

Avslut, separation och anknytning i psykoterapi

Hur psykoterapeuter avslutar psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer

Marcus van der Poll

Psykologiska institutionen/Department of Psychology

Examensarbete 30 hp /Degree 30 HE credits

Psykologi/Psychology

Psykologprogrammet (300 hp)/Psychologist program (300 HE credits)

Höstterminen/Autumn term 2021

Handledare/Supervisor: Jakob Håkansson, Charlotta Björklind
English title: Terminating Psychotherapy for Adult Clients with Attachment Avoidance or Attachment Anxiety



**Stockholms
universitet**

” Den inre samlingen och sammansmältningen till ett helt väsen kan aldrig ske genom mig och aldrig utan mig. Jag blir till i förhållande till Duet; i det jag blir till som Jag säger jag Du. Allt verkligt liv är möte.”

MARTIN BUBER

Jag och Du (1923/2001, s.18)

AVSLUT, SEPARATION OCH ANKNYTNING I PSYKOTERAPI

Hur psykoterapeuter avslutar psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer

Marcus van der Poll

Enligt psykoanalytisk teori kan ett avslut jämföras med en förlust. Givet att den psykoterapeutiska relationen kan betraktas som en anknytningsrelation kan avslutet i en psykoterapi och separationen från psykoterapeuten framkalla reaktioner som försvårar klienternas möjlighet att sörja förlusten och att lämna psykoterapeuten på ett tryggt sätt. Syftet med denna studie var att identifiera vad som kännetecknar avslutningsarbetet i psykoterapier med vuxna klienter som har en otrygg anknytningsstil. Intervjuer genomfördes med sju psykodynamiska psykoterapeuter. Öppna frågor ställdes om hur psykoterapeuterna gick tillväga när de avslutade psykoterapier med klienter som hade en hög grad av anknytningsångest eller en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande. Med hjälp av tematisk analys identifierades nio teman som beskrev psykoterapeutiska tillvägagångssätt och avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften. Resultatet bekräftade hypoteser som har framförts av andra forskare och kliniker då det visade att avslutet kunde iscensätta en defensiv relationell dynamik där klienterna antingen förminskade eller förstärkte sitt behov av psykoterapeuten. Psykoterapeuterna uppmärksammade icke-verbal kommunikation, såsom psykologiska försvar och överföringsreaktioner, i syfte att skänka klienterna en erfarenhet där de fick bearbeta en separation och medvetandegöra sitt relationella fungerande. Enligt objektrelationsteori och anknytningsteori kan de relationella processerna mellan klient-psykoterapeut förstås som iscensättningar av klienternas inre representationer av själv/andra. Känslorna bortom klienternas iscensättningar kan behöva medvetandegöras i den mån det är möjligt och tolererbart. Detta för att klient och psykoterapeut ska kunna ta farväl av varandra på ett uppriktigt och genuint sätt, men också för att underlätta internaliseringen av psykoterapeuten som ett gott inre objekt.

Att avsluta en psykoterapi innebär i många fall att en nära och betydelsefull relation når sitt slut. För klientens del kan det innebära att en person som har lagt sin fulla uppmärksamhet på klientens inre värld inte längre finns kvar. En person och en relation som har skänkt närhet, omsorg och mening har gått förlorad. Tiden som har ägnats åt psykoterapi ska plötsligt ägnas åt någonting annat, och klienten ska efter egen förmåga fortsätta att konstruera sin historia och hantera de konflikter som livet oundvikligen bär med sig. Den psykoterapeutiska relationen är unik bland andra nära relationer då den inleds och avslutas under andra omständigheter än andra mänskliga förhållanden. Det slutliga målet med den psykoterapeutiska relationen är separation (Pinsky, 2002). I det verkliga livet sker separationer vanligtvis som en konsekvens av en

geografisk separation, dödsfall eller att relationen går från att vara kärleksfull till att vara fientlig (Bergmann, 1997). I en psykoterapi ska klienten finna en egen anledning till att lämna relationen, även om klienten känner tacksamhet och värme gentemot psykoterapeuten, och dessutom hantera de känslor som separationen ger upphov till. I avslutet ställs psykoterapeuten inför utmaningen att avsluta relationen utan att orsaka klienten känslomässig skada, samtidigt som psykoterapeuten behöver hantera sina egna möjliga önsknings om ett idealt avslut (Gabbard, 2009) eller att brottas med känslan av att känna sig kasserad och bristfällig (Winnicott, 1968). I ett psykoterapeutiskt avslut uppstår emellertid den unika möjligheten att hantera separationen tillsammans i relationen och att psykoterapeuten, åtminstone initialt, har möjlighet att ta emot och svara på klientens känslor och reaktioner (Tessman, 2003). Det är i denna rymd, i relationen mellan klient och psykoterapeut, som det psykoterapeutiska avslutningsarbetet äger rum.

Frågorna som ett psykoterapeutiskt avslut väcker är många. *När* ska psykoterapin avslutas? *Hur* ska psykoterapin avslutas? *Varför* ska den överhuvudtaget avslutas om den erbjuder klienten en välbehövd och efterlängtd närhet och mening? Om klienten har en otrygg anknytningsstil, eller har erfarenhet av obearbetade separationer och förluster, hur kan avslutningsarbetet utformas och anpassas så att separationen från psykoterapeuten upplevs som hanterbar och möjlig att närma sig? Inom den psykoanalytiska litteraturen har avslut diskuterats och debatterats utifrån olika perspektiv. Under de senaste hundra åren verkar frågan om avslut ha dykt upp sporadiskt, för att sedan falla i glömska innan någon annan teoretiker har tagit upp frågan igen. Längre föreföll diskussionen om avslut att gälla vilka *kriterier* som analysen skulle ha uppfyllt för att klienten skulle kunna betraktas som återställd och därmed vara redo att avsluta. Kriterierna som har diskuterats har varierat beroende på teoretisk utgångspunkt och klientens upplevda problem, men alltifrån symtomlindring, minskad bortträngning, stärkta jagfunktioner eller att överföringen är fullständigt analyserad har nämnts som kriterier för avslut (Novick, 1982). Nedan följer en kortfattad teoretisk genomgång av hur frågan om psykoterapeutiska avslut har diskuterats historiskt inom den psykoanalytiska litteraturen. Även om många ställningstaganden antagligen är inaktuella idag utgör de grunden för de teorier och kliniska upplägg som är framträdande i samtida psykodynamiska psykoterapier. Dagens kliniska upplägg har antingen utvecklats ur eller i kontrast mot de idéer som var framträdande under psykoanalysens första årtionden. Det psykoanalytiska perspektivet kompletteras med samtida psykodynamiska perspektiv. Därefter följer en genomgång av hur anknytningsteorin kan bidra till förståelsen för vad det kan innebära att separera från en annan människa, samt de känslor och reaktioner som ett psykoterapeutiskt avslut potentiellt skulle kunna väcka för klienter med en otrygg anknytningsstil.

Psykoanalytiska och psykodynamiska perspektiv på avslut

Frågan om avslut och dess betydelse för den psykoanalytiska behandlingen introducerades av Ferenczi & Rank (1924). De föreslog att när klienten har utvecklat en överföringsneuros sätter analytikern ett slutdatum för behandlingen. Tanken om att sätta ett slutdatum kom från deras upplevelse av att det kommande avslutet gav behandlingen en sista nödvändig knuff framåt. Rank fortsatte att utveckla sina tankar om tidsbegränsad behandling i sin bok *The Trauma of Birth* (1924). Rank hade upptäckt att när ett slutdatum fastställdes kunde detta framkalla separationsångest hos klienterna. Separationsångesten verkade rymma en modersöverföring, men även en existentiell dödsångest. Den tidigaste texten som enbart tog upp frågan om avslut skrevs av Ferenczi (1927), och var delvis en text som syftade till att ta avstånd från Ranks tidsbegränsade förhållningssätt och betoning på separation (Salberg, 2009). Ferenczi

menade att klienten långsamt kommer att frigöra sig från analytikern när denna har tillfrisknat och genomgått en komplett analys. Frågan om avslut var således inte något som behövde föras på tal eller manas fram (Ferenczi, 1927). Senare teoretiker har invänt mot Ferenczi och menat att överföringen aldrig kommer att upphöra helt samt att tanken om en komplett analys var optimistisk och orealistisk (Reich, 1950). Orgel (2000) ställde sig även frågan om en klient någonsin har avslutat en psykoanalys och upplevt att den var komplett.

Freud (1937) tog avstånd från Rank och delvis också från Ferenczi i sin första och enda text om avslut i *Analysis Terminable and Interminable*. Den bärande punkten i Freuds text var att en framgångsrik analys inte var ett skydd mot att symtomen återuppstod. Av denna anledning var det svårt att föreställa sig om det överhuvudtaget fanns något naturligt avslut på en psykoanalys. Freud menade istället att analysen skulle fortgå så länge som man kunde förvänta sig att ytterligare förändringar kunde äga rum. Det är oklart varför Freud inte uttryckte några egna tankar om avslut tidigare. När Freud formulerade sina tidiga psykoanalytiska tekniker var hans topografiska modell av psyket framträdande. Målet med analysen var att göra det omedvetna medvetet och att uppnå symtomlindring. Om symtomen försvann och klienten tillfrisknade var det sannolikt att Freud betraktade avslutet som något enkelt och självklart (Salberg, 2009). Freuds inställning till psykoanalysen var något mer skeptisk än Ferenczis optimistiska föreställning om en komplett och fullbordad analys, men frågan om avslut verkade Freud betrakta som enbart en praktisk fråga (Freud, 1937, s. 249).

När objektrelationsteorin fick större inflytande inom psykoanalysen kom frågan om avslut att diskuteras i termer av förlust. Även om analytikern och klienten kom överens om att det inte fanns något behov av ytterligare analys, var det sannolikt att klienten kunde uppleva en känsla av förlust vid avslutet, menade Reich (1950). Det band som skapades mellan analytiker och klient påminde om det band som skapades mellan barnet och dess föräldrar, eller vid en djup vänskap:

” Thus it appears to me inevitable that the termination of analysis should be felt as a loss, particularly by those patients who are not too happy with their life in reality and for whom it is not too easy to shift readily to other objects the libido invested in the analyst. ” (Reich, 1950, s.182).

Klein (1950) såg liksom Reich avslutet som ett sorgearbete och ett tillfälle att sörja en förlust. Kleins kriterier för avslut var att klienten kunde tolerera depressiv ångest. Om avslutet väckte ångest var detta inte ett tecken på en inkomplett analys, utan det var snarare av betydelse att klienten hade förmåga att utstå förlusten och att inte hemfalla åt ett fungerande på schizoparanoide nivå. Klein menade också att klienten introjicerade analytikern som både ett ont och ett gott objekt. Klyvningen mellan det onda och det goda objektet behövde minska för att avslutet skulle kunna äga rum, vilket kunde ske om den negativa överföringen kom till uttryck och analyserades (Klein, 1950). Loewald (1962) höll med Reich och Klein om att avslutet var en process för att bearbeta sorg och förlust. När klienten sörjer och bearbetar förlusten av analytikern sker en internalisering av den analytiska relationen. Att erkänna en förlust och att sörja den som har gått förlorad är således en viktig erfarenhet som är nödvändig för att uppnå psykisk mognad och struktur. Om en förlust förnekas eller förblir osörjd sker ingen internalisering av den som har gått förlorad, istället kommer externa substitut att ta dess plats (Loewald, 1962).

Perspektiven som har beskrivits ovan rymmer en optimistisk grundsyn på psykoanalysens potential att bota och kurerat psykiska besvär, men också en underliggande tanke om att det är analytikern som bedömer när avslutet bör ske. De olika kriterier som har nämnts och som borde

vara uppfyllda vid ett avslut representerar en idealiserad bild av hur en psykoanalys eller psykoanalytiskt orienterad terapi bör vara, snarare än att de avspeglar den faktiska verkligheten. I praktiken, menar Gabbard (2009), kan analytikern hysa en stor osäkerhet kring huruvida klienterna har förbättrats eller vilken förändring som en fortsatt analys skulle kunna leda till. Kogan (2007) skriver vidare att det inte finns något idealt avslut. Klienternas symtom kommer aldrig att försvinna helt, inte heller kommer klienterna uppnå alla nödvändiga strukturella förändringar eller förvärva en totalt integrerad personlighet. Likaså är arbetet med att utstå depressiv ångest och förlust en livslång uppgift. Ogden (1997) menar att vi oscillerar mellan det depressiva och det schizoparanoidea genom hela livet. Mot bakgrund av ovanstående menar Bergmann (1997) att avslutet är psykoanalysens akilleshäl, och att det saknas en teoretisk modell för avslut, då psykoanalytiker av tradition har varit mer upptagna med vad psykoanalysen borde uppnå snarare än vad det kan uppnå.

I samtida psykodynamiska långtidsterapier finns det också olika perspektiv på när klienterna antas vara redo att avsluta psykoterapin. Det är vanligt att psykoterapin delas in i olika faser, och att avslutningsfasen tar vid när arbetsfasen når sitt slut. Kriterier som är kännetecknande för att arbetsfasen är slutförd kan vara att klienterna upplever att de har uppnått sina uppsatta mål, att den psykoterapeutiska relationen präglas av förtroende och tillit samt att klienterna har generaliserat sina erfarenheter från psykoterapin och upplever förbättringar i sina vardagliga liv. Vanligtvis är det klienterna som för frågan om avslut på tal (Roe, Dekel, Hanig och Fennig, 2006), även om psykoterapeuterna under processen gång kontinuerligt stämmer av och utvärderar klienternas upplevelser av det psykoterapeutiska arbetet. Om arbetsfasen i högre grad syftar till att hjälpa klienterna att nå sina mål, är avslutningsfasen mer präglad av att bearbeta frågor kring separation och förlust samt att utvärdera och konsolidera det arbete som har åstadkommit. Om klienterna har erfarenhet av obearbetade traumatiska förluster och separationer kan avslutningsarbetet vara förenat med svårigheter som behöver ges särskild uppmärksamhet (Joyce, Piper, Ogrodniczuk & Klein, 2007; Marx & Gelso, 1987). En vanlig uppfattning inom psykodynamiska långtidsterapier är att avslutet kan behöva inbegripa ett tydligt separations- och sorgearbete; dels för att underlätta internaliseringen av den psykoterapeutiska relationen, dels för att undvika att klienterna omedelbart söker upp ett externt substitut som ska ersätta förlusten av psykoterapeuten (Loewald, 1962; Novick & Novick, 2006).

En gemensam förlust och internaliseringen av ett gott inre objekt

Om den klassiska psykoanalysen betraktade den analytiska relationen som hierarkisk, är det idag vanligare att betrakta den psykoterapeutiska relationen som ömsesidig (Orgel, 2000). Avslutet i en psykoterapi kan således vara en gemensam process där båda parter sörjer förlusten av den andre, även om graden av ömsesidighet och psykoterapeutens känslomässiga tillgänglighet kan skilja sig åt beroende på psykoterapeutens teoretiska orientering. I studier av Craige (2002/2009) framkom att analytikerns känslomässiga tillgänglighet kunde ha betydelse för i vilken form som analysen levde kvar i klienterna efter avslut.

Craige (2002/2009) studerade klienters upplevelser av sorg och förlust efter att en analys hade avslutats. Enligt Craige (2002) var tiden efter en analys en tid av desorientering där klienten kämpade med att återfinna en balans efter att ha förlorat en unik relation. En majoritet av studiedeltagarna (94 procent av 121 klienter) sörjde förlusten av sin unika relation till analytikern efter att analysen hade avslutats. Sorgprocessen pågick oftast sex till tolv månader. Upplevelsen av förlust var också positivt korrelerad med en upplevelse av en framgångsrik analys och en fortsatt positiv utveckling efter analysens avslut. Om sorgprocessen fortlöpte väl kom klienterna

gradvis att uppleva den analytiska relationen som en del av sig själva, och de återhämtade sig från brottet i den analytiska relationen. Det fanns emellertid inte någon garanti för att återhämtningen ägde rum även om analysen hade varit framgångsrik. Avslutningsarbetet kunde ha implikationer som riskerade att underminera de vinster som analysen hade frambringat:

” It is disturbing that many of our common termination practices may undermine the patient’s leave-taking and harm the positive internal images of the analyst and the analytic relationship that have been forged during the analysis.” (Craig, 2009, s.102).

De praktiker som Craig syftade på i citatet ovan var exempelvis att analytikern ålade en särskild planering för avslutet, att analytikern förnekade sin egen sorg eller att analytikern inte var tillgänglig och kunde uppbära ett fortsatt intresse efter analysens avslut. Craig (2009) menade att en fara med tiden efter avslutet var att klienter som hade erfarenhet av traumatiska separationer kunde överraskas av känslor som de inte förmådde att hantera på egen hand, vilket i sin tur kunde leda till försämrad självförtroende och förtroende till analysen. Klientens reaktioner efter avslutet gick inte alltid att förutse, och inte heller förhindras, men smärtan kunde lindras ifall analytikern möjliggjorde för klienten att kunna återvända vid behov.

En annan aspekt som Craig (2009) uppmärksammade var betydelsen av att avslutet blev en gemensam sorgprocess. Klienten kan inte förväntas lämna relationen på ett nytt sätt om inte analytikern hjälper klienten att uppleva en separation som skiljer sig från tidigare potentiellt traumatiserande separationer. Analytikern behöver göra något mer än att tolka klientens reaktioner som om de enbart vore ett resultat av tidigare separationer, och inte har något att göra med analytikern eller den pågående relationen. När svårigheten att avsluta analysen uppmärksammas och upplevs gemensamt är klienten mer benägen att smälta förlusten. Om analytikern kan benämna sin upplevelse av förlust, såväl som sin glädje för klientens utveckling, får klienten bättre möjligheter att internalisera en relation i vilken man kan älska och uppskatta varandra och samtidigt respektera den andre som en separat och egen individ. Om analytikern ser avslutet som en ensidig förlust, istället för en gemensam, kan vissa klienter riskera att känna sig löjliga, övergivna eller utnyttjade (Davies, 2003). I förlängningen kan klientens inre representation av analytikern omvandlas från en kärleksfull representation till en svekfull eller förföljande representation som riskerar att urholka och försvaga det arbete som klienten har åstadkommit (Craig, 2009). Utifrån ett relationellt perspektiv ger Davies (2003), i en kommentar till ett klientfall, ett exempel på hur analytikern kan dela med sig av sina egna känslor i syfte att skapa ett ömsesidigt och gemensamt avslut:

” My own termination work with this patient might have focused more on how I might share, in an appropriate manner, some of what the work with him had meant to me – something of what I take with me from it, something of my sadness at its ending, something of how I imagined him in the future.” (Davies, 2003, s.73).

När analytikern, genom self-disclosure, delar med sig av sina egna tankar och känslor kan klienten få en värdefull erfarenhet som kan leva kvar under lång tid, och främja internaliseringen av analytikern som ett gott inre objekt (Tessman, 2003). Av denna anledning är det av särskild betydelse att analytikern förmår visa sig känslomässigt berörd av att relationen avslutas, och att klienten inte blir ensam i sin upplevelse av sorg och förlust (Craig, 2009).

Sammanfattningsvis har den psykoanalytiska litteraturen historiskt, utifrån en hierarkisk syn på den analytiska relationen, inte lyckats förutse alla implikationer som ett avslutnings- och separationsarbete kan innebära för klienten. Mot bakgrund av en tvåpersonerspsykologi, och att

betrakta den analytiska relationen som en verklig och ömsesidig relation, får avslutet en mer komplex innebörd än att enbart vara en praktisk fråga (Freud, 1937) eller en indikation på att klienten har tillfrisknat. Idag råder dock en stor enighet om att psykoanalysen baseras på både en enpersonspsykologi och en tvåpersonspsykologi. Det råder dock oenighet om i vilken mån psykoanalysen har lyckats skapa en teori om den *verkliga* relationen mellan analytiker och klient. Å ena sidan menar Gabbard (2009) att den verkliga relationen inte kan särskiljas från överföringsrelationen. Holmes (2009) menar å andra sidan att anknytningsteorin är grundläggande för vår förståelse om den verkliga relationen mellan analytiker och klient. Att psykoanalysen initialt gav frågan om avslut en begränsad uppmärksamhet kan bero på att avslutet är en *verklig* separation som sträcker sig bortom klientens överföringsreaktioner och fantasier (Holmes, 2009). Avslutet kan också på ett förvirrande sätt angränsa till en diskussion om målen och utfallen med en framgångsrik behandling, vilket har varit fallet historiskt. Anknytningsteorin har emellertid potential att ge en kompletterande bild och bidra till förståelsen om vad det innebär att avsluta en verklig och betydelsefull relation, samt att separera från en annan människa.

Den psykoterapeutiska relationen – en anknytningsrelation

Bowlby (1988) hävdade att psykoterapins inneboende potential härstammar från relationen mellan psykoterapeut-klient, och att den psykoterapeutiska relationen har karaktären av en anknytningsrelation. Bowlby menade att psykoterapeuten utgör en trygg bas som hjälper klienten att utforska sig själv samt att upptäcka och dela sina känslor tillsammans med någon annan. Psykoterapiforskning har senare visat att en relation som kännetecknas av värme, hjälpsfullhet och engagemang är den mest läkande komponenten i en psykoterapi, snarare än särskilda tekniker eller tillvägagångssätt (Wampold, 2001). Under de senaste fyra decennierna har alltför många forskare och kliniker tillägnat sig den växande kunskapen om anknytningsteori för att dels förstå människans psykologiska utveckling, dels det relationella samspelet mellan psykoterapeut-klient.

Anknytningsteorin utgår från att människan, för att säkra sin överlevnad och för att känna sig trygg, har en medfödd drivkraft att skapa nära relationer och att knyta an till andra människor. Vid födseln är det lilla barnet skyddslöst och utelämnat, och det behöver väcka andra människors uppmärksamhet för att få närhet och omsorg. I takt med att barnet blir äldre och mer självständigt vågar det upptäcka och utforska världen på egen hand, men vid fara eller oro söker sig barnet till den person som det står närmast; en anknytningsperson som är starkare och klokare än barnet självt. På motsvarande sätt har vuxna människor en drivkraft att söka närhet och trygghet i vänskapsrelationer och romantiska relationer (Costello, 2013). Om inte någon person finns tillgänglig eller inte upplevs vara tillgänglig kan en professionell relation vara nödvändig för att finna den hjälp som behövs. Inom ramen för en psykoterapi kommer klienten till psykoterapeuten med en förhoppning om att få hjälp och stöd. Psykoterapeutens tillgänglighet och lyhördhet för klientens behov skapar möjligheter för klienten att lindra sina problem tillsammans med någon annan. Ur ett anknytningsperspektiv är detta grunden för den verkliga relationen mellan psykoterapeut och klient: en verklig trygg bas som möjliggör utforskandet av klientens känslor och fantasier (Sterlin, 2006). De hinder som uppstår i processen mot att kunna använda psykoterapeuten som en trygg bas är i klassisk mening klientens överföring och psykoterapeutens motöverföring som gemensamt kan iscensättas, observeras och ges en mening. Utifrån ett anknytningsperspektiv är det klientens anknytningshistoria och karaktären på

klientens inre arbetsmodeller som påverkar hur klienten förhåller sig till psykoterapeuten, samt hur klienten upplever den psykoterapeutiska relationen (Holmes, 2009).

Skillnader i anknytning

Bowlby (1969) menade att det lilla barnet utvecklar inre arbetsmodeller av sig själv och andra baserat på sin upplevelse av de primära omvårdarnas tillgänglighet och lyhörddhet. Om barnet är i behov av närhet och tröst, och omvårdarna är tillräckligt lyhörda och tillgängliga kommer barnet att utveckla positiva inre arbetsmodeller av sig själv och andra. Barnet får en upplevelse av trygghet, och att dess känslor och reaktioner kan göras begripliga och lindras av andra människor som erbjuder närhet och hjälp. Negativa inre arbetsmodeller kan utvecklas om barnet upplever traumatiska förluster eller separationer, eller om omvårdarna inte är tillräckligt lyhörda för barnets anknytningsbehov. Negativa inre arbetsmodeller kan ge en upplevelse av att barnet inte är värt närhet och omsorg, eller att andra människor är opålitliga och otillgängliga (Costello, 2013). Bowlby (1988) hävdade att de inre arbetsmodellerna tenderar att vara självuppfyllande eftersom de påverkar hur vi upplever andra människor som vi kommer i nära kontakt med. Personer med negativa inre arbetsmodeller är benägna att vara uppmärksamma på signaler som bekräftar deras farhågor, samtidigt som de kan avfärda de tecken som talar emot deras negativa förväntningar.

Skillnader i anknytning kan beskrivas som skillnader i inre arbetsmodeller som manifesterar sig i olika typer av anknytningsmönster eller anknytningsstilar. I litteraturen förekommer olika beteckningar beroende på forskningsområde och om forskningen gäller barn eller vuxna. Inom socialpsykologin används vanligtvis skattningsformulär för att bedöma olika typer av anknytningsstilar hos vuxna. Ett av de vanligaste instrumenten är *Experiences in Close Relationships* (ECR, Brennan, Clark & Shaver, 1998) som består av 36 påståenden om hur den tillfrågade förhåller sig till en partner i en romantisk relation. Den tillfrågade personens anknytningsstil antas befinna sig på ett kontinuum längs de två skalorna *anknytningsångest* och *anknytningsrelaterat undvikande*. En person som har låga poäng på båda skalor bedöms ha en trygg anknytningsstil i sina nära relationer till andra. Personer som befinner sig högt på någon skala eller båda skalor bedöms ha en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2016).

Personer med en otrygg anknytningsstil har sannolikt utvecklat negativa inre arbetsmodeller och en förväntan om att människor i deras omgivning inte är tillräckligt lyhörda för deras behov. När anknytningssystemet aktiveras vid relationell stress och oro engagerar de sig i olika typer av strategier för att säkra närheten till viktiga andra, på bekostnad av att deras autentiska känslor och behov blir åsidosatta. En person med *en hög grad av anknytningsångest* har ofta en negativ inre arbetsmodell av sig själv och använder en *hyperaktiverande* strategi för att säkra närheten till andra och för att undvika separation. Den hyperaktiverande strategin kännetecknas av att personen förstärker sina behov av närhet i hopp om att andra då ska finnas tillgängliga. De inre arbetsmodellerna innehåller en upplevelse av att personen inte klarar sig själv, och att den är mer eller mindre hjälplös på egen hand. I sina anknytningsrelationer har personen antagligen behövt förstärka sina behov av andra för att nå fram och för att erhålla närhet, särskilt om tidigare anknytningspersoner har varit upptagna av sina egna känslor, varit uppmärksamma eller missförstått personens signaler. En person med en hyperaktiverande strategi har inte kunnat använda sina anknytningspersoner som en trygg bas för eget utforskande, utan har i första hand behövt hantera sin oro för separation (Costello, 2013; Mikulincer & Shaver, 2016; Wallin, 2007).

En person med *en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande* har å andra sidan en negativ inre arbetsmodell av andra och använder en *deaktiverande* strategi för att skydda sig själv från anknytningsrelaterade känslor. De inre arbetsmodellerna bär på budskapet att känslomässig närhet med andra innebär en risk för avvisande, separation och ytterligare känslomässig skada. Den deaktiverande strategin kännetecknas av ett kluster av psykologiska försvar som på olika sätt syftar till att minimera personens behov av närhet och omsorg, samt att hålla anknytningssystemet så inaktivt som möjligt. I sina anknytningsrelationer har personen antagligen behövt trycka undan sitt behov av andra, framför allt om viktiga anknytningspersoner har varit avvisande eller kritiska om personen har visat sina känslor eller bitt om hjälp. En person med en deaktiverande strategi har inte kunnat använda sina anknytningspersoner som en trygg bas för att upptäcka och dela sina känslor tillsammans med andra. Istället har personen behövt anpassa sig till att klara sig på egen hand, eftersom anknytningspersonernas reaktioner har fått personen att må ännu sämre än innan den sökte närhet och stöd (Costello, 2013; Mikulincer & Shaver, 2016; Wallin, 2007).

Psykoterapiforskning har visat att klienters anknytningsstil kan påverka både alliansen, psykoterapiprocessen och de terapeutiska utfallen i en psykoterapi (Eames & Roth, 2000; Goldman & Anderson, 2007). Klienter med en trygg anknytningsstil har mer eller mindre positiva inre arbetsmodeller av sig själv och andra, och i en psykoterapi har de beredskap att kunna använda psykoterapeuten som en trygg bas för att utforska sig själva och sina problem. Om en klient å andra sidan har en otrygg anknytningsstil kan klienten komma till psykoterapin med mer eller mindre omedvetna förväntningar om att nära relationer med andra är potentiellt skadliga och smärtsamma. Klienten kan även ha utvecklat förväntningar om att inte bli bemött med acceptans och kärlek, eller att andra inte kommer att finnas tillgängliga om klienten uttrycker sina behov eller visar sina genuina känslor. Klientens inre arbetsmodeller av sig själv och andra kommer antagligen att framträda i relation till psykoterapeuten, samt påverka klientens möjligheter att använda psykoterapeuten som en trygg bas och en källa till hjälp och stöd (Costello, 2013; Holmes, 2009).

Anknytning, separation och förlust

För Bowlby (1973) var anknytning och separation tätt sammankopplade med varandra. Det var ursprungligen barns upplevelser av separation och förlust, och de psykologiska konsekvenser som uppstod när barn separerades från sina föräldrar, som var grunden till Bowlbys formulering av anknytningsteorin. Att förlora en anknytningsrelation tenderar att frambringa starka känslomässiga reaktioner, och att ofrivilligt separera från en anknytningsperson är en upplevelse som väcker ett fysiskt och psykologiskt obehag. Givet att barns fysiska och känslomässiga överlevnad är beroende av anknytningspersonernas tillgänglighet är förlusten av en anknytningsperson att likställa med ett anknytningstrauma. Av denna anledning är det inte förvånande att psykoterapeutiska avslut kan vara förenade med starka känslor, både för klienter och för psykoterapeuter. Om avslutet innebär att en anknytningsrelation går förlorad kommer avslutet sannolikt att aktivera klienternas anknytningssystem och de känslor, eller försvar mot känslor, som i klienternas anknytningshistoria har varit viktiga för att säkra närheten till viktiga andra (Wallin, 2007). Enligt Zilberstein (2008) är det en viktig psykoterapeutisk uppgift att under psykoterapins gång uppmärksamma hur klienter hanterar och upplever separationer och förluster, både inom den psykoterapeutiska relationen och i andra relationer och sammanhang. Detta kan även inbegripa reaktioner när andra saker har sin början och sitt slut, såsom terapisesioner, semestrar, utbildningar och arbetstillfällen. Många

gångar kan klienterna vara ovetandes om att deras reaktioner och känslor beror på en separation av någon form, och psykoterapeuten kan därför behöva hjälpa klienterna att ge deras reaktioner en mening (Wallin, 2007). Även om klienternas reaktioner vid avslut och separation antagligen kommer att uppmärksammas och behandlas under psykoterapins gång, är det oklart huruvida psykoterapin kan förbereda klienterna för mer permanenta avslut. Om en klient har upplevt tidiga förluster och separationer, eller otrygga anknytningsrelationer, är det troligt att psykoterapins avslut kommer att aktivera klientens relationella sårbarhet och negativa inre arbetsmodeller ännu en gång. Det saknas idag forskning om hur klienter med olika anknytningsstilar närmar sig psykoterapeutiska avslut, men det finns forskning om hur personers anknytningsstil påverkar hur de lämnar relationer generellt och hur de hanterar förluster. Hur personer med olika anknytningsstilar hanterar sorg och förlust kan således vara vägledande för att förstå hur de skulle kunna uppleva och närma sig avslutet i en psykoterapi (Zilberstein, 2008).

När en förlust är oåterkallelig, såsom vid avslut eller dödsfall, identifierade Bowlby (1980) en serie vanliga sorgereaktioner: förnekelse, protest, förtvivlan och en återhämtning som möjliggjorde att nya anknytningsrelationer kunde etableras. Samtida forskning om sorg vid förluster och dödsfall har utvidgat Bowlbys tankar om separation och förlust, och identifierat på vilket sätt personers anknytningsstil påverkar hur sorgearbetet kan ta sig uttryck. Ett kännetecken för personer med en trygg anknytningsstil är att de närmar sig känslomässiga upplevelser på ett flexibelt sätt. Vid en förlust upplever de ångest och påfrestningar, men de har bättre möjligheter att hantera sina känslor och att skapa en sammanhängande representation av objektet som gått förlorat. Representationen hjälper dem att hantera sorgen och bibehålla kontakten med objektet, samtidigt som de förmår hantera andra händelser i sina dagliga liv (Klass, Silvermann & Nickmann, 1996; Stroebe, 2002). Detta perspektiv påminner om Bowlbys tanke om att lösningen på sorg och förlust inte är att överge banden till den avlidne, utan att skapa nya band till den som gått förlorad (Bowlby 1980). Att i tanken kunna tala med den som gått förlorad, och att kunna plocka fram minnen och fotografier, behöver inte vara ett tecken på ett inkomplett sorgearbete, snarare ett erkännande av relationens styrka och betydelse (Stroebe, 2002). Klienter med en trygg anknytningsstil skulle antagligen närma sig avslutet i en psykoterapi med en förståelse för vad psykoterapin har givit dem och vad som har varit otillräckligt, samt vara bättre rustade att hantera sina känslomässiga reaktioner på ett adaptivt sätt (Zilberstein, 2008).

För personer med en otrygg anknytningsstil är det mer vanligt att sorgearbetet tar sig patologiska uttryck, å ena sidan i form av förnekelse och depression, å andra sidan i form av en otröstlig upptagenhet av den som har gått förlorad (Parkes, 2006). Personer med en deaktiverande strategi tenderar att förneka betydelsen av förlusten, samtidigt som de psykologiskt och fysiologiskt kan uppleva besvär såsom depression eller somatiska symtom istället. Personer med en hyperaktiverande strategi är mer benägna att vara upptagna av förlusten och har svårt att engagera sig i andra relationer då de vill återskapa kontakten med den som gått förlorad (Stroebe, Schut & Stroebe, 2005).

Personer med en hyperaktiverande strategi, och en hög grad av anknytningsångest, tenderar följaktligen att reagera med förstärkta känslouttryck vid separation och förlust. Således söker de mycket stöd, men kan ha svårt att ta till sig hjälp och tänka på adaptiva lösningar (Stroebe et al., 2005; Wayment & Vierthaler, 2002). Denna hyperaktiverande strategi äger rum delvis för att den tankemässiga förmågan att utvärdera skrämmande situationer inte är tillräckligt integrerad. I ett psykoterapeutiskt avslut är det troligt att klienter med en hög grad av anknytningsångest skulle överskatta avslutets negativa inverkan och ha svårt att lösgöra sig känslomässigt från psykoterapeuten (Zilberstein, 2008). Symtom kan antagligen återkomma och

upplevas som värre än tidigare, och klienterna kan söka närhet, bli upprörda och känslomässigt upptagna av den kommande separationen. Psykoterapeuten kan känna sig manad till att förlänga kontakten, driven av en skuldtyngd motöverföring snarare än av klientens faktiska behov. Post-terapeutiska planeringar kan i många fall vara lämpliga att göra, men de bör inte ta fokus från att först genomföra ett avslutningsarbete (Holmes, 2009). Psykoterapeutiska mål med dessa klienter kan i ett avslutningsarbete vara att hjälpa dem att förstå de förbättringar som har ägt rum och det arbete som de har åstadkommit, samt stödja deras egna förmågor att hantera relationell ångest (Zilberstein, 2008).

Personer med en deaktiverande strategi, och hög grad av anknytningsrelaterat undvikande, tenderar att begränsa närheten till andra och att kringgå känslomässigt material. De närmar sig anknytningsrelationer på ett kognitivt plan, och undviker på så sätt att hantera och minnas viktiga känslomässiga och relationella erfarenheter. När de hanterar förluster av nära relationer tenderar de att undvika sorgen, värja sig för sina egna behov av omsorg och tröst samt förlita sig mer på sig själva än på andra. Dessa strategier förefaller till synes vara framgångsrika för att minska sorgeupplevelsen, men dessa personer upplever ofta sin sorg genom en högre grad av somatiska symtom istället (Stroebe et al., 2005; Wayment & Vierthaler, 2002). I en psykoterapi skulle klienter med en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande antagligen framhärda i att avslutet är ett steg i rätt riktning och att de är redo att möta livets utmaningar på egen hand. Det är också sannolikt att de avslutar psykoterapin i förtid, eller att de förnekar avslutets betydelse genom att avfärda psykoterapin och psykoterapeuten. Känslomässiga uttryck av ånger, tvekan och besvikelse kan vara frånvarande, och tacksamheten kan vara ytlig snarare än uppriktig. Psykoterapeuten kan behöva rikta sitt fokus mot det som uppenbarligen saknas eller är frånvarande i klienternas manifesta uttryck (Holmes, 2009). I ett avslutningsarbete kan de psykoterapeutiska målen vara att hjälpa klienterna att förstå den psykoterapeutiska relationens betydelse och att bibehålla den känslomässiga kontakten till psykoterapeuten. Psykoterapeuten kan genom self-disclosure utgöra en nödvändig modell som hjälper klienterna att dels komma i kontakt med sina egna känslor, och att dels kunna tolerera och känna empati med sina egna och andras känslor (Zilberstein, 2008).

Syfte

Det saknas för närvarande forskning om hur klienter med olika anknytningsstilar närmar sig psykoterapeutiska avslut, samt hur psykoterapeuter går tillväga när de avslutar psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil. Givet att den psykoterapeutiska relationen går att betrakta som en anknytningsrelation kommer avslutet i en psykoterapi och separationen från psykoterapeuten sannolikt att ge upphov till reaktioner som försvårar klienternas möjligheter att sörja förlusten och att lämna psykoterapeuten på ett tryggt sätt. Beroende på klienternas grad av anknytningsångest och grad av anknytningsrelaterat undvikande är det rimligt att anta att avslutningsarbetet i en psykoterapi kännetecknas av särskilda utmaningar som gemensamt behöver hanteras i den psykoterapeutiska relationen. Genom att intervjua psykoterapeuter om hur de avslutar psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil borde det vara möjligt att identifiera vanliga psykoterapeutiska tillvägagångssätt, samt de terapeutiska syften som avslutningsarbetet skulle kunna tänkas fylla för klienterna.

Det övergripande syftet med denna studie var att identifiera vad som kännetecknar avslutningsarbetet i psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer. Mer specifikt undersöktes hur psykoterapeuter beskriver sitt arbete när de avslutar

psykoterapier med vuxna klienter som antingen har en hög grad av anknytningsångest eller en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande.

Mot bakgrund av anknytningsteori och tidigare litteratur om psykoterapeutiska avslut konstruerades intervjufrågor med förhoppningen om att identifiera mönster i (a) psykoterapeutiska tillvägagångssätt i avslutningsarbetet; och (b) avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften.

Avgränsningar

Gemensamt för alla psykoterapier är att de har en början och ett slut. I vissa psykoterapier kan avslutet vara inplanerat redan från början. Andra psykoterapier inleds utan något fastställt slutdatum, och där kan frågan om avslut väckas plötsligt eller växa fram över tid. En psykoterapi kan således avslutas av åtskilliga anledningar och på olika sätt. I den engelskspråkiga litteraturen används begrepp som "ending", "stopping", "finishing" och "terminating" för att beskriva den avslutande delen i en psykoterapi. Ibland används orden synonymt, men det finns kvalitativa skillnader i begreppens innebörd. Begreppen avspeglar dels orsaken till att psykoterapin avslutas, dels den betydelse som den psykoterapeutiska relationen har för klienten. "Ending" är kanske den mest breda benämningen och som kan innefatta de fall där klienten på eget initiativ behöver eller vill avsluta sin psykoterapi. "Stopping" kan hänföras till de fall där klienten avbryter psykoterapin, medan "finishing" kanske mer beskriver ett avslut där klienten har fullföljt en behandling och upplever att den har uppnått sina mål. I praktiken kan en klient således avsluta eller avbryta en psykoterapeutisk behandling utan att utforska vad det innebär att avsluta relationen till psykoterapeuten. "Terminating" eller "termination" avser å andra sidan den process där klient och psykoterapeut, efter en gemensam överenskommelse, avslutar den psykoterapeutiska relationen i en behandling där relationen till psykoterapeuten har varit viktig för klientens välmående (Schlesinger, 2014).

I denna studie syftar avslutningsarbetet i en psykoterapi på den process som på engelska benämns som "termination", där båda parter kommer överens om att avsluta den psykoterapeutiska relationen. Med psykoterapi avses psykodynamiska långtidsterapier som inleds utan något fastställt slutdatum.

Metod

Undersökningsdeltagare

Deltagarna bestod av legitimerade psykologer och/eller legitimerade psykoterapeuter. Ett kriterium för att delta i studien var, utöver yrkestitel, att deltagarna i sitt arbete bedrev psykodynamisk långtidsterapi med vuxna klienter med interpersonella svårigheter. Deltagarna rekryterades dels genom en snöbollsteknik och dels genom publika annonser på internetbaserade plattformar, såsom Facebook och Psykodynamiskt Forum. Deltagarna som rekryterades genom en snöbollsteknik fick information om studien genom att psykologer och psykoterapeuter i uppsatsförfattarens närhet vidarebefordrade ett informationsbrev om studien (se Bilaga 3) till kollegor inom olika kliniska verksamheter. Deltagare som var intresserade av att delta i en intervju lämnade sina kontaktuppgifter (telefonnummer och/eller e-postadress) via Survey & Report, ett webbenkätverktyg tillhandahållet av Stockholms universitet. Deltagarna blev sedan kontaktade och inbokade för en intervju. I samband med intervju lämnade deltagarna ett muntligt samtycke till att delta (se informeratsamtycke i Bilaga 3). Efter varje genomförd intervju uppmuntrades deltagarna att dela information om studien till andra tänkbara deltagare. Ingen ersättning utgick.

De personuppgifter som samlades in var deltagarnas ålder, kön, yrkestitel, typ av sysselsättning (psykoterapi i privat eller offentlig regi) samt teoretisk orientering. Sju legitimerade psykologer och/eller legitimerade psykoterapeuter deltog i studien, varav sex kvinnor och en man. Medelåldern var 51 år ($M = 51.4$, $SD = 7.9$, min = 41, max = 65). Utförlig demografisk information om undersökningsdeltagarna redovisas i Tabell 1.

Tabell 1: Demografisk information om psykoterapeuterna

Intervju	Kön	Yrkestitel	Typ av sysselsättning	Teoretisk orientering
1	Kvinna	Leg. Psykolog	Privat praktik	Psykodynamisk, MBT, CFT
2	Kvinna	Leg. Psykolog	Offentlig öppenvårdspsykiatri	Psykodynamisk
3	Kvinna	Leg. Psykolog	Offentlig öppenvårdspsykiatri	Psykodynamisk, ISTDP
4	Man	Leg. Psykolog/ Leg. Psykoterapeut	Privat praktik	Psykodynamisk, Psychoanalytisk
5	Kvinna	Leg. Psykoterapeut	Privat praktik	Psykodynamisk, Systemteori
6	Kvinna	Leg. Psykoterapeut	Privat praktik	Psykodynamisk, Objektrelationsteori, MBT, Eklektisk
7	Kvinna	Leg. Psykolog/ Leg. Psykoterapeut	Privat praktik	Psykodynamisk, MBT, Eklektisk

Not: Ålder presenteras ej i syfte att bevara psykoterapeuternas anonymitet. MBT = Mentaliseringsbaserad terapi; CFT = Compassion-Focused Therapy; ISTDP = Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy.

För läsvänlighetens skull kommer undersökningsdeltagarna fortsättningsvis att omnämnas som psykoterapeuter, även om deras officiella yrkestitel var legitimerad psykolog och/eller legitimerad psykoterapeut.

Material

Då det fanns ett särskilt intresse att undersöka psykoterapeutiska avslut med klienter med en otrugg anknytningsstil användes stimulusvinjetter som underlag för intervjuerna. Idén om att använda stimulusvinjetter, eller klientvinjetter, hämtades från en studie av Daly och Mallinckrodt (2009) som undersökte hur psykoterapeuter arbetar generellt med anknytningssvårigheter och klienter med interpersonella problem. Daly och Mallinckrodt (2009) ansåg att klientvinjetter som beskrev klienters upplevda svårigheter, beteenden, känslor och attityder, utan att använda teoretiska begrepp, var ett lämpligt sätt att skapa en gemensam utgångspunkt för psykoterapeuterna. På motsvarande sätt användes klientvinjetter i denna studie i syfte att begränsa intervjuernas omfattning och att tydliggöra hur anknytningsrelaterade svårigheter kan upplevas och manifesteras.

Daly och Mallinckrodt (2009) utvecklade sina klientvinjetter med hjälp av skattningsformuläret *Experiences in Close Relationships* (ECR, Brennan, Clark & Shaver, 1998) som är ett av de mest använda självskattningsformulären för att mäta anknytning hos vuxna. ECR innehåller två delskalor, där den ena delskalan mäter graden av anknytningsångest och den andra delskalan mäter graden av anknytningsrelaterat undvikande. Daly och Mallinckrodt använde delskalorna och frågorna från ECR för att framställa två klientvinjetter som var menade att fungera som prototyper för klienter som skulle ha skattat högt på någon av dessa delskalor. Klientvinjetterna från Daly och Mallinckrodt (2009) översattes från engelska till svenska (se Bilaga 1) och användes som underlag för intervjuerna i denna studie. Klientvinjetterna i denna studie beskrev klient "E" och klient "S", där klient E bedömdes ha en hög grad av anknytningsångest och klient S bedömdes ha en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande. För att hålla vinjetterna så öppna och mångtydiga som möjligt angavs inte någon information om klienternas kön, sexualitet, ålder, socioekonomiska status eller andra demografiska variabler.

I likhet med studien av Daly och Mallinckrodt (2009) utvecklades en inledande instruktion som förklarade vilka antaganden som intervjun utgick ifrån och varför vissa detaljer om klienterna hade utelämnats (se Bilaga 1). I instruktionen ombads psykoterapeuterna att göra fyra antaganden om klienterna: (1) klienterna beskrev sina problem primärt i termer av interpersonella och relationella svårigheter; (2) klienterna gick i individualterapi och psykoterapin hade pågått minst ett år med en frekvens på en session/vecka; (3) klienterna hade inte någon erfarenhet av fysiska eller sexuella övergrepp och de hade inte någon historia av substansbruk eller pågående substansbruk; och (4) psykoterapins avslut var planerat och gemensamt överenskommet. Psykoterapeuterna blev ombedda att göra dessa antaganden i syfte att lägga intervjuernas tyngdpunkt på hur psykoterapeuterna arbetade med de relationella processerna mellan psykoterapeut-klient, snarare än på sociala, ekonomiska, medicinska eller andra tänkbara omständigheter som skulle kunna påverka avslutningsarbetet i psykoterapin.

En intervjuguide med sex öppna intervjufrågor konstruerades (se Bilaga 2). Ambitionen var att intervjufrågorna skulle ha en tydlig koppling till studiens syfte. Två pilotintervjuer genomfördes och mot bakgrund av dessa modifierades urvalskriterierna för att delta samt intervjuinstruktionen och intervjufrågorna. I den första pilotintervjun framkom att psykoterapeuten hade svårt att ge specifika svar då klienterna E/S var stiliserade och schematiskt beskrivna. Mot bakgrund av den första pilotintervjun förtydligades instruktionen och underlaget till intervjun; psykoterapeuterna uppmanades att förbereda sig genom att utgå från ett par specifika processer med klienter vars relationella fungerande påminde om klienterna E/S, samt att ha dessa processer i åtanke under intervjun. Klienterna behövde inte vara identiska med E/S,

men klientvinjetterna skulle i så stor utsträckning som möjligt illustrera viktiga aspekter av deras relationella fungerande. I den andra pilotintervjun framkom att psykoterapeuten hade svårt att problematisera intervjufrågorna då psykoterapeuten vanligtvis bedrev tidsbegränsad psykoterapi med fokus på symtomreduktion. Av denna anledning förtydligades urvalskriterierna från att psykoterapeuterna bedrev psykodynamisk terapi till att de bedrev psykodynamisk *långtidsterapi*.

Datainsamling

Den inledande instruktionen och de två klientvinjetterna skickades via e-post till psykoterapeuterna 3-4 dagar innan intervjun ägde rum. Samtliga intervjuer genomfördes av uppsatsförfattaren. Sex intervjuer genomfördes via e-mötestjänsten Zoom, och en intervju genomfördes på psykoterapeutens privata mottagning. Den genomsnittliga intervjutiden var 55 minuter ($M = 54.6$, $SD = 2.7$). Den genomsnittliga intervjutiden innefattade inte den tid som avsattes för introduktion, genomgång av instruktioner, inledande bakgrundsfrågor samt insamling av informerat samtycke i enlighet med Bilaga 3.

Intervjuerna inleddes med att psykoterapeuterna valde den klient som de önskade att diskutera först. Om psykoterapeuterna valde klient E ställdes sex öppna intervjufrågor om klient E först. Frågorna upprepades sedan för klient S. Intervjuaren betonade att psykoterapeuterna hade möjlighet att ge exempel från sin yrkesutövning och sina tidigare klienterfarenheter, men att specifika uppgifter om enskilda klientärenden inte skulle komma att efterfrågas. Intervjufrågorna kompletterades med följdfrågor vid behov för att hjälpa psykoterapeuterna att utveckla sina svar och att erhålla mer detaljer kring deras resonemang.

De intervjufrågor som användes i den slutgiltiga intervjuguiden (se Bilaga 2) var: (1) Hur skulle du närma dig avslutningsarbetet med en klient som E/S? (2) Vilka reaktioner, eller vilken motöverföring, tror du att du skulle uppleva i avslutningsarbetet med en klient som E/S? (3) Hur skulle du arbeta med den psykoterapeutiska relationen i avslutningsarbetet med en klient som E/S? (4) Finns det några specifika terapeutiska tillvägagångssätt som du tror kan vara särskilt viktiga i avslutningsarbetet med en klient som E/S? (5) Finns det några tänkbara terapeutiska syften som avslutningsarbetet skulle kunna fylla för en klient som E/S? (6) Vad tror du kännetecknar ett gott terapeutiskt avslut för en klient som E/S? Efter varje klientdiskussion tillfrågades psykoterapeuterna om de ville tillägga något ytterligare till sina svar. Intervjuerna avslutades med att säkerställa att psykoterapeuterna hade kontaktuppgifter till intervjuaren, ifall de önskade komma i kontakt med intervjuaren igen.

Analys

Intervjuerna transkriberades från digitala ljudinspelningar och analyserades med tematisk analys. Tematisk analys är en metod som syftar till att identifiera och kvalitativt analysera mönster, eller teman, i data. Ett tema representerar ett återkommande och betydelsefullt mönster som bär på en mening i förhållande till frågeställningarna. Ansatsen för analysen var induktiv, analysförfarandet syftade således till att identifiera teman som var grundade i data snarare än i teoretiska formuleringar och begrepp. Intervjuerna transkriberades och analyserades av uppsatsförfattaren. Åtgärder vidtogs för att öka kvaliteten och validiteten på analysen, såsom att kontrollera data samt att diskutera och stämma av analysen med uppsatshandledare och en annan student under processens gång. Dessa åtgärder beskrivs nedan under respektive analyssteg.

Analysförfarandet följde de sex steg som beskrivs av Braun och Clarke (2006) för en induktiv tematisk analys. I det första steget transkriberades de digitala ljudinspelningarna till text. Vissa delar av ljudinspelningarna uteslöts ur transkripten, dels för att hålla transkripten

avidentifierade och dels för att vissa delar saknade uppenbar relevans för frågeställningarna. De slutgiltiga transkripten kontrollerades mot ljudinspelningarna för att säkerställa att de överensstämde med varandra. I det andra steget genererades initiala koder för dataextrakt, dvs. grundläggande textkoder som var ett svar på frågeställningarna. Till sist hade varje intervjufråga sammankopplats med en mängd olika textkoder som grupperades både per klient och per psykoterapeut. I detta steg av analysen diskuterade uppsatsförfattaren de framtagna koderna för två transkript tillsammans med en annan student. Studenten gav synpunkter på kodernas relevans och hjälpte till att identifiera andra tänkbara koder i transkripten.

I det tredje steget av analysen identifierades potentiella övergripande teman som hade betydelse för frågeställningarna och som var grundade i de framtagna textkoderna. Koderna sorterades in under rubriker som beskrev en första uppsättning av tänkbara teman. I det fjärde steget utvärderades varje tema och de jämfördes med varandra för att hitta likheter och skillnader mellan dem. Ambitionen var att hitta teman som var generella för samtliga klienter och samtliga psykoterapeuter. Vissa teman uppfattades som generella, medan andra kunde sorteras som underteman eller varianter under ett mer övergripande tema. Andra teman var specifika enbart för några psykoterapeuter, och var inte lika vanligt förekommande i hela datamaterialet. I detta steg av analysen diskuterades de framtagna temana med uppsatshandledare som gav synpunkter och rekommendationer för att kunna presentera teman som var precisa men samtidigt generella. I Tabell 3 redovisas exempel på hur analysen strukturerades och organiserades från citat till övergripande teman via textkoder och underteman.

Det femte och det sjätte steget av analysen utfördes parallellt med varandra. I dessa steg författades resultatdelen som definierade varje tema och dess förekomst och betydelse i datamaterialet, följt av exempel på citat som beskrev typiska psykoterapeutiska tillvägagångssätt eller tänkbara terapeutiska syften. Under skrivprocessen reviderades och förfinades namnen på temana så att de både hade en tydlig koppling till syftet och till de underliggande koderna i datamaterialet. Som ett sista steg i analysen formulerades en schematisk modell som illustrerade relationerna mellan teman och underteman, närmare bestämt relationerna mellan olika psykoterapeutiska tillvägagångssätt och dess tänkbara terapeutiska syften (se Figur 1).

Resultat

Samtliga psykoterapeuter upplevde att klientvinjetterna som beskrev klient E (hög grad av anknytningsångest) och klient S (hög grad av anknytningsrelaterat undvikande) var bekanta och lätta att känna igen. Vissa psykoterapeuter valde att utgå från specifika och avidentifierade klientprocesser från sina egna kliniska verksamheter, medan andra valde att hålla diskussionen på en övergripande nivå och inflika med exempel från olika klientfall. Psykoterapeuternas initiala respons var vanligtvis att avslutningsarbetet med klienter som E och S tenderade att bli oförutsägbart och att det fanns risk för abrupta avslut. Samtliga psykoterapeuter berättade också att de föreställde sig att psykoterapiprocessen antagligen hade berört klienternas relationella fungerande, och att klienterna förhoppningsvis hade blivit mer medvetna om sina problem vid tidpunkten för avslut. I vilken mån som psykoterapeuterna och klienterna hade kunnat utveckla ett gemensamt språk och en gemensam förståelse för klienternas problem var således av betydelse för hur avslutningsarbetet kunde adresseras och utformas. En annan initial synpunkt som nämndes var betydelsen av att ha en nära relation för att överhuvudtaget kunna separera från varandra. Flera psykoterapeuter nämnde att det tog lång tid att förändra otrygga anknytningar, och att man som psykoterapeut behövde respektera hur svårt det var för klienterna att inte agera på de känslor som kändes tvingande. Även om psykoterapin hade varit framgångsrik var det troligt att separationen från psykoterapeuten kunde återaktualisera och iscensätta ett problematiskt relationellt fungerande som psykoterapeuterna både behövde parera och ge utrymme för. Då klienternas problematik kännetecknades av svårigheter att upprätthålla nära relationer upplevde psykoterapeuterna att klienterna hade mycket gemensamt med varandra, men då problematiken tog sig olika uttryck kunde det krävas olika arbetssätt i avslutningsarbetet.

Nedan presenteras de teman som identifierades i intervjudata och som dels beskriver psykoterapeutiska tillvägagångssätt i avslutningsarbetet, och dels avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften. I Tabell 2 redovisas teman, underteman och dess frekvenser (andel av psykoterapeuterna vars svar innefattades av temat). Presentationsordningen representerar den ordning som bäst illustrerar den tidsmässiga ordningen i avslutningsarbetet, samt den ordning i vilken psykoterapeuterna diskuterade respektive tema. I Tabell 3 presenteras exempel på kodningsprocessen och tematiseringen av intervjumaterialet. I Figur 1 illustreras en övergripande modell och relationer mellan identifierade teman.

Tabell 2: Identifierade teman, undertema och dess frekvenser i datamaterialet

Nr.	Tema/Undertema	Frekvens Andel av psykoterapeuter
Psykoterapeutiska tillvägagångssätt i avslutningsarbetet		
1.	Etablera gemensamma ramar	7/7
2.	Adressera separationen	7/7
3.	Ge utrymme för klientens reaktioner	7/7
4.	Uppmärksamma icke-verbal kommunikation och möjliga iscensättningar	7/7
5.	Psykoterapeuten identifierar sina egna reaktioner och sin delaktighet i klientens iscensättningar	7/7
6.	Psykoterapeuten är känslomässigt tillgänglig och transparent	4/7
Avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften		
7.	Klienten får en ny relationell erfarenhet	7/7
7.1	Klienten får bearbeta en separation som är ritualiserad och omhändertagen	6/7
7.2	Klienten blir sedd men inte tillgodosedd i sina defensiva strategier	7/7
7.3	Klienten blir sedd i sina autentiska behov	7/7
8.	Klienten upptäcker sig själv och integrerar erfarenheter från psykoterapin	7/7
8.1	Klienten upptäcker sin relationella sårbarhet	7/7
8.2	Klienten gör sig redo för avfärd	6/7
9.	Ett uppriktigt och genuint farväl	7/7
9.1	Att finnas kvar i varandras inre	6/7
9.2	Att möjliggöra en övergång till tiden efter psykoterapin	4/7
9.3	Ett tillräckligt gott avslut	4/7

Psykoterapeutiska tillvägagångssätt i avslutningsarbetet

1. Etablera gemensamma ramar

Det första temat som identifierades i intervjudata var att etablera gemensamma ramar för avslutningsarbetet. Att etablera gemensamma ramar uppfattades dels som en praktisk fråga beträffande att komma överens om ett slutdatum, dels som en terapeutisk uppgift i fråga om att skapa struktur samt att involvera klienterna i avslutningsarbetet. Alla psykoterapeuter var överens om att avslutningsarbetet behövde adresseras lång tid i förväg och att klienterna blev delaktiga i planeringen. Några psykoterapeuter uttryckte att det var viktigt att klienterna själva fick bestämma slutdatum för psykoterapin. Andra psykoterapeuter nämnde att de redan i början av kontakten gjorde en överenskommelse med klienterna om att genomföra minst tre avslutande samtal, särskilt ifall psykoterapeuterna fick indikationer om att klienterna hade erfarenhet av instabila relationer eller hade en benägenhet att avsluta relationer från en dag till en annan. En psykoterapeut beskrev att ramen kan vara särskilt viktig för klienter som E och S då deras problematik kunde framträda och göras talbar i relation till de gemensamt överenskomna ramarna:

”Jag tänker att ramen är viktig såklart, men kanske extra viktig med den här typen av klienter som har svårt med separation och med närhet till andra. Ramen kommer ju visa ganska tydligt att klienterna har de svårigheterna om klienterna kommer försent eller vill avsluta i förtid. Jag tänker att det är en väldigt fin bas för att få syn på saker, och för klienterna att få syn på saker i sig själva.”

Det fanns också skillnader i på vilket sätt ramarna kunde vara hjälpsamma för klienter som E (hög grad av anknytningsångest) och S (hög grad av anknytningsrelaterat undvikande). För klienter som E, med sin rädsla för att bli lämnade och övergivna, kunde de gemensamma ramarna bidra till att dels ge klienterna inflytande över avslutet, dels skapa en struktur och förutsägbarhet som gav utrymme för klienterna att uttrycka sina känslor kring att skiljas åt. För en klient som S, som tenderade att undvika känslomässigt material och att dra sig undan, syftade de gemensamma ramarna i högre grad till att hjälpa klienterna att inte avsluta för snabbt, samt att ge klienterna tid till att kunna uttrycka de möjliga känslor som de värjde sig för att känna.

Tabell 3: Exempel på kodning och tematisering av intervjudata

Tema	Undertema	Exempel på textkod	Exempelcitat
2. Adressera separationen		Psykiaterapeuten markerar avslutet	”Rent konkret skulle jag markera avslutet. ”Vad tänker du om att vi ska avsluta?” Så att vi får in det i rummet.”
7. Klienten får en ny relationell erfarenhet	7.1 Klienten får bearbeta en separation som är ritualiserad och omhändertagen	Ett förutsägbart avslut Ta hand om relationen och avskedet	”Syftet är att få uppleva ett avslut under kontrollerade former. Det är ju nåt slags rum vi vill skapa där vi tar hand om relationen. Och det gör man genom att kunna säga hej då. Man klipper inte bara.”
8. Klienten upptäcker sig själv och integrerar erfarenheter från psykoterapin	8.1 Klienten upptäcker sin relationella sårbarhet	Klienten blir uppmärksam på sitt sätt att skydda sig själv i relationer	”Förhoppningsvis är det en god erfarenhet som klienten kan ha med sig. För det kommer ju uppstå igen när klienten går in i en relation. Att klienten möter sina försvar.”

2. Adressera separationen

Det andra temat som identifierades var att psykoterapeuterna adresserade avslutningsarbetet som en separation. Psykiaterapeuterna berättade att de i ett inledande skede av avslutningsarbetet kunde jämföra avslutet med tidigare erfarenheter av separationer, i syfte att närma sig och normalisera de känslor och reaktioner som separationen från psykoterapeuten potentiellt kunde väcka. På vilket sätt som separationen adresserades skiljde sig åt mellan de två klienttyperna. För klienter som E beskrev alla psykoterapeuter att avslut och separation sannolikt hade varit teman i psykoterapin. Psykiaterapeuterna berättade att klienter som E redan i psykoterapins inledning ofta verbaliserade sin rädsla för separation, exempelvis genom att säga: *”Jag tänker redan på hur det kommer vara att skiljas åt”*, eller *”Jag har pratat med så många men alla har försvunnit”*. Två psykoterapeuter berättade att separationen också kunde förnekas genom att klienterna uttryckligen sa att de inte ville prata om avslutet alls, och att klienterna ville vara kvar i en föreställning om att psykoterapirelationen var en evig relation. I samband med uppehåll i psykoterapin, avslut av sessioner eller vid inställda sessioner kunde det erbjudas möjligheter för klienter som E att adressera frågan om separation och närma sig de föreställningar som separationen väckte. Två psykoterapeuter beskrev att testseparationer i samband med uppehåll ofta var mycket hjälpsamma. Testseparationer underlättade för klienter som E att närma sig avslutningsarbetet mer jämbördigt, eftersom klienterna förhoppningsvis redan hade fått goda erfarenheter av att klara sig utan psykoterapeuten och dessutom fått begynnande insikter om sin problematik.

För klienter som S var det å andra sidan vanligare att frågan om avslut och separation inte verbaliserades av klienterna själva, utom i de fall när klienterna själva ville avsluta psykoterapin mitt i en process eller när de upplevde att de hade fått hjälp med sina symtom. Två psykoterapeuter berättade att klienter som S vanligtvis sökte hjälp för sina symtom, och att de ofta var omedvetna om att deras benägenhet att ta avstånd från andra kunde vara ett problem. Klienterna kunde upplevas som oberörda av uppehåll i psykoterapin och framstå som att separationen från psykoterapeuten inte påverkade dem nämnvärt. Psykoterapeuterna berättade å ena sidan att de vanligtvis fick inta en mer aktiv roll för att adressera separationen och föra den på tal. Å andra sidan betonade tre psykoterapeuter att de behövde närma sig avslutet med en särskild omsorg och varsamhet. Det fanns en stor risk att klienter som S kunde känna sig avvisade eller utkastade från psykoterapin om psykoterapeuten förde avslutet och separationen på tal, och att klienterna antagligen skulle ha svårt att verbalisera den upplevelsen på egen hand.

3. Ge utrymme för klientens reaktioner

Det tredje temat som identifierades var att psykoterapeuterna gav klienterna utrymme att uttrycka sina känslor och reaktioner kring avslutet och den kommande separationen. Alla psykoterapeuter var eniga om att avslutningsarbetet var förenat med starka känslomässiga reaktioner eller en frånvaro av känslomässiga reaktioner. Alla psykoterapeuter beskrev också hur de på olika sätt försökte hjälpa klienterna att undersöka och påtala sina känslor och de reaktioner som separationen antagligen skulle aktualisera.

För klienter som E förväntade sig alla psykoterapeuter någon form av protest mot att behöva skiljas åt. Flera psykoterapeuter föreställde sig att klienter som E skulle vilja söka närhet på olika sätt samt bli oroliga och hjälplösa. Sannolikheten för en symptomåterkomst och ett försämrat psykiskt mående var stor, och även explicita uttryck för att vilja förlänga kontakten. Andra vanliga reaktioner som nämndes var att klienterna kunde bli arga och skuldbeläggande, och att klienterna själva tog avstånd från psykoterapeuten genom att utebli från sessioner eller genom att ändra och avboka tider.

För klienter som S menade alla psykoterapeuter att klienterna antagligen var lika oroliga för avslutet som klienter som E, men att oron och rädslan för att bli lämnad tog sig andra uttryck. Vanliga reaktioner som nämndes var att klienter som S blev självtillräckliga, att de backade ut ur relationen samt att de minimerade betydelsen av psykoterapin och den kommande separationen. Avslutningsarbetet tenderade att bli intellektuellt och klienterna gav ofta ett bristande känslomässigt gensvar. Klienter som S kunde ta avstånd från psykoterapeuten och sina egna känslor genom att se psykoterapeuten som en ”funktion” eller ett ”verktyg”. De kunde också vara benägna att beskriva relationen till psykoterapeuten som ”artificiell” för att psykoterapeuterna fick betalt för att träffa dem. En vanlig klientkommentar kunde vara att det som ägde rum i psykoterapin inte hade någon vidare koppling till det riktiga livet utanför terapirummet. Andra vanliga reaktioner var att klienter som S kunde uttrycka ilska och missnöje över att inte ha fått tillräckligt med hjälp.

4. Uppmärksamma icke-verbal kommunikation och möjliga iscensättningar

Alla psykoterapeuter var överens om att klienternas initiala reaktioner på separation iscensatte ett relationellt fungerande som bar på en djupare känslomässig innebörd än vad som uttryckligen verbaliserades av klienterna. Psykoterapeuterna beskrev hur de på olika sätt hjälpte klienterna att komma i kontakt med de känslor eller föreställningar som kom till uttryck genom icke-verbal kommunikation, såsom rambrott, överförings- och motöverföringsreaktioner eller

omedvetna psykologiska försvar. Ett par psykoterapeuter nämnde att klienterna inte alltid själva insåg att det var separationen från psykoterapeuten som kunde vara orsaken till deras reaktioner, och att de behövde hjälpa klienterna att ge deras reaktioner en vidare mening.

För klienter som E, där de känslomässiga uttrycken av oro och hjälplöshet tenderade att förstärkas, var det vanligt att psykoterapeuterna förstod hjälplösheten som ett uttryck för att försöka behålla psykoterapeuten i sin närhet. Symtomåterkomst, såsom en högre grad av ångest, kunde ofta tolkas som en signal om att klienten var rädd för att bli lämnad. Rambrott och skuldbeläggande kommentarer förstod psykoterapeuterna som en möjlig ilska över att känna sig avvisad, samt en önskan om att vilja avvisa psykoterapeuten. Psykoterapeuterna berättade att de sällan gjorde tolkningar med klienter som E, såvida inte klienternas funktionsnivå tillät det. Det var mer vanligt att psykoterapeuterna var raka och tydliga i sin kommunikation och att de hjälpte klienterna att mentalisera kring sina känslomässiga reaktioner. Implicita föreställningar som kunde avtäckas var bland annat att klienterna trodde att det skulle vara skönt för psykoterapeuterna att slippa dem, att psykoterapeuterna ville bli av med dem, och att psykoterapeuterna var oberörda av att skiljas åt. En psykoterapeut beskrev att om dessa föreställningar gick att utmana och förstå i ljuset av klientens tidigare erfarenheter kunde oron över att bli lämnad övergå till mer genuina känslor såsom sorg och saknad, såväl för psykoterapeut som klient:

”Avslutningsarbetet blev ett exempel på hur vi kunde närma oss klientens upplevelse av att jag ville bli av med honom. Det var en central upplevelse som klienten hade nära till, och det blev väldigt tydligt för honom när den utspelade sig mellan oss. Ju starkare försvar från hans sida, desto starkare överföring och motöverföring, och när vi kunde komma till tals om hans farhåga så släppte den taget om honom. Då blev det också intressant att min motöverföring förändrades, att jag också kom i kontakt med att det skulle innebära en saknad för mig. Jag kom i kontakt med lite varmare känslor.”

För klienter som S, där de känslomässiga uttrycken tenderade att tonas ned, var det vanligt att psykoterapeuterna förstod klienternas bristande gensvar och avståndstagande som ett skydd mot ledsenhet och att bli passivt lämnade. Andra möjliga tolkningar var att klienterna blev besvikna och arga för att de kände sig avvisade, och att dessa känslor kunde kommuniceras verbalt men också icke-verbalt genom exempelvis rambrott. En psykoterapeut berättade att för klienter som S kunde separationen från psykoterapeuten väcka en latent farhåga och fundering om vad klienten hade betytt för psykoterapeuten:

”Ibland kan jag ju se att problemet klienten sökte för återkommer i avslutet. Det är inte alls ovanligt. Jag tänker att en klient som S skulle börja dra sig undan igen, och det kan ju finnas en fråga här: Har du verkligen tyckt om mig? Har du verkligen gillat mig?”

Att klienterna inte bad om hjälp, att de ställde in samtal eller att klienterna avfärdade psykoterapins betydelse kunde enligt psykoterapeuterna förstås som en möjlig återgång till ett relationellt fungerande där klienterna förlitade sig på sig själva och avfärdade sitt behov av andra. Klienternas defensiva strategi att minimera sina egna känslor gav dem således ett skydd mot den smärta som separationen från psykoterapeuten kunde väcka, men också från sorgen som tidigare separationer potentiellt hade förorsakat. En psykoterapeut illustrerade på detta sätt hur avslutningsarbetet iscensatte ett relationellt fungerande där klienten ville klara sig själv och hade svårt att be om hjälp:

”Jag tror att klienten gick omkring med en föreställning om att han kände sig fången i terapin. Så blev det ofta i hans relationer, att han gick omkring med en känsla av att han satt fast i relationer och ville bort. Att han inte behövde den andre och helst ville slippa den andre. Innan vi hade satt ett avslutningsdatum så kunde han gå med den känslan, men när datumet var satt och han inte var fast så gav det möjligheter att komma i kontakt med andra sidan av myntet. Att inte vilja lämna och att inte vilja bli lämnad. Det var svårt för honom att komma till psykoterapin och prata om de här funderingarna han hade, att vara mer öppen kring att han tyckte att det var jobbigt att avsluta. Han kände att det här måste jag klara själv. Han slogs inte av tanken att han skulle kunna komma till terapin och få hjälp med det som han tyckte var svårt.”

De flesta psykoterapeuter beskrev klienternas defensiva strategier att hålla psykoterapeuten på avstånd i termer av omedvetna psykologiska försvar. De betonade betydelsen av att bemöta intellektuella försvar och att vara aktiv och uppmärksam på subtila känslouttryck i kroppsspråk och mimik. Andra psykoterapeuter berättade att de behövde utgöra en modell och explicit påtala att avslutet kan väcka känslor som ilska och sorg, för att hjälpa klienterna att överhuvudtaget komma i kontakt med att det var möjligt att känna och uttrycka dessa känslor.

5. Psykoterapeuten identifierar sina egna reaktioner och sin delaktighet i klientens iscensättningar

Klienternas möjliga reaktioner, eller frånvaro av känslomässiga reaktioner, kunde väcka starka känslomässiga reaktioner hos psykoterapeuterna. Psykoterapeuterna beskrev flera känslomässiga reaktioner som var vanliga i avslutningsarbetet med klienter som E och S. För klienter som E berättade psykoterapeuterna att de kunde känna skuld och dåligt samvete, men också att de kunde känna sig betydelsefulla, oroliga, kontrollerade, invaderade och överväldigade av klienternas känslomässiga reaktioner. För klienter som S nämnde psykoterapeuterna att de vanligtvis kunde känna sig oviktiga och betydelselösa, men också avvisade, arga och frustrerade.

I det relationella samspelet mellan klient-psykoterapeut var det vanligt att psykoterapeuterna kunde uppleva att de bidrog till iscensättningar som upprätthöll klienternas problematiska fungerande. Samtliga psykoterapeuter delgav någon egen svårighet med avslut och berättade om utmaningar som de ställdes inför i avslutningsarbetet med klienter som E och S. Psykoterapeuterna behövde ha självkännedom om sitt eget relationella fungerande, och kunskap om klienternas problematik, för att kunna ta hand om de känslomässiga reaktioner som uppstod i relation till klienterna.

Med klienter som E kunde psykoterapeuterna brottas med tankar om att vilja fly undan avslutet för att det blev för känslomässigt påfrestande, särskilt om klienterna var arga och skuldbeläggande. Psykoterapeuterna kunde också brottas med tankar om att vilja förlänga kontakten för att de själva blev oroliga av klienternas hjälplöshet eller för att de hade svårt att släppa sitt ansvar för klienterna. Psykoterapeuterna beskrev att det i många fall hade varit kontraterapeutiskt att agera på dessa känslomässiga reaktioner, men likväl var det vanliga reaktioner som psykoterapeuterna behövde härbärgera och förhålla sig till. Två psykoterapeuter berättade att de efterfrågade hjälp utifrån, i form av professionell handledning, när de skulle avsluta med klienter som E. En annan psykoterapeut beskrev att om hon deltog i klienternas iscensättningar behövde det nödvändigtvis inte vara ett misstag. Ifall psykoterapeuten identifierade sina reaktioner och återkopplade dem på ett lämpligt sätt kunde detta vara hjälpsamt för klienterna:

”Det handlar inte om att undvika misstag, utan det är vad jag gör med misstagen som är poängen. Om klienten blir klängig och jag blir avvisande och kort behöver jag sedan göra någonting med det. Jag kan exempelvis säga: ”Jag märkte att när jag sa sådär till dig förra veckan så fick jag en känsla av att du kände dig väldigt avvisad, och jag hörde det på min ton, jag lät väldigt avvisande. Fattar jag rätt, hur blev det för dig?” Om jag lyckats göra den här återkopplingen av överföringsreaktionen, och säga det på ett sätt som går att ta hand om för klienten, då har vi ett material som vi kan arbeta med i många timmar sen. Det går ju att koppla till andra händelser också. De här klavertrampen som jag har gjort, det är ju oftast de som har blivit väldigt bra sen.”

För klienter som S beskrev psykoterapeuterna att upplevelsen av att känna sig oviktig kunde vara frustrerande att härbärgera. Det fanns en risk att psykoterapeutens frustration spillde ut i relationen och att klienterna blev ännu mer defensiva och ville dra sig undan, men det fanns också en risk för att det uppstod en allians kring att klienten och psykoterapeuten inte behövde varandra. En psykoterapeut beskrev hur hon aktivt behövde göra sig själv viktig i relation till klienter som S, för att inte bidra till iscensättningar av klienternas relationella fungerande:

”En klurighet när jag avslutade med den här klienten var att jag kunde lura mig själv att jag inte var så viktig. För vi var båda överens om det, att den här relationen inte var viktig, för det var så det kändes. Så det var ju tur att jag hade min kunskap, därför att jag var viktig. Men jag behövde brottas med det själv. Att faktiskt framhärda i att jag var viktig.”

En annan psykoterapeut berättade om risken att undvika separationsarbetet med klienter som S, eftersom klienternas defensiva strategier kring att klara sig själva och att inte behöva psykoterapeuten kunde vara lockande och bekvämt att delta i:

”Det som är lockelsen med klienter som S är att det är ganska bekvämt att glida ur en sån psykoterapi. Vi är liksom civiliserade och trevliga hela vägen in i mål. Det är ju lockande framförallt om jag själv är i ett läge där jag jobbar för mycket, och så blir det som ett yt-avslut som blir väldigt prydligt och vi säger rätt saker till varandra. Men det här att faktiskt kunna göra ett sorgearbete, det är vi ju inte i närheten av då. Det kräver ju betydligt mera känslomässigt engagemang från mig, eller att jag själv försöker sätta sökarljuset på de affekter som finns eller har funnits i rummet.”

6. Psykoterapeuten är känslomässigt tillgänglig och transparent

De fem teman som hittills har redovisats ovan var generella för samtliga klienter och samtliga psykoterapeuter. Utöver dessa teman identifierades ett sjätte tema som var specifikt för fyra psykoterapeuter: betydelsen av att psykoterapeuten var känslomässigt tillgänglig och transparent. Fyra psykoterapeuter betonade att separationen behövde vara ömsesidig. Klienterna var sannolikt hjälpta av att psykoterapeuten var känslomässigt tillgänglig och gick öppet in i separationen med sina egna känslor kring att behöva skiljas åt, snarare än att separationen enbart blev en angelägenhet för klienterna:

”Att förstå att man är en separat person och att förstå att allt är ändligt, det är ju realitetstestningens yttersta. Det är ju precis det vi adresserar [i avslutningsarbetet]. Att ta sig igenom det och acceptera allt som det kan väcka, det är svårt för oss alla. Då är det väldigt vilsamt att ramla in i sin psykoterapeutroll och bara göra det till en arbetsuppgift, och då tror jag att vi lurar oss själva. Vi måste vara där i vår egen genuina person om det verkligen ska bli bra. Sen förhåller vi oss professionellt, men vi måste vara i det. Det blir jobbigt för oss också.”

Tre psykoterapeuter betonade betydelsen av att psykoterapeuten var öppen och transparent med valda delar av sina egna känslor och upplevelser i psykoterapins avslut. För klienter som E, som explicit uttryckte sina svårigheter med att separera, kunde psykoterapeutens känslomässiga transparens bidra till att separationen upplevdes som mer ömsesidig. Psykoterapeuterna berättade att de såg ett värde i att jämna ut maktbalansen genom att betona att separationen var svår, samt att göra avslutet mer jämbördigt genom att tydliggöra att det var två personer som skulle separera från varandra. En psykoterapeut betonade att det var viktigt att inte visa sig känslomässigt oberörd, då detta kunde sammanfalla med klienternas implicita föreställningar om att andra människor var otillgängliga. För klienter som S, som tonade ned sina egna känslor kring separation, uttryckte psykoterapeuterna att de var ännu mer känslomässigt transparenta än med klienter som E. Om en klient som S hade gått i psykoterapi länge, och om psykoterapeuten utgjorde en av få människor som klienten kände tillit till, var det särskilt viktigt att psykoterapeuten lyfte in sina egna genuina känslor i syfte att inte uppfattas som avvisande. En psykoterapeut berättade att hon kunde vara öppen med att visa sig ledsen och rörd, samt att uttrycka saknad. Två psykoterapeuter berättade även att de kunde ge exempel på stunder från psykoterapin som de hade uppskattat eller som de själva skulle minnas och bära med sig. I bästa fall kunde denna typ av känslomässiga transparens hjälpa klienterna att våga närma sig sina egna känslor när de förstod att psykoterapeuterna hade påverkats av deras kontakt. Psykoterapeuterna beskrev att en del klienter som S kunde bli rörda och förundrade över att inse att de hade haft en känslomässig inverkan på psykoterapeuten, och att deras närvaro hade haft betydelse för någon annan.

Avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften

7 . Klienten får en ny relationell erfarenhet

Samtliga psykoterapeuter beskrev att syftet med separationsarbetet var att klienterna skulle få en möjlighet att bearbeta en separation, snarare än att separationen blev en upprepning av tidigare potentiellt traumatiserande separationer där klienterna enbart hade känt sig övergivna eller svikna. Genom att göra avslutet förutsägbart genom tydliga ramar, och genom att ge klienten utrymme att uttrycka sina reaktioner, hoppades psykoterapeuterna att klienterna skulle få en ny relationell erfarenhet där det var möjligt att kunna mötas i de svåra känslor som separationen väckte. Detta tema delades upp i tre underteman som beskrev olika aspekter av hur avslutningsarbetet kunde skänka klienterna en ny relationell erfarenhet.

7.1 Klienten får bearbeta en separation som är ritualiserad och omhändertagen

Ett tänkbart terapeutiskt syfte med avslutningsarbetet var att klienterna fick bearbeta en separation på ett sätt som var ritualiserat, förutsägbart och omhändertaget. Psykoterapeuterna beskrev att syftet var att skapa ett rum där de tog hand om relationen och separationen tillsammans med klienterna. Psykoterapeuterna tog ansvar för avslutet genom att finnas tillgängliga inom de givna ramarna och genom att ta farväl på ett respektfullt sätt. I detta ingick att de gemensamma ramarna för avslutningsarbetet och planeringen för avslutet inte ändrades eller justerades om det inte fanns synnerliga skäl för det.

7.2 Klienten blir sedd men inte tillgodosedd i sina defensiva strategier

Gemensamt för alla psykoterapeuter var att de beskrev att avslutet och separationsarbetet sannolikt skulle frustrera både klient E och klient S och iscensätta ett relationellt fungerande som skyddade klienterna från de smärtsamma känslor som separationen gav upphov till. Istället för att

bekräfta och upprätthålla klienternas defensiva strategier bekräftade psykoterapeuterna de känslor och behov som separationen aktualiserade. Klienter som E, som sannolikt ville förlänga kontakten och behålla närheten till psykoterapeuten, blev bekräftade i sin önskan om att vilja vara nära utan att psykoterapeuterna för den sakens skull gick med på att förlänga kontakten eller att vara så nära som klienterna önskade. Klienter som S, som snarare ville klara sig själva, blev sedda i sin önskan om att hålla psykoterapeuterna på avstånd, samtidigt som psykoterapeuterna inte gick med på att känna sig bortstötta eller oviktiga.

7.3 Klienten blir sedd i sina autentiska behov

Genom att uppmärksamma icke-verbal kommunikation och potentiella affekter som exempelvis kom till uttryck genom rambrott eller överföringsreaktioner hoppades psykoterapeuterna att klienterna kunde komma i kontakt med mer sårbara sidor av dem själva, såsom ilska, sorg, saknad och besvikelse. Psykoterapeuterna beskrev att det terapeutiska syftet med detta arbete vara att låta klienterna få en ny relationell erfarenhet där klienterna stod ut med att vara i smärtsamma känslor, och att känslorna gick att hantera tillsammans med någon annan. Om känslorna och de defensiva strategier som separationen aktualiserade gick att begripliggöra tillsammans beskrev psykoterapeuterna att klienterna kunde känna sig sedda och förstådda på ett nytt sätt. Ett avslut som möjliggjorde att klientens känslor fick utrymme och togs på allvar möjliggjorde också att klienterna blev mindre ensamma i sina egna upplevelser. Klienternas farhågor och föreställningar, som klienterna inte alltid hade möjlighet att kommunicera verbalt, kunde förhoppningsvis nyanseras och bli mindre främmande om de kunde undersökas gemensamt.

8. Klienten upptäcker sig själv och integrerar erfarenheter från psykoterapin

Om klienterna gavs utrymme och fick hjälp att uttrycka känslor som de själva hade svårt att verbalisera, hoppades psykoterapeuterna att klienterna skulle upptäcka andra sidor av dem själva som de annars hade svårt att kännas vid. Om separationen, och alla reaktioner som var förenade med den, gick att medvetandegöra tillsammans var psykoterapeuternas erfarenhet att klienterna ofta kunde betrakta sig själva och sina tidigare relationer och separationer i ett nytt ljus. I många fall hade psykoterapiprocessen redan inbegripit ett arbete kring klienternas relationella sårbarhet. Avslutningsarbetet kunde emellertid erbjuda en sista kondenserad möjlighet för klienterna att dels integrera erfarenheterna från psykoterapin, och att dels få känna en tilltro till att de hade kapacitet att separera och att fortsättningsvis klara sig väl på egen hand. Gemensamt för nästan alla psykoterapeuter var att de beskrev att avslutningsarbetet balanserade mellan att dels låta klienterna komma i kontakt med sina sårbara sidor, och att dels komma i kontakt med hopp och förtröstan över det arbete som gjorts.

8.1 Klienten upptäcker sin relationella sårbarhet

Om klienter som E lyckades begripliggöra känslorna som separationen väckte fanns det en möjlighet att inse att separationen inte nödvändigtvis bar på budskapet att psykoterapeuten lämnade dem eller att psykoterapeuten var en person bland alla andra som övergivit dem. En möjlig insikt var att klienterna kunde känna en genuin sorg över att ha saknat trygga relationer tidigare i livet. Att klienterna hade behövt anpassa sig, anstränga sig och vara vaksamma på andras tillgänglighet för att överhuvudtaget få ingå i mänskliga relationer var en potentiellt smärtsam insikt som kunde väcka både sorg och ilska, men också en uppriktig längtan efter att få bli sedd och att få behöva någon på riktigt. En psykoterapeut berättade:

”Det här att klienten riktar ilska mot andra, den är missnöjd med sin partner eller med sin arbetsplats. Allt är fel. En terapi brukar oftast börja så. Klienten är förbannad på alla och riktar det där utåt för att det är för jobbigt att komma i kontakt med sina egna känslor[...]Och i avslutet kan ju ilskan riktas mot mig, och sen börjar klienten förhoppningsvis förstå att det kanske var någonting annat, det bottnade i något. En ilska över något klienten inte fick som liten eller något som klienten saknar.”

Om klienter som S lyckades få syn på sina sätt att skydda sig själv i relation till andra hoppades psykoterapeuterna att klienterna kunde upptäcka att separationen inte innebar att psykoterapeuten avvisade dem eller att det fortsättningsvis skulle vara lönlöst att be andra om hjälp. Om känslorna bakom klienternas defensiva strategier blev talbara kunde klienterna vanligtvis upptäcka mer sårbara och behövande sidor av dem själva. Det var vanligt att klienter som S kunde känna sorg över vilken funktion deras defensiva strategier hade fyllt tidigare i deras liv, då klienterna antagligen hade behövt skydda sig från att bli alltför beroende av människor som faktiskt riskerade att svika dem. Avslutningsarbetet kunde således bereda rum för känslomässiga insikter som förhoppningsvis kunde hjälpa klienterna att inte upprepa ett problematiskt fungerande nästa gång de hamnade i ett sårbart läge.

8.2 Klienten gör sig redo för avfärd

Även om avslutnings- och separationsarbetet kunde vara en smärtsam process menade psykoterapeuterna att avslutningsarbetet också kunde vara hoppgivande och stärkande för klienternas framtidstro. Om klienterna upptäckte sin relationella sårbarhet kunde detta även hjälpa klienterna att integrera erfarenheterna från psykoterapin, samt känna hopp om att de hade kapacitet att fortsätta det psykoterapeutiska arbetet utan psykoterapeuten.

Flera psykoterapeuter nämnde att psykoterapiprocessen med klienter som E vanligtvis inbegrep ett arbete mot ökad autonomi och självtillit. Om klienter som E i avslutningsarbetet lyckades inse att de hade en egen förmåga att ta hand om sig själva, och att deras mående inte var beroende av andras tillgänglighet, kunde avslutningsarbetet också bli en lustfylld och lekfull process där klienterna firade insikten om att de inte längre behövde psykoterapeuten för att känna sig trygga och stabila. Likaså om klienterna insåg att psykoterapins möjliga framgångar var deras egen förtjänst, och inte enbart ett resultat av psykoterapeutens närvaro.

För klienter som S, där psykoterapiprocessen vanligtvis hade inbegripit ett arbete mot en ökad ömsesidighet, kunde avslutningsarbetet hjälpa klienterna att integrera insikten om att det nödvändigtvis inte behövde vara farligt och smärtsamt att visa sig sårbar inför någon annan. För klienter som S kunde det vara hoppfullt att inse att det inte var andra människor som bestämde deras behov av hjälp, utan att klienterna själva behövde bejaka sina behov av närhet och omsorg för att komma andra människor nära. Psykoterapeuterna berättade att om klienter som S uppriktigt kunde erkänna psykoterapirelationens betydelse, snarare än att avfärda den, var det ett gott och hoppfullt tecken. Om saknaden efter nära relationer inte blev defensivt åsidosatt kunde saknaden väcka en motivation till att våga leva det liv som klienterna faktiskt önskade sig och drömde om att leva.

9. Ett uppriktigt och genuint farväl

Detta avslutande tema rörde innebörden av ett gott terapeutiskt avslut och betydelsen av att kunna ta farväl på ett uppriktigt och genuint sätt. Psykoterapeuterna hade många olika idéer och tankar kring innebörden av ett gott terapeutiskt avslut, men ingen idé var generell utan variationen var stor. Även om avslutningsarbetet kännetecknades av att bearbeta en separation,

kännetecknades avslutningsarbetet också av att en nära och betydelsefull relation skulle avslutas och att två personer skulle ta farväl av varandra i en ytterst konkret mening. Detta tema delades upp i tre underteman som beskrev de vanligaste aspekterna av ett gott psykoterapeutiskt avslut eller de vanligaste implikationerna om det inte var möjligt att ta farväl.

9.1 Att finnas kvar i varandras inre

Gemensamt för sex psykoterapeuter var att de menade att möjligheten att kunna ta ett uppriktigt och genuint farväl i många fall var beroende av i vilken mån klienterna hade haft möjlighet att uttrycka både tacksamhet och besvikelse gentemot psykoterapeuten. Flera psykoterapeuter liknade separationsarbetet vid ett sorgearbete, och ett gott sorgearbete var avgörande för i vilken form som psykoterapin skulle komma att fortleva i klienterna tiden efter avslut. Om klienterna kunde erkänna det som hade varit bristande, och samtidigt känna en saknad och värme över det som hade varit givande ökade möjligheten att kunna behålla bilden av psykoterapin och psykoterapeuten i ett varmt ljus. En psykoterapeut berättade:

”Jag tror det är viktigt att klienterna både kan vara i kontakt med och att uttrycka en besvikelse och att känna en tacksamhet. Alltså en besvikelse över vad det inte har inneburit och en tacksamhet över vad klienten har fått. Om det finns en besvikelse som aldrig kommer till uttryck, eller fantasier om att det här var en dålig terapi eller att jag har varit en dålig klient, och som klienten försöker dölja så blir terapin förknippat med något obehag eller någonting jobbigt som gör att klienten kanske inte vill minnas eller tänka tillbaka. Någonting som kommer i vägen för att kunna ta med sig terapeuten i någon form.”

En annan psykoterapeut berättade att det var lika viktigt att klienterna fick ta plats i hennes inre under hela psykoterapiprocessen, och att det var avgörande för huruvida klienterna skulle kunna behålla kontakten med henne i deras inre. Psykoterapeuterna använde ofta begrepp som ett ”gott inre objekt” eller att ”klienten internaliserar den terapeutiska funktionen” för att beskriva betydelsen av att psykoterapeuten fick leva kvar som en god relationell förebild i klienterna efter psykoterapins avslut.

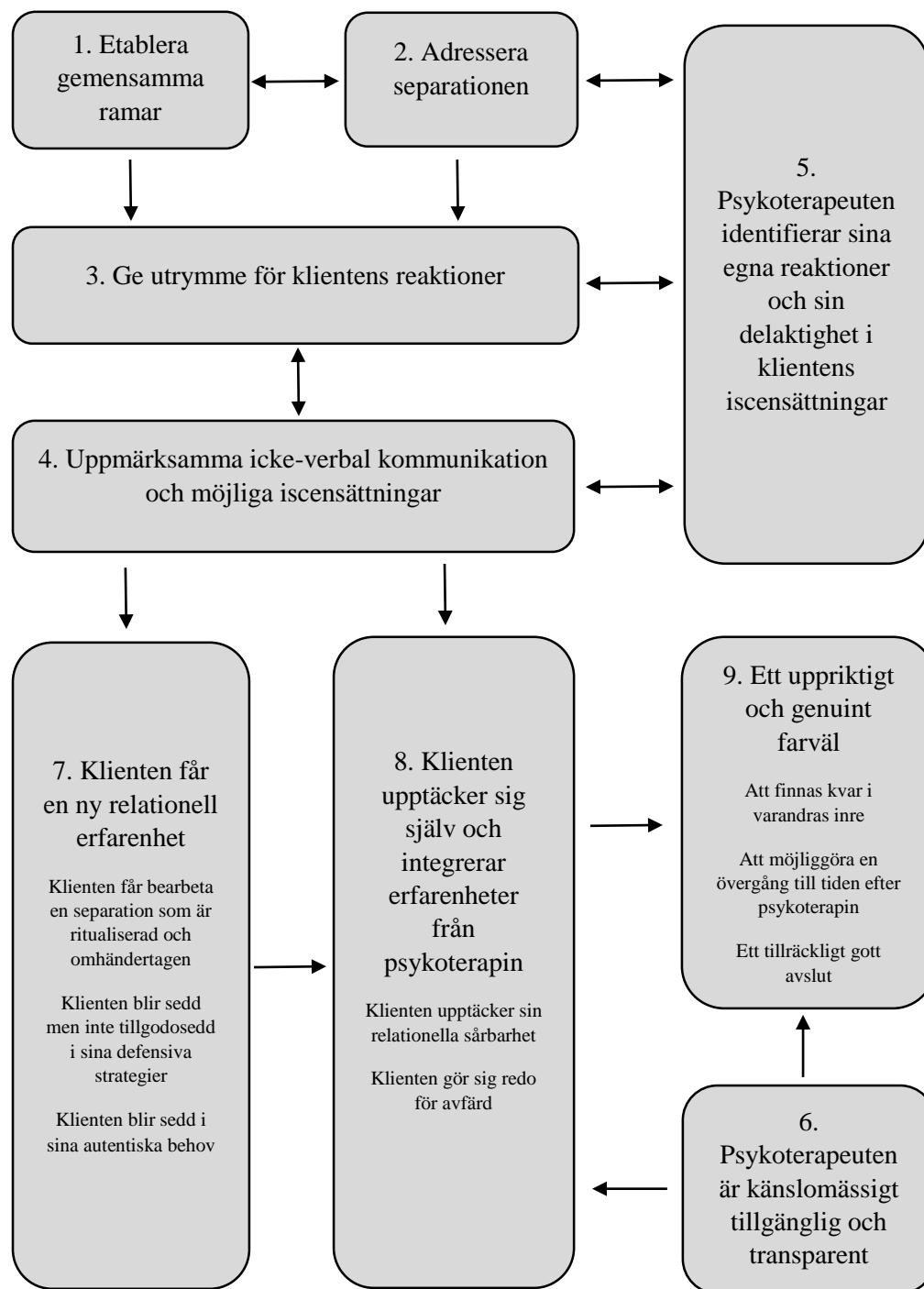
9.2 Att möjliggöra en övergång till tiden efter psykoterapin

Ett övergripande syfte med avslutningsarbetet och en aspekt av ett gott terapeutiskt avslut kunde vara att möjliggöra en övergång till tiden efter psykoterapin. Fyra psykoterapeuter berättade om olika typer av farhågor som de ville parera för att möjliggöra en god övergång för klienter som E och S. Om klienterna inte fick möjlighet att ta avsked, eller om klientens föreställningar om separationen inte hade medvetandegjorts, befarade fyra psykoterapeuter att klienterna skulle fortsätta att upprätthålla ett problematiskt fungerande efter psykoterapins avslut. För klienter som E nämndes att klienterna skulle söka upp en ny partner eller ny psykoterapeut för att de inte stod ut med att bli lämnade ensamma. För klienter som S nämndes risken att klienterna skulle drabbas av diffusa psykiska och somatiska symtom efter separationen, för att de känslomässigt inte hade förstått att en nära relation hade avslutats. Då det ofta kunde vara svårt att fullständigt medvetandegöra separationen, och att förutse hur klienter som S skulle uppleva tiden efter avslut, berättade två psykoterapeuter att de såg en fördel med att lämna ”dörren öppen”. Vanligtvis var det värdefullt för klienter som S att avslutet inte blev en permanent separation, utan att klienterna hade möjlighet att ta upp kontakten igen ifall de skulle önska. Psykoterapeuterna menade att vetskapen om att en trygg person fanns kvar och var tillgänglig kunde vara tillräckligt för att klienter som S inte behövde söka hjälp igen, alternativt att de återkom för en enstaka konsultation flera år senare.

9.3 Ett tillräckligt gott avslut

Fyra psykoterapeuter berättade att vissa klienter sannolikt skulle ha svårt att fullfölja avslutningsarbetet och att det fanns risk för att klienterna uteblev från det sista samtalet, för att det blev för smärtsamt för dem att ta avsked. Psykoterapeuterna resonerande om hur de kunde ta ansvar för separationen genom att ta farväl i den mån det var möjligt och samtidigt respektera klienternas svårigheter. De berättade om betydelsen av att klienterna fick uppleva att de var viktiga och värda att ta farväl av. Psykoterapeuterna menade att de behövde vara en modell för hur en nära relation kan fungera, och vad det innebär att kunna se varandra i en relation. En psykoterapeut berättade att hon, om klienterna riskerade att utebli, tog ansvar för avslutet och separationen genom att i förväg påtala att hon ändå skulle komma att höra av sig för att ta farväl:

”Ibland kan jag säkra upp på det sättet och säga att om du inte kommer så kommer jag ändå att höra av mig. Jag kommer kanske att skicka någonting, som ett avslutande brev. Det blir också ett symboliskt avslut på det sättet. Jag menar att även om klienten inte kan säga hej då till mig så har jag ett ansvar att säga hej då till klienten [...] Det är väldigt grundläggande och viktigt det här vi jobbar med i psykoterapi, det här med att se varandra och att få syn på relationen. ”Du är viktig, det är därför jag säger hej till dig. Du är viktig, det är därför jag säger hej då till dig nu.””



Figur 1: Övergripande modell och relationer mellan teman

Not: Pilarna i figuren illustrerar inte kausalitet i en objektiv mening, utan det är tolkningar av psykoterapeuternas syn på i vilken ordning avslutningsarbetet och separationsprocessen kan utveckla sig.

Diskussion

Det övergripande syftet med denna studie var att identifiera vad som kännetecknar avslutningsarbetet i psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer. Förhoppningen var att kunna identifiera mönster i psykoterapeutiska tillvägagångssätt och de terapeutiska syften som avslutningsarbetet skulle kunna tänkas fylla för klienterna.

Det saknas idag forskning om hur klienter med olika anknytningsstilar närmar sig avslutningsarbetet i en psykoterapi, samt hur psykoterapeuter går tillväga när de ska avsluta psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil. Det är känt sedan tidigare att klienters anknytningsstil och karaktären på deras inre arbetsmodeller påverkar hur de knyter an till psykoterapeuten, och att klienter med en otrygg anknytningsstil har svårare att använda psykoterapeuten som en trygg bas för att utforska och dela sina känslor (Eames & Roth, 2000; Goldman & Anderson, 2007). De inre arbetsmodellerna påverkar antagligen även hur klienterna lämnar psykoterapeuten, och hur de organiserar och uppmärksammar tecken på avvisanden och separation. Enligt resultatet i denna studie är det sannolikt att klienter med en otrygg anknytningsstil kommer att engagera sig i en hyperaktiverande eller deaktiverande strategi (Mikulincer & Shaver, 2016) när avslutet blir verkligt och reellt. Separationen från psykoterapeuten kan ge upphov till iscensättningar av klienternas relationella fungerande där klienterna omedvetet agerar på de känslor, och försvar mot känslor, som känns tvingande.

Psykoterapeuterna i denna studie berättade att klienter med en hög grad av anknytningsångest skulle ha svårt att lösgöra sig från psykoterapeuten och bli upptagna av separationen, men också att de skulle bli upprörda och sannolikt uppleva ett försämrat psykiskt mående. Klienter med en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande förväntades å andra sidan ta avstånd från psykoterapeuten, och minimera betydelsen av psykoterapin och det kommande avslutet. Dessa reaktioner stämmer väl överens med de patologiska sorgereaktioner som personer med en hyperaktiverande eller deaktiverande strategi upplever vid en förlust (Parkes, 2006; Stroebe et al., 2005). Reaktionerna stämmer också överens med de hypoteser som Zilberstein (2008) och Holmes (2009) har formulerat om hur klienter med otrygg anknytningsstil skulle kunna tänkas närma sig och uppleva avslutet i en psykoterapi. De psykoterapeutiska tillvägagångssätt som identifierades i denna studie syftade alla till att i någon mån hjälpa klienterna att få tillgång till de känslor och erfarenheter som de så tvunget skyddade sig ifrån. Antagligen kan tillvägagångssätten bäst beskrivas som olika typer av processer som tar sig olika uttryck i varje unik klientrelation, snarare än att de beskriver konkreta tillvägagångssätt att aktivt tillämpa.

Psykoterapeutiska tillvägagångssätt i avslutningsarbetet

Att *etablera gemensamma ramar* och att *adressera separationen* skulle kunna ses som två förberedande processer som är nödvändiga för att överhuvudtaget kunna inleda ett separations- och avslutningsarbete. Dessa tillvägagångssätt kan antas gå i linje med en klassisk psykodynamisk praktik där ramar, tydlighet och förutsägbarhet är en förutsättning för den psykoterapeutiska behandlingen. Processerna kan också antas vara kännetecknande för att psykoterapins arbetsfas har nått sitt slut, och att psykoterapins avslutningsfas har tagit vid (Joyce et al., 2007). Det tredje temat, *ge utrymme för klientens reaktioner*, skulle kunna förstås som att psykoterapeuterna gjorde sig tillgängliga som en trygg bas (Bowlby 1980; Sterlin, 2006), mot vilken klienterna kunde få en chans att utforska sina känslor och reaktioner kring separation. Bowlby (1988) menade att ett lyhört och inkluderande föräldraskap, som gav utrymme åt barnets

subjektiva erfarenheter, skulle alstra en trygg anknytning. Målet i en psykoterapi kan på motsvarande sätt vara att skapa en relation som är mer inkluderande än vad klienter med en otrygg anknytning har upplevt tidigare i livet (Wallin, 2007). Genom att psykoterapeuterna gav klienterna utrymme, och svarade på deras känslor på ett lyhört sätt, kunde klienternas reaktioner utforskas gemensamt och ges en avsikt och en mening. Även om separationen från psykoterapeuten förmodligen var smärtsam i sig bar klienternas reaktioner på en djupare känslomässig innebörd som antagligen härstammade från tidigare separationer och otrygga anknytningsrelationer. Många gånger var det inte tillräckligt att ge klienterna utrymme att uttrycka sig verbalt, då deras känslor och upplevelser kring separation även kommunicerades icke-verbalt genom omedvetna psykologiska försvar, rambrott samt överföringsreaktioner. Klienternas otrygga anknytningshistoria försvårade antagligen möjligheten att använda psykoterapeuten som en trygg bas när separationen från psykoterapeuten aktiverade klienternas anknytningssystem (Zilberstein, 2008).

Det fjärde temat, *uppmärksamma icke-verbala kommunikation och möjliga iscensättningar*, beskrev hur psykoterapeuterna försökte nå känslorna bortom klienternas defensiva strategier. Ur ett anknytningsperspektiv är det möjligt att förstå att klienter med en otrygg anknytningsstil inte har fullständig tillgång till sina känslomässiga upplevelser, och inte heller förmågan att förhålla sig till dem på ett adaptivt sätt. Bowlby (1988) menade att ett barn endast kan integrera de erfarenheter som de primära anknytningspersonerna förmår ta emot. Om barnets känslor och behov får anknytningspersonerna att ta avstånd, kommer barnet att utesluta eller dissociera de känslor, behov och beteenden som riskerar att störa relationen till sina viktigaste anknytningspersoner. En vanlig utgångspunkt i en anknytningsorienterad psykoterapi är att de anknytningserfarenheter och trauman som härstammar från klienternas preverbala period, upplevelser och känslor som klienterna saknar ord för och som har avspjälkats genom dissociation, inte kan uttryckas verbalt. Klienterna har kanske inte fått möjlighet att uttrycka och dela känslor som ledsenhet, ilska och besvikelse tillsammans med sina anknytningspersoner, utan att riskera att bli lämnade, avvisade eller förlöjligade (Wallin, 2007). Psykoterapeuterna i denna studie förväntade sig att klienterna i avslutningsarbetet omedvetet skulle upprepa sitt invanda sätt att relatera, tänka och känna för att skydda sig mot de känslor som separationen aktualiserade. Känslorna, eller försvaren mot känslorna, kunde emellertid framträda i den känslomässiga interaktionen mellan psykoterapeut-klient. I dessa fall kunde psykoterapeuternas motöverföring vara en viktig källa till information om klienternas inre värld.

Enligt objektrelationsteori är det möjligt att förstå den icke-verbala och känslomässiga interaktionen mellan psykoterapeut-klient i termer av överföring och motöverföring, och som iscensättningar av klienternas inre själv- och objektrepresentationer (Igra, 1983). I det femte temat *psykoterapeuten identifierar sina egna reaktioner och sin delaktighet i klientens iscensättningar* beskrevs de vanligaste reaktionerna som psykoterapeuterna i denna studie kunde uppleva i avslutningsarbetet med klienter med en otrygg anknytningsstil. Klienter med en hög grad av anknytningsångest kunde få psykoterapeuterna att känna sig oroliga och överväldigade, medan klienter med en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande kunde få psykoterapeuterna att känna sig oviktiga och avvisade. Dessa upplevelser skulle kunna vara motöverföringsreaktioner där psykoterapeuterna empatiskt identifierar sig med klienterna. Klienternas självrepresentationer innehåller antagligen upplevelser av att känna sig hjälplösa och oroliga (anknytningsångest) eller oviktiga för andra (anknytningsrelaterat undvikande). Om dessa upplevelser skulle gå att göra talbara är det möjligt att klienterna skulle kunna känna sig sedda

och förstådda, även om vägen dit antagligen ser olika ut beroende på klienternas förutsättningar och hur den unika psykoterapiprocessen har sett ut.

Klienter med en hög grad av anknytningsångest kunde också få psykoterapeuterna att känna skuld och dåligt samvete, medan klienter med en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande kunde få psykoterapeuterna att känna sig arga och frustrerade. I dessa fall är det kanske mer troligt att psykoterapeuterna, genom projektiv identifikation, identifierade sig med något av klienternas inre objekt som projicerades på psykoterapeuterna. Skuld och dåligt samvete kan indikera att psykoterapeuterna kände sig otillräckliga och att de övergav klienterna mot deras vilja, vilket antagligen kan stämma överens med klienternas upplevelser av att andra inte har funnits där för dem på det sätt som de har önskat eller behövt. Ilska och frustration indikerar möjligtvis att psykoterapeuterna identifierade sig med ett kritiskt och kontrollerande objekt som klienterna behövde skydda sig ifrån och samtidigt anpassa sig till, genom att själva identifiera sig med en mindervärdig och oviktig självrepresentation. Det är möjligt att tänka att klienterna omedvetet försatte psykoterapeuterna i en position som överensstämde med klienternas inre själv- och objektrepresentationer för att undvika förändring, och för att slippa komma i kontakt med smärtsamma känslor (Bott Spillius, 1992; Igra, 1983; Sigrell, 2000).

För att ett avslut ska kunna äga rum menade Klein (1950) att den negativa överföringen behöver komma till uttryck, detta för att minska klyvningen mellan onda och goda objekt. Ur ett objektrelationsteoretiskt perspektiv är det rimligt att anta att klienternas defensiva strategier representerade ett fungerande på en schizoparanoide nivå. I den schizoparanoide positionen sker en iscensättning av klientens inre själv- och objektrepresentationer, där psykoterapeuten får representera olika onda inre objekt, såsom att andra är otillgängliga, svekfulla eller kritiska. Psykoterapeuten upplevs inte som en separat individ med egna känslor och intentioner, utan blir en representation för objekt i klientens inre värld. En viktig psykoterapeutisk uppgift i avslutningsarbetet blir antagligen att blottlägga de medvetna och omedvetna överföringsreaktioner som är specifika för interaktionen mellan psykoterapeut och klient. Detta arbete är inte olikt det arbete som sker inom ramen för en psykoterapiprocess, men i avslutningsarbetet är sannolikheten förmodligen stor att den centrala ångestkällan i överföringsrelationen är kopplad till föreställningar om separation, samt känslor av övergivenhet och ensamhet.

Ur ett anknytningsteoretiskt och relationellt perspektiv är det möjligt att utvidga förståelsen om det känslomässiga samspelet mellan psykoterapeut-klient, genom att också uppmärksamma psykoterapeuternas bidrag till klienternas iscensättningar. I en anknytningsorienterad psykoterapi är frågan *om* psykoterapeuterna deltar i klienternas iscensättningar inte relevant, frågan är snarare *hur*. Även om psykoterapeuterna förhåller sig professionellt kommer karaktären på deras egna inre arbetsmodeller att påverka hur de reagerar och förhåller sig till klienternas reaktioner (Holmes, 1997; Talia, Muzi, Lingiard, & Taubner, 2020). Vissa psykoterapeuter i denna studie berättade om sina egna svårigheter med avslut och separation, och hur de kunde upprätthålla klienternas problematik genom att bli avvisande eller agera som om de vore oviktiga och betydelselösa. När psykoterapeuterna identifierade sina egna reaktioner och sin delaktighet kunde de få syn på klienternas iscensättningar, men också ge dem en känslomässig innebörd genom att återkoppla sina reaktioner på ett lämpligt sätt. Psykoterapeuterna i denna studie skiljde sig åt i vilken mån de använde self-disclosure i interaktionen med klienterna, vilket framkom i det sjätte temat *psykoterapeuten är känslomässigt tillgänglig och transparent*. Frågan om self-disclosure kan vara kopplad till psykoterapeuternas teoretiska orientering, då self-disclosure i högre grad förekommer som en intervention i senare

psykodynamiska teoribildningar, såsom relationell teori och mentaliseringsteori (Wallin, 2007). Det faktum att psykoterapeuterna uttrycker sina egna tankar och känslor antas kunna hjälpa klienterna att känna igen och tillgodogöra sig känslor som de tidigare har behövt värja sig ifrån. Self-disclosure kan också tydliggöra att det är möjligt att uttrycka och uppleva fler känslor än vad klienterna kanske antar och har för vana att göra tillsammans med andra (Hoffmann, 1994). Vidare kan klienternas iscensättningar få psykoterapeuterna att känna sig låsta i sitt sätt att vara och relatera till klienterna. Om psykoterapeuterna lyckas sätta ord på sina upplevelser ökar möjligheten att synliggöra iscensättningarna och att relatera till klienterna på ett mer autentiskt sätt (Wallin, 2007). Self-disclosure antas således vara ett kraftfullt terapeutiskt verktyg som i specifika lägen kan hjälpa klienterna att få syn på sig själva och öka möjligheten att integrera nya erfarenheter tillsammans med psykoterapeuten. Klassiska psykodynamiska teoribildningar är emellertid mer restriktiva avseende self-disclosure, då psykoterapeutens egna känslor och tankar antas störa klienternas överföringsreaktioner och försvåra möjligheten att få syn på klienternas omedvetna föreställningar (Sigrell, 2000). Huruvida self-disclosure bör användas är således en klinisk avvägning som är beroende av klienternas behov samt i vilken mån psykoterapeuten bedömer att klienternas inre konflikter kan synliggöras och förstås genom interpersonellt relaterande.

Avslutningsarbetets tänkbara terapeutiska syften

Som tidigare nämnts syftade de psykoterapeutiska tillvägagångssätt eller processer som har diskuterats ovan till att hjälpa klienterna att komma i kontakt med och uttrycka de känslor och erfarenheter som de inte hade möjlighet att kommunicera verbalt. Om klienterna fick tillgång till sina känslor kunde detta fylla flera terapeutiska syften för klienterna, vilket identifierades i tre teman: *klienten får en ny relationell erfarenhet, klienten upptäcker sig själv och integrerar erfarenheter från psykoterapin och ett uppriktigt och genuint farväl.*

I ett anknytningsteoretiskt och relationellt perspektiv kan arbetet med att uppmärksamma icke-verbal kommunikation beskrivas som ett försök till att ge klienterna en ny känslomässig och relationell erfarenhet. Klienternas reaktioner består av gammalt känslomässigt material som behöver uttryckas och synliggöras för att en förändring överhuvudtaget ska kunna ske. När psykoterapeuterna och klienterna gemensamt utforskar en iscensättning kan den omvandlas till en erfarenhet som får en ny känslomässig innebörd, snarare än att iscensättningen upplevs som ytterligare en upprepning (Wallin, 2007). Enligt objektrelationsteori kan detta arbete liknas vid att arbeta sig igenom den negativa överföringen, minska klyvningen mellan onda och goda objekt samt att komma i kontakt med depressiv ångest. I den depressiva positionen förmår klienterna att se psykoterapeuten som en separat och unik individ som är fri från klienternas egna projektioner (Klein, 1950). Även detta bäddar för en ny relationell erfarenhet där klienterna får syn på sig själva, och där psykoterapeuten inte enbart representerar ett ont objekt som överger eller sviker dem. I de flesta fall präglas antagligen psykoterapiprocessen av klienternas defensiva strategier, men i avslutningsarbetet kan klienterna få möjlighet att integrera och ytterligare fördjupa sina insikter om sitt eget relaterande samt vilken funktion det har fyllt tidigare i deras liv.

Mot bakgrund av anknytningsteori är det inte anmärkningsvärt att separationen från psykoterapeuten kommer att aktivera klienternas anknytningssystem och inre arbetsmodeller ännu en gång (Zilberstein, 2008). En separation från en anknytningsperson är en emotionellt påfrestande upplevelse (Bowlby, 1973), och om dessa upplevelser har dissociats tidigare i livet och länkats till stereotypa försvarsreaktioner är det ett utmanande arbete att bereda rum för nya

sätt att tänka, känna och agera. Neurovetenskaplig forskning föreslår att inre objektrepresentationer finns inbäddade i neurala nätverk. I en psykoterapi kan tidiga objektrelationer således inte ersättas eller förstöras eftersom neurala nätverk inte kan förstöras, de kan bara försvagas och minska i betydelse genom att nya objektrepresentationer växer sig starkare. Iscensättandet av omedvetna objektrelationer kommer alltid att fortsätta, men en klient som har gått i psykoterapi har antagligen bättre möjligheter att känna igen sitt relationella fungerande när ett mönster upprepar sig (Gabbard & Westen, 2003). Detta kan jämföras med att psykoterapeuterna i denna studie berättade att det var hoppfullt för klienterna att få syn på sig själva, antagligen för att det kunde hjälpa dem att fatta mer aktiva och medvetna val nästa gång de hamnade i ett sårbart läge. Att nya objektrepresentationer kan växa sig starkare påminner också om betydelsen av att finnas kvar i varandras inre, vilket psykoterapeuterna i denna studie menade var ett viktigt terapeutiskt mål. I avslutningsarbetet ställs psykoterapeuterna inför utmaningen att avsluta psykoterapin på ett sådant sätt att de kan leva kvar som ett gott objekt i klienternas inre, snarare än som ett ont objekt som sviker eller överger dem. Om avslutet präglas av iscensättningar och projektiva identifikationer försvåras troligtvis möjligheten att ta farväl av varandra på ett uppriktigt och genuint sätt, då klienternas negativa överföring fortfarande präglar den känslomässiga kontakten. Det är antagligen också viktigt att särskilja klienternas negativa överföring från realistiska känslor. Separationen från psykoterapeuten är en *verklig* separation, och det kan givetvis finnas realistiska anledningar till att känna sig sviken och övergiven, särskilt om psykoterapeuten har varit försumlig på något vis. Ur ett relationellt perspektiv innehåller klienternas överföring alltid ett visst mått av sanning, och det är denna sanning som först och främst behöver benämnas för att psykoterapeuten ska kunna fungera som en trygg bas (Bowlby, 1988) och främja tillit och inkludering (Aron, 1996). Om klienternas upplevelser av psykoterapeuten alltid förstås i ljuset av klienternas omedvetna föreställningar riskerar man att osynliggöra de aspekter av samspelet som härrör från psykoterapeuternas ageranden (Mitchell, 2000; Wallin, 2007). Oavsett om anledningarna till klienternas känslor är realistiska, eller om de ger näring åt överföringsreaktioner, är det antagligen viktigt att känslorna kan komma till uttryck, ges en mening samt att psykoterapeuterna kan ta emot dem för att främja internaliseringen av psykoterapeuten som ett gott inre objekt.

Enligt psykoterapeuterna i denna studie kunde klienternas möjlighet att internalisera psykoterapeuten som ett gott inre objekt vara beroende av i vilken mån klienterna hade fått möjlighet att uttrycka både tacksamhet och besvikelse. Om klienterna kan känna tacksamhet och besvikelse, och förstå att psykoterapeuten rymmer både onda och goda aspekter, skulle detta kunna förstås som att klienterna tillfälligt har lämnat den schizoparanoidea positionen och förmår uppleva den ambivalens som är förenad med sorg och depressiv ångest (Klein, 1950). I förlängningen bäddar detta antagligen för att klienterna kan sörja förlusten av psykoterapeuten samt ta farväl av den unika person och relation som psykoterapin har skänkt dem. Enligt Zilberstein (2008) kan klienter med en otrygg anknytningsstil ha svårt att förhålla sig till sina sorgereaktioner på ett adaptivt sätt. Vissa psykoterapeuter i denna studie berättade att self-disclosure, såsom att visa sig känslomässigt berörd och att berätta vad relationen till klienterna hade betytt för dem, kunde vara hjälpsamt för att underlätta sorgearbetet för klienter med en otrygg anknytningsstil. Det är möjligt att klienter som har erfarenhet av traumatiska separationer och förluster är mer betjänta av psykoterapeuterna inte agerar i linje med deras negativa förväntningar av andra, och att klienterna inte blir ensamma i sin upplevelse av sorg och förlust. Om psykoterapeuterna är känslomässigt tillgängliga och transparenta skulle detta kunna hjälpa

klienterna att sörja förlusten, samt underlätta internaliseringen av psykoterapeuten som ett gott inre objekt (Craig, 2009; Davies, 2003).

Flera psykoterapeuter i denna studie betonade också riskerna med ett inkomplett separations- och sorgearbete, såsom att klienter med anknytningsångest skulle söka upp ett externt substitut för att fylla tomrummet efter psykoterapeuten (Loewald, 1962) och att klienter med anknytningsrelaterat undvikande skulle drabbas av psykosomatiska symtom (Stroebe et al., 2005; Wayment & Vierthaler, 2002). Av denna anledning såg ett par psykoterapeuter en fördel med att tydliggöra att klienterna kunde återvända vid behov. Buxbaum (1950) introducerade tanken om att hålla ”dörren öppen” efter avslutet, och att vara lyhörd för klienternas unika behov och reaktioner på separation. Inom psykoanalysen har egenskaper som självständighet och autonomi emellertid värderats högt. En vanlig traditionell föreställning har därför varit att både analytiker och klient kan uppleva att de har misslyckats om klienten söker hjälp igen (Tessman, 2003). I kontrast till denna föreställning kan anknytningsteorin förmedla en alternativ konceptualisering av ett tryggt och hälsosamt relaterande. En tryggt anknuten person har förmågan att använda en anknytningsperson som en källa till hjälp och stöd utan rädsla för att bli avvisad. På motsvarande sätt kan en tryggt anknuten klient vara bekväm med att möta livets utmaningar på egen hand, samtidigt som klienten inte heller tvekar att höra av sig för en konsultation om behov uppstår. Av denna anledning kan det vara viktigt att i avslutningsarbetet synliggöra och påtala de attityder, förväntningar eller inre objektrelationer som skulle kunna förhindra att klienterna söker hjälp igen (Craig, 2002/2009). Om en klient lyckas känna igen sitt behov av hjälp kan detta vara ett tecken på mognad och förbättring, snarare än ett misslyckande. Psykoterapeuterna i denna studie nämnde dock att deras praxis att hålla dörren öppen främst gällde klienter med en hög grad av anknytningsrelaterat undvikande, medan klienter med en hög grad av anknytningsångest ansågs vara mer betjänta av att avslutet blev permanent. Detta skulle kunna bero på att klienter med en hög grad av anknytningsångest, som redan vill undvika separation till varje pris, skulle kunna gå miste om viktiga känslomässiga erfarenheter om möjligheten att återvända vid behov tar fokus från det verkliga separationsarbetet (Holmes, 2009).

De tänkbara terapeutiska syften som har diskuterats ovan representerar sannolikt en idealiserad bild av ett psykoterapeutiskt avslut. I många fall är det antagligen inte möjligt att ta farväl på ett tryggt och uppriktigt sätt. Psykoterapeuterna i denna studie beskrev att avslutningsarbetet med klienter med en otrygg anknytningsstil tenderade att bli oförutsägbart, och att sannolikheten för abrupta avslut var stor. Klienternas förmåga att hantera smärtsamma känslor tillsammans med någon annan kunde variera, antagligen beroende på deras tidigare erfarenheter och anknytningsstil, men också på den unika relationen mellan klient-psykoterapeut. Av denna anledning var några psykoterapeuter noga med att understryka betydelsen av att ändå kunna ta farväl i den mån det var möjligt och att låta klienterna få känna sig viktiga och värda att ta farväl av. Att kunna sörja en förlust, bearbeta en separation och förstå att man är en separat person är kanske en uppgift som ingen kan förväntas lösa inom ramen för ett psykoterapeutiskt avslut, det är ett problem som behöver konfronteras och bearbetas genom hela livet. Psykoterapeuten behöver alltså skapa så goda förutsättningar som möjligt för klienterna att separera på ett tryggt sätt, såsom att ge klienterna ett inflytande över processen samt ett utrymme att uttrycka de känslor som de för stunden kan tolerera.

Att upptäcka sitt Jag i relation till ett Du

I likhet med de tidiga psykoanalytiska teorierna är det enkelt att föreställa sig att ett avslut innebär att någonting är färdigt och fulländat, såsom att klienterna har tillfrisknat och inte längre är i behov av psykoterapi (Novick & Novick, 2006). Klienter i en psykoterapi kommer aldrig att bli helt fria från sina symtom och besvär (Gabbard, 2009; Kogan, 2007), och det kan antagligen inte heller vara målet. Oavsett hur klienterna upplever sig själva och sina problem vid tidpunkten för avslut kommer avslutet alltid att innefatta en process där två människor separerar från varandra. Även om Rank (1924) nämnde betydelsen av separation, var det först i samband med objektrelationsteorin som temat separation-individuation framstod som en viktig organiserande princip. I förhållande till psykoterapeutiska avslut fokuserade dessa tidiga ställningstaganden på betydelsen av att sörja förlusten, arbeta sig igenom separationen och att gå vidare som en mer autonom individ. Bowlby (1980) var emellertid kritisk till tanken om att psykisk mognad kunde uppnås genom att distansera sig från primära objekt, och att autonomi och självständighet skulle ersätta ett tidigare beroende. Det mänskliga behovet av att knyta an till andra människor är aktivt under hela livet, och det utvecklingspsykologiska målet bör vara att uppnå ett ömsesidigt beroende snarare än självständighet och autonomi (Costello, 2013). Enligt detta perspektiv bör det psykoterapeutiska målet vara att uppnå objektpermanens snarare än separation. För klienter med en otrygg anknytningshistoria kan det vara särskilt viktigt att i en psykoterapi få erfara en trygg relation som efter avslutet kan leva kvar som ett gott relationellt objekt (Zilberstein, 2008).

En annan möjlig tanke är att det inte enbart är psykoterapeuten som får leva kvar som ett gott inre objekt, utan att klienterna också får en erfarenhet av vem de själva kan vara i relation till en trygg person. Enligt relationell filosofi blir människan till och får erfarenhet av sitt Jag genom att träda in i relationer och uppleva äkta mänskliga möten mellan Jag och Du. Genom att möta ett Du i världen, och genom att stå i relation till detta Du, växer upplevelsen av ett eget Jag fram (Buber, 1923). Personer med en otrygg anknytningsstil har sannolikt begränsade erfarenheter av att få möta ett Du i världen. De har av olika anledningar behövt anpassa sig och skydda sig för att få vara kvar i relationer som de har behövt för sin egen överlevnad. I en psykoterapi uppstår emellertid möjligheten att få uppleva en trygg relation där klienten kan bli sedd av ett Du vars blick inte är frånvarande, kritisk eller kontrollerande; ett Du som kan visa sig vara något mer än ett objekt av tidigare erfarenheter. I relation till detta Du kan tidigare oupptäckta aspekter av klientens Jag växa och bli till. När en psykoterapi avslutas är det möjligt att klienten behöver sörja förlusten av psykoterapeuten som ett subjekt, men också sörja förlusten av sig själv och vem klienten blev i just denna relation. Om relationen till psykoterapeuten är tillräckligt integrerad är det möjligt att avslutet kan inrymma en glädje över vem klienten kan vara tillsammans med någon som är tillräckligt öppen och mottaglig för klientens hela person. Även om relationen mellan klient-psykoterapeut når sitt slut är det troligt att erfarenheten från psykoterapin kan hjälpa klienten att skapa nya band till andra utan alltför stora självmotsägelser, och fortsätta att upptäcka sig själv i andra unika relationer av Jag och Du.

Metodologiska begränsningar

Även om denna studie ger en bild av hur psykoterapeuter avslutar psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil har studien flera begränsningar. Att undersöka avslutningsarbetet tänkbara terapeutiska syften var nödvändigt för att ge de psykoterapeutiska tillvägagångssätten en vidare mening och sätta dem i ett praktiskt och teoretiskt sammanhang. De tänkbara terapeutiska syftena representerar psykoterapeuternas förhoppningar och/eller kliniska

erfarenheter, snarare än klienternas upplevelser av avslutningsarbetets syften och förtjänster. Varje klientrelation är unik och denna studie gör inte anspråk på att illustrera ett typiskt avslutningsarbete, snarare generella mönster eller processer som kan ta sig olika uttryck beroende på klienternas förutsättningar, deras anknytningsstil och den unika relationen mellan klient-psykoterapeut.

Psykoterapeuterna i denna studie uppmanades att utgå från klientprocesser som hade pågått minst ett år. Det är troligt att avslutningsarbetet kan ta sig andra uttryck i tidsbegränsade psykoterapier eller i psykoterapier där en nära relation inte har etablerats. Psykoterapeutiska avslut sker av en mängd olika anledningar, och inte enbart efter en gemensam överenskommelse (Schlesinger, 2014). De vanligaste anledningarna till att klienter avslutar en psykoterapi är att målen har uppnåtts, externa faktorer eller att klienterna är missnöjda med psykoterapin (Roe et al., 2006). Klienternas anledningar till att avsluta psykoterapin spelar antagligen en betydande roll för hur avslutningsarbetet utvecklar sig. En styrka och en svaghet med denna studie är att den avgränsat skildrar processer som kan äga rum i psykodynamiska långtidsterapier som avslutas efter en gemensam överenskommelse, och hur dessa processer kan variera beroende på klienternas anknytningsstil. Styrkan med detta är att resultatet är specifikt för psykodynamiska långtidsterapier där klientens anknytning och interpersonella relaterande till psykoterapeuten bedöms vara av betydelse. Svagheten är att resultatet inte går att generalisera till andra psykoterapiformer, till andra typer av klienter eller till psykoterapier som avslutas under andra förhållanden.

Valet att använda stimulusvinjetter som underlag för intervjuerna gav fördelen att samtliga psykoterapeuter fick en gemensam utgångspunkt, men också nackdelen att klientvinjetterna beskrev prototyper av klienter som kanske saknar verkliga motsvarigheter. Förvisso hade psykoterapeuterna lätt att identifiera egna klientfall, men de antaganden som bifogades i underlaget begränsade urvalet till att innefatta relativt välfungerande klienter. Hur psykoterapeuterna arbetar med klienter som har erfarenhet av våld och övergrepp, ett pågående substansbruk eller andra försvårande omständigheter fångas antagligen inte av resultatet i denna studie. Vidare översattes stimulusvinjetterna från engelska till svenska utan att översättningen kontrollerades och validerades. I en engelskspråkig kontext kan ordvalen i stimulusvinjetterna väcka andra associationer än i en svenskspråkig kontext. En begränsning med studien är således att översättningen av stimulusvinjetterna inte är validerade gentemot originalkällan (Daly & Mallinckrodt, 2009) och självskattningsformuläret ECR (Brennan et al., 1998).

Urvalet av undersökningsdeltagare kan också ha påverkat resultaten. Snöbollsurvalet och annonseringen genererade ett urval som uppenbarligen begränsade mångfalden med avseende på bakgrundsvariabler som kön, ålder och typ av sysselsättning. Tre undersökningsdeltagare var legitimerade psykologer och saknade psykoterapeutlegitimation. Då det var svårt att rekrytera undersökningsdeltagare togs beslutet att inkludera både legitimerade psykologer och legitimerade psykoterapeuter som i sin yrkesutövning bedrev psykodynamisk långtidsterapi. En begränsning med studien är således att tre undersökningsdeltagare saknade en vidareutbildning i psykoterapi. En annan begränsning är att information om undersökningsdeltagarnas yrkesmässiga erfarenhet inte samlades in. Det saknas således uppgifter om hur länge undersökningsdeltagarna har bedrivit psykoterapi och i vilken omfattning, vilket kan vara värdefull information för att beskriva urvalet och ge en bild av deras samlade kompetens.

En annan begränsning kan vara att kvalitativa analysmetoder tjänar på att datamaterialet har ett djupt och komplext innehåll, vilket kan vara svårt att erhålla från en enda intervju per psykoterapeut. Av denna anledning skickades intervju-underlaget till psykoterapeuterna 3-4

dagar innan intervjun ägde rum. Förhoppningen var att öka djupet och komplexiteten i intervjuerna när psykoterapeuterna fick tid att förbereda sig innan intervjun. Till sist var analysförfarandet förenat med vissa begränsningar. Som tidigare har beskrivits genomfördes analysen till största delen av uppsatsförfattaren, även om en annan student och uppsatshandledare involverades för att öka kvaliteten på analysen. Studien hade kunnat förbättras om resultatet hade validerats externt, exempelvis genom att ha låtit psykoterapeuterna ge synpunkter på de koder och teman som analysen genererade. Vidare kan uppsatsförfattarens förförståelse om anknytningsteori och psykodynamisk teori ha påverkat valet av koder och teman. Uppsatsförfattaren har strävat efter att i största möjliga mån följa stegen för en induktiv tematisk analys i enlighet med Braun & Clarke (2006). Inga uppenbara avsteg från dessa analyssteg har identifierats.

Slutsatser

Det saknas för närvarande forskning om hur klienter med olika anknytningsstilar närmar sig psykoterapeutiska avslut. Denna studie har skildrat att avslutningsarbetet med klienter som har en otrygg anknytningsstil kan vara omgärdat av särskilda hinder och utmaningar, eftersom klienterna kan ha svårt att använda psykoterapeuten som en trygg bas för att utforska sina sorgereaktioner och reaktioner på separation. Det är sannolikt att separationen från psykoterapeuten kommer att aktivera klienternas anknytningssystem, eftersom en verklig och betydelsefull relation når sitt slut. I ett avslutningsarbete är det möjligt att klienterna kommer att engagera sig i en hyperaktiverande eller deaktiverande strategi där de antingen förstärker eller förminskar sitt behov av psykoterapeuten. Detta resultat bekräftar de hypoteser som andra forskare och kliniker har formulerat mot bakgrund av kliniska erfarenheter, anknytningsteori samt studier om sorg och förlust. I framtida studier kan det vara viktigt att kontrastera psykoterapeuternas erfarenheter mot klienternas upplevelser av det psykoterapeutiska avslutningsarbetet, samt hur klienternas anknytningsstil kan påverka upplevelsen av att behöva separera från psykoterapeuten.

Det saknas också forskning om hur psykoterapeuter går tillväga när de ska avsluta psykoterapier med klienter som har en otrygg anknytningsstil. Resultatet i denna studie har visat att klienter med otrygg anknytningsstil antagligen behöver mycket tid samt en hög grad av struktur, förutsägbarhet och eget inflytande för att avslutningsarbetet ska kännas hanterbart och möjligt att närma sig. Avslutningsarbetet kan kännetecknas av psykoterapeutiska processer som syftar till att medvetandegöra latenta känslor och föreställningar kring separation och förlust. Psykoterapeuterna och klienterna kan gemensamt behöva avtäcka de känslor som ryms bortom klienternas defensiva strategier, överföringsreaktioner eller iscensättningar av inre själv- och objektrepresentationer. Psykoterapeuternas motöverföring kan vara en viktig källa till information om klienternas inre värld, och bruket av self-disclosure skulle kunna hjälpa klienterna att få tillgång till känslor som de annars har svårt att kännas vid. Dessa tillvägagångssätt eller processer går alla att förstå i ljuset av objektrelationsteori, anknytningsteori och relationell teori.

Ett syfte med avslutningsarbetet kan vara att skänka klienterna en erfarenhet där de får bearbeta en separation och lämna en relation på ett nytt sätt, snarare än att psykoterapins avslut blir en upprepning av andra separationer där klienterna har känt sig övergivna eller avvisade. Om klienterna får syn på sin relationella sårbarhet kan detta vara hjälpsamt för att integrera erfarenheterna från psykoterapin och för att sörja förlusten av psykoterapeuten. Tidigare forskning har visat att om psykoterapeuten är öppen med sina egna känslor av sorg och förlust

kan detta underlätta klienternas sorgearbete och internaliseringen av den psykoterapeutiska relationen, vilket också bekräftades av drygt hälften av psykoterapeuterna i denna studie. Av denna anledning är det viktigt att framhålla betydelsen av att psykoterapeuten är känslomässigt tillgänglig och transparent i avslutningsarbetet med klienter som har en otrygg anknytningsstil; dels för att underlätta internaliseringen av psykoterapeuten som ett gott inre objekt, dels för att klient och psykoterapeut ska kunna ta farväl av varandra på ett uppriktigt och genuint sätt. I de fall där det inte är möjligt att genomföra ett genomgripande avslutningsarbete är det förmodligen viktigt att klienterna får utrymme att uttrycka de känslor som de för stunden kan tolerera, samt att de får känna sig viktiga och värda att ta farväl av. I dessa fall kan det också vara angeläget att undersöka de attityder och förväntningar som skulle kunna förhindra att klienterna söker hjälp igen.

Referenser

- Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Analytic Press.
- Bergmann, M. S. (1997). Termination: The Achilles heel of psychoanalytic technique. *Psychoanalytic Psychology*, 14(2), 163-174. <https://doi.org/10.1037/h0079713>
- Bott Spillius, E. (1992). Clinical experiences of projective identification. I R. Anderson (Red.), (1992). *Clinical lectures on Klein and Bion*. Tavistock/Routledge.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation-anxiety and anger*. Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. I J. A. Simpson & W. S. Rholes (Red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). Guilford Press.
- Buber, M. (1923/2001). *Jag och Du*. Dualis.
- Buxbaum, E. (1950). Technique of terminating analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 31(1), 184-190.
- Costello, P. (2013). *Attachment-based psychotherapy: Helping patients develop adaptive capacities*. The American Psychological Association.
- Craige, H. (2002). Mourning analysis: The post-termination phase. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 50(2), 507-550. <https://doi.org/10.1177/00030651020500021001>
- Craige, H. (2009). Terminating without fatality. *Psychoanalytic Inquiry*, 29(2), 101-116. <https://doi.org/10.1080/07351690802274751>
- Daly, K. D., & Mallinckrodt, B. (2009). Experienced therapists' approach to psychotherapy for adults with attachment avoidance or attachment anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 549-563. <https://doi.org/10.1037/a0016695>
- Davies, J. M. (2003). Reflection on Oedipus, post-Oedipus and termination: Commentary on paper by Steven Cooper. *Psychoanalytic Dialogues*, 13(1), 65-75. <https://doi.org/10.1080/10481881309348721>
- Eames, V., & Roth, A. (2000). Patient attachment orientation and the early working alliance - A study of patient and therapist reports of alliance quality and ruptures. *Psychotherapy Research*, 10(4), 421-434. <https://doi.org/10.1093/ptr/10.4.421>
- Ferenczi, S. (1927). The problem of termination of the analysis. I M. Balint (Red.), (1955). *Final contributions to the problems and contributions to psycho-analysis* (s. 77-86). Hogarth Press.
- Ferenczi, S., & Rank, O. (1924). *The development of psychoanalysis*. Nervous and Mental Disease Monograph Series, 40.
- Freud, S. (1937). Analysis terminable and interminable. I J. Strachey (Red.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 23, (s. 211-253). Hogarth Press.

- Gabbard, G. O. (2009). What is a “good enough” termination? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 57(3), 575-594. <https://doi.org/10.1177/0003065109340678>
- Gabbard, G. O. & Westen, D. (2003). Rethinking therapeutic action. *International Journal of Psychoanalysis*, 84(4), 823-842. <https://doi.org/10.1516/N4T0-4D5G-NNPL-H7NL>
- Goldman, G. A., & Anderson, T. (2007). Quality of object relations and security of attachment as predictors of early therapeutic attachment. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 111–117. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.2.111>
- Hoffman, I. (1994). Dialectical thinking and therapeutic action in the psychoanalytical process. *Psychoanalytic Quarterly*, 63(2), 187-218. <https://doi.org/10.1080/21674086.1994.11927412>
- Holmes, J. (1997). Too early, too late: Endings in psychotherapy – an attachment perspective. *British Journal of Psychotherapy*, 14(2), 159-171. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0118.1997.tb00367.x>
- Holmes, J. (2009). Termination in psychoanalytic psychotherapy. An attachment perspective. I J. Salberg (Red.), *Good enough endings: breaks, interruptions, and terminations from a contemporary relational perspective. Relational Perspective Book Series*, 44, (s. 63-82). Routledge.
- Joyce, A. S., Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S., & Klein, R. H. (2007). *Termination in psychotherapy: A psychodynamic model of processes and outcomes*. American Psychological Association.
- Igra, L. (1983). *Objektrelationer och psykoterapi*. Natur och Kultur.
- Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Klein, M. (1950). On the criteria for the termination of a psycho-analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 31(1), 78-80.
- Kogan, I. (2007). *The struggle against mourning*. Aronson.
- Loewald, H. W. (1962). Internalization, separation, mourning and the superego. *Psychoanalytic Quarterly*, 31(4), 483-504. <https://doi.org/10.1080/21674086.1962.11926259>
- Marx, J. A., & Gelso, C. J. (1987). Termination of individual counseling in a university counseling center. *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 3-9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.1.3>
- Mikulincer M. & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. Guilford Press.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Analytic Press.
- Novick, J. (1982). Termination: Themes and issues. *Psychoanalytic Inquiry*, 2(3), 329-365. <https://doi.org/10.1080/07351698209533458>
- Novick, J. & Novick, K. K. (2006). *Good goodbyes. Knowing how to end in psychotherapy and psychoanalysis*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Ogden, T. (1997). *Reverie and interpretation: Sensing something human*. Aronson.
- Orgel, S. (2000). Letting go: Some thoughts about termination. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(3), 719-738. <https://doi.org/10.1177/00030651000480031601>
- Parkes, C. (2006). *Love and loss: The roots of grief and its complications*. Taylor & Francis.
- Pinsky, E. (2002). Mortal gifts: A two-party essay on the therapist’s mortality. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 30(2), 173-204. <https://doi.org/10.1521/jaap.30.2.173.21949>
- Rank, O. (1924). *The trauma of birth*. Kegan Paul.

- Reich, A. (1950). On the termination of analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 31(1), 179-183.
- Roe, D., Dekel, R., Harel, G., & Fennig, S. (2006). Clients' reasons for terminating psychotherapy: A quantitative and qualitative inquiry. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 79(4), 529-538. <https://doi.org/10.1348/147608305X90412>
- Salberg, J. (2009). Historical overview. I J. Salberg (Red.), *Good enough endings: breaks, interruptions, and terminations from a contemporary relational perspective*. *Relational Perspective Book Series*, 44, (s. 3-20). Routledge.
- Schlesinger, H. J. (2014). *Endings and beginnings. On terminating psychotherapy and psychoanalysis*. Routledge.
- Sigrell, B. (2000). *Psykoanalytiskt orienterad psykoterapi*. Natur och Kultur.
- Sterlin, R. (2006). Where relational theory and attachment theory intersect: A real relationship and a real attachment. *Clinical Social Work Journal*, 34(2), 161–174. <https://doi.org/10.1007/s10615-005-0018-0>
- Stroebe, M. (2002). Paving the way: From early attachment theory to contemporary bereavement research. *Mortality*, 7(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/13576270220136267>
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48–66. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.1.48>
- Talia, A., Muzi, L., Lingiardi, V., & Taubner, S. (2020). How to be a secure base: Therapists' attachment representations and their link to attunement in psychotherapy. *Attachment & Human Development*, 22(2), 189-206. <https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1534247>
- Tessman, L. H. (2003). *The analyst's analyst within*. Taylor & Francis.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Erlbaum.
- Wayment, H., & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss & Trauma*, 7(2), 129–149. <https://doi.org/10.1080/153250202753472291>
- Winnicott, D. W. (1968). Adolescent immaturity. In C. Winnicott (Red.), (1990) *Home is where we start from* (s. 150-166). Penguin.
- Zilbersten, K. (2008). Au Revoir: An attachment and loss perspective on termination. *Clinical Social Work Journal*, 36(3), 301-311. <https://doi.org/10.1007/s10615-008-0159-z>

Bilaga 1: Intervju-underlag till psykoterapeuterna

Kära kollega,

Stort tack för att du vill delta i denna studie. Jag är intresserad av att undersöka hur psykologer/psykoterapeuter arbetar med psykoterapeutiska avslut med vuxna klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer.

Ett av de vanligaste och mest använda självskattningsformulären för att mäta anknytning hos vuxna är "Experiences in Close Relationships" (ECR, Brennan, Clark & Shaver). ECR innehåller två delskalor, där den ena delskalan mäter anknytningsrelaterat undvikande och den andra delskalan mäter anknytningsångest. Frågorna från dessa delskalor har använts för att framställa två klientvinjetter som du kan läsa på nästa sida. Klientvinjetterna är menade att fungera som prototyper för klienter som skulle ha skattat högt på någon av dessa delskalor.

Jag har avsiktligt inte angett klienternas kön eller specifika detaljer om deras upplevda problem. Du är därmed fri att själv anpassa klientvinjetterna till de omständigheter som du oftast möter i ditt arbete, och utgå från dina egna kliniska erfarenheter.

Jag ber dig emellertid att göra följande antaganden när du läser och tänker om klienterna:

1. Klienterna beskriver sina problem primärt i termer av interpersonella och relationella svårigheter.
2. Klienterna går i individualterapi hos dig och ni har träffats minst ett år med en frekvens på en session/vecka.
3. Klienterna har inte någon erfarenhet av fysiska eller sexuella övergrepp och de har inte något pågående substansbruk eller historia av tidigare substansbruk.
4. Psykoterapins avslut är planerat och gemensamt överenskommet.

Läs nu de två klientvinjetterna om klient E och klient S på nästa sida. Försök dra dig till minnes om du tidigare har träffat klienter som påminner om E/S. Klienterna som du kommer att tänka på behöver inte vara identiska med E/S, men klientvinjetterna E/S bör gärna illustrera viktiga aspekter av deras relationella fungerande.

Hur skulle du närma dig avslutningsarbetet med en klient vars relationella fungerande påminner om E/S? Hur skulle avslutningsarbetet kunna påverka dig? På vilket sätt skulle du kunna använda din motöverföring och arbeta med den psykoterapeutiska relationen i avslutningsarbetet? Vilka terapeutiska syften skulle avslutningsarbetet kunna fylla för klienterna?

Om det kan vara till hjälp, förbered dig gärna genom att utgå från ett par egna specifika klientprocesser och ha dem i åtanke när vi under intervjun diskuterar klient E/S.

När vi ses kommer jag att ställa frågor som vårt samtal utgår från. Vi kommer att starta intervjun genom att diskutera den klient som du vill fokusera på först, och sen gå vidare till nästa.

Tack!

Klientvinjetter

Klient E

E söker psykoterapi för relationsproblem. E har alltid varit rädd för att bli lämnad och övergiven och får vanligtvis ångest vid minsta tecken på avvisanden eller separation. Faktum är att E sedan tonårstiden nästan alltid har varit i ett förhållande, och E känner sig ofta osäker och orolig när en kärleksrelation inte pågår. E plågas av en konstant oro över att vara ensam. E upplever ofta en känsla av att inte få tillräckligt av sina partners, E försöker därför komma närmare och närmare ända tills E kan känna sig helt förenad med den andre. E kan bli arg och frustrerad om en partner inte visar tillräckligt med intresse, är otillgänglig eller bortser från E:s känslomässiga behov. E kan även bli motvillig om andra önskar att få tillbringa tid utan E eller om andra vill vara ensamma ett tag. E investerar allt i sina relationer och önskar att andra ska kunna visa och ge samma engagemang och försäkran som E behöver och själv är villig att ge. E berättar att denna ständiga önskan om att vara nära i relationer ofta får andra att drivas bort eller skrämmas iväg.

Klient S

S söker psykoterapi för relationsproblem. S kan vara obekväm med att öppna upp sig för andra på ett djupare personligt plan och kan tycka att det är lika obekvämt när andra kommer för nära och delar mer personliga känslor. Detta ger upphov till problem i nära relationer eftersom S tenderar att backa och dra sig undan när relationer blir intima. S känner sig mer bekväm i relationer där det finns lite avstånd och där S inte behöver förlita sig på eller vara beroende av någon annan. S blir i själva verket rädd av tanken på att behöva vara beroende av någon annan. Det är svårt för S att förlita sig på andra, och relationer kan snabbt bli dränerande om andra insisterar på att få sina behov tillgodosedda. S berättar att detta sätt att relatera till andra har gett upphov till problem i tidigare relationer, då S vanligtvis drar sig tillbaka och lämnar relationer för att andras krav blir för överväldigande för S att hantera.

Bilaga 2: Intervjuguide

Information till respondent

- Intervjun görs inom ramen för en psykologexamensuppsats som undersöker vad som kännetecknar avslutningsarbetet i en psykoterapi och de tillvägagångssätt som psykologer/psykoterapeuter använder när de ska avsluta en psykoterapi. Intervjun kommer att ta ungefär en timme. Har du möjlighet att sitta ostört under den tiden?
- Intervjun kommer att spelas in. Jag kommer att transkribera den inspelade intervjun och avidentifiera den genom att ge den ett kodnummer och utesluta personlig information. Det är helt frivilligt att delta och du kan när som helst avbryta intervjun om du skulle vilja.
- Har du läst blanketten för informerat samtycke?
- Samtycker du till att delta i studien?
- Har du några frågor till mig innan vi börjar?
- Innan jag startar inspelningen skulle jag behöva lite information från dig:
 - Hur gammal är du?
 - Vilket kön tillhör du?
 - Vad är din yrkestitel och nuvarande sysselsättning?
 - Vad har du för teoretisk orientering i ditt arbete?
- Jag kommer nu att starta inspelningen och säga ett kodnummer som kommer att fungera som ett anonymt studie-ID för den här inspelningen. Koden är XXX.

Intervju

- I underlaget som jag tidigare skickade till dig beskrivs två klienter, klient E och klient S. Har du några frågor om underlaget?
- Vilken klient skulle du vilja att vi diskuterade först?

Om respondenten väljer klient E ställs de sex öppna frågorna om klient E först. Frågorna upprepas sedan för klient S. Intervjufrågorna kompletteras med följdfrågor vid behov för att hjälpa respondenten att utveckla sina svar. Exempel på följdfrågor som kan ställas och som uppmuntrar respondenten att utveckla sina svar är:

- Hur skulle du göra då?
- Hur skulle du hantera det?
- Kan du berätta mer?
- Har du något exempel?
- På vilket sätt?

- Hur kommer det sig tror du?

- Anta att klient E/S har gått i psykoterapi hos dig och att ni närmar er psykoterapins gemensamt överenskomna och planerade avslutningsfas.

1. Hur skulle du närma dig avslutningsarbetet med en klient som E/S?
2. Vilka reaktioner, eller vilken motöverföring, tror du att du skulle uppleva i avslutningsarbetet med en klient som E/S?
3. Hur skulle du arbeta med den psykoterapeutiska relationen i avslutningsarbetet med en klient som E/S?
4. Finns det några specifika terapeutiska tillvägagångssätt som du tror kan vara särskilt viktiga i avslutningsarbetet med en klient som E/S?
5. Finns det några tänkbara terapeutiska syften som avslutningsarbetet skulle kunna fylla för en klient som E/S?
6. Vad tror du kännetecknar ett gott terapeutiskt avslut för en klient som E/S?

- Finns det något annat som du skulle vilja berätta om psykoterapeutiska avslut kopplat till klient E/S? Är det något viktigt som vi har missat som du skulle vilja tillägga?
- Tack för dina svar. Nu kommer jag att stänga av inspelningen

Intervjun avslutas.

- Har du mina kontaktuppgifter om du skulle vilja komma i kontakt med mig igen?

Bilaga 3: Informationsbrev och informerat samtycke

Hej!

Vi vill fråga dig om du vill delta i en studie som bedrivs inom ramen för ett psykologexamensarbete på Stockholms universitet. I det här dokumentet finns information om studien och vad det innebär att delta. Om du vill delta i studien eller få mer information kan du lämna dina kontaktuppgifter säkert och skyddat på denna sida <https://survey.su.se/Survey/43062>. Du kommer därefter att bli kontaktad av oss.

Vad syftar studien till?

Studien är ett psykologexamensarbete som genomförs av en student på Stockholms universitet. Syftet med studien är att identifiera hur psykologer/psykoterapeuter arbetar med psykoterapeutiska avslut med klienter som har en otrygg anknytningsstil i sina nära relationer.

Vem kan delta i studien?

Studien riktar sig till legitimerade psykologer och/eller legitimerade psykoterapeuter som bedriver psykodynamisk långtidsterapi med vuxna klienter som upplever relationella och interpersonella problem.

Hur går studien till?

Du kommer att bli intervjuad av en psykologstudent via e-mötestjänsten Zoom. Intervjuerna kommer att utgå från två klientvinjetter som beskriver fiktiva klienter och deras upplevda problem. Du kommer att få tillgång till klientvinjetterna några dagar innan intervjun genomförs. Intervjun beräknas ta ca. en timme i anspråk. Intervjun spelas in och kommer sedan att transkriberas och analyseras kvalitativt med hjälp av tematisk analys.

Hantering av data och sekretess

Allt insamlat material kommer att avidentifieras och kodas, dvs. ingen obehörig kommer kunna ta del av informationen eller koppla den till dig. Resultaten kommer främst behandlas på gruppnivå, där enskilda studiedeltagare inte kan identifieras. Om det blir aktuellt att publicera avidentifierade citat för att tydliggöra exempel kommer du att kontaktas för specifikt godkännande av vilka uppgifter som får publiceras.

Avseende digitala intervjuer tillhandahåller Stockholms universitet e-mötesverktyget Zoom från Sunet/NORDUnet. Zoomtjänsten från Sunet/NORDUnet följer GDPR och övrig europeisk datalagstiftning och all data lagras och behandlas inom EU. När studien har slutförts kommer inspelningarna att destrueras.

Hur får jag information om studiens resultat?

Sammanfattningarna av resultaten kommer att pågå under hösten 2021 och avslutas i januari 2022. Om du vill ta del av den slutgiltiga examensuppsatsen är du välkommen att kontakta oss.

Frivillighet

Det är helt frivilligt att delta i studien. Om du vill ingå i studien behöver vi ditt muntliga tillstånd. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande eller dra tillbaka ditt samtycke utan att behöva förklara varför. Om du *avbryter* ditt deltagande studien kommer inga fler uppgifter att samlas in. Om du *drar tillbaka* ditt samtycke kommer dina redan lämnade uppgifter att raderas. Vid tillbakadraget samtycke kan inte eventuella redan publicerade studieresultat förstöras.

Vem är ansvarig för studien?

Psykologiska institutionen, Stockholms universitet, är huvudman och personuppgiftsansvarig för studien. Dataskyddsombud är Björn Gustavsson, Stockholms universitet. Uppsatshandledare är Jakob Håkansson och Charlotta Björklind, Stockholms universitet.

Samtycke

När du lämnar muntligt samtycke i samband med intervju bekräftar du att:

- Du har fått muntlig och/eller skriftlig information om studien och har haft möjlighet att få svar på dina frågor angående studien.
- Du har förstått att deltagandet i studien är helt frivilligt och att du när som helst kan avbryta utan närmare förklaring.

Deltagandet innebär att du samtycker till:

- Att delta i en intervju om fiktiva klienter och din professionsutövning
- Att delar av intervjun spelas in för att materialet ska kunna transkriberas. Transkripten kommer att avidentifieras och inspelningarna kommer att raderas när studien är slutförd.

Vem kan jag kontakta för ytterligare information?

Om du har frågor angående studien som inte besvaras här är du välkommen att kontakta oss.

Marcus van der Poll, uppsatsförfattare och intervjuare

E-post: marcus.vanderpoll@gmail.com

Tel: 073-80 87 345

Jakob Håkansson, Lektor och uppsatshandledare

E-post: jakob.hakansson@psychology.su.se

Tel: 08-16 39 12

Charlotta Björklind, Adjungerad lärare och uppsatshandledare

E-post: charlotta.bjorklind@psychology.su.se

Tel: 08-16 38 80