

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN



Psykodynamiska terapeuters förståelse av bortträngning – en tematisk analys

Martin Ögren

Examensarbete 30 poäng
Psykologprogrammet
PM2542
Vårterminen 2022
Handledare: Katarina Kornaros

Psykodynamiska terapeuters förståelse av bortträngning - en tematisk analys

Martin Ögren

Bortträngning är ett centralt begrepp inom psykodynamisk psykoterapi. Begreppet har en lång och brokig historia inom psykodynamisk idéhistoria och är svårt att enhetligt definiera. Dessutom har bortträngning av traumatiska minnen blivit ett kontroversiellt ämne, både inom psykologi och i media. Syftet med denna studie var att bidra till en fördjupad förståelse av begreppet bortträngning. Tre kvinnliga och fyra manliga psykodynamiska psykologer och/eller psykoterapeuter i åldrarna 37-77 år intervjuades. Intervjuernas transkript analyserades därefter med tematisk analys. Resultatet visade att deltagarna förstod bortträngning som ett inre beteende man behöver upprätthålla, med funktionen att undanhålla överväldigande smärtsamt psykiskt innehåll från medveten uppmärksamhet. De förstod även bortträngning som ett automatiskt och omedvetet beteende, som kan utföras på vilken typ av psykiskt innehåll som helst, inklusive minnen, och som framför allt uppstår i relation till andra människor. Studiens slutsatser är att bortträngning kan förstås som ett aktivt om än automatiskt beteende som måste upprätthållas, samt att bortträngning kan förstås som ett sätt att bevara viktiga relationer genom att censurera oss själva. Deltagarnas förståelse av bortträngning har också paralleller till de beforskade begreppen inattentional blindness och kognitiv dissonans. Bortträngning av traumatiska minnen kan även förstås som ett aktivt undanhållande av minnena, snarare än glömska.

En typ av behandling för psykisk ohälsa som erbjuds i Sverige idag är psykodynamisk psykoterapi (PDT) - en grupp av olika sorters terapier som enligt Socialstyrelsen går att använda för att behandla psykisk ohälsa ("Psykodynamisk psykoterapi", 2019). Gemensamt för alla psykodynamiska terapiformer är att de delar en gemensam konceptualisering av psykisk ohälsa enligt psykodynamisk teori, vilken bland annat menar att omedvetna försvarsprocesser mot plågsamma psykiska upplevelser kan leda till de symptom som orsakar psykisk ohälsa (Lemma, 2016; McWilliams, 2004).

Ett sådant psykologiskt försvar kallas bortträngning och är ett centralt begrepp inom psykodynamisk (även kallad psykoanalytisk) teori. Det myntades först av Sigmund Freud, och för att redogöra för hans definition behövs först en viss förståelse av hans topografiska indelning av psyket i det medvetna, förmedvetna och omedvetna, vilken därför kortfattat beskrivs här. Freud (1920/2011) beskrev det *medvetna* som ett system innehållande de intrapsykiska fenomen vi har full kontakt med och som vi därmed kan tänka medvetet kring. Det *förmedvetna* beskrevs i sin tur som innehållandes de fenomen vi inte är medvetna om men skulle kunna bli med fokuserad ansträngning, och det *omedvetna* som ett system innehållande de fenomen som visserligen påverkar oss men som vi inte skulle kunna få medveten kontakt med ens om vi försökte (Freud, 1920/2011). Freud (1920/2011) beskrev i en liknelse det omedvetna som en stor hall där olika psykiska impulser minglar med varandra, det förmedvetna som ett litet rum av samma sort där det medvetna sitter längst in i det innersta hörnet, endast förmögen att lägga märke till de psykiska impulser som är närmast för stunden. I samma liknelse beskrev Freud (1920/2011) bortträngning som en typ av

motstånd; portvakten mellan dessa två rum som bestämmer om den psykiska processen eller impulsen ifråga får inträde till det lilla förmedvetna rummet eller inte.

Some violent antagonism must have been aroused to prevent the psychic process in question from reaching consciousness, and therefore it remained unconscious. (...) That pathogenic process which is made evident to us through the resistance, we will name *repression* [bortträngning]. (Freud, 1920/2011, p. 258)

Freud definierade alltså bortträngning till en början som en unik intrapsykisk process; den allmänna principen för hur någonting inom oss görs omedvetet över huvud taget. Senare i Freuds skrivande började han dock använda bortträngning på ett annat sätt. Han skrev då att begreppet försvar är ett bättre sätt att benämna de olika processer som gör någonting omedvetet för oss, och att bortträngning istället förstås bättre som en egen form av försvar (Freud, 1926/1959). Han övergick då alltså från att se bortträngning som den allmänna principen för omedvetenhet till att se det som en av flera olika typer av mekanismer som kan resultera i omedvetenhet.

I Anna Freuds inflytelserika verk “Jaget och dess försvarsmekanismer” (1936/1993) slog hon på samma bana fast att det bäst kan sägas vara genom försvarsmekanismer som ett stimuli görs omedvetet för oss, samt att bortträngning på detta vis är en egen sådan försvarsmekanism. Freud (1936/1993) beskrev här bortträngning som en av tio distinkta försvarsmekanismer, tillsammans med regression, omvändning i motsats, isolering, annullering, projektion, introjektion, vändning mot självet och sublimering. Hon definierade även bortträngning som undanhållandet av, eller utkastandet av, en idé eller affekt från det medvetna jagets uppmärksamhet (Freud, 1936/1993).

Senare psykodynamiska författare såsom Nancy McWilliams och Alessandra Lemma har fortsatt att definiera bortträngning som ett psykologiskt försvar (McWilliams, 2000; Lemma, 2016). McWilliams (2000) beskrev bortträngning som ett försvar vars essens är att hålla på avstånd från medvetet tänkande någon form av intrapsykiskt stimuli, såsom en tanke, impuls, känsla eller fantasi, på grund av att stimuluset ifråga hade åsamkat oss psykiskt obehag ifall vi tänkt på det. Mekanismen som används för att hålla stimuluset på avstånd har här beskrivits som en typ av minnesförlust av stimuluset; McWilliams (2000) har exempelvis kallat bortträngning för “motiverad glömska”, medan Lemma (2016) har kallat det för “användandet av minne som försvar”. Bortträngning beskrivs som ett sekundärt, moget, eller neurotiskt försvar vilket innebär att det ses som ett förhållandevis adaptivt försvar, i kontrast till primitiva eller primära sådana, såsom projektion (McWilliams, 2000; Lemma, 2016). Anledningen till att sekundära försvar ses som mer adaptiva än primära är eftersom de inte i samma utsträckning anses förvränga verkligheten, och därigenom orsaka lika stora problem, för den som använder dem (McWilliams, 2000; Lemma, 2016).

Bortträngning har även fortsatt användas som begrepp inom olika specifika former av PDT, såsom Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP); en korttidsterapi med fokus på omedvetna affekter och rötter i psykodynamisk teori som visat sig vara en effektiv behandling för depression (Abbass et al., 2012). Bortträngning har i denna kontext beskrivits som en kategori av motstånd; alltså sätt som en patient i terapi kan undvika att behöva kännas vid smärtsamma omedvetna känslor (Abbass, 2015). Abbass (2015) definierar här bortträngning som “an unconscious process where emotions are shunted away from consciousness.” (Abbass, 2015, p. 27), och beskriver därmed bortträngning som en process för att göra något omedvetet, men då specifikt känslor snarare än andra typer av intrapsykiska

fenomen. Abbass (2015) nämner också försvarsmekanismer, men räknar inte bortträngning till dessa.

Begreppet bortträngning har alltså en rik och något brokig historia inom psykodynamisk teori, och det finns ingen inom fältet allmänt vedertagen definition som alla är överens om.

Debatt om bortträngning av traumatiska minnen

Bortträngning har även under de senaste decennierna varit fokus för en kontroversiell debatt inom psykologisk forskning angående huruvida det är sannolikt att vi kan göra traumatiska minnen omedvetna eller inte. Teorin om att det är möjligt att tränga bort traumatiska minnen har fått hård kritik från mitten av 90-talet från vissa minnesforskare. Dessa minnesforskare menar att det är osannolikt att traumatiska minnen skulle kunna glömmas och samtidigt ändå påverka vårt beteende, och att vi generellt sett inte glömmet traumatiska minnen utan snarare minns dem för väl (se exempelvis Loftus, 1994; Otgaar et al., 2019). Förutom att det anses finnas svagt med empiriska bevis för att bortträngning som mekanism för omedvetenhet (Kihlstrom, 1995; Brewin et al., 2020) baseras även kritiken på forskningsrön från minnesforskning. Ett sådant rön är att vi kan skapa oss falska minnen som känns sanna, och därmed inte kan vara säkra på att ett minne vi tror att vi kommer ihåg faktiskt har hänt, även om det känns verkligt och upplevs traumatiskt (Loftus & Pickrell, 1995). Särskilt olika former av terapier som bygger på att det går att hitta genesen till många psykopatologiska symptom i bortträngda sexuella övergrepp från barndomen har fått stor kritik (Loftus, 1994). Minnesforskaren Elizabeth Loftus (1994) beskrev dessa terapier som en blandad kompot av tekniker, som bland annat inkluderar “tolkning av minnen som sitter i kroppen” och “aggressiva intervjuer med amobarbital [ett hypnotiskt, narkotikaklassat preparat]” för att med alla till buds stående medel få patienten att minnas det övergrepp som legat till grund för deras symptom men som de antogs ha trängt bort. Loftus (1994) menade här att det är risken är betydligt större att dessa traumatiska minnen är falska och därmed förödande för både patient och deras närstående.

Denna debatt, som kallas “the memory wars” (minneskrigen), har blivit stor och tagit upp utrymme i media. Loftus är en av de mer framstående minnesforskarna på denna front och har till exempel hållit ett TED-talk på ämnet med 5,6 miljoner visningar i skrivande stund april 2022 (“How reliable is your memory?”, 2013). Utöver detta har diskussionen om huruvida minnen kan trängas bort fått konsekvenser i rättsfall. Loftus har vid flera rättsfall i USA varit ett expertvittne för att fastslå att bortträngda minnen inte är sannolika, och här i Sverige är fallet Thomas Quick/Sture Bergwall ett exempel av hög profil på en situation där bortträngda minnen varit fokus för en rättskontrovers.

I sin bok “The Myth of Repressed Memory” kallar Loftus och Ketcham (1994) sin sida i minneskrigen för “skeptiker”, i den bemärkelsen att de förhåller sig skeptiska till att bortträngning av minnen skulle kunna ske eftersom empiriska bevis för teorin ännu inte hittats. Skeptikernas argument har dock också fått utstå kritik. Psykodynamikern Colin Ross (2022) skrev exempelvis att flera skeptiker till bortträngning av minnen fundamentalt har missförstått den Freudianska teorin av bortträngning och att Freud aldrig menade att minnen som varit bortträngda och kommit tillbaka tvunget måste vara sanna. Skeptikerna har även fått utstå kritik från andra kognitiva forskare. Brewin et al. (2020) menade exempelvis att även om omedveten bortträngning inte har något empiriskt stöd så kan traumatiska minnen absolut glömmas, men att vi inte har god kunskap ännu om hur detta kan ske, samt att ämnet

är högst komplext. Enligt kvantitativa undersökningar verkar det dessutom fortfarande finnas en utbredd tro hos såväl lekmän som yrkesverksamma att traumatiska minnen kan göras omedvetna (Otgaar et al., 2019; Patihis et al., 2014).

Huruvida traumatiska minnen kan göras omedvetna för oss är alltså i sig debatterat, och vilken roll bortträngning spelar i denna process, om någon, är otydlig sett till nuvarande forskning.

Syfte

Det finns alltså en oenighet kring hur vi ska förstå bortträngning inom psykologin, såväl som oklarheter inom de olika fälten. Inom psykodynamisk teori ses bortträngning som en process för att göra någonting omedvetet för vår medvetna uppmärksamhet, inklusive minnen, men det finns en definitionsmissig begreppsförvirring huruvida det bäst bör kategoriseras som ett eget sorts försvar eller en allmän princip för att göra någonting omedvetet. Inom kognitiv teori är det snarare hett omdebatterat om traumatiska minnen alls kan göras omedvetna för oss, och bortträngning ses generellt inte som en mekanism för denna eventuella process med stöd i forskning, även om ämnet betraktas som komplext och således svårt att yttra sig säkert om.

Begreppet bortträngning ter sig med andra ord svårt att konkret definiera, svårt att beforska, och svårt att över huvud taget empiriskt verifiera. Med det sagt är bortträngning ändå ett centralt begrepp i psykodynamisk terapi, som är en form av behandling för psykisk ohälsa vi kan använda oss av. Detta gör det högst motiverat att söka kunskap för att förstå begreppet bättre, vilket för oss till det huvudsakliga syftet för studien; att bidra till en fördjupad förståelse av fenomenet bortträngning. Studiens frågeställningar har varit:

- Hur förstår psykodynamiska terapeuter fenomenet bortträngning?
- Vilka intrapsykiska processer tänker psykodynamiska terapeuter kan påverkas av bortträngning?
- Hur ställer sig psykodynamiska terapeuter till att det går att tränga bort deklarativt kodade minnen eller inte?

Metod

Deltagare

Strategin för arbetet varit att undersöka förståelse av begreppet hos människor som har en kvalificerad förståelse av det; alltså psykologer och psykoterapeuter med psykodynamisk inriktning och klinisk erfarenhet. Som minimalt krav för att delta i studien bestämdes att deltagaren skulle vara legitimerad psykolog eller psykoterapeut, arbeta med någon typ av psykodynamisk terapi eller använda sig av psykodynamisk teori för att förstå sina patienter, samt ha varit kliniskt verksam i minst två år. Att deltagare på detta vis skulle ha denna terapeutiska inriktning var ett krav eftersom en terapeut utan någon form av psykodynamiskt fokus troligtvis inte hade använt begreppet bortträngning för att förstå psykiskt fungerande. Totalt ställde sju deltagare upp på en intervju, deras demografiska information och yrke kan ses sammanställt i tabell 1. Deltagarna kom utöver denna information från olika delar av Sverige. Deltagarnas namn är fingerade för att skydda deras identitet.

Pseudonym	Ålder	Grundutbildning	Titel	År som yrkesverksam	Nuvarande arbete
Håkan	37	Psykolog	Leg. psykolog	5	Psykiatri
Berit	63	Ville ej uppge	Leg. psykoterapeut	12	Privat mottagning
Cecilia	49	Psykolog	Leg. psykolog	17	Privat mottagning
Dennis	77	Psykolog	Leg. psykolog och leg. psykoterapeut	45	Pensionerad
Edvin	67	Psykolog	Leg. psykolog och leg. psykoterapeut	40	Privat mottagning
Fredrik	74	Psykolog	Leg. psykolog och leg. psykoterapeut	42	Privat mottagning
Greta	49	Socionom	Leg. psykoterapeut	16	Privat mottagning

Tabell 1: Sammanfattning av deltagarnas demografiska information

Tillvägagångssätt

Rekrytering av deltagare

För att hitta kvalificerade deltagare postades först en annons i tre olika grupper på sociala medier för psykologer eller psykodynamiskt inriktade psykoterapeuter. Denna annons skickades även till fem olika grupper av/företag med/institut för samma yrkesgrupper. Alla dessa grupper bestod inte till fullo av psykodynamiskt inriktade terapeuter, men det gjordes tydligt att någon form av psykodynamisk inriktning på sitt terapeutiska arbete krävdes för deltagande. I korta drag bjöd annonsen in kvalificerade deltagare till samtal om bortträngning för en studie i samband med ett examensarbete, beskrev studiens syfte med detta, förklarade vilka krav som fanns för att delta samt hur datan skulle användas i studien (annonsen går att läsa i sin helhet i bilaga A). Utöver detta skickades även mejl direkt till 55 olika privatpraktiserande terapeuter med liknande information som i annonsen och en förfrågan om att delta. Här valdes terapeuter ut genom att läsa hur de presenterade sin verksamhet online. Om de i denna presentation nämnde arbete med psykodynamiska terapiformer bedömdes de uppfylla kraven för att delta. Totalt var åtta stycken deltagare redo att ställa upp på intervju, av dessa var en tvungen att boka om och hanns därefter inte med på grund av tidsbrist, alltså intervjuades de sju deltagare som presenterats ovan.

Genomförande av intervjuer

Intervjuerna hölls till största delen online via konferensprogrammet Zoom, och spelades också in där. Undantaget var intervjun med Dennis som skedde i hans hem. Intervjuerna pågick mellan 40 och 65 minuter och var semistrukturerade med avstamp i en intervjuguide som skrevs till denna studie. Ambitionen med intervjuguiden var att belysa

bortträngning ur många olika vinklar och att fråga deltagarna om deras egna särpräglade förståelse av fenomenet, snarare än deras teoretiska uppfattning av det. I början av varje intervju erbjöd jag en egen definition av bortträngning för deltagarna att utgå ifrån, vilket var "Fenomenet som i den psykodynamiska litteraturen beskrivs som en sekundär försvarsmekanism; d.v.s. förläggandet av olika intrapsykiska skeenden såsom känslor, tankar, impulser, begär eller minnen till det omedvetna i syfte att undvika ångest eller smärta." Intervjuguiden bestod av tre olika delar; bortträngning i teori, bortträngningens mekanismer, och klinisk erfarenhet. Intervjuguiden kan läsas i sin helhet i bilaga B, och några exempel på frågor var "Hur skulle du beskriva bortträngning med andra ord? Tycker du att det finns andra begrepp som kanske beskriver bortträngning bättre - psykodynamiska begrepp såväl som andra?", "Vilka sorters intrapsykiska fenomen, såsom känslor, impulser, eller minnen tror du att det är möjligt att tränga bort?", och "Har du någon gång varit med om att en patient i terapi hos dig plötsligt kommit ihåg ett traumatiskt minne?"

Intervjuerna transkriberades verbatim. Som ovan nämnt genomfördes alla intervjuer utom en på Zoom, vilket innebar att alla intervjuer utom en hade medföljande inspelad video till ljudet. Trots detta transkriberades ingen information såsom ansiktsuttryck från videomaterialet. Transkriberingen skedde utan hjälp av transkriberingsprogram.

Dataanalys

Design

För att söka klarhet i ett begrepp så att vi kan förstå det bättre kan kvalitativ metod enligt Ashworth (2015) med fördel användas. Detta kan tänkas vara särskilt relevant för förståelsen av bortträngning eftersom begreppet åsyftar en intrapsykisk och därmed osynlig process som blir förhållandevis svår att rent semantiskt differentiera från liknande begrepp, såsom glömska. Den kvalitativa analysen har utgått från ramverket för tematisk analys som beskrivs av Braun och Clarke (2005). Tematisk analys beskrivs här som en teoretiskt flexibel metod för kvalitativ forskning som i grund och botten handlar om att hitta mönster i den data som analyseras; i detta fallet mönster i vad deltagarna sagt under intervjun såväl som mellan de olika deltagarnas intervjuer (Braun & Clarke, 2005). Någonting som tydligt betonas av Clarke et al. (2015) är att de teman som väljs i tematisk analys inte är naturligt förekommande ting som objektivt redan existerar i datan, vars jobb det är för forskaren att avtäcka. Teman är snarare koncept att organisera datan kring som är subjektivt valda av författaren, utifrån en bedömning att dessa punkter är intressanta för frågeställningen och representeras väl i datan (Clarke et al., 2015). Detta stämmer givetvis även för denna studie.

Ställningstaganden

Analysen i detta arbete har anammat en "Big Q"-ansats, det vill säga en ansats för kvalitativ forskning i ett kvalitativt paradigm, vilket innebär att flera olika ontologiska och epistemologiska ställningstaganden kan ses som giltiga, så länge forskaren redogör för vilka dessa ställningstaganden är (Clarke et al., 2015). Denna analys har utgått från ett kontextualistiskt eller kritiskt realistiskt ramverk, vilket enligt Clarke et al. (2015) betyder att man gör ett antagande om att det finns en objektiv verklighet att förstå, men att tillgången till denna verklighet alltid påverkas av socio-kulturella faktorer. I detta fall har det inneburit att jag antagit att bortträngning är ett fenomen som objektivt finns i den verkliga världen, i den mån att fenomenet förekommer som en psykisk process hos olika människor. Samtidigt antar jag att fenomenet ej går att förstå utan att kommunicera via språk och teoretisk förförståelse.

En anledning till detta är att bortträngning antas vara en inre privat psykologisk upplevelse som inte går att direkt observera hos andra. En annan är att det är ett fenomen som myntats inom den psykodynamiska tradition, varför vår förståelse av fenomenet nödvändigt antas präglas av medföljande teoretiskt tankegods därifrån.

Ett påföljande antagande studien därför gjort är att kunskap om bortträngning kan vinnas genom att undersöka psykodynamiskt kunniga psykologer och psykoterapeuters erfarenhet av fenomenet, men att det då är en nödvändighet att beakta språkliga begränsningar i att beskriva fenomenet. Eftersom huvudfokus för studien har varit att undersöka deltagarnas egna erfarenhet av bortträngning snarare än deras teoretiska förståelse har analysen gjorts induktiv i så stor utsträckning det går, snarare än deduktiv. En induktiv analys beskrivs av Clarke et al., (2015) som en "bottom-up"-analys som utgår från vad som beskrivs i datan, snarare än att utgå från andra teorier för att förstå datan. I detta fall har det inneburit att även om bortträngning är ett teoretiskt begrepp som det krävs en viss grundförståelse för att diskutera, så är det deltagarnas egna upplevelser av bortträngning som varit fokus för analysen snarare än att undersöka om deltagarnas upplevelser av bortträngning överensstämmer med tidigare psykodynamiska teorier av fenomenet. Med det sagt finns det, som Clarke et al., (2015) påpekar, alltid ett element av deduktivt och subjektivt tolkande med i vilken analys som helst med tanke på att det är genom författarens grundförståelse av världen och teoretiska antaganden som datamaterialet förstås, och så givetvis även här, särskilt eftersom bortträngning är ett teoretiskt begrepp. Analysen har däremot strävat efter att vara så induktiv som möjligt, och efter att utgå från deltagarnas erfarenheter.

Vidare har analysen utförts tolkande snarare än deskriptivt, vilket betyder att den strävat efter att söka efter mönster i den uppfattade bakomliggande meningen av deltagarnas ord, snarare än strävat efter att redogöra för semantiska mönster i vad deltagarna ordagrant har sagt (Clarke et al., 2015). Såväl kodning av transkript som tematisering av datan har präglats av latent snarare än semantisk analys, vilket innebär ett större fokus på deltagarnas bakomliggande meningar och världssyner än på exakt vilka ord de använt för att uttrycka sig (Clarke et al., 2015). Anledningen till dessa val är antagandet att det är en nödvändighet att beakta deltagarnas ovan beskrivna språkliga begränsningar av att beskriva bortträngning för att nå deras förståelse om fenomenet i sig. Bortträngning antas helt enkelt vara ett svårt begrepp att konkret beskriva i språk. Det antas vara särskilt svårt att med egna ord redogöra för sina egna tankar om bortträngning snarare än att referera till tidigare teorier om begreppet. Det är av denna anledning det har setts som lämpligt att i denna studie försöka analysera deltagarnas bakomliggande mening, snarare än deras faktiska ord.

Reflexivitet

Som tidigare nämnts har min strävan varit att göra denna analys så induktiv som möjligt, och därmed att hålla mig så troget till deltagarnas erfarenhet och förståelse som möjligt. Med tanke på att jag också tolkat deltagarnas ord i analysen innebär det att det blir aktuellt att redogöra för min förförståelse av bortträngning som fenomen. Jag har under utbildningen som psykolog engagerat mig i psykodynamisk teori i allmänhet, och bortträngning i synnerhet, på flera sätt. En anledning till detta specialintresse är att jag har en personlig upplevelse av att i terapi få kontakt med ett smärtsamt minne av en bekräftat sann händelse, som tidigare varit omedvetet för mig. Diskussionen om bortträngda minnen har därför fascinerat mig djupt. Det antagande jag gör gällande bortträngning är att det är en beskrivning av ett intrapsykiskt fenomen som finns, i den mån att fenomenet förekommer i människors mentala processer. Vidare föreställer jag mig att bortträngning består av en form av motiverad ouppmärksamhet gentemot inre stimuli som hade varit ångestladdade att

uppmärksamma. Trots att bortträngning är en psykodynamisk term tror jag att det är ett fenomen som mycket väl kan gå att beskriva med terminologi från andra psykologiska traditioner, såsom kognitionsvetenskap. Jag tror att vi kan skapa falska minnen, och jag tror inte att minnet fungerar som en inspelningsapparat utan att vi snarare skapar en inre rekonstruktion av en situation varje gång vi minns. Vad traumatiska minnen anbelangar tror jag att inte att vi glömmer dem lika lätt som vardagliga minnen eftersom de påverkar oss känslomässigt. Jag tror dessutom att dessa minnen på olika sätt kan bli svåra att hålla ifrån vår medvetna uppmärksamhet och åsamka oss lidande, såsom symptomet flashbacks vid PTSD (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; 5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013*). Däremot tror jag också att traumatiska minnen kan vara ångestladdade inre stimuli som vi kan ha svårt att ha medveten kontakt med på grund av bortträngning, även om vi inte för den sakens skull har glömt händelserna. Jag tror slutligen att mekanismen som bortträngning fungerar genom är otydlig för oss och att den är semantiskt svår att konkret beskriva, eftersom jag antar att bortträngning är en subtil inre process.

Analys

I enlighet med Braun och Clarkes (2005) rekommendationer bekantade jag mig först och främst med datan, dels genom att transkribera intervjuerna för hand och dels genom att läsa igenom transkripten i sin helhet. Därefter kodade jag transkripten, vilket innebär att jag läste igenom transkripten och satte en kod vid de uttalanden som jag ansåg vara relevanta (Braun & Clarke, 2005). Koder skall enligt Clarke et al. (2015) identifiera någonting i datan som är intressant i relation till forskningsfrågan. Därför utgick jag under kodning från frågan "Säger detta uttalande någonting om hur deltagaren förstår bortträngning?" Om svaret var ja så kodade jag det uttalandet. Exempel på hur citat kodats går att se i tabell 2, medan exempel på citat som kunde tillhöra en kod går att se i tabell 3. Kodningen gjordes som sagt på en latent nivå snarare än semantisk, vilket alltså betyder att transkripten kodades med fokus på vad deltagarna antogs mena med sina uttalanden snarare än vilka ord de använde. Alla koder samlades därefter i ett dokument med ett indexnummer för varje kod.

Transkriberat citat	Koder
Greta: "Bortträngningen är ju på ett så mycket djupare, det är inte ens en gång på ett medvetet plan... utan det är bara nånting som vi känner igen, plötsligt. 'Jag vet inte varför jag gör såhär, det är nåt mönster jag uppenbarligen har, som jag gjort så många gånger nu och jag kan inte riktigt förstå varför.'"	<i>Bortträngning innebär att man är helt omedveten</i> <i>Bortträngning kan påverka oss på sätt vi inte riktigt kan förstå</i> <i>Bortträngning gör att vi får svårt att förstå vår historia och oss själva^a</i>
Cecilia: "Jag tänker att väldigt mycket händer ju när vi är barn, och unga liksom och sådär. Och att vi hittar sättet att göra det [tränga bort] på när vi är väldigt små. Och att det, det sker av att nåt har varit obehagligt. Och då, då... ja men då förpassar jag det, liksom till det, till det omedvetna, alltså till glömska."	<i>Vi börjar tränga bort när vi är barn</i> <i>Vi tränger bort det som är obehagligt</i> <i>Bortträngning innebär att vi förpassar någonting till det omedvetna</i> <i>Bortträngning är att skapa sig minnesförlust</i>

Tabell 2: Exempel på hur citat kodats

^a Transkripten kodades latent; utifrån deltagarnas tänkta bakomliggande mening snarare än deras semantiska ord. Greta använde exempelvis aldrig uttrycket "historia" men antogs åsyfta någons personliga historia med "nått mönster jag uppenbarligen har, som jag gjort så många gånger nu".

Vi tränger bort för att undvika ångest	Bortträngda minnen känns oftast rimliga och sanna snarare än förkrossande	Vi tränger bort det vi inte kan härbärgera	Vi tränger bort för att vi i grunden fruktar separation
<p><i>Dennis:</i> Det som vart obehagligt, väckt ångest och så vidare, det försöker jag att glömma, det är bortträngning.</p> <p><i>Edvin:</i> Funktionen [vid bortträngning] är ju att verkligen hålla undan den ursprungliga känslan, och den väcker ångest, och ångest tar man hand om genom att verkligen inte ha kontakt.</p> <p><i>Berit:</i> För att undvika ångest så tränger, så bortträngs visst material, saker som kan hända, minnen och, ja, känslor och så.</p>	<p><i>Greta:</i> Hen [en patient som fått kontakt med ett bortträngt minne] sa verkligen såhär, 'Gud, det här har jag verkligen förträngt'. Hen såg att det här var ju- såhär var det, så det finns en rimlighet i det.</p> <p><i>Edvin:</i> Det [att få kontakt med ett bortträngt minne] blir ett nytt perspektiv som, ofta är lite mer... en känsla av sanning i, och därför känns, känns mer äkta och sann, berikande. Ja, alltså jämfört med att man skulle bli, alldeles rasande eller alldeles förtvivlad eller, eller så. 'Det får inte va sant' eller nåt sånt här.</p>	<p><i>Berit:</i> Jag tänker bara att det [som trängs bort] är för överväldigande för att ta in, att psyket inte liksom orkar riktigt ta in och acceptera den fulla känslomässiga vidden av det som har hänt.</p> <p><i>Fredrik:</i> Det [begränsningar i livet] är ju konsekvenserna av bortträngningar som, där jag inte förmått att härbärgera det.</p> <p><i>Greta:</i> Jag tänker på bortträngning som minnen som är så smärtsamma så att, oftast då barnet, inte har emotionell, kognitiv eller nervsystemsmässigt kapacitet att hantera dem.</p>	<p><i>Håkan:</i> [som svar på frågan varför vi tränger bort] Det känns som att vi försätter oss själva i fara. I nästa steg tänker jag att det som är farligt har med förlust- med separation att göra.</p> <p><i>Edvin:</i> Vi behöver bortträngning, alltså göra omedvetet, för att relationen ska funka va. Det blir rädsla alla dom här upprepade upplevelsena av ilska och att det är farligt, för då kan vi bli avvisade, ensamma.</p>

Tabell 3: Exempel på olika citat tillhörande koder

När alla transkript kodats två gånger samlade jag ihop koder till kluster när jag bedömde att de utgjorde någon form av samlad gemensam poäng om bortträngning. Jag döpte sedan dessa kluster utifrån vad jag ansåg vara deras gemensamma nämnare.

Därefter utgick jag från dem vid nästa steg enligt Braun och Clarke (2005); tematisering av datan. Jag följde här Braun och Clarkes (2005) råd att inte hålla mig till rigida regler för vad som skulle utgöra ett tema eller inte, utan istället använda mig av mitt eget omdöme som forskare. Därför satte jag inga konkreta regler för vad som skulle utgöra ett tema, såsom att det tvunget skulle representeras av ett visst antal kluster eller citat. Istället höll jag mig till att ett tema borde vara någonting som (1) fångar någonting viktigt i datan i förhållande till forskningsfrågan, (2) representerar någon form av mönster i svar eller underliggande meningen i datan, samt (3) är internt homogent och externt heterogent; det vill säga enhetligt koherent med sig självt och tydligt åtskilt från andra teman (Braun & Clarke, 2005). Jag höll mig också till att det var mitt eget omdöme som avgjorde om detta stämde eller inte, snarare än med hjälp av någon typ av kvantitativ måttstock. Rent praktiskt tematiserade jag genom att med hjälp av tankekartor samla kluster under potentiella teman och genom att anpassa jag dessa tills min bedömning var att ovan tre kriterier var uppfyllda.

Efter den första tematiseringen återvände jag i enlighet med Braun och Clarke (2005) till datan för att kontrollera att ovanstående kriterier verkade vara uppfyllda. Konkret gjorde jag detta genom att åter läsa igenom datan i stort och specifikt den data som hörde temat till. Därefter reviderade jag de teman jag bestämt mig för utifrån vad jag läste. Utöver den första tematiseringen som resulterade i fem teman gjordes två sådana revisioner; vilka båda resulterade i fyra teman. Efter den sista revisionen namngav jag temana, och dessa är de teman som presenteras i resultatet. Olika citat från deltagarna valdes ut för att hjälpa till att beskriva dessa teman. Citat valdes på detta vis ut på basis av om de ansågs illustrera någon särskilt viktig poäng för temat. Utöver detta försökte jag i enlighet med Braun och Clarke (2005) välja citat från en bred mängd data och därmed låta samtliga deltagare ta plats i analysen. Citaten reviderades vid behov för att göra texten mer lättläst. I dessa fall togs hänsyn till att inte ändra citatets underliggande betydelse.

Etik

Studien har utgått från de fyra vetenskapsetiska huvudkraven; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Informationskravet innebär att deltagare i studien skall delges tydlig information av vad studien går ut på och vad deltagande innebär (Vetenskapsrådet, 2002). Studien tog hänsyn till detta genom att tydligt informera deltagarna om studiens syfte och vad deltagande innefattade. Exempel på sådan information var att deltagande i studien skulle innebära att stå upp på en mellan 45 och 60 minuter lång intervju om bortträngning via Zoom, att intervjun inklusive bild skulle spelas in och lagras på en säker plats, att materialet skulle anonymiseras i så hög utsträckning det gick men att detta inte är någon garanti för anonymitet, samt att deltagande var frivilligt och att deltagare var fria att avbryta medverkan när som helst utan att behöva uppge anledning. Information lämnades vid annonsering eller första kontakt via mejl, vid utskick ett informationsblad innan intervjutillfället, samt i början av intervjun. Samtyckeskravet innebär att deltagare själva ska ha rätt att bestämma över sin medverkan i en studie och kunna avbryta medverkan när de vill (Vetenskapsrådet, 2002). För att säkerställa detta fick deltagare lämna sitt skriftliga eller muntligt inspelade samtycke för deltagande med avstamp i den information som lämnats enligt ovan. I de fall samtycket lämnades muntligen gjordes detta i samband med intervjun, men innan några intervjufrågor ställts. Samtliga deltagare informerades även om att deras deltagande var frivilligt och kunde avbrytas när som helst, utan att behöva uppge anledning till detta.

Konfidentialitetskravet består av att alla personer vars uppgifter behandlas av en studie skall ges största möjliga konfidentialitet och möjligheter till anonymitet, samt att sådana personuppgifter skall förvaras på ett säkert sätt (Vetenskapsrådet, 2002). För att uppfylla detta krav har som sagt deltagarnas namn fingerats. Utöver detta har även vissa detaljer i berättelser eller anekdoter omvandlats, ej bara för att skydda deltagarna utan i vissa fall de personer som deltagarna berättade om. Då deltagarna berättat om andra personer har deltagarna dels ombetts anonymisera dessa utsagor själva, varefter jag anonymiserat dem ytterligare en gång för att ge patienterna ett ytterligare lager av skydd. Det inspelade intervjumaterialet har förvarats på en lösenordsskyddad dator i en mapp som ej varit synkad till molnet. Slutligen innebär nyttjandekravet att de personuppgifter som samlats in endast får användas till forskning och ej till exempelvis marknadsföring eller andra ändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Samtliga resultat har endast använts till att skriva denna studie, varefter de inspelade intervjuerna raderats.

Resultat

De fyra övergripande teman med tillhörande underteman som min analys resulterade i presenteras nedan. En översikt av temana går att se i tabell 4 nedan. Varje övergripande tema beskriver en specifik del av deltagarnas förståelse av bortträngning, medan undertemana beskriver variationer på detta tema.

Teman	Underteman
1: Något man gör, omedvetet	Ett konstant, energikrävande kraftspel Syns inte, men finns kvar Det vi alla gör till viss del
2: Ett skydd mot det som är för smärtsamt	Att hantera det ohanterbara Av kärlek till oss själva
3: En mekanism som uppstår i relation	Känslomässig närhet och kärleksförlust Relationella kontra reella trauman Barndomens fruktansvärda dramatik
4: Allt kan du skära av och förtränga	Vilken aspekt som helst Man minns inte... men man vet

Tabell 4: Översikt av teman

Tema 1: Något man gör, omedvetet

Detta första tema fångar deltagarnas uppfattning av bortträngning som ett omedvetet och automatiskt inre beteende som åsyftar att hålla ett specifikt internt stimuli borta från ens medvetna uppmärksamhet. Deltagarna förstod därmed bortträngning som ett beteende som konstant måste upprätthållas för att stimuluset ska hållas borta. Detta samt deltagarnas spekulationer i vad det är detta beteende består av beskrivs under det första undertemat. Det andra undertemat pekar i sin tur på deltagarnas förståelse att det vi tränger bort per definition ej är synligt för vår medvetna uppmärksamhet, men att både bortträngningen i sig och det bortträngda materialet kan påverka oss på olika vis, exempelvis genom symptom. Det sista undertemat fångar deltagarnas uppfattning av bortträngning som ett allmänmänskligt beteende, någonting som inte orsakar symptom/problem i sig utan snarare är en naturligt förekommande psykologisk process vi kan behöva, men som kan bli problematisk genom olika former av överanvändning.

Ett konstant, energikrävande kraftspel

Ett återkommande perspektiv på bortträngning hos flera av deltagarna var att processen att tränga bort någonting inte är någonting man gör en gång och därefter aldrig

igen, såsom att ställa undan en mugg i ett skåp. Det sågs snarare ett beteende som man kontinuerligt måste fortsätta med för att effekten av bortträngningen skall upprätthållas, mer likt att försöka hålla igen en dörr när någon på andra sidan försöker bryta sig in i rummet. Dennis beskrev exempelvis detta på följande vis: "Det är ett kraftspel hela tiden, med nånting som vill komma fram." och "Det är alltså någonting som hela tiden skjuter på, och då får du lägga moteld." Flera av deltagarna refererade rent semantiskt till detta i hur de uttryckte sig kring de stimuli man tränger bort, såsom att Edvin sade att bortträngning handlar om att "hålla det [stimuluset] omedvetet". I och med att bortträngning är någonting man kontinuerligt måste fortsätta göra så betraktades det också som någonting som är ansträngande att fortsätta hålla på med. Att på detta sätt lägga den moteld som Dennis beskriver är alltså någonting som ansågs dra kraft och energi från personen som tränger bort.

Hur bortträngning fungerar rent mekaniskt hade deltagarna olika tankar kring. De flesta ansåg att bortträngning på olika sätt innebär att vi tappar medveten kontakt med svåra känslor och därmed slipper behöva uppleva dem, något Berit kallade att "stänga av" sina känslor. Håkan hade en annan teori:

Det här är egentligen bara en tanke som jag leker med, jag vet inte ifall jag tycker att det är såhär egentligen men, att det som det handlar om är att man har förlorat [verbala] representationer, tillfälligt, som gör att man är inte förmögen att tänka sin känsla.

När Håkan utvecklade denna tanke vidare beskrev han att han föreställde sig att bortträngning av känslor framför allt sker genom att bortträngningen drabbar en persons förmåga att använda verbala representationer, alltså språk, för att medvetet kunna tänka på dessa känslor. Ett sätt som en känsla skulle kunna trängas bort på enligt denna tanke är alltså att bortträngningen består av att vi tappar förmågan att sätta ord på att vi känner en specifik känsla. Ett annat sätt är att vi tappar förmågan att sätta ord på vissa föreställningar eller detaljer i vår omgivning som hade väckt en viss känsla, och att vi genom att tappa förmågan att sätta ord på dessa även slipper känslan. Jag tolkar Håkans tanke som att när vi då inte kan sätta språk på känslan eller sådana detaljer så slipper vi uppleva och ta ställning till den underliggande känslan, och att det är detta som är syftet med att tränga bort språk på detta vis.

Oavsett är det alltså språket som är den tänkta bakomliggande mekanismen i Håkans resonemang ovan. Att vår förmåga att tänka på våra känslor med språk skulle vara någonting som bortträngning påverkar går att relatera till ett fenomen flera deltagare pratade om, att det kan upplevas som väldigt lättande att exakt lyckas sätta ord på det som plågar en. Greta beskrev detta fenomen som "den här helande kraften i att få tillgång till det som hände oss och få sätta ord på det", och Håkan menade att det var en av de saker som fick honom att tro att mekanismen bakom bortträngning handlar om ord.

Flera andra deltagare, däribland Berit, hade större emfas på att man tappar kontakten med sina känslor först när man tränger bort och att det är att undvika kontakt med svåra känslor som är själva poängen med att tränga bort någonting. Här var tanken att andra intrapsykiska fenomen, såsom tankar och minnen följer med som ett resultat av bortträngning av känslorna, såtillvida att man tränger undan stimuli som skulle kunna väcka en viss känsla, vilket liknar Håkans teori med ord som skulle kunna göra samma sak. Här var dock tanken också att när man tränger undan en känsla kan det bli svårare att få kontakt med vissa andra intrapsykiska fenomen, och att när man får kontakt med känslan igen kommer även andra intrapsykiska fenomen tillbaka. Cecilia berättade exempelvis följande beträffande vad hon

ansåg är ett vanligt händelseförlopp i terapi när en patients bortträngning släpper till följd av kontakt med känslan.

Men så liksom sådär, “Nä men jag är ju inte arg på henne”. Och sen så plötsligt, så; “Men jag *är* ju det, jag *är* ju det” och så kommer det minnen, då. [//] Det är som att man öppnar en lucka ned till det omedvetna, och plötsligt så är man inte rädd för det längre, så att man kan se det.

Syns inte, men finns kvar

Samtidigt som bortträngning sågs som någonting man konstant behöver hålla på med snarare än något man gör en gång så sågs det som någonting man gör utan att själv vara medveten om det, något Fredrik kallade att det “sker på omedveten nivå”. Ytterligare en aspekt av omedvetenhet är att det stimulus man tränger bort och tappar kontakt med antogs förpassas till det omedvetna. Bortträngning beskrevs alltså som en automatisk process, men snarare på samma sätt som en inre vana som man är omedveten att man håller på med och som är svår att få syn på, än någonting som sker automatiskt i den bemärkelse att det helt och hållet sker utanför personens agens och inflytande.

Eftersom både utförandet av bortträngningen görs automatiskt och det stimulus som bortträngningen riktas mot förpassas till omedvetenhet resulterade detta i en beskrivning av bortträngning som en väldigt svår process att få syn på, nästan osynlig, även i terapi. På det sättet sågs bortträngning som åtskilt från någonting man aktivt förnekar vilket Greta beskrev på följande vis:

Vissa försvar är ju lätta att peka ut, medan bortträngning inte är ett försvar som går att peka ut, eftersom det är omedvetet. Så att därför blir det först per definition svårt, fram tills det att patienten börjar se nånting eller koppla ihop nånting, eller fråga sig själv “Varför är det så att jag gör såhär? Jag fattar inte det riktigt.”

Håkan gjorde en liknande jämförelse mellan bortträngning och andra försvar med poängen att vid andra försvar är man fortfarande medveten om det psykiska innehållet man försvarar sig mot. När man exempelvis projicerar ut sin ilska och upplever att den hör hemma hos någon annan så är man alltså fortfarande medveten om en ilska, medan om man trängt bort den så är man inte medveten om den över huvud taget. På detta vis sågs alltså bortträngning som ett sätt att dölja någon form av psykiskt innehåll för sig själv och för andra – ett sätt som är så pass effektivt att innehållet inte alls märks direkt längre för den som trängt bort det. Inversen av detta var också något flera deltagare påpekade – att om någonting är medvetet nog att vi kan sätta ord på det så är det per definition inte längre bortträngt. Flera deltagare såg därmed bortträngning som en process som är svår att observera direkt även när den är igång, och som snarare kräver deduktion från terapeut och patient för att försöka på syn på.

Samtidigt tyder detta också på en annan aspekt av flera deltagares uppfattning om bortträngning; att det vi trängt undan inte helt och hållet försvinner till den grad att det slutar påverka oss, även om det blir osynligt för vår medvetna uppmärksamhet. Eftersom det påverkar oss finns det också i någon bemärkelse fortfarande kvar med oss trots att det blivit osynligt; det “ligger där och slumrar” som Dennis uttryckte det.

En aspekt av detta var att bortträngt material kunde tänkas göra oss sårbara i nya situationer på olika sätt. Ett målande exempel på detta hade Greta när hon berättade om en

patient som vid en emotionellt påfrestande situation hade sett i syne i form av en leksaksbil som egentligen inte fanns där. Patienten hade därefter sökt sig till Greta för terapi av rädsla att vara på väg in i en psykos. Greta berättade att en bit in i terapi hade patienten plötsligt insett att bilen hen hade sett var en bil hen hade sett i barndomen och som hörde hemma i ett särskilt plågsamt minne som patienten tidigare inte hade haft kontakt med. När patienten insåg detta, och därmed i terapi kunde tillstå de svåra känslor som hörde hemma i det minnet, började hen också må bättre. En möjlig tolkning här är att minnet hade trängts bort, alltså hållits undan från medveten uppmärksamhet såsom beskrivs i undertema 1, att det krävdes kraft och energi av patienten att anlägga nödvändig moteld för detta, och att patienten mådde bättre när hen kom i kontakt med minnet igen eftersom hen då kunde slappna av i den kampen. Trots att det plågsamma psykiska innehållet i stort hölls omedvetet så gjorde det oavsett detta alltså patienten sårbar i en stressig situation.

En annan aspekt av hur bortträngt material kan fortsätta påverka oss var att det ansågs kunna begränsa oss i våra liv på olika sätt. Fredrik hade till exempel ett resonemang kring detta som gick ut på att vi, för att upprätthålla våra bortträngningar, omedvetet undviker vissa upplevelser eller scenarion, vilket kan leda till diverse besvär såsom oförmåga att ta initiativ till saker eller vara undfallande i sociala situationer, vilket i sin tur kan leda till förvirring hos personen som tränger bort - att de känner att de inte får den psykiska ekvationen att gå ihop. Bortträngning sågs även som ett fenomen som kan försvåra vår förmåga att förstå oss själva eftersom vi tappar kontakt med viktiga upplevelser som vi skulle kunna dra lärdom av. På det sättet förstods bortträngning av deltagarna inte bara som ett fenomen som påverkar oss genom att göra oss sårbara och begränsade i våra liv, utan genom att vi får svårare att lära oss saker från de situationer vi tränger bort. Cecilia uttryckte exempelvis att hon trodde att överanvändning av bortträngning skulle kunna leda till att man blir "... lite historielös och lite vilsen."

Att bortträngning alltså sågs som ett fenomen som på detta vis kastar dimridå över olika kritiska punkter i våra psykiska liv leder till en viktig poäng flera deltagare lyfte vad gäller terapi, nämligen att bortträngning kan vara en anledning till att patienter kommer till terapi med ett psykiskt lidande men samtidigt inte själva förstår varför de lider, eller vad det är de vill ha hjälp med. Cecilia beskrev sin uppfattning av hur detta ofta kan kännas för en patient på följande vis:

"Jag har ångest, jag fattar inte varför. Jag äter bra, jag försöker att leva i min relation och sådär, och jag vet inte varför. Det kommer bara." Dom flesta som söker för ångest, dom har ju ingen koppling till nånting, utan det kommer på morgonen, så att, ja. [skratt].

Ett tecken på att bortträngning påverkar oss kan alltså i deltagarnas uppfattning vara psykiskt lidande, och då särskilt när man lider och inte förstår varför. En av anledningarna deltagarna lyfte till detta lidande sågs som de begränsningar, sårbarheter och svårigheter att förstå oss själva som beskrivs ovan; att dessa begränsningar leder till diverse problem i livet inom områden vi tycker är viktiga, att vi inte förstår riktigt hur, och att vi för den sakens skull lider. En annan anledning till detta lidande som lyftes var att själva processen av att tränga bort kan orsaka symptom såsom ångest. Håkan beskrev detta på följande vis: "Ångest är ett tecken på att det just nu förekommer bortträngning. Det är liksom nånting som blockerar vår förmåga att tänka medvetet på vad det är vi upplever känslomässigt just nu."

Detta går också i linje med deltagarnas syn på bortträngning som ett kraftspel som tar energi; ångest kan tänkas förekomma dels eftersom det är en ständig kamp att undanhålla det

material som ligger fördolt, och dels för att ångestladdat material därmed ständigt hotar att tränga igenom till medvetandet.

Det vi alla gör till viss del

Hittills har jag redogjort för deltagarnas bild av bortträngning som en omedveten och automatisk process som är ansträngande och kan orsaka psykiskt lidande. Denna bild av bortträngning nyanserades däremot av att deltagarna även såg bortträngning som en allmänt förekommande process, och att den visserligen kan bli problematisk, men då oftast i vissa specifika kontexter och inte för att processen är problematisk i sig. En aspekt av att bortträngning sågs som allmänt förekommande var att det sågs som ett vanligt försvar i terapirummet av flera deltagare. Denna uppfattning delades däremot inte av alla. Håkan ansåg exempelvis att det var ett väldigt ovanligt försvar bland de patienter han behandlat.

Flera deltagare uttryckte däremot också att de själva trodde att de upplevt bortträngning på olika sätt. Berit berättade exempelvis om att hon hade svårt att minnas detaljer från en smärtsam konflikt hon var inblandad i som ung vuxen, och att hennes vän som stod vid sidan om konflikten har kunnat påminna henne om vissa detaljer i efterhand som hon själv inte minns, men som hon tycker att hon borde minnas. Berit trodde här att det skulle kunna handla om bortträngning från hennes egen sida.

Ännu ett sätt att förstå bortträngning som en allmänt förekommande process anammade Edvin, som såg det som ett helt nödvändigt sätt för oss att sortera vår medvetna upplevelse. Han förklarade det på följande vis:

Jag brukar jämföra med datorn och skrivbordet, för vi kan inte ha allt material uppe samtidigt för då går det ju inte att jobba på datorn. Och vi har ju skrivbordet då, som det medvetna. [/] Och jag tänker att om vi inte hade haft försvar så hade hela hårddisken vart uppe på en gång på skrivbordet, och det hade inte vart så lätt liksom.

Att bortträngning kan leda till problem sågs av flera av deltagarna som någonting som framför allt skedde under vissa omständigheter; såsom att vi använder bortträngning för ofta eller för starkt. En aspekt av detta som Cecilia påpekade var att bortträngning kan bli problematiskt när förlitar oss på det för mycket, utan att använda oss även av andra försvar. Bortträngning ansågs också kunna leda till problem när det används på psykologiskt innehåll som vi är väldigt angelägna att inte få kontakt med och därmed kämpar hårt för att hålla undan. Edvin kallade detta att man gör "allt för att hålla [*stimuluset*] undan", och menade att det framför allt är när bortträngningen börjar bli så pass stark som processen börjar leda till symptom på olika sätt.

Tema 2: Ett skydd mot det som är för smärtsamt

Tema nummer 2 fångar deltagarnas förståelse att funktionen av bortträngning är att skydda oss mot olika sorters psykologisk smärta, vad denna psykologiska smärta innebär, samt att detta skydd kan vara ett sätt för oss att få mer drägliga liv. Det första undertemat pekar på deltagarnas uppfattning av vad det är som bortträngning åsyftar att skydda oss mot; vad essensen i en upplevelse vi behöver tränga bort är. Deltagarna identifierar många aspekter, och den genomgripande röda tråden hos dessa ses av författaren som att det vi tränger bort är någonting emotionellt smärtsamt som vi inte kan härbärgera. Det andra undertemat identifierar i sin tur deltagarnas förståelse av bortträngning som ett ibland

nödvändigt sätt för oss att skydda oss själva från svåra upplevelser som det hade varit svårt att annars gå vidare från, att det kan vara ett sätt att överleva. Här beskrivs även deltagarnas uppfattning att bortträngning kan vara ett sätt för oss att känna oss själva som en och samma person.

Att hantera det ohanterbara

Jag har redogjort för att bortträngning sågs av deltagarna som en process som åsyftar att skydda oss mot olika former av smärtsamt psykiskt innehåll. Vad deltagarna ansåg utgöra essensen av de upplevelser vi tränger bort är däremot fortfarande otydligt. Med detta menar jag vad det är som gör att vi tränger bort en specifik smärtsam upplevelse men inte en annan; vilken kvalitet i en upplevelse det är som gör att vi tränger bort just den upplevelsen. Det var ingen deltagare som hade någon fullständig eller enkel förklaring av vad de ansåg vara essensen av det vi tränger bort. För det första fanns inget enstaka begrepp hos deltagarna som beskrev det typ av innehåll vi alltid tränger bort; såsom om vi alltid skulle tränga bort det som orsakar oss ångest eller gör oss arga. Deltagarna hade heller inte någon tydlig enhetlig idé beträffande förutsättningar för en upplevelse som kan orsaka att vi tränger bort någonting vi annars inte hade trängt bort. Däremot hade deltagarna flera olika förslag på sådant innehåll och sådana förutsättningar. Först och främst var det tydligt att det alltid rör sig om psykiskt innehåll som orsakar oss en eller annan form av psykiskt lidande, vilket exempelvis Berit påpekade i följande citat: "För att undvika ångest så bortträngs visst material; saker som kan hända, minnen och, ja, känslor och så... Tankar som liksom på något sätt känns förbjudna eller för smärtsamma för att, för jaget att vara medveten om."

Alla de saker Berit nämnde här har gemensamt för att de trängs bort var alltså att de på ett eller annat sätt åsamkar oss psykiskt lidande. En aspekt hon lyfte i citatet, vilken andra deltagare också lyfte, var att vi tränger bort en tanke, känsla eller impuls ifall den på ett eller annat sätt upplevs vara förbjuden – någonting vi inte kan tillåta, eller som vi inte vill ska vara sant. Detta trodde deltagarna kunde åsamka psykiskt lidande i form av skuld och skam. Närliggande variationer som deltagarna formulerade var att vi tränger bort det vi inte tål att kännas vid, och det som vi inte kan acceptera fullt ut. Ett målände citat av Håkan på detta område lyder:

Om det skulle vara så att jag råkar önska någonting som inte är i linje med hur mitt ideal för mig själv ser ut, eller jag tänker att det skulle vara farligt för mig att önska det ena eller det andra, så kan jag göra mig av med föreställningen av den önskan genom att göra mig omedveten om den. Det är det jag tänker att bortträngning är.

Håkans citat illustrerar här även en annan aspekt som flera deltagare lyfte, nämligen att vi tränger bort det som känns farligt, det vi blir rädda för. Detta beskrev deltagarna i varierande grad; från att vi tränger bort det som känns obehagligt, till att vi tränger bort det som känns farligt, till att det rör sig om saker som sätter skräck i oss. Cecilia formulerade sig till och med på följande vis angående denna aspekt: "Du måste ju bli rädd för det för att behöva tränga bort det."

Ett annat fenomen som flera deltagare lyfte kunde resultera i bortträngning, och som angränsar till rädsla, är ångest. Fredrik formulerade sig exempelvis på följande vis: "Bortträngningen har ju den uppgiften att ta bort det som är läskigt, som är ångestskapande". Bortträngning ansågs alltså av deltagarna vara en mekanism med möjlighet att lindra ångest i den mån att det vi tränger bort kan vara ångestladdat. Samtidigt ansågs bortträngningen ju vara en process som också kan orsaka ångest genom att vara ansträngande och orsaka

problem för oss, såsom beskrivet i tema 1. Detta samband kan te sig något paradoxalt. Ingen av deltagarna kommenterade direkt på det, men vissa av deltagarna trodde att vi börjar tränga bort i barndomen av nödvändighet och att det är dessa bortträngningar som sedan ligger kvar och orsakar ångest. Det går alltså möjligtvis att förstå deltagarnas syn på sambandet som att vi undviker ångest i stunden genom att tränga bort, men att kostnaden kan bli mer ångest i framtiden. Oavsett om man väljer att fokusera på att det är skamfyllda impulser, det som sätter skräck i oss, eller det som orsakar ångest, så kan man åter säga att alla deltagarna beskrev att de fenomen som vi tränger bort är de som åsamkar oss psykiskt lidande, eller är psykiskt smärtsamma att kännas vid. Detta är någonting flera deltagare lyfte; att vi tränger bort det som helt enkelt gör ont för att vi ska orka kännas vid det.

Här kommer vi in på att en aspekt av deltagarnas förståelse av vad vi tränger bort inte bara är det som är smärtsamt, utan det som är *för* smärtsamt. Vad exakt detta innebär var också någonting deltagarna lyfte. Berit förklarade det exempelvis så här: “Jag tänker bara att det [som trängs bort] är för överväldigande för att ta in, att psyket inte liksom orkar riktigt ta in och acceptera den fulla känslomässiga vidden av det.” Essensen i det vi tränger bort sågs alltså per definition här inte bara som att det är de upplevelser som är svåra att kännas vid, utan att det är de upplevelser vi inte har kapacitet eller förmåga att kännas vid fullt ut. Fredrik kallade detta att det vi tränger bort är någonting vi inte kan härbärgera, alltså lägga märke till och stå ut med inom mig själv trots att det är obehagligt. Just formuleringen att härbärgera var något flera andra deltagare också lyfte i samband med vad som trängs bort.

Den emotionella smärta och obehag som deltagarna ansåg vara en grundläggande ingrediens i de upplevelser vi tränger bort hade alltså många namn; ångest, skräck, skam och skuld för att nämna några. Samtliga av dessa upplevelser kan vi däremot vara medvetna om i vissa fall och verka tränga bort i andra, vilket gör att inget enstaka begrepp, inte ens emotionell smärta, kan sägas vara essensen som gör att vi tränger bort vissa upplevelser. Detta var det heller ingen deltagare som påstod, utan tvärtom var det som sagt ingen som hade en fullständig eller enkel förklaring av vad denna essens var. Däremot var det flera deltagare som ansåg att vi tränger bort de på olika sätt känslomässigt svåra upplevelser som vi inte kan härbärgera. En tolkning av deltagarnas förståelse av vilken essensen är i de upplevelser vi tränger bort är därför alltså att det är en smärtsam upplevelse (åsamkar oss psykiskt lidande) som vi inte kan härbärgera (lägga märke till inom mig själv, känna in, och stå ut med).

Av kärlek till oss själva

En fråga som uppstår nu är vad som händer en person som upplever någonting smärtsamt och som personen varken kan härbärgera eller skydda sig själv mot genom att tränga bort. Detta lyfte Greta som någonting som hon tror kan leda till att personen kollapsar, börjar dissociera eller agera ut i väldigt destruktiva beteenden. Gällande detta sa hon att bortträngning har “en direkt överlevnadsfunktion”, och att det ibland kan vara det enda sätt vi har att i stunden emotionellt gå vidare från en fruktansvärd situation.

Att vi på detta vis ibland behöver använda bortträngning för att vi helt enkelt måste för att psykiskt överleva var någonting som återkom även i andra deltagares uttalanden. Berit beskrev exempelvis detta som att man tvingas till bortträngning för att undvika en upplevelse av att man nästan går sönder eller blir fragmenterad. Detta förstod jag som en högst smärtsam emotionell upplevelse av att inte alls kunna härbärgera någon typ av psykiskt innehåll ifråga. En annan variant på att vi ibland tvingas tränga bort var att vi ibland kan behöva göra det för att orka med tillvaron, något Edvin kallade att “uthärda vardagslivet.”

Oavsett sågs bortträngning alltså av deltagarna som ett sätt att försvara oss själva på i extremt svåra emotionella situationer; ett skydd som vi ibland använder oss av för att undvika att gå under. En annan tolkning hos deltagarna av hur bortträngning kan ses som ett sätt att skydda oss själva är att det går att se det som en mekanism med syfte att hjälpa oss att upprätthålla vår egen självbild. Håkan förklarade detta på följande sätt:

Jag tror att för dom allra flesta människor, eller kanske för alla människor över huvud taget, så är det en oroväckande tanke att man inte är enhetlig. Det är det i alla fall i vår kultur, tänker jag. Ett ideal att man ska vara så sammanhängande som möjligt. Man vill att olika delar utav ens inre liv ska vara i samklang. [//] Jag vill vara ett. Jag tror att dom flesta människor liksom känner så. [//] Och där tror jag att, att det som kallas för bortträngning fyller en funktion på så vis att det liksom kan skydda vår upplevelse av, av, hur ska man säga, psykisk integritet, eller psykiskt sammanhängande.

Håkan menade vidare att han ansåg att dessa hot mot vår självbild bland annat kunde bestå av motstridiga impulser, det vill säga att vi samtidigt vill olika saker, eller önskningar vi på något plan inte kan stå för eller tycker är oetiska. På detta sätt kan bortträngning ses som ett sätt att hålla samman oss själva inte bara när det inte är någonting som hotar oss akut och vi måste göra det för att överleva, utan även också när det rör sig om mindre påfrestningar i form av inkongruenser i vår självbild. Flera deltagare menade också att bortträngning på ett liknande vis kan bidra till att göra livet mer förutsägbart för oss genom att eliminera motsägelser, någonting som fick Edvin att kalla det för en "konservativ mekanism."

Deltagarnas förståelse av bortträngning går alltså också att förstå också som ett sorts omhändertagande av oss själva, oavsett om vi gör det för att känna oss som en och samma person, för att undvika emotionellt påfrestande situationer vi inte kan härbärgera, eller för att psykiskt överleva. Ett citat av Greta som handlar om försvar i allmänhet, och därmed bland annat bortträngning, illustrerar detta på ett tydligt sätt:

Så här brukar jag tänka på försvar, generellt bara om försvar, att dom är ju i vägen och skapar problem för oss som vuxna, men dom har ju en gång i tiden liksom skapats av liksom den största kärleken att överleva som barn i smärtsamma situationer. [//] Så det är både nåt som är i vägen som vuxen men som också kom för att skydda oss, av kärlek liksom. Till oss själva.

Tema 3: En mekanism som uppstår i relation

Detta tema fångar deltagarnas förståelse av bortträngning som en mekanism som främst uppstår på grund av och inom våra relationer till andra människor, antingen i syfte att skydda oss från smärtsamma upplevelser i dem, eller för att bevara dem. Undertema nummer ett fångar deltagarnas uppfattning att bortträngning i stor utsträckning uppstår i mellanmänskliga relationer, och att vi tränger bort det som hotar våra relationer, det som vi inte får hjälp av omgivningen att hantera, samt för att kunna bevara förmågan att knyta an i framtiden. Här beskrivs också deltagarnas uppfattning att psyket hanterar traumatiska upplevelser till följd av rädsla för separation (relationella trauman) och till följd av rädsla för våld eller död (reella trauman) olika. Undertema nummer 2 pekar i sin tur på deltagarnas uppfattning att vi i stor utsträckning börjar tränga bort i våra tidiga relationer när vi är barn,

och deras uppfattning att detta är eftersom vi har färre verktyg att härbärgera i tidig ålder samt eftersom vi i tidig ålder är beroende av vuxna för att överleva.

Känslomässig närhet och kärleksförlust

Hittills har deltagarnas förståelse av bortträngning alltså beskrivits som en potentiellt ansträngande, automatisk och omedveten process, som åsyftar att skydda oss från smärta vi inte kan härbärgera och som vi ibland behöver för att överleva. En annan återkommande aspekt av deltagarnas förståelse av bortträngning var att det är en övervägande relationell mekanism, och Cecilia formulerade exempelvis detta som att "bortträngning sker i relation". Flera deltagare menade alltså att bortträngning är något vi framför allt behöver göra när upplevelsen ifråga involverar någon typ av viktig relation till en annan person. Det är enligt detta resonemang alltså inte bara smärtsamma stimuli som är svåra att härbärgera som vi håller omedvetna, utan även sådana stimuli som på ett eller annat sätt har med en relation att göra. Ett sådant sätt var att flera deltagare såg bortträngning som ett sätt för oss att bevara våra viktiga relationer. Uppfattningen här var att bortträngning kunde användas som ett automatiskt och omedvetet sätt att undanhålla tankar eller impulser som vi uppfattar som potentiellt skadliga för vår relation. Edvin förklarade detta på följande vis:

Vi blir frustrerade... vi blir ledsna, och vi blir arga framför allt. Ilskan väcker ångest därför att det är farligt att bli arg när man samtidigt är beroende, så då... alltså ilskan där då, och frustrationen, den behöver vi tränga bort så att säga, och då drar vi oss undan litegrann. Men detta sker ju inuti, så att det vi drar oss undan är ju också oss själva i den meningen, alltså dom viktiga relationerna vi har med oss själva inuti.

Flera deltagare lyfte en liknande dynamik, i följande steg. Först finns det någon typ av psykiskt innehåll som dels är kopplat till en viktig relation, och dels är negativt laddat, såsom ilska gentemot en av våra föräldrar, eller ogillande tankar vi kanske har om vissa drag hos vår romantiska partner. Detta psykiska innehåll kan tolkas av oss som en kritik av relationen. Eftersom vi då är rädda för vad som skulle hända med relationen om vi verkligen kände och tänkte på detta vis så undviker vi att kännas vid sådana känslor och tankar. Därigenom undviker vi både upplevelsen av dem och att behöva ta ställning till vad det skulle innebära för vår relation ifall de var sanna. En anledning till att vi tränger bort någonting sågs alltså som att det är när någonting upplevs som ett relationellt hot.

Det ansågs dock inte vara vilka relationer som helst som vi försöker skydda med bortträngning på det viset, utan snarare de relationer där det finns ett element av känslomässigt beroende av den andre personen. Det var en separation i eller förlust av en sådan relation som deltagarna ansåg vara den konsekvens vi försökte undvika genom att använda bortträngning som ett skydd mot relationella hot; ett sätt att runda ned våra upplevda vassa kanter så att vi inte blir övergivna. Följande citat av Håkan illustrerar detta väl:

I grund och botten så är det separation som vi fruktar hela tiden. Alltså att vi kommer att förlora högt värderade älskade objekt som vi behöver. Vi skulle bli ensamma och inte klara oss själva. Att vi ska förlora vår förmåga att åter knyta an till någon, eller att vi ska göra bort oss så illa att dom vi älskar och behöver inte ska vilja ha med oss att göra längre.

Håkan kallade även målande denna typ av separation för "kärleksförlust". Liknande beskrivningar av separation var hos flera deltagare en tänkt källa till den sorts rädsla som

kunde leda till bortträngning. Några deltagare menade även att det framför allt är rädsla för separation som vi behöver tränga bort, snarare än rädsla för andra saker.

Håkans citat ovan nämner också tanken att vi tränger bort utifrån en rädsla att förlora vår förmåga till att knyta an till andra personer i framtiden, vilket också var något som andra deltagare också lyfte. Greta nämnde exempelvis att hon trodde att barn kan behöva tränga bort plågsamma minnen från tidigare relationer för att behålla denna förmåga, vilket tyder på att det ibland kan vara en nödvändig mekanism för att behålla hoppet om, och modet att ge sig in i, nya nära relationer. Deltagarna tänkte sig också att vi kan tränga bort tankar, känslor och emotioner som vi av en eller annan anledning upplever obehagliga eller ångestladdade att dela med oss av till andra. Edvin kallade detta "försvar mot känslomässig närhet", och menade att vi alltid på detta vis omedvetet gör en avvägning hur emotionellt nära vi vågar vara i våra relationer. Detta för oss in på ett annat sätt som deltagarna tänkte sig att relationer hade med bortträngning att göra, nämligen att vi kan behöva använda oss av bortträngning vid svåra upplevelser som omgivningen inte hjälper oss ta hand om. Berit beskrev detta på följande vis:

Framför allt när man är barn, men även när man blir äldre, om man är med om en traumatisk händelse så har det ju en enormt stor betydelse hur andra runt en hjälper en att ta hand om det här. [/] Inte bara, det är ju inte bara något som är isolerat för jaget utan det beror också på vilken kontext, eller med vilka andra som personen befinner sig, hur det här kan landa så att säga.

Tanken här var alltså att vi inte bara tränger bort det psykiska innehåll som vi tror kan hota våra relationer, utan även de plågsamma upplevelser som vi inte får någon möjlighet att prata med andra om och processa. Berit utvecklade detta som att det kanske framför allt är när vi inte upplever att vi har någon i vår omgivning med kapacitet eller vilja att lyssna på och förstå vår berättelse av någonting svårt som hänt oss, att vi därför känner oss hjälplösa inför smärtan eftersom vi inte vet hur vi ska hantera det, samt att vi därför i större utsträckning tränger bort det som gör ont och som vi inte får stöd att hantera.

Relationella kontra reella trauman

En annan ingång för att förstå hur deltagarna uppfattade bortträngning som en relationell mekanism är att vissa av dem kontrasterade olika sorters traumatiska upplevelser med varandra; händelser som är traumatiska på grund av vad som händer i relation till en annan person kontra händelser som är traumatiska för att de är mer objektivt fasansfulla. Cecilia var en av deltagarna som pratade om detta när hon sa följande:

Bortträngning sker i relation, alltså jag tränger bort saker för att jag vill inte förgöra nån, eller ja, alltså det är i relation. Ett trauma-minne behöver inte vara i relation, det kan vara krigsminne, det är ju inte relation nödvändigtvis. Sen kan det ju uppstå i en relation, om jag blir misshandlad, till exempel, i min kärleksrelation, då kanske jag både tränger bort impulser, sannolikt, känslor, sannolikt, och så vidare, men jag har också trauma-minnen. Så jag tänker att det är olika aspekter egentligen.

Cecilia kallade här minnen av mer objektivt fasansfulla händelser för trauma-minnen, Edvin kallade samma typ av minnen för saker som ligger mer på "PTSD-sidan", och andra deltagare beskrev det på andra sätt. Oavsett rörde det sig om att deltagarna beskrev minnen som är traumatiska för att de är traumatiska eftersom de innefattar situationer med risk för

eller faktisk kroppslig skada, kränkning eller död. Detta står i kontrast till deltagarnas beskrivning av psykiskt innehåll som upplevs traumatiskt eftersom det upplevs som ett hot mot en viktig relation – hot av kärleksförlust och separation snarare än skada.

Flera deltagare har beskrivit denna kontrast på olika sätt, och för att sätta en tydlig etikett på fenomenen har jag valt att kalla dessa olika typer av traumatiska stimuli för reella kontra relationella trauman. Reella trauman åsyftar då smärtsamt psykiskt innehåll knutet till upplevelser med hot om våld och död, medan relationella trauman åsyftar detsamma fast knutet till upplevelser med hot om separation och ensamhet. För att även förtydliga deltagarnas uppfattning om hur detta är en faktor vid bortträngning så är det alltså att vi i större utsträckning tränger bort relationella trauman, eftersom vi upplever det som ett sätt att bevara våra relationer på. Edvin beskrev detta exempelvis så här: “Om det [traumat] är mer är i relation så kan det finnas ett starkare behov av att bara plocka bort skiten, liksom... [//] att relationen inte får kritiseras va.” Med det sagt beskrevs gränsen mellan relationella och reella trauman som inte konkret tydlig i praktiken, såsom hur Cecilia påpekade att reella trauman absolut kan ske i en relation. De betraktades dock som olika sorters upplevelser, som Cecilia tydligt sa och som även andra deltagare beskrev.

Barndomens fruktansvärda dramatik

Deltagarna beskrev barndomen som en särskilt viktig tid i livet då våra relationer spelar en särskilt stor roll för i vilken utsträckning vi behöver tränga bort. En aspekt av detta sågs som att vi i våra tidiga relationer faktiskt är beroende av vuxna, och att konsekvenserna av att bli lämnad kan vara att inte överleva. Insatserna för att bevara de tidiga relationerna vi är beroende av sågs alltså som liv och död, och detta i större och större utsträckning ju tidigare ned i åldrarna vi kliver. Fredrik beskrev hur detta kan tänkas upplevas för ett spädbarn:

Steget från moderlivet till yttervärlden alltså, man kan ju bara tänka sig vilken fruktansvärd... dramatik det är för spädbarnet. Eftersom hjärnan är ju inte utvecklad för att hantera verkligheten. [//] Så att, det är ju på liv och död. Bortträngning är ju ren överlevnadsskap.

Deltagarnas uppfattning var alltså här att hur väl vi reglerar våra inre upplevelser som barn kan avgöra hur väl vi kan bibehålla våra relationer till vuxna, i linje med deltagarnas tanke som beskrivits i undertema 1 att vi tränger bort i större utsträckning när vi vill bevara relationer, men i detta fall än mer eftersom dessa tidiga relationer är kritiska för vår fysiska överlevnad.

Att i någon mån behöva tränga bort i tidiga relationer på detta vis sågs däremot också av flera av deltagarna som allmänmänskligt och ofrånkomligt för de flesta människor. Tanken här var att ingen har en så pass problemfri barndom att man får precis det man vill hela tiden, och att ingen därför slipper undan frustration gentemot de man är beroende av som man i någon mån kan tänkas behöva tränga bort. Edvin beskrev dessa frustrationer som “vardagsfrustrationer” och utvecklade på följande vis: “Här finns ju normal fungerande i meningen att vi får ju aldrig precis det vi behöver när vi behöver det. Vem har sagt att livet är rättvist, liksom?”

En annan anledning deltagarna lyfte till att vi tränger bort oftare i tidig ålder var att vi som små barn inte har lika stor möjlighet att härbärgera svåra känslor och därför i större utsträckning måste förlita oss på omgivningen för hjälp med detta. Greta illustrerade detta väl i följande citat:

Med barn tänker jag, ju tidigare det är, ju mer tänker jag att det handlar om att man har inte... man har inte ord för att kunna beskriva vad man är med om, och man har inget nervsystem som kan härbärgera emotionellt, inte bara emotionellt utan men nervsystemet liksom. [//] Så där finns liksom inget som vi kan få ihop det med.

Om omgivningen då brister enligt tanken som beskrivs i föregående undertema, så var alltså tanken hos flera deltagare att vi som små barn har mindre kapacitet att själva uthärda svåra känslor, och att vi därför då oftare tränger bort dem. Gretas citat pekar även på något andra deltagare också beskrev angående detta, nämligen tanken att barn ej har lika stor möjlighet att härbärgera sina känslor eftersom de inte har kapacitet att sätta ord på dem. Håkan beskrev det exempelvis som att "Någon gång i livet så har vi väl inte varit tillräckligt mogna för att veta hur man tänker en sådan tanke [på våra känslor], tror jag. Inte haft språk."

Deltagarna beskrev alltså både att de trodde att barn kan tränga bort mer för att de är beroende av tidiga relationer och för att de har svårare att härbärgera sina känslor själva, bland annat för att de saknar språk för sina känslor. Flera av deltagarna menade vidare att det är på grund av dessa faktorer som vi i barndomen börjar med de bortträngningar som senare begränsar oss i vuxenlivet; Greta beskrev exempelvis detta som att när man väl kommer ut i vuxenlivet har bortträngning blivit en vana.

Tema 4: Allt kan du skära av och förtränga

Det sista temat fångar deltagarnas uppfattning att vilka intrapsykiska stimuli som helst går att tränga bort i den mån att det går att hålla det borta från medveten uppmärksamhet, inklusive traumatiska minnen, så länge stimuluset är ångestladdat och smärtsamt. Det första undertemat pekar på flera olika exempel på intrapsykiska stimuli som deltagarna listade kunde trängas bort; känslor, tankar, impulser, realitetsprövning och minnen. Det fångar även deltagarnas uppfattning att det är möjligt att tränga bort vissa aspekter av en upplevelse samtidigt som man behåller andra. Undertema nummer 2 utvecklar deltagarnas förståelse av hur bortträngning av plågsamma minnen av kan ske, och kartlägger deltagarnas beskrivningar av olika variationer av sådan bortträngning. Deltagarnas tankar kring upplevelsen av att komma i kontakt med ett bortträngt minne beskrivs också här.

Vilken aspekt som helst

En återkommande aspekt av deltagarnas förståelse av bortträngning var att de i stor utsträckning ansåg att vilken typ av inre stimuli som helst kunde hållas borta från medveten uppmärksamhet. Som Dennis uttryckte sig: "Allt kan du skära av och förtränga." Det antogs alltså inte finnas någon åtskillnad vad gällde exempelvis tankar, känslor, minnen, eller impulser.

Av dessa olika sorters stimuli var känslor en sort som flera deltagare antog vara ett huvudfokus för bortträngning, vilket tidigare nämnts. Minnen var också ett stort fokus, vilket beskrivs i större detalj i undertema 2. Utöver känslor och tankar gav deltagarna många exempel på andra typer av psykiskt innehåll som de antog gick att tränga bort. Håkan pratade exempelvis om att man kan göra impulser omedvetna när man känner att man inte kan lita på sig själv med avseende på dem, medan Greta nämnde att vi selektivt kan göra oss omedvetna om obekväma detaljer av en situation såsom att förneka vissa sidor hos sin partner i en relation. Dennis ansåg att det även är möjligt att tränga bort vår förmåga till

realitetsprövning; alltså vår förmåga att kunna göra skillnad på de saker i vår upplevelse som faktiskt har hänt och de saker som hör till vår subjektiva inre upplevelse. Att tränga bort denna förmåga skulle alltså innebära att tappa kontakt med verkligheten, och Dennis menade att detta kan vara en anledning till psykos när det sker. Det fanns alltså många olika exempel på vad som är möjligt att tränga bort, och det var ingen deltagare som med enfaset sa att det finns en eller annan aspekt som är omöjligt att tränga bort.

De flesta deltagare tyckte också tydligt att det är fullt möjligt att tränga bort vissa aspekter av en upplevelse och samtidigt behålla andra – att alltså behålla medveten kontakt med en aspekt av sin upplevelse, såsom det deklarativa minnet av en händelse, men tappa kontakt med en annan, såsom känslan denna händelse väckte i stunden. Cecilia pratade exempelvis om detta: “Jag glömmer ju bort det [som jag trängt bort], liksom. Det här- eller delar av, alltså jag behöver ju inte glömma bort händelsen, men delar av min upplevelse av händelsen.” Flera deltagare menade här alltså att vi inte nödvändigtvis tränger bort en hel situation, utan bara de detaljer som åsamkar oss smärta vi har svårt att härbärgera. Här såg dessa deltagare alltså bortträngning som en process som endast verkar på de detaljer eller aspekter i det psykiska innehållet som upplevs problematiska.

Man minns inte... men man vet

Den här uppfattade mångsidigheten och precisionen hos bortträngning som process syntes kanske som tydligast vid deltagarnas uppfattning av hur bortträngning kan påverka minnen. De flesta deltagare hade någon form av tydlig åsikt att vår medvetna kontakt med ett minne på olika sätt kan trängas bort. Flera av deltagarna beskrev här på sina håll olika sätt som de tänkte sig att en sådan bortträngning kan gå till på. Dessa sätt varierade i styrka och i vilket innehåll som trängs bort, och de går tillsammans att sätta ihop till en sorts skala för vad deltagarna uppfattade kunde hända med vår medvetna kontakt av ett minne vid olika grader av bortträngning; att man inte tränger bort alls, tränger bort vissa detaljer, eller slutligen tränger bort själva minnet.

Vid ena änden av skalan skulle vi utan någon som helst bortträngning av ett minne, under förutsättning att vi helt enkelt inte glömt minnet, komma ihåg det och i stort komma ihåg de detaljer av minnet som var viktiga för oss, samt ha kontakt med den tillhörande känslan fullt ut.

Detta var tydligt i och med det som deltagarna beskrev som nästa steg; att man mer eller mindre minns händelsen ifråga helt och hållet såtillvida att man minns vad som hänt, men att man tappat kontakten med en viss aspekt av minnet. En vanlig aspekt deltagarna beskrev var att man trängt bort det jag skulle kalla minnets känslomässiga kvalitet; alltså tappat kontakt med känslan som hör minnet till. Berit upplevde det som att patienter plötsligt kunde “befinna sig mitt i känslan” igen när de, efter att ha trängt bort på detta sätt, åter kom i kontakt med känslan. Håkan beskrev en annan variant:

Det kan vara så att man till exempel hela tiden vet att man varit utsatt för ett sexuellt övergrepp av någon närstående, och att man kanske säger det till och med under det första samtalet när man kommer för bedömningen för en psykoterapi, och att det inte är så att själva övergreppet är borta. Däremot så, en bit in i en terapi så kan patienten också komma på att “Just det, jag älskade ju också den personen. Det var det som var så hemskt.”

Snarare än själva känslan tänkte sig Håkan att man på detta sätt kunde tappa kontakt med vissa detaljer av händelsen; tankar eller tolkningar som man gjort som upplevts som

extra plågsamma. Den samlade tanken hos deltagarna var här alltså att denna grad av bortträngning av ett minne präglades av att man fortfarande kunde minnas vad som hade hänt, men att man trängt bort vissa plågsamma aspekter av det. Denna typ av bortträngning, på olika sätt, betraktades av de flesta deltagare som ett väldigt vanligt förekommande fenomen.

Steget efter detta beskrevs av flera deltagare som att istället ha trängt bort ett minne till den grad att det är väldigt svårt att komma ihåg vad som hänt över huvud taget. Edvin beskrev exempelvis detta på följande sätt:

Jag tänker att försvarsmekanismer mycket väl kan göra det möjligt att man faktiskt inte har kontakt med, och inte minns, och inte är medveten om det [ett minne], när, det så att säga på ett annat plan verkar helt orimligt att man skulle, inte ha kontakt med det liksom.

Beakta här deltagarnas uppfattning av bortträngning som ett kraftspel – ett beteende som konstant måste upprätthållas som består av att man håller någonting borta från medvetenhet, inte gör det omedvetet en gång för alla. Att tränga bort ett minne till den grad att man tappat medveten kontakt med det sågs här av deltagarna som att det är någonting man kämpar med att hålla borta från sin medvetna uppmärksamhet i linje med det kraftspel som beskrivs ovan. Ett bortträngt traumatiskt minne ansågs alltså på detta vis fortfarande kunna påverka oss även om vi på olika sätt tappat medveten kontakt med det, precis som vilket annat intrapsykiskt fenomen som helst.

Även om minnena i detta stadie beskrevs som väldigt svåråtkomliga för en person var dock deltagarnas generella uppfattning att det inte innebär att personen för den sakens skull inte vet att *någonting* har hänt, vilket Cecilia illustrerade väl med följande citat:

Jag har ju träffat sköra patienter som har varit med om mycket när de har vuxit upp och sådär. Eller patienter lagt locket på också, men... dom vet. Dom jag har träffat, dom vet att dom har vart med om saker, dom kanske inte minns allt, men dom vet. Dom vill inte gå dit. Dom vill inte, dom vill inte känna på- alltså dom har medvetenhet om att det finns nåt där som är för jobbigt för att gå och titta på, liksom, och känna på.

Att tränga bort och att glömma traumatiska minnen sågs alltså som olika, om än liknande, processer. Dennis sa exempelvis att bortträngning kortfattat är "hur jag gör mig minnesförlustig" och "skapar mig minnesförlust" – att man på så vis inte blir utsatt för bortträngning lika mycket som man gör det mot sig själv. Denna uppfattning återfanns hos flera deltagare; att det alltså andra processer än glömska i spel som ändå gör att vi inte har medveten kontakt med minnet längre och att vi *gör* oss omedvetna om minnet, såtillvida att vi ej vill kännas vid det för att det är för smärtsamt att kännas vid. Att vi helt enkelt tränger bort det, snarare än glömmet det.

Däremot beskrev deltagarna ingenstans på denna skala att de tänkte sig att man kan tränga bort ett minne så pass totalt att man helt och hållet glömt att någonting alls har skett, även om det sista steget på den var att man tappat kontakt med själva minnet ifråga. Några av deltagarna spekulerade i att vissa allvarigare former av psykopatologi, såsom psykos eller dissociativ identitetsstörning, skulle kunna åstadkomma en sådan fullständig omedvetenhet av ett minne, men synen på just bortträngning var att även om man tappat kontakten med ett plågsamt minne så vet man att det finns *något* där. Ett citat från Håkan beskriver detta tydligt:

Den allra vanligaste reaktionen när någon kommer i kontakt med vad man kanske skulle kunna kalla ett bortträngt minne, eller i alla fall ett minne som har varit omedvetet är att dom säger ungefär såhär, "Ja just det, det där, det har jag vetat hela tiden, men jag har inte tänkt på det, på väldigt länge." Så att på det sättet blir det ganska odramatiskt. Man upplever det som nånting som har funnits där hos en hela tiden, och man vet också att det har påverkat en, men man har inte tänkt på det.

Detta för oss också in på en aspekt flera deltagare diskuterade; upplevelsen av att komma i kontakt med ett bortträngt minne eller aspekter av det. Detta beskrevs generellt sett som en upplevelse av insikt, eller att det "verkligen trillar ned en pollett" som Cecilia kallade det, snarare än hågkomst. Den stora skillnaden i dessa två begrepp tolkar jag som att vid insikt så finns ett element av förståelse att minnet ifråga under hela tiden varit närvarande i ens psykiska liv, medan hågkomst kanske främst karaktäriseras av överraskning att man glömt. Håkan utvecklade sitt ovanstående resonemang till att inkludera denna punkt på följande vis:

Det är som att man upplever som att, "Just det, det där har funnits med mig hela tiden. Det har inte bara funnits hos mig utan jag har också varit påverkat av det i mina beslut, och i mina känslor under dagarna, och i min uppfattning av mig själv, men jag har inte tänkt på att det skulle vara just det där."

På denna punkt fanns det flera deltagare som kände igen sig i att vuxna i terapi hos dem har fått kontakt med minnen som de borde kommit ihåg väl utan försvarsinblandning och därefter mått bättre. Ett exempel är Gretas patient som mådde bättre efter att ha kommit i kontakt med ett bortträngt minne som involverade en leksaksbil, som diskuterades ovan. Denna patient sa enligt Greta själv att hen hade "trängt bort" det minnet snarare än att hen glömt det, vilket kan tolkas som att den patienten upplevelsemässigt kunde känna skillnad på vad som hände då och vardaglig hågkomst. Vad gäller bortträngda minnen av typen att personen som åter kommer i kontakt med minnet blir förvånad och chockad över vad hen nu minns så var det flera av deltagarna som inte hade någon klinisk erfarenhet av detta. Däremot var det ingen deltagare som ville utesluta att något sådant skulle kunna ske. Generellt sett ansåg däremot deltagarna att bortträngda minnen känns rimliga och sanna när vi kommer i kontakt med dem, snarare än som förkrossande ny kunskap.

Flera av deltagarna var däremot också öppna för att inte alla traumatiska minnen som någon kommer ihåg i terapi måste vara sanna. Edvin trodde exempelvis att en stor del av dessa plötsliga hågkomster såsom beskrivna i media skulle kunna röra sig om minnen som omedvetet fantiserats ihop med syfte att validera ens känslor i en svår relation. På detta sätt skulle en patient i terapi som blir utfrågad kunna "komma ihåg" exempelvis ett traumatiskt minne av ett övergrepp från en närstående patienten är arg på. Övergreppet skulle då aldrig ha hänt, men det falska minnet hade då fyllt funktionen av att rättfärdiga den ilska och det lidande patienten upplever gentemot den närstående personen. Att vara öppen för förekomsten av falska minnen hindrade dock inte deltagarna från att samtidigt tro att bortträngning av minnen kan ske.

Teoretisk begreppsförvirring

Det ska nämnas att det fanns vissa meningsskiljaktigheter hos deltagarna gällande begreppet bortträngning, specifikt huruvida bortträngning på det sätt som nämns i introduktionen är ett separat försvar eller inte. Berit, Cecilia och Greta uttryckte en tydlig åsikt att bortträngning är ett separat försvar, medan Håkan, Dennis, Edvin och Fredrik menade att bortträngning snarare är den allmänna principen för att göra någonting omedvetet över huvud taget. Utöver meningsskiljaktigheter sinsemellan på den här punkten fanns dock även vad som verkade som viss begreppsförvirring hos deltagarna själva. Cecilia, som såg bortträngning som ett eget försvar, sa exempelvis följande vid förfrågan vad som händer när en person tränger bort ofta:

Tränger du bort så kan du ju få, alltså du kan ju utveckla psykosomatik till exempel, men då kallar vi ju det för... alltså det blir väl mer som ett kluster av försvar, som leder till olika, så- eller? Så sitter jag och tänker nu.

Edvin var å andra sidan tydlig med att han tyckte att bortträngning var alla försvars grundfunktion, men gjorde samtidigt skillnad på bortträngning och isolering (ett annat försvar), och delade in försvar i repressiva (präglad av bortträngning) och regressiva (präglad av mer primitiva försvar). Liknande utforskande och trevande var en nödvändighet för samtliga deltagare. Detta beskrivs här för att illustrera att begreppet i sig verkade svårfångat för deltagarna i både teori och språk, deras utbildning och yrkeslivserfarenhet till trots. Oavsett vilken etikett deltagarna satte på begreppet eller gjorde demarkationen mellan bortträngning och andra försvarsmekanismer pratade de däremot alla om bortträngning som ett och samma fenomen; en intrapsykisk process som gör och håller någonting omedvetet enligt vad som beskrivs i de fyra resultaten ovan.

Diskussion

Sammanfattningsvis såg deltagarna bortträngning alltså som ett inre beteende bestående av att undanhålla ett smärtsamt inre stimulus från sin medvetna uppmärksamhet. Detta inre beteende tänkte de sig var något man konstant måste upprätthålla, vilket tar energi och kan försvåra våra liv på olika sätt. De såg beteendet som automatiskt, omedvetet, och allmänt förekommande. Deltagarna hade många ord för essensen av det bortträngning åsyftar att skydda oss från och min syntes av dessa är att det rör sig om smärtsamma upplevelser som vi inte kan härbärgera. Deltagarna ansåg även att bortträngning är någonting vi ibland måste använda för att överleva eller gå vidare från emotionellt svåra situationer. Vidare ansåg deltagarna att bortträngning är vanligare i relation till andra människor och att vi ibland använder det för att bevara relationer till andra eftersom vi är rädda att det vi tränger bort skulle få de vi älskar att överge oss om det vore sant. De ansåg också att vi använder bortträngning oftare i tidig ålder eftersom vi är beroende av våra relationer till vuxna då. Deltagarna menade också att bortträngning kan påverka vilken typ av inre upplevelse som helst och att det inte fanns någon åtskillnad i typologi av psykiskt innehåll; till exempel ansågs känslor, minnen, tankar och impulser allihop kunna trängas bort. Deltagarna ansåg i och med detta att bortträngning mycket väl kan orsaka oss att tappa kontakt med traumatiska minnen i bemärkelsen att vi håller dem borta från medveten uppmärksamhet. Flera deltagare menade dock däremot att detta inte betyder att falska minnen inte kan finnas.

Slutligen uppfattades begreppet bortträngning vara svårt för deltagarna att beskriva i definitiva termer och till viss del även vara svårt att demarkera från andra begrepp inom psykodynamisk teori. Detta gjorde att ett utforskande av begreppet var nödvändigt. Syftet med denna studie är att bidra till en ökad förståelse av begreppet som i psykodynamisk litteratur kallas bortträngning, genom att undersöka psykodynamiska psykologers/psykoterapeuters förståelse av begreppet. De sju deltagarna hade varsin förståelse av bortträngning med säregen prägel, samtidigt som det också fanns gemensamma drag deras förståelser emellan.

Psykodynamisk diskussion

Ett sätt att utvärdera resultatet är genom att jämföra det mot förståelsen av bortträngning, och till viss del även förståelsen av försvar, i tidigare psykodynamisk litteratur. Som nämnts i inledningen har bortträngning definierats i psykodynamisk litteratur av många författare som ett eget sorts försvar (Freud, 1926/1959; Freud, 1936/1993; McWilliams, 2000; Lemma, 2017), samtidigt som det tidigare i psykodynamisk idéhistoria av Sigmund Freud även definierats som den allmänna principen för att göra ett inre stimuli omedvetet (Freud, 1920/2011). Inom ISTDP har det definierats av Abbass (2015) som en kategori av motstånd som går ut på att göra ångestladdade känslor omedvetna inom. Detta är ett representativt axplock av olika definitioner av bortträngning inom psykodynamisk litteratur, som inte gör anspråk på att vara en fullödig redogörelse för alla sätt bortträngning definierats på däri, men som ändå visar på en tydlig begreppsförvirring och oenighet i hur begreppet teoretiskt bör definieras och demarkeras.

Denna begreppsförvirring var närvarande hos deltagarna i den mån att de inte var överens sinsemellan om huruvida bortträngning är ett eget försvar eller inte, samt ibland uttryckte att de själva inte var helt säkra på hur begreppet borde definieras. Bortträngning upplevdes också vara ett semantiskt svårt begrepp att beskriva hos flera av deltagarna; nästan alla påpekade någon gång under intervjun att frågorna kändes svåra att besvara trots att samtliga deltagare hade en gedigen utbildning och mångårig klinisk erfarenhet med psykodynamisk inriktning. Detta skulle möjligen kunna tolkas som kritik mot bortträngning som teoretiskt begrepp, till så vida att inte ens kvalificerade deltagare som dessa hade lätt att enkelt ge det en distinkt definition. Samtidigt beskrivs bortträngning som en subtil inre process som är särskilt svår att få syn på; en process deltagarna beskrev som nästan osynlig. Det faktum att frågorna var svåra att besvara kan också tolkas som att bortträngning helt enkelt är ett svårfångat inre fenomen. Att det utifrån denna tolkning var svårt för deltagarna att teoretiskt och semantiskt fastställa en konkret definition av bortträngning är inte alls underligt utan rentav förväntat, och hade bortträngning inte varit ett svårdefinierat begrepp så hade inte en kvalitativ studie varit lika intressant. Vad som ändå är anmärkningsvärt är att deltagarna beskrev bortträngning som en inre process att hålla någonting smärtsamt omedvetet, och att de beskrev denna process på flera liknande sätt vad gäller processens funktion, verksamma mekanism, och implikationer. Vad man nu än vill kalla processen, eller var man än nu vill placera det inom ett teoretiskt ramverk, var det tydligt att deltagarna åtminstone enhetligt verkade prata om ett och samma fenomen.

Som också nämnts i inledningen beskrivs bortträngning av flera författare som en process som har med minne att göra, och för att upprepa kallade Lemma (2016) det för "defensive use of memory" och McWilliams (2000) det för "glömska som försvar". Detta återkom också i deltagarnas utsagor, även om de formulerade sig något annorlunda. I

resultatet målades här snarare upp en bild av bortträngning som någonting jag gör mot mig själv snarare än någonting psyket gör mot mig, vilket framkom i uttrycket “jag *gör* mig minnesförlustig”. Även om det ansågs vara något man gör mot sig själv ansågs det för den sakens skull inte vara ett beteende som man medvetet gör och därför är förhållandevis lätt att få syn på eller sluta med, utan det ansågs snarare vara ett automatiskt, omedvetet beteende och därför en särdeles svår vana att bryta. På detta vis överensstämmer deltagarnas bild av bortträngning med bortträngning som en automatisk inre process som psyket ägnar sig åt snarare än jag själv. I resultatet beskrivs bortträngning dessutom inte som någonting man själv kan bestämma sig för att sluta med, kanske framför allt eftersom man inte är medveten om att man gör det. I denna beskrivning av bortträngning tillskrivs dock personen som tränger bort en viss agens i beteendet att hålla någonting omedvetet. Denna aspekt förekommer inte, eller är åtminstone inte lika tydlig vid beskrivningen av bortträngning som en försvarsmekanism som psyket kan använda sig av, såsom exempelvis McWilliams (2000) har beskrivit fenomenet.

Bortträngning beskrevs även i resultatet som någonting man konstant måste fortsätta med för att omedvetenheten skall upprätthållas, och som därför drar energi och kan orsaka symptom. Till viss del går detta att hitta i psykodynamisk litteratur; en central tänkt läkande mekanism i ISTDP är att komma i kontakt med omedvetna känslor och därmed sluta behöva omedvetet försvara sig från dem, vilket antas lindra psykiska symptom (se exempelvis Frederickson, 2013; Abbass, 2015). Frederickson (2013) menade till exempel att psykiatriska diagnoser ofta orsakas av att försvarsmekanismer upprätthåller dem; att en depression alltså på det sättet är annorlunda mot en förkylning i att en person inte *har* diagnosen lika mycket som att personens försvar upprätthåller diagnosen. Deltagarnas beskrivning av hur bortträngning kan orsaka symptom liknande som sagt detta, men var något mer detaljerad i att bortträngning beskrevs som att det kan orsaka symptom genom att man behöver anstränga sig för att upprätthålla beteendet, genom att man kan bli sårbar i nya situationer, och genom att man kan få svårt att förstå sig själv såväl som svårt att göra det man vill göra i livet.

Vad som är essensen av de inre stimuli eller upplevelser som trängs bort är något som även psykodynamisk litteratur ger flera namn. McWilliams (2000) beskriver exempelvis kort att när bortträngning sker på ett stimulus är det på grund av stimulusets “makt att oroa”. I resultatet beskrivs essensen av ett stimulus som blir bortträngt som att det är ett stimulus som orsakar obehag eller smärta, och gav dessutom flera uttryck för hur denna smärta kunde yttra sig, såsom skräck, obehag, skam, smärta, eller ångest. Att det är smärtsamma stimuli som trängs bort påminner om vad Frederickson (2013) kallar det man använder försvar mot: “the inevitable pain of life”. Att deltagarna även ansåg att vi tränger bort det vi inte kan härbärgera är något som tydligt återfinns exempelvis hos Lemma (2016) som skriver att det är patientens förmåga att medvetet tolerera existensen av vissa känslor hos sig själv som avgör om försvar till slut måste användas. Här används förvisso andra ord än härbärgera, vilket är ett uttryck som främst används i betydelsen stå ut med en annan persons svåra känslor såsom en terapeut gör i terapi (se exempelvis Misch, 2000). Används däremot härbärgera i betydelsen stå ut med sina egna känslor, vilket deltagarna i detta fall gjorde, är det uppenbart samma fenomen som åsyftas.

Ett intressant mönster som också framkom i resultatet angående vad vi tränger bort var däremot att det vi tränger bort ej bara handlar om smärtsamma upplevelser vi inte klarar av att härbärgera/kännas vid, utan att det handlar om sådana upplevelser som hör hemma i våra viktiga relationer. Vissa aspekter av denna bild går enkelt att hitta i psykodynamisk litteratur. Abbass (2015) skriver exempelvis både att det som ofta ligger till grund för psykopatologi är känslor av aggression gentemot anknytningspersoner som vi gör omedvetna

för att vi är rädda att skada andra med dem, och att om ett barn får hjälp att kännas vid och processa dessa känslor så leder det oftast inte till psykopatologi. Detta påminner tydligt om uppfattningen i resultatet att vi kan tränga bort inre upplevelser för att skydda andra samt i de lägen omgivningen inte hjälper oss hantera dem. Däremot är andra aspekter av resultatet inte lika tydligt uttalade i psykodynamisk litteratur, såsom att vi skulle tränga bort specifikt det material; tankar och impulser och minnen såväl som känslor, som vi tror skulle leda till en separation från de vi älskar ifall om de vore sanna. Detta gäller även bilden av att det framför allt att det är den ångest och smärta vi ej kan härbärgera som har sin genes i rädslan för kärleksförlust som vi tränger bort.

Den skillnad mellan vad som i resultatet kallas relationella trauman (traumatiska p.g.a. rädsla för kärleksförlust) och reella trauman (traumatiska p.g.a. rädsla för död/skada) är också värd att lyfta. En så tydlig skiljelinje mellan traumatiska upplevelser som åtskilda fenomen i hur psyket hanterar dem har jag inte hittat i annan litteratur, och det är ett intressant koncept. Det finns här en möjlig koppling här till prevalens för PTSD vid olika typer av traumatiska händelser. Enligt Monson et al. (2014) är det statistiskt vanligare att trauman till följd av brott begångna av människor leder till PTSD, såsom väpnade rån, jämfört med trauman med genes i icke-brott, såsom naturkatastrofer. Denna kategorisering skiljer sig något från indelningen i reella/relationella trauman eftersom den utgår från den traumatiska händelsen ifråga, snarare än vilken typ av rädsla som gjorde händelsen traumatisk. Det går mycket väl att tänka sig att ett väpnat rån blir traumatiskt på grund av rädsla för död eller skada snarare än rädsla för kärleksförlust, trots att det är en människa som utsätter en annan för rånet. Oavsett går det utifrån denna studies resultat givetvis inte att säga huruvida psyket verkligen gör en indelning av traumatiska upplevelser i reella och relationella sådana, men det är någonting intresseväckande i resultatet.

Ännu en aspekt av resultatet som ej tydligt går att hitta i den psykodynamiska litteraturen är tanken att det vi tränger bort framför allt är ord; att bortträngning av ett inre stimulus innebär att vi undviker att benämna stimuluset för oss själva, och att det på detta vis vi gör oss själva omedvetna om det. Att benämna inre fenomen är intressant nog ett etablerat begrepp inom behaviorismen, där det har kallats att "takta privata händelser" (Törneke, 2010). Bortträngning skulle utifrån denna tanke kunna gå att förstå som ett undvikande av att sätta ord på olika inre fenomen som på ett eller annat sätt skulle åsamka oss psykologisk smärta att benämna.

Diskussion utifrån kognitiv teori

Beskrivningen av bortträngning i resultatet som ett automatiskt inre beteende som åsyftar att skydda oss från plågsamma inre stimuli är också värt att belysa ur ett kognitivt perspektiv eftersom det finns flera begrepp inom kognitiv psykologi som påminner om element i denna beskrivning. Inattentional blindness är exempelvis ett väl beforskat fenomen inom kognitiv psykologi som kortfattat beskriver att en person mycket väl misslyckas med att uppmärksamma helt synliga, men oväntade, visuella stimuli, ifall personen är upptagen med att ägna sin uppmärksamhet åt någonting annat i sitt synfält (se exempelvis Jensen et al., 2011). I ett experiment för att testa detta fick exempelvis deltagare i uppgift att räkna antalet passningar i en filmad basketmatch. Eftersom deltagarnas uppmärksamhet var upptagen med denna uppgift la de flesta inte märke till att en kvinna med paraply strosade in på basketplan och öppnade paraplyet, trots att detta är något anmärkningsvärt och något som alla deltagare rent visuellt såg (Neisser, 1979, som refererad till i Jensen et al., 2011). I experiment som

dessa kan deltagare också i princip alltid lägga märke till det oväntade fenomenet när de fått fenomenet beskrivet för sig; inattentional blindness orsakas alltså inte av att stimuluset är svårt att få syn på (Jensen et al., 2011). Vad detta tyder på är att vi absolut kan vara omedvetna om, i bemärkelsen misslyckas med att medvetet uppmärksamma, väl synliga visuella stimuli som ter sig uppenbara för oss när vi väl har fått syn på dem. Vad detta påminner om är deltagarnas beskrivning av bortträngning som att man gör något psykiskt innehåll omedvetet för sig själv. Inattentional blindness handlar förvisso specifikt om visuella stimuli och ej intrapsykiska, men vad det begreppet och beskrivningen av bortträngning i resultatet har gemensamt är att de bägge är exempel på hur vi kan misslyckas med att uppmärksamma något uppenbart därför att vår uppmärksamhet är upptagen med någonting annat. Det går därför åtminstone att driva ett tentativt argument för att denna syn på bortträngning som ett automatiskt inre beteende som gör att vi inte uppmärksammar någonting rimmar väl med hur vår kognition kan fungera.

En annan aspekt av beskrivningen av bortträngning i resultatet är att det är ett automatiskt beteende som styr bort vår uppmärksamhet med ett motiv, nämligen att skydda oss från smärta eller ångest. Att vår kognition på olika sätt kan förvrängas i syfte att skydda oss från psykiskt obehag går också att hitta i kognitiv forskning. En klassiker på området är teorin om kognitiv dissonans, vilken kortfattat i sin grund menar att om vi beter oss på ett sätt som inte går i linje med någonting vi tror på, exempelvis röker fast vi vet att rökning är skadligt för vår hälsa och fast vi värdesätter vår hälsa, så upplever vi det psykiska obehag som kallas kognitiv dissonans (Festinger, 1957). För att undvika kognitiv dissonans kan vi försöka göra en av flera saker såsom att ändra vårt beteende (sluta röka, i exemplet), ändra vår yttre miljö (på något sätt få rökning att sluta vara skadligt), eller lägga till nya kognitiva element till vår förståelse (bestämma oss för att rökning är hälsosamt, eller att vi inte bryr oss om vår hälsa) (Festinger, 1957). Det är inte orimligt att anta att lägga till nya kognitiva element i någon mån kan orsaka omedvetenhet om visst psykiskt innehåll såväl som vara omedvetna, i bemärkelsen att vi ej till fullo medvetet kan uppmärksamma och artikulera för oss själva vad som händer. För att fortsätta med vårt exempel med rökaren som hanterar sin kognitiva dissonans genom att övertyga sig själv att rökning inte är skadligt kan rökaren omöjligt antas göra detta helt medvetet och fullt artikerat. Det ter sig osannolikt att rökaren *medvetet och i sin helhet* skulle säga till sig själv "Forskningen säger att rökning är skadligt, medan cigarettbolagen säger att det inte är så farligt. Jag tror på forskning i hälsofrågor, men i detta fall vill jag fortsätta röka utan att få ångest. På grund av att jag vill kunna röka utan ångest, så har cigarettbolagen rätt." Även här tycks alltså en åtminstone till viss del automatisk inre process i syfte att skydda oss från psykiskt obehag beskrivas, om än i andra ord.

För att återgå till denna aspekt av synen på bortträngning i resultatet; alltså ett automatiskt inre beteende som åsyftar att skydda oss från plågsamma inre stimuli genom att göra någonting omedvetet för oss själva, så kan vi alltså tentativt göra samma beskrivning i kognitiva termer. Specifikt skulle det då kunna röra sig om en typ av inattentional blindness för plågsamma inre stimuli i syfte att undvika psykiskt obehag - att det man tränger bort alltså är någonting man kämpar med att inte uppmärksamma, vilket också överensstämmer med uppfattningen att bortträngning är ett beteende man konstant behöver upprätthålla. Tanken på bortträngning som en kognitiv process på detta vis överensstämmer också med uppfattningen att komma i kontakt med ett bortträngt minne känns som insikt snarare än hågkomst, såtillvida att minnet verkar uppenbart när man väl "fått syn" på det, precis som det oväntade visuella stimuluset blir uppenbart i experiment för att testa inattentional blindness när man får hjälp att se det.

Diskussion om bortträngning av minnen

Bortträngning av traumatiska minnen är också som beskrivet i inledningen ett högst kontroversiellt ämne; vissa kognitiva forskare menar att traumatiska minnen aldrig kan göras omedvetna och att återvinna minnen bör betraktas med mycket stor skepsis (Loftus, 1994; Otgaar et al., 2019) medan andra menar att återvinna minnen absolut kan vara sanna men att omedveten bortträngning ej har empiriskt stöd som mekanism (Kihlstrom, 1995; Brewin et al., 2020).

Bortträngning av minnen (traumatiska eller ej) beskrevs i resultatet som en process av att hålla minnet, eller aspekter av minnet, undan från medveten uppmärksamhet genom konstant, om än automatisk, ansträngning. Bortträngning av ett minne kunde här bestå antingen av att tränga bort den affektiva betydelsen av ett minne, av att tränga bort vissa laddade detaljer kring ett minne, eller av att tränga bort minnet i sin helhet. Däremot beskrevs inte att ett minne kunde trängas bort så totalt att själva vetskapen att *någonting* har hänt försvinner. Loftus och Ketcham (1994) karaktäriserade i sin bok "The Myth of Repressed Memory" argumentet för bortträngning på följande vis; bortträngning antas betyda att upplevelser och känslor kan tas bort från medveten uppmärksamhet, och bortträngning av minnen antas innebära att minnena begravs och på olika sätt förgiftar vårt emotionella och relationella liv. Loftus och Ketcham (1994) menade vidare att detta argument ter sig osannolikt eftersom det inte finns empiriskt stöd för det. Istället argumenterade de att det finns gott om empiriskt stöd att minnen kan skapas; falska minnen som känns verkliga men som beskriver någonting som aldrig inträffat, och att det är mer sannolikt att det är denna mekanism som ligger bakom när terapeuter eller patienter hävdar att ett traumatiskt minne återvänt efter att ha varit bortträngt (Loftus & Ketcham, 1994). Loftus och Ketchams (1994) karaktärisering av bortträngning står däremot på flera sätt i kontrast med beskrivningen av bortträngning i resultatet. För det första antogs inte ett bortträngt stimulus tas bort eller begravas i betydelsen att det "grävs ned" i det undermedvetna en gång och sedan fint ligger där. Det antogs istället hållas borta från medveten uppmärksamhet via aktiv kamp oberoende av om stimuluset är ett minne eller inte. Vidare förstods inte de symptom och problem som kunde uppstå till följd av bortträngning som att stimuluset, då det ligger stilla begravt i vårt psyke, passivt förgiftar vårt inre liv. Snarare beskrevs det som att ett bortträngt minne, eller annat bortträngt stimulus, kan orsaka symptom och problem eftersom man omedvetet försöker undvika att bli medveten om stimuluset då denna medvetenhet hade varit smärtsam. Att upprätthålla bortträngningen av minnet antogs därmed kunna orsaka lidande i form av begränsningar i våra liv som vi inte kan förstå, och i form av att själva kampen kostar energi och orsakar ångest. Beskrivningen av bortträngning i resultatet var alltså som ett mer aktivt beteende än vad Loftus och Ketcham (1994) karaktäriserat det som, samt en beskrivning som inbegriper ett större mått av agens.

Deltagarna beskrev alltså att de tänker sig att man visserligen tappar kontakt med minnen när de trängs bort, men att det är för att man håller sig omedveten om minnet snarare än för att man har glömt det. Här har andra kognitiva forskare än Loftus argumenterat för att det är möjligt att hålla ett traumatiskt minne omedvetet. Brewin et al. (2020) menade exempelvis att det är tydligt att traumatiska minnen som upplevs "komma tillbaka" kan vara sanna såväl som falska. Kihlstrom (1995) argumenterade också tydligt för detta:

Similarly, research on hypnosis shows that people can block conscious access to particular memories and regain access sometime later and that in the meantime, the unconscious memories can have implicit effects on the person's experience, thought, and action. (Kihlstrom, 1995, pp. 4)

Både Kihlstrom (1995) och Brewin et al. (2020) höll sig dock fortsatt skeptiska till att bortträngning som bakomliggande mekanism för dessa fenomen eftersom de ej anser att bortträngning hittar tillräckligt med empiriskt stöd i forskning; att det alltså må vara hänt att ett minne kan hållas omedvetet och "komma tillbaka", men att det kan bero på andra saker än bortträngning. Givetvis återfinns även denna skepsis till bortträngning på den sida av minneskriget som Loftus och Ketcham (1994) kallar skeptiker. Som inskriptionen av deras bok "The Myth of Repressed Memory" lyder; "Dedicated to the principles of science, which demand that any claim to 'truth' be accompanied by proof". Det är sant att bortträngning som fenomen hittar begränsat stöd i empirisk forskning; främst i fallstudier såsom Kihlstrom (1995) beskrev. Givetvis bygger dessutom forskning på en hälsosam dos skepsis.

Men även om det finns alternativa mekanismer till att minnen hålls omedvetna för oss betyder detta inte att minnen omöjligt kan hållas omedvetna via bortträngning så som deltagarna beskrev det. Karl Popper hade ett välkänt tankeexperiment om svanar som kan illustrera denna poäng vilket gick ut på att även om vi hittat en stor mängd av världens svanar och dessa till hundra procent är vita är det problematiskt att kategoriskt säga att alla svanar är vita (Allwood & Erikson, 2017). Det räcker att vi hittar en svart svan för att detta påstående ska vara falsifierat. Vad gäller bortträngning kan vi på samma sätt hitta hur många exempel till mekanismer för omedvetna minnen som helst utan att kunna vara säkra på att bortträngning är en förekommande mekanism vi ännu inte hittat.

För att här återgå till beskrivningen av bortträngning som helhet i resultatet var denna att bortträngning är en automatisk, subtil och omedveten inre process som är oerhört svår att få syn på, och att bortträngning fungerar som ett skydd mot smärtsamma inre upplevelser som är svåra att härbärgera. En mekanism som fungerar så måste av nödvändighet kunna yttra sig väldigt annorlunda hos olika personer på basis av vad just den personen tycker är smärtsamt och ej kan härbärgera. Denna beskrivning gällde bortträngning av minnen så väl som andra inre stimuli. Att det inte finns tydliga empiriska bevis för en sådan nyanserad inre process ter sig inte särskilt underligt; hur skulle en sådan kvantitativ studie kunna se ut? Hur skulle man gå till väga för att rekrytera en grupp med människor med plågsamma traumatiska minnen som de omedvetet undanhåller från sin medvetna uppmärksamhet? Om man skulle kunna det - hur skulle man kategorisera dem, och hur skulle experimentet gå till? Hade en sådan studie ens varit etisk? Det ter sig ganska fort omöjligt att praktiskt genomföra ett sådant experiment utan att överge den nyanserade beskrivning av bortträngning som framkommit i resultatet, och utan att stöta på oöverkomliga hinder under experimentets gång. Detta går i linje med att bortträngning är ett begrepp stöpt i psykodynamisk teori, vilket är ett teoribygge som ser människan som en högst komplex varelse med inre fenomen som ej lätt går att bryta ut från helheten och därmed kvantifierbart mäta (McWilliams, 2004).

Att bortträngning av minnen är ett så pass svårt fenomen att falsifiera kan också ses som kritik mot begreppet; inte bara för att vi inte hittat någon svart svan ännu, utan för att det är så svårt att leta efter en (Loftus & Ketcham, 1994). Denna kritik är rimlig, men vi kan trots den fortfarande inte säkert säga att bortträngning av minnen inte finns. Vad som går att säga säkert är att deltagarna på många sätt beskrev en enhetlig bild av hur bortträngning av minnen kan gå till, och att denna bild på många plan överensstämmer med hur bortträngning på olika sätt målas upp i tidigare psykodynamisk litteratur. Så vitt jag vet stämmer det att det

inte finns kvantitativa bevis för att denna bild är sann; men det jag med viss bestämdhet vill hävda är alltså att jag inte tycker att det säger så mycket att sådana bevis inte finns, och att beskrivningen av bortträngning av minnen som ges i resultatet mycket väl därför kan stämma.

Metodologiska begränsningar

Ett kriterium för god kvalitativ metod är hänsynstagande till ämnets bakomliggande intellektuella historia och tidigare empirisk forskning på området (Yardley, 2000). Vad gäller tidigare empirisk forskning av bortträngning med syfte att utforska begreppet via kvalitativ metodik är jag inte medveten om någon annan studie som gjort detta. Jag känner heller inte till många studier som beforskat bortträngning på ett kvantitativt sätt, mer än de som undersökt vilken åsikt olika typer av människor har gällande olika påståenden kring bortträngning (Patihis et al., 2014; Otgaar et al., 2019).

Den litteratur som finns gällande bortträngning är istället psykodynamisk eller psykoanalytisk facklitteratur. Om man skulle räkna med alla psykodynamiska texter som nämner eller diskuterar bortträngning i någon mån skulle det, på grund av begreppets centrala roll i teoribygget, troligtvis vara väldigt många. Samtliga sådana texter har därför av förklarliga skäl inte lästs. Detta innebär att det kan ha skrivits saker om bortträngning som jag inte känner till. Med det sagt finns det vissa psykodynamiska verk rörande bortträngning som är inflytelserika klassiker på området (Freud, 1920/2011; Freud, 1926/1959; Freud, 1936/1993; McWilliams, 2000). På grund av sin status har dessa verk har setts som en tillräcklig teoretisk grund att utgå från. Vad som dessutom finns är en stor mängd litteratur inom kognitiv psykologi och minnesforskning kring omedvetenhet av traumatiska minnen, och i vilken mån psykiska processer kan göras omedvetna. Här har jag på ett liknande sätt valt de mest prominenta verken inom fältet som teoretisk grund att utgå från. Den kvalitativa forskaren bör även ta hänsyn till den kontext forskningen utförs i (Yardley, 2000). I många intervjusituationer vid kvalitativ forskning har forskaren större teoretisk expertis och uppfattas ha mer auktoritet än den typiske deltagaren, vilket spelar roll eftersom det ofta resulterar i en maktrelation som kan bli obehaglig för deltagaren om forskaren inte tar hänsyn till den (Yardley, 2000). Flera av deltagarna uttryckte känslor av nervositet inför att delta, både före och under intervjun, trots att de var seniora på ämnet jämfört med mig. Detta är inte helt märkligt med tanke på att bortträngning inte är ett ämne som är lätt att diskutera eller redogöra för, och att det kan tänkas vara nervöst att anamma rollen som expert på ämnet för någon som troligtvis läst aktuell litteratur i samband med sina studier.

Etiska ställningstaganden är också viktiga aspekter av den kontext forskningen utförs i (Yardley, 2000). Studien har i sin design tagit ställning till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2002) på det sätt som redogörs för under metod. Vid anonymisering av berättelser och andra detaljer har detta ibland resulterat i att en avvägning behövt göras mellan att bevara datans innebörd och att försöka bevara anonymiteten hos personen datan berör. Avvägningen har genomgående bestått av att i första hand försöka bevara personens anonymitet; särskilt då datan handlat om patienter till deltagarna som inte lämnat samtycke till att delta i studien.

Den kvalitativa forskaren bör på ett kompetent sätt använda sig av god kvalitativ metod (Yardley, 2000). Detta är den första studie jag gör som kvalitativ forskare, och flera saker hade kunnat göras annorlunda. Intervjuguiden hade exempelvis kunnat vara mer utförlig; två frågor jag önskar att jag hade tänkt på är om deltagarna ansåg att återfunna minnen i terapi någonsin gick att lita på som helt sanna, och om de tyckte att detta var viktigt.

Efter fem intervjuer upplevde jag starkt att datan började uppnå en mättnad; alltså att deltagarna verkade prata om många gemensamma aspekter av bortträngning och att datan verkade kunna användas för att säga något relevant om arbetets frågeställningar. Detta gjorde att studien fick ett deltagarantal på sju. Detta faller även inom Clarke et al. (2015) rekommenderade spann av deltagare för en intervjustudie på E-uppsats-nivå (6-15). Jag har tagit stor hänsyn till att redogöra för de ontologiska och epistemologiska ställningstaganden studien utgår ifrån, samt de teoretiska antaganden jag som forskare haft angående bortträngning och omedvetna minnen. Jag har dessutom strävat efter att så transparent som möjligt redogöra för hur rekrytering, datainsamling, och analys har gått till. Studiens nivåer av reflexivitet och transparens tycker jag därför bör anses som höga. En ansevärd mängd möda har även lagts för att säkerställa att de slutliga temana överensstämmer med den ursprungliga datan; att resultatet är s.k. representativt för datan (Yardley, 2000). Detta innebär givetvis inte att resultatet bör ses som något annat än en möjlig subjektiv tolkning av datan; teman väljs av forskaren, de "uppstår" inte (Braun & Clarke, 2005). Däremot bör studiens resultat betraktas som en grundlig och noggrant utförd analys av ett grundligt och noggrant insamlat datamaterial. Yardley (2000) menar även att man kan utvärdera en kvalitativ studies resultat i hur väl dess retorik övertygar. Jag tycker här att det är helt korrekt att kalla studiens temata för i stort internt homogena och externt heterogena (lika sig själva och olika varandra) i enlighet med rekommendationer från Braun och Clarke (2005). Att det finns en tydlig röd tråd i resultatet tycker jag också är ett rimligt påstående; samt att analysen är väl förankrad i deltagarnas utsagor.

En kvalitativ studie bör också ha en metod som väl passar dess syfte (Yardley, 2000). Studien har haft som syfte att utforska begreppet bortträngning genom att undersöka deltagarnas förståelse av det bortom teoretisk terminologi. Tematisk analys med en kritisk realistisk syn har varit en bra kvalitativ analysmetod för syftet eftersom bortträngning antagits vara ett begrepp som objektivt förekommer, men som ej direkt kan observeras utan framför allt förstås via språk.

Vad gäller konkret metodik har studien använt sig av intervjuer som sätt att samla in data. Studiens ursprungliga design var att deltagarna skulle få diskutera frågorna sinsemellan i fokusgrupper. Studien fick omvandlas till en intervjustudie eftersom det inte inom arbetets tidsramar gick att hitta tillräckligt med deltagare som kunde delta vid samma tillfälle, trots en ansevärd rekryteringsansträngning. En möjlig fördel med fokusgrupper hade kunnat vara att deltagare sinsemellan behövt förklara för varandra vad de menar med olika begrepp. Därmed hade möjligtvis frågor där olika deltagare tyckte olika saker, såsom essensen av de stimuli som trängs bort, kunnat utforskas djupare av deltagarna själva. Samtidigt går det att tänka sig att vissa deltagare lättare kunnat hamna i skymundan, eller inte haft tid eller utrymme att samla sina tankar och uttrycka dem. Oavsett fick deltagarna tid och utrymme att redogöra för sina tankegångar kring bortträngning i de intervjuer som hölls. Detta format att samla in data till studien bör därför ses som ett fullgott sådant sätt utifrån studiens syfte.

Ur ett intersektionellt perspektiv var samtliga deltagare, och forskaren, svenskar. Samtliga deltagare var även framför allt (men inte endast) kliniskt verksamma i Sverige. Resultatet är alltså svenska terapeuters förståelse av bortträngning efter att framför allt ha varit kliniskt verksamma i Sverige, såsom tolkat av en svensk forskare. Hur detta påverkat resultatet är omöjligt att säga, men vad som går att säga med säkerhet är att resultatet därför med nödvändighet är färgat av svensk kultur. Samtliga deltagare framstod även som etniskt svenska, även om denna information aldrig efterfrågades. Resultatet bör därför även vara färgat av upplevelsen av att verka tillhöra den etniska majoriteten i Sverige, med tanke på att detta gällde för samtliga deltagare och även forskaren. Allt detta är en viktig kontextuell

bakgrundsfaktor att ta i beaktning vid läsning av resultatet. Att inga terapeuter tillhörande en etnisk minoritet eller terapeuter som varit verksamma i andra länder deltog i studien går att se som en begränsning med den. Studiens resultat kan dock trots detta tänkas ha en god överförbarhet till andra kontexter eftersom resultatet beskriver intrapsykiska processer som i någon mån får antas vara allmänmänskliga.

Slutligen bör en kvalitativ studie bedömas utifrån hur väl motiverad den är utifrån sitt syfte; hur viktig den är i dagens samhälle, och vilken nytta studien kan tänkas ha (Yardley, 2000). Yardley (2000) går så långt som att säga att detta kriterium möjligen kan vara det viktigaste kriteriet för att bedöma vilken typ av forskning som helst. Att utveckla förståelsen av bortträngning som begrepp bör ses som ett viktigt syfte av flera anledningar. För det första är bortträngning ett centralt begrepp inom psykodynamiska terapiformer, vilket som tidigare nämnts är en typ av behandling för psykisk ohälsa i Sverige ("Psykodynamisk psykoterapi", 2019). Bättre förståelse för bortträngning är därför av intresse för samhället såtillvida att psykodynamiskt inriktade terapeuter bättre ska kunna hjälpa människor med psykisk ohälsa. För det andra är bortträngning ett centralt begrepp i en brännhet debatt om omedvetna traumatiska minnen i psykologi. Bättre förståelse av begreppet kan potentiellt bidra till att debatten förs närmare ett konstruktivt svar. Studien gör sitt avstamp i psykodynamisk teori och tar tydligt ställning för att bortträngning finns. Dess resultat kan därför framför allt tänkas vara intressanta för de som delar denna övertygelse på ett eller annat sätt; kanske framför allt psykodynamiskt inriktade terapeuter. Studien har dock haft som mål att inte bara studera det teoretiska begreppet bortträngning utan fenomenet som begreppet åsyftar att beskriva. Förhoppningen med detta mål har varit att studiens resultat ska kunna beskriva bortträngning bortom redan existerande psykodynamisk teori och alltså även undersöka hur fenomenet skulle kunna beskrivas med andra teoretiska glasögon.

Slutsatser och riktningar för framtida forskning

Resultatet av denna studie föreslår att bortträngning kan förstås som ett sätt att skydda oss från psykiskt smärtsamt innehåll som vi inte kan härbärgera, genom att vi *håller* det omedvetet för oss själva, något vi konstant gör, men gör automatiskt. Denna inre mekanism kan även förstås som en i huvudsak relationell sådan, som framför allt verkar på psykiskt innehåll som är smärtsamt till följd av att vi räds att förlora de viktiga relationer vi är beroende av, samt att just denna typ av psykisk smärta (relationella trauman) kan ses som åtskild psykisk smärta till följd av rädsla för våld eller död (reella trauman). Utifrån studiens resultat kan bortträngning även förstås som en inre mekanism med hög precision, som kan göra olika aspekter av en situation omedvetna för oss, beroende på om dessa aspekter åsamkar oss smärta eller inte. Slutligen kan bortträngning förstås som en mekanism som kan göra vilket typ av psykiskt innehåll som helst omedvetet för oss; känslor och tankar såväl som minnen - men att man kan förstå bortträngning av minnen som en mekanism åtskilt att man har glömt dessa minnen.

Föreliggande studie är sannolikt en av de enda studier som sökt kunskap om bortträngning genom att intervjua psykodynamiska terapeuter om deras förståelse av bortträngning och analysera detta material utifrån tematisk analys. Framtida forskning skulle därför med nytta kunna fortsätta med samma grundläggande design. Intressant hade även varit studier utförda i andra länder än Sverige eller med deltagare av annan etnicitet än svensk. Flera varianter av samma design skulle också kunna generera intressanta resultat; till exempel skulle det kunna vara fruktbart att genomföra en studie med fokusgrupper som

datainsamlingsmetod. Att beforska bortträngning på ett kvantitativt sätt, exempelvis genom kontrollerade experiment, hade eventuellt kunnat bli intressant, men jag ser kvantitativa studier av bortträngning som problematiska i dagens läge. Anledningen till detta är för att kvantitativa studier skall kunna genomföras så måste begreppet bortträngning operationaliseras; alltså konkret och tydligt definieras så att det kan undersökas. Att göra detta på ett sätt som inte gör våld på begreppet bortträngnings inneboende komplexitet genom att reducera det till någon enskild aspekt av begreppet, såsom att man kan "glömma" ett traumatiskt minne, ter sig dessutom oerhört svårt. Något som däremot aktualiserats i studien som bör kunna gå att beforska kvantitativt är tanken att relationella och reella trauman hanteras olika av psyket, eftersom detta är en falsifierbar hypotes.

Referenser

- Abbass, A. (2015). *Reaching through Resistance: Advanced Psychotherapy Techniques*. Seven Leaves Press.
- Abbass, A., Town, J. & Driessen, E. (2012). Intensive short-term dynamic psychotherapy: A systematic review and meta-analysis of outcome research. *Harvard Review of Psychiatry*, 2012(2), 97-108. <https://doi.org/10.3109/10673229.2012.677347>
- Allwood, C. M. & Erikson, M. G. (2017). *Grundläggande vetenskapsteori: för psykologi och andra beteendevetenskaper* (2:a upplagan). Studentlitteratur.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5:e upplagan). American Psychiatric Publishing.
- Ashworth, P. (2015). (2015). Conceptual foundations of qualitative psychology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative Psychology* (2:a upplagan, pp. 17-42). Sage Publications Ltd.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006(3:2), 77-101, <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brewin, C. R., Li, H., McNeilis, J., Ntarantana, V. & Unsworth, C. (2020). On repression, and avoiding red herrings. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(10), 2001-2004. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000973>
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative Psychology* (2:a upplagan, pp. 275-303). Sage Publications Ltd.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Frederickson, J. (2013). *Co-Creating Change: Effective Dynamic Therapy Techniques*. Seven Leaves Press.
- Freud, A. (1993). *The Ego and The Mechanisms of Defence*. Karnac Books. (Original work published 1936).
- Freud, S. (1959). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud: Volume XX (1925-1926)*. Hogarth Press Limited. (Original work published 1926).
- Freud, S. (2011). *A General Introduction to Psychoanalysis*. The Project Gutenberg. (Original work published 1920).
- "How reliable is your memory?". (2013). Hämtad från https://www.ted.com/talks/elizabeth_loftus_how_reliable_is_your_memory/
- Jensen, M. S., Yao, R., Street, W. N. & Simons, D. J. (2011). Change blindness and inattention blindness. *WIREs Cognitive Science*, 2011(2), 529-546. DOI: 10.1002/wcs.130

- Kihlstrom, J. F. (1995). The trauma-memory argument. *Consciousness and Cognition*, 1995(4), 63-67.
- Lemma, A. (2016). *Introduction to the Practice of Psychoanalytic Psychotherapy* (2:a upplagan). John Wiley & Sons Ltd.
- Loftus, E. (1994). The repressed memory controversy. *American Psychologist*, 443-445.
- Loftus, E. & Ketcham, K. (1994). *The myth of repressed memory: false memories and allegations of sexual abuse*. St. Martin's Press.
- Loftus, E. F. & Pickrell, J. E. (1995). The formation of false memories. *Psychiatric Annals*, 1995(25), 720-725.
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- McWilliams, N. (2000). *Psykoanalytisk Diagnostik: Att förstå personlighetsstruktur*. Wahlström & Widstrand.
- Misch, D. A. (2000). Basic strategies of dynamic supportive therapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 2000(9), 173–189.
- Monson, M. C., Resick, A. P. & Rizvi, S. L. (2014). Posttraumatic stress disorder. I D. H. Barlow (Red.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual* (5:e upplagan, pp. 62-114). The Guilford Press.
- Otgaar, H., Wang, J., Howe, M. L., Lilienfeld, S. O., Loftus, E. F., Lynn, S. J., Merckelbach, H. & Patihis, L. (2020). Belief in unconscious repressed memory is widespread: A comment on Brewin, Li, Ntarantana, Unsworth, and McNeilis (2019). *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(10), 1996-2000. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000721>
- Patihis, L., Ho, L. Y., Tingen, I. W., Lilienfeld, S. O. & Loftus, E. F. (2014). Are the “memory wars” over? A scientist- practitioner gap in beliefs about repressed memory. *Psychological Science*, 25(2), 519-530. DOI: 10.1177/0956797613510718
- “Psykodynamisk psykoterapi”. (2019). Hämtad från <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/psykodynamisk-psykoterapi/>
- Ross, C. (2022). False memory researchers misunderstand repression, dissociation and Freud. *Journal of Child Sexual Abuse*. DOI: 10.1080/10538712.2022.2067095
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Context Press.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, 2000, (15), 215-228.

Bilaga A: Rekryteringsannons



LEG. PSYKOLOGER/PSYKOTERAPEUTER SÖKES TILL DELTAGANDE I STUDIE OM SAMTAL KRING BORTTRÄNGNING

Är du leg. psykolog eller psykoterapeut med intresse för psykodynamisk teori? Då vill jag gärna ha dig som deltagare i en av mina fokusgrupper där vi kommer diskutera begreppet bortträngning, som en del av en studie och ett examensarbete på psykologprogrammet. Syftet med studien är att bidra till en fördjupad förståelse av fenomenet bortträngning genom att undersöka aktiva psykologers/psykoterapeuters förståelse av det. Med bortträngning avses det begrepp som i psykodynamisk litteratur beskrivs som en sekundär försvarsmekanism och fungerar genom att ett intrapsykiskt fenomen görs otillgängligt för medvetandet eftersom det orsakar oro, ångest eller stress.

Som deltagare är du med i en av flera fokusgrupper och ger ditt perspektiv på fenomenet utifrån din teoretiska förståelse och/eller din kliniska erfarenhet. Det finns inga rätt eller fel svar. För att delta behöver du vara leg. psykolog eller psykoterapeut och kliniskt verksam sedan minst två år tillbaka. Du behöver arbeta med någon form av psykodynamisk terapi eller i någon annan mån använda dig av psykodynamisk teori i din praktik. Fokusgrupperna kommer att hållas på Zoom mellan 1a och 25e februari på grund av rådande pandemiläge. Upplägget vid varje samtal är att börja med en öppnare gruppdiskussion om bortträngning för att sedan diskutera specifika frågor. Tidsmässigt kommer varje samtal pågå mellan 60 och 90 minuter.

Sessionerna kommer att spelas in och filerna kommer att förstöras när materialet är transkriberat. Intervjumaterial och personuppgifter kommer att avidentifieras och behandlas konfidentiellt. Materialet kommer användas till att göra en tematisk analys vars resultat kommer diskuteras i studien. Materialet kommer inte användas i något annat syfte än detta. Du kan avböja att svara på frågor du inte vill svara på, eller avbryta din medverkan när som helst, utan att behöva uppges anledning.

Ersättning utgår inte, men det är en chans att låta dina synpunkter på ämnet få höras, få andra perspektiv av fenomenet och lära dig av dina kollegor. För mer information eller intresseanmälan, mejla mig på: gusogrema@student.gu.se

Om du känner någon som du tror skulle vara intresserad av att delta får du mycket gärna dela annonsen med denne person.

Tack för uppmärksamheten!
Martin Ögren

-

Handledare: Katarina Kornaros, Med.dr, universitetslektor Epost:
katarina.kornaros@psy.gu.se

Bilaga B: Intervjuguide

Inledning till intervjun:

- Presentation;
 - Jag heter Martin Ögren och intervjun idag kommer handla om det psykodynamiska fenomenet som kallas bortträngning.
 - Jag är psykologstudent på Göteborgs Universitet, termin 10 (PPHT17).
 - Detta är ett examensarbete som har som syfte att bidra till en ökad förståelse av fenomenet bortträngning genom att undersöka psykologers och psykoterapeuters förståelse av det.
 - Det är din egen förståelse och dina egna erfarenheter som är av störst intresse, men givetvis är det också välkommet (och säkert ibland nödvändigt) att väva in teori i resonemanget.
- Definition av bortträngning.
 - Jag kommer fråga om bortträngning. Med detta menar jag fenomenet som i den psykodynamiska litteraturen beskrivs som en sekundär försvarsmekanism; d.v.s. *förläggandet av olika intrapsykiska skeenden såsom känslor, tankar, impulser, begär eller minnen till det omedvetna i syfte att undvika ångest eller smärta.*

Bortträngning - teori:

- Mitt bästa försök till en snabb definition fick du precis. Hur skulle du beskriva bortträngning?
- Vilket tycker du är det största kännetecknet för bortträngning som utmärker det bland andra försvarsmekanismer?
- Hur skulle du beskriva bortträngning med andra ord? Tycker du att det finns andra begrepp som kanske beskriver bortträngning bättre - psykodynamiska begrepp såväl som andra?
- Vilken roll tänker du att bortträngning kan spela vid psykisk ohälsa?

Bortträngning - mekanismer:

- Om du skulle få försöka beskriva förloppet av bortträngning så noggrant som möjligt - hur skulle du säga att bortträngning går till?
 - Varför tränger vi bort någonting från första början? Vad är det essentiella i det vi tränger bort som gör att vi tränger bort det?
 - Vad händer med det material som vi tränger bort?
 - Vart försvinner det vi tränger bort? Vad består det av då?
- Vilka sorters intrapsykiska fenomen, såsom känslor, impulser, eller minnen tror du att det är möjligt att tränga bort?
 - Utöver typ av fenomen, tror du att det finns någon annan faktor som påverkar huruvida någonting går att tränga bort, exempelvis styrka eller valens på känslan?
 - Enligt vissa forskare inom kognitiv psykologi/minnesforskning kan man absolut inte tränga bort minnen av traumatiska händelser när man är medveten - man minns dem istället för väl, såsom vid PTSD (flashbacks). Vad tänker du om detta?

Klinisk erfarenhet:

- Har bortträngning någon gång spelat en roll i din kliniska praktik? Hur då?
 - I din bedömning, hur vanligt är det att bortträngning är ett försvar patienter använder sig av?
 - Tror du att du själv kan ha använt dig av bortträngning någon gång som terapeut? Har du något exempel i så fall?
- Har du någon gång varit med om att en patient i terapi hos dig plötsligt kommit ihåg ett traumatiskt minne?
 - Om ja:
 - Vill du beskriva händelsen lite närmre?
 - Hur hanterade du händelsen? Vad gjorde du?
 - Vad tror du att det var som hände intrapsykiskt för patienten?
 - Hur visste du att det var bortträngning det rörde sig om?
 - Upplevde du att minnet patienten berättade om var sant, eller inte? Vad var det som gjorde att du tolkade det så?
 - Vad blev effekten för patienten?
 - Om nej:
 - Hur ställer du dig till anekdoter från terapeuter där detta har hänt?
 - Tror du att det är möjligt, eller att det handlar om något annat som tolkas som bortträngning av traumatiska minnen? I så fall, vad?
- Har du någon gång varit med om att det varit svårt i terapeutisk praktik att differentiera mellan bortträngning och nyskapade (falska) minnen?