



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

”Jag är också människa, jag är också här”
Psykologers upplevelse av autenticitet i terapi.

Björn Engström & Felix Sjöblom

Psykologexamensuppsats. 2023

Handledare: Christopher Mathieu
Examinator: Kajsa Järvholm

Abstract

Factors regarding the therapist is an important field within modern psychotherapy research. Furthermore, in recent years authenticity has been more acknowledged within psychological research. In the light of this we wanted to deepen the understanding, and provide thick descriptions, of psychologists' experiences of authenticity in therapy. Seven semi-structured interviews were conducted with psychologists with experience of individual therapy. The participants were asked to describe their understanding of authenticity. The data was transcribed and analyzed with *Interpretative Phenomenological Analysis*. This resulted in five main themes: *Society, organization and the profession, The humane therapeutic setting, A real relationship, The authentic experience* and *The price and burden of authenticity*. Authenticity was shown to be an important aspect of the psychologists' experiences of therapy, and meant that they allowed their own feelings and could feel as a whole human beings. Authenticity was addressed as a personal trait, as actions and as an approach. Furthermore authenticity was experienced as something that deepened the therapeutic relationship and made therapeutic work meaningful. It was also associated with enhanced presence. The conditions allowing authenticity were experienced to be influenced by society, the workplace and the professional expectations. The therapeutic work was described as playing a role, which could be perceived as authentic if it was closely related to ones' own self. The study highlights the relevance of authenticity in a therapeutic context. Further research on authenticity is recommended alongside an increased interest within the profession.

Keywords: authenticity, therapist, therapy, IPA, phenomenology

Sammanfattning

Terapeutfaktorer är ett viktigt område inom modern psykoterapiforskning. På senare år har även autenticitet blivit ett mer uppmärksammat område inom psykologisk forskning. Mot bakgrund av detta ville vi fördjupa förståelsen för, och ge rika beskrivningar av, psykologers upplevelse av autenticitet i terapi. Sju semi-strukturerade intervjuer genomfördes med psykologer med erfarenhet av individualterapi. Deltagarna ombads att beskriva sin förståelse av autenticitet. Materialet transkriberades och analyserades med *Interpretative Phenomenological Analysis*. Detta resulterade i fem huvudteman: *Samhället, organisationen och professionen, Det mänskliga i terapirummet, En äkta relation, Den autentiska upplevelsen* och *Autenticitetens pris och börda*. Autenticitet visade sig vara en viktig aspekt av psykologernas upplevelse av terapi som innebar att tillåta egna känslor och ta plats som en hel människa. Autenticitet berördes som personlig egenskap, enskilda handlingar och som förhållningssätt. Vidare upplevdes autenticitet fördjupa den terapeutiska relationen och göra terapiarbetet meningsfullt. Det förknippades även med förhöjd närvaro. Förutsättningarna för att vara autentisk upplevdes påverkas av samhälle, arbetsplats och psykologprofessionen. Terapiarbetet beskrevs som att ikläda sig en roll, vilken kunde upplevas autentisk om den inte var för långt ifrån den egna personen. Studien belyser relevansen av autenticitet i en terapeutisk kontext. Utifrån detta föreslås ytterligare forskning kring autenticitet och att begreppet uppmärksammas mer inom psykologprofessionen.

Nyckelord: autenticitet, psykolog, terapi, IPA, fenomenologi

Tack!

Tack till alla våra deltagare som frikostigt och generöst delat med sig av sina upplevelser. Utan er hade studien inte varit möjlig. Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Christopher Mathieu som delat med sig av sin expertis och svarat på mail under alla dygnets timmar.

Innehållsförteckning

”Jag är också människa, jag är också här”	1
Autenticitet – från då till nu	2
Ett svårfångat begrepp	3
Värdet av autenticitet	4
Terapeutrollen och autenticitet	6
En fenomenologisk utgångspunkt	7
Syfte	8
Frågeställning	9
Metod	9
Studiens design	9
Epistemologisk utgångspunkt	9
Val av metod	10
Deltagare	10
Datagenerering	11
Dataanalys	12
Etik	13
Resultat	14
Samhället, organisationen och professionen	15
Samhället	16
Organisationen	17
Professionen	20
Sammanfattning av Samhället, organisationen och professionen.	22
Det mänskliga i terapirummet	22
Self disclosure	22
Genuina känslor och att bli berörd	24
Roller, masker och teater	26
Närvaro	27
Sammanfattning av Det mänskliga i terapirummet.	29
En äkta relation	29

Det ömsesidiga samspelet	29
Vikten av att vara en riktig person	31
Relation utan autenticitet.....	33
Sammanfattning av En äkta relation	34
Den autentiska upplevelsen.....	35
Meningsfullhet i autenticiteten	35
Autenticitet som frihetskänsla	36
Riktning, förhållningssätt, handling	38
Sammanfattning av Den autentiska upplevelsen	39
Autenticitetens pris och börda	40
Den förändrande resan.....	40
Trösklar för ork och energiåtgång	41
Varufieringen av autenticitet	43
Sammanfattning av Autenticitetens pris och börda.....	44
Diskussion.....	44
Att uppleva autenticitet	45
Autenticitetens förutsättningar	47
Styrkor och svagheter	49
Överförbarhet	51
Reflexivitet.....	51
Framtida forskning.....	53
Praktiska implikationer	53
Slutsatser	54
Författarnas bidrag och ansvar.....	54
Referenser	55
Appendix.....	62
Appendix 1, intervjuguide	62
Appendix 2, kodningsträd	63

”Jag är också människa, jag är också här”

Autenticitet har länge ansetts vara svårbeforskat och har varit nedprioriterat inom psykologisk forskning, troligen mycket på grund av dess mångtydiga och svårdefinierade innebörd (Burks & Robbins, 2012; Jongman-Serano & Leary, 2019). Ett skifte tycks dock vara på gång inom fältet. Exempelvis publicerade General Review of Psychology en specialutgåva i mars 2019 med fokus på psykologisk forskning om autenticitet (Newman et al., 2019). Utgåvan innehåller bland annat artiklar om hur upplevd autenticitet påverkar välmående, arbetslivet och konsumtion. I en svensk kontext har Irena Makower (2023) publicerat en bok om autenticitet kopplat till klinisk psykologi. Således tycks psykologiforskare de senaste åren intressera sig för ämnet inom flera olika områden, trots att det inte råder någon klar konsensus kring autenticitet som begrepp.

Utöver det ökade intresset inom psykologisk forskning är autenticitet intressant i en psykoterapeutisk kontext då terapeutens roll, förhållningssätt och plats i terapirummet är en ständigt pågående diskussion. Samtida psykologisk forskning har också på senare år intresserat sig för vilka som egentligen är de verksamma aspekterna av terapi. Forskningsområdet strävar efter att identifiera gemensamma faktorer, så kallade *common factors*, över de psykoterapeutiska metodgränserna. Under de senaste årtiondena har hundratals korrelationsstudier försökt identifiera de verksamma mekanismerna i terapi. Trots detta råder det på grund av metodologiska begränsningar fortfarande oklarheter kring varför psykoterapi är verksamt, samt vad som beror på terapispecifika eller gemensamma faktorer (Cuijpers et al., 2019).

Den terapeutiska relationen mellan psykolog och patient är en av de belagt viktiga faktorerna i terapi. En ny litteraturoversikt visar starkt stöd för att allians är en mediator för terapiutfall (Baier et al., 2020), och en nyligen utförd metastudie visar att en stark terapeutisk allians också korrelerar med mindre symtom hos patienten tidigt i terapiförloppet (Flückiger et al., 2020). Verksamma aspekter av den terapeutiska relationen som identifierats rör exempelvis terapeutens tydlighet, flexibilitet, trovärdighet, självförtroende, öppenhet i relationen, genuint intresse för vad patienten berättar och tilltro till professionaliteten hos psykologen (Ackerman & Hilsenroth, 2003; Owen & Hilsenroth, 2014; Råbu & Moltu, 2021). Även sådant som psykologens erfarenhet, antal sessioner och sessionernas längd har visat sig vara viktigt (Prusiński, 2023). Vad gäller vilken roll autenticitet spelar har den autentiska mellanmänniska kontakten mellan patient och terapeut lyfts fram som en verksam aspekt av psykodynamisk

terapi och en upplevt välfungerande terapeutisk allians har visat sig vara associerat med ökad upplevd autenticitet hos patienter i klientcentrerad terapi (Bayliss-Conway et al., 2020; Békés & Hoffman, 2020). Mycket av tidigare forskning har dock fokuserat på just patientperspektivet. På senare år har det i Sverige publicerats flera böcker som vänder blicken bort från patienten och mot terapeuten, både då det handlar om terapeutens misstag och att bokstavligen sätta terapeuten i fokus (Lindert Bergsten & Pettersson, 2023; Wieslander, 2023). En nyligen utförd metastudie har dessutom funnit att terapeuten signifikant påverkar möjligheten att skapa en fungerande relation (Del Re et al., 2021). Faktorer kopplade direkt till terapeuten är alltså ett viktigt område inom psykoterapiforskning och på senare år har allt fler studier fokuserat på aspekter bortom specifika former av terapimetoder. Då psykologin återigen börjat intressera sig för autenticitet aktualiseras frågor om begreppets relevans i förhållande till psykoterapiforskning.

Autenticitet – från då till nu

Genom historien har filosofer, från Aristoteles till Kirkegaard och Heidegger, berört ämnet autenticitet. Gemensamt för många av de filosofiska strömningarna har varit att autenticitet har likställts med att vara sann mot sig själv och att det har setts som någonting eftersträvansvärt (Kernis & Goldman, 2006). Under 1900-talet har inte minst den existentialistiska rörelsen uppmärksammat autenticiteten, som exempelvis Sartre med begreppet *ond tro*, som rör det inautentiska självbedrägeriet i att låta sig styras av andras förväntningar och sociala normer (van Deurzen, 2009). Existentialisterna har lagt stor vikt vid att det krävs mod för att våga välja att vara autentisk, med utgångspunkt i att det är en ständig valmöjlighet (Ryan et al., 2019). Även inom sociologin har man intresserat sig för vad det är att vara sann, exempelvis liknar Erving Goffman (2014) livet vid en teater, där individen ikläder sig i olika roller och masker i olika situationer. Goffman benämnde exempelvis den som är medveten om vilket intryck den vill förmedla till andra för en *cynisk aktör*.

Autenticitet har länge varit ett viktigt begrepp inom humanistisk psykologi, och tongivande teoretiker som Carl Rogers och Abraham H. Maslow intresserade sig för ämnet (Kernis & Goldman, 2006). Van den Bosch & Taris (2014) lyfter att Rogers såg upplevd autenticitet som en god indikator för att avgöra om en individ är “fullt fungerande”, med vilket han menade att uppfylla sin fulla inneboende potential. Men inte bara de humanistiska psykologerna har berört autenticitetsbegreppet. Wood och kollegor (2008) lyfter att både

psykodynamiska tänkare, som Horney och Winnicott, har intresserat sig för begreppet, liksom existentiella psykologer som exempelvis Irvin Yalom och Rollo May.

Autenticitetsbegreppet har således från sitt ursprung i antik grekisk filosofi fortsatt vara ett viktigt begrepp genom årtusendena och är idag ett relevant koncept inom både filosofi, sociologi och psykologi. Makower (2023) beskriver hur autenticiteten har fått en allt viktigare plats i vår samtid och att beskriver hur det nästintill ses som ett ideal i individualistiska och demokratiska samhällen. Samtidigt belyser hon hur strävan efter autenticitet även leder till ökade krav på individen att hitta och utforma sin identitet.

Ett svårfångat begrepp

Trots att autenticitetsbegreppet under så lång tid berörts i filosofi, sociologi och psykologi har det ingen entydig definition. Makower (2023) framhåller att autenticitet inom psykologisk forskning länge har setts som ett personlighetsdrag, men att detta perspektiv på senare har ifrågasatts i förmån för att skilja på autenticitet som personlighetsdrag och som övergående tillstånd, *trait* och *state*. *Trait authenticity* avser således autenticitet som ett bestående tillstånd eller del av personligheten, snarare än någonting övergående (Sedikides et al., 2019).

Det har gjorts försök att operationalisera autenticitet utifrån perspektivet på autenticitet som *trait*. Detta i en självskattningsskala, *The authenticity Scale*, för att mäta autenticitet. Skalan består av tre subskalor, *authentic living*, *accepting external influence* och *self-alienation* (Wood et al., 2008). Även Kernis och Goldman (2006) har försökt operationalisera begreppet och tagit fram *Authenticity Inventory*, som består av fyra subskalor: *awareness*, *unbiased processing*, *authentic behavior* och *relational orientation*. Toper och kollegor (2022) undersökte i sin studie möjligheter att kombinera de båda skalorna och tog genom en faktoranalys fram ett förslag på ytterligare en operationalisering. Detta i en två-faktorsmodell där autenticitet delas upp i inre och yttre autenticitet, där inre inkluderar subskalor som berör den egna personen och upplevelsen, medan yttre handlar om det som sker utanför individen. Ett annat perspektiv på autenticitet som egenskap framträder i *Self-determination theory*, som menar att människor är autentiska när deras handlingar överensstämmer med sina egentliga själv, det vill säga när deras handlingar springer ur deras egen agens och autonomi (Ryan & Deci, 2000).

Sedikides och kollegor (2017; 2019) belyser dock en annan aspekt av autenticitet, nämligen som övergående tillstånd, *state*. De framhåller vikten av att särskilja autenticitet som

både *trait* och *state*, detta då de menar att autenticitet, och inautenticitet, kan upplevas tillfälligt av en person oavsett omfattning av dennes inneboende autenticitet som personlighetsdrag, vilket även belagts av Lenton och kollegor (2013a). De framför vidare att det finns en nytta i att separera begreppen, eftersom studier tyder på att *state* autenticitet associeras med bland annat positiva känslor och självförtroende. En experimentell studie visar också att självskattning av autenticitet kan påverkas av sinnesstämning (Lenton et al., 2013b). I studien upplevde sig deltagarna mer autentiska när de var på bra humör. Lenton och kollegor (2016) visade vidare på ett samband mellan att uppleva *state* autenticitet med begreppet *flow*. Under tillstånd av *flow* är personen så koncentrerad att allt annat försvinner, som exempelvis tidsuppfattning och självmedvetenhet. Uppgiften som utförs upplevs som så tillfredsställande att den utförs för sin egen skull, snarare än av andra motiv. Det upplevs som ett slags "flöde" (Csikszentmihalyi, 2021).

Begreppet "autentiskt" har enligt Ryan och Deci (2017) egentligen två betydelser: någonting som följer från dess källa eller upphovsman och något som är genuint eller på riktigt. Autentiska handlingar är sådana som identifieras som ens egna och som man är beredd att ta ägandeskap över, samt är grundade i och passar med vad som faktiskt sker. Inautentiska handlingar upplevs inte reflektera, eller springa ur, jaget och är inte passande sett till vad som sker i kontexten.

Begreppet går alltså att förstå dels utifrån autenticitet som egenskap, dels utifrån autenticitet som övergående tillstånd. Jongman-Serano och Leary (2019) menar att man vid användande av begreppet autenticitet inom psykologisk forskning i själva verket har avsett något med fyra olika breda, men distinkta, innebörder. Dessa avser autenticitet utifrån antingen: självkongruens, ett personcentrerat perspektiv, inneboende motiverat beteende eller den subjektiva känslan av autenticitet. De varnar vidare för att autenticitet som vetenskapligt konstrukt medför flera problem, bland annat vad som avses med ett "sant" själv, hur pass statistiskt eller föränderligt ett sådant sant själv i så fall är och människors grad av självkänedom. Alla försök att operationalisera autenticitet i forskning utgår således utifrån en förutsättning att det både finns någon form av stabilt "själv" att vara autentisk gentemot, samt att människor faktiskt har insikt att kunna reflektera över detta.

Värdet av autenticitet

Flertalet studier visar att autenticitet sammankopplas med positiva värden, såsom välmående, mindre psykisk ohälsa och tillfredsställelse på arbetet (Kaftanski & Hanson, 2022;

Maunz & Glaser, 2023; Mehta, 2021; Wickham et al., 2016). En nyligen utförd meta-analys gav ytterligare stöd för att autenticitet påverkar individens välmående, samtidigt som det betonas att mer forskning krävs då majoriteten av artiklarna utgår från ett traditionellt västerländskt perspektiv (Sutton, 2020). Sambandet mellan autenticitet och välmående har dock senare också påvisats i exempelvis en kinesisk studie (Xia & Xu, 2023), vilket talar för att begreppet inte endast är ett relevant begrepp i västerländska kontexter, även om mer forskning behövs för att undersöka kulturella skillnader. Vidare visar studier samband mellan upplevd autenticitet och känslan av meningsfullhet i livet. Utöver generellt välmående tyder resultaten på att autenticitet predicerar upplevelsen av att ha tydliga mål och känslan av att ha betydelse (Lutz et al., 2023), samt att autenticitet tycks minska upplevelsen *self alienation*, vilket i sin tur associeras med känslan av att sakna tydliga mål och mening i livet (Lopez et al., 2015).

Inom organisationspsykologi har man länge intresserat sig för autenticitet och hur det påverkar upplevelsen av arbete. Van den Bosch och kollegor (2019) visade i sin studie att autenticitet på arbetet tycks ha ett positivt samband med upplevelsen av tillfredsställelse och att det även tycks motverka utbrändhet och känslan av att vara uttråkad. De fann också en mediationseffekt i förhållande till *person-environment fit*, det vill säga hur väl individen överensstämmer med omgivningen. Studien visade på ett starkare samband mellan att känna sig inautentisk på arbetet och utbrändhet, än ett positivt samband mellan att känna sig autentisk och att vara tillfredsställd på arbetet.

Inom *Self-determination theory* skiljer man på *extrinsic* och *intrinsic* motivation. *Intrinsic motivation*, det vill säga inneboende motivation, beskrivs som handlingar som utgår från självet och på så sätt är fullt ut autentiska (Ryan och Deci, 2000). Kopplingen mellan inneboende motivation, autenticitet och arbetsprestation har undersökts i flera studier. Van den Bosch och Taris (2018) undersökte anställda inom finansvärlden och fann att autenticitet tycktes påverka deras välmående i den mån att låg rapporterad autenticitet tycktes ha ett samband med hög risk för utbrändhet. Man fann även att känslan av att vara autentisk på arbetet motiverade anställda till att utföra sina arbetsuppgifter, utifrån inneboende motivation, vilket forskarna framhåller får arbetarna att trivas på arbetet. Emmerich och Rigotti (2017) fann inget samband mellan autenticitet på arbetet och inneboende motivation, däremot fann de stöd för att autenticitet förhöjer välmående och minskar risken för att må dåligt, samt ökar prestation på arbetet.

Ostermeier och kollegor (2022) intresserade sig för en mindre beforskad aspekt av autenticitet: relationell autenticitet. Detta definierar de som hur genuin, eller sann mot sig själv, en person är i sina relationer mot kollegor och chef, det vill säga autenticitet specifikt i en arbetskontext. I sin studie fann de att relationell autenticitet korrelerade positivt med beteenden som kamratskap och altruism, vilket forskarna framhåller kan ses som en form av prosocialt beteende som är gynnsamt och positivt för organisationen. Organisationen kunde i dessa fall ses fylla en viktig funktion i att uppfylla det mänskliga behovet att tillhöra.

Gällande arbetskontext och autenticitet fann Maunz och Glaser (2023) i sin studie att anställda som upplevde sig autentiska på arbetet också tycktes kunna förverkliga sig själva på arbetet, så kallad *organisational self actualization*. De fann dock även ett omvänt förhållande, som pekade mot att anställda som känner att de kan förverkliga sig på arbetet upplever sig vara mer autentiska. Hur välintegrerade man upplever sina privata och yrkesmässiga identiteter har också visat sig påverka känslan av autenticitet (Ebrahimi et al., 2020). En stor diskrepans mellan dessa identiteter är förknippat med lägre känsla av autenticitet.

Autenticitet är alltså ett välbeforskat ämne i organisationspsykologi och utifrån olika arbetskontexter. Autenticitet i förhållande till psykologyrket blir således en intressant fråga, inte nödvändigtvis för huruvida psykologers välmående gynnas av autenticitet, utan snarare för hur arbetet och upplevelsen av att vara psykolog påverkas av fenomenet.

Terapeutrollen och autenticitet

Den tidiga psykodynamiska teorin motsatte sig att psykologens egen person fick ta plats i terapirummet (Summers & Barber, 2010), medan den genuina relationen betonats av exempelvis Rogers (2003). Kognitiv beteendeterapi har betonat vikten av transparens och att närma sig patienten utan teoretiska begrepp (Kennerley et al., 2017). Samtidigt bör det betonas att vissa psykodynamiska terapiinriktningar under senare år har ändrat inställning, exempelvis beskrev Safran och Hunter (2020) skiftet från *one-person psychology* till *two-person psychology* där terapeuten inte längre ses som objektiv utan som en aktiv deltagare som behöver vara medveten om på vilket sätt man deltar i, och påverkar, samspelet.

Goldstein och Suzuki (2015) argumenterade för att autenticitet har varit en central del av psykologi, i form av psykoanalys, sedan Freuds tid och att göra det omedvetna medvetet skulle kunna förstås som ett sätt att hjälpa patienten av närma sig ett mer autentiskt jag. Denna autenticitet rörde däremot endast patienten och författarna poängterar att det är först senare som psykoanalysen börjar intressera sig för begreppet i förhållande till terapeuten och den

terapeutiska relationen. Goldstein och Suzuki framhöll vidare att autenticitet fått en allt viktigare roll i och med ett ökat relationellt fokus inom psykoanalysen och betonar vikten av ärliga och genuina reaktioner från terapeut till patient. Samtidigt som de menar att "self-disclosure" är en del av autenticitet i terapirummet tycks det inte uteslutande innebära detta, utan att det även kan röra sig om att reagera intuitivt, ärligt och direkt som terapeut. Autenticitet har också en uttalad plats i andra terapiinriktningar. Inom humanistisk psykologi är autenticitet centralt både ur patientperspektiv och terapeutperspektiv. Van den Bosch och Taris (2014) lyfter att det är en terapitradition där äkthet, genuinitet och autenticitet ses som en viktig del av det terapeutiska förhållningssättet.

Trots att autenticitet är ett etablerat psykologiskt forskningsområde finns det få studier som intresserar sig för psykologers upplevelse av fenomenet i förhållande till terapi. En av få studier som tydligt intresserat sig för terapeuten och autenticitet är Burks och Robbins (2012). Istället för att förhålla sig till någon enskild av de många definitionerna av autenticitet och låta detta vara styrande i sin studie, lät de deltagarna själva definiera sin förståelse av begreppet. De legitimerade psykologer som deltog i studien intervjuades kring vad autenticitet betydde för dem. Nästan samtliga tycktes överens om att begreppet inte innebär ett konstant tillstånd, utan är någonting som kan existera i olika grad vid olika tillfällen. I förhållande till autenticitet och terapi framkom att terapeuterna snarare än att aktivt försöka vara autentiska föredrog att låta autenticitet uppstå naturligt, exempelvis genom att visa sig ödmjuka, vara öppna med sina känslor samt få patienten att känna sig trygg. Burks och Robbins framhöll även att autenticitet tycktes vara viktigt för psykologerna, oavsett teoretisk inriktning, och argumenterar för att begreppet därför bör kunna ses som en *common factor*, tillsammans med exempelvis allians. Studien visade även att deltagarna inte nödvändigtvis menade att terapeuten behöver dela med sig av personlig information för att vara autentisk. Flera ansåg att detta visserligen kunde öka autenticiteten i relationen, men att det samtidigt borde användas varsamt och att det inte är lämpligt med alla typer av patienter.

En fenomenologisk utgångspunkt

Utifrån denna genomgång av forskningsläget kring autenticitet går det att konstatera att autenticitet är ett välbeforskat begrepp inom psykologin. Samtidigt står det klart att det inte råder någon konsensus eller enighet kring vad begreppet faktiskt rymmer och hur det bör operationaliseras. Jongman-Serano och Leary (2019) menar att även om autenticitet är ett svårfångat vetenskapligt konstrukt, så finns stöd för att den subjektiva känslan som människor

tolkar som autenticitet - eller brist på detsamma - tycks vara psykologiskt viktigt för människor. Därför slår de fast att forskare som vill undersöka autenticitet noga bör identifiera konstruktet man är intresserad av, och vad man faktiskt avser med begreppet, då det beforskas. Här finns det således ett vägval för den som företar sig att undersöka autenticitet; att utgå från en tidigare definition av begreppet eller att undersöka fenomenet mer explorativt.

I den aktuella studien låter vi deltagarna själva definiera och conceptualisera autenticitet så som de förstår det. Detta för att undvika att begränsa deltagarnas återgivelser om hur fenomenet subjektivt upplevs. Genom att komma så nära förnimmelsen av detta som möjligt kan studien komplettera tidigare, övervägande kvantitativ, forskning kring autenticitetsbegreppet. Att deltagare inte styrs i någon riktning kring vad autenticitet är låter oss komma närmare deras faktiska upplevelse. Detta i likhet med Burks och Robbins (2012) som hade en fenomenologisk utgångspunkt i sin studie. Där de hade en mer riktad frågeställning kring hur autenticitet upplevs påverka terapiarbetet, är vår frågeställning dock mer explorativ och öppen. Detta för att försöka fånga in alla relevanta aspekter av fenomenet, så som de beskrivs av deltagarna. Således finns det likheter med Burks och Robbins studie, men samtidigt tror vi att vi genom att undersöka autenticitet i en svensk kontext och med en mer explorativ ingång kan bidra till en bredare förståelse av begreppet och upplevelsen av det i förhållande till terapeutiskt arbete.

Vi har valt en fenomenologisk ansats och att använda *Interpretative Phenomenological Analysis* som metod, då vi menar att det är det mest rättvisa sättet är närma sig autenticitetsbegreppet är genom att komma så nära den subjektiva upplevelsen som möjligt (Smith et al., 2021). Anledningen till att vi vill förstå deltagarnas syn på autenticitet är att vi tror, utifrån fenomenologisk utgångspunkt, att upplevelse och förståelse är så pass nära sammankopplat och svåra att skilja åt. Tidigare forskning har försökt definiera autenticitet genom exempelvis skattningsskalor som *The Authenticity Scale* och *Authenticity Inventory* (Kernis & Goldman, 2006; Wood et al., 2008), men vi har istället valt att gå den kvalitativa och specifikt fenomenologiska vägen, delvis på grund av begreppets subjektiva karaktär men också utifrån tanken om att fenomenologiska och rika beskrivningar av ett fenomen bidrar till ökad förståelse och kunskap.

Syfte

Syftet med studien är att fördjupa kunskapen om, och bidra med rika beskrivningar av, hur yrkesverksamma psykologer förstår och upplever autenticitet. Genom att intervjua

yrkesverksamma psykologer med klinisk erfarenhet ämnar uppsatsen att synliggöra hur autenticitet upplevs och framträder i praktiken i individualterapi, snarare än att teoretiskt definiera autenticitet som begrepp. Vidare intresserar sig studien för om och hur autenticitet är viktigt för terapeuterna och deras syn på terapi. Genom att undersöka detta ämnar studien bidra till förståelsen kring vilka faktorer som är viktiga i terapi. Den kvalitativa, och specifikt fenomenologiska, ansatsen kan vara en viktig tillgång i att förstå det svårdefinierade begreppet och på så sätt komplettera den befintliga forskningen inom området.

Frågeställning

Hur förstår och upplever yrkesverksamma psykologer autenticitet i det terapeutiska arbetet?

Metod

Studiens design

Syftet med studien var att fördjupa kunskapen kring psykologers upplevelse av autenticitet. Därför valdes en fenomenologisk grundad metod som lämpade sig väl med studiens syfte och vår epistemologiska ansats. Sju semi-strukturerade intervjuer genomfördes med yrkesverksamma psykologer. För att undvika att styra intervjuerna fick deltagarna själva delge sin förståelse av begreppet autenticitet. För att analysera och tolka den insamlade datan användes metoden *Interpretative Phenomenological Analysis, IPA* (Smith et al., 2021).

Epistemologisk utgångspunkt

Vår epistemologiska utgångspunkt är tolkande fenomenologisk. Genom att intervjua psykologer kan vi endast få tillgång till deras tolkningar och formulering av sina egna upplevelser. Dessa kan vi sedan kartlägga, tolka och analysera (Willig, 2021). Däremot kan vi inte dra några säkra slutsatser kring vilka mekanismer som ligger bakom dessa förnimmelser. Utifrån vår epistemologiska position når vi alltså meningsfull förståelse för världen genom att rikta blicken mot själva förnimmandet av världen, snarare än mot världen i sig.

Härigenom menar vi att det också finns ett vetenskapligt värde i att närma sig ett fenomen genom att först helt fokusera på hur det förstås och upplevs av den berörde. Detta då det upplevda är det meningsinnehåll vi alls kan ha tillgång till då det kommer till psykologiska fenomen. En utgångspunkt i hermeneutiken är att delen endast kan förstås ur helheten - och helheten ur dess delar (Alvesson & Sköldberg, 2017). Vi menar att vi i vår tolkning och förståelse av den andres återgivning - den dubbla hermeneutiken - kan koppla ihop det upplevda

med yttre ramverk av social, kulturell och teoretisk kontext. Det vill säga att tolka och förstå meningen i enskilda återgivelser i en vidare betydelse.

Val av metod

Då vår utgångspunkt är att autenticitetsbegreppet är abstrakt, mångtydigt och subjektivt anser vi att en fenomenologisk ansats lämpar sig väl för en studie av fenomenet. Ansatsen avser att i detalj fånga kvalitativa skillnader i upplevelser och beskriva både innehåll och struktur i de studerade individernas perspektiv på sin värld. Fenomenologin i stort, och metoden *Interpretative Phenomenological Analysis*, *IPA*, i synnerhet, ämnar alltså undersöka intervjupersonens upplevelse av världen och levd erfarenhet och kan således komma nära sådant som är unikt för den enskilde. Intervjufrågorna ämnar som tidigare nämnt inte skapa förståelse för det berörda bakomliggande fenomenet, utan för hur det faktiskt upplevs av respondenten (Willig, 2021). *IPA* är utvecklat med just psykologisk forskning i åtanke, och avsikten med metoden är att fånga rika beskrivningar av psykologiskt innehåll på ett systematiskt och nära undersökande sätt (Smith et al., 2021).

Målet med *IPA* som metod är att först åsidosätta förförståelse kring det studerade fenomenet så långt det är möjligt med hjälp av *bracketing*, sedan att producera begripliga beskrivningar av individers förnimmelser av fenomenet. Slutligen att utföra en mer tolkande analys, som placerar de föregående beskrivningarna i relation till en bredare kontext. Den tolkande delen av förfarandet tillåter spekulering kring beskrivningarna, och möjliggör försök att förstå vad innehållet faktiskt betyder utifrån den specifika situationen (Larkin et al., 2006).

Med utgångspunkt från denna fenomenologiska ansats och vetenskapen om att datan i studien skulle komma att analyseras utifrån *IPA* valde vi därför också att så långt som möjligt följa de rekommendationer Smith och kollegor (2021) föreslår kring proceduren för att utföra en välstrukturerad *IPA*-studie. Dessa innefattar rekommendationer kring utformande av intervjuguide, intervjuförfarande, deltagarantal, reflexivt förhållningssätt och stegvis analysförfarande.

Deltagare

För rekrytering av deltagare användes ett bekvämlighetsurval. Inklusionskriterierna för att delta i studien var legitimerade psykologer i Skåne och Stockholmsområdet med erfarenhet av att arbeta med individualterapi. En annons publicerades på ett stängt forum för psykologer och psykologstudenter på Facebook, samt delades privat på samma plattform. Totalt anmälde nio personer sitt intresse att delta, men endast sju svarade på följande informationsbrev. Vi

valde att inkludera samtliga sju i studien. Smith och kollegor (2021) rekommenderar ett deltagarantal mellan 3-6 för en studentuppsats, men menar att detta också kan variera beroende på förutsättningarna. Således ansågs sju deltagare vara i linje med uppsatsens syfte och epistemologiska utgångspunkt.

I linje med Smith och kollegors (2021) rekommendationer skapades fingerade namn för deltagarna, detta för att levandegöra materialet. Vi anser att namn dock oundvikligen bär på mening och förknippas med exempelvis ålder, etnicitet och socioekonomiska egenskaper. Därför såg vi inget optimalt sätt att namnge deltagarna utan att också tillskriva dem vissa egenskaper eller skapa förväntningar hos läsaren utifrån namnen. Utifrån detta valdes namnen utifrån namnsdagar i januari månad. I Tabell 1 presenteras deltagarna.

Tabell 1

Deltagare

Kodnamn	Könsidentitet	Primär terapeutisk inriktning	Verksamhetstyp
<i>Erika</i>	Kvinna	PDT, integrativ	Privat
<i>Henrik</i>	Man	KBT	Offentlig
<i>Diana</i>	Kvinna	KBT	Privat
<i>Anton</i>	Man	KBT	Offentlig
<i>Ivar</i>	Man	KBT	Offentlig
<i>Hilda</i>	Kvinna	KBT & PDT	Offentlig
<i>Agnes</i>	Kvinna	PDT	Privat

Datagenerering

En semistrukturerad intervjuguide konstruerades med öppna frågor som uppmuntrar till att respondenten får tala fritt. Intervjuguiden testades med en respondent, som sedan inte inkluderades i studien. Därefter reviderades intervjuguiden och potentiella följdfrågor adderades. Intervjuguiden återfinns i sin helhet i Appendix 1. Då studier visar att autenticitet kan definieras på många olika sätt och att begreppet kan förstås olika, utifrån både individuella och kontextuella faktorer (Jongman-Serano & Leary, 2019; Kovács et al., 2019) valde vi att låta deltagarna själva berätta hur de förstår och upplever autenticitet under intervjun.

Intervjuerna skedde på plats enligt överenskommelse och spelades in med en diktafon. Sex intervjuer genomfördes fysiskt och en intervju genomfördes digitalt, i ett lösenordsskyddat videosamtal över plattformen Zoom. I fallet med den digitala intervjun inhämtades först

muntligt samtycke för att delta och respondenten skickade sedan en underskriven samtyckesblankett via mail. Intervjuerna genomfördes och transkriberades löpande. Den insamlade datan transkriberades ordagrant, så kallad verbatim, av den av oss som inte själv utfört intervjun. I transkriberingsarbetet utelämnades information som bedömdes utgöra känsliga personuppgifter och noterades med “[...]” i transkriptet.

Dataanalys

Transkripten hanterades i pappersform och analyserades med utgångspunkt i de sju stegen för *IPA* (Smith et al., 2021). Inför varje intervju genomfördes *bracketing*, vilket innebar att vi skrev ned våra tankar och förförståelser i ett försök att åsidosätta dem.

Steg 1: En första närläsning av transkriptet och genomlysning av ljudfilen. Därefter en andra genomläsning.

Steg 2: Ett första öppet och utforskande antecknande av materialet utifrån tre aspekter; det deskriptiva, språkliga och konceptuella. Nyckelord, fraser och förklaringar som tycktes vara viktiga för respondentens upplevelser, tankar och erfarenheter noterades, liksom sättet på vilket det uttrycktes.

Steg 3: Utifrån de tidigare utforskande anteckningarna konstruerades påståenden genom tolkning av anteckningarna sektionvis i texten - och på så sätt sammanfattades det innehållsmässiga i respondentens upplevelser i avgränsade, tydliga påståenden.

Steg 4: Kopplingar mellan påståendena identifierades. Detta genom att varje påstående lyftes ur sin kontext. De lösryckta påståendena nedtecknades på papperslappar och organiserades i tematiska kluster.

Steg 5: Utifrån varje meningsbärande kluster namngavs teman för att beskriva vår tolkning av betydelsen. Dessa sammansattes i en tabell med huvudteman och underteman.

Steg 6: Återupprepanande av processen steg 1-5 med nästa transkript, utan att låta förförståelse från föregående analysprocess påverka tolkningen.

Steg 7: Utifrån de enskilda transkriptens huvudteman identifierades gemensamma huvudteman och underteman. Detta efter att samtliga transkript analyserats i steg 1-5. Målet med detta sista steg var att hitta gemensamheter i det unikt upplevda, och i detta undersöka likheter och skillnader.

Montague och kollegor (2020) konstaterar att Smith och kollegor inte specificerar hur arbetsordningen i denna stegvisa process ser ut då två eller fler forskarkollegor tillsammans utför en *IPA*-analys och att instruktionerna tycks utgå ifrån en enskild forskare. De påpekar att

det kan finnas en forskningsvinst sett till metoden att kollaborativt utforma teman, och att forskarnas olika perspektiv på materialet kan ses som en styrka i sig. Med detta i åtanke valde vi att genomföra de två första stegen enskilt, medan de övriga utfördes gemensamt.

Då metoden nyttjar dubbel hermeneutik presenteras tolkningen av materialet löpande i uppsatsens resultatdel. Detta då tolkning och analysarbete inte går att särskilja utifrån vår epistemologiska ansats och metodval. Detta i enlighet med Smith och kollegors (2021) rekommendationer för *IPA*.

Etik

Smith och kollegor (2021) belyser att etik inom kvalitativ forskning är en dynamisk process och någonting som forskaren bör förhålla till sig genom hela processen, snarare än något som endast berörs vid uppstart och i metoddelen. Med detta i åtanke har vi genomgående varit noggranna med att förhålla oss till etik som en ständigt pågående diskussion. Efter att potentiella intervjupersoner anmält sitt intresse skickade vi ut ett informationsbrev via mail med information kring deltagandet i projektet. I brevet fanns information om studiens syfte, metod, behandling av personuppgifter och att deltagandet är frivilligt och när som helst kan avbrytas utan konsekvenser eller negativa följder. Det innehöll även kontaktuppgifter till forskningshuvudman, personuppgiftsansvarig och dataskyddsombud vid Lunds Universitet. Vidare specificerades vilka personer som skulle kunna ha, eller få, tillgång till källmaterialet, det vill säga vi, vår handledare och i vissa fall examinatoren. Eventuella risker och följder av att delta i studien övervägdes varpå inga sannolika negativa effekter kunde identifieras, vilket informerades om i informationsbrevet. I mailet uppmanades även intervjupersonen att återkomma vid eventuella frågor, eller för förtydliganden. Vid intervjutillfället informerades intervjupersonen på nytt om innehållet i informationsbrevet, som även fanns att tillgå i fysisk form, och denne ombads att skriva under en blankett för samtycke att delta i studien och för att bekräfta att hen tagit del av nödvändig information för att ge ett informerat samtycke. En kodnyckel skapades och förvarades inlåst, åtskilt från övrigt material kopplat till uppsatsen. Efter att uppsatsen examinerats och godkänts destrueras källmaterialet.

Eftersom studien fokuserar på psykologens upplevelse av autenticitet i förhållande till sin yrkesroll hanteras inga känsliga personuppgifter, varför studien inte har etikprövats hos Etikprövningsmyndigheten. Samtidigt bör det poängteras att kvalitativ forskning är att ge sig ut i vad Brinkmann och Kvale (2017) kallar osäkerhetens fält, "fields of uncertainty", vilket innebär att det inte med säkerhet går att säga vad som framkommer i intervjuer med

informanter. Med detta i åtanke har vi tillsammans med vår handledare och kursansvarig beslutat oss för att exkludera uppgifter som skulle kunna tolkas som känsliga vid transkribering. Utöver detta finns andra etiska frågor och diskussioner som bör föras och en sådan fråga rör exempelvis anonymiseringen. Samtliga personuppgifter som möjliggör identifiering av intervjupersonerna har anonymiserats så långt det är möjligt. Samtidigt är det viktigt att påpeka att det rör sig om en så kallad pseudo-anonymisering, då intervjupersonerna kan vara identifierbara med hjälp av kompletterande uppgifter såsom en kodnyckel. I förhållande till anonymisering framkommer en etisk svårighet i att ta ställning till om i vilken utsträckning deltagarna i studien bör situeras, eller kontextualiseras. Inom kvalitativ forskning, och inte minst fenomenologisk sådan, är det eftersträvansvärt att ge en så rik beskrivning av en upplevelsevärld som möjlig (Smith et al., 2021), vilket förutsätter, eller åtminstone underlättas av, att en deltagare kontextualiseras och ses i ljuset av sin situation. Willig (2021) lyfter svårigheten att anonymisera deltagare och samtidigt ge en detaljerad och rik beskrivning av dennes livssituation. I vår studie har vi prioriterat anonymiseringen av våra deltagare, möjligtvis på bekostnad av en tydlig situering av densamme.

Denna typ av diskussioner kring etik, det vill säga hur den enskilde deltagare kan komma att påverkas av studien, kännetecknar det som Brinkman och Kvale (2017) kallar för mikroetiska frågor. Utöver denna typ av etiska funderingar efterlyser de även ett makroetiskt perspektiv på forskning. Detta innebär en diskussion kring hur kunskapen och den metod som används tas emot i samhället i stort och hur eventuella fynd kan påverka omvärlden. Med vår studie är vi intresserade av upplevelsen av autenticitet utifrån psykologens perspektiv med förhoppningen att det ska bredda förståelsen och kunskap kring hur man kan förstå vad som händer i ett terapirum. Således ämnar studien tillföra kunskap som kan komma till gagn inom psykoterapiforskning.

Resultat

Utifrån bearbetning och analys av materialet konstruerades fem huvudteman. Ett schema som visar hur dessa konstruerades bifogas i appendix 2. Temat *Samhället, Organisationen och Professionen* berör deltagarnas upplevelser av hur yttre strukturer, ramar och normer möjliggör och begränsar den egna autenticiteten som psykolog. I temat *Det mänskliga i terapirummet* framkommer deltagarnas upplevelser kring hur den egna personen får ta plats i terapirummet och huruvida psykologen också kan vara en "riktig människa" i sin yrkesroll. *En äkta relation* fångar deltagarnas upplevelse av autenticitet i förhållande till den

terapeutiska relationen. I temat *Den autentiska upplevelsen* beskrivs hur deltagarna förstår och upplever autenticitet och hur det relaterar till meningsfullhet. Det femte temat *Autenticitetens pris och börda* behandlar hur autenticitet i yrket påverkar dem personligen, men även vad som händer med autenticiteten utifrån krav och förväntningar på arbetet.

I resultatdelen presenteras först varje huvudtema översiktligt med en sammanfattande beskrivning av dess innehåll och relaterade subteman. Därefter följer en genomgång av subteman, med intervjuer och vår löpande tolkning av materialet. Efter varje huvudtema följer en sammanfattning av de viktigaste fynden och tolkningarna som ligger till grund för temat. I Tabell 2 presenteras en översikt över temastrukturen med huvudteman och deras respektive subteman.

Tabell 2

Temastruktur

Huvudtema	Subtema
Samhället, organisationen och professionen	<i>Samhället Organisationen Professionen</i>
Det mänskliga i terapirummet	<i>Self disclosure Genuina känslor och att bli berörd Roller, masker och teater Närvaro</i>
En äkta relation	<i>Det ömsesidiga samspelet Vikten av att vara en riktig person Relation utan autenticitet</i>
Den autentiska upplevelsen	<i>Meningsfullhet i autenticiteten Autenticitet som frihetskänsla Riktning, förhållningssätt, handling</i>
Autenticitetens pris och börda	<i>Den förändrande resan Tröskel för ork och energi Varufiering av autenticitet</i>

Samhället, organisationen och professionen

I deltagarnas berättelser berördes ofta hur strukturer utanför dem själva upplevdes påverka förutsättningarna för autenticitet i yrket. Dessa var både på samhällsnivå och organisationsnivå, men innefattade även normer och förväntningar på psykologrollen. Flera av

deltagarna menade även att dessa strukturer orsakade en uppdelning mellan patienterna och dem själva, vilket upplevdes påverka autenticiteten i mötet. I subtemat *Samhället* beskrev flera av deltagarna hur autenticitet försvåras av samhällsklimatet, rådande normer och värderingar. I *Organisationen* beskrev flera av deltagarna organisationen som en motarbetande kraft med helt andra mål och värderingar än de själva har och någonting som försvårade möjligheterna att vara så autentiska som de vill vara. *Professionen* berör hur deltagarna upplevde förväntningarna på hur en psykolog ska vara.

Samhället

Nästan samtliga deltagare berörde hur samhället påverkar dem i yrkesutövningen, i förhållande till autenticitet. Exempelvis beskrev *Agnes* hur värderingar i samhället påverkar hennes arbete i terapirummet.

Och ännu mer på samhällsnivå. Hur lätt är det att vara autentisk i rummet i ett samhälle som ser ut som det gör, som är polariserat och som... där värden som jag kanske inte står för får mer och mer ton eller röst. - *Agnes*

Här framkommer en konflikt mellan samhällets värderingar och det sätt på vilket *Agnes* vill bedriva terapi. I en samtid som hon upplever främjar inautenticitet blir det en utmaning att vara autentisk i mötet med patienten, trots att det är viktigt för henne. Även *Ivar* hade känt av en ökande inautenticitet i samhället: "Därför att vi håller på att göra samhället en otjänst med hur vi uppträder, vi håller på att skapa icke-autenticitet i hela samhället." Han tycks uppleva en slags växelverkan mellan samhälle, individ och vårdssystem där samhällsklimatet påverkar honom som psykolog, men även organisationen han verkar i. *Erika* pratade om autenticitet som genuinitet och närvaro, något hon upplevde var en bristvara i samhället i stort: "Tänk att det ska vara så svårt att få bli mött i närvaro. Och att de ska behöva komma till mig. För att det är så, att det finns så lite av det." Här lyfter hon förvåning och sorg över att det är ovanligt och svårt för människor att få vara i det autentiska möte som den terapeutiska kontexten utgör. Terapirummet ses således som en plats för en ovanlig, autentisk upplevelse - en upplevelse som enligt *Erika* är fullständigt självklar och naturlig, trots att den sällan förekommer i samhället. Även *Diana* funderade kring hur vårt individualistiska samhälle påverkar hur vi möter varandra som människor: "Vi har ett så bra stödsystem, så att vi är mer ensamma än alla andra

människor.” Här framträder en upplevelse av distans mellan människor, som påminner om *Erikas* sorg över bristen på äkta, sårbara möten.

I berättelserna framträder också en annan bild, av hur samhället möjliggör att terapi överhuvudtaget kan bedrivas. *Henrik* lyfte hur det unika mötet i terapirummet inte hade skett om samhället inte satte ett värde på psykoterapi och att det finns en villighet att lägga resurser på det.

Vi hade inte träffats om vi inte hade haft ett samhälle som hade trott på offentligt finansierad psykvård. Jag har haft kollegor från centraleuropa och östeuropa. Där finns det ingen psykisk sjukdom. Jo, där spärrar man in olik sinnade, regimkritiker. Men det är det enda. Vi hade ju inte träffats i ett annat än ett nordvästligt samhälle. - *Henrik*

Alltså upplevs samhället inte bara som en motverkande kraft för ett autentiskt, terapeutiskt möte, utan även som en förutsättning för det. De begränsningar och förutsättningar för yrket som samhället påverkar kan förstås som nödvändiga för att terapi ska kunna äga rum.

Även deltagare som inte explicit pratade om hur samhället påverkar autenticiteten, diskuterade hur yttre faktorer påverkar deras upplevelse av den. Exempelvis beskrev *Anton* en frustration över hur den egna organisationens mål och värderingar i slutändan styrs av politiker, med helt andra drivkrafter och sätt att utvärdera utfall på, vilka för honom är oviktiga: “Jag bryr mig överhuvudtaget inte om det.” Han upplever att detta gör det svårt för honom att hitta mening och att vara autentisk i sitt arbete.

I beskrivningarna kring samhällets påverkan framträder en bild av hur samhället försvårar, men också möjliggör, det autentiska mötet mellan patient och psykolog. Flera deltagare tycks dela bilden av samhället som kallt och inautentiskt, något som uppfattades rimma illa med det psykologiska yrket och vad som förväntas av dem i det terapeutiska arbetet.

Organisationen

Många av deltagarna berörde hur den egna organisationen försvårar möjligheten att känna sig autentiska i mötet med patienten. I flera av samtalen lyftes hur svårt det är att vara så autentisk som man önskade sett till organisationens krav, förväntningar och ramar. *Erika* berättar om hur belastande det faktiskt är att vara närvarande och autentisk i terapirummet.

En fråga med hela psykologyrket, det går inte ihop. Antalet personer man ska ha, med det tillstånd som man egentligen behöver vara i. Det är en krock i sig. Som att dansa fem balettföreställningar på en dag, eller vad vet jag? Alltså det finns en gräns hur mycket man än skulle sitta och meditera varje dag. Vi är inte ämnade för det. - *Erika*

Jämförelsen med balettföreställningen kan förstås som en syn på terapi som något kreativt, men också något som kräver absolut koncentration på ett sätt som inte motsvarar förutsättningarna som ges av organisationen. *Erika* funderar kring om det överhuvudtaget är hållbart att arbeta som psykolog, särskilt i förhållande till hur många patienter man förväntas träffa. *Anton* berättade om hur det känns när organisationens krav känns övermäktiga.

Jag sitter där innan besöket på mitt rum och tittar på en datorskärm, på ett journalprogram, som jag borde... jag borde kanske skriva in något här nu, men jag orkar inte. Och istället så, nu får jag istället gå ut och hämta patienten men det orkar jag inte heller. Men jag måste, så då gör jag det. Och då är det ju jättesvårt att.... jag tänker att jag går in i mötet med skuldkänslor nästan. - *Anton*

Detta går att förstå som att det administrativa arbetet som åläggs honom av organisationen försätter honom i en otillräcklig position gentemot sina patienter, vilket upplevs som inautentiskt. Till skillnad från *Erika* och *Anton* som upplever att patientmöten och organisationens krav är uttröttande, framhöll *Ivar* att det endast är organisationen som är stressande för honom, inte mötet med patienterna.

För mig är det inte stressande, det är inte uttömmande. Det som kan bli problematiskt är när man inte får till lösningar. (...) Alltså det är inte patienterna, utan det är clashen mellan organisationen och en del uppträdanden i organisationen. - *Ivar*

Här framgår en motsättning mellan organisationen och det egna arbetet, men som inte nödvändigtvis tar sig uttryck i terapin, utan i sådant runt omkring. *Ivar* framhöll vidare att det i vissa fall finns en intressekonflikt mellan organisation och patient: "För då har jag gjort rätt enligt systemet, men fel mot patienten." *Agnes* berättade om en liknande känsla då hon arbetat i organisationer som hon upplevt vara inautentiska. Hon beskrev att det pratades om värden

som medmänsklighet, men att det snarare var ekonomiska intressen som styrde: "För jag måste samtidigt vara lojal. Jag kan inte bli anarkist i rummet. Jag representerar organisationen och samtidigt måste jag ju vara lojal mot patienten och patientens behov." Här synliggörs en lojalitetskonflikt som behandlare och en omöjlighet att göra rätt mot båda parter, vilket hon beskrev som "jättejobbigt, och så jättehemskt (...) Ensamt." Denna bild delades av *Anton*, som uttryckte att hans känslomässiga reaktioner på organisationens ramar försvårade för honom att vara autentisk i sitt arbete.

Det organisatoriska tycker jag spelar jättestor roll i hur närvarande eller autentisk jag känner att jag kan vara. Jag jobbar i en väldigt stor organisation och det är ganska ofta obegripligt varför saker händer, varför saker förändras, varför det tillkommer den här eller den här arbetsuppgiften. Och det är mycket sånt, och jag går runt och är... stressad och irriterad över sådana grejer. Då är det mycket svårare att hitta in i den här mer autentiska rollen, för då går jag ju runt och bara är stressad, eller irriterad, eller bitter. (...) sedan vet jag inte hur mycket patienterna märker av det och inte. Men jag märker det i alla fall. - *Anton*

Anton befann sig långt från den plats där beslut fattades och kände att hans värderingar inte stämde överens med organisationen, vilket tycks leda till bitterhet och irritation. Oavsett om det påverkade patientens upplevelse eller inte, verkar det försvåra arbetet för honom.

Det framkom en bild av att flera av deltagarna känt sig tvingade att hantera känslor av otillräcklighet som de organisatoriska begränsningarna medfört. *Agnes* beskrev hur organisationens tidsramar kan påverka: "Du får bara ha tio samtal, och så kommer patienten och behöver tio år. Hur autentisk kan jag vara då? Vad gör det med min autenticitet? Min förmåga?" Här framträder en tydlig konflikt mellan organisatoriska krav och psykologen.

Många beskrev således en konflikt i att arbeta med psykoterapi i en stor och toppstyrd organisation. Denna konflikt har deltagarna hanterat på olika sätt. *Henrik* exemplifierade detta med en patient som han gav dubbelt så långa sessioner och att han kunde göra detta tack vare att han ändå träffade så många patienter som organisationen krävde: "För jag fick ju ändå mina pinnar gjorda, tack vare att - ja, jag jobbade på."

Både *Erika* och *Agnes* berättade att de valt att bli privatpraktiserande, och hur de upplevde att detta minskat den organisatoriska pressen. *Agnes* beskrev det som att "lite fredad

är man ju när man jobbar privat”, medan *Erika* också berättade att “som privatpraktiserande är ju folk mycket mer kräsna med vad jag är.” Vidare framhöll *Agnes* att hon som privatpraktiserande kunnat skapa ett hjälpsamt sammanhang bland kollegor, vilket färgat av sig på det terapeutiska arbetet: ”Det blir också ett sammanhang som är väldigt hållande och autentiskt.” Här framkommer en bild av att det är möjligt att skapa organisationer på egen hand, som istället faciliterar möjligheterna till autenticitet. *Ivar*, som arbetade offentligt, såg vikten av ett mer genuint samarbetsklimat och menade att organisationen han arbetar i skapar ett klimat där kollegor inte kan vara äkta mot varandra. *Hilda*, som var nyexaminerad, beskrev en förväntan från handledare och arbetsplats att “fake it til’ you make it”, det vill säga att låtsas att hon visste mer än vad hon faktiskt gjorde. Detta gjorde att hon kände sig inautentisk och otrygg i sin roll på arbetsplatsen.

Det framgår i deltagarnas berättelser att organisationens ramar i många fall upplevdes ha en direkt påverkan på hur autentiska de kunde känna sig i sitt arbete.

Professionen

Ett återkommande tema i deltagarnas berättelser var hur legitimationen i sig medför krav och förväntningar som kunde upplevas som begränsande. *Erika*, som avslutade sina studier under tidigt 90-tal, berättade att hon avvaktade i flera år med att legitimera sig. Detta då hon hittat ett intresse för meditation och mindfulness, vilket hon upplevde inte accepterades på den tiden.

Men det var inte förankrat i Sverige då. Utan man blev ganska ifrågasatt och... så då sköt jag på att ta legitimationen i flera år. [...] och så den psykologiska institutionen som avsatte djupa veck i pannan och “Det där får du göra vid sidan av. Det är religion.” -
Erika

Detta är ett exempel på hur förväntningar och krav kommer med yrkesrollen, vilket gjorde att *Erika* länge avstod från att ansöka om legitimation, och istället använde sina kunskaper från utbildningen i andra sammanhang. I samtalet framkom även att språket begränsades av de krav som legitimationen medförde. Detta har medfört att hon i vissa sammanhang känt sig nödgad att skilja på sig själv i och utanför psykologrollen: “Men då är jag inte psykolog, då är jag bara jag. Och då får jag säga massa saker som jag inte får säga när jag leder mindfulnessgrupper.” Konsekvensen blev således att *Erika* gjort en uppdelning mellan

“yrkesjag” och “bara jag” för att kunna vara fri i det hon förmedlade. Även *Anton* lyfte funderingar kring att inte passa in i rollen som psykolog och vad som förväntas av en.

Jag har haft ganska svårt med psykologrollen. Att jag inte är superbekvämt i den. Och framför allt inte i den här delen av psykologrollen som är väldigt väldigt seriös och kanske ibland kan vara nästan uppläxande eller att man ska vara en person som är ganska så svårfångad på något sätt. - *Anton*

Här framgår hur hans egen personlighet kom i skymundan och att han behövt anpassa sig utifrån en roll som egentligen inte är explicit formulerad. Snarare någonting som består av normer och förväntningar, både från samhälle, utbildning och kollegor.

Agnes tänkte tillbaka på sina tidigare år som yrkesverksam, och mindes funderingar kring vad som förväntades av henne: “Jag hade mycket såna tankar om att vara psykolog och att då ska man veta allt och man ska kunna allt... man har så mycket ansvar.” Likt *Anton* brottades hon med sina egna föreställningar om rollen, snarare än faktiska regler och krav. Hon beskrev det som påfrestande och jobbigt, men framhöll också poängen med att ha det med sig som nyexaminerad.

Även om alla föreställningar kring vad psykologrollen kräver inte är uttalade, tycks det finnas vissa normer som begränsar. *Ivar* framhöll att han är starkt kritisk till bilden av hur en psykolog ska vara som lärs ut på psykologprogrammet. Snarare förespråkade han ett öppet och transparent förhållningssätt, vilket han upplevde var mer i linje med honom själv: “Det är första gången som jag är på en arbetsplats där jag får vara som jag upplever att jag är och som jag beskrivs av mina patienter.” Här framträder således också en överbyggnad mellan förväntningarna på psykologrollen och organisationens ramar. Även *Erika* tog upp ett begrepp från utbildningen, professionell hållning, som ett upplevt styrande förhållningssätt, som hon menade är flyktigt och vagt: “Ett begrepp som jag blev lite frustrerad av, det var det här med professionell hållning. Men så, vad är det för någonting?” Här framgår en frustration över förväntningar som utbildningen förmedlar till psykologstudenter, som hon upplevde som felaktiga och otydliga.

En annan aspekt av de professionella ramarna som lyftes är att de också kunde innebära en viss trygghet. *Diana* beskrev hur förväntningarna som patienten har på henne var hjälpsamma då det fanns en implicit överenskommelse kring kontakten i rummet: “Det finns

vissa yttre förhållningsregler som vi båda vet att vi ska förhålla oss till.” Därmed upplevdes ramarna i professionen inte enbart som begränsande, utan även som en trygg förutsättning där både hon och patienten vet vad de kan förvänta sig.

Professionens ramar och normer tycks alltså upplevas både som begränsande och förtydligande för deltagarna i hur de ska förhålla sig, inte minst avseende autenticitet.

Sammanfattning av Samhället, organisationen och professionen.

Deltagarnas upplevelser berörde återkommande hur yttre omständigheter påverkade möjligheterna till autenticitet i yrket. Tre nivåer av påverkan berördes: samhällelig, organisationell och påverkan utifrån professionen. Samtliga tre berördes i termer av yttre ramar som deltagarna behövde förhålla sig till. Dessa ramar upplevdes dels möjliggöra terapisammanhanget som sådant, men också begränsa utsträckningen av autenticitet som rymts i det. Påverkan upplevdes ske utifrån värderingar, målformuleringar och riktlinjer som mynnade ur dessa yttre strukturer, även om dessa inte alltid upplevdes uttalade eller explicita.

Det mänskliga i terapirummet

I temat *Det mänskliga i terapirummet* lyfte deltagarna hur mycket av det egna jaget som får ta plats i det terapeutiska arbetet. Här framkom funderingar kring i vilken utsträckning psykologen kan och bör vara en verklig person eller inte, och hur detta hänger samman med autenticitetsbegreppet. I subtemat *Self disclosure* presenteras deltagarnas tankar kring att dela med sig av egenupplevda erfarenheter och hur detta relaterar till att känna sig autentisk i arbetet. Samtliga deltagare berörde att en nödvändig del av att känna sig autentisk var att tillåta sig att bli berörd i arbetet, vilket diskuteras i subtema *Genuina känslor och att bli berörd*. En återkommande upplevelse var att arbetet består i att spela en roll, som upplevdes ligga mer eller mindre nära den egna personen. Detta belyses i *Roller, masker och teater*. I subtema *Närvaro* framkommer på vilka sätt deltagarna upplever närvaro som en del av autenticitet.

Self disclosure

I samtliga intervjuer berördes hur det upplevdes att dela egna erfarenheter i terapin. Samtidigt betonade flera deltagare att det inte är en nödvändighet för att vara autentisk. *Agnes* lyfte att autenticitet för henne inte är att sitta och berätta saker om sig själv för patienter och att det bara skett vid enstaka tillfällen. *Anton* berättade om vilket utrymme detta får ta.

I terapisamtalen så tycker jag att det finns ganska gott om utrymme för mig som person att komma fram. Utan att det blir fel. Alltså, inte det här att jag sitter och berättar

jättemycket om mig själv. Men mer att jag bara får lov att vara som jag är, utan att behöva tvinga mig in i en terapeutroll som jag inte känner mig bekväm med. - *Anton*

Här betonade han att det inte nödvändigtvis rör sig om att dela egna erfarenheter, utan snarare om att känna sig som sig själv. Det tycktes finnas en viss försiktighet kring att vara för öppen med egna erfarenheter, vilket återkom hos flera andra deltagare. *Agnes* menade att delande av egna erfarenheter bör göras sparsamt, men att det har sin plats: "Då har jag verkligen vetat varför jag har gjort det, för att gagna patienten på något sätt." Utsagorna går att förstå som att i de fall då terapeuten själv har egna erfarenheter med känslomässig koppling till patientens situation, så går detta att använda i terapin. Detta är ett resonemang som återkom i andra berättelser. *Erika* sa om att dela egna erfarenheter: "Det ger också hopp om att man kan ta sig igenom det." *Henrik* drog sig till minnes en patient där det var lämpligt: "Den ville ju ha någonting liksom att: 'det här är mina erfarenheter, har du några erfarenheter som liknar mina erfarenheter?'" Och det funkade där, verkligen." Här framträder en bild av att deltagarna upplever delande av egna erfarenheter som en verksam del av terapin vid väl valda tillfällen. Deltagarna tycktes uppleva det som en form av risktagande, där man är rädd för att framstå som gränslös. Samtidigt hade flera deltagare erfarenheter av att det kan vara hjälpsamt.

Majoriteten av deltagarna betonade att det gjordes i undantagsfall. *Diana* sa: "Jag tänker efter några gånger innan jag tar exempel för att då måste jag vara rätt säker på att det fungerar med den här patienten." Detta visar på en försiktighet och en eftertanke, att det måste fylla ett syfte och kunna tas emot av patienten. *Erika* förklarade att hon inte gör det "lättvindigt". *Agnes* berättade om ett tillfälle där känslan blivit så stark att hon inte stod ut med att inte dela med sig.

Jag kan inte sitta här och veta allt detta och känna igen mig på det här sättet och se henne plåga sig själv såhär. Nej! Jag måste vara modig och ärlig och ge henne det här. Och då blev det också väldigt bra. (...) när vi avslutade terapin sen efter många år så sa hon att det var det tillfälle som hon aldrig kommer glömma, och att det var det som betydde mest för henne av allt som vi hade pratat om och hållit på med. Ja... (...) Det blev ju väldigt starkt. (...) Och viktigt. Och på riktigt! En känsla av att det här är på riktigt, liksom. - *Agnes*

Här blir det tydligt att delandet av egna erfarenheter för *Agnes* stundvis upplevs som ett måste för att göra rätt mot patienten och sig själv. Det upplevs innebära en risk och kräva mod, men kan också göra stor skillnad för terapins utfall. Att inte dela det kändes outhärdligt för *Agnes*. Detta går att förstå som att hon upplevde att hon inte hade något val. Hon nämnde också att hon upplevde att det stärkte den autentiska upplevelsen både för henne och patienten. Andra deltagare hade liknande upplevelser. *Erika* berättade om hur det känns att dela egna erfarenheter: "Det känns bara mänskligt!" och *Henrik* sa: "Men det ÄR ju jag. Alltså - det är ju verkligen jag." Således tycks det alltså i vissa fall upplevas som djupt personligt och mänskligt, vilket av flera deltagare likställdes med autenticitet.

Deltagarna associerade alltså delandet av egna erfarenheter till autenticitet. Samtidigt poängterade flera av dem att det inte är en nödvändighet för att uppleva autenticitet. Möjligen finns en oro över att psykologen ska ta för mycket plats, då terapin i första hand är för patienten. Delandet av egna erfarenheter tycks låta det mänskliga bryta igenom en tillrättalagd psykologroll, vilket skapar en känsla av autenticitet.

Genuina känslor och att bli berörd

I flertalet av intervjuerna framkommer att en del av den autentiska upplevelsen är att tillåta sig att bli berörd i det terapeutiska arbetet. *Henrik* sa: "För mig är det autentiskt att låta mig gripas." Han lyfte hur han påverkas av patientmöten och att han känner sig autentiskt först när han tillåter sig att känna. *Erika* berörde vikten av att ha lärt sig att bemöta sina egna känslomässiga reaktioner, utan att reagera på dem: "Bara jag rymmer mig själv så kan jag, liksom även tårar, jag kan låta mig bli berörd med patient." Hon menade att det gör att jobbet består i att sitta med känslorna som väcks: "Och det här är så starkt. Ibland är det så starkt." Här framkommer en bild av terapeuten som ett kärl för alla känslor som uppstår i rummet, både de egna och patientens. *Hilda* menade att de egna känslorna är en förutsättning för en djupare kontakt och autenticitet.

Man kan bli rörd liksom på riktigt. Eller att man kan känna med patienten och att man får... en riktig connection. Jag tänker i alla fall att man måste vara autentisk för att det ska hända, för att det ska uppstå. (...) Då känns ju inte man som en robot. (...) Det känns ju bra. (...) Då känns det ju som att man är mer autentisk eller att det är på riktigt. Och inte, det här blir blasé, på något sätt. - *Hilda*

Hon beskrev hur det får henne att känna sig som en människa. Genom att kontrastera känslan mot att känna sig som en robot illustrerar hon hur mänskliga delar av henne annars riskerar att vara frånvarande i terapin. Ett återkommande tema i berättelserna är känslornas plats i terapirummet, både för terapeutens del och för patientens, och hur dessa upplevs samspela med autenticitet. *Diana* berättade om hur hon ser autenticitet som tillgång till starka känslor, snarare är att det känns på ett visst sätt.

Anledningen att jag kommer bort från den frågan hela tiden, är nog för att autenticitet är ju inte en känsla, det är ju alla känslor på ett sätt. (...) Alltså, det vill säga att känslorna finns där. Att man tillåter dem att komma fram. (...) Så autenticitet skulle jag väl säga att det är att man känner det man känner. Men inautenticitet är väl då frånvaron av känslor. - *Diana*

Således tycks *Diana* säga att själva tillåtandet av de egna känslorna är autenticitet, och att begreppet inte är kopplat till en specifik känsla. Denna bild delades av *Agnes*, som menade att autenticiteten framträder då "det bränner till. När man känner att patienten kanske blir arg på mig, eller att jag blir arg på patienten." Med andra ord är känslorna inte uteslutande positiva, utan kan vara minst lika starka och autentiska även då de är negativt laddade.

Samtidigt tycks det även finnas en risk med att vara autentisk i sina känslor, vilket *Henrik* berörde: "Att vara så pass känslig som jag är, det finns också en viss risk att det... det är inte bara enkelt och okomplicerat." Även *Hilda* trodde att det finns en risk med att bli för berörd, vilket skulle kunna göra att man börjar tänka på patienter på fritiden. Liksom *Hilda* tycks alltså *Henrik* se en risk med att bli för känslomässigt involverad i arbetet. Liknande tankar lyftes av *Ivar*, som samtidigt framhöll att det inte finns något annat sätt för honom. Han sa också att han kan känna en genuin oro för sina patienter: "då kan man snarare vara som man är med sina barn, att man är orolig: vad händer nu?" De genuina känslorna som uppstår i arbetet tycks också kunna medföra en känslomässig kostnad för psykologen. *Erika* menade dock att de äkta känslorna är en förutsättning för terapi, för båda parter: "Jag är väldigt såhär: sårbarhet, sårbarhet, sårbarhet. Så. Och det är vägen fram." Detta visar på hur viktiga de egna känslorna är för henne, och att det för henne inte finns något alternativ till att de får komma till uttryck.

I deltagarnas berättelser framkom att autenticitet kan förstås och upplevas som att låta sig bli berörd och att tillåta känslor att få plats och kännas. Det upplevdes vara en nödvändighet

för terapin, men det lyftes även att det skulle kunna medföra en risk att terapeuten kommer för nära sin patient, vilket i så fall skulle kunna påverka det egna måendet.

Roller, masker och teater

Flera av deltagarna berörde hur psykologyrket innebär att gå in i en roll och hur denna roll i varierande grad upplevs ligga nära det egna självet. Detta illustrerades av flera deltagare med liknelser om teater och masker. *Anton* beskrev hur alla människor har flera roller, men att de kan ligga mer eller mindre nära en upplevd kärna.

Det här att vara en autentisk person, då tänker jag att det är mer att man kanske är sann mot sig själv, eller liksom att de här olika rollerna man har i livet på något sätt är integrerade, att man inte sätter på... en mask i olika situationer som känns för långt ifrån en själv. - *Anton*

Anton belyste hur det inte nödvändigtvis är inautentiskt att sätta på sig en mask, snarare är det något ofrånkomligt. Det som blir avgörande är hur pass nära eller bekant masken känns, med andra ord hur autentisk den känns. Han underströk vidare att han känner sig inautentisk när han behöver ikläda sig "en seriös roll för länge", vilket han upplever har påverkat hans val av arbetsplatser. *Henrik* berättade att terapi går att förstå som ett artificiellt sammanhang, men underströk att han inte för den sakens skull är tillgjord eller mindre äkta: "Det jag menar med 'artificiellt', det är att det finns inga beröringspunkter sedan tidigare." Själva sammanhanget är alltså skapat eller onaturligt, men det innebär inte att rollerna måste vara inautentiska.

Ivar lyfte att rollen som organisationen tilldelar en upplevs öka klyftan mellan vårdgivare och patient: "De tvingar in en i en sorts roll. Och jag har sett riktigt kusliga exempel på när de skapar roller där... patienterna är ett annat folkslag, de är inte oss." Här framträder maktlöshet i att inte ha agens i vad som ska rymmas i rollen, då han upplever att det går ut över patienterna.

Då rollen uppfattas som en färdig, professionell mall som man antas passa in i upplevde *Hilda* att det kan kännas "påklustrat eller lite awkward när, ja men när det märks att det inte helt bottnar i en." Även *Henrik* resonerade kring den professionella rollen och nämnde ett tillfälle då han upplevde sig bryta mot den och sa "jag skämdes faktiskt för att jag blev såhär." *Anton* beskrev hur en viss del av inautenticitet, eller oärlighet, är nödvändig i rollen för att motverka känslan som uppstår av att föreslå saker som han själv inte skulle kunna tänka sig att

genomföra: "Vem är jag säga åt den här personen att lyssna på mindfulness om jag inte klarar av att göra det i två minuter?" Alltså framträder en bild av att psykologrollen medför krav på ett förhållningssätt som inte alltid överensstämmer med deltagarna själva, och som kan medföra skamkänslor då de inte når upp till det.

Agnes sa att hon brukar likna terapi vid improvisationsteater: "Man bara får lite förutsättningar och så får man gå upp på scen och sen ska man improvisera någonting. Så är ju varenda samtal egentligen." Hon jämförde också rollen som terapeut med en skådespelare som går in i en roll.

Så går man in - det är som att gå in i en annan verklighet. Det är som att gå upp på scen. Inte så att jag spelar teater då - men man måste: "det är nu... det händer" (...) På ett sätt är det en roll. Men den rollen är också mycket jag. - *Agnes*

Agnes poängterade att rollen inte är inautentisk, att det fortfarande är hon som står på scenen. Snarare tycks det handla om att hitta ett fokus och att vara närvarande i sin roll tillsammans med patienten.

Terapin jämförs alltså med en teaterscen, där både terapeut och patient har en roll att spela. Det deltagarna belyser är att rollerna är en nödvändighet, men rollen kan upplevas mer eller mindre främmande och avgör således hur pass autentiska de känner sig i den. För deltagarna innebär att gå in i en roll inte nödvändigtvis att förställa sig eller vara falsk, snarare kan det upplevas som en trygg, professionell kostym att ikläda sig - där de själva också kan få plats.

Närvaro

En aspekt av upplevelsen av autenticitet som lyftes av några deltagare berör hur det samspelar med att vara närvarande. *Erika* berättade att ordet genuin, vilket hon likställer med autenticitet, och ordet närvarande flyter ihop för henne: "Det är en förutsättning för genuinitet att vara närvarande." Denna uppfattning delades av *Henrik*: "För mig som kan vara närvarande så är det autentiskt att vara närvarande." Båda deltagarna upplevde närvaro som tätt förknippat med autenticitet och att det kan förstås som en förutsättning för att vara autentisk.

Båda berörde också att närvaro är en förmåga som går att träna upp, ett tillstånd som aktivt måste eftersträvas för att komma i kontakt med det. *Erika* uttryckte det som att "Odling ett närvarande och genuint tillstånd." Ordvalet för tankarna till en organisk process, något som dels

kan växa av sig själv men också kräver en medvetenhet och en ansträngning. *Henrik* beskrev hur han tränat sin förmåga till uppmärksamhet och på så sätt blivit mer närvarande.

Det har jag tränat mig själv: att uppfatta livets små och stora nyanser. Doften av nyklippt gräs, eller vad som helst, liksom, eller att titta ut och se den stilla vinden... det är det här med skönhet och fulhet, men också det stora i det lilla. Så för mig är det lättare för det. - *Henrik*

Här framstår närvaro som ett flyktigt tillstånd, men som man kan lära sig att försätta sig i. Detta blir också en förmåga som psykologen har tillgång till både i och utanför terapikontexten. *Ivar* beskrev att han med svårare patienter kan vara mer närvarande i mötet. Detta har i sin tur gjort att han upplevt starka möten "där man går omtumlad ut". Närvaro tycks alltså göra att han känner sig närmre och mer direkt påverkad av mötet, något som kan tolkas gör kontakten till en autentisk upplevelse. *Erika* underströk att närvaro är en absolut förutsättning för terapi.

Jag vet det, att det här är så otroligt viktigt. Det vet jag själv: man sitter inte och gråter djupt med någon som inte är väldigt närvarande och på alla sätt visar att jag har verkligen space för det här. - *Erika*

Här delar hon med sig av den egna upplevelsen av vad närvaro i mötet öppnar upp för. Utan närvaro upplevs det inte finnas möjlighet för känslor som verkligen är äkta. Närvaro upplevs således som en viktig förutsättning, men det framkommer också att det är ett tillstånd som kräver mycket av en. *Erika* berättade: "Närvaro är så transformerande. Men det är väldigt svårt, så man måste förlåta sig för alla miljoner gånger man trillar dit." Även *Hilda* uttryckte att närvaro är energikrävande, samtidigt som hon också belyste att det är särskilt viktigt i den psykodynamiska traditionen. Även *Agnes* berättade om upplevelsen av att anstränga sig för att vara närvarande: "Det är någonting att jag skärper till mig, jag koncentrerar mig, jag fokuserar. När jag sitter med patienten, då är det det som finns och inget annat." Ansträngningen gör att hon blir närvarande i stunden och fullt uppmärksam.

Erika uttryckte att hela hennes terapeutiska arbete utgår från genuinitet och närvaro. Andra deltagare tycks uppfatta det som en viktig del av att vara autentisk och för att möta

patienten på ett autentisk sätt. Flera av deltagarna upplevde alltså att närvaro är en viktig del för att terapi ska fungera, men att det samtidigt kräver mycket av terapeuten. Närvaro går att förstå som ett tillstånd som kräver ansträngning för att kunna fortsätta befinna sig i.

Sammanfattning av Det mänskliga i terapirummet.

I temat framkommer upplevelser som berör gränserna mellan yrkesroll och personen bakom den. Det lyftes upplevelser av att autenticitet i yrkesrollen berodde på hur nära personen kände sig sitt yrkesjag. Det framträder en bild av att det upplevs som viktigt att vara mänsklig och att tillåtas vara i kontakt med sina egna känslor även i terapirummet. Detta betydde nödvändigtvis inte för deltagarna att dela med sig av personliga erfarenheter eller reagera på känslorna, även om detta också upplevdes ha sin plats i vissa sammanhang. Det som däremot värderades var att detta tilläts rymmas inom dem själva. Ytterligare en aspekt som återkom var hur autenticitet samspelade med känslan av att vara närvarande som person i stunden.

En äkta relation

Temat *En äkta relation* berör deltagarnas syn på hur autenticitet och relationen med patienten relaterar till varandra. En återkommande upplevelse var behovet att känna sig autentisk och som en riktig person i mötet för att skapa en djupare relation. *Det ömsesidiga samspelet* fångar den upplevda ömsesidiga förhandling och det samspel som krävs för autenticitet ska rymmas i relationen. Subtema *Vikten av att vara en riktig person* berör upplevelsen av hur psykologen måste vara en riktig person, inklusive sina fel och brister, för att känna sig autentisk och för att relationen ska kännas äkta. I *Relation utan autenticitet* berör deltagarna hur det känns när autenticitet saknas i relationen.

Det ömsesidiga samspelet

I berättelserna framkom upplevelsen att autenticiteten är en stor del av den terapeutiska relationen, *Agnes* kallade det en av "grundpelarna" för att kunna skapa allians. Även *Diana* relaterade autenticitet till allians: "Man använder autenticiteten... som ett verktyg i alliansen. I alliansskapandet." Detta visar på hur autenticiteten upplevs kunna fördjupa och stärka den terapeutiska relationen, och hur den aktivt kan användas som ett verktyg. *Anton* menade att hur mycket autenticitet som får plats i terapirummet dels handlar om personkemi. Samtidigt betonade han att han provar sig fram: "Så jag tror att jag testat lite i början och sen så ser man hur man de reagerar." Hur autenticitet rymms i relationen tycks vara något som förhandlas fram gemensamt av patient och behandlare. En viktig del av förhandlingen är att lära känna patienten, för att se hur mycket autenticitet som är lämpligt. *Henrik* delade en liknande upplevelse och

jämförde det med att skicka ut "testballonger" för att se hur det tas emot av patienten. *Agnes* berättade att hon får syn på hur pass autentisk hon faktiskt är i mötet med patienten.

Det märker jag ju i mötet med patienten. Det är patienten som hjälper mig att veta. För det känner jag när jag får, när jag får kontakt med patienten. När terapin blir... när det blir en känslomässig närhet eller när det... det är svårt att sätta ord på det. - *Agnes*

Här nämner hon dels att det uppstår en känslomässig närhet då autenticiteten får plats, men också att hon upplever att hon får en kontakt med patienten. Kontakt kan här förstås som något som rymmer en djupare mening än ordets vardagliga betydelse, snarare handlar det om den terapeutiska alliansen och dess ömsesidighet. Patientens reaktioner tycks vara viktiga både för autenticitet och allians. Hon berättade också: "Man får inte bli invaderande bara för att jag tycker att det är fint att vara autentisk. Det måste verkligen ske emellan, i mellanrummet. Det måste ske i samspel med patienten." Här beskriver hon att sina egna ideal kring autenticitet inte får företräde, utan att det måste ske på ett sätt som patienten kan ta emot.

En annan aspekt som flera respondenter tog upp är hur psykologens autenticitet är en förutsättning för patientens. *Anton* berättade att "när jag får vara mer mig själv så är det lättare för patienten att öppna för sådana här... andra delar av sig själv också. Så de också får plats i rummet." När han låter sin egen personlighet ta plats öppnar det upp för ett autentiskt klimat där även patienten ryms. Således blir relationen mer autentisk, när de båda parterna är mer sig själva. På ett liknande sätt beskrev *Hilda* hur patienten påverkar möjligheten att känna sig autentisk: "Hur den andra ter sig... det är jättestor skillnad, hur man kan känna sig. Alltså, hur lätt det är att känna sig autentisk." Det belyser det ömsesidiga i relationen och utformandet av ett tryggt autentiskt klimat. *Erika* såg det som en omöjlighet för patienten att vara genuin, som hon använde synonymt med termen autentisk, om hon inte själv är det: "Jag kan inte riktigt se hur patienten, om den inte är supermogen, *skratt* hur den ska kunna vara genuin om inte jag är genuin. (...) Ja. Det är en förutsättning, det går inte..." Utifrån denna förståelse ligger alltså huvudansvaret hos psykologen för att skapa en autentisk, och därmed verksam, relation. Psykologen går före och bjuder in till autenticitet, vilket ger patienten möjlighet och utrymme att också vara autentisk.

Flera deltagare resonerade kring vikten av att skapa ett tillåtande klimat, där patienterna har utrymme att vara autentiska. *Henrik* berättade att han märker detta i patienternas reaktioner.

Till och från har jag hört att människor har uttryckt kring mig att de behöver inte censurera sig. De kan svara vad fan de känner för. *skratt* Och där var jag såhär: Ja, det är väl det samtalet, det riktiga samtalet är. - *Henrik*

Här illustrerar han hur ett sådant klimat möjliggör ett samtal som går bortom det ytliga, som upplevs som mer på riktigt. Detta klimat beskrevs av *Erika* som en tillåtande och medkännande rymd som hon "kontinuerligt odlar" i sig själv. Detta både för att kunna vara autentisk som terapeut, men också för att kunna skapa en hållande relation där patientens känslor och reaktioner ryms: "Och i det tillåtande - ett annat ord man kan använda är 'det villkorslösa'. Ordet kärlek. Inom psykologin säger man inte det så mycket, men... det är mycket det det handlar om." Genom att använda ordet kärlek visar hon hur pass stor medkänsla som faktiskt ryms i den terapeutiska relationen. På så vis går det också att förstå att relationen måste vara autentisk, att det krävs en genuin och faktisk omtanke för patienten som inte går att fabricera.

Deltagarna delar alltså en bild av en slags förhandling kring vilken plats autenticitet har med patienten. Även om patienten är delaktig är det psykologen som bjuder in till det. Det framkom även en bild av ett tryggt rum där autenticitet är önskvärt för båda parter.

Vikten av att vara en riktig person

En aspekt som lyftes av flera deltagare var det autentiska i att känna att man kan vara en riktig människa i arbetet. Flera av deltagarna upplevde att detta fördjupade den terapeutiska relationen och var en förutsättning för att känna sig autentisk. *Diana* belyste hur autenticiteten kan förstärka alliansen, genom att visa att hon är en människa i terapirummet.

Nä men ett sätt att förstärka alliansen, eller tilliten, eller tryggheten. Att man, liksom stundvis kan visa, ja men jag är också människa, jag är också här. Det är inte bara att jag sitter här, enbart i min roll utan jag är också här som medmänniska, jag hör vad du säger, jag tar in vad du säger och sådär. - *Diana*

Det framgår alltså att när *Diana* som människa fick ta plats bidrog det till att fördjupa alliansen. Hon gör en åtskillnad mellan att vara där enbart i sin roll och att vara där som människa. När parterna möts som medmänniskor tycks upplevelsen bli annorlunda, mer verklig.

Detta går att tolka som att kontakten sträcker sig bortom den kontextuella situationen, där psykolog- och patientroll annars riskerar att göra kontakten ytlig. Även *Anton* hänvisade till att det mänskliga påverkar alliansen: "Man behöver vara mänsklig, man behöver visa lite av sig själv för att få allians." På ett liknande sätt upplevde *Ivar* att han och hans kollegor är riktiga människor: "Vi är riktiga människor. Vi har en relation till dem." Alliansen upplevdes som något mer än arbetsallians, det handlar om en relation och mer specifikt om en riktig relation mellan riktiga människor. *Erika* menade att hon upplever att detta är ett behov som också kommuniceras av patienten: "Jag behöver verkligen känna att du är människa. Det är ju inte ett proffs som sitter här och säger empati på beställning." Detta går att förstå som att det professionella i psykologrollen upplevs som en konstruktion, eller en påbyggnad på det mänskliga. Psykologen är, liksom patienten, först och främst just en människa. Mötet sker i denna delade upplevelse. *Henrik* beskrev det som en ömsesidighet: "Kom som du är och... och så försöker jag också göra det, så möts vi som två människor." Detta går att förstå som att terapisammanhanget uppmanar patienten till något avskalat och naket - att delta som människa, och att psykologen därför också bör göra samma ansträngning. Det är först när två människor möts som just människor som relationen och alliansen kan uppstå.

Många deltagare lyfte även att en del av att känna sig som en hel, sammanhängande människa i arbetet också innebär att de egna felen och bristerna inte behöver döljas. *Ivar* beskrev hur hans klienter ofta inte upplever honom som en typisk psykolog.

Patienterna upplever inte mig som en psykolog på det viset. Det är jättesällan att de hoppar av, det händer att det blir konflikter, men oftast löser vi dem. Eftersom de upplever att jag skapar en relation, det tror jag att jag gör genom att jag är en närvarande person. (...) Att jag som person är närvarande med mina fel och brister. - *Ivar*

Han berättade om upplevelsen av att vara närvarande som en hel person och belyser hur hans brister blir en aktiv del av terapin. Genom att visa att han inte är ofelbar visar han också att han är en människa, vilket stärker alliansen mellan patient och behandlare. *Agnes* hade en liknande upplevelse och menade att en viktig del av att vara autentisk också innefattar att få göra misstag.

Att vara autentisk är väl... jag tänker, vet du vad jag tänker på nu också? Det är väl också att vara sårbar och att vara, och att också våga vara fel. Att våga göra fel, eller våga vara icke-vetandes. Att som terapeut inte vara expert och ha svar på allt utan... det är också att vara autentisk. Mänsklig. - *Agnes*

Det framstår som att upplevelsen av att vara en hel människa i arbetet står som en kontrast mot en förställd expertroll. Detta då psykologen inte är ofelbar eller allvetande, och det verkar viktigt för flera av deltagarna att få vara ärliga med detta. På ett liknande sätt beskrev *Hilda* frustration när kollegor framstår som ofelbara och duktiga: "Nej men det är någonting men här duktighetsgrejen, jag tycker det är *suckar* nästan lite obstinat." För henne var det inte autentiskt med någon som hela tiden har svar på tal och vet precis vad som ska göras, utan snarare tycks den ovetande hållningen nära sammankopplad till autenticitet, liksom hos *Agnes*. *Diana* beskrev på ett liknande sätt att det är autentiskt att visa när man inte förstår: "Att kunna vara autentisk är ju också att kunna säga: du jag vet faktiskt alldeles för lite om det här vi pratar om." Med andra ord belyste även hon det mänskliga och autentiska i att inte veta, och vikten av att dela med sig av detta till patienten, för att alliansen ska fungera.

Det tycks alltså som en viktig del av att vara autentisk för deltagarna är att vara mänsklig. Detta upplevs förstärka alliansen och en beståndsdel i detta tycks vara att kunna visa sig som felbar och att inte behöva dölja sina brister.

Relation utan autenticitet

Ett återkommande tema i deltagarnas berättelser var upplevelser av terapi där autenticitet inte fått utrymme. En upplevelse var att autenticitet inte alltid hör hemma i terapirummet med alla patienter, eller utifrån alla psykoterapimetoder. *Ivar* berättade att han tidigt i karriären upplevde tillfällen där autenticitet i relationen inte varit viktig: "En del av de patienterna var helt ointresserade av relationen till mig. Och det är för mig acceptabelt." I den avgränsade problematiken upplevde han snarast att relationen och autenticiteten stod i vägen för behandlingen, medan den i hans nuvarande arbete beskrevs som viktigare än själva metoden. *Ivar* beskrev det som att han kände sig som "ett verktyg", *Erika* kallade sådan terapi som "mekanisk" och *Hilda* använde metaforen "robot". Här finns i språkvalet hos deltagarna tydliga likheter som för tankarna till industri och massproduktion. *Diana* lyfte frågan hur autenticitet och allians egentligen förhåller sig till varandra.

Och då kommer man ju till frågan: finns allians utan autenticitet? Kanske. Alltså kanske att man... det är svårt att tänka sig. Ja. Om man tänker att allians på något sätt är att det finns en tillit och trygghet att vara öppen, då kanske autenticiteten inte är helt nödvändig där, men då lägger man ju lite krav kanske på patienten på något sätt. - *Diana*

Hon påtalade att en autenticitetsfri allians ställer mer krav på patienten. Detta går att förstå som att mer högfungerande och resursstarka patienter inte är lika beroende av det trygga rum som alliansen skapar. *Diana* menade även att vissa delar av det terapeutiska arbetet inte kräver autenticitet, som exempelvis psykoedukation: "För att de andra delarna tror jag också är viktiga. Det är inte bara samtal som vi har, utan det är ju ett förändringsarbete mot någonting." *Agnes* ansåg på ett liknande sätt att autenticitet inte är nödvändig för psykoedukation, men framhåller: "I min värld är inte det terapi." För henne var autenticiteten så nära sammankopplad med arbetet att det inte går att tänka sig en terapi utan det. Då hon var psykodynamiskt inriktad går det även att förstå hur synen på psykoedukation skiljer sig från *Diana* som arbetade med KBT. Båda deltagarna funderade kring psykologyrkets framtid, med tanke på framsteg inom AI-teknik. Deras upplevelser går tvärt emot varandra, där *Diana* sa: "Jag tror man kan komma ganska långt med det, i mindre komplexa fall", frågade sig *Agnes* vad en AI-terapeut skulle kunna åstadkomma: "Hur autentisk kan den vara? Vad blir det för mänskligt möte?" Återigen synliggörs deras vitt skilda bild av autenticitetens plats i terapin och relationen. Att båda nämner AI kan förstås som att begreppet väcker associationer kring vilken plats det mänskliga kommer att ha i framtiden.

Flera deltagarna har upplevelser av att autenticitet i relationen inte alltid är nödvändigt eller hjälpsamt för alla patientgrupper. Det uppfattades främst som överflödigt eller att det står i vägen då det rör patienter med mindre komplex problematik. Samtidigt är det en fråga som splittrar deltagarna, där vissa inte ens kunde föreställa sig terapi utan autenticitet.

Sammanfattning av En äkta relation

I detta tema framträder upplevelser som rör autenticitet i förhållande till den terapeutiska relationen. Utsträckningen av hur mycket autenticitet som ryms i relationen sågs som något som ömsesidigt förhandlades fram tillsammans med varje enskild patient. Det framkom även att autenticitet i form av att vara en riktig person, med fel och brister, upplevdes fördjupa relationen med patienten. Ömsesidig sårbarhet framträdde som en viktig relationell aspekt av autenticitet. I temat framträdde också upplevelser av hur en terapeutiska relation utan

autenticitet ter sig och det framkom delade åsikter om huruvida det går att bedriva verksam terapi utifrån en sådan relation.

Den autentiska upplevelsen

I detta tema behandlas hur det är att uppleva autenticitet i terapirummet. Det tar fasta på den faktiska förnimmelsen av den autentiska upplevelsen och hur deltagarna skapar sin förståelse och tolkning av fenomenet. I subtema *Meningsfullhet i autenticiteten* berörs hur och på vilket sätt autenticitet upplevs göra arbetet meningsfullt. I *Autenticitet som frihetskänsla* lyftes upplevelser av att autenticitet frigör terapeuten både vad gäller känslor och handlingsutrymme. Det framkom påtagliga olikheter i förståelsen av autenticitetsbegreppet, vilket berörs i *Riktning, förhållningssätt, handling*.

Meningsfullhet i autenticiteten

Även om meningsfullhet inte frågades om explicit i intervjuerna relaterade samtliga deltagare autenticitetsbegreppet till upplevelser av meningsfullhet. *Erika* lyfte att autenticitet kräver varsamhet, att det inte får göra vare sig henne eller klienten överväldigad, men att “samtidigt så är det så djupt meningsfullt och också läkande för mig som människa.” Här framkommer en bild av att autenticiteten inte bara har en verksam effekt för patienten, utan också har en terapeutisk inverkan för henne. Även *Diana* berättade att hon ser autenticitet som ett fenomen som ger båda parter positiva känslor i utbytet: “Det gör det ju meningsfullt för mig också.” Liknande upplevelser lyftes även av *Ivar*.

För mig är det här jätligt meningsfullt. Det är väldigt meningsfullt. På ett annat sätt än det var när jag bara gjorde saker. Det var jättekul att se någon bli bra. Men att se en del av de här då, som bokstavigt talat, kan vara helt isolerade från världen till att kunna börja leva, är otroligt givande. - *Ivar*

Här jämför han skillnaden i upplevd meningsfullhet mellan att arbeta i terapier där autenticitet inte får så mycket utrymme, detta i kontrast med nuvarande arbete där hans autenticitet är en närvarande del av terapin. Han kopplade sin upplevelse av meningsfullhet till utfallet för patienterna. *Diana* kallade meningsfullhet “motsatsen till avstängdhet eller likgiltighet” och menade att det känns autentiskt och meningsfullt att vara uppriktigt involverad i hur utfallet med terapin blir för patienterna. Genom att kontrastera upplevelsen av meningsfullhet med avstängdhet och likgiltighet framträder en bild av just hur brist på

autenticitet påverkar tillgången till att uppleva meningsfullhet. Detta berördes vidare av *Anton* som drog sig till minnes en terapi där han utgått mycket från en manual och inte upplevt sig så autentiskt involverad. Han berättade att han förvånats över att han inte kände mer när patienten skulle avslutas, trots att det gått bra: "Det kändes mer som en axelryckning, att såhär, ja men ja, det var bra att det gick bra, men ja. Det var det." Utfallet för patienten kan alltså vara gott, men det betyder inte att psykologen får kontakt med det meningsfulla i detta på ett känslomässigt plan. *Hilda* beskrev att de stunder då hon känner sig autentisk i arbetet är det som gör att arbetet känns viktigt och meningsfullt.

Eller jag tänker att det är de stunderna som det känns som att man har valt rätt yrke. (...) När man, jag tycker att det liksom, när man får en kontakt med en annan person, alltså som verkligen är autentisk. Då känns det ju kul. - *Hilda*

Det tycks alltså vara i de autentiska, flyktiga ögonblicken som meningsfullhet tydligast framträder. Utöver att den verkliga, autentiska kontakten gör arbetet meningsfullt gör det också att jobbet känns roligt. Flera av deltagarna återkom till detta. *Henrik* liknade terapi vid ett äventyr: "En av de roligaste grejerna man kan göra tillsammans med en annan människa, det är terapi." På ett liknande sätt beskrev *Agnes* att hon upplevde att det blir lustfyllt när terapin är autentisk: "Då blir det ju roligt! *skratt* Det är ju hemskt att säga, för det kanske inte alltid är så roligt för patienten. Det är ju jobbigt att gå i terapi. Men det blir... kreativt." Hon jämförde det terapeutiska arbetet med ett konstnärligt uttryck och betonar det kreativa i det. När autenticitet finns med i terapin tycks det alltså bli mer givande och roligt. Att det är det som gör det möjligt att orka med ett arbete som ofta beskrivs som tungt och påfrestande.

Det finns alltså en upplevelse av att autenticitet gör terapin och arbetet meningsfullt, men även roligt. Samtidigt tycks det meningsfulla inte alltid återspeglas i resultatet. Även sådant som upplevs som mindre givande och autentiskt tycks kunna vara effektivt. Således kan det förstås som någonting som gör att arbetet känns givande för psykologen, men som, enligt vissa, inte är en nödvändighet för terapin.

Autenticitet som frihetskänsla

När deltagarna skulle beskriva hur autenticitet känns jämfördes det återkommande med känslan av frihet. *Agnes* beskrev upplevelsen av autenticitet i terapi som att det öppnar upp för både andra intryck och möjligheten att kreativt utforska dessa.

Det är en känsla av frihet i att både inom mig själv – att jag kan tänka ganska fritt och associera fritt när jag lyssnar på patienten, drömma, liksom, och jag känner mig också då fri i relation till patienten, att jag kan våga leka i rummet. Alltså att det blir ett kreativt rum där jag kan pröva en tolkning eller utforska någonting som jag bara har en känsla av att det låter intressant. (...) Det är bara någon, någon intuitiv känsla som jag får fatt i för att jag kan känna mig fri. Och då kan jag också vara det i relation till patienten. - *Agnes*

Att hon beskrev upplevelsen med ord som association, drömma, intuition och kreativt rum går att förstå som att autenticitet tillför en möjliggörande obundenhet. Även *Hilda* beskrev det som att spärrarna släpper: ”Men att liksom inte vara så spänd, att vara avslappnad, att kunna tänka fritt, att inte känna att man måste hålla tillbaka.” Det går att tolka detta som ett slags lugn och en grundad känsla, där hon inte behöver kritiskt värdera det egna terapeutiska arbetet, utan istället kan vara fri att göra det som faller henne in.

Henrik beskrev det som en medveten kontrollförlust: “Att vara sådär öppen på att du aldrig kan föreställa dig helt och hållet hur de nästa fem minuterna kommer gå, utan: var där, var nyfiken, var validerande.” Detta framstår som en medveten metod, något eftersträvansvärt i kontakten. *Anton* kopplade känslan till det teoretiska begreppet *flow* i ett försök att förmedla upplevelsen.

För mig ligger det ganska nära, det här begreppet flow. Att man är i ett flöde, att jag känner mig grundad, att saker kan hända av sig själv... eller kanske inte hända av sig själv, men jag... ja men att jag tror att en del i det är att jag känner att jag kan göra saker utan att känna väldigt stora krav på mina axlar, kraven kan finnas där men det är ingenting som jag upplever i då stunden. - *Anton*

I de autentiska stunderna upplevde han att kraven försvinner och att han fritt kan följa med det som nästan tycks hända av sig själv i rummet. Arbetet blev lätt och självklart, och tycktes inte längre kräva mödosam självkontroll. Delar av denna beskrivning överensstämmer också med *Henriks*, som menade att tillståndet inte kräver att han har en bra dag: “Det bara blir. Jag kan på något sätt, liksom, gå in i zonen på jobbet.”

Att vara autentisk i terapi tycks alltså nära förknippat med att känna sig fri. Det beskrivs återkommande som ett fritt och nästan hämningslöst tillstånd där yttre krav och förväntningar får stå åt sidan för den egna intuitiva spontaniteten i nuet.

Riktning, förhållningssätt, handling

Det framkom olikheter i hur deltagarna begripliggjorde och konceptualiserade autenticitet som fenomen. *Anton* uttryckte en osäkerhet kring hur han faktiskt ser på det: "Ja men, lite mer ett tillstånd? (...) En riktning kanske? Ja, en riktning, eller... ja, men kanske en riktning, eller... aktivitet kanske?" För honom var begreppet viktigt, men också svårt att förstå och definiera. Utifrån detta går autenticitet att förstå som kontextberoende, ett fenomen som tar sig olika uttryck beroende på situation.

Upplevelsen av autenticitet som ett tillstånd framkom även hos *Erika*, som använde autenticitet och genuinitet synonymt: "Genuinitet är tillstånd av att vara väldigt tillåtande egentligen, vara i ett tillstånd inom sig själv så att man inte är rädd... att vara med det som ÄR." Snarare än att vara en aktiv handling innebär det alltså att nå en plats där man kan vara trygg med det som händer inom en. Hon poängterade att genuinitet för henne är en grundförutsättning för att bedriva terapi. Hon framhöll: "Det är liksom livet, så. Att vara äkta, eller genuin. Och det kräver en enorm mognad och självförankring för att verkligen vara det." Denna förståelse av begreppet synliggör att autenticitet inte måste ses som en enskild aktiv handling, utan för henne snarare är ett tillstånd som hon behövt träna sig på för att uppnå, vilket också tillåter patienten att komma i kontakt med samma tillstånd.

Agnes betonade att hon upplever autenticitet som något som snarast är en pågående, ofullständig process: "Det är hela tiden en strävan. Jag tror inte det är så att man kan komma i mål såhär: 'Ja! Nu är jag autentisk!' utan att det hela tiden är en strävan mot det." Här finns det likheter med det *Anton* kallar för riktning, att autenticiteten är ett mål att ta sikte mot men som aldrig helt går att uppnå fullt ut. Han kopplade också upplevelsen av autenticitet till det sociologiska begreppet resonans.

Det har jag mycket lättare att känna, att jag är avslappnad och att jag liksom resonerar, det finns någon slags resonans i rummet, att jag finns där i stunden med patienten. -

Anton

Här framkommer att det finns en ömsesidighet i upplevelsen, att autenticiteten resonerar mellan honom och patienten. På ett liknande sätt talade *Henrik* om autenticitet som något man kan vila i och att det finns "en synk". Detta går att se som att autenticitet är ett gemensamt och delat tillstånd. En deltagare som beskrev autenticitet mer i termer av en aktiv handling är *Diana*.

Man kanske tar slut på sig själv om man sitter med många patienter varje dag som inte vill leva och ska göra det i 20 år och bär deras känslor med sig. Det kanske inte fungerar så bra, då är kanske empatin viktigare. Och att man ger... att autenticiteten är en liten sprinkle som kan komma in då och då. Men att man måste växla mellan det, och att jag tror att det är jätteviktigt, både för patientens skull men också för terapeutens skull. - *Diana*

Här framträder en bild av autenticitet som något som i någon utsträckning står under terapeutens kontroll, som kan tillföras eller hållas tillbaka utifrån båda parter behov.

Anton resonerade om autenticitet som tvådelat. Dels lyfter han autenticitet som något existentiellt, och hänvisar till Maslows behovstrappa, men också som "att vara en autentisk person", utifrån direkta, aktiva handlingar. Således ser han begreppet som för stort för att rymmas i en enhetlig definition. Även *Ivar* lyfte att autenticitet är ett svårdefinierat och brett begrepp.

Kan jag inte mäta det eller se det, eller sätta fingret på det, eller på något sätt göra det tydligt, så kan alla ha en åsikt och så går det snart över. Så blir det inget av det. - *Ivar*

Här frågar han sig vilka risker det medför när människor använder ett begrepp utan att veta om de är överens om definitionen. Detta går att förstå som att autenticitetsbegreppet används på så pass skilda sätt att det inte längre rymmer endast en betydelse, utan bör avgränsas och definieras för att kunna bli användbart.

Det framträder stora olikheter i förståelsen av begreppet, vilket överensstämmer med *Ivars* upplevelse. Autenticitet förstås på vitt skilda sätt: både som förhållningssätt och personlig egenskap, men också som en aktiv handling psykologen kan använda när denne finner det lämpligt.

Sammanfattning av Den autentiska upplevelsen

I detta tema behandlades både förståelsen av autenticitetsbegreppet och själva upplevelsen av det så som deltagarna beskrev sina förnimmelser. Återkommande beskrevs autenticitet upplevas som en känsla av frihet, där självmedvetenhet och yttre krav släppte, vilket också gjorde upplevelsen angenäm, och arbetet kreativt och roligt. I deltagarnas berättelser framkom olika bilder av autenticitet som upplevelse: dels som enskilda handlingar, personlighetsdrag och en förmåga som går att träna upp, men också mer som en riktning eller ett förhållningssätt. Vidare framkom en upplevelse av att autenticitet främjar meningsfullhet i yrket och att bristen på autenticitet gjorde det svårare för deltagarna att känna att de gör något viktigt.

Autenticitetens pris och börda

Detta tema berör deltagarnas upplevelser av hur autenticitet i yrket påverkar dem personligen och hur detta förändrats över tid. I subtema *Den förändrande resan* framkommer olikheter i synen på och upplevelsen av autenticitet i förhållande till yrkesmässig erfarenhet. Upplevelser kring vad autenticitet kräver i termer av energiåtgång behandlas i *Tröskel för ork och energiåtgång*. I subtema *Varufiering av autenticitet* diskuterar deltagarna vad som händer med autenticiteten när de upplever att yrket ställer krav på dem i relation till emotionellt arbete.

Den förändrande resan

Flera av deltagarna lyfte yrkeserfarenheten, eller avsaknaden av den, som en viktig aspekt i förhållande till autenticitet. *Erika*, som har lång erfarenhet av terapeutiskt arbete, berättade att hon upplevde att hon med åren aktivt behövt jobba bort den så kallade professionella hållningen hon lärde sig under utbildningen och med tiden kunnat bli mer genuin. Denna utveckling berör också prestationsinriktning och hur detta påverkar självkänslan.

Att lösa upp genom åren, idéer om att jag är duktig, en duktig terapeut, eller jag är viktig för patienten. Alltså det här att någonstans behöva ha någon bild av mig själv som något som ska ha såhär plus i kanten - göra mig till något speciellt. Och snarare bejaka... om vi nu ska kalla det genuin ödmjukhet. - *Erika*

Här beskriver hon hur en del av processen att komma i kontakt med en djupare autenticitet har resulterat i att hon också blivit mer äkta i sin ödmjukhet. En liknande upplevelse delades av *Agnes*, som också har lång erfarenhet. Hon berättade att det med åren blir "tryggare och mindre prestation. Mindre prestationsångest" och att arbeta som psykolog inte längre känns

“så främmande eller farligt.” Erfarenhet tycks alltså hjälpa dem att bli mindre självfokuserade, och i detta uppleva sig vara mer autentiska. *Erika* berättade vidare att hon haft turen att ha haft någon som väglett henne “på djupet”, och att hon själv nu kan hjälpa andra i liknande processer: “Det är jättetydligt för mina klienter att jag har gått den vägen själv.”

Både *Diana* och *Hilda* var relativt nya inom psykologyrket och båda hade föreställningar kring hur arbetet kommer att bli med mer erfarenhet. *Diana* tänkte att man med åren trubbas av och inte känner på samma sätt inför patienterna som när man är ny: “Ja men att man blir lite mer likgiltig. Det är svårt när du har hört någonting för första gången, så kommer det kännas väldigt starkt.” Det visar på hur intensivt det autentiska mötet upplevdes för *Diana* och att hon tänker sig att det omöjliga kan kännas på samma sätt efter flera år i yrket och med många liknande patientmöten. På ett liknande sätt funderade *Hilda* kring huruvida det går att låtsas vara autentisk.

Ja, det är det jag tror att de bästa kan göra. Mm. Faktiskt. Det är det man lär sig. (...) Jag menar, de har ju känt det, första gången har de ju känt, men sen såklart, avtar ju det, men då kanske de kan komma ihåg den känsla, eller på något sätt... komma i kontakt med det ändå. Hmm, så att det ändå känns autentiskt för den andra. Eller något. Jag vet inte. Ja, men annars går det ju inte att jobba, tänker jag. - *Hilda*

Här framkommer innehåll som dels kan förstås som en tanke, men även en längtan och önskan, kring att lära sig att framstå som autentisk, utan att för den sakens skull vara det. Om så inte är fallet framhöll *Hilda* att det är en omöjlighet att arbeta som psykolog, att det helt enkelt inte är möjligt att känna så starkt och mycket.

Således framkom olika uppfattningar om hur autenticitet utvecklar sig i takt med mer erfarenhet. Deltagarna med lång yrkeserfarenhet påtalade att de känner sig mer autentiska med åren, medan de mindre erfarna skiljer sig åt i tankarna om hur det kommer att bli.

Trösklar för ork och energiåtgång

En återkommande upplevelse var att autenticitet både ger och tar energi. *Hilda* berättade följande om energiåtgången: “Jag tycker det är jättejobbigt! Ja, jag tycker det på riktigt” men poängterade också att arbetet inte är lika tillfredsställande utan autenticitet. Här framkommer en bild av att hon upplever att det kostar på, men att det ändå är välkommet. *Diana* menade att autenticitet är krävande, men framhåller samtidigt att yrket inte hade varit lättare utan det.

Jag tänker det är påfrestande med autenticitet. Men det är ju påfrestande... alltså... jag tänker att det är inte så att om jag tog bort autenticiteten så skulle det vara lättare. Det tror jag inte. Snarare tvärtom, Om man hela tiden skulle lägga band på. Och stänger inne. - *Diana*

Även om autenticiteten i sig är energikrävande är det inte det som gör att psykologyrket är påfrestande för henne, åtminstone inte enbart. Här framträder en paradoxal bild av att autenticitet både gör arbetet jobbigare, då det ställer stora krav på utövaren, men också lättare och mer uthärdligt. Hon berättade också: "Jag tror att man ska inte vara rädd för autenticitet som att det är bara utmattande. Utan jag tror att det är någonting positivt. Det ger väldigt mycket positivt i utbytet." Detta att autenticitet är en upplevelse som ger någonting tillbaka återkommer även i andra utsagor. *Erika* berättade: "För mig är det ju direkt livgivande så, jag upplever det som att jag... att det tar energi att inte vara..." Genom ordvalet livgivande får vi syn på hur pass centralt och viktigt autenticitet är för *Erika*, även om det är krävande gör det arbetet meningsfullt. *Henrik* beskrev att han väljer att vara transparent med sina patienter om hur mycket energi han har tillgång till, och säger att detta också är en form av autenticitet.

Jag har en människo-energimätare också. Skulle jag inte kunna göra någonting för dig så gör jag inte det. Försöker spara mig. Men det är betingat av att jag har träffat fyra, fem idag. Och det tycker ingen är konstigt, men att jag benämner det kanske inte är helt vanligt. Men det är ju någonting som är superöppet. Ska det få vara elefanten i rummet? Nej! Eller så är det: "Ja, tre återbud idag, fint att se dig!" - *Henrik*

Genom att vara explicit med det låter han patienten förstå vad det beror på om han inte upplevs vara fullt närvarande. Han benämner det senare som en form av "varudeklaration". Även *Anton* beskrev hur autenticitet är energikrävande, men framhöll samtidigt att inautenticitet kräver än mer energi: "Jag tror bara att det är en högre tröskel att komma över, att kunna vara den personen i rummet för mig. Att jag behöver liksom ha energi och utrymme." Det tar alltså energi att vara autentisk och det kan liknas vid en tröskel att kliva över, att nå upp till nivån där autenticitet blir möjligt. Om han lyckas ta sig över den tröskeln upplevs det dock enklare att

känna att arbetet är meningsfullt. Han berättade vidare att han under intervjun insåg hur viktigt autenticitet är för honom.

Det framkommer upplevelser som går att förstå som ett paradoxalt förhållande mellan autenticitet och energiåtgång, där det krävs tillgång till energi för att orka vara autentisk, men att det också upplevs som ännu mer dränerande, och mindre meningsfullt, att känna sig inautentisk.

Varufieringen av autenticitet

I några av berättelserna framkom upplevelser av krav och förväntan på att deltagarna i sin yrkesroll förväntas utföra ett emotionellt arbete. I relation till detta uppkom tankar kring hur detta påverkade dem och deras autenticitet. *Diana* resonerade om hur det är att använda sig av autenticitet i terapi: “Jag tycker absolut att det är verksamt och samtidigt vill jag akta mig för att säga att det är ett verktyg... för “ett verktyg”, blir det autentiskt då?” Här beskriver hon en svårighet att förhålla sig till begreppet på ett sätt som inte blir för instrumentellt.

Erika berättade om upplevelsen att förväntas “producera empati och förståelse och tolkningar” och myntar begreppet “pseudoödmjukhet” för att beskriva det icke-autentiska emotionella arbete som detta medförde: “Det var en slags mjukhet som inte kom helt från hjärtat, även om den var delvis sann. Men lite inövad.” Det handlar alltså inte nödvändigtvis om att känslorna saknas, utan snarare att de ska presenteras på ett sätt som inte är autentiskt för just henne. Även *Anton* lyfte det emotionella arbetet och att arbeta med sina egna känslor.

Att man gör något slags emotionellt arbete, man tar in andras känslor, och jobbar med sitt eget känsloliv hela tiden, men jag tycker att det emotionella arbetet som krävs av mig... när det är den här rollen som känns mer inautentisk för mig... är det mycket större, än vad det är när den ligger närmre. - *Anton*

Det emotionella arbetet blir mer uthärdligt för honom när han kan vara autentisk i sin yrkesroll och när han får ta plats i terapirummet. Således går det att förstå att autenticiteten på ett sätt gör kraven på att producera genuina känslor mer hanterbara. *Agnes* berättade att hon varje sommar funderar kring om hon orkar fortsätta att arbeta som psykolog.

Och att det är väldigt jobbigt också att jobba som terapeut. Varje sommarsemester så tänker jag: det här är helt sjukt, att jobba med det här. Det här kan man inte jobba med.

Det är ju absurt *skratt* att hålla på. Det är ju så jobbigt och “varför gör jag detta?” Och sen så kommer hösten och så börjar jag jobba och så upptäcker jag att det är jättekul och att jag inte alls vill sluta jobba. - *Agnes*

Det framgår hur påfrestande det är för henne att ständigt arbeta med sina egna känslor och sig själv, att det nästan är omänskligt att prestera autentiskt emotionellt arbete. Citatet går att förstå i kontexten av hennes övriga uttalanden kring det otänkbara med terapi utan autenticitet.

Således tycks det bland deltagarna finnas en känsla av att det är någonting onaturligt med att producera de känslor som behövs för psykologyrket, samt att detta i sin tur påverkar och påverkas av terapeutens autenticitet.

Sammanfattning av Autenticitetens pris och börda

I detta tema berördes hur autenticitet förändras över tid och påverkar den egna personen. Det framträdde stora olikheter i synen på hur erfarenhet samspelar med autenticitet, där de mer erfarna deltagarnas perspektiv rörde en upplevd ökad möjlighet till att vara autentisk i terapi. Bland de mindre erfarna tänkte vissa att autenticitet skulle bli mer som en instrumentell färdighet som skulle komma att stå under deras egen kontroll, medan andra trodde att psykologer trubbas av med åren och känner mindre. Temat berör även upplevelser av hur autenticitet kräver energi, samtidigt som det också ger energi. Autenticitet upplevdes även påverkas av yrkesmässiga krav. Det framträdde en motsättning i att terapiarbetet upplevdes förutsätta att psykologen producerar empati och genuina känslor och att det samtidigt är ett arbete.

Diskussion

Studiens syfte var att fördjupa kunskapen om, och ge en rik beskrivning av, hur yrkesverksamma psykologer upplever och förstår autenticitet i förhållande till det terapeutiska arbetet. De huvudteman som formulerades var *Samhället, organisationen och professionen, Det mänskliga i terapirummet, En äkta relation, Den autentiska upplevelsen* och *Autenticitetens pris och börda*. I följande del diskuteras materialet på en övergripande nivå, snarare än på huvudtema-nivå. Detta för att fokusera på studiens syfte och att besvara dess frågeställning. Utifrån resultatet går det att dra paralleller till tidigare forskning som visar att autenticitet tycks vara en subjektiv och svårdefinierad upplevelse, som spelar en viktig roll för deltagarna. Den tycks också inta en central roll i det terapeutiska arbetet. Samtliga deltagare har på olika sätt

upplevt autenticitet i terapisisituationer och även om erfarenheterna skiljer sig åt finns det flera gemensamma nämnare. Nedan följer en genomgång av studiens viktigaste fynd kopplat till tidigare forskning, styrkor och svagheter med uppsatsen, implikationer för framtida forskning samt en reflexiv diskussion utifrån oss som forskare.

Att uppleva autenticitet

Materialet visar på den subjektiva kvalitén i autenticitetsbegreppet. När deltagarna redogör för sin förståelse för autenticitet framgår både svårigheter och olikheter gällande att ringa in och avgränsa det. Detta går att förstå som att begreppet rymmer flera dimensioner och deltagarnas förståelse av begreppet tycks mynna ur egna erfarenheter av upplevelsen. Detta går i linje med tidigare forskning, där försök att skapa en enhetlig förståelse för vad begreppet faktiskt rymmer har gjorts (Jongman-Sereno & Leary, 2019; Newman et al., 2019; Wood et al., 2008) med stora olikheter i slutsatserna. I deltagarnas beskrivningar av autenticitet förekom både upplevelser av autenticitet som någonting som sker i stunden i avgränsade, aktiva handlingar, men även förståelsen av autenticitet som något som mer liknar en riktning, personlig egenskap eller ett förhållningssätt. Utifrån detta går det att dra paralleller till Sedikides och kollegors (2019) distinktion mellan autenticitet som *trait* och *state*. Deltagarnas upplevelse av autenticitet tycks alltså inte begränsa sig till autenticitet som ett personlighetsdrag eller tillstånd bestående över tid, utan snarare tycks bilden av begreppet rymma både något flyktigt och bestående. Våra fynd går således i linje med Sedikides och kollegors fynd och ger ytterligare stöd åt ståndpunkten att det är viktigt att inte begränsa sig till en syn på autenticitet som enbart något bestående eller inneboende, eftersom detta riskerar att osynliggöra relevanta aspekter av fenomenet.

Trots olikheterna i deltagarnas syn på begreppet rådde en stor samstämmighet i att autenticitet upplevdes som viktigt både för terapisin, den terapeutiska relationen - och för den egna tillfredsställelsen på arbetet. Även i Burks och Robbins (2012) studie upplevde de intervjuade psykologerna autenticitet som viktigt för det terapeutiska arbetet.

Flera av deltagarna återkom till att autenticitet i terapikontexten känns som en djupt mänsklig upplevelse och att det innebär att låta den egna personen ta plats i terapirummet. De framhöll samtidigt att detta inte nödvändigtvis innebär att dela egna erfarenheter, även om det kan vara en del av den autentiska upplevelsen och i vissa fall fördjupa den. Även detta överensstämmer med Burks och Robbins (2012) studie, där deltagarna upplevde att *self disclosure* kunde stärka autenticiteten, men att det bör användas varsamt och inte heller är en

förutsättning för det. I materialet framkom återkommande associationer mellan begreppet och genuinitet, äkthet och att vara sann mot sig själv, samt resonemang kring förutsättningarna för detta i terapirummet. Frågan kring att låta den egna personen ta plats i terapirummet är knappast en ny diskussion inom psykologisk forskning och olika terapiskolor har olika syn på hur mycket plats psykologen som person bör ta i terapin (se exempelvis Kennerley et al., 2017; Rogers, 2003; Summers & Barber, 2010). Även om deltagarna i vår studie skilde sig åt i terapiinriktningar framträdde en samstämmighet kring vikten av autenticitet och att detta förknippades med ett behov av att få ta plats som en hel person. Det går möjligen att förstå den oro eller försiktighet som våra deltagare närmade sig ämnet *self disclosure* med utifrån den långa traditionen av en återhållsam terapeutroll inom psykologin.

Autenticitet beskrevs av flera deltagare som en känsla av förhöjd närvaro, men också som ett tillstånd av hämningslöshet och frihet, där terapiarbetet blev både roligt och kreativt. Beskrivningarna kring detta påminner om att uppleva det som Csikszentmihalyi (2021) beskriver som *flow*, vilket även en av deltagarna hänvisade till. När *flow* uppstår försvinner självmedvetenheten och aktiviteten som utförs får fullt fokus, det upplevs som ett "flöde". På ett liknande sätt reflekterar deltagarna i studien om att de i autentiska stunder helt och hållet kan vara i nuet samt att kraven försvinner. Således tyder våra resultat på att det finns stora likheter mellan upplevelsen av autenticitet och *flow*. Detta stämmer överens med tidigare forskning som visat på samband mellan de båda begreppen (Lenton et al., 2016).

I materialet framträder upplevelsen av att autenticitet i terapi berör en överensstämmelse mellan yrkesroll och upplevd inre kärna. Om avståndet mellan dem själva och yrkesrollen upplevdes som för stort, menade flera deltagare att de kände sig inautentiska, frustrerade eller obekväma. Utifrån detta går det att dra paralleller till *Self Determination Theory* och dess syn på att autenticitet upplevs när personens handlingar stämmer överens med egna önskningar och den egna personen (Ryan & Deci, 2000). Liknande perspektiv står att finna både inom filosofin och sociologin, exempelvis i form av Sartres begrepp *ond tro* (van Deurzen, 2009) och utifrån Goffmans (2014) syn på sociala interaktioner som framträdanden. Flera deltagare tycks uppleva att rollen som psykolog förväntas spelas olika beroende på olika kontexter, och bara då rollen överensstämmer tillräckligt väl med självbilden tycks upplevelsen vara bekväm, samt kännas autentisk och meningsfull.

I våra deltagares upplevelser framkommer att det är viktigt för deltagarna att de får plats som hela människor, med sina fel och brister, för att kunna känna sig autentiska. Detta skiljer

sig från en studie som undersökt autenticitet i förhållande till relationer, och visat att upplevelsen av autenticitet är större när man agerar i linje med sitt önskade jag, *ideal self*, snarare än med sitt faktiska jag, *actual self* (Gan & Chen, 2017). Snarare tycks det, i den terapeutiska kontexten, vara viktigare att vara sann mot sig själv än att framstå eller bete sig så som man önskat att man varit. Möjligen skulle detta kunna förstås som ett sätt att gå ifrån en traditionell bild av en allvetande psykolog och istället närma sig sådant som empati och genuinitet, något som visats främja den terapeutiska relationen (Nienhuis et al., 2018).

En återkommande upplevelse hos samtliga deltagare var att associera autenticitet till meningsfullhet. När de upplevde sig som autentiska kändes arbetet meningsfullt och givande. Det meningsfulla och autentiska tycktes göra det svåra uthärdligt. Detta går i linje med tidigare forskning kring autenticitets koppling till meningsfullhet, som visat att upplevd autenticitet tycks stärka meningsfullhet och främja välmåendet på arbetet (Emmerich & Rigotti, 2017; Lopez et al., 2015; Lutz et al., 2023).

I materialet framstår det som att mängden autenticitet som ryms i relationen med patienten upplevs som en pågående förhandling, där psykologen faciliterar möjligheten till att den ska rymmas. Terapirummet går således att förstå som en arena som erbjuder ömsesidig autenticitet, men att patientens agerande blir styrande för hur psykologen upplever att denne bör förhålla sig till fenomenet. Hur viktigt det var för psykologen själv varierade mellan deltagarna, men flera lyfte att det var olika viktigt för patienter beroende på komplexitet i problematiken som behandlas i terapin. Vidare fanns en samstämmig bild av att autenticitet fördjupar relationen mellan psykolog och patient. Flera av deltagarna såg dessutom autenticitet som en grundpelare för alliansskapande.

Autenticitetens förutsättningar

Resultatet visar att deltagarna upplever att deras möjlighet att vara autentiska i terapiarbetet påverkas av yttre strukturer och ramar från samhället, organisationen de verkar inom och professionen i sig.

Flera studier inom organisationspsykologi (Ménard & Brunet, 2011; Van den Bosch et al., 2019) visar på positiva korrelationer mellan autenticitet med både tillfredsställelse med arbetet och meningsfullhet, samt negativa korrelationer i förhållande till utbrändhet. Liknande upplevelser återfanns i denna studies resultat, då deltagarna upplevde att organisationen både möjliggjorde och försvårade möjligheterna att vara autentisk, vilket i sin tur upplevdes påverka tillfredsställelse på arbetet. Vidare upplevde flera av deltagarna att autenticitet var beroende av

att organisationen delade deras värderingar, samt att de sökt sig till andra arbetsomständigheter där de kände att de kunde vara sig själva i större utsträckning. Detta går i linje med tidigare forskning om autenticitet på arbetsplatser och teorin om *Person-Environment fit*, som rör överensstämmelsen mellan individers egenskaper dennes omgivning, vilket även har visat sig ha en positivt samband med autenticitet (Van den Bosch et al., 2019), men även med en studie som visar att autenticitet, och att arbeta i linje med sina egna värderingar, tycks öka den inneboende motivationen, *intrinsic motivation*, för att utföra arbetsuppgifter (Van den Bosch & Taris, 2018). Inte bara organisationens egenskaper och värderingar upplevdes påverka möjligheten till att vara autentisk, utan även samhälleliga värderingar och normer, samt själva psykologlegitimationen. Flera deltagare lyfte resonemang om möjligheterna att vara autentisk i en inautentisk samtid, där synen på arbete upplevdes färgas av en effektivitetssträvan och mätbar produktivitet. Autenticiteten tycks också påverkas av att yrket definieras av de ramar som psykologyrket har utifrån att det rör sig om en legitimationsgrundad, skyddad titel och att psykologprogrammet upplevdes ha förmedlat en delvis otydlig, men klart begränsande bild av vad yrkesrollen tillåter i relation till autenticitet. Deltagarna berörde genomgående upplevelser av att autenticitet fått eller inte tillåtits ta plats i terapiarbetet och kopplade detta till hur krav och begränsningar åläggs den legitimerade psykologen från strukturer utanför dem själva.

En stor del av upplevelsen av att vara autentisk i terapi tycks vara att tillåta sig att bli berörd och att de egna känslorna får utrymme. Detta tycks inte nödvändigtvis betyda att reagera på känslorna, utan snarare att de kan tillåtas att kännas. Detta i samband med resonemangen om yttre strukturer och nyttomaximering framträder synen på arbetet som i stor del ett emotionellt arbete, där det finns en förväntan att psykologen arbetar med sin egen person och genuina känslor. Detta upplevde deltagarna påverkade deras möjligheter till att vara autentiska. Liknande resultat fann Hochschild i sin studie om emotionellt arbete i serviceindustrin, där deltagarna upplevde sig alieneras, eller förfrämligas, från sina egna känslor (Hochschild, 1983, referat i Grandey & Melloy, 2017). Detta kan liknas vid känslan av att som psykolog inte uppleva sig autentisk, att det blir en falsk roll att spela. Clarke och kollegor (2021; 2023) visar i sina studier hur emotionellt arbete är en viktig faktor att ta hänsyn till när det gäller risken för utbrändhet, och placerar det specifikt i kontexten av yrkesverksamma psykologer. Flera deltagare i vår studie lyfte risken med att en psykolog kommer för nära sin patient emotionellt, vilket de menade skulle kunna påverka dennes mående.

I vår studie framkommer att det krävs tillgång till en viss mängd energi för att i stunden kunna vara autentisk. Möjligen skulle detta gå att förstå utifrån Clarke och kollegors (2021) fynd att hantering av psykologens egna känslor i terapi är energikrävande, då autenticitet tycks förutsätta tillgång till de egna känslorna. Även om autenticitet kräver en ansträngning av psykologen, delade många deltagare upplevelser av att det också ger energi tillbaka att vara det och att det var en förutsättning för terapin. Dessutom tycks det orsaka en ännu större trötthet att vara inautentisk. Resultaten går att utforska inom ramarna för *Job-demand-resource*-modellen, som menar att alla aspekter av arbete går att kategorisera som antingen krav eller resurser (Bakker & Demerouti, 2017). Det tycks inte fullt så enkelt som att autenticitet utifrån denna förståelse bör kategoriseras som en resurs. Snarare tycks autenticitet upplevas som en resurs endast om psykologen upplever att denne i sin arbetskontext erbjuder tillräckliga förutsättningar för att kunna vara autentisk i det terapeutiska arbetet. Annars riskerar förväntningarna på autenticitet från både organisation och patienter att istället upplevas som just ett krav istället.

I materialet framträder även en bild av att autenticitet också går att förstå som en förmåga som går att träna sig själv i. Flera deltagare upplevde att de tack vare mer erfarenhet, handledning och egenterapi bättre kunnat anamma ett autentiskt förhållningssätt i terapi. Detta går i linje med Bennet-Levy och Finlay-Jones (2018) forskning som visar att den typen av självreflektion hjälper terapeuter att integrera terapeutrollen.

Således tycktes autenticitet vara en viktig aspekt i det terapeutiska arbetet för våra deltagare, och fynden aktualiserar frågan om huruvida autenticitet bör ha en större plats på dagordningen i det inomprofessionella samtalet.

Styrkor och svagheter

Elliot och kollegor (1999) framhåller att det i god kvalitativ forskning är viktigt att kontextualisera, så kallat situera, urvalet i studien. Detta innebär att deltagarnas livsvärld och kontext ska beskrivas, så att läsaren får en bild av vem personen är på ett relevant sätt för studiens innehåll. I denna studie har situeringen av deltagarna dock begränsats på grund av etiska aspekter och för möjligheten att använda pseudo-anonymisering. Ur ett kvalitativt forskningsperspektiv är detta en svaghet med studien, då det inte ger en fullständig bild av deltagarna i deras kontext, och således blir det svårare för läsaren att bilda sig en uppfattning om för vilka resultatet är relevant. Inom fenomenologisk forskning, som intresserar sig för individens unika upplevelse, är kontextualiserande av deltagarna särskilt eftersträvansvärt eftersom det kan möjliggöra en rikare beskrivning och förståelse (Smith et al., 2021).

Då deltagarna rekryterats till studien med en annons där ämnet för studien var tydligt är det möjligt, för att inte säga troligt, att de sju psykologerna som valde att delta var intresserade av autenticitet. Således är det möjligt att deras upplevelser av fenomenet inte är representativa för psykologer som inte valde att delta i studien. I sin metastudie konstaterar Sutton (2020) att forskning kring autenticitet är begränsad vad gäller länder som har andra perspektiv än det traditionellt västerländska, vilket bör tas i beaktning vid läsningen även av denna studie. Samtliga deltagare, och även forskarna, verkar i en svensk kontext vilket möjligen kan påverka upplevelsen av autenticitet som något eftersträvansvärt och högt värderat.

Det bör även poängteras att ett intersektionellt perspektiv saknas i studien, mycket på grund av anonymiseringen av deltagarna. Detta bör dock tas i beaktning när resultatet tolkas, då det med stor sannolikhet kan påverka hur deltagarna förstår och upplever begrepp som autenticitet. Det går visserligen att hävda att urvalet på ett vis är homogent i förhållande till utbildningsgrad och klass, då samtliga har genomgått psykologprogrammet på universitetsnivå och arbetar som psykologer, men detta vore att förenkla begreppet intersektionellt och bortse från andra aspekter så som etnicitet, kön, ålder och bakgrund.

En styrka med studien är att deltagarna själva får uttrycka sig kring vad autenticitet betyder för dem. Detta gör att de, troligen, inte blir lika styrda under intervjutillfället som om en enhetlig definition hade använts. I sin tur leder detta till att ansatsen blir mer i linje med fenomenologi, och *IPA* som metod, där deltagarens beskrivning av den egna upplevelsen står i centrum. Samtidigt går det att argumentera för att avsaknaden av en enhetlig förståelse av autenticitet kan ses som problematisk i en studie. Detta bör dock inte vara fallet i den aktuella studien då frågeställningen handlar om förståelsen och upplevelsen av begreppet hos deltagarna, vilket således hade begränsats av en riktning kring hur begreppet definieras. I detta avseende är studien grundad i sin metod. Vidare breddar den fenomenologiska ansatsen förståelsen av begreppet i förhållande till tidigare forskning, som i många fall varit kvantitativ.

Vidare är en styrka att analysprocessen utfördes gemensamt av forskarna, vilket Montague och kollegor (2020) lyfter som en möjlig fördel som sällan diskuteras i förhållande till metoden, så som den beskrivs av Smith och kollegor (2021). I analysprocessen följde vi Smith och kollegors riktlinjer, men modifierade dem för att använda det faktum att vi var två forskare till vår fördel. Detta innebar att steg 1-2, läsning och antecknande, utfördes enskilt och att resten av processen utfördes gemensamt. Detta innebar att våra två perspektiv kunde kombineras och diskuteras redan tidigt i analysprocessen, vilket går i linje med Elliott och

kollegors (1999) tankar om att tillförlitligheten i analysen kan stärkas av extern granskning och diskussion. Samtidigt skulle detta givetvis kunna tas ett steg längre genom att låta en extern forskare granska de slutgiltiga analyserna, vilket dock inte ansågs vara möjligt i kontexten av en examensuppsats på grund av tids- och resursbrist.

Överförbarhet

Vid användande av *IPA* som metod rekommenderas användande av ett homogent deltagarunderlag. Detta för att kunna göra anspråk kring vilken grupp förståelserna kan sägas beröra (Smith et al., 2021). Vi ville dock undvika att avgränsa deltagarna för snävt genom att välja deltagare utifrån en enda terapimetod, berörd patientgrupp eller arbetsgivare. Däremot eftersökte vi homogenitet specifikt avseende individualterapi som arena för det studerade fenomenet. Nackdelen med valda avgränsningar var en mindre homogen grupp, men fördelen var möjligheten att också kontrastera och jämföra olikheter i utsagorna kring autenticitet utifrån olikheter i yrkesomständigheterna. I detta avseende anser vi att fördelarna överväger nackdelarna, även om vi ser att det begränsar överförbarheten.

Som redan nämnts begränsas överförbarheten av den sociokulturella kontext som deltagarna befinner sig i. Samtidigt är deltagarna psykologer som arbetar terapeutiskt, och då upplevelserna som rapporteras är så tydligt avgränsade till denna kontext bör resultaten skildra upplevelser som är relevanta för individualterapeuter som yrkesgrupp. Deltagarna representerar inte heller en avgränsad, psykoterapeutisk metodologisk inriktning varför likheter i deras utsagor kan tolkas som något som inte är avhängigt metodologiska egenheter. Vidare tycks deltagarnas upplevelse på många sätt likna det som tidigare forskning har funnit, vilket möjligen skulle kunna tyda på att deltagarnas autentiska upplevelser går att förstå i andra kontexter än studiens.

Smith och kollegor (2021) poängterar att den rika beskrivning, samt transparenta process, som *IPA*-metoden eftersträvar ökar överförbarheten, samtidigt som han belyser att läsaren via sina egna upplevelser, professionella kontext och teoretiska förståelse kan utvärdera överförbarheten till andra, mer eller mindre lika, kontexter. Det bör beaktas att överförbarheten i studien hade varit än större om deltagarna hade kontextualiserats ytterligare och en tydligare bild av dem som faktiska personer hade redogjorts för.

Reflexivitet

Analysarbetet i uppsatsen utgår ifrån en tolkande fenomenologisk ansats. Detta gör att vi som författare har haft stor påverkan på hur materialet har tolkats. Härigenom vill vi vara

tydliga med att andra personer som studerat materialet kunnat tolka det på annat sätt, samt tagit fasta på helt andra aspekter i det än vad vi har gjort. I följande avsnitt förs en reflexiv diskussion kring förfarandet.

I metoden *IPA* är en central del så kallad *bracketing*, det vill säga att försöka undgå sin förförståelse. Detta är någonting som vi under uppsatsarbetet aktivt har försökt ägna oss åt. Samtidigt tror vi att det är svårt att helt och hållet komma ifrån de som vi är som personer när det gäller examensarbetet. Exempelvis påverkas själva valet av ämne av våra tidigare erfarenheter, förståelse och intresse. Vi har båda erfarenhet av att fundera kring rollen som psykolog och hur mycket av den egna personligheten som får ta plats i terapirummet. Detta kan möjligen ha gjort att särskilt stor uppmärksamhet har ägnats åt detta i deltagarnas berättelser. Likaså har en av oss en bakgrund inom sociologi, vilket möjligen kan ha påverkat förståelsen och tolkningen av materialet.

Det bör också påpekas att vi båda identifierar oss som män, vilket rimligen påverkar vår situation i samhället och således bör påverka vår förförståelse och vårt intresse. Som forskare och i intervjustuationer förekommer alltid en viss grad av maktförhållande, vilket vi har försökt att förhålla oss till genom att låta deltagarna prata så fritt som möjligt. Samtidigt bör det påpekas att vår närvaro, och vi som personer, utan tvekan har påverkat både intervjustuationerna och dataanalysen. Möjligen kan detta ha minskat något av det faktum att vi är psykologstudenter som intervjuat yrkesverksamma psykologer, samt att vi drivits av ett genuint intresse för ämnet. Dels teoretiskt men också i förhållande till vårt framtida yrkesliv.

Vi har under hela processen försökt förhålla oss till Alvesson och Sköldbergs (2017) rekommendationer kring en form av växelverkan mellan empiriskt arbete, innehållsrika tolkningar, kritisk reflektion och språklig-textuell självreflektion. Som ett led i detta i kombination med Smith och kollegors (2021) beskrivning av *IPA*-proceduren har vi nedtecknat tolkningar och idéer som kommit till oss "för tidigt" i analysprocessen i ett separat dokument, för att i slutet av analysprocessen återkomma till dem för att utvärdera dem i ljuset av vad som framkommit. Detta just för att försöka frigöra oss från förförståelse och förhastade tolkningar, som annars riskerat att påverka analysarbetet. Alvesson och Sköldberg varnar för att låta reflexivitet bli en meningslös ritual. För att det ska vara framgångsrikt måste den göra en produktiv skillnad för forskningen som man producerar och ge konkreta resultat i form av exempelvis nya idéer eller tolkningar. Under hela processen träffades vi en gång i veckan för

en reflexiv diskussion, vilket kunde röra frågor kring *bracketing*, förförståelse, tolkningar och allmänt kring metoden och ämnet.

Framtida forskning

Denna studie har fokuserat på psykologers upplevelse av autenticitet i terapi. Ett närliggande framtida forskningsområde skulle vara att undersöka patienternas upplevelser av terapi, samt undersöka sambandet mellan upplevd autenticitet och inautenticitet mellan terapeut och patient. Det vill säga i vilken utsträckning autenticitet och inautenticitet i terapirummet är en delad upplevelse, eller något som kan upplevas utan att den andre parten också upplever något liknande. Genom att intervjua både terapeut och patient under terapiförloppet och be dem uppskatta, eller självskatta, sin upplevda autenticitet hade detta gått att utforska.

I och med studiens fenomenologiska ansats har en bred bild av upplevelsen hamnat i fokus. Framtida forskning skulle exempelvis kunna rikta in sig på mer specifika delar av autenticiteten i förhållande till terapi, exempelvis hur autenticitet påverkar den terapeutiska relationen eller hur det associeras till meningsfullhet. I ljuset av tidigare forskning med kvantitativ ansats bör även mer studier med kvalitativ metod utföras, för att bredda förståelsen för hur autenticitet upplevs av yrkesverksamma psykologer i andra kontexter än den svenska. Det skulle även vara intressant att titta på hur sådant som klass, kön och etnicitet spelar in i förståelsen och upplevelsen av begreppet.

Vidare väcks frågan om, och i så fall på vilket sätt, autenticitet och inautenticitet kan påverka utfallet av terapi. Detta är någonting som möjligen skulle kunna undersökas kvantitativt, exempelvis med hjälp av autenticitetsskalor.

Praktiska implikationer

Utifrån studiens resultat framträder en bild av att autenticitet upplevs vara en viktig del av terapi för våra deltagare. Det tycks vara beroende av den organisatoriska kontexten och således är det möjligt att arbetsplatser som möjliggör och eftersträvar autentiska medarbetare skulle kunna vara en möjlig väg framåt för att öka psykologers tillfredsställelse med sina arbeten. Studiens resultat visar också att en stor mängd patientkontakter upplevs försvåra möjligheten att vara autentisk, varför organisationer som värdesätter autenticitet i terapin som erbjuds bör medvetandegöras kring dessa förutsättningar.

En annan möjlighet är att föra diskussioner kring autenticitet i en psykologisk och terapeutisk kontext. Exempelvis inom utbildningen skulle detta kunna göras, vilket är något som efterfrågades av flera deltagare i studien.

Slutsatser

Studiens syfte var genom att ge en rik beskrivning av hur yrkesverksamma psykologer upplever och förstår autenticitet i förhållande till det terapeutiska arbetet öka förståelsen för fenomenet. Frågeställning var: Hur förstår och upplever yrkesverksamma psykologer autenticitet i det terapeutiska arbetet?

Utifrån studien går det att konstatera att deltagarna upplevde autenticitet på sätt som tidigare forskning berört: som enskilda handlingar, personlig egenskap och som förhållningssätt.

Vidare upplevdes autenticitet spela en viktig roll för det terapeutiska arbetet, dels utifrån terapeutens tillfredsställelse på arbetet och känslor av meningsfullhet, men också utifrån relationen med patienten och det upplevda utfallet i terapin. Det framkom likheter mellan upplevelsen av autenticitet och begreppet *flow*, fenomenet tycktes förutsätta, eller skapa, en förhöjd närvaro i stunden. Vidare återkom en upplevelse av att ikläda sig en roll i terapiarbetet, som trots detta kunde upplevas autentisk om den låg någorlunda nära den egna personen. Att vara mänsklig och närvarande med både fel och brister upplevdes som en förutsättning för att vara autentisk, även om detta inte nödvändigtvis innebar att dela egna eller personliga erfarenheter. Slutligen framgick att förutsättningarna för att vara autentisk i arbetet påverkades av samhälle, arbetsplats och profession, samt att belastningen det innebar att vara autentisk i terapi upplevdes stor, men att det samtidigt gav mycket positivt tillbaka.

Utifrån denna studie stärks bilden av autenticitet som ett relevant forskningsområde inom psykologi och inte minst inom psykoterapiforskning. Upplevelserna antyder att det kan finnas incitament att integrera autenticitetsperspektivet både i den kliniska vardagen och i psykologutbildningen.

Författarnas bidrag och ansvar

Felix Sjöblom och Björn Engström har under Christopher Mathieus handledning formulerat frågeställningen och utarbetat studiens design. Vi har tillsammans utfört insamling av data och analys. Felix Sjöblom har genomfört en pilotintervju och tre datagenererande intervjuer, Björn Engström har genomfört fyra datagenererande intervjuer. Vi har transkriberat varandras intervjuer, med undantag för pilotintervjun som inte transkriberades. Vi har gemensamt och i lika omfattning bidragit till uppsatsens alla delar och är gemensamt ansvariga för både slutsatser och uppsatsens helhet.

Referenser

- Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 1–33. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0272-7358\(02\)00146-0](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0272-7358(02)00146-0)
- Alvesson, M., & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ Metod* (3. uppl.). Studentlitteratur.
- Baier, A. L., Kline, A. C., & Feeny, N. C. (2020). Therapeutic alliance as a mediator of change: A systematic review and evaluation of research. *Clinical Psychology Review*, 82. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.cpr.2020.101921>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/ocp0000056>
- Bayliss-Conway, C., Price, S., Murphy, D., & Joseph, S. (2021). Client-centred therapeutic relationship conditions and authenticity: a prospective study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(5), 637–647. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1755952>
- Békés, V., & Hoffman, L. (2020). The “Something More” Than Working Alliance: Authentic Relational Moments. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 68(6), 1051–1064. <https://doi.org/10.1177/0003065120983602>
- Bennett-Levy, J., & Finlay-Jones, A. (2018). The role of personal practice in therapist skill development: a model to guide therapists, educators, supervisors and researchers. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(3), 185–205–205. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1434678>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2017). Ethics in qualitative psychological research. I *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology, Vol. 0*, (ss. 259-273). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526405555>
- Burks, D. J., & Robbins, R. (2012). Psychologists’ authenticity: Implications for work in professional and therapeutic settings. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(1), 75–104–104. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0022167810381472>
- Clarke, J. J., Rees, C. S., Breen, L. J., & Heritage, B. (2021). The perceived effects of emotional labor in psychologists providing individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 58(3), 414–424. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pst0000351>

- Clarke, J. J., Rees, C. S., Breen, L. J., & Heritage, B. (2023). Managing emotional labour in the provision of psychotherapy – what matters most. *Clinical Psychologist*, 27(1), 104–116. <https://doi.org/10.1080/13284207.2022.2121644>
- Csikszentmihályi, M. (2021). *Flow : den optimala upplevelsens psykologi* (4. uppl.). Natur & Kultur.
- Cuijpers, P., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2019). The Role of Common Factors in Psychotherapy Outcomes. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 207–231. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095424>
- Del Re, A. C., Flückiger, C., Horvath, A. O., & Wampold, B. E. (2021). Examining therapist effects in the alliance–outcome relationship: A multilevel meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(5), 371–378–378. <https://doi.org/10.1037/ccp0000637>
- Ebrahimi, M., Kouchaki, M., & Patrick, V. M. (2020). Juggling work and home selves: Low identity integration feels less authentic and increases unethicity. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 158, 101–111. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.obhdp.2019.02.005>
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Emmerich, A. I., & Rigotti, T. (2017). Reciprocal Relations between Work-Related Authenticity and Intrinsic Motivation, Work Ability and Depressivity: A Two-Wave Study. *Frontiers in Psychology*, 8, 307. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00307>
- Flückiger, C., Rubel, J., Del Re, A. C., Horvath, A. O., Wampold, B. E., Crits-Christoph, P., Atzil-Slonim, D., Compare, A., Falkenström, F., Ekeblad, A., Errázuriz, P., Fisher, H., Hoffart, A., Huppert, J. D., Kivity, Y., Kumar, M., Lutz, W., Muran, J. C., Strunk, D. R., ... Barber, J. P. (2020). The reciprocal relationship between alliance and early treatment symptoms: A two-stage individual participant data meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(9), 829–843. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/ccp0000594>
- Gan, M., & Chen, S. (2017). Being Your Actual or Ideal Self? What It Means to Feel Authentic in a Relationship. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 43(4), 465–478. <https://doi.org/10.1177/0146167216688211>

- Goffman, E. (2014). *Jaget och maskerna : en studie i vardagslivets dramatik* (6. uppl.). Studentlitteratur.
- Goldstein, G., & Suzuki, J. Y. (2015). The analyst's authenticity: "If you see something, say something." *Journal of Clinical Psychology*, *71*(5), 451-456–456. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/jclp.22181>
- Grandey, A. A., & Melloy, R. C. (2017). The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology*, *22*(3), 407–422. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/ocp0000067>
- Jongman-Sereno, K. P., & Leary, M. R. (2019). The enigma of being yourself: a critical examination of the concept of authenticity. *Review of General Psychology*, *23*(1), 133–142. <https://doi.org/10.1037/gpr0000157>
- Kaftanski, W & Hanson, J. (2022). Suffering, authenticity, and meaning in life: Toward an integrated conceptualization of well-being. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1079032>
- Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour therapy : skills and applications* (3. uppl.). SAGE Publications Ltd.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. I M. P. Zanna (Red.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38 (ss. 283–357). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kovács, B., Hicks, J. A., Newman, G. E., & Schlegel, R. J. (2019). Authenticity Is in the Eye of the Beholder: The Exploration of Audiences' Lay Associations to Authenticity Across Five Domains. *Review of General Psychology*, *23*(1), 32–59. <https://doi.org/10.1177/1089268019829469>
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 102–120. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013a). How Does "Being Real" Feel? The Experience of State Authenticity. *Journal of Personality*, *81*(3), 276–289. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>
- Lenton, A. P., Slabu, L., Sedikides, C., & Power, K. (2013b). I feel good, therefore I am real:

- Testing the causal influence of mood on state authenticity. *Cognition & Emotion*, 27(7), 1202–1224. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.778818>
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State Authenticity in Everyday Life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>
- Lindert Bergsten, K., & Pettersson, K. (2023). *Terapeuten i fokus : självomsorg och professionell utveckling i människovårdande yrken*. Natur & Kultur.
- Lopez, F. G., Ramos, K., Nisenbaum, M., Thind, N., & Ortiz-Rodriguez, T. (2015). Predicting the Presence and Search for Life Meaning: Test of an Attachment Theory-Driven Model. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 16(1), 103–116. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10902-013-9498-8>
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J., & Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91(3), 541–555. <https://doi.org/10.1111/jopy.12753>
- Makower, I. (2023). *Autentisk: om självkännedom, självbestämmande och autentiskt liv*. Studentlitteratur.
- Maunz, L. A., & Glaser, J. (2023). Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *Journal of Business and Psychology*, 38(2), 347–367. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10869-022-09815-1>
- Mehta, P. (2021). Authenticity and employee wellbeing with reference to emotional work: a review. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(2), 146–158. <https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2020-0077>
- Ménard, J., & Brunet, L. (2011). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331–346. <https://doi.org/10.1108/02683941111124854>
- Montague, J., Phillips, E., Holland, F., & Archer, S. (2020). Expanding hermeneutic horizons: Working as multiple researchers and with multiple participants. *Research Methods in Medicine & Health Sciences*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.1177/2632084320947571>
- Newman, G. E., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). The Psychology of Authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1), 8–18. <https://doi.org/10.1037/gpr0000158>

- Nienhuis, J. B., Owen, J., Valentine, J. C., Winkeljohn Black, S., Halford, T. C., Parazak, S. E., Budge, S., & Hilsenroth, M. (2018). Therapeutic alliance, empathy, and genuineness in individual adult psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research : Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 28(4), 593–605. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1204023>
- Ostermeier, K., Medina-Craven, M. N., Camp, K. M., & Davis, S. E. (2022). Can I Be Me With You at Work? Examining Relational Authenticity and Discretionary Behaviors in the Workplace. *Journal of Applied Behavioral Science*, 58(2), 316–345. <https://doi.org/10.1177/0021886320976627>
- Owen, J., & Hilsenroth, M. J. (2014). Treatment adherence: The importance of therapist flexibility in relation to therapy outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 61(2), 280–288–288. <https://doi.org/10.1037/a0035753>
- Prusiński, T. (2023). Factors promoting alliance quality: Differentiation of therapeutic alliance according to the formal aspects of the psychotherapeutic process and demographic variables. *The European Journal of Psychiatry*, 37(3), 190–198. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.ejpsy.2022.11.002>
- Rogers, C. (2003). *Client Centered Therapy*. Robinson Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, W. S., Ryan, R. M., Hicks, J. A., Newman, G. E., & Schlegel, R. J. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination Theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99–112. <https://doi.org/10.1037/gpr0000162>
- Råbu, M., & Moltu, C. (2021). People Engaging Each Other: A Dual-Perspective Study of Interpersonal Processes in Useful Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 51(1), 67–75. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10879-020-09469-1>
- Safran, J. D., & Hunter, J. (2020). *Psychoanalysis and psychoanalytic therapies* (2. uppl.). American Psychological Association.

- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State Authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 521–525.
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L., Thomaes, S., Hicks, J. A., Newman, G. E., & Schlegel, R. J. (2019). Sketching the Contours of State Authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1), 73–88. <https://doi.org/10.1037/gpr0000156>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. (2.uppl.). SAGE Publications.
- Summers, R. F., & Barber, J. P. (2010). *Psychodynamic therapy : a guide to evidence-based practice*. Guilford Press.
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2019.109645>
- Tooper, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2022). Examining the structure of authenticity: A factor analytic study of the Authenticity Scale and Authenticity Inventory Subscales. *The Humanistic Psychologist*, 50(2), 304–319. <https://doi.org/10.1037/hum0000223>
- Van den Bosch, R., & Taris, T. W. (2014). Authenticity at Work: Development and Validation of an Individual Authenticity Measure at Work. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(1), 1–18. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10902-013-9413-3>
- Van den Bosch, R. & Taris, T. W. (2018). Authenticity at Work: Its Relations With Worker Motivation and Well-being. *Frontiers in Communication*, 3. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2018.00021>
- Van den Bosch, R., Taris, T. W. , Schaufeli, W. B., Peeters, M. C. W., & Reijseger, G. (2019). Authenticity at Work: A Matter of Fit? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(2), 247–266. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1516185>
- van Deurzen, E. (2009). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy* (2. uppl.). Routledge.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. B., & Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 60, 56–62. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jrp.2015.11.006>

- Wieslander, E. (2023). *Terapeutens misstag : om den mänskliga faktorn i terapiarbetet*. Natur & Kultur.
- Willig, C. (2021). *Introducing qualitative research in psychology* (4. uppl.). Open University Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Xia, M., & Xu, X. (2023). Does authenticity always breed mental health? A cross-cultural comparison between the United States and China. *Asian Journal of Social Psychology*, 26(1), 132–145. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/ajsp.12549>

Appendix

Appendix 1, intervjuguide

1. Bakgrund

Vill du säga ditt kodnummer IPX och, om det känns ok, det kön du identifierar dig som?

Föredrar du att jag säger klient eller patient om motparten i terapirummet?

Hur länge har du arbetat som psykolog?

Vilken typ av terapi/terapeutisk inriktning bedriver du?

Jobbar du inom offentlig eller privat sektor?

Hur ser din yrkesvardag ut?

Hur kom det sig att du valde att bli psykolog?

2 Autenticitet - definition och förhållande till begreppet

Vad betyder ordet autenticitet för dig?

Vad är "att vara autentisk"?

Vad är att vara icke-autentisk?

Är autenticitet viktigt för dig?

På vilket sätt? Varför? Berätta.

Hur känns det för dig att uppleva autenticitet?

Hur känns det att uppleva inautenticitet?

Hur tänker du på autenticitet i relation till psykologyrket/rollen?

Hur är en autentisk psykolog?

Finns det någon skillnad mellan autenticitet som "privatperson" och i din yrkesroll?

3 Autenticitet i relationen med klient

Hur upplever du autenticitet i terapirummet?

Vill du berätta om en gång när du kände dig autentisk i en terapisituation?

Ser du några fördelar/nackdelar med att uppleva autenticitet i psykologrollen?

Vilka?

Hur tänker du på autenticitet i förhållande till terapeutisk allians?

Hur känns det att vara autentisk med en patient?

Hur känns det att vara icke-autentisk med en patient?

Påverkar upplevelsen av autenticitet i terapirummet något i kontakten med patienten?

På vilket sätt?

Varför/varför inte?

Är det något du aktivt försöker uppnå/undvika?

Hur gå till väga?

Appendix 2, kodningsträd

IP1 / Erika

IP2 / Henrik

IP3 / Diana

IP4 / Anton

IP5 / Ivar

IP6 / Hilda

IP7 / Agnes

Tema 1: Samhället, organisationen och professionen.

Subtema: Samhället

IP1:5:1 Närvaro och avstånd i terapirummet

[IP2: Terapi möjligt tack vare att samhället anser att människor ska ha tillgång till det]

IP4:1:1 Jag och motståndet i organisationen

IP5:2:3 Det icke-autentiska samhället

IP7:5:1 Det kalla samhället

Subtema: Organisationen

IP1:1:1 Yttre omständigheter motarbetar genuiniteten

IP1:3:1 Den fängslande legitimationen

IP2:1:2 organisationens begränsningar

IP4:1:1 Jag och motståndet i organisationen

IP4:1:2 Mening och den distanserade organisationen

IP5:2:1 Den kompromisslösa organisationen

IP5:2:2 Den avståndsskapande organisationen

IP6:1:1 Att inte få vara ny på jobbet

IP7:5:2 Att skapa sina egna ramar

IP7:5:3 Det kvävande organisationen

Subtema: Professionen

IP1:3:1 Den fängslande legitimationen

IP1:2:3 Genuinitet bortom språket

IP1:5:2 Genuiniteten som en nödvändig del av terapin

IP2:1:1 Balansen mellan roll och individ
IP2:3:3 Den enda vägen
IP3:1:3 När autenticitet blir viktigt
IP4:3:3 När kostymen inte passar
IP5:3:1 Den öppna terapeuten
IP6:1:1 Att inte få vara ny på jobbet
IP6:1:3 Den falska felfria rollen
IP6:3:3 Frihet i rollen
IP7:1:2 Det konstnärliga kreativa hantverket
IP7:1:3 Jagets sammansmältning med rollen

Tema 2: Det mänskliga i terapirummet

Subtema: Self disclosure

IP1:4:3 De egna upplevelsernas plats i terapirummet
IP2:3:2 Att ta in det personliga
IP2:4:1 Att dela det personliga
IP3:1:1 Autenticitet är inte alltid rätt
IP3:1:2 Det autentiska klimatet
IP4:2:2 Det gemensamma skapandet av den terapeutiska relationen
IP6:2:2 Att navigera i den autentiska följsamheten
IP7:3:2 Att våga dela med sig av sig själv

Subtema: Genuina känslor och att bli berörd

IP1:2:3 Genuinitet bortom språket
IP1:4:1 Att ta hand om sig själv för att kunna ta hand om andra
IP1.5:3 Det tillåtande utrymmet
IP2:2:1 Terapin som resa
IP2:2:2 Den personliga resan
IP2:4:1 Att dela det personliga
IP2:4:2 Att tillåta de egna känslorna
IP3:1:3 När autenticitet blir viktigt
IP3:2:1 Att känna med patienten.
IP3:2:3 Alliansen och autenticiteten
IP4:2:3 Autenticitetens utrymme i relationen

IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP5:1:2 Det känslösamma avslutet
IP6:3:2 Våga bli berörd och visa det
IP7:2:1 Autenticitet som terapins grundpelare
IP7:3:1 Den sårbara vägen
Subtema: Roller, masker och teater
IP1:3:1 Kompromissen mellan jaget och psykologrollen
IP2:1:1 Balansen mellan roll och individ
IP4:3:1 Rollen och maskerna
IP4:3:3 När kostymen inte passar
IP4:4:2 Den alienerade inautenticiteten
IP5:2:2 Den avståndsskapande organisationen
IP6:1:1 Att inte få vara ny på jobbet
IP6:1:3 Den falska felfria rollen
IP6:3:1 Visa sin kärna utan att blotta den.
IP7:1:1 Att ställa sig på terapirummets teaterscen
IP7:1:2 Det konstnärliga kreativa hantverket
IP7:1:3 Jagets sammansmältning med rollen

Subtema: Närvaro

IP1:4:1 Att ta hand om sig själv för att kunna ta hand om andra
IP1:5:1 Närvaro och avstånd i terapirummet
IP1.5:3 Det tillåtande utrymmet
IP2:1:3 Autenticitet gör att man kan vila i rollen
IP4:3:2 Närvaro och distans
IP5:1:3 Det meningsfulla lidandet
IP6:2:1 Autenticitet för patienten i relationen
IP6:3:2 Våga bli berörd och visa det
IP7:3:3 Det mänskliga behovet

Tema 3: En äkta relation

Subtema: Det ömsesidiga samspelet

IP1:2:3 Genuinitet bortom språket
IP1:4:3 De egna upplevelsernas plats i terapirummet

IP2:2:1 Terapin som resa
IP2:3:3 Den enda vägen
IP2:4:3 Alliansen som tillåtande utrymme
IP3:1:1 Autenticitet är inte alltid rätt
IP3:2:2 Det mänskliga i rollen
IP3:2:3 Alliansen och autenticiteten
IP4:2:2 Det gemensamma skapandet av den terapeutiska relationen
IP4:2:3 Autenticitetens utrymme i relationen
IP5:3:2 Autenticitet i relationen
IP6:2:1 Autenticitet för patienten i relationen
IP6:2:2 Att navigera i den autentiska följsamheten
IP7:2:1 Autenticitet som terapins grundpelare
IP1:2:2 Genuinitetens gåva
IP1.5:3 Det tillåtande utrymmet
IP2:1:3 Autenticitet gör att man kan vila i rollen
IP2:3:1 Det lekfulla rummet
IP3:1:2 Det autentiska klimatet
IP4:2:3 Autenticitetens utrymme i relationen
IP5:3:2 Autenticitet i relationen
IP7:2:1 Autenticitet som terapins grundpelare
IP7:4 Den frigörande autenticiteten
Subtema: Vikten av att vara en riktig person
IP1:2:1 Genuinitetens spelregler
IP1:2:2 Genuinitetens gåva
IP1:4:1 Att ta hand om sig själv för att kunna ta hand om andra
IP1:4:2 Att möta sig själv i sårbarhet
IP1:4:3 De egna upplevelsernas plats i terapirummet
IP2:3:2 Att ta in det personliga
IP2:4:3 Alliansen som tillåtande utrymme
IP3:2:2 Det mänskliga i rollen
IP3: 3:1 Den autentiska vägen.
IP4: 2:3 Autenticitetens utrymme i relationen

IP5:3:1 Den öppna terapeuten

IP5:3:2 Autenticitet i relationen

IP6:3:2 Våga bli berörd och visa det

IP7:3:1 Den sårbara vägen

Subtema: Relation utan autenticitet

IP1:1:2 Det hopplösa i att prestera genuinitet

IP1:4:3 De egna upplevelsernas plats i terapirummet

IP1:5:1 Närvaro och avstånd i terapirummet

IP2:4:3 Alliansen som tillåtande utrymme

IP3:1:1 Autenticitet är inte alltid rätt

IP3:1:3 När autenticitet blir viktigt

IP4:2:2 Det gemensamma skapandet av den terapeutiska relationen

IP4:3:2 Närvaro och distans

IP5: 1:1 Den verkliga relationen är med de svåraste patienterna

IP6:1:2 Erfarenheten som räddning

IP6:3:1 Visa sin kärna utan att blotta den.

IP7:3:3 Det mänskliga behovet

Tema 4: Den autentiska upplevelsen

Subtema: Meningsfullheten i autenticitet

IP1:2:2 Genuinitetens gåva

[IP2 Autentisk terapi är meningsfullt]

IP3: 3:1 Den autentiska vägen

IP3: 3:2 Det meningsfulla yrket

IP4:1:2 Mening och den distanserande organisationen

IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet

IP5:1:3 Det meningsfulla lidandet

IP6:1:3 Den falska felfria rollen

IP6:3:4 Ett pris värt att betala.

IP7:4 Den frigörande autenticiteten

Subtema: Autenticitet som frihetskänsla

[IP2 säger att sänka garden, vara nyfiken och låta sig bli överraskad är autentiskt.]

IP4:3:1 Rollen och maskerna

IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP5:2:1 Den kompromisslösa organisationen
IP6:3:3 Frihet i rollen
IP7:2:2 Det autentiska förhållningssättet
IP7:4 Den frigörande autenticiteten
Subtema: Riktning, förhållningssätt, handling?
IP1:5:2 Genuiniteten som en nödvändig del av terapin
IP2:4:2 Att tillåta de egna känslorna
IP3:1:2 Det autentiska klimatet
IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP5:3:3 Autenticitet som konkret verktyg
IP7:2:2 Det autentiska förhållningssättet

Tema 5: Autenticitetens pris och börda

Subtema: Den förändrande resan
IP1:2:1 Genuinitetens spelregler
IP1:3:3 Den genuina inre kompassen
IP1:4:2 Att möta sig själv i sårbarhet
IP2:2:2 Den personliga resan
IP3:2:1 Att känna med patienten
IP3: 3:1 Den autentiska vägen
IP4:4:3 Grundad i autenticitet
IP6:1:2 Erfarenheten som räddning
IP7:1:3 Jagets sammansmältning med rollen
IP7:2:2 Det autentiska förhållningssättet
IP7:3:1 Den sårbara vägen
Subtema: Tröskel för ork och energiåtgång
IP1:1:3 Det hopplösa i att prestera genuinitet
IP1:2:2 Genuinitetens gåva
IP2:1:2 Organisationens begränsningar
IP3:3:3 Autenticitetens börda
IP4:3:1 Rollen och maskerna
IP4:3:2 Närvaro och distans

IP4:4:2 Den alienerade inautenticiteten
IP5: 2:1 Den kompromisslösa organisationen
IP6:3:4 Ett pris värt att betala
IP7:5:2 Att skapa sina egna ramar
Subtema: Varufieringen av autenticitet
IP3:2:2 Det mänskliga i rollen
IP3:3:3 Autenticitetens börda
IP4:3:1 Rollen och maskerna
IP5:3:3 Autenticitet som konkret verktyg
IP6:1:2 Erfarenheten som räddning
IP6:1:3 Den falska felfria rollen
[IP7 Berör detta med i organisationsuttalandena och samhällsuttalandena]

Bortvalda subteman:

Subtema: Det "vi" som ett "dem" skapar
IP1:5:1 Närvaro och avstånd i terapirummet
[IP2: Både patient och terapeut är främst människor]
IP3:2:2 Det mänskliga i rollen
IP4:4:2 Den alienerade inautenticiteten
IP5:1:2 Det känslösamma avslutet
IP5:2:2 Den avståndsskapande organisationen
Subtema: Uppdelning yrkesjag / privatjag
IP1:1:3 Det hopplösa i att prestera genuinitet
IP1:4:2 Att möta sig själv i sårbarhet
IP2:2:2 Den personliga resan
IP2:3:2 Att ta in det personliga
IP3:1:2 Det autentiska klimatet
IP3:3:3 Autenticitetens börda.
IP4:3:1 Rollen och maskerna
IP4:3:2 Närvaro och distans
IP5:1:2 Det känslösamma avslutet
IP6:3:2 Våga bli berörd och visa det
IP7:1:3 Jagets sammansmältning med rollen

IP7:5:2 Att skapa sina egna ramar
Subtema: Humor och lekfullhet
IP3:1:3 När autenticitet blir viktigt
IP2:3:1 Det lekfulla rummet
IP4:2:1 Det autentiska skrattet
IP6:2:2 Att navigera i den autentiska följsamheten
IP7:1:2 Det konstnärliga kreativa hantverket
Subtema: Autenticitet som ideal
IP1:2:1 Genuinitetens spelregler
IP1:3:3 Den genuina inre kompassen
IP1:5:2 Genuiniteten som en nödvändig del av terapin
IP2:4:2 Att tillåta de egna känslorna
IP3: 3:1 Den autentiska vägen.
IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP5:3:2 Autenticitet i relationen
IP6:3:3 Frihet i rollen
IP7:2:1 Autenticitet som terapins grundpelare
IP7:5:2 Att skapa sina egna ramar
Subtema: Autenticitet är inget val / den enda vägen
IP1:3:3 Den genuina inre kompassen
IP2:3:3 Den enda vägen
IP3:2:3 Alliansen och autenticiteten
IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP5:1:2 Det känslösamma avslutet
IP5:3:3 Autenticitet som konkret verktyg
IP6:2:1 Autenticitet för patienten i relationen
IP7:3:3 Det mänskliga behovet
Subtema: Att uppleva autenticitet (känslan)
IP1:5:2 Genuiniteten som en nödvändig del av terapin
IP2:1:3 Autenticitet gör att man kan vila i rollen
IP2:3:1 Det lekfulla rummet
IP3:2:1 Att känna med patienten.

IP4:4:1 Upplevelsen av autenticitet
IP4:4:3 Grundad i autenticitet
IP5:1:2 Det känslolösa avslutet
IP5: 3:2 Autenticitet i relationen
IP6:1:3 Den falska felfria rollen
IP6:3:2 Våga bli berörd och visa det
IP7:1:2 Det konstnärliga kreativa hantverket
IP7:3:1 Den sårbara vägen