna rent diagnostiskt mellan dagens utmattningar, det vill säga den ökade förekomsten av sjukskrivningar på grund av trötthet, och den tidigare modernitetens skador på kroppar och hjärnor, nämligen industrialismens. Läkaren George Beard gav 1880 ut boken *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia): It's Syntoms, Nature, Sequences, Treatment* och gav då världen ett begrepp för en ny sorts trötthet, ett begrepp som snabbt blev etablerat: neurasteni.⁴² I första delen av sin bok argumenterar han för att den typ av trötthet han funnit hos sina patienter krävde ett nytt ord eftersom denna trötthet var ny, en konsekvens av moderniteten. Det moderna livets rytm bröt upp människans naturliga växling mellan ansträngning och vila och skakade om nervsystemet. Det ledde till en ny sorts sjukdom, modernitetens patologiska trötthet. Som idéhistorikern Karin Johannisson skriver apropå Beards begrepp neurasteni:

Han hävdade att tillståndet var relaterat till den moderna livsstilen och i första hand drabbade de högpresterande grupperna i civilisationens front: affärsmän, börsmäklare, tjänstemän och intellektuella. Neurasteni var alltså en kultursjukdom närd av själva moderniseringsprocessen som innebar att individen blev samtidigt aktiverad, överstimulerad och dränerad på energi.⁴³

³⁸ Byung-Chul Han, *Trötthetssamhället*, (Ersatz, Stockholm: 2016).

³⁹ Ibid., s. 18.

⁴⁰ Ibid., s. 20. Han refererar här till Arendts begrepp *animal laborans* från hennes bok *Människans villkor*.

⁴¹ Ibid., s. 30f.

⁴² George Beard, *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia): It's Syntoms, Nature, Sequences, Treatment*, New York: 1880.

⁴³ Karin Johannisson, *Den moderna tröttheten* ^[11]_{SEP}Från överansträngning till stress, kroniskt trötthetssyndrom och utbrändhet, (Departementsserien 2001:28).

På samma gång överstimulerad och dränerad. Vem kan inte relatera till det fenomenet i den egna kroppen? Beard hänvisar ödmjukt till tidigare forskning av fenomenet neurasteni, som ibland, även i Beards verk, går under namnet "American Nervousness".⁴⁴ En särskild amerikansk nervositet? Det var också från USA som begreppet *utbränd* kom ganska exakt hundra år senare när den kliniska psykologen och forskaren Christina Maslach gav ut sin bok *Burnout, the Cost of Caring*.⁴⁵ Begreppets ursprung är oklart och tillskrivs flera olika forskare, men Maslach gjorde ordet/fenomenet allmänt känt. Har vi då importerat en särskild sorts amerikansk trötthet? Historikern David G. Schuster beskriver i boken *Neurasthenic Nation* från 2011 den hälsoindustri som sköljde fram i neurastenins vågsvall i USA under det sena 1800-talet.⁴⁶ Schuster lyckas visa hur nordamerikaner vid den här tiden alltmer började se sin individuella hälsa som knuten till samhällets betingelser och i ständig förhandling med dessa betingelser. På olika sätt behövde den moderna människan i industrialismens era skydda sig mot riskerna för neurasteni genom olika hälsoåtgärder, framförallt sömn, särskild kost och regelbunden träning, men även med elektricitet och olika sorters medicinska preparat. En för hälsoindustrin mycket lukrativ konsekvens av den moderna tröttheten.

För Schuster tycks det underförstått att neurastenins framfart är en spegling av vårt nutida utmattningssyndrom. Karin Johannisson gör en direkt koppling men menar att det uppstod ett mellanrum under och efter världskriget där dessa besvär "[...] i väntan på nya legitimerande namn" tappade sin sociala status.⁴⁷ Neurastenin blev alltmer kopplad till något vekt, diffust och därmed feminint kodat. Psykoanalysen bidrog kanske till detta genom att flytta fokus från aktuell yttre kontext till intrapsykiska fenomen grundlagda i tidig barndom. Johannisson menar att brytpunkten kom på 1980-talet med den så kallade "yuppiesjukan", den nya utmattningen, men nämner inte Maslachs bok som väckte stor debatt. Undertecknad har egna minnen av hur boken *Utbränd*, när den gavs ut på svenska 1985, ifrågasattes och ratades av experter i media. Den kanske mest intressanta kritiken kom från sociologen Johan Asplund två år senare när han i sin bok *Det sociala livets elementära former* menade att utbrändheten i Maslachs tappning inte handlade om överbelastning utan om brist på verklig substans i det moderna arbetslivet.⁴⁸

⁴⁴ Beard, 1880, s 20.

⁴⁵ Christina Maslach, *Burnout – The Cost of Caring*, (Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey: 1982.) På svenska: *Utbränd* (Natur & Kultur, Stockholm: 1985). Ordet utbränd har dock ratats av medicinen och ersatts av utmattning, vilket i sig är intressant. Den starka metaforiken i att vara utbränd kanske ter sig för inexact och subjektiv?

⁴⁶ David G. Schuster, *Neurasthenic Nation: America's Search for Health, Happiness, and Comfort, 1869-1920*, Rutgers University Press, 2011.

⁴⁷ Johannisson, s 12.

⁴⁸ Johan Asplund, *Det sociala livets elementära former*, (Korpen, 1987).

När det sociala blir överordnat, när det blir själva essensen av arbetet, sker en urlakning av energin. Nu förefaller det, om inte osannolikt så irrelevant, att tänka sig utmattning som en effekt av låtsasarbete. Det är förstås ansträngande att låtsas, men den höga arbetsbelastningen, bristen på luft i systemet, tycks i vilket fall vara ett faktum i det moderna arbetslivet. Det föranledde också arbetsmiljöverket att 2015 ge ut nya föreskrifter för ”organisatorisk och social arbetsmiljö” med just arbetsbelastning som ett av fokusområdena.⁴⁹

Underrubriken till Maslachs bok var ”the Cost of Caring” eftersom hon framförallt såg utbrändhet hos vårdpersonal och kopplade det till det ansträngande arbetet med empati och omvårdnad. Sedan dess har mycket skrivits om det man kallar *compassion fatigue* (empatitrotthet) *sekundär traumatisering* och, i min egen yrkesgrupp, *therapist fatigue*. Ett återkommande resonemang är att en yrkesmässig empati som utövas i för omfattande grad kan leda till en särskild sorts trötthet. Engagemanget för patienterna blir dränerande, vilket riskerar att leda till att man tappar sin empatiska förmåga och blir kallsinnig inför patienternas lidande.⁵⁰ Per Isdal lyfter i sin bok *Medkänslans pris* fram de olika belastningar som ett inlevelsearbete medför och kommer med en mängd råd om hur empatitrottheten ska undvikas, framförallt genom stöd av kollegor och chef, genom regelbunden handledning samt olika former av återhämtning och gränsdragningar. Isdal förordar även tekniker för att ”ransonera” empatin.⁵¹ Det här har förstås många dimensioner som rör det relationella varandet, och yrkeslivets betingelser, och så vidare, inte minst inom yrken där det relationella professionaliseras genom att bli det huvudsakliga arbetsinnehållet. Ett problem är att forskningen kring fenomen som empatitrotthet ofta tar för givet att de finns istället för att mer grundläggande undersöka vad begreppen/fenomenen kan rymma. Jag föreställer mig att själva talandet om ”compassion fatigue” är ett uttryck för behovet av, med Johannissons ord, ”legitimerande namn” för tröttheten, det gamla vanliga svårfångade och högst verkliga fenomenet i den levda kroppen.

På Karolinska Institutets hemsida belyses forskning inom det man kallar ”populärvetenskapliga teman”, varav trötthet är ett sådant.⁵² Under rubriken ”Nyfiken på trötthet” försöker man reda ut och särskilja de olika tröttheterna, den fysiska, den psykiska, den patologiska, dess olika

⁴⁹ Arbetsmiljöverket: *Organisatorisk och social arbetsmiljö* (AFS 2015:4), föreskrifter.

⁵⁰ Per Isdal, *Medkänslans pris: om sekundärtraumatisering, compassion fatigue och utbrändhet hos yrkesverksamma*, (Stockholm: Gothia utbildning: 2017).

⁵¹ *Ibid.*, s. 151. Isdal föreslår en sådan mängd strategier och förhållningssätt att själva kampen mot empatitrottheten åtminstone för undertecknad förefaller utmattande.

⁵² Karolinska institutet: <https://ki.se/forskning/nyfiken-pa-trotthet>, 2022-06-03.

orsaker och möjliga behandlingar. I ingressen slås fast: ”Trötthet kan vara helt normalt – eller ett symptom som gör tillvaron till en prövning.”⁵³ Det konstateras också att språket är luddigt, att trötthet kan betyda så mycket. Till skillnad från smärta uppfattar vi sällan trötthet som en signal om något som är fel. Det är normalt att vara trött ibland, och hur ska vi avgöra när tröttheten inte längre är normal, när den är tecken på en sjukdom? Trötthet som inflammation, eventuellt utlöst av en virussjukdom; trötthet som ett symptom på en annan allvarlig sjukdom, trötthet som effekten av långvarig stress och brist på återhämtning. De många tröttheterna. Längst ner på KI:s sida ges tips till den trötta: kolla blodvärden, måna om sömn, mat och motion. Det är ungefär vad jag själv skulle råda en trött patient. Men min egen trötthet? Jag lever som jag lär, månar om att tillgodose de grundläggande behoven. Ändå är jag trött. Och mina patienter också. Kanske finns det något mer vi kan göra för att undkomma den förlamande tröttheten, någon ny teknik? Kanske har vi inte gjort tillräckligt?

En studie från 2018 visar att terapeutens trötthet inför ett samtal har mycket liten påverkan på kvaliteten på själva samtalet.⁵⁴ Det stämmer även med min erfarenhet; hur jag känner mig inför ett möte har låg korrelation med hur mötet blir. Samma studie visar dock att terapeutens lugn har en mer avgörande inverkan. En terapeut som är lugn inför ett möte med en patient får ett bättre utfall, enligt de mått som används i studien. Författarna diskuterar inte hur trötthet och lugn förhåller sig till varandra som fenomen, men i studien definieras lugn som ”calm, relaxed, at ease”.⁵⁵ Slutsatserna av studien är värda att citera:

Therapists who were calm prior to sessions and who became even calmer during sessions had high quality sessions and strong working alliance as rated by both clients and therapists. In contrast, therapists’ pre-session fatigue was not associated with client ratings of session quality and working alliance, although therapists who reported decreases in fatigue after sessions were judged by clients as having better sessions.⁵⁶

Dessa rader rymmer en komplexitet och väcker många frågor som studien inte besvarar. Varför blir terapeuterna lugnare under sessionen och varför känner de sig piggare efteråt? Vad är det som händer? Mellan raderna framträder gåtan om vad som uppstår i en psykoterapisession, eller

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Harold Chui & Clara E. Hill (2020) ”Keep calm and alert and carry on: therapist calmness and fatigue in relation to session process”, *Counselling Psychology Quarterly*, 33:1, 66-78, DOI: 10.1080/09515070.2018.1502160

⁵⁵ Ibid., s. 67.

⁵⁶ Ibid., s. 73.

överhuvudtaget i mötet mellan människor. Och den undflyende tröttheten, hur snabbt den kan komma och hur snabbt den kan försvinna.

I boken *Trötthet - fakta och funderingar*, som gavs ut 2002 och har ett medicinskt perspektiv, uttrycks en tilltro till att forskningen snart ska kunna presentera objektiva (fysiologiska) mått på trötthet.⁵⁷ Den förhoppningen har kanske minskat något eftersom inga sådana mått verkar ha utvecklats. Stress går numera att mäta med salivprov som röjer halten av stresshormoner. Trötthet däremot verkar inte kopplad till några specifika biokemiska ämnen. Ofta konstateras att brist på energi är den röda tråden i trötthetens väsen. Och den bildar stommen i diagnosen utmattningssyndrom.⁵⁸ Ibland är begreppen till och med utbytbara: trötthet = brist på energi. Att vara urlakad, inte förmå sig att gå vidare och kämpa på, att sakna kraft. Är trötthet och brist på energi samma sak eller kan de möjligen existera oberoende av varandra? Den frågan problematiseras av att båda tillstånden, eller om de nu är ett och detsamma, i forskningen och i de självskattningsformulär som människor med trötthetsbesvär ofta får fylla i när de besöker en vårdinrättning, beskrivs på en mängd olika sätt, ofta med ett språk som syftar till att kategorisera, klassificera, snarare än fånga upplevelsen.⁵⁹ Den svenska forskaren Elizabeth Åhsberg visade i slutet av 1990-talet i en omfattande forskningsöversikt att trötthet (fatigue) beskrivs på en mängd olika sätt och att en enhetlig definition saknas. Man måste, menade Åhsberg, i varje kontext definiera vilken aspekt av trötthet man syftar på, de kroppsliga uttrycken, de beteendemässiga tecknen, de upplevda förnimmelserna, och så vidare.⁶⁰ Hennes forskningresultat visade på fem dimensioner av trötthet: fysisk ansträngning, fysiskt obehag, brist på energi, sömnlighet och motivationsförlust. Men även med de fem dimensionerna återstod en oförklarad varians, det vill säga en eller flera dimensioner som ännu är okända. Så tröttheten, som vi alla vet hur den känns, som är så självklar när vi känner den och när vi säger ordet, tycks samtidigt nästan omöjlig att definiera.

Standardverket i Sverige idag när det gäller stress och utmattning är förmodligen Niclas Alméns bok *Stress och utmattningsproblem – kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*.⁶¹ Trots att ordet trötthet nämns många gånger saknas det i bokens omfattande sakregister. Almén är

⁵⁷ Benjamin H. Natelson & Birgitta Evengård, *Trötthet – fakta och funderingar*, (Studentlitteratur, 2002).

⁵⁸ ICD-10: F43.8 Utmattningssyndrom.

⁵⁹ Michelle H., Cameron, et al. "Perceived fatigue and energy are independent unipolar states: Supporting evidence", *Medical Hypotheses*, (2018), Vol.113, pp.46-51.

⁶⁰ Elizabeth Åhsberg, "Perceived fatigue related to work", Arbetslivsinstitutet, serie: *Arbete och hälsa*, 1998:19.

⁶¹ Niclas Almén, *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*, Andra upplagan, (Studentlitteratur, Lund, 2017), s 20.

psykolog men boken rör sig inom den medicinska diskursen och i inledningen konstateras att stress kan leda till ”en mängd olika problem, t ex trötthet och utarmning av olika typer av resurser” och författaren ställer själv frågan hur många personer som inte är ”bara allmänt eller normalt trötta” utan upplever tröttheten som handikappande i vardagen.⁶² Därpå följer en redovisning av olika prevalensstudier som dock handlar om utmattning/utbrändhet och inte trötthet som sådan vilket innebär att läsaren inte får någon vidare förklaring av skillnaden mellan normal och handikappande trötthet. Den särskiljande faktorn tycks dock vara grad av funktionsnivå: tröttheten blir sjukdom genom att den tar över personens varande. Den trötta som blir kvar i sin säng när det är dags att stiga upp, som inte längre förmår anstränga sig, är per definition utmattad.⁶³ Inom den medicinska/psykiatriska diskursen är tröttheten alltså inte relevant, den är frisk och normal, samtidigt som den utgör den faktiska grunden till hela resonemanget kring utmattning. Kan man konstatera att det är när tröttheten tar över, när den tagit en kropp i besittning, när tröttheten får diktera beteenden och förhållningssätt, kort sagt när den inte ”bara” är en upplevelse, som den blir utmattning?

Det verkar i vilket fall omöjligt att slå fast att en människa är trött i någon objektiv bemärkelse. Tolkningar av yttre och inre triggers eller stimuli kan avgöra. Genom beteendeterapi kan människor lära sig göra nya tolkningar av de stimuli som signalerar trötthet eller risk för trötthet. Även rädslan för trötthet spelar in då den leder till en skärpt uppmärksamhet på känslor och förnimmelser, och även kontext, som signalerar risk för trötthet.⁶⁴ Beteendeterapiens teoretiska modell skiljer på hur ett problem uppkommit och vad som vidmakthåller det. Detta sätter fokus på människans upplevelsevärld, tolkningar av kroppsliga förnimmelser och de beteenden som dessa tolkningar ger upphov till, beteenden som sedan kan hålla liv i och till och med förvärra problemet. I relation till andra tillstånd än trötthet, till exempel kroppssmärta som ju också är en svårsmätbar upplevelse, har det visat sig verksamt om patienten får hjälp att omtolka sina upplevelser och därmed bli mindre påverkade av dem.⁶⁵

Men varför kan vi inte fånga trötthetens väsen? Borde det inte vara psykologins uppgift? Kanske är tröttheten ett av de fenomen som illustrerar det epistemologiska dilemma som tycks inbyggt i psykologin som vetenskap. Som Per Saugstad påpekar i *Psykologins historia* uppstod

⁶² Ibid. s. 20.

⁶³ Ibid. s. 21.

⁶⁴ Yannick Boddez et al. “Learning to feel tired: A learning trajectory towards chronic fatigue”, *Behaviour Research and Therapy*, 2018, Vol.100, pp.54-66.

⁶⁵ Rikard Wicksell, *Att leva med smärta : ACT som livsstrategi*, (Natur & kultur, 2014).

psykologin som en vetenskap genom att särskilja sig från filosofin i en strävan att bli en naturvetenskap, att kunna mäta människan och genom mätningar kunna jämföra och uppnå en ”objektiv” kunskap.⁶⁶ Att titta på sig själv, på människan, på samma sätt som en botaniker tittar på växter. Kanske kan psykologins sätt att försöka fånga tröttheten bli en illustration av de problem den ambitionen innebär. Vi har inga objektiva data av tröttheten. Den är lika svårbar som många andra psykiska tillstånd. Man kan till och med påstå att själva ambitionen leder till motsatsen: tröttheten splittras upp i en mängd olika dimensioner med en viktig oförklarad varians och löses till slut upp inför våra ögon. Den trötthet som vi känner så väl, som vi tvärsäkert kan hävda att vi lider eller inte lider av. Det tycks kunna hända att psykologiska fenomen som den levda kroppen känner så väl förintar genom själva studien av dem. Jag kommer att tänka på Benjamin Labatits bok *When we cease to understand the world*, en rafflande berättelse om de kriser några av världens främsta fysiker och astrofysiker hamnade i när kvantfysiken kom: den förfärande insikten om att det finns partiklar som rent fysiskt endast tycks existera vid själva undersökandet.⁶⁷ En omvänd analogi: de välkända mänskliga fenomenen, som trötthet, upplöses vid själva undersökandet. Kanske har psykologins allt större fokus på patologi blivit ett sätt att undkomma detta kunskapsteoretiska problem? Den överväldigande ambitionen att försöka fånga komplexa allmänmänskliga tillstånd med naturvetenskaplig metodik, att titta på dem utifrån, göra dem mätbara, kräver någon form av jämförelser. För psykologin som vetenskap är den så kallade normalfördelningskurvan central.⁶⁸ De fenomen som rent statistiskt ligger i utkanten, en eller kanske två standardavvikelser bort från det normala, det vill säga toppen av kurvan, möjliggör jämförelser som genererar en sorts ”objektiva” data, till exempel i jämförelsen mellan ”normal” trötthet och utmattning. Men det är en vacklande lösning eftersom psykologin inte har förmått presentera en begriplig bild av vad trötthet är. Istället landar vi i den medicinska diskursen.⁶⁹ Som idéhistorikern Karin Johannisson konstaterar i sin rapport:

”Utbrändhet definieras som ett sjukdomstillstånd, inte som en känsla, ett uppror, en kulturkritik eller en frisk reaktion. Otillräcklighetskänslan och kroppens spontana motstånd förläggs till den enda dimension som ger legitimitet: medicinen.”⁷⁰

⁶⁶ Per Saugstad, *Psykologins historia*, (Natur & Kultur, 2001), s 20f.

⁶⁷ Benjamin Labatit, *When We Cease to Understand The World*, (Suhrkamp Verlag: Berlin 2020).

⁶⁸ <https://www.statistikordbok.se/ord/normalfordelning/>

⁶⁹ Psykologtidningen publicerade för två år sedan en omfattande artikel om utvecklingen av diagnosen utmattningssyndrom under rubriken ”Därför skenade diagnosen utmattningssyndrom”, se *Psykologtidningen* (9 mars, 2021), <https://psykologtidningen.se/2021/03/09/diagnosen-som-skenade/>

⁷⁰ Johannisson, (2001:28).

I denna mening ryms psykologens dilemma: enbart den medicinska diskursen ger legitimitet, vilket Almén tycks väl medveten om i sin bok om stress och utmattning.⁷¹ Det är det grundläggande villkoret för min yrkesutövning. Det är i denna språkliga/diskursiva rymd jag rör mig. Vart jag än mig vänder står medicinen beredd med sina kategorier och sina förklaringar. Vart än min trötta blick sig vänder står utmattningen och dess armé av åtgärder i vägen.

Låt oss, som Levinas, lämna de medicinska (fysiologiska och psykologiska) anspråken.⁷² Åtminstone delvis, åtminstone så långt det är möjligt. Levinas menar att tröttheten behöver undersökas filosofiskt: ”Inte dess betydelse i förhållande till något system av referenser, utan den hemliga händelse som detta ögonblick är fullbordandet av, och inte bara kulmen.”⁷³ Låt oss träda ut i en annan språkvärld och se andra tröttheter, kanske till och med själva bli tillräckligt trötta. Levinas föreslår att vi behöver placera oss i *trötthetens ögonblick* och däri försöka upptäcka den.⁷⁴ Att gräva i trötthetens ögonblick. Tröttheten som en händelse i den levda kroppen. Här tydliggör Levinas en skillnad mellan filosofin (som fenomenologi) och psykologin. Filosofen vill gå in i ögonblicket, psykologen vill gå ut ur det för att betrakta på avstånd och kunna klassificera. För den som sysslar med inlevelsearbete blir det bräckligt att luta sig enbart mot psykologin. Det är det egentliga upphovet till den här essän. Jag måste söka någon annanstans, i min kropp, i mitt kroppsdeltagande i världen, och i filosofin och skönlitteraturen. Levinas menar att ögonblicket innehåller en dold händelse, en dialektik, och att metoden är att försöka finna och avtäckta denna dolda händelse, denna oanade dimension.⁷⁵

⁷¹ Det är dock värt att påpeka att diagnosen utmattningssyndrom alltmer har börjat ifrågasättas även från medicinskt och psykologiskt håll, vilket innebär att den utmattades eller utbrändas tillstånd tappar sin enda legitimitet i samhället. <https://nyheter.ki.se/stora-kunskapsluckor-om-utmattningssyndrom>.

⁷² Levinas (2013), s 37.

⁷³ Egen översättning. ”Non point sa signification par rapport à un système de références quelconque, mais l'événement secret dont cet instant est l'accomplissement, et non seulement l'aboutissement.” Ibid., s 37.

⁷⁴ Egen översättning. ”Le philosophe se doit de se placer dans l'instant de fatigue et d'en découvrir l'événement.” Ibid., s 37.

⁷⁵ Ibid., s 37.

Trötthetens hackiga melodi

”Nej, denna trötthet uppstod inte, den skedde, som en fysikalisk process; som klyvning.”⁷⁶

Hur upplever den levda trötta kroppen sin värld? I sin fenomenologiska betraktelse över sjukdom skriver filosofen Fredrik Svenaeus:

”Den levda kroppsligheten är aldrig bara ett passivt registrerande av stimuli – genom vår kropp organiserar vi världen när vi riktar oss mot den i olika aktiviteter. Den levda kroppen är här det som låter världen framträda i det att den själv drar sig undan.”⁷⁷

För att undersöka tröttheten som fenomen behöver man undersöka den värld som den trötta kroppen befinner sig i. ”Den egna kroppen är inte ett objekt bland andra, utan vårt *perspektiv* på världen [...]”.⁷⁸ Då blir förstås även tröttheten, och graden av vakenhet och ork, avgörande för vårt perspektiv, vår uppmärksamhet. Men på vilka sätt? Hur framträder världen i den trötta sinnen, rummet där vi sitter, patientens tal och gester, fåtöljens beskaffenhet, kläderna, dofterna, föreställningen om de kommande minuterna, timmarna eller dagarna? Allt får sin särskilda beskaffenhet av de trötta sinnenas förmedling. De associationer jag får av patientens berättelse, de ord som kommer till mig, allt infärgat av trötthet. I den spända ensamma tröttheten, och kampen mot den, kommer sorgsna tankar: *Om jag ändå vore piggare, då skulle jag tycka det här var spännande. Då skulle jag tänka klarare.* Den trötta drömmer om en annan värld, oförorenad av tröttheten. Heidegger skriver om hur tillvaron ”[...] alltid redan är stämd” vilket innebär att psykoterapeutens trötthet som stämning är helt avgörande för hur psykoterapisessionen gestaltar sig.⁷⁹ Hur skulle jag uppfatta detta om jag inte var trött? Det kan jag inte säkert veta ”[...] eftersom kunskapens upplåtelsemöjligheter fullständigt kommer till korta inför det ursprungliga upplåtandet i stämningarna, i vilka tillvaron ställs inför sitt vara som ’där’.”⁸⁰ Jag är alltså redan i denna trötthet, denna förorening, försurning. Men inte så fast att jag inte kan beklaga denna fastlåsthet.

Låt oss nu, medan vi fortfarande orkar, gå in i ögonblicket, trötthetens ögonblick. Levinas menar att ansträngningen kommer ur tröttheten och faller tillbaka i tröttheten.⁸¹ Vad betyder

⁷⁶ Handke (2022), s. 15.

⁷⁷ Fredrik Svenaeus, “Smärtans mening: en Medicinfilosofisk betraktelse” *Att tänka smärtan*, s 38. (Södertörns högskola: 2009). <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:279615/FULLTEXT02>,

⁷⁸ Ibid., s 37.

⁷⁹ Martin Heidegger, *Vara och tid*, (Göteborg: Daidalos, 2019), s 158.

⁸⁰ Ibid., s. 158.

⁸¹ Levinas (2013), s 39.

det? Tröttheten visar sig först som en domning.⁸² Själva domningen innebär en omöjlighet att fortsätta, samtidigt som man måste fortsätta. Levinas liknar detta vid handen som håller fast i det den släpper. Här finns en dialektik, och ett dilemma. Diskrepansen i att vara i förhållande till sig själv. Men det fordrar ytterligare en liten utvikning: I en tidig text från 1935, *De l'évasion*, försöker Levinas förstå varats relation till varandet genom människans flyktbehov.⁸³ Redan här kritiserar han idén om ett fullständigt jag, som han menar har präglat den traditionella västerländska filosofin, ett jag som i förgyllda stunder där det uppstått ett vapenstillestånd i det ständiga kriget mot världen, kan komma till ro i sin egen fullständighet. Det är med det konstaterandet Levinas inleder *De l'évasion*.⁸⁴ Här kan en koppling till Heidegger vara på sin plats. I sitt legendariska verk *Vara och tid* förklarar Heidegger flykten på följande sätt: ”Uppgåendet i mannen och i den ombesörjda ’världen’ uppenbarar ett slags tillvarons *flykt* inför sig själv som egentligt kunna-vara-själv.”⁸⁵ Att vara i världen och ombesörja den innebär en bortvändhet som enligt Heidegger endast ångesten på allvar kan utmana, ångestens inför-vad.⁸⁶ Ångesten ses av Heidegger som en privilegierad ”[...] upplåtenhet av tillvaron”, det vill säga genom ångesten frigörs subjektet, eller tillvaron, från sin i-världen-varo och erfar ”[...] det inomvärldsligas betydelselöshet [...]”.⁸⁷

Men Levinas talar inte om flykten på det sättet; flykten är ett försök till transcendens som kännetecknar ett djupare behov hos människan. Det rör sig alltså inte om en flykt från ångest genom det dagliga ombesörjandets bortvändhet. Han ironiserar i *De l'évasion* över en småborgerlig och romantiserande idé om individens självtilräcklighet, den passande människosynen för den framväxande kapitalismen.⁸⁸ Ombesörjandet, i-världen-varon, är för Levinas ingen flykt, men kan innehålla försök till flykt eftersom det faktum att vi växer upp, lämnar barndomen, innebär att vi inser vår fastlåsthet, *jag är mig själv, jag tar mig ingenstans*.⁸⁹

⁸² Ibid., s. 38.

⁸³ Emmanuel Levinas, *On Escape, De l'évasion*, (Stanford University Press: 2003. Jag utgår här från den engelska översättningen istället för det franska originalet. Varför? För att det franska språket tyvärr innebär en större ansträngning och tar mer tid att förstå (vilket just nu väger lite tyngre än värdet av att läsa författarens egna ord, en viktning som hade kunnat se annorlunda ut).

⁸⁴ Ibid., s. 49.

⁸⁵ Martin Heidegger, *Vara och tid*, (Göteborg: Daidalos, 2019), s. 211.

⁸⁶ ”Att det hotfulla är *ingenstans* karaktäriserar ångestens ’inför-vad’.” Ibid., s. 213.

⁸⁷ Ibid., s. 214.

⁸⁸ Levinas (2003), s., 50.

⁸⁹ I Stanfords utgåva följs Levinas text av filosofen Jaques Rollands reflektioner där han hänvisar till en tidigare text av Levinas, *Quelques réflexions sur la philosophie de l'hitlérisme* från 1934 där L påvisar hur de judar som lev i sina olika nationer plötsligt genom antisemitismen, med nazismen som den mest brutala, kastas in i en identitet frikopplad från den nationella eller eventuella andra identiteter eller upplevelser av sig själv, nämligen judiskheten; en identitet man genom antisemitismen inte längre har rätt att välja, utan är fast i. Rolland framhåller den slående likheten mellan den judiska erfarenheten under nazismen och Levinas tankar kring den varandes fastlåsthet i varat. Ibid, s. 74f., not 1.

Människans varande är ingen lekplats som vi kan lämna när vi har tröttnat, själva varat är ett faktum. Därav kommer våra flyktförsök. Men vad är det vi flyr ifrån? Allt vi kämpar med och försöker ta oss ur kan enligt Levinas ingå; det förtryckande samhället, våra kroppar, vår natur, allt som håller oss fast, allt kan sägas vara varianter på en djupare fastlåsthet, i själva varat. Flykten kan då tyckas hopplös (och döden är ingen lösning betonar Levinas) men hålls vid liv genom förhoppningen om att jaget för en stund ska kunna lämna sig själv, sitt själv.⁹⁰ Den behövande människan som söker sin tillfredsställelse uppnår kanske för en stund en befrielse, vilket Levinas tycks mena är själva essensen av njutning, men fylls sedan av den skam som en förlorad illusion omedelbart aktiverar.⁹¹ Det är meningslöst, den varande är fast i varat. Levinas erbjuder alltså (i detta skede av sitt tänkande) ingen möjlig väg ut, men menar samtidigt att en kultur som accepterar denna instängdhet eller fastlåsthet i varandet är en barbarisk kultur.⁹² Det här kan kopplas till ytterligare en av Levinas intressanta (och skenbara) paradoxer: han tycks i sitt tänkande söka sig mot en religiös transcendens samtidigt som han avsäger sig den möjligheten; det är i den här världen transcendensen behöver finnas, det är vad den mänskliga anständigheten kräver.⁹³

I *De l'existence à l'existant* går han vidare i analysen av varandets relation till varat, genom tröttheten. Tröttheten innebär att själva varandet laggar. Om vi släpper taget kommer sömnen, eller apatin. Ansträngningen som inte får upphöra innebär ett förslavande. Levinas skriver att det är ur tröttheten ansträngningen springer fram och det är på tröttheten som den faller.⁹⁴ Ansträngningen måste segra över trötthetens ”släppa taget om allt”. Tröttheten fördröjer ögonblicket; dialektiken består av två nästan simultana ögonblick: det kreativa ögonblicket och trötthetens ögonblick. Det här innebär förstås att det finns en trötthetens temporalitet.

När Levinas skriver om hur handen i trötthetens ögonblick håller fast i det den släpper kan man ha i åtanke att ordet *nu* på franska heter *maintenant*, vilket kommer av *main* (hand) och *tenant* (hållande). Att vara i nuet: handen som håller taget. I sitt verk om perceptionens fenomenologi

⁹⁰ ”The I that wants to get out of itself (soi-même) [...]”, Ibid., s. 55f.

⁹¹ Ibid., s. 61. Det är intressant att Levinas lyfter skammen ur den allmänt utbredda (miss)uppfattningen om dess huvudsakliga socialiserande funktion och visar på en djupare och bredare innebörd av skammen som fenomen, vilket har en viss likhet med affektteoretikern Silvan Tomkins syn på skam som den affekt som är mest basal för vår överlevnad, inte bara socialt utan i dess funktion av att kunna bryta alla andra kognitiva och emotionella tillstånd. Flykten kommer på skam, det vill säga misslyckas. Se Silvan Tomkins, *Affect, Imagery, Consciousness Volume II: The Negative Affects*, (New York: Springer, 1963).

⁹² Ibid., s. 73.

⁹³ Carl Cederberg, *Resaying the Human – Levinas Beyond Humanism and Antihumanism*, (Södertörn Doctoral Dissertations 52: 2010), s. 52.

⁹⁴ Levinas (2013), s. 39.

hänvisar filosofen Merleau-Ponty till Husserls temporala begrepp *retention* och *protention*.⁹⁵ Nuet innehåller sin historia och framtid. Vi rör oss inte genom en serie av *nu* utan befinner oss retentivt i kölvattnet av det som just hänt samtidigt som vi protentivt biter in i framtiden. I varje ögonblick som kommer genomgår det föregående ögonblicket en förvandling, det sjunker undan, och för att nå det måste jag, som Merleau-Ponty beskriver det, "[...] sträcka ut handen genom ett tunt lager av tid."⁹⁶ När jag går genom ett rum är jag inte bara i det steg jag är i, utan har med mig de föregående stegen och ämnar även framåt mot ytterligare steg. Det är perceptionens skapande av ett sammanhang. Fast "skapande" är nog fel ord. Bergson kallar det *temps vecu*, den levda tiden, till skillnad från den materiella eller spatiala tiden.⁹⁷ Husserl betonar att detta inte handlar om uppdelande i dåtid, nutid och framtid utan att det är nuet det handlar om, ett nu som i medvetandets akt är beroende av sin retention och protention.⁹⁸ När Levinas beskriver trötthetens ögonblick antyder han ett hack i detta perceptionsflöde, själva hacket som tröttheten utgör ska förstås som temporalt, och möjligen kan vi se det såhär: i trötthetens ögonblick falnar både retentionen och protentionen, ett visst mått av sammanhangslöshet uppträder. Det skulle kunna vara trötthetens *sui generis*. Men självklart inte på något galet sätt. Jag är fortfarande "orienterad till tid och rum" när jag är trött i ett samtal; en tråd rivs upp men den vävs också ihop, för att parafrasera Levinas.⁹⁹ Trötthetens temporalitet synliggör existensen, blottar och syr ihop, river upp och lagar.

Ansträngningen/arbetet utesluter leken; de kan inte finnas samtidigt. Leken är bortom ansträngningen.¹⁰⁰ Att finna nöje eller mening i ansträngningen är något *därutöver*, kanske i en eftertanke, i heroism eller tillfredsställelsen i en pliktuppfyllelse. Men aldrig i ansträngningens ögonblick. Varför inte? Därför att i ansträngningen finns tröttheten. För Levinas är tröttheten den andra sidan, den som gör att ansträngningen hela tiden laggar, hela tiden avbryts.¹⁰¹ I arbetets duration (här hänvisar Levinas till Bergsons definition av duration som ett amodalt flöde, en flod med olika strömmar) står ansträngningen hela tiden inför nästa ögonblick, men

⁹⁵ Maurice Merleau-Ponty, *Varseblivningens fenomenologi*, (Daidalos: 2022), s. 503.

⁹⁶ Ibid., s. 503.

⁹⁷ Henri Bergson, *Essai sur les données immédiates de la conscience* (Vigne: 2011). Bergsons begrepp "temps vecu" och "durée réelle" förefaller synonyma.

⁹⁸ Joseph Cohen, "Levinas and the Problem of Phenomenology", *International Journal of Philosophical Studies*, Aug 2012, s 363-374. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09672559.2012.699309>.

⁹⁹ Levinas skriver: [...] en déchirant et en renouant le fil du temps." Ibid., s 42. För övrigt kommer uttrycket "orienterad till tid och rum" från den psykiatriska nomenklaturen och är vanligt förekommande i journalföring under rubriken "psykisk status" för att beskriva en person som inte är psykotisk eller dement utan vet var hen befinner sig och har en adekvat tidsförankring.

¹⁰⁰ Ibid., s 42.

¹⁰¹ "La durée de l'effort est toute entière faite d'arrêts." Ibid., s 42.

inte böjd i förväntan utan samtidigt upptagen av det aktuella ögonblicket, att få kontroll över nuet. Levinas jämför med musik. I en melodi upphör de enstaka tonerna, de bildar en överordnad form som liksom svävar över ögonblicken, en bergsonsk duration. Det är bara de felaktiga tonerna som inte dör (som inte begravs i melodin). I arbetet eller ansträngningen skapar tröttheten det ena stackatot efter det andra. Just detta ständiga stopp, upphörande, skapar en distans till ögonblicket, och i distansen, menar Levinas, uppstår en relation.¹⁰² Han skriver: ”[...] handlingen är i huvudsak underkastelse och träldom, men även den första manifestationen, eller konstitutionen, av en existerande, en *någon* som är. Detta eftersom trötthetens fördröjande i nuet skapar en distans där ett förhållande tar form [...]”¹⁰³

Tröttheten möjliggör själva varandets framträdande ur ett vara. Men här talar vi fortfarande om en trötthet som inte övertygat handen om att släppa taget. Därav detta fokus i terapirummet på klockans visare och upplevelsen av dess långsamma framåtrörelse och hur fåtöljen inte erbjuder någon vilsam position som inte samtidigt ökar risken att tröttheten ska segra, vilket gör att själva fåtöljen ter sig osympatisk, hotande med sin avslappningsmakt. Trötthetens fördröjning gör kanske att den fysiskt aktiva kroppen saktar ner, men psykologens kropp kan knappast sakta ner ytterligare, den är ju så stilla det går, utan behöver istället, i trötthetens ögonblick, sättas i rörelse, vilket förstås är nästan omöjligt i fåtöljpositionen. Men det här fenomenet, att bli fysiskt rastlös av trötthet, kan alla med stillasittande jobb känna igen. Finns det något särskilt med psykoterapeutens kroppsliga trötthet? Ja kanske, om än inte unikt, i den kroppsliga speglingen av den andres (patientens) rörelser. Trötthetens ögonblick bryter denna intuitiva spegling där man till exempel simultant lutar handen mot hakan eller byter benens position som om kropparna talar med varandra parallellt, eller snarare tillsammans, med det verbala samtalandet. Samtalet-flödet hackas istället upp av ryckiga och till synes onödiga rörelser. En muskel behöver subtilt spännas eller släppas eller sträckas ut för att det förespeglar en möjlighet att öka vakenhetsgraden. Alla sådana försök distanserar psykoterapeutens kropp från sig själv och från samtalet. Precis som åsynen av klockans visare bryter in i melodin gör även kroppen det; på ett skevt och ryckigt sätt utför den sin egen dans till en egen hackig melodi. Tröttheten, eller snarare kampen mot den, spräcker samtalets levande rörelse.

¹⁰² Ibid., s 43.

¹⁰³ Egen översättning. ”[...] acte est essentiellement assujettissement et servitude; mais d’autre part la première manifestation ou la constitution même de l’existant, d’un quelqu’un qui est. Car le retard de la fatigue dans le présent fournit une distance où s’articule une relation [...]”. Ibid., s 43.

När jag inte är trött i ett samtal behöver jag inte beakta mig själv i relation till det jag är i, mitt görande och varande. Jag deltar i flödet. När jag är trött uppstår ett hack, det egna tillståndet får betydelse, jag måste hålla på med mig själv, förhålla mig, för att kunna delta. Plötsligt skjuts en barriär upp mellan mig och patienten. I *De l'evasion* talar inte Levinas om trötthet utan om ett annat psykofysiskt tillstånd; illamående. Illamåendet skapar mer än ett hack i varandet. Illamåendet önskar vända ut och in på oss och skickar oss alltså rakt tillbaka till det vi önskar undfly. Eftersom jag även vid några (ytterst få) tillfällen varit illamående under en terapisesession och kastat snabba desperata blickar mot papperskorgen som står alldeles för långt borta under skrivbordet och försatts helt ur spel inför den tänkta kräkningen och dess konsekvenser förstår jag vad Levinas menar när han konstaterar: "As such, nausea discovers only the nakedness of being in its plenitude and in its utterly binding presence."¹⁰⁴ Det vi önskar undfly är medvetenheten om nakenheten i varandet, och skammen som följer eller tonsätter den medvetenheten, vare sig någon ser oss eller inte.¹⁰⁵ Jag nämner det för att det precis som med tröttheten finns något oönskat och problematiskt i dessa kroppsliga påminnelser om varandet i varat, och subjektets relation till sig själv, som förstås inte är unika för psykoterapeuten men som ändå på något sätt förhöjs och blir mer akuta i den speciella situation som en psykoterapisesession är; tröttheten liksom illamåendet hotar att slunga mig ur situationen och fungerar därför som en påminnelse om något, om något annat, något bortom eller bakom. Det finns för övrigt en intressant överensstämmelse mellan trötthet och illamående i att båda tillstånden korresponderar med en tänkt fasa hos psykoterapeuten, att somna respektive kräkas.

Psykoterapisesessionen kan ses som en melodi, oförorenad, ren och hel och rörig och helt fylld av sig själv, som plötsligt hackas upp av tröttheten. Hacket påminner om att melodin består av en massa toner, att det finns en konstruktion, att "det finns", *il y a*. Av någon anledning låter det bättre på franska. Det finns något definitivt i uttrycket. Tröttheten tvingar fram det anonyma varat, existensen som den är, i korta kontinuerliga mellanrum. Ett vara som inte svarar, bara finns: "L'être est sans réponse."¹⁰⁶ Här behöver påpekas att motsvarande begrepp finns hos Heidegger, *es gibt*, det ges, varat är det som är oss givet.¹⁰⁷ Heideggers tänkande ligger som en bakgrund till allt Levinas arbetar med, vilket innebär att det bildar fond även i denna essä.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Levinas (2003), s. 67.

¹⁰⁵ Levinas menar att den sociala aspekten är mindre viktig i illamåendets eller kräkningens skam. Det är själva skammen över att ha en kropp, av att "vara där". Ibid., s. 67.

¹⁰⁶ Levinas (2013), s. 25.

¹⁰⁷ Heidegger (2019), s. 22.

¹⁰⁸ Adrian Peperzak, "Text and Commentary: 'Philosophy and the Idea of the infinite'", en kommenterad utgåva av Levinas skrift, s 95, not 23.

Det kan alltså ibland finnas anledning att inflika förbindelser mellan Levinas och Heidegger. I just det här fallet upplever jag förbindelsen i form av en subtil olikhet. Y:et i *il y a* betyder ”där”. Ordagrant skulle *il y a* därför översättas som ”det har där”. Det situerar på något sätt varat. Det är inte bara givet, det är här (eller där), det har en sorts plats. Det finns en större och mer påtaglig skillnad mellan begreppen som har att göra med Levinas kritik av Heidegger, kritik av det givna, att något skulle vara oss givet, som jag – likt flanören som för tillfället avstår från att vika in i en gränd med motiveringen att den finns kvar till senare - kommer att få anledning att återkomma till.

Denna ansträngning med sina ständiga stopp är den trötta psykologens erfarenhet, räknandet av minuter, vara i ögonblicket och ta sig an nästa. Det är en distansering som inte verkar rimlig i ett förtroligt och kreativt samtal. Där det finns ansträngning finns inte lek. Kan det förklara min vägran att se mitt jobb som ett jobb? Där leken inte finns kan inte mitt jobb finnas, om man med jobb menar ansträngning i Levinas bemärkelse. Det ena kan inte finnas med det andra. Jag kan inte vara i den torra klocktiden och räkna minuter och längta bort i ett psykoterapeutiskt samtal. Det Levinas skriver om melodin, det är en bra psykoterapisession. Jag gissar att Levinas här menar att melodin skulle motsvara ett otrött vara, ett varande med energi och utan hack i melodin, men eftersom det individuella varat, *l'existant*, är synonymt med ansträngning åsyftar han kanske just leken, något som visserligen också är ett varande men som lyder andra lagar, inte minst tidsligt. Precis som en felaktig not kan en distraherad kommentar från min sida leva kvar i sitt störande av melodin. Levinas konstaterar att ansträngningen är en fördömmelse (*condamnation*). Den fångar upp nuet, ögonblicket, och knyter det till evigheten. Han associerar till Baudelaires bild av skelett som arbetar och sliter.¹⁰⁹ Jag associerar till hur ansträngningen får mig att sucka över livet, detta vårt öde, att kämpa, arbeta, kämpa emot den fundamentalt störande tröttheten.

¹⁰⁹ Ibid., s 43. Bilden från Rijksmuseum, Amsterdam, Hans Holbein, "Adam Tills the Soil", träsnitt från *The Dance of Death* (1538).



Men även i det arbete som vi helt frivilligt åtar oss, som vi spontant kastar oss in i, och som kanske inte ens bidrar till vår försörjning och överlevnad, menar Levinas att vi är dömda. Mödan (peine) finns inte i själva slitet, utan i det faktum att ansträngningen dömer oss till att vara i nuet, att underkasta oss nuet, samtidigt som tröttheten skiljer oss från det, hindrar oss från att förenas med detta ögonblick.¹¹⁰ Denna dynamik innebär för Levinas ett övergivande. Men det är inte världen som överger oss för att vi inte längre orkar, utan det egna varat som överger sig självt, inte är i takt med sig självt, som är ur led.¹¹¹ Här knyter Levinas an till titeln på sitt verk, *De l'existence à l'existant*. Själva distansen, otakten med sig själv, innebär "[...] ett framträdande av ett existerande i existensen".¹¹² Det som framträder är en någon som är.

Tröttheten bryter upp ögonblicket och säger till psykoterapeuten: här är du. Psykoterapi är en möda, ibland för båda parter men framförallt för terapeuten. Samtidigt finns i hela idén om psykoterapi, med dess förtätade uppmärksamhet, ingen plats för trötthet. Ofta känner man heller

¹¹⁰ Jag väljer att översätta ordet peine med möda, men andra betydelsenyanser kan vara sorg eller smärta.

¹¹¹ Ibid., s 44. Levinas använder uttrycket "désarticulé de soi", ungefär "som inte hänger samman med sig". Men om vi tänker oss en kroppsdel som halkat ur led, en axel, mycket smärtsamt, så hänger den ändå kvar. Den ligger inte på golvet. Den är i sitt urhalkade tillstånd en mycket påtaglig del av kroppen.

¹¹²"Elle est le surgissement d'un existant dans l'existence." Ibid., s 45.

inte av den förrän vid arbetsdagens slut. Hur ska man beskriva den? Finns det ord som kan fånga den speciella utmattning som träder in efter en dag av möten med patienter i samtal? Nej, men tänk dig att du efter en konsert är helt slut av de känslor som musiken väckte. Du vill inte höra en ton till; ytterligare musik skulle beröva dig resten av det du trodde var du, som om ingenting skulle finnas kvar. Och ytterligare en ton skulle förstöra den ordlösa erfarenhet som konserten skapade. Och det gäller förmodligen i ännu högre grad musikerna. En yrkesmusiker vill sällan vara omgiven av bakgrundsmusik. Hur många kollegor har inte, precis som jag, sagt att de undviker människor på fritiden, *orkar inte umgås?* För psykoterapeuten blir umgänge, efter en dag av samtal, som meningslöst skval. Inte för att det nödvändigtvis är så, men för att utmattningen efter en arbetsdag gör att det blir så. I den utmattningen finns en kraftlös vilja att bevara det som hänt under dagen, att skydda sig mot en upplösning. Jag trampar vatten nu; hur ska jag begripliggöra det här? Den tjocka känslan i huvudet, instängdheten, som om världen är bakom ett skottsäkert glas, och jaget/psykologen en materia utan resonans? Nej det går inte, jag ger upp. *Stör mig bara inte, gör inte anspråk på min utmattade uppmärksamhet.*

Det jag just skrev händer efter en lyckad arbetsdag, då uppmärksamheten varit näst intill fullständig. Utmattningen och undvikandet av umgänge är resultatet av en respekt för patienten, för förtroendet, för den enorma rymden i den andres berättelse. Levinas beskriver det som händer när denna uppmärksamhet laggar under själva arbetsdagen, när samtalen halkar ur led, plötsligt blir åtaganden, något som ska fixas, klaras av. Då framträder en människa, ett varande, i den psykoterapeutiska helheten, i form av en klyvning som förstör ögonblicket. Till varje pris behöver tröttheten försvinna för att psykoterapin ska få finnas. Håller jag nu på och skriver psykoterapins ontologiska fantasm – samtalen som en illusion som tröttheten väcker mig ur? Levinas skulle kanske säga att här träder fördömsen fram, ett varande i varat, en spricka. Som Levinasforskaren Sheldon Hanlon skriver: "[...] the self only makes itself felt in those pivotal moments in which consciousness finds itself called into question."¹¹³ Psykoterapisessionen är då en illusion, en lek, vars förutsättning är att ögonblicket fortlever, som en bubbla som när som helst kan spricka men vars ytspänning ofta bärs av det som utspelas därunder.

¹¹³ Sheldon Hanlon, "Restlessness and Subjectivity in the Early and Late Levinas", *Philosophy Today*; 2011; 55, 3.

Längtan efter en vackrare himmel

Levinas använder ordet *lassitude*, vilket på svenska kan översättas till *matthet* eller energilöshet, som ett samlingsord för olika trötta tillstånd.¹¹⁴ Mattheten föregår ansträngningen, som en vägran att ens påbörja den. Det är en omöjlig vägran, menar Levinas. ”Det är från existensen i sig, inte bara dess omgivningar, i längtan efter en vackrare himmel, som mattheten försöker fly.”¹¹⁵ Detta, betonar Levinas, är inte en tanke, en hållning som medvetandet intar, utan just ett tillstånd som föregår allt tänkande, allt medvetet ställningstagande. En ontisk vägran, en vägran att existera. Levinas skiljer ut *indolensen* som en särskild typ av matthet. Till skillnad från tröttheten som alltid redan finns med i ansträngningen befinner sig indolensen enligt Levinas i mellanrummet mellan plikten att stiga upp ur sängen på morgonen och fötternas verkliga kontakt med golvet.¹¹⁶ Men inte i ett tillstånd av obeslutsamhet inför alla de val och möjligheter som själva uppstigandet medger, nej detta är irrelevant i indolensens akt. Den är heller inte resultatet av en rent fysisk oförmåga. De fysiska hindren, bristen på ork, kan alltid på något sätt övervinnas. För Levinas föregår indolensen sådana förhandlingar. Den är en förreflexiv tvekan, en tvekan inför det som börjar, inför själva existensen.

De mänskliga aktiviteterna måste fullgöras. De har en början och ett slut. Redan i början på en akt, ett handlande, har en situation uppstått där det finns något att förlora. Att låta mattheten segra innebär att misslyckande, något ofullgånget. I jämförelse med de flesta mänskliga göranden och för att förtydliga sin tes placerar Levinas leken, *le jeu*, i en särställning. Leken är ”lättheten i sig”.¹¹⁷ Den kan plötsligt uppstå, och utan närmare tvekan slockna. Leken, spelet, teatern, gestaltar en frihet som inte finns i andra mänskliga göranden och ansträngningar. Leken har ingen historia, skriver Levinas.¹¹⁸ Den håller inte fast vid sig själv, den har inget och lämnar inget efter sig. För i människans deltagande i världen finns menar Levinas alltid något att förlora. Om så bara det ögonblick som handlandet befinner sig i. Hur ska vi förstå det? Kanske genom Levinas egen liknelse: en resenär på väg mot ett mål måste samtidigt hela tiden ha koll på sitt bagage. När jag läser denna liknelse, - när du börjar packa har du redan börjat resan och packningen kommer du sedan ha med dig, hela tiden återvända till, får jag en stark men ordlös förnimmelse av något som rör psykoterapi och min yrkesutövning. Men jag kan inte ge mig

¹¹⁴ Ibid., s. 28. På engelska översatt till *weariness*.

¹¹⁵ Ibid., s 28, egen översättning. ”C’est de l’existence même et non de l’un de ses décors, dans la nostalgie d’un ciel plus beau, que dans la lassitude nous voulons nous évader.”

¹¹⁶ Ibid., s 29.

¹¹⁷ ”Den är lättheten själv”, ”Il est la légèreté même.” Levinas (2013), s 30, egen översättning.

¹¹⁸ Ibid., s 30.

ut i sådana analogier. Inte än. Jag behöver först begripa fortsättningen på detta resonemang, och vad Levinas är ute efter när han i samma stycke text går i polemik mot Heidegger.

Levinas använder om själva akten ordet *besogne*, som betyder arbete men även mer allmänt något som behöver ske, något som görs av nödvändighet.¹¹⁹ Vad är det för nödvändighet som den resande måste förhålla sig till, om vi fortsätter den analogin? Det är att något som påbörjats redan är en akt, en handling, och därför på det ena eller andra sättet måste slutföras. Den har blivit något i sig själv. Levinas menar att det handlande subjektet inte alls står ångestfyllt på randen av ett ingenting, utan redan äger ”alla rikedomar som utgör källan till oro, innan de blir källor till njutning”.¹²⁰ Här tycks Levinas mena att det ödsliga ingenstans som är själva existensen inte drabbar människan som ångest eftersom världen redan är där, full av sina källor till oro och njutning och akten redan är påbörjad. Betoningen av livets överflöd återkommer även i senare texter av Levinas. I *Totalitet och oändlighet* utvecklar han denna tanke om varandets soliditet:

Livet är kärlek till livet, relation med de innehåll som inte är mitt vara, men som är mig dyrare än mitt vara: tänkandet, ätandet, sömnen, läsandet, arbetet, att värma sig i solen. De är distinkt skilda från min substans, men konstituerar den; dessa innehåll utgör mitt livs värde, Livet reducerat till ren och naken existens upplöses till skuggor, som de skuggors existens som Odysseus möter i Hades rike.¹²¹

Här uppfattar jag framförallt en nyansskillnad gentemot Heideggers ångest. Levinas nämner inte ångest men talar om den nakna existensen och betonar samtidigt livets överflöd. Menar han att den ångestfyllda människan mitt i världen, på randen till ingenting, existensfilosofins nollpunkt, är en skenbild, en missuppfattning? Vi behöver kanske inte bestämma oss för om Levinas här helt tar avstånd från Heideggers ångest eller om det mer handlar om just nyanser eller olika betoningar, men vi kan konstatera att den Levinas som försöker beskriva hur den existerande förhåller sig till existensen inte framhåller ångesten som människans grundtillstånd. Levinas talar om ”soliditeten i det varande som redan börjat belastas med överflödet av sig själv”.¹²² Detta överflöd är inte en flykt, det är en realitet i varandet. Här framträder i vilket fall en olikhet mellan Heidegger och Levinas. Ångest är enligt Heidegger det som uppstår när människans intentioner, hennes riktning, saknar mål, när världen som vi känner den genom vår

¹¹⁹ Ibid., s. 30.

¹²⁰ Ibid., s 32: Egen översättning: ”Il possède de richesses qui sont source de souci, avant d’être source de jouissance”.

¹²¹ *Totalité et infini- essai sur l’extériorité* publicerades 1961. Jag har haft möjlighet att ta del av en ny svensk översättning av Carl Cederberg, ännu inte publicerad, *Totalitet och oändlighet – Essä om det yttre*, s. 64.

¹²² Ibid., s 32. Egen översättning. ”[...] par la solidité de l’être qui commence et qui est déjà embarrassé par le trop plein de lui-même.”

i-världen-varo kollapsar, när uppmärksamheten riktas mot ingenstans, ingenting, *das Nichts*.¹²³ Ångest är för Heidegger priset vi betalar för vår frihet, vårt Daseins oändliga möjligheter, som vecklar ut sig över ett ingenting-ingenstans.

Nu förrirrar jag mig bort från tröttheten och in i ångesten, men med en känsla av att det kan bli en fruktbar omväg. När ordet ångest dyker upp associerar jag givetvis till mitt yrke där detta tillstånd utgör en stor del av ”arbetsmaterialet”. Många av de människor jag möter i psykoterapeutiska samtal söker för ångestbesvär.¹²⁴ I den nu hegemoniska terapiformen i Sverige, KBT, ses ångest som en ”alarmreaktion” som patienten behöver lära sig att hantera och i bästa fall bli av med.¹²⁵ Det kan göras genom att minska på så kallade säkerhets- och undvikandebeteenden, exponera sig för ångesten, acceptera den och modifiera sitt handlande för att inte vidmakthålla den.¹²⁶ Inom psykoanalytiskt orienterad psykoterapi ses ångesten som en signal om något, en inre konflikt, ett trauma, något som egentligen inte handlar om här och nu, utan om något bakåt i tiden, som sträcker sig framåt och intervenerar i patientens liv. Kan man spåra den ursprungliga orsaken och bearbeta den så kan ångesten lösas upp, dess funktion som signal har då tappat sin mening. Men det finns även mer existentiellt orienterade psykoterapiformer som handlar om att omfamna ångesten, förstå den som en grundval för existensen, för vårt ansvar. Detta är livet, vi måste leva det och därmed måste vi utvärda ångest.¹²⁷ I dessa olika förhållningssätt till ångesten står den enskilda psykoterapeuten inför ett val, vilken ångest ska jag välja? Den som bygger på ett missförstånd, eller den som bygger på en djupare inre konflikt, eller den som är en realitet, det vill säga den som informerar oss om att vi lever på en brokig väv över ett ingenting, ett ingenstans?¹²⁸ Levinas förefaller som sagt skeptisk till ångest som människans nollpunkt och realitet. Vi är enligt honom fullt sysselsatta med att få ordning på vår packning vilket också är min erfarenhet. Människor/patienter med ångestproblematik är i ett överflöd av liv, av relationer, plikter, sorger, njutningar, verkligt och smärtsamt liv. När ångesten minskar träder andra stämningar fram, till exempel sorgen och

¹²³ Heidegger (2019), s. 212ff.

¹²⁴ Jag har tyvärr ingen statistik på det, men skulle gissa att drygt hälften uppger ångest som en orsak till att de söker kontakt på den mottagning där jag arbetar. Enligt Nationella folkhälsoenkätens resultat från 2020 lider ca 5 % av männen och 11 % av kvinnorna i befolkningen som helhet av svåra besvär med oro, ångslan eller ångest. Folkhälsomyndigheten, ”Statistik om psykisk hälsa i Sverige”, 2022-11-16, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

¹²⁵ Region Stockholm, Kompetenscentrum för psykisk ohälsa, <https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se/globalassets/verksamheter/kompetenscentrum/psykisk-ohalsa/handout-angest.pdf>

¹²⁶ Ibid.

¹²⁷ Adrian M. Marica, ”Self and its Anxieties in Existential Psychotherapy”, *Dialogo* 2016, Vol.3 (2), s.80-87.

¹²⁸ Valet påverkas förstås av den enskilda patientens sätt att förstå sin ångest och kontextualisera den.

glädjen. Flera patienter har beskrivit detta för mig, hur de när ångesten släpper övermannas av en sorg och en lycka som de inte visste fanns inom dem. Det är så jag tolkar Levinas påstående om överflödet och soliditeten i varandet. *När jag satte mig ner släppte plötsligt ångesten och jag kunde inte sluta gråta. Jag tänkte på min mamma och hennes liv, och på min flickvän och allt jag borde ha gjort annorlunda.*¹²⁹ Patienten upptäcker inte sin avgrund i psykoterapi. Hen blir varse livets soliditet och överflöd, och den sorg som följer människan längs randen av alla förluster och missade tillfällen. Och framförallt, men det får vi återkomma till, blir varse sin skuld och sitt ansvar för *den andre*.

Men Levinas förnekar knappast det skrämmande med varat. Det anonyma varat, existensen som bara finns, som vi knappt märker av när vi släpar omkring på vår packning och försöker hålla reda på tidtabellerna; detta anonyma vara kan bara helt träda fram när varandet släpper sitt grepp. Tröttheten orsakar sprickor i varandet, men handen som vill släppa taget fortsätter ändå hålla fast. Vi fortsätter dra den tunga väskan, vi ställer den inte bara ifrån oss och går lättade (eller ångestfyllda) vidare.

I *De l'existence à l'existant* utgör ljuset och mörkret en del av de betingelser som påverkar den existerandes relation till existensen. Själva ljuset och seendet som sådant möjliggör en relation till världen och möjliggör därmed vår intentionalitet.¹³⁰ Ljuset får världen att tillhöra oss, det gör objekten gripbara, begripliga och möjliga att begära. I ljuset är objekten där för mig, men i form av avstånd; det vi begär har vi ännu inte nått, det ligger framför oss, men i själva begärandet finns enligt Levinas en glädje: "[...] löftet om det begärda som begäret självt bär inom sig som en glädje."¹³¹ Genom ljuset blir världen given och uppfattad.¹³² Det yttre blir då det inre, det som finns i det yttre kommer från oss själva. Så verkar Levinas uppfatta Husserls intentionalitet: vårt medvetandes riktning skapar med ljuset den värld vi rör oss i. Men vad ljuset (och vetandet-medvetandet) då gör är att upprätta en relation, och därmed ett avstånd, till världen. För Levinas är ljuset själva epochén.¹³³ Handen som stannar upp, inte griper och medvetandet som betraktar, kontemplerar, paralyserar världen. Vårt medvetande, ljuset, intentionaliteten, både skapar ett mellanrum mellan oss och världen, och fyller ut det med

¹²⁹ Parafraas på vad några patienter med ångestbesvär uttryckt. Ett kondensat av flera liknande berättelser.

¹³⁰ Levinas (2013, s. 65f) ger här synen, seendet, en överordnad position jämte andra sinnen som är mer obskyra, som inte tillhandahåller världens horisont.

¹³¹ Egen översättning, "[...] la promesse du désirable que le désir lui-même porte en lui come une joie." Ibid., s. 52.

¹³² Ibid., s. 66. "[...] par la lumière, il est donné et appréhendé."

¹³³ Ibid., s 69.

medvetande; genom ljuset gör vi världen till vår egen. I den här världen där vi tycks ”fångna i universums mekaniska växlar” erfar vi alltså ändå en frihet, eller illusionen av en frihet, med hjälp av ljusets avståndsskapande.¹³⁴

I ögonblickets hypostas - där [subjektets] mästerskap, dess makt, dess virilitet som subjekt visar sig som att vara i en värld; där intentionen är att glömma sitt själv i ljuset och begäret efter saker, i försakandet av välgörenhet och uppföring, - där är det möjligt att urskilja återkomsten av *det finns*.¹³⁵

Begreppet *hypostas* kan ha en mängd olika betydelser, men i Levinas fall handlar det just om uppkomsten av ett varande i varat.¹³⁶ Han skriver: ”Subjektet bekräftas genom sin position i det anonyma ’det finns’.”¹³⁷ Hypostasen innebär att en ”privat domän” träder fram ur det anonyma, ett varande, ”ett namn”.¹³⁸ Levinas hävdar att han ju inte var på jakt efter medvetandet, efter jaget i världen, utan snarare hur ett existerande uppstår ur existensen, men att just denna undersökning av trötthet och ansträngning har lett fram till ett medvetande, en någon som tänker.¹³⁹

För Levinas rymmer existerandet alltid ett glapp i sig, en tvekan, hur bundet det än är till den tingliga världen. ”Att gå in i varandet genom att binda sig till föremål är att åstadkomma en bindning som redan är befläckad med betydelselöshet.”¹⁴⁰ Tröttheten sargar detta band till tingen, jaget finner sig avbrutet, låter sig aldrig helt fångas i mekanikens växlar, och detta på en mer grundläggande nivå (och på ett mer hjälplöst sätt) än medvetandets kontemplation av världen. De mekaniska växlarerna översätter jag till att saker har sin gång, ”flyter på”. Och när tröttheten slår till uppstår ett ögonblick där man förs bort från sina tankar, tillbaka till det rent

¹³⁴ Egen översättning: ”[...] pris en l’egranage du mécanisme universel [...]”, Levinas (2013), s. 69.

¹³⁵ Egen översättning: ”Dans l’hypostase de l’instant - où sa maîtrise, sa puissance, sa virilité de sujet se manifestent comme être dans un monde; où l’intention lui est oubli de soi dans la lumière et le désir des choses, dans l’abnegation de la charité et du sacrifice, - il est possible de distinguer le retour de l’il y a.” Levinas (2013), s. 121.

¹³⁶ Begreppet *hypostas* används inom olika områden, medicin, religion etc med delvis olika betydelser. Enligt *Svenska akademins ordbok* är den filosofiska betydelsen följande: ”filos. ngt (egenskap, variation o.d.) som äger självständighet, särsk. i förhållande till ngt annat varav det närmast synes vara en uppenbarelsform; substans.” https://www.saob.se/artikel/?unik=H_1601-0144.5e3i Detta tycks ligga nära hur Levinas använder begreppet. Han hänvisar själv till dess etymologiska grund som något som får en position, en bas. Levinas (2013), s. 119.

¹³⁷ Levinas (2013), s. 119. Egen översättning, ”Par la position dans l’il y a anonyme s’affirme un sujet.”

¹³⁸ Ibid., s. 120. ”[...] elle signifie la suspension de l’il y a anonyme, l’apparition d’un domaine privé, d’un nom.” Det franska ordet ”nom” kan dock även översättas med ”substantiv”. Jag väljer att använda ”namn” för att jag uppfattar att Levinas själva poäng här är hur ett individuellt varande genom hypostasen träder fram ur det anonyma.

¹³⁹ Ibid., s. 119.

¹⁴⁰ Egen översättning. ”Entrer dans l’être en se liant aux objets, c’est accomplir une liaison qui est déjà entaché de nullité.” Levinas, 2013, s 69.

fysiska rummet, till kroppen och kroppens utsatthet. Så här långt kan jag konstatera att Levinas fångat just den trötthet som kan drabba psykologen, där man förs tillbaka, obevekligt, till sin ömtålighet som man uppenbarligen inte ser någon möjlighet att dela med patienten. Det går inte längre att fylla ut rummet, mötet, med medvetande eftersom detta medvetande i trötthetens ljus börjar lagga. Vi kan alltså konstatera att psykoterapi bedrivs i ett tillstånd där tingen kan greppas, där subjektet, med sin ”virilitet”, kan utöva sin makt.

Att kunna tänka kan ses som det unika med just människoarten, det som gör att vi kan filosofera, det vill säga tänka om världen och oss själva. Att kunna tänka är för psykoterapeuten centralt i varje ögonblick, att lysa upp, att göra det omedvetna synligt (vilket, som Levinas påpekar, är en paradox i sig). Men vilken typ av tänkande handlar det om? Inom mitt yrkesområde talar man om förmågan att mentalisera, vilken kan ses som en hög nivå av kognitivt fungerande, ”att se sig själv utifrån och andra människor inifrån”. Hos Lacan är detta ett utvecklingspsykologiskt avgörande steg, att gå från det reala och imaginära till det symboliska där man får syn på sin (obetydliga) plats i världen och därmed kan börja symbolisera den belägenheten. Spädbarnsforskaren Daniel Stern talar om hur ”språket spräcker det amodala flödet” och att människan därefter hela tiden har en distans, ett glapp, till sig själv och världen.¹⁴¹ Tänkandet som glapp, ljuset som avstånd.

Men Levinas talar om ett trötthetens glapp, ett för-reflexivt (för-psykologiskt) tillstånd av matthet som hackar upp varat; ett övergivande, en otakt. Detta hack är det som möjliggör det anonymas framträdande. Man kan dock tänka sig, utan att Levinas nämner det, att detta glapp gäller alla levande varelser. Han talar om den sortens trötthet som försätter mig i ett kamptillstånd i psykoterapirummet, där flödet upphör och jag håller på med något eget istället för att vara närvarande i patientens berättelse (och därmed närvarande i världen). En kamp som omöjliggör lek, som egentligen omöjliggör ett verkligt (genuint) möte med den andre. Trötthetens ögonblick är förstörelsen av ögonblicket, övergivandet av oss själva och vår medvaro med andra. Psykoterapi bedrivs inom varandet och har ingen beredskap för varats anonyma framträdande. I ett inlevelsearbete, där empati och förhöjd lyhördhet för den andre är centralt, är det inte så konstigt om tröttheten framträder som ett hot som för att arbetet ska kunna utföras behöver nästan fobiskt undvikas. I skrivandet och tänkandet kring detta framstår psykoterapi i trötthetens ljus (eller mörker) alltmer som en paradoxal uppgift. Kanske kan du

¹⁴¹ Daniel N. Stern, Spädbarnets interpersonella värld (Natur & Kultur: 2003).

som läser den här texten uppleva något liknande? Om du är trött nu så blir orden och resonemangen just text. Du kanske scrollar ner för att se vilken sida du befinner dig på och hur mycket du har kvar att läsa. Du kanske suckar över att det är så många sidor kvar. Du är trött och tröttheten har spräckt något. Det måste finnas en vackrare himmel. Behöver du inte en kopp kaffe? Medan du kontemplerar det kanske du läser dessa ord, men du är inte längre i dem, du hör tonerna men har tappat melodin.

Den särskilda tröttheten i nattens mörker

Det finns enligt Levinas en situation där existensens anonymitet röjer mer än en spricka och öppnar mot en annan sorts närvaro. Det är när vi trötta efter dagens slit lägger oss för att sova och sömnen, den efterlängtrade, inte infaller. När vi ligger där slutkörda, och alltmer angelägna om att befrias från världen (vilket är andra sidan av medvetandet, att det kan försvinna från sig självt), och sömnen inte kommer, och tankarna blir allt mindre sammanhängande, och farorna allt större, och orken allt mindre, när morgondagen ter sig övermäktig, då börjar det anonyma varat uppenbara sig. Här talar inte Levinas om ångest utan om skräck.¹⁴² Här rör det sig inte om en rädsla *utan objekt* utan om skräcken *inför* något. Skillnaden kan tyckas hårfin men är viktig. Levinas skriver att den sömnlösa tittar utan att ha något att titta på. Världen har dragit sig tillbaka och den sömnlösa saknar mål för sin uppmärksamhet. Istället träder ren närvaro fram, en närvaro som varken är ett varande eller ingenting, en närvaro i form av det anonyma varat.¹⁴³ Det finns, och det finns där, *il y a*; det vara som den sömnlösa, som inte förmår fly sitt varande in i sömnens frånvaro, ställs inför. När ljuset som upprätthåller vår distans och vår kontakt med tingen ersätts av mörker innebär det inte ett ingenting utan tvärtom, menar Levinas, en fullhet, alltings ingenting tar plats i dess ställe.¹⁴⁴ Vad Levinas vill säga är att natten inte är dagens negation, liksom mörkret inte är ljusets, utan den har sin egen högst påtagliga närvaro hos den sömnlösa. Alla människor med sömnstörningar tror jag intuitivt förstår detta, de har mött det anonyma varat. Och det är ingen trevlig upplevelse.

¹⁴² Levinas använder ordet horreur som har en lite annan betydelsenyans än skräck. Horreur, liksom engelskans horror, betecknar inte bara ett inre utan även ett yttre tillstånd, något man kan utsättas för. Här blir det svenska ordet skräck otillräckligt eftersom det mest hänvisar det en upplevelse. Levinas vill ju här betona att det inte bara är en upplevelse.

¹⁴³ Ibid., s 82.

¹⁴⁴ "Il est plein, mais plein de néant du tout." *ibid.*, s 83.

Det är oklart om Levinas förutsätter en sömnlöshet som utspelar sig i tystnad och mörker och där det inte ges någon möjlighet till distraktioner. Jag tänker mig dock att det gäller all sömnlöshet, även när den fylls av digitalt brus, lampor, orostankar. Även då kan närvaron av något annat framträda: när den sömnlösa scollar flödet i sin mobil kan allt det som pågår där te sig märkligt långt borta, som om det utspelas i en värld som den sömnlöse har förvisats ifrån, som om denna avlägsna men påtagliga värld rymmer sprickor av något annat, något anonymt, *ingentings fullhet*. Det är som ett dovt ljud som ligger där bakom. Jag associerar till vissa filmer där ljudbilden drar åt ett annat håll än det som visas, vilket i sig skapar en spricka i åskådarens upplevelse.¹⁴⁵ Vilket i sin tur får mig att associera till Freuds begrepp *unheimlich*.¹⁴⁶ Enligt Freud rubbas det hemlika (världen sådan vi vanligtvis upplever den) när bortträngt material träder fram i medvetandet med en skrämmande effekt. Om vi bortser från Freuds förklaringsmodell med bortträngt regressivt material hörande till barndomen kan man lika gärna tänka sig att det som i det levandets vardag är bortträngt är själva existensen, hos den sömnlösa inte längre möjlig att tränga bort. Levinas betonar just omöjligheten, omöjligheten att sova, att vila, att slappna av, att försvinna.¹⁴⁷

En kollega som är skolad i den operanta psykologin och ibland använder den högst konsekvent har föreslagit patienter med sömnproblem att resa sig ur sängen, sätta sig på en pall och invänta stunden då sömnheten kommer och sängen börjar förefalla lockande igen. Inom den operanta psykologin ses det som att sängen genom sömnlöshetens oro har blivit aversiv och att pallsittandet blir ett sätt att bryta denna negativa koppling. Det låter logiskt, med all sannolikhet kan en annan stämning träda in när man återvänder till sängen vilket leder till att medvetandet kan ge upp och ge plats för sömnens omedvetande. Men det som också händer är att den som reser sig ur sängen och sätter sig på en pall förmodligen börjar interagera med världen, det anonyma varat träder tillbaka, skräcken släpper, man är åter i världen, bland tingen. Men bara delvis, och operationen kan som sagt misslyckas. När en patient kommer till samtal hålogd och trött efter en sömnlös natt kan jag i blicken känna igen en erfarenhet, något omskakande har inträffat, ett önskat möte med något skrämmande som inte täcks av ord. Ingen som möter det anonyma varat kan formulera det på något annat sätt än som något banalt; *det var en jobbig natt*. Mötet med det anonyma varat kan inte delas, händelsen isoleras som något obegripligt och

¹⁴⁵ David Lynchs filmer, t ex *Mulholland Drive*, är kanske de mest konstnärligt fulländade exemplen på hur ljudbilden går i konflikt med det som ses och öppnar glipor i varandet/gestaltandet.

¹⁴⁶ Sigmund Freud, *The Uncanny*, (Penguin Classics: 2003).

¹⁴⁷ Levinas (2013), s. 96.

vagt, som en vaken mardröm. Sängen blir, med inlärningspsykologiskt språk, aversiv, för att något hände där som gick utanför det vardagliga existerandet.

Handke skriver att sömnlösheten "[...] till slut till och med bestämmer den sömnlöses världsbild, så att han med bästa vilja bara kan se tillvaron som olycka, varje handling som meningslös, varje kärlek som löjlig."¹⁴⁸ Kanske beror denna olycka på att den vardagliga uppmärksamheten övergår i det Levinas benämner vaksamhet. Uppmärksamheten är riktad, vaksamheten saknar objekt. Det betyder enligt Levinas inte att vaksamheten riktar sig mot ett intet. Vaksamheten saknar även subjekt, "vaksamheten är anonym".¹⁴⁹ Den finns i själva varat, det är natten i sig som är vaksam. Denna depersonalisering där medvetandet töms i takt med att det anonyma varat träder fram, ett vara som inte tillhör någon, innebär att vi går bortom fenomenen. Levinas konstaterar att fenomenologin ju förutsätter en någon som upplever något eller riktar sig mot något.¹⁵⁰ Men en natt helt utan sömn kan när morgonen kommer och det vanliga fortlöper kännas som en överklig erfarenhet som dröjer kvar under dagen nästan som om man är utanför världen. Den särskilda typ av trötthet som är effekten av sömnlöshet leder möjligen till en förstärkning av det laggande eller hack i durationen som enligt Levinas är trötthetens sprickor i ansträngningen. Samtidigt kan den sömnlösa känna en viss lättnad under dagens bestyr; relationen till tingen är återupprättad, jaget och världen är på plats igen, även om den sömnlöse inte är helt och hållet *där*. Det Handke skriver om den olycksaliga meningslösheten, och löjligheten, i existerandet, dröjer sig kvar.

Sömnen är för Levinas ett paradoxalt cogito; genom medvetandets förmåga att lämna sig själv framträder medvetandet som alltings utgångspunkt.¹⁵¹ Just i övergivandet av medvetandet framträder dess kraft, hur det håller tingen på plats. Men även sömnen kräver sin plats, sömnen är alltid lokaliserad, i ett fredat utrymme där det är möjligt att släppa medvetandet. Under rubriken "Ici" (här) beskriver Levinas betydelsen av platsen som en utgångspunkt för medvetandet, och det är värt att notera att vi går från "där" (y) till "här" (ici) som om boken *De l'existence à l'existant* i sig är en rörelse sig från det anonyma varats uppenbarande i trötthetsgliporna till en verklig och konkret plats där medvetandet tillfälligt befrias från sig

¹⁴⁸ Handke (2022), s. 13.

¹⁴⁹ Levinas (2013), s. 96, "La veille est anonyme".

¹⁵⁰ Ibid., s. 97.

¹⁵¹ Ibid., s. 115.

självt genom sömnen och därigenom framträder högst reellt och lokaliserat. Jag sover, alltså är jag. Jag ligger sömlös, till den punkt där jag inte är.

För att kunna sova bör vi ligga ner, vilket Levinas menar begränsar varandet till en plats. Det är inte något varsomhelst utan ”en bas, ett *tillstånd*”¹⁵². Medvetandet vaknar upp ur detta, kommer ur detta, en bestämd plats. Varför denna betoning av platsen? Levinas menar att detta är varandets urbetingelse: motsatsen till platsen är inte ett subjekt som flyger fritt omkring utan ett upplöst subjekt. Det är här, som Levinas påpekar, inte fråga om ”Da” i ”Dasein” eftersom i-världen-varon redan förutsätter en värld. Sovplatsen ”[...] föregår all förståelse, all horisont och all tid.”¹⁵³ Sömmen både kräver och tydliggör att varandet är lokaliserat, och platsen är, menar Levinas, en bas innan den blir en geometrisk rymd vilket innebär att platsen föregår medvetandet. Här får jag en association till en annan plats, psykoterapirummet, och mer specifikt: fåtöljerna; deras placering inte helt mitt emot, men snett emot, varandra. Även de föregår all förståelse, de förutsätter all förståelse, de förutsätter mötet mellan psykologen och patienten och det som utspelas där. Fåtöljerna är psykoterapiens urbetingelse. Det är när båda har satt sig som det kan börja, den särskilda form av medvetandeövning som psykoterapien innebär, den särskilda form av själv-seende, uppkomsten av terapeut och patient.

Levinas vänder på förståelsen av vakenhet och sömn, eller snarare för dem samman som två tillstånd hos medvetandet, ett slags av- och påläge. Sömlösheten är däremot bortom medvetandet, på vägen mot en subjektlöshet som gör att ”vi” kommer i kontakt med något annat, det som Levinas kallar varat, eller *det anonyma*. Där kan tankarna inte få fäste, där kan inget av vårt varande och levande få fäste. Levinas tycks sträva efter medvetandet i en dubbel rörelse, mot en ursprunglig kroppslighet, det mest konkreta och i världen lokaliserade, och samtidigt mot en metafysik som bygger på en formulering av något bortom, där sömlösheten genom sin omöjlighet blir utgångspunkten eller öppningen. Och nu undrar du som läser det här, om du nu fortfarande är vaken, om inte flanören har förrirat sig. Var är tröttheten nu, och psykoterapeutens bekländhet? Den är just nu, just här, i grävandet efter något som föregår medvetandet. Eftersom jag, när jag är trött, klamrar mig fast vid ett sviktande cogito. Finns det en soliditet om jag släpper taget och blir så trött som jag är?

¹⁵² ”Le lieu n’est pas une ’quelque part’ indifferent, mais une base, une *condition*.” Möjligen ska ”condition” översättas till *skick*, eller *villkor*, men i detta fall verkade *tillstånd* lämpligast. Ibid., s. 102

¹⁵³ “[...] précède toute compréhension, tout horizon et tout temps.” Ibid., s. 104.

Och den frågan kanske jag behöver ställa till Levinas. Vi är i den här texten på väg rakt mot en (skenbar?) inkonsekvens i hans tänkande, i rörelsen från hypostasen, framträdandet av ett varande ur varat genom tröttheten, till varandets tillblivelse i relation till den Andre, det vill säga en eventuell ontologisk konflikt mellan den tidige och den sene Levinas. Och precis som flanören så vänder vi inte om förrän vi är säkra på att det är en återvändsgränd och inte bara en gata som smalnar av innan den öppnar sig igen på ett oväntat och storartat sätt. Jag kanske inte helt kan lösa den eventuella konflikten hos Levinas, men för mig framträder i trötthetens ljus en sorts möjlighet att förena dessa båda subjektstillblivelser. Men jag väntar med det och ber om ditt tålamod som läsare. Handke sitter i väntrummet. Han ser väldigt trött ut men pockar på min uppmärksamhet.

”Denna världsförtroliga trötthet”¹⁵⁴

I psykoterapi blir terapeutens egna känslotillstånd, om de inte är relaterade till patientens berättelse och medvetandegjorda, problematiska. Om terapeuten besväras av egna känslor och behov (till exempel smärta, sorg eller trötthet) behöver dessa hanteras så att de inte går ut över patienten och behandlingen. Alltså behöver den trötthet som anfräter terapeuten hanteras. Även psykoterapeutiska tekniker som syftar till mer öppenhet och relationalitet från terapeutens sida, t ex tekniken *self-disclosure*, omges av tydliga ramar: öppenheten ska vara för patientens skull, ska tjäna patientens självförståelse och den terapeutiska processen.¹⁵⁵

Patienten som såg mina torra ögon och sa att jag verkar trött hade kunnat få ett bättre svar av mig: ”Det är observant av dig. Jag känner mig faktiskt inte trött men jag är lite torr i ögonen, kan det vara det du lägger märke till?” Eller bättre: ”Hur ser du att jag verkar trött?” Utifrån min terapeutiska skolning skulle dessa interventioner uppmuntra till mentalisering, för att stimulera patientens förmåga att förstå andras inre tillstånd. Tröttheten som psykoterapeutisk teknik. Den gången gissade patienten fel, jag var inte trött. Men om patienten hade gissat rätt, hade jag då kunnat vara ärlig? ”Ja, jag känner mig faktiskt lite trött. Jag sov dåligt i natt. Hur blir det för dig?” En farligare terapeutisk teknik som många patienter inte skulle må bra av. Hur mycket man än skulle undersöka hur patienten påverkades av min trötthet och hur det kunde relateras till patientens historia eller situation skulle ändå det bestående förmodligen vara: *Han*

¹⁵⁴ Handke 2022, s. 53

¹⁵⁵ Jennifer R. Henretty & Heidi M. Levitt, ”The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review”, *Clinical psychology review*, 2010, Vol.30 (1), s.63-77.

orkar inte med mig. Jag tråkar ut honom. Det finns en omsorg i att dölja sin trötthet. Man kan vara öppen med mycket av det som händer inombords i relation till patienten om man bara följer de regler som finns och sitt eget omdöme, men en *self-disclosure* om trötthet är sällan möjlig, eller behöver åtminstone vara mycket väl avvägd.

I fenomenologisk mening är tröttheten en stämning. Svenaeus skriver om hur stämningen ”fyller världen med betydelse [...]”.¹⁵⁶ Handke gör ett språkligt förkroppsligande av den utsagan i sin berättelse om den trötta stämningen. Den trötta fråntas sitt ”evigt orostiftande” jag-själv.¹⁵⁷ Den trötta blick blickar världen, mildrar, avväpnar. Den trötta medskapar en förtrolighet i kontakten med andra människor, ”denna världsförtroliga trötthet”. Jag tolkar det som att Handke menar att denna förtrolighet uppstår även i möte med de pigga människornas blickar, kanske på grund av det faktum att alla bär på en trötthet, som erfarenhet och potentialitet, men framförallt för att det handlar om den trötta inbjudan till något annat, något utöver, inunder. Den trötta verkar bekant, man har sett honom förut. Samtal kan uppstå ”utan övergång, som om vi i övrigt visste allt om varandra.”¹⁵⁸ Här tror jag att Handke talar om den trötta tilliten som jag upplevde i den ”bra” terapisesionen, inte bara en tillit till den andre, utan till tiden och rummet som sådant. Det är inte en relationell tillit i vanlig bemärkelse, utan just en tillit till världen, en världsförtrolig trötthet. *Som om vi i övrigt visste allt om varandra.*

De samtal som uppstår utan övergång låter nära det som skulle vara att släppa taget, att tappa ”varats mask”. Att ge upp. Och det som ges upp är en oro, det orostiftande jaget, den aspekt av människan som håller igång och som i denna förtroliga trötthet träder tillbaka. Men inte till skräcken i det anonyma varat. Handke hävdar tvärtom en mystisk känsla av samhörighet, kanske det vi kallar mystik.¹⁵⁹ Det är ett tillstånd där något har skalats bort, eller det mesta har skalats bort. Men vi ska nog inte associera till meditation eller andra metoder som används för att något ska träda tillbaka. Här handlar det inte om att vända uppmärksamheten bort från världen. Utan tvärtom: att öppnas. Handke talar om den ”avsiktslösa blicken”. Men blir den trötta då vad Husserl skulle kalla en ”intresselös åskådare”, den som försöker uppfatta tinget i sig?¹⁶⁰ Nja, Handkes blick önskar visserligen ingenting, den låter allt passera utan att ha några intentioner, men just denna icke-önskan gör något med världen, är medskapare av en annan typ

¹⁵⁶ Svenaeus (2009) s. 43.

¹⁵⁷ Handke, 2022, s. 48.

¹⁵⁸ Ibid., s 53.

¹⁵⁹ *Mystik* är ett komplext begrepp och fenomen som här får beteckna en upplevelse av något som är förbundet med helheten, med det ”gudomliga”, det som är större än tillvaron.

¹⁶⁰ Eva Schwarz, ”Den ständiga nybörjaren”, i *Att utforska praktisk kunskap*, red. Martin Gunnarson, (Huddinge: Elanders 2019), s 136.

av relation till den. Det är heller inte som med fysisk smärta som tvingar uppmärksamheten att riktas mot den egna kroppen som annars är i bakgrunden i våra göranden.¹⁶¹ Den trötthet som Handke talar om riktar sig utåt, inte mot sig själv, och i detta utåtriktande verkar den trötta blicken upplösa relationen subjekt-objekt, medvetande-värld.

Handke och Levinas förefaller alltså befinna sig på olika platser i relation till tröttheten, kanske talar de till och med om olika tröttheter. Jag föreställer mig att de träffas och diskuterar detta, för min inre syn äter de middag tillsammans, kanske på en bistro av det elegantare slaget någonstans i centrala Paris, i Latinkvarteren förstås, där Levinas tillbringade sina sista år som professor vid Sorbonne, och efter sin död fick ett torg uppkallat efter sig, Place Emmanuel-Levinas, vid Rue de L'Estrapade.¹⁶² De sitter längst in i lokalen, där belysningen är lite skum. När servitören tagit beställningen tar Handke ett par rejäla klunkar vin och frågar den store filosofen om inte tröttheten även kan erbjuda en annan möjlighet. Levinas ser frågande ut och Handke försöker finna orden. Han säger något om en trötthet som inte är en fördömelse utan en öppning mot världen men kommer av sig när Levinas släpper ifrån sig en suck. I sucken ligger hela hans tänkandes essens: tro inte att du är fullkomlig, fullständig och kan omfatta världen och existensen med dina egna tillstånd och begär. Men Handke insisterar och frågar Levinas om inte tröttheten i själva verket tar oss tillbaka till tinget i sig, och inte bara hur det är utan hur det bör vara? Inför Levinas skeptiska blick trollar Handke fram sin essä och läser ett stycke:

Tidigare i tänkandets historia fanns föreställningen om ett ting ”i sig”, numera förlegad, eftersom objektet aldrig kunde visa sig i sig, utan bara i förening med mig. De tröttheter som jag åsyftar förnyar den gamla föreställningen för mig och gör den dessutom godtagbar. Mer än så: de ger, samtidigt med föreställningen, idén. Mer än så: i tingets idé berör jag, så att säga handgripligt, en lag: sådant tinget i ögonblicket visar sig, sådant är det inte bara, sådant *bör* det vara. Och än mer, tinget framstår i en sådan fundamental trötthet aldrig bara för sig, utan alltid tillsammans med andra, och om det så bara rör sig om få ting är alla slutligen tillsammans. ”Nu skäller också hunden – alla är med!” Och som avslutning: sådana tröttheter vill bli delade.¹⁶³

Levinas tycks här reagera på Handkes ordval. Att så att säga ”handgripligt” beröra. Är det bara en slump att Handke talar om handens grepp och att Levinas själv beskriver trötthetens ögonblick just som en hand som håller fast i det den släpper? Handke menar att handen griper tag i idén, i tinget i sig, sådant det bör vara, i trötthetens ögonblick. Och alla är med, till och

¹⁶¹ Svenaeus (2009), s. 43.

¹⁶² Jag tar mig här friheten att geografiskt lokalisera deras möte för att i Levinas anda betona platsen, den lokaliserade kroppen som en förutsättning för medvetandet.

¹⁶³ Handke, 2022, s. 60.

med hunden. Tröttheten som gemenskap, som det som möjliggör vår insikt om en djupare samhörighet. Middagskonversationen fortsätter och stämningen blir dessvärre sämre. Handke får in sin råbiff och Levinas sin till synes perfekt bavösa omelett som han sedan nästan högtidligt närmar sig med besticken.¹⁶⁴ Levinas antyder att Handke talar om en approprierande trötthet; den klassiske vite mannen som på ett självklart sätt gör världen till sin, till en del av sig själv, sitt mentala tillstånd och sitt begär. Ingen kommer undan hans behagligt trötta blick, man inkorporeras hjälplöst i dess universum. Säger han inte att alla ska med? Och hur hans hand griper tinget i sig? Skriver han inte en essä om hur hans trötthet domesticerar världen? Är det inte det vi menar med människans frihet, hennes frihet att med medvetandets hjälp inkorporera världen? Inför den mumsande Handke slår Levinas fast att strävan efter domesticering, att göra till sitt, kan ses som den västerländska filosofins (och vetenskapens) kännetecken, hur det främmande, det exteriöra, ska assimileras och därmed tappa sin främmandehet.¹⁶⁵

Här börjar varje makt. Överlämnandet av de yttre tingen till den mänskliga friheten genom deras allmänhet betyder inte bara, i all oskuld, att förstå dem, utan också att greppa dem, domesticera dem, ta dem i besittning.¹⁶⁶

Levinas lutar sig tillbaka och tittar uppmanande mot Handke. *Är inte den andre ställd till oss som en fråga som rör just vår frihet?*¹⁶⁷ Här tycks Handke bli svaret skyldig.

Vi zoomar ut från denna snart urartade middag där trötthetens (och varandets) problem är långt ifrån löst. En av de samtida tänkare som influerats av Levinas är Judith Butler som i sin analys av kriget mot terrorismen skildrar den västerländska människans upplevt självklara rätt att ta världen i besittning och i mötet med den andre bestämma dennes människovärde.¹⁶⁸ Butler menar att det finns minst två anledningar till att läsa Levinas i dagens kontext: dels erbjuder han en möjlighet att tänka kring humanisering och avhumanisering i termer av representation, vad den andre som annanhet representerar, och dels menar hon att han med sin utgångspunkt i

¹⁶⁴ Bavös, en försvenskning av det franska ordet baveuse, är ett tillstånd hos franska omeletter, närmast att beskriva som rinnigt eller slemmigt. Jag tar mig friheten att spontant associera denna enkla maträtt vars tillagning kräver så mycket fingertoppskänsla med Levinas filosofiska verk.

¹⁶⁵ Texten återfinns med utförliga kommentarer i: Adriaan Peperzak, *To The Other: An Introduction to the Philosophy of Emmanuel Levinas* (Purdue University Press Books: 1993), kap. 4. https://docs.lib.purdue.edu/purduepress_ebooks/20.

¹⁶⁶ Emmanuel Levinas, *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, (Librairie Philosophique J. Vrin: 2001), s. 233. Egen översättning av följande: "Et là commence toute puissance. la reddition des choses extérieures à la liberté humaine à travers leur généralité ne signifie pas seulement, en toute innocence, leur compréhension, mais aussi leur prise en main, leur domestication, leur possession."

¹⁶⁷ Ibid., s. 98.

¹⁶⁸ Judith Butler, *Osäkra liv – Sörjandets och våldets makt* (Tankekraft förlag: 2011).

en judisk-filosofisk tradition erbjuder en möjlighet att formulera vad en icke-våldsetik ”skulle kunna vara”.¹⁶⁹

Skulle Levinas betrakta Handkes trötta inkorporering av världen som just ett sätt att utöva en privilegierad frihet istället för att sätta denna frihet i fråga? ”Här börjar varje makt” säger Levinas. Som filosofen Carl Cederberg formulerar grunden för Levinas etik: ”The face-to-face relation means exactly the appearance of the other as other, as the one before which I find myself no longer being able to exert power.”¹⁷⁰ Den sene Levinas etik går bortom alla andra etiker i synen på den andre, vilket även Butler påpekar.¹⁷¹ Man skulle kunna se det som att Levinas syn på den andres annanhet får andra etiker att framstå som meningslösa. Den andres ansikte, den andres sårbarhet (och fullkomlighet-öändlighet) är en etik bortom etiken och bortom (eller före) ontologin.

Inför frågan vad som ger mig rätt att utöva makt över den andre aktiveras gamla friktioner hos psykolog-jaget. Redan under psykologutbildningen på 1990-talet var vi flera som besvärades av vissa kursmoment, till exempel de omsorgsfulla övningarna i samtalsteknik; hur man frågar, validerar, vrider till formuleringarna på ett sätt som kändes onaturligt i syfte att påverka patienten, till exempel få mer information, reglera affekter, styra i en viss riktning. Vi fick veta att det hackiga onaturliga sättet att samtala, till exempel tekniken *spegling* där man med egna ord återger det patienten just har sagt, utan att lägga till något, efter hand när vår samtalstekniska kompetens ökade skulle börja upplevas mer naturligt. På frågan om detta inte är manipulation svarade läraren att påverkan är ett bättre ord, och att avstå från påverkan bara skulle lämna över den till någon som kanske är mindre lämpad att utöva den. Det är svårt att argumentera emot det synsättet. Men gränsen mellan påverkan och manipulation känns ibland hårfin. Den samtalstekniska metodik som psykologutbildningen etablerade är nu förkroppsligad och jag kan ibland komma på mig med hur lätt och naturligt jag använder tekniken spegling utan att det låter det minsta konstruerat.¹⁷² Den är ett maktinstrument som ”lurar” patienten att berätta mer än vad hen kanske hade tänkt berätta. Det *bör* kännas besvärande att utöva en sådan teknik. Och de lagar och etiska regler som omgärdar den psykoterapeutiska praktiken syftar just till att skydda patienten mot en osund maktutövning från psykologens sida. Men även när intentionerna är goda handlar det förstås om maktutövning, eller *påverkan*, och vad ger mig

¹⁶⁹ Ibid., 145.

¹⁷⁰ Cederberg (2010), s. 87.

¹⁷¹ Butler kallar det för en ”absolut pacifism”. Butler (2011), s. 142.

¹⁷² Detta är ett exempel på hur fronetisk kunskap kan ha sin grund i något inlärt, till exempel en samtalsteknik, som inkorporerats och blivit till en del av det yrkesmässiga varandet. Techne som blir fronesis.

rätten till den? Inom KBT talar man ibland om det *sokratiska frågandet*, en metod som syftar till att uppnå en ”kognitiv omstrukturering” hos patienten, till exempel minska på negativa tankar, så kallade tankefällor. Det är knappast någon apori som eftersträvas, absolut inte någon förvirring, något ogenomträngligt, utan snarare tvärtom. Tanken är att det ”sokratiska frågandet” ska leda till ett redan från början överenskommet av terapeuten framdrivet resultat. Denna fråga om den psykologiska yrkesutövningens gräns mot manipulation, eller hur psykologens praktiska kunskap kan relateras till en maktutövning, är inte enkel att förhålla sig till.

Flera forskare inom psykoterapi har fått anledning att utifrån Levinas tänkande reflektera kring frågan vad våra tekniker och metoder gör i mötet med patienten:

And so, we develop skill-sets, we specialize, we acquire techniques and knowledge, become professional, shrewd, and even gain recognition as experts. In other words, psychotherapy for the other is also psychotherapy of the other. As strange as it may seem, we must admit that once our debt to the Other is unveiled, the Other becomes our neighbor as well, one about whom we possess knowledge or upon whom we administer a technique.¹⁷³

Ovanstående citat lyfter fram risken med att psykoterapin berövar den Andre sin annanhet och integreras in i terapeutens sammahet.¹⁷⁴ Detta är också frågan Levinas ställer i *Totalitet och oändlighet*: ”Hur kan emellertid det Samma, som uppstår som egoism, träda i relation med ett Annat utan att omedelbart beröva det på dess annanhet?”¹⁷⁵ Och förutom psykologens etiska komplikation i relation till sin egen yrkesutövning så är även patienten en person som står i relation till den andre och den Andre. Även här kan det möjligen finnas ett ansvar hos psykologen, ett ansvar för patientens etiska varande i världen utanför terapirummet. Men i samma stund som jag skriver det så inser jag att vi inte kan gå hela den vägen, för den är lång, snirklig och har kanske inte ens med trötthet att göra (även om allt har med trötthet att göra). Jag vill bara konstatera att ytterst lite verkar vara skrivet eller tänkt kring hur psykologens ansvar ser ut för patientens praktiserade etik utanför terapirummet.

Levinas-kännaren Adriaan Peperzak skriver i sin utförliga kommentar till Levinas texter:

”To put into question my freedom is summary of all Levinas’s descriptions of the other’s face or speech insofar as they resist and forbid the ruthless deployment of my autonomy into

¹⁷³ Kevin C. Krycka, George Kunz, & George G. Sayr, *Psychotherapy for the Other: Levinas and the Face-to-Face Relationship*, (Duquesne University Press, 2015), s. 155.

¹⁷⁴ Levinas använder stor bokstav för att skilja ”den Andre”, dvs det verkliga subjektet inför mig, från ”den andre”, det vill säga den mer allmänna annanheten som världen består av.

¹⁷⁵ Levinas (2023, ännu ej publ), s. 19.

a monopolistic appropriation of the universe of beings.”¹⁷⁶

Den sene Levinas som formulerar ansiktets etik både utgår från och på en grundläggande nivå polemiserar mot Heidegger: Dasein, varandet, som inte ses som ett substantiv utan som ett verb, är ett aktivt avtäckande av världen, av alla ting och människor, ett utövande av den singulara friheten i relation till andra singulariteter, i en oändlig mängd av möjligheter. Levinas menar att Heidegger inte tar sig ur denna traditionella ståndpunkt trots sin radikala ontologi. Sammaheten; *när jag lärt känna dig blir du (som) jag*, utmanas inte: ”[...] it’s sameness is in the end not challenged by any genuine otherness.”¹⁷⁷ Levinas är här, vilket Peperzak påpekar, betydligt mer radikal än Heidegger: när det fria jaget upptäcker sitt utövande av en monopolitisk orättvisa uppstår, med Peperzaks formulering, en dubbelhet i subjektets hjärta; i sitt erövrande av världen inser det samtidigt att det finns en värld av andra, och att det hör till denna värld.¹⁷⁸ Det här kan enligt Levinas inte leda till annat än en konfrontation med det egna ”hatiska jaget” och med skuld som en bärande känsla, skulden och ansvaret inför den andre.

Betoningen av den andres annanhet är central för Levinas filosofi och det är där Butler ser möjligheten till formulerandet av en icke-våldsetik för den moderna världen med dess olikhetsutmaningar. I *De l’existence à l’existant* finns frön till det tänkande om subjektets relation till den andre som han senare utvecklar i *Totalitet och oändlighet*.¹⁷⁹ Apropå hypostasen, hur ett medvetande uppkommer ur det anonyma, konstaterar han i *De l’existence à l’existant* att detta medvetandes uppkomst inte nödvändigtvis innebär en frihet, utan framförallt, genom jagets varande i varat, den tragiska positionen av ensamhet och de omöjliga försöken att fly sig själv. Vad är det för sorts tragisk ensamhet? I ljuset där tingen uppenbarar sig har vi friheten att i stunden välja att gripa dem eller att avstå, det är medvetandets frihet. Men denna frihet skyddar mig inte från det ”definitiva” i mitt existerande:

Världen och ljuset är ensamhet. Dessa givna föremål, dessa klädda varelser är något annat än jag själv, men de är mina. Upplysta av ljus har de en mening och är därför som om de kom från mig.¹⁸⁰

Men i denna (fenomenologiska?) tragik, som när en konstnär besöker sin egen utställning och

¹⁷⁶ Peperzak (1993), s. 98, not 30.

¹⁷⁷ Ibid., s. 100, not 34. I denna not försöker Peperzak framhålla just denna hållning hos Levinas visavi Heidegger.

¹⁷⁸ Ibid., s. 100, not 34.

¹⁷⁹ *Totalitet och oändlighet – Essä om det yttre*, (ännu ej publicerad översättning av Carl Cederberg).

¹⁸⁰ Levinas (2013), s. 122. Egen översättning. ”Le monde et la lumière sont la solitude. Ces objets donnés, ces êtres habillés sont autre chose que moi-même, mais ils sont miens. éclairés par la lumière, ils ont un sens et, par conséquent, sont comme s’ils venaient de moi.”

var hen än tittar bara ser sina egna verk, öppnar Levinas för en möjlighet genom mötet med den Andre. Det är inte av leda vi söker kontakt med andra, det är för möjligheten att vara någon annanstans än i det egna jaget.¹⁸¹ Mötet med annanheten hos den Andre upplöser jagets definitivitet.¹⁸² Redan här tycks Levinas föreställa sig något bortom, men framförallt genom att hävda att det ljus som fenomenologin kräver inte är tillräckligt för att förstå den andre. Vem är det då som tittar, vem är det då som tänker på tingen i världen? Mötet med den Andre innebär mötet med det oändliga, det som inte låter sig fångas, fixeras, användas. Brottet mot Heidegger blir under Levinas liv och verk allt större, han tar alltmer avstånd från Heideggers idé om omsorg, att varandet består av ett ombesörjande. Levinas hävdar: allt är inte till för mig att ombesörja eller använda. I det tar han avstånd från den existensfilosofiska tanken om att människans främsta uppgift är att avtäckta världen, att så att säga öka sin makt över tingen.¹⁸³ Levinas tankar om den Andres annanhet, som föregår medvetandet, reflektionen, och därmed föregår filosofin, innebär att etiken, mötet med den andres oändlighet och det etiska krav som den Andres ansikte, röst, den Andre inför mig, ställer, föregår ontologin.

På bistron där Levinas och Handke sitter är desserten redan uppäten och kaffet serverat. Levinas lyssnar tålmodigt när Handke försöker förklara: Objektet visar sig hos den trötta i sig självt, inte bara i förening med människan, som om det finns något bortom som bara den trötta kan uppfatta, den som inte har några avsikter, den som låter det orostiftande aktiva jaget lösas upp och försvinna i världen, ja som låter perceptionen tappa sin förmåga till (eller sitt behov av) riktning. Hunden skäller, alla är med, som om den trötta uppfattar varat i sig och sin förbundenhet med den andre, med alla. Tröttheten ställer till det i vårt domesticerande av världen, den saktar ner oss, ja hela maskineriet stannar av. Nu tar Handke återigen upp sin essä och i förhoppningen om att de ska mötas i sin syn på Österrike, detta land, detta folk av ”evigt livade sluskar” som inte förmår känna den trötthet som förbinder, läser han:

”Och hela mitt land är fyllt av den sortens oförtröttliga uppspelta figurer ända till de så kallade ledargestalterna; istället för att någonsin ens ett ögonblick bilda trötthetens tåg, iscensätter sig fräckt en vimlande hop av framhärdande våldsverkare och hantlangare [...]”¹⁸⁴

Handke tittar på Levinas vars ansikte nu röjer ett leende. Kanske uppskattar han dessa drastiska

¹⁸¹ Levinas (2013), s. 123.

¹⁸² Ibid., s. 123.

¹⁸³ För en genomgång av Levinas relation till existensialismen, se Cederberg (2010), ss 63-73, kapitlet ”Existential Humanism.”

¹⁸⁴ Handke, (2022), s. 29.

formuleringar. Stämningen vid bordet förefaller varmare, en eld har smugit sig in. Jag ser dem sitta där och hoppas att de ska enas, för min skull, för min yrkesutövningens skull, eftersom de båda ställer denna utövning inför ett etiskt problem som jag under många år har burit med mig och förhållit mig till: mina ambitioner med de patienter jag möter, min iver att hjälpa, ställa till rätta, min tendens att tolka utifrån min horisont och mina värderingar, evigt livad, en empatiskt lyssnande våldsverkare. Nej. Jag går inte så långt. Mina intentioner är goda. Men jag tänker på hur otrött jag själv tror att jag behöver vara och hur det korresponderar med ett samhälle som inte accepterar trötthet; hur jag sällar mig till "[...] den förstockade 'hopen av otrötta' [...]".¹⁸⁵ Jag tänker på hur trötthet hanteras i alla de behandlingsprogram för utmattade som ska liva upp patienterna. Jag tänker överhuvudtaget på alla åtgärder, alla metoder för beteendeaktivering, alla ambitiösa rehabiliteringsprogram; den själsdomesticerande psykologin.

Tröttheten "[...] är ju själv bästa möjliga handling, man behöver inte göra någonting särskilt med den, eftersom den redan i sig är en början, en handling" skriver Handke.¹⁸⁶ Men vilken sorts handling är tröttheten? Enligt Levinas är den ett glapp i maskineriet, det som gör varandet till en ansträngning och utplånar leken. Men glappet får oss också medvetna om existensen. Kanske skulle Handke hävda att Levinas inte är tillräckligt trött? Kanske handlar Handkes essä om utmattning? Åtminstone beskriver han hur "[...] tröttheten lämnade plats för en utmattning i vilken man äntligen kunde andas igen och besinna sig".¹⁸⁷ Här har alltså ansträngningen upphört, och därmed själva laggandet. Här möter vi en radikalt annorlunda beskrivning av utmattning än den i dagens västerländska samhälle allenarådande sjukdomsbeskrivningen. Att *andas och besinna sig* finns inte med i kriterierna för den psykiatriska diagnosen utmattningssyndrom. Men är det möjligen just det utmattningen handlar om, att stanna upp, besinna sig, andas? I den medicinska-psykologiska diskursen patologiseras just själva avstannandet, vilket får konsekvenser för den som nått denna besinnandets punkt, konsekvenser i form av en känsla av oduglighet, av skam, och en press både utifrån och inifrån att så snabbt som möjligt komma igång igen.

Vad bra att du har blivit utmattad, att ditt ohållbara sätt att existera äntligen har avstannat, att din kropps sanning äntligen har formulerats.

Har jag trampat rakt i klaveret när jag nu använder mig av den senare Levinas tänkande kring

¹⁸⁵ Ibid., s. 31.

¹⁸⁶ Ibid., s 59.

¹⁸⁷ Ibid., s. 18.

den Andres ansikte för att förstå tröttheten? Här tycks nämligen finnas en oöverensstämmelse eller inkonsekvens, som kanske är resultatet av en rörelse som Levinas gör från sin beskrivning av hypostasen som varandets uppkomst i varat, till den Andres annanhet, det yttre, det oändliga i den andres ansikte, som gör att jaget blir till. Bollar jag med två subjekt, vill jag både ha kakan och äta den - det aktiva subjektet som är fast i (och träder fram i) den ansträngning som varat innebär, och det passiva subjekt som tar emot den Andre på en för-reflexiv, för-ontologisk nivå? Men, som till exempel Hanlon påpekar är inkonsekvensen enbart skenbar.¹⁸⁸ Levinas rör sig bortom kategorierna aktivitet och passivitet, och i själva verket finns det en stark konsekvens i hans tankerörelse:

[...] for the later Levinas the self finds itself bound to an obligation it did not choose. In the earlier works, this obligation is a commitment to take up Being in some way, but in later works this is a commitment to respond to the other person who calls on me.¹⁸⁹

Henlon menar att formen för relationen mellan varandet och varat som en för-reflexiv och förpliktigande händelse inkorporeras i jagets relation till den Andre. Intuitivt följer jag Levinas i detta eftersom hans bild av trötthetens ögonblick inte på något sätt förklarar den världsförtroliga tröttheten, inte förrän han introducerar relationen till den Andre, vilket han gör redan i slutet av *De l'existence à l'existant*. Som tidigare nämnts konstaterar han där att det är i mötet med den Andre, med det yttre, som subjektet förlorar sin definitivitet. I den ”bra” terapisesionen där jag släppte taget uppstod ett möte på en nivå som varken jag eller patienten kunde förklara. Upplevelsen av trötthetens öppnande mot existensen skulle aldrig ha hänt om jag hade varit ensam i rummet. Detsamma gäller Handkes upplevelse i Central Park, det är en trötthet som förutsätter den Andre, det är alltså en trötthet som blir till i mötet. Ensamtröttheten är den laggande trötta ansträngningen med sin kamp mot sömnen; den världsförtroliga tröttheten introducerar den Andre och skapar något nytt. Man kan säga att subjektet här – det vill säga jag som psykoterapeut eller Handke som flanör, bärs av den Andre. Just därför går det inte att beskriva vad som händer i den ”bra” sessionen. Det är bortom språket, medvetandet.

Som psykolog kan jag inte låta bli att ”psykologisera” genom att väga in kontextens påverkan: Levinas var under skrivandet av *De l'existence à l'existant* krigsfånge, befann sig i ett arbetsläger. Att ge efter för tröttheten skulle med all sannolikhet ha varit lika med döden. Handke reser omkring, strövar lättjefullt, i minnet och på olika platser, fri att röra sig som bara en privilegierad person kan göra. I hans privilegium ingår att han kan kapitulera. Han är inte

¹⁸⁸ Hanlon, (2011).

¹⁸⁹ Ibid., s. 290.

fördömd, han kommer inte att bli förnedrad eller skjuten för att han lojt sitter och betraktar de förbipasserande och väljer att istället för att kämpa emot tröttheten ge efter för den. Han kommer inte ens att bli sjukskriven och föremål för aktiveringsprocesser. Han kommer inte att utkämpa några strider med Försäkringskassan eller sitta i rehabmöten med arbetsgivaren för att återanpassas. Är detta vad privilegiet egentligen handlar om, att kunna fortsätta vara riktigt trött? Leder inte det i så fall till en intressant paradox: privilegiet i att inte behöva utöva makt, att istället ges möjligheten att avvärpa, blidka, välkomna? Blir mötet med den Andre möjligt när handen släpper taget?

Den dopade människan

”Så sätt dig, också du nu förhoppningsvis tillräckligt trött, med mig på stenvallen vid åkervägskanten, eller ännu bättre, eftersom det är ännu närmare marken, sätt dig tillsammans med mig på vägen, på mittstrimman av gräs.”¹⁹⁰

Tröttheten, som jag nu tycker mig se och höra om överallt, som om den med sin kroppsliga sanning svingat sig upp ur ett stressat medvetandes uppiggningstyranni. I en intervju i Dagens nyheter frågar sig serietecknaren Sara Granér hur det skulle vara om vi på riktigt började prata om vår trötthet, om att vi inte orkar mer, ”varken människorna, djuren eller träden.”¹⁹¹ Och häromdagen dök en bild av en bergstopp upp i mitt flöde på facebook med texten: ”Every dead body on Mt Everest was once a highly motivated person, so maybe calm down.” Det har blivit påtagligt hur våra energiska avsikter förstör klimatet, ekosystemet, våra kroppar, våra möjligheter att mötas, hur själva det energiska är ett bortvändande. Att erkänna sig trött, att släppa på ambitionerna och vila, skulle kunna vara en sorts passiv omsorg. ”This storm is called progress” som Walter Benjamin skriver i sin essä om Angelus Novus, syftandes på en målning av Paul Klee, den stackars ängeln som hela tiden drivs framåt av en storm, framåt, framåt.¹⁹²

The angel would like to stay, awaken the dead, and make whole what has been smashed. But a storm is blowing in from Paradise; it has got caught in his wings with such a violence that the angel can no longer close them. The storm irresistibly propels him into the future to which his back is turned, while the pile of debris before him grows skyward. This storm is what we call progress.¹⁹³

¹⁹⁰ Handke (2022) s. 62.

¹⁹¹ DN den 14 november 2022.

¹⁹² Walter Benjamin, *On the Concept of History*: <https://www.sfu.ca/~andrewf/CONCEPT2.html>

¹⁹³ Ibid.

Benjamin använder Klees ängel som en symbol för den verkliga historien, det obönhörliga framåtskridandet som inte alls liknar människans kalenderartade historicitet. Han skriver att ängelns blick är uppspärrad, att den förs bakåt mot framtiden bevitnandes de katastrofer den lämnar efter sig som en stor sophög. Den kan i vinden inte sänka sina vingar. Den här stormen, framåtskridandet; är den trötthetens motsats? I mitt arbete får jag ibland intrycket att de trötta patienterna kommer som genom en storm in i rummet, som om de av misstag halkat in i samtalet ur den virvel som deras liv är. De beskriver en känsla av obotlig trötthet, av meningslöshet och håglöshet. Och de önskar snabb och effektiv hjälp att ta sig ut igen och orka mer. Och jag kan ibland för mig själv tänka lite avmätt, och vid något tillfälle till och med säga: *Du valde att gå in i den här chefsrollen samtidigt som ert tredje barn föddes och ni satte igång att renovera villan. Hur tänkte du? Och vad vill du att jag ska göra?* En kollega sa att hon inte kan lösa de här problemen för patienten, bara *visa prislappen*. Samtidigt som jag vet att vi får lära oss att det är något mediokert, för att inte säga depressivt, i att minska på ambitionerna. Vårt själventreprenörskap kan hela tiden utvecklas, det företag som är oss själva kanske till slut kan komma att blomstra om vi bara tillägnar oss de självoptimeringsstrategier som ligger för handen. Framåtskridandet och tröttheten, världens två grundläggande krafter? Och skammen när vi inte orkar, den skam som Levinas beskriver som en sorts uppvaknande efter flyktförsöken.

Granérs reflektion i DN ligger nära Byung-Chul Hans beskrivning av människans nuvarande värld som ett dopingsamhälle, den dopade människan som överskrider sin förmåga, ”där själva *livet*, som utgör ett mycket komplext fenomen, reduceras till vitalfunktionen och vitalprestationen.”¹⁹⁴ I boken, som till sitt format och sitt tonläge liknar en pamflett, gör Han en åtskillnad mellan *för att* och *att inte* som han kopplar till Heidegger respektive Handke: Heideggers tid är en tid *för att*, en tid av omsorg och arbete. Handkes tid är en mellantid eller fredstid, en *att inte*. Detta *att inte* är enligt Han en helig tid som återfinns i den kristna skapelseberättelsen, den sjunde dagens vila. Den är heller inte passiv. Själva negerandet av den påbudna hyperaktiviteten är en aktiv negation.¹⁹⁵ Är det inte detta en del av Levinas kritik mot Heidegger handlar om, vad ombesörjandet i världen innebär? För Heidegger består detta av människans själva flykt från ångestens ingenting-ingenstans; för Levinas blir detta ombesörjande en exploatering: ”Allt som är givet i världen är inte verktyg.”¹⁹⁶ Och vidare i den

¹⁹⁴ Han, (2016), s 52.

¹⁹⁵ Ibid., s. 37f.

¹⁹⁶ Levinas (2013), s. 57. ”Tout ce qui est donné dans le monde n'est pas outil.”

senare texten *Entre Nous* från 1991 där Levinas tydligt kopplar det intentionala medvetandet, grunden för fenomenologin, till att greppa världen, att ta (in), att appropriera.¹⁹⁷ Det förreflexiva icke-intentionala medvetandet handlar om det motsatta, nämligen det dåliga samvetet som uppstår genom behovet av och riskerna med mötet med den Andre:

Dåligt samvete: utan avsikter, utan mål, utan den skyddande masken hos människan som betraktar sig själv i världens spegel, självsäker och självbekräftande. Utan namn, position eller titlar. En närvaro som fruktar närvaro, blottad på alla attribut. En nakenhet som inte handlar om att avslöja eller exponera sanningen.¹⁹⁸

Levinas frågar sig om detta icke-intentionala medvetande kan sägas vara vetande. Han slår fast att det åtminstone inte är en handling, en *act*, utan ren passivitet. Handke talar inte om den andres annanhet men gestaltar i sin essä om trötthet en sorts uppgående i var-andra, den fredliga trötthetens förmåga att låta allting finnas, jag för dig, du för mig, i en förtrolighet. Här har Levinas och Handke nått fram till notan och de börjar så smått enas i ett ifrågasättande av medvetandets hegemoni. De börjar tala om en erosion av subjektet, av varats mask, för Handke genom tröttheten, för Levinas först via sömnlösheten, senare i tänkandet om den Andres absoluta annanhet. De skiljs åt på gatan utanför bistron och går åt varsitt håll. För min inre syn vinkar de vänskapligt till varandra innan Levinas viker runt hörnet och Handke planlöst går gatan fram.

Och själv sitter jag i mitt rum i fåtöljen och försöker med alla sinnen hålla fast i det tillstånd av förhöjd uppmärksamhet som krävs av mig i mitt yrke. Jag kämpar som den fördömde som inte förstår att det är kört. *Jag måste bli av med den här känslan, den här domningen, för att kunna följa patientens berättelse och låta den ta plats i mig.* Jag befinner mig inte i ”trötthetens ljus” utan i uppiggningsteknikens kvävande mörker. Just det som är psykoterapeutens mest grundläggande uppgift, att medskapa ett genuint möte, försöker denna kamp förstöra, denna marodör i varandets stämningpalett. Kontakten är bruten, det landskap som skulle froda ligger utbränt. I kampen mot tröttheten förvandlas den levande mimiken till grimaser, blicken blir grumlig som om patienten sitter i motljus. Det enda som återstår är att fejka. Det som inom mitt yrkesområde ibland kallas för låtsasläge träder in och dödar allt liv. Låtsasläge innebär att kontakten med känslorna har skurits av, att samtalet förvandlas till något platt och oengagerande eller till så kallat ”psykobabbel” där man talar om känslor utan att ha kontakt med dem, som

¹⁹⁷ Emmanuel Levinas, *Entre Nous*, (Bloomsbury: 2017), kapitlet ”Nonintentional conciousness”. Egen översättning från engelskan. Franska originalutgåvan, *Entre Nous, Essais sur la penser-a-l'autre*, gavs ut första gången 1991.

¹⁹⁸ *Ibid.*, s. 114, egen översättning från engelskan.

om man läst om dem i en bok. Låtsasläge kan bidra till eller förstärka en djupare känsla av ensamhet. Varför djupare? För att det ligger i psykoterapins natur att tillhandahålla en möjlighet till ett ärligt och öppet sätt att vara, ”att vara sig själv”, och att det blir ett större misslyckande om man låtsas i en sådan situation.¹⁹⁹ Om patienten befinner sig i låtsasläge brukar det väcka leda hos psykoterapeuten. Leda är en signal om ett samtal som inte är *på riktigt*. Men händer även det motsatta, att psykoterapeutens låtsasläge, i sin kamp för att motarbeta eller dölja sin trötthet, väcker leda hos patienten? Utan någon empiri (det är högst ovanligt att en patient förmår eller törs påpeka att terapeuten tråkar ut en) kan vi nog slå fast att det är möjligt och att det händer. I så fall blir psykoterapeutens relation till sin egen trötthet paradoxal för psykoterapin. Kampen mot tröttheten, och döljandet, sker av omsorg om patienten, men får motsatt effekt. Man kan till och med säga att psykoterapeutens aktiva avfärdande av sin egen trötthet riskerar att gå i allians med patientens affektfobi, som ett handslag under bordet. *Vi sitter här och låtsas tillsammans så håller vi skrällen (eller skammen) borta*. Det får så klart motsatt verkan: vi blir ensamma, utlämnade åt en hjälplöshet inför det anonyma som genom avsvärjandet just hotar att bryta fram. Och detta sker, i trötthetens ögonblick, i själva terapirummet. Den skuld som följer av det brukar leda till att psykoterapeuten förlänger samtalet, som en kompensation för bristen, vilket tyder på en djupare känsla av ansvar för patienten, bortom de etiska regler som omgärdar praktiken, ja till och med emot de reglerna eftersom man bör hålla på tidsramarna.

Nu måste jag sluta blanda ihop tröttheten med kampen mot den. Det är uppenbart att den ena är skild från den andra, att den ena inte nödvändigtvis behöver leda till den andra. Handke visar hur handen kan släppa taget och hur den trötta blick då interagerar med världen. När Levinas talar om ansträngningens andra sida, trötthetens laggande ögonblick, tycks han välja att inte särskilja dessa, tröttheten och kampen mot den, utan ser dem som en och densamma, beroende av varandra; utan trötthet ingen möda, utan möda ingen trötthet. Levinas beskrivning av tröttheten kastar ett särskilt ljus över ett problem med psykoterapin. Ett förtroligt samtal kan inte vara en ansträngning. Samtalet behöver ske på lekens villkor, enligt Levinas beskrivning av leken som fri från ansträngning. Men det är omöjligt. För mycket står på spel för att lekens lätthet ska kunna råda, och samtidigt måste den råda. Och kampen mot tröttheten behöver utkämpas, för patientens skull. Och samtidigt är det just denna kamp som förstör den lätthet

¹⁹⁹ Flera patienter har beskrivit en känsla av misslyckande och övergivenhet när de låtsats inför terapeuten. Men effekterna av att psykoterapeuten låtsas har så vitt jag vet ingen talat om.

och lekfullhet som samtalet behöver bestå av.

Det finns en annan nivå av denna omöjlighet: den Andre som absolut annanhet. Många psykoterapeuter har tilltalats av Levinas tankar eftersom närvaron av den Andres ansikte är en så central del av det terapeutiska samtalet, ja kanske själva mötets essens. Kravet som många psykoterapeuter, åtminstone av den psykoanalytiska skolan, ställer på sig själva är att vara icke-vetande, att gå in i mötet *utan minne och begär*.²⁰⁰ Samtidigt konstaterar Levinas att begäret är själva oändlighetens idé:

”Det oändligas idé är en tanke som i varje ögonblick *tänker mer än den tänker*. En tanke som tänker mer än den tänker är Begär. Begäret ‘mäter’ det oändliga i oändligheten.²⁰¹”

Här står Begäret, med stor bokstav, för något utöver de vanliga begären eller behoven, det som inte kan tillfredsställas eftersom den andre i sig är ett överskridande. Levinas hänvisar till Platons förkastande av myten om androgynen, det fullständiga varandet som inte behöver den andre.²⁰² Är Handkes avsiktslösa avväpnande blick en bild av detta Begär? För psykoterapeuten kan Levinas etik och hans definition av Begäret både vara ett problem och en möjlighet beroende på hur man ser på sin praktik och hur uppdraget ser ut. Psykoanalytikern Alfred Bions klassiska tes om terapeuten *utan minne och begär*, behöver inte stå i motsats till Levinas idé om begäret som ”oändlighetens idé”. Här tror jag istället att Levinas lyckas fördjupa Bions tanke. Det Bion menar är ju att terapeuten behöver gå in i mötet med patienten så förutsättningslöst som möjligt för att kunna möta patienten där och då, ”with no history and no future”, öppen och mottaglig i ögonblicket.²⁰³ Och Levinas skriver:

”Ett outsläckt Begär, inte för att det svarar mot en oändlig hunger, utan för att det inte ropar efter näring. Ett Begär utan tillfredsställelse som samtidigt erkänner den Andres annanhet.”²⁰⁴

Ett outsläckt Begär som i varje ögonblick tänker mer än det tänker. För psykologen kan det

²⁰⁰ *Utan minne och begär* är en legendarisk formulering av psykoanalytikern Wilfred Bion rörande terapeutens förhållningssätt. Se Bion: ”Notes on memory and desire.” *The Psychoanalytic Forum*, 2, 3, (1967.)

²⁰¹ Levinas (2001), s. 242. Egen översättning av följande: “L'idée de l'infini est une pensée qui à tout instant *pense plus qu'elle ne pense*. Une pensée qui pense plus qu'elle ne pense est Désir. Le désir mesure l'infinité de l'infini.”

²⁰² Levinas (2023), s. 35, samt Peperzak (1993), s. 114, not 67.

²⁰³ Bion, (1967), s. 381.

²⁰⁴ Levinas (2001), s. 242. Egen översättning av följande: ”Désir inassouvable non parce qu'il répond à une faim infinie, mais parce qu'il n'appelle pas de nourriture. Désir sans satisfaction qui, par la même, prend acte de l'alterité d'Autrui.”

bilda grunden för en absolut etik. Men synliggör också det omöjliga i uppdraget, att möta den Andre, det oändliga, och samtidigt styra och driva på för en önskad förändring som visserligen formulerats i samförstånd med patienten, men som reducerar och instrumentaliserar mötet, i sin extrema form till ren symtomlindring. Omöjligheterna är så många att man förstås kan ge upp och antingen strikt bedriva en symtomlindringsbehandling enligt en medicinsk diskurs, vilket är legio i dagens svenska offentliga domän av psykologisk behandling, eller helt enkelt avfärda psykoterapin som en omöjlighet. Men det tredje alternativet kanske går via tröttheten?

I Levinas och Handkes olika betraktelser av trötthet, som kamp eller hängivelse, tycks de ändå dela något i synen på den andre (eller Andre). Handkes avståndstagande från de otröttas våld och Levinas beskrivning av den Andre som absolut annanhet, inte ett objekt för mina behov, tycks ha en släktskap som om de är sprungna ur samma känsla eller insikt. I det otrötta finns enligt Handke en girighet, en objektifiering av världen. Tröttheten som släpper taget släpper framförallt jagets intentioner. De otröttas våld på världen ger vika för en behovslös omsorg. I *Trötthetssamhället* skriver Han: ”Handke sätter den arbetande, gripande handen mot den lekande handen, som inte längre griper beslutsamt [...]”.²⁰⁵

Det slår mig att Levinas betraktelser i fånglägret, ansträngningens fördömelse, inte är omöjliga att relatera till dagens arbetssamhälle och kampen mot tröttheten. Det skulle innebära, vilket är min tolkning, att Levinas egentligen inte beskriver trötthetens väsen, utan den ständiga kampen mot den. Den tvingande ansträngningen, fördömelsen, som är psykoterapeutens vardag, ger tröttheten minimal plats; den framträder som en spricka i nuet och i kontakten med patienten. Att släppa taget, som Handke gör, är sällan möjligt. Man kämpar på. Min bild av Levinas tankar om sömnlöshet hänger ihop med detta. Endast i sömnlösheten kan den utmattade möta varat som sådant, utan jagets, subjektets, ambitioner-intentioner. Det är just sömnstörningen som brukar leda den utmattade till behandling och sjukskrivning. Det är klart att ingenting fungerar om man inte sover, men sömnlösheten innebär även en omskakande påminnelse om den egna nakenheten, sårbarheten, själva bräckligheten i varandet. Vare sig man tror på idén om ett anonymt vara, ett *il y a*, eller inte, så fungerar Levinas teori som en gestaltning av en skoningslös utsatthet för människan som inte längre klarar av att anstränga sig. Det anonyma varat kan då ses som en metafor för den utmattades hjälplöshet, eller som det verkliga framträdandet av denna hjälplöshet. Men å andra sidan, som Handke menar, kan denna hjälplöshet, när tröttheten övergått i utmattning, vara en möjlighet att andas och besinna sig. Men i samtiden kan dessvärre

²⁰⁵ Han (2016), s. 55.

handens grepp endast upphöra inom sjukdomsdiskursen där man alieneras från sig själv och sin trötthet med patologiserande beskrivningar och raska pigga åtgärder. Den dopade människan saknar en plats för sin trötthet.

Möjligen skulle Levinas avfärda Handkes trötthetsvision som en narcissism, som ju innebär att fylla den Andre med sitt eget, göra det egna till alltings lag. Men som jag tidigare påpekat finns det flera passager i Handkes essä som motsäger den tolkningen. Vi har här inte att göra med ett subjekt som vill gripa världen, utan ett av trötthet upplöst subjekt, ett jag som har förlorat sin definitivitet, som uppgår i världen, och avvärjar den. Som Levinas skriver i förordet till *Totalitet och oändlighet*: ”Etik är redan i sig själv en ’optik’.”²⁰⁶ Vårt sätt att se är avgörande. Den långsamma blinkning som ger de förbipasserande ett värde är inte väsensskilt från Levinas beskrivning av subjektets möte med den Andre, med oändligheten. I de senare texterna är subjektet inte fördömt, tvärtom beskrivs möjligheten till transcendens i mötet med den Andre. Den rörelsen gör att Levinas ”närmar sig” Handke. Som jag tidigare nämnt framträder i trötthetens ljus ingen inkonsekvens utan snarare en skillnad i hur den tidige respektive sene Levinas väljer att betona subjektet. I *De l’existence à l’existant* blir subjektet till genom hypostasen, vilket innebär en fördömelse; ansträngningen och tröttheten om vartannat. I mötet med den Andre sker en annan sorts transcendens, uppgivandet av det egna till förmån för den Andres annanhet. I det första fallet har subjektet inte gett upp (och här tror jag på en biografisk påverkan), medan i det andra fallet är uppgivandet ett faktum: jag har ingen rätt att göra den Andre till mig.

När jag kämpar emot tröttheten i samtalen med patienter är jag den som den tidige Levinas beskriver, den fördömda som måste hålla reda på sin packning. När jag ger upp, låter mig själv lösas upp, när jag intar Handkes hållning inför tröttheten, öppnar sig stundtals möjligheten att se den Andre genom att mitt eget jag upplöses och uppmärksamheten helt är satt i den Andres tjänst. Begäret med stor bokstav ersätter de behov som fanns i subjektivitetens kamp mot tröttheten.

Relaterat till seendet tycks det även finnas ett slags trötthetens topografi. Handke framhåller dess låga punkt, hur den kräver att vi sätter oss ner, hur vi då får syn på det som den upprätta energiska människan inte ser, ”[...] alldeles nära jorden är vi samtidigt på rätt avstånd [...]”. Levinas beskriver mattheten som en längtan efter en vackrare himmel, som om den trötta tittade

²⁰⁶ Levinas (2023, ännu ej publ), s. 13.

uppåt mot något ouppnåeligt. Men tröttheten drar ner oss, vill närmare marken. Så vill även psykoterapin. Den behöver böttna i både psykologens och patientens verkliga förkroppsligade erfarenheter. Den för uppiggingsarbetet så hotande fåtöljen drar också ner oss. Tröttheten bär på en sanning, men tyvärr en sanning som vi inte orkar höra. Där sitter jag och kämpar i min fåtölj, en möbel gjord för lugn och eftertanke, men som tröttheten förvandlar till ett monster som hotar att sluka terapeuten. Fåtöljen är platsen, inte för sömn men för kontemplation. Men även platsen för en strid. Psykoterapin utan fåtöljen förefaller inkonsekvent. Det finns alltså i själva tinget, fåtöljen, en uppmaning om att ta det lugnt, att inte forcera. Men psykoterapin ser inte längre ut så. Den omfattas nu av samma effektivitetsmått som all annan mänsklig aktivitet. Fåtöljen har blivit en anakronism som hänskrattar åt mina desperata uppiggningstekniker. Jag vill gå så här långt: fåtöljen är en rest från en annan tid när psykoterapin var en plats, en situation, för kontemplation och tålmodigt undersökande. Och därmed signalerar den ett motstånd, en strävan att bevara idén om kontemplation, och att praktisera den.

Tillbaka till den ”bra” terapisessionen: Här lämnar vi Levinas idé om fördömsen i ansträngningen. Här har vi gått från att hålla fast till att släppa taget. Den subjektens upplösning som tröttheten till slut, när kampen ges upp, leder till innebär inte ett avståndstagande utan tvärtom ett närmande, en omedelbar och oändlig förundran. I denna utmattningens tids – rums- och identitetsupplösande situation är själva tröttheten en medskapare till något bortom. Det handlar inte om att två trötta personer känner igen sig i varandra, det handlar inte om likhet eller igenkänning. I den utmattade tröttheten finns inga intentioner. När jag släpper taget träder patienten fram, inte som likhet, utan, skulle jag vilja påstå, mer som oändlighet. Jag misstänker att det är så enkelt att tröttheten till slut ger utrymme för det. I så fall blir *att släppa taget* en (delikat) etisk praktik.

Slutord

”Vad som är, *blir* samtidigt. Det andra blir samtidigt jag.”²⁰⁷

Att försöka undersöka trötthetens väsen har lett till ytterligare frågor, framförallt hur den kan få finnas och ta gestalt i psykoterapirummet som ett delande av både fördömsen och välsignelsen. Fördömsen innebär den hopplösa kampen mot tröttheten, de desperata uppiggningsteknikerna, döljandet, låtsandet, en gemensam kamp för alla människor, ett

²⁰⁷ Handke (2022), s. 61.

omfångsrikt batteri av åtgärder för att undvika katastrofen, den malplacerade sömnen. Välsignelsen kommer när fåtöljen tar över, psykologen släpper taget och märker att det finns något att landa i, en situation där det enda som återstår är den långsamma blinkningens fullständiga uppmärksamhet. Det medvetandets ljus som psykoterapin måste befinna sig i - vi är i den här världen och vi betraktar den tillsammans - tonar gradvis bort för en annan insikt, en insikt som inte täcks av ord, men som innebär en möjlighet att erfara något annat, bortom de egna ambitionerna. Erfarandet av den förtroliga tröttheten väcker frågan om psykoterapins relation till det dopade samhället och dess människosyn.

Fåtöljen talar till oss; den anger villkoren för tänkandet. För att kunna tänka i psykoterapi behöver det psykoterapeutiska rummet skyddas. Vi behöver vi dra oss undan, slappna av, i en fri och lekfull atmosfär som psykologen medskapar med sin uppmärksamhet och nyfikenhet inför den andre. Det dopade samhället kringskär möjligheterna; för mycket att göra, för mycket att tänka på, för mycket som tränger sig på hos både psykologen och patienten. En aspekt av psykologens praktiska kunskap är mer central än någonsin: att skydda rummet.

Att *dopa* innebär att ”använda otillåtna medel eller metoder för att öka prestationsförmågan”.²⁰⁸ En ironi smyger sig in med tanke på att Hans användande av ordet innebär en dopning som är påbjuden snarare än otillåten.²⁰⁹ Rummet och mötet med patienten behöver skyddas från denna påbjudna hyperaktivitet. Vi är alla trötta, kanske tröttare än någonsin. Våra kroppar kommunicerar det ohållbara i vår ständiga självoptimering. Som psykolog rör jag inte på den diskursen, åtminstone inte på annat sätt än att tillhandahålla ett utrymme där uppiggingsstrategierna kan få läggas åt sidan. Det är naturligtvis bättre i ett psykoterapeutiskt samtal att båda parter är pigga, har tillgång till sin energi, sin kraft. Men så ser det sällan ut. Den luft som pressats ut ur systemet är en realitet även i psykoterapirummet. Den trötthet som Handke framhåller som en möjlighet kan ses som ett sätt att göra dygd av nödvändigheten. Men Handke menar mer än så, och denna essä har landat i att tröttheten, i sin extrema form, utmattningen, kan möjliggöra ett möte i en påtagligt existentiell dimension: en djupare förbundenhet eller gemenskap. Så utan att idealisera den trötthet som vi helst skulle vilja slippa så kan vi konstatera att den även kan öppna något som är oss fördolt och stängt i vårt dagliga pressade varande.

Nog om det. Du som läser det här är säkert väldigt trött. Slå dig ner i trötthetens ljus, sätt dig

²⁰⁸ Svensk ordbok, Svenska Akademien (2022), [dopa | SO | svenska.se](https://www.svenska.se)

²⁰⁹ Byung-Chul Han, *Trötthetssamhället*, (Ersatz, Stockholm: 2016).

på mittstrimman av gräs och betrakta hur hopen av otrötta passerar, betrakta dem i ett ljus som inte försöker avslöja, avtäcka, få makt över, men däremot - med din långsamma blinkning – blidka dem.

Källor

- Adorno, Theodor W., "Essän som form", i Melberg, *Essä*, (Göteborg: Daidalos, 2020).
- Arendt, Hannah, *Människans villkor*, (Göteborg: Daidalos, 2107).
- Arendt, Hannah, "Tänkande och moraliska överväganden", i Alanen, Lilli, Holm, Ulla M. & Mark, Eva (red.), *Tanke, känsla, identitet*, (Göteborg: Anamma, 1997).
- Asplund, Johan, *Det sociala livets elementära former*, (Göteborg: Korpen, 1987).
- Beard, George, *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia): It's Syntoms, Nature, Sequences, Treatment*, (New York: 1880).
- Benjamin, Walter & Laxis, Asja, "Neapel", *Essä*, red. Arne Melberg (Göteborg: Daidalos, 2020).
- Benjamin, Walter, *On the Concept of History*: <https://www.sfu.ca/~andrewf/CONCEPT2.html>
- Berg, Henrik, *Läkarebok* (Göteborg : Nordiska förlags A.B.,1919), första upplagan 1824.
- Bergson, Henri, *Essai sur les données immédiates de la conscience* (USA: La Vergne, 2011).
- Bion, Wilfred: "Notes On Memory and Desire." *The Psychoanalytic Forum*, 2, 3, (1967).
- Bloechl, Jeffrey, "The Difficulty of being: A partial reading of E. Levinas, De l'existence à l'existant", *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 7:1-2, 77-87.
- Boddez, Yannick et al. "Learning to feel tired: A learning trajectory towards chronic fatigue", *Behaviour Research and Therapy*, 2018, Vol.100, pp.54-66.
- Bornemark, Jonna, *Kunskapens gräns, gränsens vetande – en fenomenologisk undersökning av transcendens och kroppslighet* (Södertörn: Philosophical Studies 6, 2009),
- Butler, Judith, *Osäkra liv – Sörjandets och våldets makt* (Tankekraft förlag: 2011).
- Cederberg, Carl, *Resaying the Human – Levinas Beyond Humanism and Antihumanism*, (Södertörn Doctoral Dissertations 52: 2010).
- Chui, Harold & Hill, Clara E, "Keep calm and alert and carry on: therapist calmness and fatigue in relation to session process", *Counselling Psychology Quarterly*, 33:1, 66-78, (2020), DOI: 10.1080/09515070.2018.1502160
- Cohen, Joseph, "Levinas and the Problem of Phenomenology", *International Journal of Philosophical Studies*, Aug 2012, s 363-374. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09672559.2012.699309>.
- Freud, Sigmund, *The Uncanny*, (Penguin Classics: 2003).
- Han, Byung-Chul, *Trötthetssamhället*, (Stockholm: Ersatz 2016).
- Handke, Peter, *Försök om tröttheten*, (Stockholm: Phaeton, 2022).
- Hanlon, Sheldon, "Restlessness and Subjectivity in the Early and Late Levinas", *Philosophy Today*; 2011; 55, 3.
- Haraway, Donna, "Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective", *Feminist Studies*, Vol. 14, nr. 3 (1988), ss. 575-599.
- Henretty Jennifer R.; Levitt, Heidi M. "The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review", *Clinical psychology review*, 2010, Vol.30 (1), s.63-77.

- Husserl, Edmund, *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi* (Stockholm: Thales, 2004).
- Isdal, Per, *Medkänslans pris: om sekundärtraumatisering, compassion fatigue och utbrändhet hos yrkesverksamma*, (Stockholm: Gothia utbildning: 2017).
- Johannisson, Karin, *Den moderna tröttheten* ^[1]_{SEP} *Från överansträngning till stress, kroniskt trötthetssyndrom och utbrändhet*, (Departementsserien 2001:28).
- Krycka, Kevin C, Kunz, George & Sayr, George, *Psychotherapy for the Other: Levinas and the Face-to-Face Relationship.*, (Duquesne University Press, 2015).
- Levinas, Emmanuel, *De l'existence à l'existant*, (Paris: Librairie Philosophique Vrin, 2013).
- Levinas, Emmanuel, *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, (Paris: Librairie Philosophique Vrin, 2001).
- Levinas, Emmanuel, *Entre Nous*, (Bloomsbury: 2017)
- Levinas, Emmanuel, *On Escape, De l'evasion*, (Stanford University Press: 2003).
- Levinas, Emmanuel, *Totalitet och oändlighet – essä om det yttre*, (2023, ännu ej publicerad översättning).
- Marica, Adrian M., "Self and its anxieties in existential psychotherapy", *Dialogo* 2016, Vol.3 (2).
- Merleau-Ponty, Maurice, *Varseblivningens fenomenologi*, (Daidalos: 2022).
- Nilsson, Christian, "Fronesis och den mänskliga tillvaron", i *Vad är praktisk kunskap?*, red. Jonna Bornemark & Fredrik Svenaeus, (Södertörns högskola, 2009).
- Peperzak, Adriaan, *To The Other: An Introduction to the Philosophy of Emmanuel Levinas* (Purdue University Press Books: 1993)
- Schuback, Marcia Sá Cavalcante, "Person, personne, persona – anmärkningar om Heideggers kritik av begreppet "person". Södertörns högskola, web. <https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:217081/FULLTEXT01.pdf>
- Schwarz, Eva, "Den ständige nybörjaren", i *Att utforska praktisk kunskap*, red. Martin Gunnarson, (Huddinge: Elanders 2019).
- Sontag, Susan, "I Saturnus tecken", i *Essä*, red. Arne Melberg (Göteborg: Daidalos, 2020).
- Stern, Daniel N., *Spädbarnets interpersonella värld* (Stockholm: Natur & Kultur, 2003).
- Svenaeus, Fredrik, "Smärtans mening: en Medicinfilosofisk betraktelse" *Att tänka smärtan* (Södertörns högskola: 2009). <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:279615/FULLTEXT02>,
- Wicksell, Richard, *Att leva med smärta : ACT som livsstrategi*, (Natur & kultur, 2014).
- Woolf, Virginia, "Att strosa omkring på gatorna. Ett londonäventyr", i *Essä*, red. Arne Melberg (Göteborg: Daidalos, 2020).

Andra källor

- Dagens nyheter - Kultur, 14 nov. 2022, intervju med Sara Granér.
- Folkhälsomyndigheten, "Statistik om psykisk hälsa i Sverige", 16 nov. 2022.
- Karolinska Institutet, "Stora kunskapsluckor om utmattningssyndrom", 19 dec. 2022. <https://nyheter.ki.se/storakunskapsluckor-om-utmattningssyndrom>

Psykologtidningen, "Diagnosen som skenade", 9 mars 2021. <https://psykologtidningen.se/2021/03/09/diagnosen-som-skenade/>

Svensk ordbok https://www.saob.se/artikel/?unik=H_1601-0144.5e3i

Region Stockholm, Kompetenscentrum för psykisk ohälsa,
<https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/globalassets/verksamheter/kompetenscentrum/psyisk-ohalsa/handout-angest.pdf>

Bilden från Rijksmuseum, Amsterdam, Hans Holbein, "Adam Tills the Soil", träsnitt från *The Dance of Death* (1538).