Under ytan

Om omedveten kommunikation i psykodynamisk samtalsterapi – upplevelser och tankar.

Anna Nordström

Psykoterapeutexamensuppsats 2016

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Håkan Johansson

Abstract

The aim of this study was to explore and illustrate aspects of the unconscious communication within the therapeutic interaction in psychodynamic psychotherapy. Semi-structured interviews were conducted with six individuals who work professionally in the field of psychodynamic psychotherapy and psychoanalysis. The material was analyzed by thematic analysis and ten themes were identified. The study's main conclusions were that the unconscious communication is perceived through bodily sensations and reactions, through the senses and that the therapist is open for what the patient is communicating without words. The study indicated that the unconscious communication is subtle, it is a language consisting of non symbolized feelings and emotions. The study highlights the constant presence and importance of unconscious communication in psychodynamic psychotherapy. The results are discussed in relation to their implications for interventions and future research in the area unconscious communication

Keywords: unconscious, implicit, communication, psychodynamic psychotherapy, psychoanalysis, thematic analysis.

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka och belysa upplevelser av omedveten kommunikation i psykodynamisk psykoterapi. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex personer som arbetar professionellt inom fältet psykodynamisk psykoterapi och psykoanalys. Materialet analyserades med tematisk analys och tio teman identifierades. Studiens huvudsakliga slutsatser är att omedveten kommunikation upplevs genom sinnen, kroppsliga förnimmelser och reaktioner. Studien visade att omedveten kommunikation är subtil, att det är ett språk bestående av icke symboliserade känslor och affekter. Studien belyser omedveten kommunikations konstanta närvaro samt betydelse inom psykodynamisk psykoterapi. Resultaten diskuteras i förhållande till dess implikationer för praktik och vidare forskning i ämnet omedveten kommunikation.

Nyckelord: Omedveten, implicit, kommunikation, psykodynamisk psykoterapi, psykoanalys, tematisk analys.

Tack!

Ett varmt tack till samtliga informanter som tagit Er tid och engagemang till att delge tankar och upplevelser, Era berättelser har gjort denna studie möjlig att genomföra. Tack till alla som bidragit med reflektioner kring ämnet, Er öppenhet med tankar och funderingar har varit av ovärderlig betydelse. Jag vill även ge mina barn, Noa och Liam, ett varmt tack för denna prövning av Ert tålamod, ni är mina hjältar! Slutligen ett stort och varmt tack till Per Johnsson, min handledare och goda hjälpare under arbetets gång!

Innehållsförteckning

Introduktion……6

Teori och tidigare forskning…...……...……..……....7

Begreppsdefinition….…….……...…….……..7

Psykodynamisk samtalsterapi…….……...…….…...……...8

Anknytningsteoretiskt perspektiv……..……...……..……....9

Objektrelationsteoretiskt perspektiv….…….……..…10

Robert Langs – ett sätt att lyssna….....12

Mentaliseringsteoretiskt perspektiv…….....13

Affektteoretiskt perspektiv……..……...…….....…14

Relationellt perspektiv……...…….…….……..……..14

Neuropsykologiskt perspektiv – modern forskning…...…….……....15

Syfte och frågeställning…….……....17

Metod……17

Deltagare…….……...18

Instrument……..19

Design……...…….…….……...19

Procedur…….….…….….19

Tematisk analys……...……21

Resultat…….…….22

Tankar om omedveten kommunikation……...…...22

Mod att vara i det man inte säkert vet…….……25

Betydelsen……...……27

Gestaltning och upplevelse…….....28

Bortom orden……..30

I överföringen och det intersubjektiva mötet……..31

Omständigheter…….……..33

Begränsningar och svårigheter…….…….....34

Dess innebörd under processens gång……37

Alltid närvarande, som att andas…….…….……38

Diskussion…….39

Resultatdiskussion……...……...39

Kroppen och det primära språket…….....……...….39

Intersubjektiviteten, jag känner att du känner……...…….....40

Att uppleva omedveten kommunikation……...……...….41

Betydelsefullt och lika självklart som att andas…….…….43

Att våga vara osäker……..……...…….….44

Metoddiskussion…….…...45

Metodval……..……45

Studiens tillförlitlighet…….……...….46

Etiska ställningstaganden……...……...….49

Framtida forskning…….49

Referenser…….…51

Bilaga 1……..……...……56

Bilaga 2…….……..……..57

Introduktion

"The question: How is it that someone who has a problem is able to resolve it through conversation with another?" (Symington, 2006, s. 1).

Med psykoanalysen lade Freud grunden till modern psykologi. Freud´s kliniska arbete och omfattande forskning kring människans själsliv har präglat västerländsk uppfattning om människans inre liv och än idag ägnar forskningen stort utrymme till frågor om vad som är verksamt i psykoterapi. Inom den psykodynamiska traditionen är det omedvetna ett område under ständig uppmärksamhet, strävan efter att göra det omedvetna medvetet och tillgängligt finns som syfte i den psykodynamiska terapiprocessen. "Där detet var, kommer jaget att vara. (Freud 1933/1934:80)" (Casement, 1985, s. 14). I litteratur och i det vardagliga kliniska arbetet belyses hur mötet mellan terapeut och patient aktiverar en dynamisk och komplex interaktion. Inom neuropsykoanalysen hävdas att tolkningar omöjligt kan förstås utan kontakt med underliggande känsla och att utmärkande för överföringen är dess ursprung i tidiga känslomässiga anknytningsmönster (Schore, 2012). Stern menar att sökandet efter intersubjektivitet är en betydande drivkraft i en psykoterapi. Den intersubjektiva kontakten i en terapeutisk relation kan ge möjlighet till att med någon annan utforska en upplevelse så att en berättelse kan skapas eller förändras (Stern, 2005). Stern beskriver mötesögonblick som omedvetet sker i den terapeutiska dialogen och skapar en känsla av samförstånd som fördjupar en terapeutisk process. De intersubjektiva växlingarna finns i ständig rörelse och bildar en motivationskraft som är implicit och uttrycks i vad Stern kallar för mikrohandlingar. Stern menar att det nuvarande ögonblicket är erfarenheten i dess ursprungliga levda form, som ett råmaterial för en möjligen senare verbal redogörelse. Den levda berättelsen, en berättelse som levs när den sker, som är icke-verbal och blir verbal först efteråt. Casement (1985) skriver om kommunikation genom påverkan och att det outtalade kan vara den viktigaste kommunikationen. Casement skildrar liknelsen mellan den terapeutiska relationen och relationen mellan ett spädbarn och dess moder; likt när modern instinktivt hör sitt spädbarn så måste terapeuten kunna lyssna till sitt inre och använda sin egen erfarenhet av psykisk smärta.

Teori och tidigare forskning

Begreppsdefinition. Freud förbinder omedvetna processer med det oförstörbara och hävdar att ingenting kan föras till ett slut och att ingenting är förgånget eller glömt i det omedvetna. Enligt Freud (1915) finns det varken motsatser eller motsägelser i det omedvetna, det finns inte heller något tidsbegrepp. Casement (1985) beskriver överföringen som uttryck för ett omedvetet språk och hur nuet liknar en situation som hör till en tidigare bildad omedveten upplevelse. Langs (1985) menar att omedvetet tänkande är ett sätt att tänka och uppleva som finns utanför vårt medvetande, det är i högsta grad påverkat av primärprocessens mekanismer och följer inte sekundärprocessens logiska och medvetna tänkande. Langs belyser hur allt vi människor uttrycker har omedvetna kvaliteter och att dessa kommuniceras genom t e x tonläge, kroppshållning och i olika nyanser. Stern m fl. beskriver den deklarativa kunskapen som explicit och medveten, den kommuniceras genom ett symboliserat verbalt språk. Den procedurella kunskapen är däremot relaterad till upplevd inre förståelse av *hur man gör* och är svår att verbalisera. Procedurell kunskap är implicit, utan fokus på måluppfyllelse och utanför det symboliserade språket. Stern definierar den procedurella omedvetna kunskapen i begreppet *implicit relational knowing* (Stern m fl., 1998). Killingmo (2006) lyfter betydelsen av psykoterapeutens förmåga att relatera till omentaliserade affekter och att genuint kunna möta patienter som saknar tillgång till att beskriva sin smärta genom symbolisering eller verbala ord.

I litteraturen definieras det omedvetna som implicit och Hart (2008) beskriver hur det implicita minnet upplevs genom sinnesintryck, känsla eller intuition och kopplas samman med automatiska tankar och handlingssätt. Den implicita inkodningsprocessen är verksam redan i fosterlivet och Hart skriver om studier som visat hur barnet efter födelsen vänder sig mot ljudstimuli som det känner igen. Det explicita minnet utvecklas senare som en tillbyggnad av det implicita minnet och är beroende av det implicita minnessystemet för sin funktion. Implicit inlärning sker genom gradvis och repetitiv insamling av kunskap medan det explicita inlärningssystemet är mer effektivt (Hart, 2008). Stern (2005) skriver om den implicita kunskapen i ett nuvarande ögonblick som icke-symbolisk, procedurmässig, icke-verbal och otillgänglig för ett reflekterande medvetande. Förutom motoriska förfaranden, menar Stern att implicit kunskap innefattar även affekter, förväntningar, skiften i aktivering och drivkraft samt sätt att tänka. Explicit kunskap omfattas av en senare (från 2-3 års ålder) utvecklad förmåga till symbolisering, en verbal berättelse och ett reflexivt medvetande (Stern, 2005).

Psykodynamisk samtalsterapi. Inom forskning och kliniskt arbete ges den ordlösa kommunikationen en stor betydelse (Medbo och Sundgren, 2014). Casement (1985) beskriver det omedvetna syftet med projektiv identifikation som patientens möjlighet att kommunicera affektivt, ett fenomen som framträder när kommunikationen har ett pre-verbalt ursprung. I projektionen menar Casement att det finns en omedveten strävan efter respons, ett behov av att göra någon annan uppmärksam på det som endast kan kommuniceras ordlöst. Paula Heimann (1950) introducerade tanken om motöverföringen som ett instrument för analys av patientens omedvetna samt såg hon motöverföringen som skapad av patienten och således en del av patientens personlighet (Limentami, 1991). Limentami skriver om hur mötet mellan terapeut och patient leder till en överenskommelse om orden som kommunikationsmedel, detta trots att de flesta affekter inte kan beskrivas i ord.

Begreppet allians är ett av de fenomen inom psykoterapiforskningen som det kanske forskats mest om (Horvath, Del Re, Fluckiger och Symonds, 2011) och föreställningen om allians som fenomen framgår redan i Freuds skrifter om överföringens roll och funktion i psykoterapi, gemensamt skulle analytikern och analysanden ta sig an analysandens problem. Bordin (1979) utvecklade under 1970-talet en modell för vad som är en välfungerande allians och i modellen betonas att det är parternas ömsesidighet och det gemensamma samarbetet mellan terapeut och patient som är de viktigaste faktorerna i terapeutisk behandling. Bordin belyser även tre komponenter som är integrerade och beroende av varandra; den första komponenten består av bandet - *the bond* - mellan terapeuten och patienten och innefattar anknytning, ömsesidig tillit och respekt. Den andra komponenten innebär en gemensam överenskommelse om målet - *the goal* - med terapin och slutligen handlar den tredje komponenten om att terapeuten och patienten gemensamt formulerar och kommer överens om tillvägagångssätt - *task* - för att patienten ska nå det överenskomna målet. Stern m fl. (1998) betonar att något mer än tolkningar är verksamt i psykoterapi, att det finns ett outtalat och i stunden icke-verbaliserbart relationsvetande. En implicit relationell kunskap som utvecklas långt före det verbala språket och förblir implicit genom hela livet; en kunskap som agerar utan bestämt fokus, medveten lärdom och har ingen förmån av att verbaliseras. Med det verbala språket i förgrunden innefattar en psykodynamisk psykoterapiprocess de inblandade parternas intersubjektiva deltagande i en strävan mot ett implicit intersubjektivt mål. Det intersubjektiva målet innefattar bådas outtalade relationsvetande; kunskap om att vara i relationer som i det aktuella ögonblicket inte uttalas på symboliserad och explicit nivå. Mötesögonblicket beskrivs som en händelse som möjligen

kan förändra det outtalade relationsvetandet, och är den basala enheten för subjektiv förändring (Stern m fl., 1998). Kroppsspråket beskrivs ofta som den ordlösa, omedvetna kommunikationen. Det som inte verbaliseras i ord stannar kvar i kroppen och uttrycks genom kroppsliga signaler och symtom. ”Det finns gånger när det viktigaste i patientens kommunikation är outtalat” (Casement, 1985, s. 80). Casement skriver om kommunikation genom påverkan, att det ofta väcks känslor hos terapeuten som inte kan uttryckas i ord.

Inom modern neurovetenskap är implicit och explicit minne synonyma med omedvetet och medvetet, minnesforskningen visar skillnaderna mellan implicit och explicit minne och hur dessa på olika sätt samverkar med en persons förmåga att hantera tankar, affekter och handlingar (Solms och Turnbull, 2005). Explicita minnen erinras på en medveten nivå, de är möjliga att verbalisera och som följd blir inkodningsprocessen mer förenklad. Implicita minnen uppfattas mer som förnimmelser, de förbinds med automatiska tankar och handlingssätt vilket medför en mer abstrakt inkodning. Redan i fosterlivet och under det pre-verbala stadiet dominerar ett implicit medvetande och implicita minnen bildar grunden för utvecklingen av en explicit minnesfunktion. Ett reflekterande medvetande kräver att både explicita och implicita minnen finns i konstant rörelse (Hart, 2008). Hart menar att de explicita strukturerna endast är en liten del av självets verksamhet och att huvuddelen av abstrakt kognition, emotionella processer, minne och social interaktion vanligen äger rum på implicit strukturerad nivå. Hart refererar till Stern i sin beskrivning av hur det implicita minnets representationer oupphörligt medverkar till att skapa överföringsrelationer och bildar fundament till ett explicit medvetande. Stern m fl. (1998) belyser den outtalade kunskapen om interaktionen mellan vår egen kropp och den livlösa världen, att den är omedveten och implicit.

Anknytningsteoretiskt perspektiv. Utifrån en översikt av gjord forskning om anknytning finner man att den främst har sin utgångspunkt i den engelske forskaren Bowlby´s arbeten. Anknytningsteorin handlar om hur vi människor i likhet med andra däggdjur knyter starka känslomässiga band till utvalda andra, om hur och varför denna benägenhet har uppstått och utvecklats (Bowlby, 1994). Bowlby lade grunden till den moderna anknytningsforskningen under 1950-talet och sedan dess har utrymmet till den moderna forskningen om det mänskliga anknytningssystemet fortsatt att vara betydelsefullt (Wennerberg, 2011). I det psykoterapeutiska fältet har anknytningsteorin huvudsakligen

bidragit med att ge en fördjupad förståelse för betydelsen av att kliniskt arbeta med anknytningens centrala roll.

Bowlby betonade rädslans betydelse och barnets behov av att få sin rädsla reglerad genom närvaron av en beskyddande vuxen. Psykoanalytikern Allan Shore (2003) vidareutvecklar Bowlby´s betoning av rädslan till att det är alla slags affekter och affektiva uttryck som utgör kärnan i den mänskliga anknytningen. Schore beskriver hur anknytningen är ett dyadiskt relationellt system för reglering av barnets affekter. Det moderna neuropsykoanalytiska perspektivet förenar sig med Freud´s påstående om att det centrala i människans livsvillkor aldrig kan återfinnas i kunskapen om hur jagets medvetna och explicita system fungerar utan i en djupare förståelse av det omedvetnas implicita psykobiologiska mekanismer. I psykodynamisk psykoterapi finns det ett fokus på att bygga en meningsskapande integrering av ostrukturerad sinnesinformation vilket man inom modern kognitionspsykologi menar är att integrera implicita och explicita minnesstrukturer (Wennerberg, 2011). Utifrån samspelserfarenheter med anknytningspersonen skapar barnet en inre arbetsmodell som från början är en implicit och omedveten minnesstruktur. Den omedvetna inre arbetsmodellen reglerar barnets varande i relation till andra genom fysiska beteenden som triggas när anknytningssystemet aktiveras. En explicit och medveten inre arbetsmodell utvecklas med språket och mognaden i högre kognitiva funktioner (Wennerberg, 2011).

En hög grad av integrering mellan implicita och explicita aspekter ingår som en grund i den lingvistiske filosofen Grice´s principer för samarbetsinriktade och konstruktiva samtal (Broberg, Risholm Motander, Granqvist och Ivarsson, 2009).

Objektrelationsteoretiskt perspektiv. Inom objektrelationsteoretisk forskning fokuserar man på hur samspelet mellan det lilla barnet (refereras oftast som fram till 2-3 års ålder) och det primära objektet (refereras oftast som modern) lägger grunden för barnets självutveckling. Om kontakt och intoning från anknytningspersonen uteblir eller är oförutsägbar så reglerar det lilla barnet sig genom att söka det som saknas inom sig självt, barnet vänder sig inåt och skapar hallucinatoriskt det saknade (Igra, 1983)**.** Masterson (2000) beskriver individens behov av att hålla tillbaka minnen, känslor, tankar och impulser som riskerar att väcka liv i en underliggande övergivenhetsdepresssion. I sin liknelse av övergivenhetsdepressionens dynamik framhåller Masterson hur tekniska ord kan vara för abstrakta för att kunna uttrycka känslomässig intensitet och omedelbarhet och att orden får ett

överordnat inflytande (Wennerberg, 2011). Winnicott (1993) beskriver hur det lilla barnet naturligt utvecklar ett övergångsfenomen, likt en inre affektreglerande tröst som fyller en trygghetsfunktion då det primära objektet inte finns tillgängligt. Winnicott menar att övergångsfenomen blir till i det mellanrum som finns mellan barnet självt och det primära objektet och representerar utvecklingen av den infantila omnipotensen och uppgivandet av den. Winnicott betonar här betydelsen av att det primära objektet anpassar sig till barnets infantila behov på ett sätt som möjliggör för barnet att bibehålla illusionen om det som en del av barnet självt (Winnicott, 1993).

Enligt Freud (Freud, 1910, referat i Igra, 1983) är fenomenet överföring ett sätt att skapa illusioner i den psykoterapeutiska situationen och ses som en central kraft för att driva utvecklingen i den psykodynamiska terapiprocessen (Igra, 1983). Igra skildrar hur överföring är tendensen hos patienten att uppleva terapeuten som förkroppsligande olika aspekter av patientens egna inre objektrelationer. Med hjälp av överföringen ska patienten kunna använda sig av terapeuten för att medvetandegöra och bearbeta inre objektrelationer, Igra belyser terapeutens acceptans av patientens subjektiva livshistoria och betonar betydelsen av att acceptera den inre verkligheten som lika sann och påtaglig som den yttre. I Winnicott´s arbeten återkommer fenomenet *holding* och betydelsen av att terapeuten kan härbärgera en patient när denne kreativt regredierar till beroende, en plats som patienten ofta saknat och som måste etableras för att ett inre centrum ska kunna skapas. Att hålla patientens inre konflikter tar sig i uttryck i terapeutens val att inte tolka med tekniska ord just för att han bedömer patientens förmåga att bära tolkningen som begränsad (Igra, 1983).

Balint (1992) ställer frågan om vad man som terapeut gör i situationer där det verbala språket inte omfattas av både terapeut och patient, när patienten inte kan uppfatta en tolkning om en tolkning. Balint talar om grundbristnivå, *the basic fault*, som primärt objektrelaterande och här blir det verbala språket ofta meningslöst eller vilseledande. Balint (1992) utvecklar Ferenczis´ (Ferenczi, 1919, referat i Balint, 1992) hypotes om att spädbarnet efter födseln naturligt söker efter att återupprätta det upplevelsetillstånd som präglade livet före födseln, med självet och omgivningen som invävda i varandra och det osymboliserade språket som naturlig källa för kommunikation (Igra, 1983). Ogden´s (2009) fenomen *talking-as-dreaming* beskrivs som ett psykiskt tillstånd av fria associationer i ett primärprocesstänkande och Ogden ser fenomenet som ett redskap till att hjälpa patienten till genuin upplevelse av sin erfarenhet, att hjälpa patienten att bli fullt mänsklig. Ogden

beskriver *talking-as-dreaming* som ett löst strukturerat samtal där analytikerns deltagande roll är att ge patienten utrymme till att vakendrömma sig själv till full existens (Ogden, 2009).

Robert Langs – ett sätt att lyssna. Amerikanske psykoanalytikern Robert Langs´ bidrag till psykoanalysen och till psykodynamisk psykoterapi är framför allt betydelsen av hur terapeuten lyssnar på den kommunikation som finns i relationen mellan terapeut och patient (Langs, 1985). I både sitt kliniska arbete och i sina skrifter har Robert Langs ett fokus på avledande eller kodad kommunikation som uttrycker latenta, djupt omedvetna erfarenheter och perceptioner. Langs menar att man inom traditionell psykoanalys och teori tenderar att tolka kodad kommunikation som omedvetna fantasier istället för adaptiva reaktioner på omedvetna föreställningar om verkligheten. I sitt arbete kopplar Langs kodad kommunikation till *triggers*, d v s aktiverade händelser hos patienten i dennes försök att anpassa sig till växlingar i livet och både medvetet och omedvetet till tidigt upplevda trauman (Langs, 1985). Langs betonar det omedvetna psykets adaptiva natur som nyckeln till att kunna tolka kodade erfarenheter och på så sätt nå förståelse av djupt omedvetna processer. Langs´ hållning skiljer sig från det psykoanalytiska synsätt som behandlar det omedvetna inom ramen för intrapsykiska termer. Patientens berättelse ser Langs som källan till kodad kommunikation och att berättelser består i en dubbel kommunikation, som har både en medveten och en omedvetet latent nivå. I vissa situationer övergår sekundärprocesstänkandet i primärprocesstänkande, som exempel nämner Langs när vi sover och drömmer, när vi är utsatta för stark psykisk stress, under drogpåverkan, under extrem brist på sinnesintryck samt under hypnos. Kommunikation innehåller både implicita och omedvetna kvaliteter vilka kommer till uttryck i tonläge, kroppshållning, meningsbyggnad och hur ord, meningar och övriga nyanser används. Langs menar att det är oundvikligt att vardaglig, rationell kommunikation har olika nyansbetydelser och att människor naturligt har förmåga att under stressande förhållanden kommunicera på minst två nivåer samtidigt (Langs, 1985). Langs återkommer till att betona betydelsen av terapeutens förmåga och motivation till att inte stanna vid manifest kommunikation utan att ta hänsyn till dolda budskap. Att lyfta drömmens betydelse för det omedvetnas kommunikation och drömtydning som ett tekniskt redskap i psykoanalys och psykodynamisk psykoterapi var ett betydande bidrag från Freud. Freud upptäckte att mänsklig kommunikation kan vara svårtolkad, ha betydelser på olika nivåer samt att den kan vara kodifierad och inte omedelbart rak. Utifrån detta menar Langs att

manifest kommunikation är otillräcklig och att den omedvetna, kodifierade kommunikationen sker från både terapeut och patient i ett aktivt överföringsarbete (Langs, 1985).

Mentaliseringsteoretiskt perspektiv. Med utgångspunkt i att ett barn föds med en förväntan om att bli sett och förstått, utgår man delvis från den kognitiva psykologins begrepp *theory of mind* och syftar på människans förmåga att förstå att andra människor har ett eget medvetande. Den resonans som uppstår i igenkännandet i andra ger oss känsla av sammanhang och av att finnas till i världen (Rydén och Wallroth, 2008). Fonagy definierar mentalisering med begreppet *holding in mind* (Fonagy, 2002). Fonagy och Target´s (1998) tankar om mentalisering och reflektionsförmåga har haft ett stort inflytande och skildrar den relationella processen som grundläggande för utvecklandet av en reflekterande förmåga. Mentalisering som process är komplex och innefattar flera funktioner med syftet att hantera information; aktiva, reflekterande och reflexiva funktioner som ger oss grunden till att kunna vara upplevande, kännande, varande och förmedlande (Rydén och Wallroth, 2008).

Holmes (2006) beskriver mentalisering som att tänka om tänkandet och ett sätt att skapa mening med egna och andras handlingar. Mentaliseringsförmåga utvecklas i förspråklig ålder (refereras oftast som fram till 2-3 år) och är beroende av en fungerande anknytning med en vuxen och dennes kapacitet att i interaktion med barnet kunna härbärgera och modifiera barnets osymboliserade kommunikation (Rydén och Wallroth, 2008). Inom fransk psykoanalys beskriver Marty (1968) mentaliseringens funktion som ett skydd av det förmedvetna systemet för att förhindra dess upplösning, dess betydelse i att möjliggöra utveckling av en stabil och dynamisk inre konstruktion där djupt liggande drifter kan kopplas samman med symboliska uttrycksmöjligheter. Winnicott (1971) såg den psykoanalytiska och psykoterapeutiska situationen som en modell för symbolisk lek och lekövningar, där det berättande ordet endast är ett av flera verktyg till skapandet av en berättelse. Leken uppstår i det psykologiska fältet som skapas mellan terapeut och patient. Ogden (1985) benämner *the potential space*, ett förvandlingsområde med tre dimensioner; rörelse mellan inre och yttre värld, rörelse mellan fantasi och verklighet och rörelse mellan primärprocess och sekundärprocess. Inom psykoanalys och psykodynamisk psykoterapi strävar man efter att beröra alla dessa dimensioner som mellanområdet erbjuder.

Affektteoretiskt perspektiv. I Natur och Kulturs psykologilexikon beskrivs en affekt som en grundläggande känsloreaktion som är biologiskt betingad och som tar sig i direkta kroppsliga uttryck, främst i ansiktsmimiken (Egidius, 2015). Studier har visat på ett positivt samband mellan att terapeuten underlättar affektupplevelse för patienten och ett lyckat utfall i psykoterapin (Diener, Hilsenroth och Weinberger, 2007). I modern tid har affektteorin främst förknippats med Tomkins forskning (Bauer, 2007) och Tomkins (1995) definierade affekter som sammanhängande och automatiska reaktioner som bl. a involverar andning, hjärtrytm och matsmältning. Reaktionernas syfte är att skapa beredskap vid behov av handling. Affekter kan vara omedvetna tillstånd och i takt med att en individ lagrar erfarenheter av emotioner i samspel med andra så sammanlänkas emotionerna med olika affekter och fysiska reaktioner, vilka präglas dels av den biologiska affekten och dels av minnen från tidigare erfarenheter av affekten. När två individer möts sker ett utbyte av omedvetna signaler genom såväl ansiktsuttryck som andra kroppsliga uttryck, det sker en resonans och spegelneuronernas prestation låter omedvetna och medvetna varseblivningar lagras i oss (Bauer, 2007). I psykoterapi kan detta fenomen uppmärksammas tydligare, eftersom terapeuten ofta är mer fokuserad på vad som händer med patienten och även inom terapeuten själv.

Sonnby-Borgström (2005) belyser fenomenet *facial feedback* och hur en persons ansikte uttrycker en affekt som via omedveten spegling härmas av den andre. Laplanche och Pontalis (1967) menar att alla affektiva tillstånd framträder som spänningstillstånd, antingen i egenskap av massiva urladdningar eller som övergripande sinnestillstånd. En affekt kan beskrivas som en mer inåtvänd än utåtriktad aktivitet, men att den oftast är i kontakt med den yttre verkligheten (Limentami, 1991).

Relationellt perspektiv. Philips och Holmqvist (2008) speglar hur relationen och samspelet mellan terapeut och patient kan sammanlänkas med terapins förlopp och utfall. Med utgångspunkt i den relationella psykoanalysen skriver Aron och Lechich (2012) om intersubjektivitet och lyfter fram The Boston Change Study Group (2010), vilka fäste uppmärksamhet på relationen mellan intersubjektivitet och implicit relationell kunskap. Den implicita relationella kunskapen handlar om basala reflektionsprocesser som bidrar till vår kunskap om att vara med andra, interpersonella erfarenheter som är svåra att verbalisera då de ofta upplevs på en omedveten nivå och kommunikationen präglas av gester, tonfall, blickar, talets rytm, rörelse och känsla. Aron och Lechich (2012) beskriver hur den omedvetna, icke-verbala och direkta kontakten med andra möjliggör en delaktighet som är ett avgörande

intersubjektivt tillstånd för människan som social varelse. Författarna skriver vidare om antagandet att vi genom intersubjektivitet och implicit relationell kunskap delar affekter, intentioner och mentala tillstånd från livets start. Våra sinnen är alltid är i direkt kontakt med andras sinnen i en delad intersubjektiv värld (Reis, 2010).

Inom den relationella psykoanalysen betonas betydelsen av att livnära en dialektisk aktivitet mellan det verbala och det icke-verbala, mellan insikt och erfarenhet och mellan tolkning och relation. I sin artikel belyser Medbo och Sundgren (2014) möjligheten att synliggöra psykoterapeutens implicita subjektivitet med hjälp deltagande i spädbarnsobservationer, att mötet med det pre-verbala spädbarnet möjliggör för terapeuten att få erfara sin egen implicita upplevelse i en dyad. Den dyadiska interaktionen mellan det primära objektet och spädbarnet har som syfte att organisera intrapsykiska och relationella processer hos spädbarnet, detta sker på en pre-verbal nivå och kan ses som en parallell till relationen mellan terapeut och patient. Medbo och Sundgren (2014) skriver om betydelsen av lyhördhet för en icke-verbal kommunikation, att denna lyhördhet är nödvändig för att skapa de processer som kan påverka och förändra det procedurella samspelet mellan terapeut och patient och då patientens inre modeller för relaterande. Författarna framhåller att terapeuten behöver en medveten erfarenhet och att terapeutens icke-verbala erfarenheter inom sig själv bör ha blivit observerade och verbaliserade så långt det är möjligt (Medbo och Sundgren, 2014). Ett möte mellan två människors icke-verbala intersubjektivitet kallar Stern (2005) för nuvarande mötesögonblick, i detta ögonblick sker allt på implicit nivå och Stern menar att här är allt äkta och genuint (Stern, 2005).

Neuropsykologiskt perspektiv – modern forskning. Nuet vilar i våra minnen och våra upplevelser av världen beror ytterst på vad som lagrats inom oss. Neuropsykologin belyser relationen mellan själsliv, beteende och hjärnans funktion. Hjärnan står i förbindelse med yttervärlden via våra sinnesorgan och motoriska funktioner, det är via dessa förbindelser som vi tar emot information från yttervärlden och tar oss in i densamma (Solms och Turnbull, 2005). Sinnesintryck når oss genom specialiserade sinnesceller som transformerar signaler från omgivningen till nervimpulser som leder information till hjärnan. Författarna skriver vidare om hur modern kognitionsforskning kommit fram till att medvetna tankar och förnimmelser spelar en relativt liten roll i vårt mentala liv och att största delen av mental aktivitet sker utan att nå en medveten och explicit nivå. *Split brain*-forskningen belyser hur intimt förbundet ett reflekterande medvetande är med den språkliga delen av hjärnan (Solms och Turnbull, 2005). Vidare beskrivs hur förmågan att reflektera över vad vi ser kräver att vi

kan omformulera synupplevelser till ord och hur denna förmåga går förlorad om den språkligt dominanta hjärnhalvan avskiljs från den del av hjärnan där den ursprungliga synupplevelsen uppkommit. Man menar att med denna kunskap så blir behovet av att skilja mellan två olika nivåer av medvetande tydligt, man benämner dessa med ett enkelt medvetande och ett reflekterande medvetande, ett självmedvetande. Den hierarkiska relationen mellan perception och minne förändras under individens mognadsprocess, från att i tidig ålder styras av upplevelser genom sinnen till att perceptionen allt mer styrs av inkodad och abstrakt kunskap härrörande från tidiga erfarenheter (Solms och Turnbull, 2005). Våra förväntningar styr det vi upplever och endast det nyfödda barnet kan uppleva utifrån rena perceptionsmekanismer. Den neurovetenskapliga forskningen om minnets påverkan på perceptionen ser Solms och Turnbull som en värdefull och lämpad arbetshypotes till att studera vissa aspekter av mer komplexa terapeutiska fenomen som överföring och liknande.

Schore (2012) skriver om implicita processer i psykoterapi och lyfter bland annat Bugroon´s studie (1985) som visar att sextio procent av mänsklig kommunikation är icke-verbal. Schore redogör vidare för hur höger hjärnhalvas implicita och icke-verbala affektladdade kommunikation utgör anknytningens dynamik. I ett citat från Stern (2005, s. 80) belyser Schore att det utan beaktande av icke-verbal kommunikation är svårt att uppnå det empatiska deltagande och den resonans som intersubjektivitet innefattar och att det ur ett intersubjektivt perspektiv krävs av analytikern ett medvetet reflekterande över omedveten kommunikation.

Den första formen av inre representation är ord- och bildlös, den är en handlingsbaserad relationsprocedur som lägger grunden för *how to do* (Lyons-Ruth, 1999). Lyons-Ruth menar att det samspel som funnits i de tidigaste relationerna fortsätter att påverka individen genom hela livet och att det är otillräckligt med det verbala samtalet för att förändra det procedurella (omedvetna) minnet. I sin beskrivning av det lilla barnets internalisering av *how to do*, hänvisar Lyons-Ruth även till Stern (1998) och *implicit enacted knowing* som åsyftar en handlingsbaserad kunskap vilken i en psykoterapi inte kan nås utan ett inkännande och aktivt deltagande hos den behandlande terapeuten. Individer som söker till terapi har ofta med sig erfarenheter av att vissa känslor inte blivit accepterade och integrerade i den tidiga anknytningens samspel, och för att möjliggöra förändring så måste det terapeutiska arbetet ske på både handlingsnivå och symbolnivå. Lyons-Ruth beskriver hur det interpersonella samspelet mellan terapeut och patient måste ge utrymme till möjliggörande av en inre omorganisation, en mer adaptiv intersubjektivitet kan då växa fram och både terapeut och patient tillåtas bli agenter i förhållande till varandra på ett nytt sätt (Lyons-Ruth, 1999).

Omedvetna minnen existerar inte som personliga erfarenheter innan de aktiverats av jaget i dess nuvarande tillstånd och utan att de aktiveras, så existerar de endast som procedurmässiga och semantiska minnesbilder, d v s i invanda beteenden och faktiska yttranden (Solms och Turnbull, 2005).

Syfte och frågeställning

Syftet med föreliggande studie är att undersöka och belysa upplevelser av och tankar om omedveten kommunikation i psykodynamisk samtalsterapi.

Vid gjorda efterforskningar har författaren funnit mycket som skrivits om omedveten kommunikation i psykodynamisk samtalsterapi, dock har författaren inte lyckats finna studier genomförda med fokus på psykoterapeutens möjliga upplevelser och tankar.

Metod

Utifrån studiens syfte, att med utgångspunkt i informanternas upplevelser av och tankar om omedveten kommunikation försöka nå en fördjupad förståelse av detsamma så har författaren valt en kvalitativ ansats. Gadamer´s (2004) begrepp ”fusion av horisonter” betyder att vi delvis kan ta del av andra människors tankevärldar och därigenom berika vår egen. Gadamer menar att horisonten har begränsningar men är i grunden öppen och genom aktivitet blir horisonten förändringsbar och andra positioner än ens egen kan nalkas och bli tillgänglig för en själv (Gadamer, 2004). Kvalitativ forskning lämpar sig för att studera mänskliga erfarenheter, när man söker förståelse för människans livsvärld – så som den upplevs och tolkas av individen själv – och för meningen i upplevelserna (Kvale och Brinkmann, 2009; Polkinhorne, 2005). Den kvalitativa analysmetod som använts i föreliggande studie är tematisk analys, vilket är en metod för att organisera, analysera och identifiera teman inom ett datamaterial (Braun och Clarke, 2006). Braun och Clarke menar att den tematiska analysen är en ofta använd analysmetod inom psykologin och dess fördelar innefattar att metoden kan visa en fyllig beskrivning av stora datamängder och generera oförmodade insikter, samt är tämligen lättillgänglig även för den oerfarne. Som datainsamlingsmetod valdes semistrukturerade intervjuer som kräver att forskaren finner rätt balans mellan att styra intervjun utifrån forskningsfrågan och att ge informanten möjlighet att tala öppet och fritt (Willig, 2001). Den kvalitativa intervjun syftar till att ge informanten utrymme till att ge sin

syn på sin verklighet, utan vara alltför styrd av forskaren. Enligt Braun och Clarke (2006) är den tematiska analysen inte bunden till någon specifik epistemologisk ansats, utan kan höra hemma såväl i det realistiska som i det konstruktivistiska paradigmet. Denna studie kan placeras inom det senare.

Utifrån den konstruktivistiska ansatsen ansluter sig studien till en ontologisk relativism, där hänsyn tas till individens tidigare erfarenheter, den sociala kontexten och att interaktionen mellan forskaren och informanten formar informantens subjektiva verklighet (Ponterotto, 2005). Denna ansats medför att det inte ses som möjligt att nå fram till någon objektiv verklighet utan att verkligheten oundvikligen konstrueras av informanternas upplevelseprocesser. Den inverkan som interaktionen mellan forskaren och informanten har ses inte som något negativt, utan som den process som kunskapen åstadkoms och upptäcks genom. Genom denna process uppnås en fördjupad förståelse för individens unika upplevelser och erfarenheter (Ponterotto, 2005). Författaren har utifrån detta närmat sig informanternas upplevelser av omedveten kommunikation som subjektiva upplevelser som bl.a. formas av informanternas historia, nuvarande kontext, upplevelsevärld och intervjusituationens inramning. Upplevelsen av omedveten kommunikation som ett fenomen med abstrakt korrelat som förmedlas genom återgivning av informanternas upplevelsevärld tillsammans med deras subjektiva erfarenheter. Syftet har således inte varit att nå objektiv, generaliserbar kunskap utan att få en fördjupad förståelse för informanternas subjektivt upplevda verklighet. Språket har setts som ett sätt att få tillgång till informanternas upplevelser, men som Polkinhorne (2005) påpekar så är det som individen berättar inte identiskt med det denne upplevt och berättelsen är alltid ett resultat av interaktionen mellan forskare och informant. Polkinghorne belyser att transkribering av intervjumaterial innebär att viss information går förlorad, som exempel språkliga nyanser i tonfall och betoning av ord. För att hålla sig så nära materialet och informanternas upplevelsevärld som möjligt så har intervjuerna inte transkriberats utan den tematiska analysen har genomförts utifrån genomlyssningar av inspelningarna.

Deltagare

Studiens informanter bestod av sex personer som arbetar professionellt med psykoanalys och/eller psykodynamisk psykoterapi. Av de sex informanterna var tre kvinnor och tre män. Åldersfördelningen såg ut som följer: fyra informanter inom åldersspannet 50-55 år, en informant inom åldersspannet 55-60 år och en informant inom åldersspannet 65-70 år.

Informanterna fick själva uppge bakgrund med utbildning och professionell verksamhet, aktuell sysselsättning och sysselsättningsgrad, om de var verksamma i egen privat verksamhet eller offentlig verksamhet. Samtliga informanter var leg. psykologer och hade varit verksamma mellan 15-40 år, tre informanter var utbildade psykoanalytiker, fem var leg. psykoterapeuter i psykodynamisk psykoterapi, fyra arbetar med handledningsuppdrag, en var utbildad gruppterapeut och arbetade förutom i individuella kontakter även med gruppterapier. Fyra informanter arbetade heltid i egen privat verksamhet, en heltid i dels egen privat verksamhet och dels inom offentlig verksamhet och en arbetade deltid inom offentlig verksamhet.

Instrument

Intervjuguide och app AudioMemos i Iphone 5.

Design

Utifrån studiens syfte att ur en psykologisk infallsvinkel utforska upplevelser av och uppnå en fördjupad förståelse för omedveten kommunikation så valde författaren en kvalitativ ansats med tematisk analys enligt Braun och Clark (2006). Studiens design är utformad utifrån en nyfiket undersökande hållning med betoning på deltagarnas subjektiva upplevelser av omedveten kommunikation.

Procedur

Utifrån studiens syfte att undersöka och belysa upplevelser av omedveten kommunikation i samspelet i den terapeutiska relationen inom psykodynamisk psykoterapi, var målsättningen att få informanter som har utbildning i och är verksamma inom fältet psykodynamisk psykoterapi och/eller psykoanalys. Polkinhorne (2005) påpekar att deltagare i en kvalitativ studie ska väljas utifrån att de kan tänkas ge väsentliga understöd till att utifrån god erfarenhet kunna besvara och fylla de frågeställningar som ska uppfylla syftet i studien. Polkinhorne beskriver olika metoder för val av informanter, i föreliggande studie har valet av informanter utgått från författarens förföreställning om informanternas erfarenhet som typisk för att kunna fylla studiens syfte - att undersöka och belysa upplevelser av omedveten kommunikation

utifrån informanternas upplevelsevärld. Datainsamling baserad på utforskande av subjektiva erfarenheter och upplevelser kräver en trygg miljö för informanten, det behöver även ges utrymme i tid och till ett närvarande kännande och tänkande utifrån de frågeställningar som ska besvaras. Samtliga informanter fick själva välja var de önskade att intervjun skulle genomföras, vilket resulterade i att fem valde att intervjuas på sin arbetsplats och en i sin privata hemmiljö. Studiens syfte, att inte producera generaliserbara beskrivningar eller någon form av objektiv fakta, utan snarare finna subjektiv och mer fördjupad förståelse för ett fenomen, medförde en naturlig begränsning i val av antal informanter. Utifrån dessa kriterier valdes nio individer ut som potentiella informanter, till vilka författaren sände ett brev med förfrågan om deltagande, en kort beskrivning av studiens syfte samt en tänkt tidsåtgång på 60-90 minuter (Bilaga 1). Två veckor därefter kontaktade författaren de utvalda informanterna per telefon eller träffade dem personligen och erbjöd utförligare information om studien. Av dessa nio tackade sex ja till att delta i en intervju, de som tackade nej baserade sitt svar på tidsbrist. Informanterna erbjöds inte att få intervjufrågorna i förväg då frågorna utgår från spontana och subjektiva upplevelser som möjligen besvaras mest källnära utan förberedelser. Samtliga intervjuer varade mellan 40-90 minuter.

Inför intervjuerna formulerade författaren en semistrukturerad intervjuguide som stöd för intervjuaren (Bilaga 2). Willig (2013) beskriver hur den semistrukturerade intervjun kräver att forskaren har rätt balans mellan att styra intervjun utifrån frågan som ställs och samtidigt ger informanten möjligheten att tala öppet och fritt. Enligt Willig används vanligen en intervjuguide. Kvale och Brinkmann (2009) menar att intervjuguiden kan innehålla tematiska frågor på ämnen som intervjun ska omfatta, och/eller mer detaljerat formulerade frågor. Om teman används rekommenderas att forskaren ändå funderar över möjliga formuleringar av frågor i förväg, för att inte riskera att bli alltför styrande i intervjusituationen (Willig, 2013). Utifrån dessa avsikter formulerade författaren en intervjuguide som tog ansats i bakgrundsinformation samt övergripande frågor utifrån studiens syfte. Sex tema områden utformades: *Tankar om omedveten kommunikation, Subjektiv upplevelse av omedveten kommunikation, Beskrivning av omedveten kommunikation, Omedveten kommunikations betydelse i den psykoterapeutiska processen, Exemplifierade erfarenheter av omedveten kommunikation och Hantering av fenomenet* och under varje temaområde gjordes förslag på följdfrågor som kunde ställas vid behov. Målsättningen för intervjuerna var att varje temaområde skulle täckas av i samtliga intervjuer, men att de frågor som ställdes kunde anpassas utifrån varje enskild informant och följdfrågorna i intervjuguiden fungerade som

exempel. Före start av intervjuer genomfördes en pilotintervju. Syftet med att göra en pilotintervju var att testa intervjuguiden och göra eventuella modifieringar. Resultatet av pilotintervjun medförde vissa modifieringar som följer: ordningsföljden för vissa frågor ändrades utifrån att intervjuaren märkte att den ursprungliga ordningsföljden blev onaturlig i vissa avseenden och en fråga ströks då intervjuaren blev uppmärksam på att den var en upprepning. Trots de modifieringar som den medförde så gav pilotintervjun ett rikt och utifrån studiens syfte användbart material, och författaren valde att inkludera pilotintervjun i de sex intervjuer som genomfördes. Författarens hållning under intervjuerna var att i största möjliga mån ställa öppna frågor och efterfråga exemplifieringar och konkretiseringar av det som informanten berättade. Samtliga intervjuer avslutades med frågan om det fanns något mer som informanten tänkte kring ämnet, för att minska risken att gå miste om värdefull information utifrån begränsningar i intervjuguiden. Likaså ställdes frågan om hur det hade känts att delta i intervjun.

Tematisk analys. Samtliga intervjuer genomfördes och två intervjuer valdes slumpmässigt ut för analys. Den tematiska analysen utfördes på en semantisk nivå, vilket innebar att fokus för analysen låg på det informanterna explicit uttryckt och inte på vilka underliggande antaganden och strukturer som kunde tänkas finnas bakom deras berättelser (Braun och Clarke, 2006). Analysen av de två slumpmässigt utvalda intervjuerna inleddes med en genomlyssning där idéer om vad som utifrån studiens syfte var intressant och relevant i materialet nedtecknades. Som ett andra steg gjordes en andra genomlyssning där samtliga utsagor som bedömdes signifikanta i förhållande till syftet nedtecknades. Dessa utsagor kodades utifrån innehåll och varje kod utgjorde en kortfattad beskrivning av vad innehållet handlade om. Vid kodning rekommenderar Braun och Clarke (2006) att man kodar för så många potentiella teman som möjligt, att inkludera omgivande data i de fall detta bedöms som relevant för att inte riskera att förlora betydelsefull kontextuell information samt att även inkludera utsagor som motsäger huvudspåret i berättelsen. Nästa steg var att organisera materialet utifrån de olika koderna och analysera relationen mellan olika koder för att undersöka om olika koder tillsammans bildade teman. Med detta som grund bildades tio teman. Respektive tema granskades för att se om de samlade utsagorna under varje tema bildade ett centralt mönster. Ytterligare en genomlyssning utfördes i detta steg, med intentionen att analysera hur väl respektive tema fungerade i relation till helheten samt skriva ned potentiella utsagor som förbisetts vid tidigare genomlyssningar. De tio teman som utgör

studiens resultat valdes följaktligen ut med utgångspunkt i att de bedömdes som relevanta i förhållande till studiens syfte, att varje enskilt tema innehöll utsagor som skapade ett koncentrerat och meningsfullt mönster, avskilde sig från övriga teman samt fångade relevanta aspekter i förhållande till materialet som helhet. Därefter lyssnade författaren igenom resterande intervjuer och nedtecknade samtliga utsagor som berörde dessa teman i respektive intervju. För att tillförsäkra att samtliga utsagor inkluderats så genomlyssnades vissa intervjuer mer än en gång. Som nästa steg i proceduren lästes samtliga utsagor under respektive tema, författaren skrev en kort sammanfattning för att säkerställa att temat var tillräckligt tydligt för att kunna sammanfattas med några meningar, samt namngavs temat. Slutligen sammanställdes en detaljerad analys med åtföljande citat. För att bevara informanternas anonymitet eller begriplighetens skull så har vissa små justeringar av citaten genomförts men inga ändringar har på något sätt påverkat andemeningen i utsagorna.

Resultat

Nedan presenteras de tio teman som utgör studiens resultat.

Tankar om medveten kommunikation

Detta tema rör i vilken mån informanternas berättelser avspeglar tankar och reflektioner kring vad omedveten kommunikation är. Samtliga sex intervjuer innehåller utsagor som på olika sätt speglar temat. Tre informanter uttrycker sina tankar om omedveten kommunikation så här:

”Det är något jag bara kan ana, en atmosfär, som ett grovmaskigt nät, ett hav och vi guppar på det med vår lilla terapeutiska och analytiska båt”.

”Det är det rena upplevandet…det är något som jag känner”.

”Även om vi inte registrerar så bildas det en slags väv. Det handlar mycket om min klangbotten…mina fantasier och associationer”.

Ovanstående citat avspeglar subjektiva upplevelser av vad omedveten kommunikation är. För samtliga tre tycks det handla om upplevda förnimmelser, fantasier och associationer. En informant uttrycker att det handlar mycket om hennes egen klangbotten.

Tre informanter förhåller sig till temat utifrån att det ordlösa kan vara svårt förstå, de säger:

”Det är ett ögonblick av känslomässigt obruten kontakt, den stunden är ordlös och kan inte förstås och verbaliseras förrän efteråt”.

”Något som jag kanske inte förstår…det vi gjorde långt innan vi hade ett verbalt språk. Igenkänning och associationer”.

”Det är så oerhört subtilt…även om man inte förstår så finns det där hela tiden”.

Citaten avspeglar omedveten kommunikation som något informanterna inte självklart kan förstå, att det är subtilt och handlar mer om inlevelse och associationer. Det tycks finnas en okonstlad och gemensam hållning i att omedveten kommunikation är subtil och naturligt gåtfull. I ett av ovanstående citat beskriver en informant att omedveten kommunikation kan förstås först i efterhand.

Fem av sex informanter skildrar omedveten kommunikation som ett mellanmänskligt språk utan ord. Framförallt beskrivs hur den ordlösa kommunikationen upplevs som ett varande i primära känslor och kroppsliga uttryck:

”Det är den icke-symboliserade kommunikationen…det preverbala som projiceras. Betaelement, utageranden, ageranden”.

”Att vara med någon annan där man bara kan vara. Det är allt som inte sägs…gester, förnimmelser, rörelser, mimik”

”Alla sådana tusen och åter tusen saker som man gör även om man inte pratar”.

”Inre tankar, processer och känslor. Känslomässigt obruten kontakt…det är ett känslospråk, något som sker hela tiden och som är svårt att tala om. Som primär anknytning”.

”Det kan vara ljud, suckar, pustar, att vara slak i benen, att sitta orörlig eller mycket rörlig. Hur man använder sin kropp, grad av spändhet, vitalitet och energi, ögonkontakten och ansiktsmimiken”.

Ovanstående citat visar hur några informanter förefaller se omedveten kommunikation som ett preverbalt språk, ett känslospråk, att det handlar om primär anknytning och projektioner. För andra informanter tycks fysiska uttryck spegla omedveten kommunikation genom förnimmelser, rörelser och kroppsliga uttryck. Ett av citaten beskriver omedveten kommunikation som ett ordlöst varande med en annan och i ett annat framhålls det som allt man gör utan att tala. Tre av sex informanter speglar omedveten kommunikation som drömmens språk, de säger:

”Det mest tydliga för mig med omedveten kommunikation är att det är drömmens uttryckssätt, det hämningslösa”.

”Det är drömmandet, lidandets rötter…”.

”Omedveten kommunikations mest tydliga sfär är den kommunikation som man tolkar vid drömtydning”.

En informant beskriver sin reflektion kring omedveten kommunikation så här:

”Allt det som inte uttrycks med hjälp av ord säger så mycket om en människa och om hur en människa mår…det säger även mycket om personligheten, som latenta drag”.

Således tycks omedveten kommunikation upplevas som ett ordlöst känslospråk; samtliga informanter tänker att det är subtilt och endast kan uppfattas genom inlevelse och associationer. Tre av sex informanter tar upp tankar om att omedveten kommunikation naturligt inte alltid kan förstås, att en eventuell förståelse kan ske först i efterhand. I de sex berättelserna återkommer tankar omkring hur man förefaller relatera till omedveten

kommunikation genom sinnliga, känslomässiga intryck och kontakt med subjektiva upplevelser. Man avspeglar omedveten kommunikation som en atmosfär och ett rent varande

med en annan. Vissa informanter betonar i högre grad sina tankar om att omedveten kommunikation avspeglas i kroppsliga sensationer och uttryck. Drömmandet och drömmens språk framhålls av tre informanter och i dessa intervjuer inleds utsagorna med just tankar om omedveten kommunikation som främst drömmen språk.

Mod att vara i det man inte säkert vet

I detta tema avspeglas informanternas tankar om omedveten kommunikation som de förefaller uppleva abstrakt och känslomässigt komplex. Majoriteten av informanterna berättar om ett mod som krävs för att kunna var i det man inte säkert vet, fyra av dem säger så här:

”I det terapeutiska mötet blir båda uppluckrade och man måste stå ut med att vara darrig i konturerna. Det bara blir och man måste våga följa med”.

”Att känna sig rädd, osäker, ensam och inte bekräftad gör något med oss, det finns risk att det intuitiva stängs av, det intuitiva krävs för att nå det omedvetna”.

”Det är det personliga och osäkra…det krävs mod att vara där”.

”Jag kan känna mig osäker inför det implicita språket, metodiskt…jag får lita på att jag förstår det ändå. Det mesta är en mängd bråte och ovisshet, osäkerhet”.

Citaten speglar att omedveten kommunikation tycks innefatta att man som terapeut behöver kunna härbärgera sin osäkerhet. En av informanterna beskriver hur man blir uppluckrad, att processen bara blir och att man måste våga följa med. I tre av ovan citat uttrycker informanterna osäkerhet, två av dem betonar ensamheten och det personliga medan en informant lyfter sin osäkerhet rent metodiskt. Det förefaller handla mycket om att ha tillit till sig själv och den psykoterapeutiska processen. En informant berättar om arbetet med omedveten kommunikation som en personlig utmaning, han säger följande:

”Det betyder något för mig personligen i att det är en utmaning. Jag tänker på Bion och ”thinking under fire” ”.

En informant uttrycker sitt sätt att hantera det som känns osäkert, hon säger så här:

”Det händer något, som att jag blivit spänd av att patienten är spänd, det är ju svårt och då kan jag ju välja att fokusera på just det och undersöka spändheten både inom mig och patienten. Då kanske jag börjar slappna av mer i min kropp och i andningen”

Det förefaller handla mycket om att vara i sin egen känsla som terapeut, att våga uppleva sina inre känslomässiga tillstånd, vilket avspeglas i följande tre informanters beskrivningar:

”Att känna vad det gör med mig som terapeut, och det är ju inte alltid direkt tydligt och klart. Men vad jag känner säger ju mycket om den omedvetna kommunikationen”.

”De omedvetna lagren inom oss själva gör sig påminda som att vi blir uppmärksamma på en känsla som skaver, affektsystemet säger att här är det något att uppmärksamma. Jag är uppmärksam på mina patienter genom mina egna affekter”.

”Jag tänker mycket på mitt eget tillstånd, hur jag känner mig i kroppen, vilka tankar jag har…mitt affektiva tillstånd”.

Att närma sig omedveten kommunikation tycks således kräva ett mod hos terapeuten, ett mod att vara i det som känns osäkert. De flesta av informanternas berättelser speglar ett behov av att våga ha tillit till personliga upplevelser av känslor och affekter. En informant beskriver modet som en personlig utmaning. Tydligen kan det även upplevas osäkert i hur man närmar sig omedveten kommunikation rent metodiskt, en informant tar upp detta och speglar hur det även här kan krävas tillit och mod i att inte säkert veta. Tre av informanterna citeras ovan utifrån sina berättelser om hur de tycks använda sina egna känslor, affekter och fysiska reaktioner för att kunna öppna för omedveten kommunikation. Det förfaller vara en människas känslospråk som möter en annans.

Betydelsen

I samtliga intervjuer återfinns reflektioner kring hur betydelsefull omedveten kommunikation tycks vara, dels som en självklar del av psykodynamisk metod men även dess mer personliga innebörd för informanterna själva. Tre av informanterna uttrycker sig mer direkt i att omedveten kommunikation är självklar i sin existens:

”Den är mycket betydelsefull och är ju helt självklar”.

”Det går inte att ha en psykoterapeutisk relation eller relation utan omedveten och icke-verbaliserad kommunikation, vi människor använder alltid den affektiva och outtalade kanalen i vår kommunikation med andra”.

”Den tar aldrig slut, det finns ju alltid mer”.

I citaten ovan speglas informanternas upplevelser av att omedveten kommunikation är självklar, naturlig och alltid närvarande. Följande citat återger fyra informanters tankar om omedveten kommunikations betydelse, de säger så här:

”Den krävs för att kunna vara fullt närvarande, det har något med kontakt, äkthet och mening att göra”.

”Psykodynamisk psykoterapi är att medvetandegöra det omedvetna och det som ofta låser oss i vissa känslolägen. Det är självklart viktigt”.

”Den är en oerhört stor del av den terapeutiska situationen. Omedvetna processer spelar en oerhörd roll, egentligen mycket mer än vad som sägs och mer än vad interventionerna spelar roll”.

”Det som är bortom orden är väldigt betydelsefullt och naturligtvis är det även ett problem när det inte fångas upp”.

”Lidandets rötter…mycket av psykiskt lidande ligger ju utanför den greppbara domänen”.

Som en del av detta tema framkommer även informanternas funderingar kring det betydelsefulla i att reflektera över omedveten kommunikation:

”För mig är det väldigt givande att reflektera över min egen omedvetna kommunikation”.

”När jag får tag i någonting så är det djupt tillfredsställande…när det plötsligt blir begripligt”.

För de sex informanterna förefaller omedveten kommunikation vara naturlig, självklar och betydelsefull. Ovanstående citat speglar att omedveten kommunikation är betydelsefull både metodiskt och för informanterna personligen. Även om samtliga antyder detsamma, så kan man i tre av citaten avspegla en direkt betoning på att omedveten kommunikation tycks vara närvarande i alla relationer och inte endast i det psykoterapeutiska mötet. Två informanter belyser sin egen tillfredsställelse i att reflektera över sin egen omedvetna kommunikation.

Gestaltning och upplevelse

De svar som informanterna gav på frågan om hur man lägger märke till och uppfattar omedveten kommunikation resulterade i detta tema. Tre av informanterna beskriver upplevelser av ett närmast konstnärligt arbete i att skapa bilder och hur bilder kommer till dem:

”Jag får hela tiden bilder inom mig, bilder som kommer till mig är en slags implicit kommunikation…att patienten kommunicerar med mig på ett omedvetet plan som väcker bilder och känslor i mig. Man vaknar en natt och kommer på något eller att jag kommer på mig själv med något jag gör”.

”Det psykoanalytiska eller terapeutiska arbetet uppfattar jag som ett närmast konstnärligt arbete…att försöka skapa en slags bild av den som är i hög grad en förmedveten process”.

”Det är en konst att lära sig, att uppfatta och tolka. Bilden av människan som ett musikinstrument…en gitarr med strängar och när en sträng kommer i rörelse så berörs en annan”.

Fysiska och sensoriska reaktioner och upplevelser tycks vara en betydande del i hur omedveten kommunikation gestaltas. Så här berättar fem av informanterna:

”Jag lägger märke till den genom att jag känner mig annorlunda, påverkad. Det kräver icke-ansträngning för att komma i kontakt med vårt omedvetna tänkande. Symbiosen…att kunna vara sensoriskt öppen”.

”Jag kan känna en fysisk reaktion…att det hugger till i magen, att musklerna plötsligt spänns eller att jag blir varm i huvudet”.

”Hur jag känner mig i kroppen, vilka tankar som kommer till mig, mitt affektiva tillstånd”.

”Sinnliga intryck, att något händer med mig…att jag glömmer andas, att jag blir spänd i kroppen”.

”Ett tillstånd av dagdrömmande eller att det plötsligt…som en okontrollerad överraskning händer något. Vad var det som hände? Det blir som ett mullrande självobserverande”.

Utifrån citaten ovan tycks omedveten kommunikation gestaltas i kroppsliga reaktioner och sinnliga intryck. Två informanter framhåller även betydelsen av att studera patientens kroppsliga uttryck, att man tycks kunna se omedveten kommunikation med hjälp av att vara observant på patientens fysiska reaktioner, de beskriver:

”Jag kan se på patienten att något förändras, ögonen, mimiken och hur ansiktet ser ut”.

”Det finns känslor att uppfatta i rösttonen, blicken eller blicken som vänds bort”.

Även om informanterna har olika sätt att beskriva upplevelser av omedveten kommunikation så tycks symboliska bilder, känslomässiga reaktioner och kroppsliga uttryck vara centrala faktorer. Tre av informanterna citeras i deras skildringar av ett närmast konstnärligt arbete. Fyra av dem speglar omedveten kommunikation i kroppsliga reaktioner och sinnliga intryck, två av citaten visar att det även förefaller vara något man kan avläsa i patientens fysiska uttryck.

Bortom orden

Detta tema kan ses som en fördjupning av gestaltning och upplevelse av omedveten kommunikation. Informanterna gav detaljrika berättelser om sina subjektiva reflektioner kring vad som kännetecknar det ordlösa, det som inte sägs. Fem av informanterna återkommer till känslor och affektiva tillstånd:

”Det ordlösa är det som känns. Jag tänker på en patient och hennes ordlösa uttryckssätt och det jag ofta kände var som ett tryck från henne…Det var hennes sätt att kommunicera till mig och det tillsammans med mina upplevelser av det blev den outtalade dialogen. Vårt arbete var ju att sätta ord på det som kändes”.

”Känslor, först förvirring och osäkerhet och sedan en känsla av ett möte. Det kommuniceras via omvägar…det är viktigt att jag kommer till ett tillstånd där jag inte tänker så mycket utan mer är. Det är inte så identifierbart, mer som en ström”.

”Det är svårt att förklara, jag vet inte om jag har ord… Det är affektiv kommunikation, som bara känns”.

”Det är så oerhört subtilt, hur det går till. Det handlar om att tona in via sinnen och att vara receptiv”.

”Man kan bara ana. Det finns i atmosfären, i rytmen”.

Ovanstående citat avspeglar hur omedveten kommunikation gestaltas i det subtila och som något som endast kan förnimmas. Att omedveten kommunikation sker genom upplevda känslor och affekter. Likt under tidigare teman så återkommer kroppen som tycks vara ett betydelsefullt verktyg, fyra informanter berättar om hur det ordlösa finns i kroppen och hur det förmedlas genom kroppsliga uttryck:

”Jag förknippar omedveten kommunikation med kroppen och kroppsliga uttryck. Den icke-symboliserade kommunikationen, betaelement, utageranden, ageranden. Jag använder min kropp, patienten använder sin kropp och det är en stor del av det omedvetna språket”.

”Det är andningen, blicken. Det är icke-symboliserat och förvaras därför i kroppen…ett affektivt tillstånd”.

”Omedveten kommunikation är det vi talar med kroppen, det kan vara kan vara små nyanser”.

”Hur man använder sin kropp…”.

Två informanter delger följande beskrivelser:

”Det är det jag inte kunde tänka på dagen, det kunde efter hand komma fram i mina drömmar. Det krävdes den mest extrema motsatsen till ansträngning för att komma i kontakt med det analysanden egentligen berättade för mig”.

”Jag tänker på tystnaderna, drömmeriet, tystnadens kvalitet”.

Citaten speglar att det tycks finnas ett rikt kommunikativt liv bortom orden, ett ordlöst språk. Att man verkar kunna se omedveten kommunikation som pre-verbal och bestående av affektiva signaler, känslouttryck och kroppsliga sensationer. I utsagorna återkommer man till det subtila; att ordlös kommunikation kan vara svår att förklara, att man endast kan ana, att det är något som känns och att den kan vara förvirrande. Omedveten kommunikation tycks uppfattas som ett icke- symboliserat språk och att det förvaras i kroppen i formen av affektiva tillstånd. I två av citaten lyfts tystnadens kvalitet och vad som kommuniceras via drömmar.

I överföringen och det intersubjektiva mötet

Att omedveten kommunikation finns inom alla människor och i alla relationer är något som samtliga informanter förefaller vara eniga om. När det gäller informanternas tankar om när och var den omedvetna kommunikationen kan upplevas, så tycks det framför allt vara i den intersubjektiva sfären, tre av informanterna beskriver det så här:

”Det är beroende av relationen och mitt tillstånd. Det är personen men jag ser också ett utökat område av mer eller mindre suddiga konturer, det är där det börjar på något sätt. Tätheten”.

”Det finns i det intersubjektiva…den intersubjektiva sfären”.

”Jag och patienten speglas av varandra och olika mönster kan då bli medvetna, då händer det något. Fästa uppmärksamheten på vad som händer mellan oss”.

”Det är som en kanal mellan oss, en affektiv kanal. Det är i stunderna av ett flöde mellan mig och patienten…den stunden är ordlös”.

Två informanter skildrar den intersubjektiva sfären så här:

”Det sker i mellanrummet, utrymmet till sådana ögonblick där tillgången till det ordlösa ges plats”.

”Det är en miljö där det får finnas, det som inte är så konkret och tydligt. Där man behöver vara, bland andra som förstår”.

Fyra informanter framhåller just arbetet i överföringen och motöverföringen som en förutsättning till att kunna uppfatta omedveten kommunikation:

”Överföringen består mycket av det implicita språket, det intersubjektiva mötet…att vara med någon där man bara kan vara”.

”Omedveten kommunikation är vad vi fångar upp överföringen och motöverföringen. Det är där det får ta plats…det kroppsliga i motöverföringen. Ageranden i motöverföringen”.

”Själva förutsättningen för allt relaterande är ju att det finns utrymme till mycket kommunikation via tonläge eller observation…Att jag säger någonting som jag inte är medveten om när jag kommunicerar det, det krävs en ny reflektionsrunda för mig för att förstå varför jag säger det jag säger och vad det jag säger betyder”.

”Vad som är min färg i motöverföringen”.

”Överföringsarbetet, där arbetet är att försöka få ihop den verbala färdvägen med den affektiva”.

Informanternas tankar och beskrivningar speglar överföringen som det område där omedveten kommunikation kan ges plats. Den intersubjektiva sfären tycks vara en förutsättning för att kunna upptäcka omedveten kommunikation, samtliga av informanternas berättelser betonar betydelsen av processen som sker i mötet mellan terapeuten och patienten. I berättelserna

återkommer mer abstrakta upplevelser i samband med omedveten kommunikation; vad som är min färg, det kroppsliga, att vara med någon där man bara kan vara, suddiga konturer, tätheten, spegling, flöde och kanal mellan oss. Känslomässiga och fysiska sensationer är något som upprepas och vikten av vara närvarande med sig själv som terapeut. I ovanstående citat tycks vissa informanter fokusera mer på en strävan efter att förstå den omedvetna kommunikationen, medan andra betonar mer betydelsen av att bara vara närvarande.

Omständigheter

Att det finns betydelsefulla faktorer som inverkar på den omedvetna kommunikationen förefaller informanterna vara ense om. Som en del i att kunna nå, bemöta och arbeta med omedveten kommunikation så anser man att dessa faktorer behövs tas hänsyn till. Fyra informanter tar upp behovet av att vara tillgänglig och hur trygghet och bekvämlighet då tycks vara viktiga faktorer:

”Det måste kännas tryggt**,** det gör att man kan vara mer i kontakt”.

”Det är många variabler som avgör hur receptiva vi är…symbiosen…att kunna vara sensoriskt öppen kräver trygghet**,** avslappning och mottaglighet”.

”Att jag känner mig bekväm i hur jag sitter, sitter jag inte bekvämt så är det ju något som inte känns bra i mig, då blir det fokus och jag blir mindre receptiv”.

”Att vara trött, vad gör det med min tillgänglighet?”.

Två informanter speglar den fysiska miljön och atmosfärens betydelse, de säger följande:

”Miljön man befinner sig i ramar in mötet och det omedvetna blir mer svårtillgängligt ju fler hinder som finns…det är beroende av omgivningen, hur man har det i rummet, i väntrummet, hur man hämtar in sin patient”.

”Det handlar mycket om atmosfären i rummet, hur terapeuten är och tar emot patienten”.

Betydelsen av att känna sig fri verkar också vara en betydelsefull faktor, likt en informant belyser:

”Att arbeta utan agenda, en agenda gör naturligtvis att man stänger till om det omedvetna. Det blir som att vara ofri”.

Att det kan vara av betydelse om patienten sitter eller ligger ner betonas av en informant, han säger:

”När patienten lägger sig ner blir det en enorm skillnad. Då kan patienten lättare gå in i sig själv”.

Samtliga informanter uppmärksammar att det finns betydelsefulla faktorer som inverkar på omedveten kommunikation. I informanternas reflektioner framkommer behovet av att vara öppen och mottaglig för den omedvetna kommunikationen. Utifrån ovan citat så tycks faktorer så som trygghetskänsla, känsla av att vara bekväm och avslappnad skapa en grund för att kunna vara mottaglig för omedveten kommunikation. I ett av citaten tar informanten upp trötthet som en eventuell begränsning för mottaglighet av omedveten kommunikation. I fyra av citaten tycks det vara mest fokus på betydelsefulla faktorer hos terapeuten. Två informanter beskriver den fysiska miljön, atmosfären och terapeuten själv som betydelsefulla faktorer. Två av citaten avspeglar känslan av frihet som viktig och man tar upp hur en agenda kan ses som en begränsning samt hur det kan vara skillnad i om patienten sitter upp eller ligger ner under samtalet.

Begränsningar och svårigheter

Detta tema kan ses som följd av ovanstående tema, fast med mer fokus på i vilken mån informanternas berättelser avspeglar upplevelser av svårigheter och hinder i arbetet med omedveten kommunikation. Samtliga intervjuer innehåller utsagor som på olika sätt beskriver

svårigheter. Framför allt tycks det vara som ett tolkningsarbete av mer abstrakta upplevelser, men fem av informanterna tar även upp sina tankar om mer konkreta begränsningar:

”Det är olika hur förhållandena är på mottagningen, det kan finnas många hinder som stör”.

”Den fysiska miljön man befinner sig i ramar in mötet och det omedvetna blir mer svårtillgängligt ju fler hinder som finns. Vad patienten möter när den kommer till mottagningen”.

”Det är svårt att vara i kontakt med det implicita när man är för inriktad på resultat”.

”Kraftfulla projektioner gör att man förlorar kontakten med det implicita”.

”Om man väntar för länge med att närma sig det outtalade så kan det bli svårt att närma sig det”.

Ovan citat tycks visa att omedveten kommunikation inte är helt oproblematiskt att förhålla sig till. I två av citaten speglas den fysiska miljöns betydelse. Tre andra informanter citeras i sina tankar om övriga hinder, som att vara alltför resultatinriktad, att vara utsatt för kraftfulla projektioner eller att vänta för länge med att närma sig den omedvetna kommunikationen. Informanternas berättelser visar även hur den omedvetna kommunikationen inte är helt lätt att identifiera och förstå, fem av de sex informanterna citeras här:

”Man kan grubbla mycket över vad det är som känns. Det är olika lätt att få tag på, ibland lättillgängligt och ibland obegripligt…det kan vara svårt att begreppsliga och verbalisera”.

”Det går ju så snabbt, en känsloström som finns hela tiden. Det är inte så identifierbart”.

”Det är som ett grovmaskigt nät…vi kan sänka ned ett lod och försöka förstå vad som finns under ytan, vi kan kasta ett nät eller ett fiskeredskap men det är inte alltid vi fångar upp så mycket”.

”Det är svårt att förklara med ord…ibland är språket inte verbalt utan endast känslomässigt, man får en tanke, en association”.

”Det är inte alltid lätt att komma i kontakt med mitt eget inre, vilket ju är nödvändigt för att överföringsarbetet ska komma till stånd”.

En informant tar upp ansträngning som en begränsande faktor, han säger:

”När jag försöker tänka utifrån dina frågor så blir jag påmind om hur svårt det är att fånga associationer när vi börjar anstränga oss…det kräver icke-ansträngning för att komma i kontakt med vårt omedvetna tänkande”.

En annan informant beskriver balansen mellan närvaro och överblick:

”Det är en balans mellan att vara så närvarande känslomässigt och att ha på mig min professionella överblick. I mina egenterapier har jag inte varit med om att terapeuten tagit upp och speglat mig i det de läser av i mig och min kropp…det känns märkligt”.

Två av sex informanter belyser risker som kan finnas i att tolka omedveten kommunikation:

”Risken att agera som språktolk, att det blir en intellektuell lek…det måste finnas en trygghet hos terapeuten för att denne ska kunna lyssna på den implicita kanalen”.

”Det omedvetna uppfattar jag som ett hav. En del terapeuter och analytiker kör motorbåt och skär genom havet och andra seglar på det”.

Att det kan finnas svårigheter och begränsningar i arbetet med omedveten kommunikation tycks samtliga informanter uppleva och ha erfarenheter av. I utsagorna framkommer den fysiska miljöns betydelse, att ansträngning och fokus på resultat kan verka hindrande samt även att kraftfulla projektioner försvårar kontakten med det omedvetna. Citaten avspeglar även att det kan vara svårt att fånga upp och förstå den omedvetna kommunikationen; att det tycks handla mycket om att gå på känsla och att man som terapeut behöver vara i kontakt med

sitt eget inre. I två av citaten belyser informanterna risker i att förhålla sig till omedveten kommunikation, de tycks mena att terapeuten har ett ansvar i hur man bemöter och hanterar den omedvetna kommunikationen.

Dess innebörd under processens gång

Ofta beskrivs en psykoterapi som en process i olika faser där varje fas har sitt värde och sina karaktärsdrag. Utifrån denna förföreställning så undrade författaren om och hur detta i så fall kan avspeglas i den omedvetna kommunikationens innebörd under processen. I detta tema speglas olika tankar kring omedveten kommunikations närvaro, två av informanterna betonar hur närvaron är som starkast i inledningsfas och i bearbetningsfas:

”Alldeles i början är det väldigt närvarande, att det finns en påtaglig laddning av både motstånd mot det implicita och att det är så oerhört tydligt närvarande”.

”I början och i mitten har det en oerhörd betydelse”.

Terapeutens personliga stil och egna behov framhålls och två informanter säger följande:

”Olika terapeuter är olika snabba…för mig är det nog lättare efter hand. Det tar rätt lång tid för mig att komma in i relationen så att jag känner att jag blir mer receptiv”.

”I början av en kontakt så håller jag nog mina intryck för mig själv, att jag inte verbaliserar det så mycket och efter hand så använder jag det jag upplever mer genom ord…”.

I två av informanternas utsagor speglas den omedvetna kommunikationens innebörd i separationsfasen:

”Om det har gått bra så har det inte så stor betydelse mot slutet, för processen…det har att göra med att en del är uppklarat och i slutet av en terapi så särar terapeuten och patienten på sig så att det som tillhör respektive återgår”.

”Mot slutet så kliver man upp från det känslomässiga djupet och man håller sig på en mer manifest nivå…men det kan ju vara olika. Men mot slutet så avtar laddningen successivt”.

Utifrån informanternas berättelser så verkar omedveten kommunikation ha olika innebörd beroende av var i den psykoterapeutiska processen man befinner sig. Även om samtliga citat avspeglar detta så betonar informanterna det på olika sätt. Detta illustreras i att två av informanterna framhåller direkt hur den omedvetna kommunikationen har en stor betydelse i uppstarten av en psykoterapi och även i bearbetningsfasen, medan två informanter väljer att beskriva dess innebörd i en psykoterapis avslutningsfas. I två av citaten ovan berättas även hur terapeutens behov och egna personliga stil har betydelse, här avspeglas att det kan ta tid innan man är mottaglig och att det då påverkar den omedvetna kommunikationens innebörd under processens gång.

Alltid närvarande, som att andas

Det mest framträdande temat, som tog stort utrymme i samtliga intervjuer, handlade om omedveten kommunikations självklarhet och konstanta närvaro. Att det inte endast finns i det psykoterapeutiska mötet utan är i högsta grad mellanmänskligt. Alla sex informanter framhöll snarlika upplevelser och beskrivelser. Fyra informanter säger så här:

”Det finns ju alltid…så länge vi andas och är så finns det ju alltid något outtalat. Den implicita kommunikationen finns i alla relationer och inte endast i den terapeutiska”.

”En känsloström som finns hela tiden…”.

”Vi kan aldrig stänga av den nivån…men vi kan stänga av kontakten med den”.

”Jag funderar ständigt över min egen omedvetna kommunikation…den finns med hela tiden, svår att stänga av”.

Att det är en förutsättning för att kunna relatera till andra belyser berättelserna i följande citat:

”Själva grundförutsättningen i allt relaterande är ju att det finns mycket kommunikation via tonläge eller via observation”.

”Vi människor använder alltid den affektiva och kanske outtalade kanalen i vår kommunikation med andra”.

”Det går inte att ha en relation utan omedveten kommunikation…relationens betydelse, processens betydelse i en relation”.

Samtliga sex informanter förefaller ha liknande upplevelser av omedveten kommunikation som självklar och i citaten ovan kan man se en överensstämmelse i deras olika utsagor. Den omedvetna kommunikationen tycks kunna ses som en affektiv kanal i mänskliga relationer, en informant beskriver den som en konstant ström av känslor. Omedveten kommunikation framhålls som central för att kunna vara i relation med andra, likt en informant beskriver med att det inte går att ha en relation utan omedveten kommunikation. En informant berättar om hur hon ständigt funderar över sin egen omedvetna kommunikation och en annan skildrar hur den inte kan stängas av men att kontakten med den kan begränsas.

Diskussion

Resultatdiskussion

Kroppen och det primära språket. Resultatet pekar på att man ser omedveten kommunikation som ett ordlöst känslospråk, ett rent upplevande av primära känslor och kroppsliga sensationer. Omedveten kommunikation omfattas av det osymboliserade och implicita och kommunikationen sker genom förnimmelser och associationer. Informanterna beskriver liknelser med primär anknytning och speglar omedveten kommunikation som bestående av kroppsliga uttryck och projektioner. Ur ett anknytningsteoretiskt perspektiv ses den primära anknytningen som ett starkt känslomässigt band som det minsta barnet knyter till närstående vuxen, den primära anknytningen har en stor innebörd för självets och personlighetens utveckling och är dominant i barnets liv från födsel och upp till 2-3 års ålder (Wennerberg, 2011). Wennerberg beskriver hur den tidiga interaktionen mellan barnet och anknytningspersonen präglas av en primär kommunikation som är förspråklig, affektiv och besående av kroppsliga intryck. Det förspråkliga barnets erfarenhet av samspel med en anknytningsperson utvecklar en inre arbetsmodell som från början är en omedveten och

implicit minnesstruktur. Den implicita inre arbetsmodellen reglerar barnets varande i relation till andra och kroppsliga beteenden triggas när anknytningssystemet aktiveras (Wennerberg, 2011). Informanternas beskrivningar pekar på att kroppsliga upplevelser och uttryck aktiveras när omedveten kommunikation är i rörelse, att omedveten kommunikation uttrycks med sinnen och kroppsliga upplevelser. I resultatet avspeglas även omedveten kommunikation som ett osymboliserat språk präglat av perceptioner och associationer, vilket Lyons-Ruth (1999) beskriver som bestående av omedvetna, implicita och procedurella representationer av interaktiva processer. Stern (1985) talar om den intima relation som finns mellan kropp och psyke och hänvisar till Freud som framhöll det kroppsliga självet som den mest grundläggande självupplevelsen. Anknytningsteorin har bidragit med kunskap och fördjupad förståelse för betydelsen av att kliniskt vara medveten om anknytningens centrala roll i psykoterapi (Wennerberg, 2011). Informanternas berättelser speglar betydelsen av sensorisk tillgänglighet i det psykoterapeutiska arbetet, att det krävs för att komma i kontakt med omedveten kommunikation. Enligt Wennerberg förenar sig det moderna neuropsykoanalytiska perspektivet med Freud´s påstående om att det centrala i människans livsvillkor aldrig kan återfinnas i kunskapen om hur jagets medvetna och explicita system fungerar, utan i en djupare förståelse av det omedvetnas implicita psykobiologiska mekanismer (Wennerberg, 2011). Även Schore (2003) beskriver hur den känslomässiga kommunikationen mellan anknytningspersonen och det lilla barnet är implicit-procedurell och förspråklig. Schore speglar hur den känslomässiga kommunikationen kan bestå i blickar, gester, ansiktsuttryck, tonläge och röstmelodi. Detta avspeglas i studiens resultat, där informanternas berättelser vittnar om omedveten kommunikation som ett känslomässigt språk som förmedlas via sinnesintryck och kroppsliga sensationer. Enligt Schore (2003) finns vårt omedvetna själv och då våra djupast liggande omedvetna självbilder och anknytningsmönster i den högra hjärnhalvan, vilken dominerar de första tre levnadsåren. Våra tidigaste minnen av anknytningserfarenheter och dess förspråkliga kommunikation bildar en grund för det vuxna medvetna självet.

Intersubjektiviteten, jag känner att du känner. Resultatet av denna studie pekar på att omedveten kommunikation finns inom och mellan alla människor, inte endast i det psykoterapeutiska mötet. Vidare att det krävs en intersubjektiv sfär för att kunna uppleva och relatera till omedveten kommunikation, vilken kommer till liv i överföringen och motöverföringen. I resultatet beskrivs omedveten kommunikation äga rum i upplevelser av en

känslomässig närvaro mellan patienten och psykoterapeuten, denna intersubjektiva närvaro kan tolkas som en form av affektiv spegling av varandra. Freud (1912) skriver om en direkt kommunikation från patientens omedvetna till psykoterapeutens omedvetna och Tarnopolsky (2007) förklarar denna kommunikation med kvaliteten på patientens projektioner och hur de samspelar med psykoterapeutens förmåga att tänka om patienten. I studiens resultat speglas hur det är ett ständigt pågående reflektionsarbete kring sitt eget inre samt samspelet med patienten och dennes tillstånd. Omedveten kommunikation karakteriseras som ett implicit språk bestående av förnimmelser, associationer och projektioner. Informanternas berättelser betonar betydelsen av att ha en förmåga att reflektera över sitt inre och att vara uppmärksam på vad som händer i det intersubjektiva mötet med patienten. Resultatet pekar på att känslan av trygghet är avgörande för att omedveten kommunikation ska bli nåbar och olika faktorer framhålls då som centrala: psykoterapeutens tillgänglighet genom att känna sig bekväm, inte trött och fri från krav på prestation, den fysiska miljön och atmosfären samt hur psykoterapeuten förhåller sig till patienten.

Hinshelwood (2015) framhåller omedveten kommunikation som långt från primitiv, han beskriver en komplex interaktiv kommunikation som utvecklas från livets start och som finns närvarande i vuxen ålder som en förutsättning för verbal och medveten kommunikation. Hinshelwood beskriver omedveten kommunikation som en direkt insikt i den andres sinnestillstånd, vidare att omedveten kommunikation är en förutsättning för att kunna vara i relation med andra. Resultatet speglar omedveten kommunikation som upplevelser av ett genuint varande med någon annan, ögonblick där det ordlösa ges plats samt dess självklarhet i alla relationer. Stern (2005) skriver om den intersubjektiva väven och de nuvarande ögonblick som präglas av upplevelsen att *jag känner att du känner* - en inlevelse i den andres psyke. Omedveten kommunikation är en existens med en annan människa där man bara kan vara och Stern beskriver detta ursprungliga ögonblick som omedvetet och implicit. Stern (2005) menar att i psykoterapi är den främsta implicita uppgiften att reglera det direkta intersubjektiva fältet och att detta åstadkoms under stunder av nuvarande ögonblick. Det är som en dyadisk process av parallella avläsningar från patienten och psykoterapeuten och att denna process sker i stor utsträckning omedvetet.

Att uppleva omedveten kommunikation. Studiens resultat pekar på att man upplever omedveten kommunikation genom sensoriska upplevelser och kroppsliga reaktioner.

Rydén och Wallroth (2008) beskriver implicit mentalisering och menar att väldigt mycket kommunikation förmedlas på sätt som inte är omedelbart tillgängligt, vare sig för en själv eller för andra. Informanternas berättelser speglar betydelsen av att som psykoterapeut kunna härbärgera sin egen okunskap och osäkerhet, att den omedvetna processen bara blir och det krävs mod i att våga följa med. Rydén och Wallroth menar att vi gör något för att vi nog vet, men vi vet att vi inte vet. Vid implicit mentalisering hjälper inte ord eller verbala interventioner, det handlar mer om att använda sig av en ordlös kunskap, en förmåga som utgår från att läsa av och gissa oss till vad som händer och känns (Rydén och Wallroth, 2008).

Resultatet visar vidare hur omedveten kommunikation är som en affektiv kanal genom vilken inre emotionella tillstånd delas. Kognitionsforskaren Tomasello (1999) beskriver hur den moderna människans intentionella förmåga är en förutsättning för att kunna skapa och vara i en intersubjektiv sfär där inre tillstånd kommuniceras i överföringen. Tomasello menar att kommunikationen av inre tillstånd sker genom att projicera in sig själv i en annan människas inre värld. Langs (1982) beskriver detta som själva essensen i motöverföringen, att psykoterapeutens inre tillstånd reagerar på patientens inre tillstånd som kommuniceras genom projektioner. Enligt denna studies resultat så är då motöverföringsreaktioner i själva verket upplevelser av omedveten kommunikation. Den känslomässiga kommunikationen som uppstår i mötet mellan två människor medför en intrapsykisk aktivitet hos dem båda, vilken automatiskt registreras i deras respektive upplevelsevärld (Symington, 2002).

Resultatet belyser hur omedveten kommunikation upplevs som en okontrollerad inre kreativ process. Man beskriver en konstnärs skapande av inre bilder och hur man kan uppfatta användandet av t e x ett musikinstrument på samma sätt som man beskriver innehållet i omedveten kommunikation. Langs (1982) framhåller en omedveten receptivitet som han liknar vid att kunna tänka och uppleva det som försiggår utanför vårt logiska och medvetna tänkande. Det omedvetna är främst styrt av primärprocesstänkandets mekanismer och representeras främst i våra drömmar. Denna studies resultat pekar på att drömmandet ses som omedveten kommunikation i sin renaste form och att både psykoterapeutens egna och patientens drömmar är en omedveten interaktiv process som speglar deras intersubjektiva relation. Ogden (2003) belyser hur både nattliga drömmar och dagdrömmar möjliggör förmågan att skapa en psykisk struktur som kan organisera en upplevelse av skillnad mellan vårt medvetna och omedvetna liv, denna psykiska struktur skapar även förutsättningar för att

kunna växla mellan medveten och omedveten kommunikation. Ett psykotiskt tillstånd definieras av oförmågan att uppleva denna skillnad.

Betydelsefullt och lika självklart som att andas. Våra nervsystem är konstruerade så att vi är mycket känsliga för andras nervsystem, därför kan vi uppleva oss själva i och genom andra. Informanterna upplever omedveten kommunikation likt en känslokanal mellan oss människor, vilket är i enlighet med Stern (2005) som beskriver att det finns en direkt känsloväg in i andra människor och genom den så delar vi erfarenheter och skapar en ömsesidig slags resonans. I studien framkommer att det är omöjligt att ha en psykoterapeutisk relation utan omedveten kommunikation. Resultatet pekar på hur självklar och oerhört betydelsefull omedveten kommunikation är, som en naturlig del av psykodynamisk metod men även dess personliga innebörd för informanterna själva. Omedveten kommunikation skapar förutsättningar för att kunna vara fullt närvarande med äkthet och mening. I resultat och teori speglas hur omedveten kommunikation förmedlas via projektioner och i enlighet med Hinshelwood (2015) är den projektiva identifikationen avgörande för en känsla av egen identitet samt ett eget sinne, vilket är grundläggande för upplevelsen av att vara separat och i relation till någon annan.

I möten med patienter som av olika skäl inte har förmågan att uttrycka emotionella erfarenheter innehållande självrepresentationer i ord, så når inte det verbala samtalet in till patienternas subjektiva verklighet (Killingmo, 2006). Vidare säger Killingmo att känslor kan vara isolerade på en djupare nivå och är då inte manifest nåbara. I enlighet med informanternas berättelser så menar Killingmo att ett genuint möte uteblir om man inte tar hänsyn till den omedvetna kommunikationen i psykoterapi. I resultatet kan man se att omedveten kommunikation krävs för att kunna vara fullt närvarande, att den medför äkthet och mening. Likt vad som framkommer i studien så skriver Stern (1985) om hur intoning med en annan människa kräver att man delar affektiva upplevelser, vilket Stern menar är en förutsättning för att utveckla ett symboliskt språk och en förmåga att mentalisera. Vidare i informanternas berättelser så framhålls hur omedveten kommunikation är givande och ger känslor av tillfredsställelse, att det handlar om att stå ut i en osäkerhet eller oförståelse för att senare kunna komma till nya insikter. Casement (1985) menar att psykoterapeuten måste anstränga sig för att bevara en adekvat känsla av icke-förståelse för att kunna vara öppen för nya insikter. Casement skriver om härledd kommunikation och menar den indirekta

kommunikation av tankar och känslor som omedvetet associeras med det som ursprungligen framkallat dem. I enlighet med studiens resultat så skriver Casement om betydelsen av att ge patienten utrymme till att uppleva sin manifesta berättelse emotionellt och att t e x en tolkning vid fel tidpunkt hindrar just detta. Psykoterapeuten behöver patientens signaler som hjälp till att förstå bättre och dessa signaler är oftast förtäckta och omedvetna (Casement, 1985).

Resultatet pekar vidare på att omedveten kommunikation kan ha olika innebörd beroende av var i den psykoterapeutiska processen man befinner sig. Vidare även att det kan vara olika för olika psykoterapeuter och att viktiga faktorer kan vara terapeutens egen personliga stil, egna behov och mottaglighet. Langs (1985) speglar hur försvarsmässiga behov har en betydelse för psykoterapeutens närmande av den omedvetna kommunikationen och att det krävs ett arbete med terapeutens eget omedvetna sätt att kommunicera. Langs fördjupar sig i det försvarsmässiga behovet genom att lyfta betydelsen av analytikerns egna svagheter och sårbarheter i motöverföringen, hur behoven av dessa försvar kan minskas genom att analytikern uppmärksammar sitt eget inre. Studiens resultat visar även anknytningen som betydelsefull för den omedvetna kommunikationens innebörd och kvalitet. Wennerberg (2011) skriver om anknytningsmönster och beroende av grundtrygghetens kvalitet så utvecklar vi olika försvarsstrategier, vilka påverkar hur vi relaterar till oss själva och andra. Ett tryggt anknytningsmönster avspeglar sig i ett mer koherent, samarbetsinriktat och flexibelt utforskande i relation till den andre medan det i otrygga och osäkra anknytningsmönster visar på motsatsen.

Att våga vara osäker. Resultatet pekar på att omedveten kommunikation upplevs abstrakt och känslomässigt komplex. Som psykoterapeut handlar det om att vara i kontakt med sin egen känsla, våga uppleva inre reaktioner och att vara öppen för motöverföringar. Informanternas berättelser speglar att det krävs mod att vara i den omedvetna kommunikationen, i vilken både psykoterapeuten och patienten blir uppluckrade i sina konturer. Att vara i osäkerheten kan vara en tillfredsställande utmaning men även riskera att det intuitiva begränsas, men oavsett så är samtliga informanter ense om att psykoterapeuten behöver kunna härbärgera den osäkerhet som kan väckas av att vara i det man inte säkert vet. Stern (20005) beskriver att det är naturligt svårt att få tag i den subjektiva erfarenheten just för att den är så självklar och har ett ögonblicks varaktighet, den tar form omedvetet och intuitivt och kan ställa oss inför överraskningar som vi inte kunnat förbereda

oss på. Likt Stern beskriver så pekar resultatet på att upplevelsen av omedveten kommunikation handlar om att hantera affektiva tillstånd som man inte alltid kan förstås i just det ögonblick som det sker.

Psykoterapeuten är som en spegel i relation till patienten och möter alla möjliga känslor och konflikter, vilket naturligt medför inre reaktioner i form av motöverföringar och Tarnopolsky (1995) speglar hur denna förmåga till empati är beroende av intuition, insikt och sinnrikhet. Tarnopolsky beskriver psykoterapeutens behov av livserfarenhet, professionell erfarenhet och teoretisk kunskap som hjälp till att hantera svårare motöverföringar. Denna studies resultat visar att en del av omedveten kommunikation är att vara uppmärksam på sina egna affekter och att vårt affektsystem aktiveras när en projektion berör omedvetna lager inom oss själva.

I enlighet med resultatet så finns det betydelsefulla faktorer som inverkar på den omedvetna kommunikationen och som en del i att kunna nå, bemöta och arbeta med omedveten kommunikation så behöver dessa faktorer tas hänsyn till. Några av dessa faktorer är känslan av att vara fri och trygg, känna tillit och bekvämlighet, vilket är i enlighet med vad Casement (1985) skriver om utvecklingen psykoterapeutens inre handledare. Förutom att vara ett verkligt objekt så agerar psykoterapeuten även som överföringsobjekt för patienten och representerar aspekter av patientens tidigare relationer. Casement belyser här det kreativa utrymmets potential och menar då patientens möjlighet att relatera så fritt som möjligt till terapeuten, utan att terapeutens egen personlighet ska onödigt styra innehållet. Psykoterapeuten befinner sig bland paradoxala och motsägelsefulla budskap i överföringsarbetet och måste utveckla en känsla för balans mellan sitt eget inre och patientens budskap, för att kunna känna sig avslappnad och bekväm (Casement, 1985).

Metoddiskussion

Metoddiskussionen inleds med en diskussion kring de metodval som gjorts, följt av studiens tillförlitlighet och etiska ställningstaganden.

Metodval. Utifrån studiens syfte – att undersöka och belysa upplevelser av och tankar om omedveten kommunikation i psykodynamisk samtalsterapi – bedömdes en kvalitativ ansats vara mest lämplig. Syftet har inte varit att finna orsakssamband eller nå resultat som kan generaliseras till en bredare population, utan att ge en beskrivning av hur det

kan se ut. Studiens syfte är med en explorativ och beskrivande ansats snäv och ämnet i sig hade förmodligen gjort den svår att utforska kvantitativt inom ramen för denna uppsats. Vad gäller valet av tematisk analys så är denna analysmetod, enligt Braun och Clarke (2006), en metod som, trots att den är välanvänd inom det psykologiska forskningsfältet, fått ett relativt bristfälligt erkännande jämfört med välkända metoder som exempelvis IPA eller grounded theory. Författarna menar att det beror på att det inte funnits tydliga riktlinjer för hur den tematiska analysen ska genomföras, vilket resulterat i svårigheter i att värdera och jämföra forskningen. Braun och Clarke presenterar ett tydligt tillvägagångssätt för en tematisk analys och det är detta tillvägagångssätt som följts i denna studie, med avsikten att ha en metodisk skärpa som gör det möjligt för utomstående att värdera studien. Intervjuerna har inte transkriberats, vilket är en avvikelse från den metod som Braun och Clarke presenterar, detta kan medföra att värderingsprocessen försvåras då tillvägagångssättet inte följts i sin helhet. Valet att inte transkribera motiveras med målsättningen att förändra materialet i så liten utsträckning som möjligt och på så sätt befinna sig nära informanternas upplevelser. Valet av tematisk analys gjordes främst utifrån att metoden bedömdes som lämplig utifrån de stora datamängder som kvalitativa intervjuer ofta genererar, i enlighet med Braun och Clarke´s (2006) beskrivning av metoden. Metoden är relativt lätt att lära sig vilket lämpade sig väl för författaren, som är oerfaren inom det kvalitativa forskningsområdet.

Valet av semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod gjordes utifrån studiens syfte att nå en fördjupad förståelse för informanternas subjektiva upplevelsevärld. Ett alternativ till detta hade kunnat vara ostrukturerade intervjuer där informanten ges fullständig frihet att röra sig inom det ämne som författaren valt. Ett av de främsta argumenten för att använda semistrukturerade intervjuer i denna studie var att ämnet är baserat på subjektiva upplevelser av ett fenomen och författaren bedömde att det kunde finnas vissa svårigheter med att hålla begränsningen och ramen runt det som undersöks.

Studiens tillförlitlighet. För att bedöma tillförlitligheten i kvalitativ forskning så bör utgångspunkten i kvalitativ forskning ligga i de ontologiska och epistemologiska antaganden som ligger till grund för forskningen (Willig 2001). Det finns vissa generella principer som gäller för kvalitativ forskning, oavsett paradigm. Morrow (2005) tar upp att ett kriterium för tillförlitlighet inom det konstruktivistiska paradigmet är betydelsen av i vilken grad man uppnått en djupgående förståelse för informanternas berättelser. För att uppnå detta

är det, enligt Morrow, viktigt att sätta in deltagarnas upplevelser i ett kulturellt och kontextuellt sammanhang och inte enbart fokusera på deras intrapsykiska upplevelser. Denna studie har genomgående endast sökt informanternas subjektiva upplevelser av det fenomen som studerats, vilket innebär att resultatet bygger på att det inte finns någon generell sanning utan att sanningen är utifrån ett subjektivt upplevande. Utifrån syftet att undersöka och belysa upplevelser av omedveten kommunikation, så formulerades en intervjuguide som inkluderade endast individfaktorer med fokus på det subjektiva upplevandet. I föreliggande studie har författaren inte medvetet tagit hänsyn till kulturella och kontextuella faktorer, även om författaren har insikt i dess betydelse och måhända påverkar det materialet som ligger till grund för resultatet. Utifrån studiens explorativa design eftersträvades ett fördjupat förhållningssätt, därför har mer fokuserade intervjufrågor lett till ett resultat som baseras på individualpsykologiska processer.

Inom den kvalitativa forskningen är det viktigt att ta hänsyn till det inslag av subjektivitet som är en del av en forskningsprocess. Det subjektiva inslaget kan möjligen hanteras genom att författaren reflekterar över hur egna värderingar, teoretiska kunskaper och livserfarenheter bidrar till meningsskapandet i forskningsprocessen. Författaren har en lång erfarenhet av att arbeta kliniskt med psykodynamisk psykoterapi och strävar efter att nogsamt medvetandegöra den egna förförståelsen. Ett tillvägagångssätt är att sätta alla teorier, förutfattade meningar och förväntningar inom parantes, vad som inom kvalitativ forskning kallas för parantessättning (Willig, 2001). I föreliggande studie uppnåddes detta genom att författaren före skapandet av intervjuguiden reflekterade över sin egen bakgrund, sina egna uppfattningar om ämnet och vilket förförståelse detta kan medföra. Omedveten kommunikation är ett fenomen som pågår inom oss alla, även inom författaren själv, och detta kan medföra en egen subjektiv uppfattning om hur man upplever eller ser på fenomenet. Med en medvetenhet om detta var ambitionen i mötet med informanterna att se varje individ unik och inte som lik eller olik författaren. För att möjliggöra ett så öppet förhållningssätt som möjligt under intervjuerna och analysprocessen, så valde författaren att endast göra en översiktlig litteraturgenomgång i förväg och på så sätt försöka minimera den teoretiska förförståelsen. Dock fanns det en medvetenhet om att det inte går att eliminera den egna förförståelsen helt; valet av ämne, av teman i intervjuguiden, de följdfrågor som ställts under intervjuerna samt de teman som identifierats i analysen av materialet färgas otvivelaktigt av de kunskaper och upplevelser som författaren bär med sig. Morrow (2005) belyser frågan kring vems verklighet forskningen företräder, forskarens eller, i detta fall, informanternas, och

betydelsen av att se informanterna som sakkunniga på sina egna upplevelser och liv. I denna studie har detta hanterats genom att utföra den tematiska analysen med fokus på det informanterna faktiskt sagt, inte på de underliggande meningar och antaganden som möjligen ligger bakom berättelserna, för att på så sätt försöka begränsa omfattningen av tolkningar från forskarens sida. I intervjusituationen har ett naivt förhållningssätt eftersträvats, där författaren sökt undvika implicita antaganden och informanterna har ombetts att konkretisera och exemplifiera. Måhända har författaren, genom utbildning och erfarenhet av samtalsmetodik, en fördel och att detta medfört att alltför styrande frågor undvikits.

Morrow (2005) lyfter en annan viktigt aspekt av tillförlitlighet inom kvalitativ forskning i på vilket sätt de data som insamlats är tillräckliga och ändamålsenliga, vilket kan ha att göra med antal intervjuer men främst med informationstäthet i materialet att göra. Ett sätt att hantera detta är, enligt Morrow, genom urvalet av informanter. Inklusionskriterium för föreliggande studie valdes utifrån författarens förförståelse kring att informanterna utifrån egen upplevd erfarenhet inom det område som denna studie syftar till att belysa skulle möjligen kunna bidra med ett för frågeställningen representativt material, och därigenom kunna stärka studiens slutsatser. Det kan vara av betydelse att reflektera kring om de teman som identifierats skulle ha avvikit om personer som inte tillhör denna extremgrupp hade intervjuats. Möjligen skulle andra faktorer visat sig vara befrämjande eller hindrande för att belysa upplevelser av omedveten kommunikation. Samma sak gäller det faktum att samtliga informanter är utbildade och arbetar inom det psykodynamiska fältet, att om informanterna hade haft annan kompetens, eller mer varierande, så hade måhända andra faktorer identifierats som viktiga för att hur man upplever omedveten kommunikation. Trots att föreliggande studie har varit tydligt avgränsad till psykodynamisk psykoterapi och psykoanalys, så kan studiens representativitet ändå diskuteras. Att författaren valt att endast inrikta sig mot det psykodynamiska fältet kan dock motiveras med att det är inom det psykodynamiska fältet som fenomenet omedveten kommunikation ofta lyfts och även ses som en självklar del i det psykoterapeutiska arbetet. Likaså kan en snäv variation i urvalet av informanter motiveras med att informanterna har liknande erfarenheter, vilket möjliggör ett fylligare material utifrån syftet. Utifrån detta kan således informanterna i denna studie anses vara representativa för just det fenomen som studerats. Troligen hade studiens resultat varit ett annat om inklusionskriterierna hade varit annorlunda. Det var en jämn spridning gällande informanternas kön, tre kvinnor och tre män. Samtliga informanter befann sig inom åldersspannet 50-70år. En mer utspridd fördelning gällande ålder hade kunnat vara en viktig

faktor till att stärka studiens resultat, dock bör det poängteras att syftet med studien inte har varit att producera generaliserbar kunskap som ska ses som representativ och applicerbar på ett bredare fält, utan att nå en fördjupad förståelse för just denna studies informanter och deras upplevelser.

För att ytterligare stärka studiens tillförlitlighet hade olika sätt för att hantera subjektiviteten i forskarens tolkningar kunnat användas, utifrån Morrow´s (2005) kriterier för tillförlitlighet i kvalitativ forskning. T e x skulle författaren ha kunnat valt att nyttja andra forskare till att föreslå alternativa tolkningsmöjligheter, eller så hade informanterna själva kunnat tillfrågas för att ge sina synpunkter på de tolkningar som gjorts. Författaren har även genomfört studien ensam och en medförfattare hade kunnat bidra med ytterligare reflektioner och perspektiv. Det är främst av studiens tidsmässiga begränsning som detta inte genomförts.

Etiska ställningstaganden. Etiska ställningstaganden har övervägande varit ett genomgående inslag i forskningsprocessen. Willig (2001) belyser olika punkter som författaren har följt. Dessa inkluderar informerat samtycke, att aldrig undanhålla information från informanterna, att säkerställa frivilligheten i deltagandet, ge informanterna möjlighet till att ta del av studien samt bibehålla informanternas konfidentialitet. Transparens i forskningsprocessen har eftersträvats genom att informanterna både muntligt och skriftligt har informerats om studiens syfte, frivilligheten i deltagandet och hur konfidentialiteten bevaras. Samtliga informanter har erbjudits att ställa frågor innan de samtyckt till att delta. Informanterna har även informerats om hur de kan gå tillväga för att ta del av studien om de så önskar. Författaren har inte använt sig av ett skriftligt samtycke för bekräftelse av deltagande och att informanterna tagit del av den skriftliga informationen. Ett avvägande har kontinuerligt gjorts kring hur mycket kontextuell information som kan redogöras för utan att informanternas identitet genomskådas. Viktigt för etiken i forskningsprocessen är även att skydda informanterna från skada. Detta har strävats efter genom att behandla varje informants berättelse med respekt och ta hänsyn till kontextuella faktorer.

Framtida forskning

Utifrån denna studies resultat väcks intressanta uppslag för framtida forskning. Resultatet visar att omedveten kommunikation är beroende av en mängd faktorer, alla i syfte att skapa

känslor av frihet och trygghet. En av dessa faktorer är psykoterapeutens egenskaper och det hade varit intressant att vidare fördjupa vilken grad dessa egenskaper samspelar med patientens upplevelse av frihet och trygghet i terapiprocessen. Kanske är psykoterapeutens egenskaper helt avgörande för att skapa den atmosfär som resultatet visar att omedveten kommunikation kräver? Detta skulle exempelvis kunna ske genom att i en kvalitativ studie med ett urval psykoterapier regelbundet undersöka psykoterapeuternas hållning och attityd genom mätinstrumentet Therapeutic Attitudes Scale (TASC), detta kombinerat med att hos patienterna undersöka subjektiva upplevelser av frihet och trygghet genom självskattningsformuläret för att undersöka anknytningsstil, Attachement Style Questionnaire (ASQ). Känsla av trygghet är svårt att mäta och ett sätt skulle kanske kunna vara ASQ.

Ytterligare en intressant aspekt som studien belyser är hur betydelsefullt kroppens språk är, att omedveten kommunikation upplevs genom sinnliga och kroppsliga reaktioner. Med sex informanter så är detta en begränsad studie och är utförd i syftet att på ett djupare plan undersöka upplevelser och tankar i relation till omedveten kommunikation. Att undersöka psykoterapeuters uppfattning om kroppens kommunikativa betydelse i ett större urval kunde vara ett intressant uppslag för framtida studier. Slutligen väcks frågor kring hur omedveten kommunikation och dess beroende av frihet och trygghet får plats i vår moderna tids fokus på effektivitet? Detta är dock en fråga på samhällsnivå, men utifrån studiens resultat så kan frågan upplevas intressant.

Referenser

Aron, L., & Lechich, M. L. (2012). Relational Psychoanalysis. In G. O. Gabbard, B. E. Litowitz, & P. Williams (Eds.), Textbook of Psychoanalysis (2:a uppl., s. 211-224). Arlington: American Psychiatric Association.

Balint, M. (1992). *The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression*. Northwestern University Press.

Bauer, J. (2007). *Varför jag känner som du känner: Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna.* Stockholm: Natur och Kultur.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann.

Bion, W. R. (1967). *Second thoughts: Elected papers on psychoanalysis.* Sv. Övers. Av E. Jakobsson: *Eftertankar: Psykoanalytiska studier.* (2 uppl.). Stockholm: Natur och Kultur, 2001.

Burgoon, J. K. (1985). The relationship of verbal and nonverbal codes. In B. Dervin & M. J. Voight (Red.), *Progress in communication sciences*, Vol. 6 (s. 263-298). Norwood, NJ: Ablex Publishing.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3* (2), s. 77-101.

Broberg, A., Risholm Mothander, P. Granqvist, P. & Ivarsson, T. (2009). *Anknytning i praktiken: Tillämpningar av anknytningsteorin.* Stockholm: Natur och Kultur.

Bowlby, J. (1994). *En trygg bas. Kliniska tillämpningar av bindningsteorin.* Stockholm: Natur och Kultur.

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychoterapy: Theory, Research & Practice, 16* (3), s. 252-260.

Casement, P. (1985). *Att lära av patienten. En granskning av interaktionen mellan terapeut och patient och dess betydelse för den psykoterapeutiska processen* (2:a uppl.). Uddevalla: Mediaprint.

Diener, M. J., Hilsenroth, M. J., & Weinberger, J. (2007). Therapist affect focus and patient outcomes in psychodynamic therapy: a meta-analysis. *American journal of psychiatry, 164*, s. 936-941.

Egidius, H. (2015). *Natur och Kulturs Psykologilexikon.* Stockholm: Natur och Kultur.

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology,* 9 (1997), s. 679-700.

Fonagy, P., & Target, M. (1998). Mentalization and the changing aims of child psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues* 8:87-114.

Fonagy, P. (2002). Multiple voices versus meta-cognition.: An attachment theory perspective. I: V. Sinason (red.), *Attachment, trauma and multiplicity: Working with dissociative identity disorder* (s. 71-85). Hove: Brunner-Routhledge.

Freud, S. (1912). Recommendations to Physicians Practising Psycho-analysis. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud,* Vol. 12. (1911-1913).

Freud, S. (1915). The Unconscious. *Standard Edition* 14.

Gadamer, H-G. (2004). *Truth and method* (2:a uppl. Övers. Weinsheimer, J. & Marshall, D. G.). London: Continuum.

Hart, S. (2008). *Neuroaffektiv utvecklingspsykologi*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Heimann, P. (1950). On countertransference. *Int. J. Psycho-Anal.* 31:81-84.

Hinshelwood, R. D. (2015). Words and calls: The unconsious in communication. *Empedocles: European Journal for the Philosophy of Communication,* 6: 2, s. 127-139.

Holmes, J. (2006). Mentalizing from a psychoanalytic perspective: What´s new? I: J. G. Allen & Fonagy, P. (red.)., *Handbook of mentalization-based treatment* (s. 31-49). Chichester: Wiley.

Horvath, A., Del Re, A., Fluckiger, C., & Symonds, D. (2011). Alliance in Individual Psychotherapy. *American Psychological Association,* Vol. 48, No. 1, s. 9–16.

Igra, L. (1983). *Objektrelationer och psykoterapi.* (2:a utgåvan). Borås: Centraltryckeriet.

Killingmo, B. (2006). A plea for affirmation. Relating to states of unmentalised affects. *The Scandinavian Psychoanalytic Review,* 29, s. 13-21.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.

Langs, R. (1985). *Den psykoterapeutiska sammansvärjningen* (C. Davidson, Övers.). Borås: Centraltryckeriet. (Originalabete publicerat 1982).

Laplanche, J. & Pontalis, J. B. (1967). *The Language of Psycho-Analysis.* London: The Hogarth Press.

Limentami, A. (1991). Affekterna och den psykoanalytiska situationen. Kohon, G. (Red.). *Bortom orden. Den oberoende traditionen i brittisk analys.* (s. 151-172). (Heeg, E., & Wallenstein, S. Övers.). Stockholm: Natur & Kultur. (Originalarbete publicerat 1986).

Lyns-Ruth, K. & Process of Change Study Group (1998). Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant Mental Health Journal, 19*, s. 282-291.

Lyons-Ruth, K. (1999). The two-person unconscious: Intersubjective dialogue, enactive relational representation, and the emergence of new forms of relational organization, *Psychoanalytic Inquiry: A Topical Journal for Mental Health Professionals, 19(*4), s. 576-617.

Marty, P. (1968). A major process of somatization: The progressive disorganization. *International Journal of Psychoanalysis* 49: 246-249.

Masterson, J. F. (2000). *The personality disorders: A new look att the developmental self and object relations approach*. New York: Zeig, Tucker & Co.

Medbo, A. & Sundgren, A. C. (2014). Att lära sig praktisera intersubjektivitet. *Psykoterapi, 1/2014*. Hämtat 2015-03-11 från http://www.tidskriftenpsykoterapi.se.

Morrow, S. L. (2005). Quality and Thrustworthhiness in Qualitative Research in Counselling Psychology. *Journal of Counselling Psychology, 52*(2), 250-260.

Philips, B. & Holmqvist, R. (Red.). (2008). *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber.

Polkinhorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), s. 137-146.

Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counselling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counselling Psychology, 52*(2), s. 126-136.

Reis, B: A human family: commentary on paper by Elisabeth Fvas-Depeursinge, Chloe Lavanchy-Scaiola, and Nicolas Fevez. *Psychoanalytic Dialogues* 20:151-157.

Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering. Att leka med verkligheten.* Stockholm; Natur och Kultur.

Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: W. W. Norton.

Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy.* New York: Norton & Company.

Solms, M. & Turnbull, O. (2005). *Hjärnan och den inre världen. En introduktion till psykoanalysens neurovetenskapliga grunder.* Stockholm: Natur och Kultur.

Sonnby-Borgström, M. (2005). *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster: ett bio-psyko-socialt perspektiv.* Malmö: Studentlitteratur.

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology.* Sv. Övers. av B. Nilsson: *Barnets interpersonella värld: Ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv.* Stockholm: Natur och Kultur, 2003.

Stern, D. (2005). *Ögonblickets psykologi. Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv.* Stockholm: Natur och Kultur.

Stern, D. (1998). The process of therapeutic change involving implicit knowledge: Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. *Infant Mental Health Journal* 19:300-308.

Stern, D. N., Sander, L.W., Nahum, J.P., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Bruschweiler-Stern, N., & Tronick, E.Z. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: The ‘something more’ than interpretation. The *International Journal of Psychoanalysis* 79:903-921.

Symington, N. (2002). *The making of a psychotherapist.* London: Karnac Books.

Tarnopolsky, A. (1995). Understanding countertransference, Psychoanalytic Psychotherapy, 9:2, 185-195.

Tomasello, M. (1999). *The cultural origins of human cognition.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Tomkins, S. S. (1995). *Exploring Affect. The Selected Writings of Silvan S. Tomkins.* E. Virginia Demos (Ed.). Cambridge University Press.

Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer. Om anknytning, trauma och dissociation.* Stockholm: Natur och Kultur.

Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method.* Buckingham: Open University Press.

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology.* (3:e uppl.). Birkshire: Open University Press.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock Publications.

Winnicott, D. W. (1993). *Den skapande impulsen.* Sockholm: Natur och Kultur.

Bilaga 1

Malmö 2014/02/02

Förfrågan angående deltagande i intervju

Hej!

Jag heter Anna Nordström och studerar vid Psykoterapeutprogrammet, Lunds universitet. Jag arbetar nu med min examensuppsats.

Min examensuppsats genomförs utifrån kvalitativ metod. Syftet är att undersöka och belysa aspekter av omedveten kommunikation i psykodynamisk samtalsterapi. Som en del i arbetet önskar jag göra intervjuer med erfarna leg. psykoterapeuter och psykologer.

Intervjun, som kan genomföras på en för dig lämplig plats, beräknas ta ca 1-1½ timme i anspråk och spelas in med digital ljudupptagning. Efter bearbetning av materialet kommer ljudupptagningen att raderas. Som respondent kommer du att vara anonym och materialet kommer att bearbetas så att enskilda individer inte kan identifieras. Den färdiga uppsatsen kommer att finnas vid Lunds universitet. Önskar du ta del av uppsatsen, så kan den fås av mig.

Jag kontaktar dig per telefon inom två veckor för att höra om du har intresse av och möjlighet att delta som respondent. Vill du fråga mig något dessförinnan är du välkommen att nå mig på nedanstående kontaktuppgifter. Det går också bra att kontakta min handledare, universitetslektor Per Johnsson.

Med vänlig hälsning

Anna Nordström

0707 776725

annanesta72@yahoo.se

Per Johnsson

per.johnsson@psy.lu.se

Bilaga 2

Intervjuguide

1. Vad har du för tankar om ämnet, implicit/icke-verbal kommunikation som finns i den terapeutiska relationen?

   - Vad tänker du spontant?
   - Har du tänkt på implicit/icke-verbal kommunikation tidigare, vad har du tänkt?
   - Fler tankar?

2. Hur skulle du metaforiskt, med en inre bild eller på annat sätt beskriva implicit/icke-verbal kommunikation?

3. Är implicit/icke-verbal kommunikation betydelsefull för den psykoterapeutiska/psykoanalytiska processen?

   - Varför och på vilket sätt är det betydelsefull?

4. Går det att ha en terapeutisk relation utan implicit/icke-verbal kommunikation?

   - Hur tänker du?

5. Kan du beskriva på vilket sätt den implicita/icke-verbala kommunikationen är betydelsefull för just dig, i ditt sätt att arbeta?

6. Funderar du över din egen implicita/icke-verbala kommunikation?

   - Hur lägger du märke till den, vad är det som händer?
   - Hur tänker du om den?
   - Känns det naturligt för dig att fundera över den?
   - Kan du ge exempel på när du uppmärksammat din egen implicita/icke-verbala kommunikation, situation, betydelse?

7. I relationen med patienten, hur tar du intryck av implicit/icke-verbal kommunikation?

   - Är det någon skillnad i den implicita/icke-verbala kommunikationen beroende av var tidsmässigt i processen arbetet befinner sig?

8. Kan du delge något exempel på ögonblick, stunder där implicit/icke-verbal kommunikation funnits närvarande i mötet mellan dig och en patient?

   - *Vad* hände?
   - Vad fick detta för *betydelse*/ vad resulterade det i?
   - *Kände du* någon skillnad, hur kändes det och var?

9. Finns det något ytterligare som du skulle vilja säga om ämnet?

10. Hur har det känts för dig att bli intervjuad?