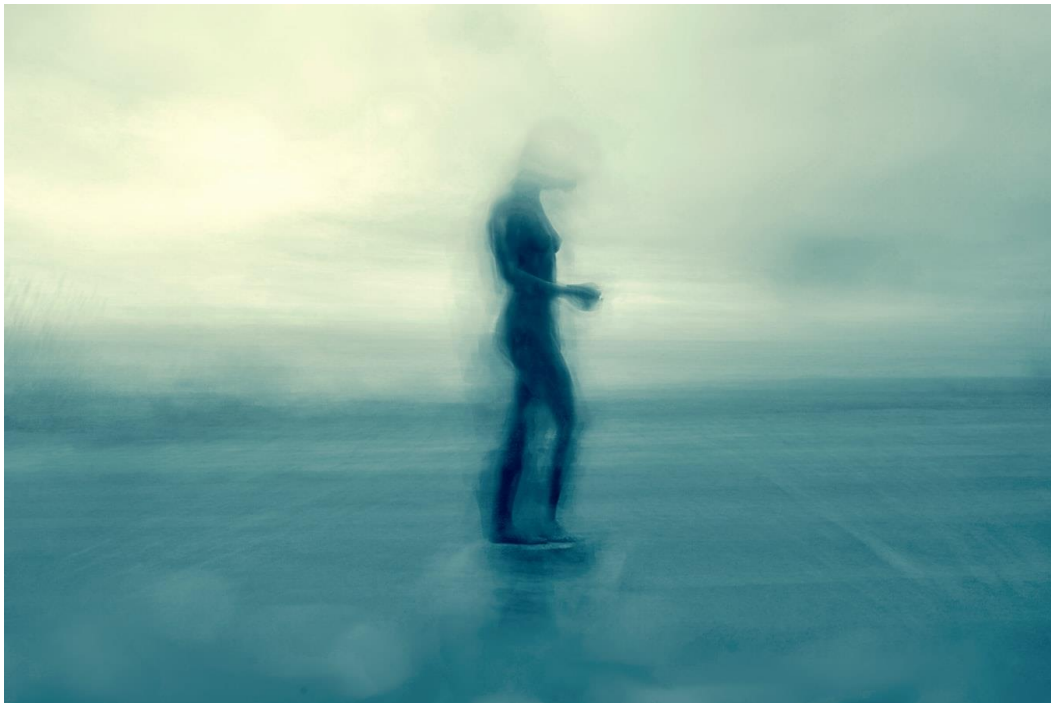


Følelsen af uvirkelighed

*En fænomenologisk undersøgelse af,
hvordan vi kan opleve og regulere en
følelse af uvirkelighed*



Kathrine Johansen: 20154300

Vejleder: Bo Møhl

Rapportens samlede antal tegn: 190858

Svarende til antal normalsider: 79,5

10. semester, Psykologi

Aalborg Universitet

29. maj 2020

Forord

Tusind tak til Thea, Lukas, Caroline, Stine og Klara for deres enormt vigtige bidrag i specialet. Uden jer ville jeg ikke kunne tale om uvirkelighedsfølelse på den måde, som jeg kan i dag.

Tak til min kæreste Oliver for opbakning og støtte gennem hele forløbet.

Tak til min vejleder for flere timers sparring og faglig støtte.

Abstract

This master thesis seeks to explore and understand how the human can experience and regulate feelings of unreality. Feelings of unreality concerns that something feels unreal to the individual, where the field of psychology usually focuses on the concepts of *depersonalization* and *derealization*. The former concerns feelings of being unreal, whereas the latter concerns feelings of the world being unreal. Unreality feelings can be particularly harmful feelings which can cause the individual a lot of pain. Unfortunately, the psychological research field on regulating unreality feelings is scarce, consisting mostly of quantitative studies rather than qualitative studies on the individual's experience. Therefore, the aim of this thesis is to generate knowledge on how it is possible to reduce the discomfort experienced in connection to unreality feelings. Additionally, it is also my intention with this thesis to illustrate an example on how we can discuss feelings of unreality, as we seem to lack a common language in society on how we can describe and articulate feelings of unreality amongst us.

The research takes on a phenomenological approach, consisting of semistructured interviews, with five different informants, Lukas, Thea, Caroline, Stine, and Klara. The research has focused on what kind of unreality feelings these five informants have experienced in their lives, and how their successful and unsuccessful attempts on regulating their feelings have impacted their understanding and experiences of these feelings. All the informants experienced unreality feelings as having difficulty or absence of feeling present in themselves, their body, and in the world, per usual. This resulted in a feeling of a different and unreal presence, which represented in different ways and contexts, connected to different kinds of feelings. A thematic analysis across all the informant's narratives shows three prominent themes: 1) Experiences of mismatch can result in unreality feelings, 2) The reaction towards the feeling and the regulation as important, and 3) An ongoing development in understanding the feeling and being able to put the feeling into words. These themes are explained and discussed using theoretic knowledge and concepts regarding unreality feelings, mentalization, affect regulation, and regulation strategies. In view of this discussion, it appears that the more prominent the experienced discomfort is, the worse are the possibilities for regulating unreality feelings using response modulation. In addition to this, it also appears that an increased understanding of unreality feelings, resulting in cognitive change, is effective in

regulating such feelings in the long term. Furthermore, I argue that normalizing unreality feelings by increasing knowledge on these feelings in society and in clinical practice can reduce some of the experienced discomfort, especially regarding momentary feelings of unreality. However, if unreality feelings appear to be chronic and recurring, possibly connected to different mental disorders, treatment should also focus on re-establishing the sense of self, the body, and one's being in the world. Based on this investigation, the thesis concludes that unreality feelings can manifest in different ways when experiencing certain mismatches that are difficult to comprehend, where certain factors such as the reaction towards the feeling, the ability to regulate, and the development in understanding the feeling itself, affects the individual experience of unreality feelings.

Indholdsfortegnelse

1.0 Indledning	1
1.1 Den eksisterende forskning	3
1.2 Problemformulering og afgræsning.....	6
2.0 Specialets teoretiske fundament.....	7
2.1 Konceptualiseringen af uvirkelighedsfølelse	7
2.1.1.1 Depersonalisation og derealisation	9
2.1 At forstå og regulere uvirkelighedsfølelse	14
2.1.1 At mentalisere for at forstå en følelse	14
2.1.2 Affektregulering og reguleringsstrategier.....	15
2.1.3 Kan vi så forstå og regulere en følelse af uvirkelighed?.....	17
3.0 Metodologi og metode	19
3.1 Specialets fænomenologiske tilgang	19
3.1.1 Fænomenologi	20
3.1.2 Eksistentialistisk og hermeneutisk fænomenologi.....	21
3.1.3 Den fænomenologiske undersøgelse inden for psykologien	22
3.2 Litteratursøgning	24
3.2.1 Opbygning af søgestreng	24
3.2.2 Håndtering og sortering af litteratur	26
3.3 Hvorfor kvalitative, semistrukturerede interviews?	29
3.3.1 At foretage en interviewundersøgelse.....	29
3.4 Designet bag de semistrukturerede interviews.....	30
3.4.1 Rekruttering af informanter	30
3.4.2 At lære at være interviewer – bag om mine interviews	31
3.4.3 Transskribering og anonymisering	36
3.4.4 Analysering af interviewmaterialet.....	37
4.0 Analyse.....	37
4.1 Præsentation af informanterne og oplevelserne	38
4.1.1 Thea	39
4.1.2 Lukas.....	40
4.1.3 Caroline.....	43
4.1.4 Stine	47
4.1.5 Klara.....	51
4.2 Tematisk analyse af informanternes fortællinger	54

4.2.1 Oplevelser af misforhold kan give en følelse af uvirkelighed.....	57
4.2.2 Reaktionen på følelsen og reguleringen af den som central.....	62
4.2.3 En løbende udvikling i at forstå og sætte ord på	67
5.0 Diskussion.....	71
5.1 Mulighederne for regulering.....	72
5.1.1 Jo større ubehag, des vanskeligere responsmodulering	72
5.1.2 Kognitiv forandring kan reducere ubehaget på sigt.....	75
5.2 Bør vi tale mere om følelsen af uvirkelighed?	76
5.3 Styrker og begrænsninger ved undersøgelsen	78
5.3.1 Undersøgelsens validitet.....	78
5.3.2 Undersøgelsens reliabilitet.....	80
5.3.3 Undersøgelsens generaliserbarhed.....	81
6.0 Konklusion.....	82
Referenceliste.....	86

Bilagsoversigt

Bilag 1: Søgestreng i databaserne

Bilag 2: Informantsøgnings-opslag

Bilag 3: Samtykkeerklæring

Bilag 4: Oversigt over anvendt symbolpolitik i transskriptionerne

Bilag 5: Transskription af interviewet med Thea [F1]

Bilag 6: Transskription af interviewet med Lukas [M1]

Bilag 7: Transskription af interviewet med Caroline [F2]

Bilag 8: Transskription af interviewet med Stine [F3]

Bilag 9: Transskription af interviewet med Klara [F4]

1.0 Indledning

På mange måder synes jeg, at det hele kan føles uvirkeligt.

Jeg kan tænke på livet, døden og at vi bor på en planet kaldet Jorden i galaksen kaldet Mælkevejen, blandt andre galakser, vi ikke kender. Det er eksempler på tanker, jeg indimellem kan have svært ved at begribe. På den ene side forstår jeg godt, at det er sådan, vores verden er skruet sammen. Jeg ved, vi lever og dør, og jeg ved også, at vi bor i et helt bestemt samfund i landet Danmark. Men måske vigtigst af alt, så ved jeg, at jeg er her i min krop og i vores verden med min tilstedeværelse. På den anden side kan jeg dog have svært ved at mærke, at jeg forstår. Og indimellem også svært ved at mærke, at jeg er her blandt andre mennesker. For kunne det i princippet ikke være anderledes – især hvis jeg kan have svært ved at mærke, at det er sådan, tingene hænger sammen?

Indtil for måske to-tre år siden har jeg haft svært ved at sætte ord på denne følelse, jeg har haft i sammenhæng med ovenstående tanker og oplevelser. Gennem min tid på psykologistudiet er jeg stødt på ordet uvirkelighedsfølelse, hvor dette ord på mange måder er rammende for den følelse, jeg indimellem har haft. Uvirkelighedsfølelse er en følelse af, at noget føles uvirkeligt for én. Hvad der føles uvirkeligt, kan være forskelligt, men inden for psykologien er man særligt optaget af, at mennesket selv kan føle sig uvirkelig, eller at verdenen omkring én føles uvirkelig. I dette speciale har jeg valgt at udforske denne følelse ved at undersøge, hvordan vi kan forstå menneskets oplevelser af uvirkelighedsfølelse og mulighederne for regulering af denne følelse. Specialet har derfor en kvalitativ og fænomenologisk tilgang, hvor jeg gennem dybdegående interviews har undersøgt, hvordan fem forskellige personer har oplevet og reguleret en følelse af uvirkelighed. I specialet optræder disse personer anonymiserede under navnene Thea, Lukas, Caroline, Stine og Klara.

Som jeg ser hos mine informanter, kan følelsen af uvirkelighed optræde på forskellig vis. I nogle tilfælde kan følelsen være ekstrem, længerevarende og tilbagevendende, samt optræde ifm. specifikke psykiske lidelser eller som en lidelse i sig selv, og give en meget angstpræget oplevelse. I andre tilfælde kan følelsen være forbigående og blot være en mærkelig oplevelse, hvor den kan give mere eller mindre ubehag. Derimod kan

følelsen i andre sammenhænge også være forbundet med glæde (Simeon & Abugel pp. 13-20, 2008; Radovic & Radovic, 2002, p. 274). Da følelsen kan optræde så forskelligt, fokuserer jeg i min undersøgelse på, hvordan mine informanter hver især har oplevet en følelse af uvirkelighed. Hos Lukas, Stine og Klara optræder følelsen af uvirkelighed i sammenhæng med de forskellige psykiske lidelser, som de har haft. Deres følelse af uvirkelighed har i høj grad været tilbagevendende og forbundet med angst og stort ubehag. Derimod har Thea og Caroline ikke nogen psykiske lidelser, hvor de fortæller om en uvirkelighedsfølelse i en mere forbigående sammenhæng, forbundet med mindre ubehag og også i et enkelte tilfælde med glæde. På trods af disse forskelle, ser jeg på tværs af alle informanter også mange ligheder blandt dem og deres oplevelser af følelsen.

I løbet af skriveprocessen i dette speciale har jeg særligt bemærket, hvordan både mine informanter og jeg selv, har haft svært ved at sætte ord på følelsen af uvirkelighed. I mødet med andre, hvor jeg har fortalt om mit specialeemne, er de også blevet overraskede. For det lader til at være en følelse, andre genkender, men uden de måske førhen har oplevet, at nogen har sat ord på denne følelse. Dog er følelsen af uvirkelighed de sidste par måneder blevet særligt aktuel, hvor coronakrisen har vendt det danske samfund og verdenen op og ned. Privatpersoner på sociale-og større nyhedsmedier skriver i stor stil i øjeblikket om følelsen af uvirkelighed, hvor bl.a. Kim Skotte skriver i en artikel i Politiken d. 15. maj 2020:

”Det føles bare helt vildt uvirkeligt. Det er nok den kommentar, jeg har hørt flest gange det sidste par måneder, når jeg er faldet i snak med venner, bekendte og kolleger. For selvfølgelig føles det uvirkeligt, når den dagligdag, man er vant til, bliver kuldkastet, vendt op og ned fra den ene dag til anden. Men det siger også noget om graden af tryghed i samfundet, at vi så konsekvent opfatter coronakrisen som lige netop uvirkelig.”

Måske har vi derfor brug for at opbygge et større sprog for, hvordan følelsen af uvirkelighed kan forstås og italesættes i samfundet og blandt vores medmennesker. En af hensigterne med specialet er dermed også at bidrage til et sprog om uvirkelighedsfølelse ved at illustrere, hvordan følelsen kan opleves og italesættes af mine informanter. Efter som følelsen af uvirkelighed også kan være en meget ubehagelig oplevelse for den

enkelte, ser jeg også en særlig psykologisk relevans i at skabe forståelse for, hvordan det kan være muligt at reducere dette ubehag. Som jeg vil vise i nedenstående afsnit, er den psykologiske forskning og viden om dette felt sparsom, hvor kvantitative studier om regulering af uvirkelighedsfølelse, frem for kvalitative studier, præger feltet. Derfor beskæftiger jeg mig i specialet med informanternes forståelse og regulering af deres uvirkelighedsfølelse, for at kunne bidrage med viden om, hvordan det kan være muligt at reducere dette ubehag. I min analyse af informanternes fortællinger, har jeg været optaget af, hvilken betydning forskellene og lighederne blandt informanternes forståelse og regulering af følelsen kan have haft for deres oplevelser af følelsen. Har de været i stand til at regulere følelsen af uvirkelighed og reducere ubehaget – og i så fald, hvordan?

1.1 Den eksisterende forskning

Gennem en struktureret litteratursøgning har jeg forsøgt at finde forskningsartikler, som beskæftiger sig med regulering af uvirkelighedsfølelse. Denne søgning gav mig 126 forskningsartikler, hvoraf 14 artikler var relevante. Af de 14 relevante artikler er der otte kvantitative studier (Bradley, Karatzias, Coyle, 2018; Cerutti, Presaghi, Manca & Gratz, 2012; Goussinsky & Livne, 2016; Guan & Jepsen, 2020; Tassi, Ciucci, Baroncelli, & Batani, 2018; Thomson, Keehn & Gumpel, 2009; Tibubos, Grammes, Beutel, Michal, Schmutzer & Brähler, 2018; Yagil, Luria & Gal, 2008), et klinisk case-studie (Glucksman, 2000) og fire reviews af forskning og teori (Jackson-Koku & Grime, 2019; Klonsky & Muehlenkamp, 2007). I alle artiklerne konceptualiseres følelsen af uvirkelighed gennem begreberne; depersonalisation og derealisation. Begge begreber referer til en oplevelse af, at noget føles uvirkeligt, fremmed, mærkeligt, drømmeagtigt eller anderledes end normalt. Ved *depersonalisation* er det ens egen person, der føles uvirkelig for én, hvor det ved *derealisation* er oplevelsen af omverdenen, der føles uvirkelig (Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20; Møhl, 2017, pp. 448; Simonsen & Jørgensen, 2017, p. 1008). I det følgende vil jeg gennemgå, hvilken viden disse artikler bidrager med om regulering af uvirkelighedsfølelse i de forskellige sammenhænge, som de har undersøgt feltet.

Fem af artiklerne har undersøgt feltet i sammenhæng med selvskaide (Bradley, Karatzias, Coyle, 2018; Cerutti, Presaghi, Manca & Gratz, 2012; Tassi, Ciucci, Baroncelli, & Batani, 2018; Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Messer & Fremouw, 2007). Disse

artikler viser, at selvskadende adfærd kan regulere en ubehagelig følelse af uvirkelighed ved at afslutte perioder med dissociation og depersonalisation. Den selvskadende adfærd kan derved skabe sammenhæng i selvet, hvilket bl.a. er tilfældet hos individer i en gotisk subkultur, hvor derealisationen er forbundet med selvrettet vrede og en opfattelse af verdenen som traumatisk (Tassi, Ciucci, Baroncelli, & Batani, 2018). Derealisation kan også opleves som følge af besvær med at regulere traumereleterede emotioner, hvorved selvskaden kan afbryde det alvorlige ubehag, derealisationen kan give (Cerutti, Presaghi, Manca & Gratz, 2012).

Fire andre artikler viser, hvordan reguleringsstrategier kan anvendes til at afhjælpe udbrændthed ifm. omsorgs- og kundearbejde (Goussinsky & Livne, 2016; Guan & Jepsen, 2020; Jackson-Koku & Grime, 2019; Yagil, Luria & Gal, 2008). Depersonalisation udgør ét af aspekterne ved udbrændthed. Hvis lægen fx er meget emotionelt udmattet på jobbet, bliver depersonalisation en måde hvorpå, lægen kan håndtere sin udmattelse. Dette kommer til udtryk ved, at patienten kan behandles som et objekt, lægen kan distancere sig fra (Goussinsky & Livne, 2016, p. 1110). I den forbindelse tyder det på, at reguleringsstrategien *deep acting* kan reducere emotionel udmattelse, og derved også tilbøjeligheden til, at patienter behandles som objekter. Ved *deep acting* regulerer fx sygeplejersken sit indre følelsesliv, sådan det matcher den empati, sygeplejersken er forpligtet til at udvise overfor selv utilfredse patienter (Goussinsky & Livnes, 2016). I tråd med dette, kan et godt socialt sammenhold blandt ansatte gøre det lettere for de ansatte at regulere egne følelser, sådan de også bliver mindre tilbøjelige til at blive emotionelt udmattede, hvorved der er mindre risiko for, at patienterne behandles som objekter (Guan & Jepsen, 2020). I tillæg til dette, lader det også til, at personlige faktorer såsom øget emotionel stabilitet og et højere selvværd hos den enkelte, kan gøre det lettere at håndtere stress på arbejdet, hvorved risikoen for depersonalisation mindskes (Yagil, Luria & Gal, 2008).

To kvantitative studier (Subramanyam, Somaiya, Shankar, Nasirabadi, Shah, Paul & Ghildiyal 2020; Zerubavel & Messman-Moore, 2015) og et klinisk casestudie (Glucksmann, 2000) har undersøgt feltet ifm. intervention og behandling. Mindfulness nævnes her som mulig behandling af dissociation, hvor depersonalisation i denne sammenhæng forstås som en dissociativ proces. Mennesket oplever her en separering fra det erfarende og observerende jeg, hvorved man fx kan opleve at se sig selv udefra.

Mindfulness kan derved fungere som et alternativ til depersonalisation, idet mindfulness også involverer, at man indtager en observerende position. Forskellen ligger dog i, at ved mindfulness er man også deltagende i øjeblikket, hvorimod man oplever at være distanceret fra sig selv ved depersonalisation. For at undgå depersonalisation, må patienten lære at være i de ubehagelige følelser, som kan resultere i depersonalisation (Subramanyam, Somaiya, Shankar, Nasirabadi, Shah, Paul & Ghildiyal 2020; Zerubavel & Messman-Moore, 2015). Dette kan for patienten være forkerte og uacceptable følelser, som afstedkom i manglen på forældrenes/parental tilladelse af disse i opvæksten. Depersonalisation kan derved blive udtryk for en defensiv respons, hvor man ikke ønsker at komme i kontakt med disse følelser (Glucksman, 2000). Ved mindfulness øver patienten sig derfor på at deltage i nuet, samtidig med at man prøver at indtage en observerende holdning til egne følelser. Når patienten kan være i sine følelser, skulle behovet for depersonalisation gerne forsvinde (Subramanyam, Somaiya, Shankar, Nasirabadi, Shah, Paul & Ghildiyal 2020; Zerubavel & Messman-Moore, 2015).

Et enkelt kvantitativt studie har beskæftiget sig med feltet ifm. træthed hos den almene befolkning (Tibubos, Grammes, Beutel, Michal, Schmutzer & Brähler, 2018). Det påpeges her, at træthed kan være en overvældende psykologisk tilstand, hvor depersonalisation og derealisation kan gøre sig gældende i forbindelse hermed. Hvis individet er i stand til at revurdere sin egen evne til at håndtere sin træthed, tyder denne forskning på, at tendensen til depersonalisation og derealisation er lavere hos disse individer.

Det sidste kvantitative studie af Thomsom og Gumpel (2009) omhandler kreativitet, og som det eneste studie har de fokus på depersonalisation og derealisation i en ikke-patologisk sammenhæng. Studiet viser bl.a., at kunstnere oplever depersonalisation og derealisation ifm. skabelse og fortolkning af diverse former for kunst, uden det forekommer patologisk. I højere grad er dette tilfældet ved fortolkning af andres kunst. Forfatterne forklarer, at dette kan skyldes et større behov for at kunne tilsidesætte egen personlighed, sådan kunstneren kan give liv til en bestemt karakter eller følelsesmæssig stemning fx ifm. med et stykke musik.

Den eksisterende forskning om regulering af uvirkelighedsfølelse er dermed særligt optaget af, hvordan ubehaget ved depersonalisation og derealisation kan reduceres. Dog er det værd at bemærke, hvordan begreberne portrætteres forskelligt alt efter hvilken sammenhæng, de optræder i. Fx kommer depersonalisation og derealisation til

udtryk som dybt ubehagelig følelser, der kan ødelægge selvfølelsen og resultere i selvskadende adfærd, mens det for den udbændte sygeplejerske kan komme til udtryk ved en distancering, hvor patienterne måske behandles som objekter frem for mennesker. Forskningen peger også på, hvordan dette ubehag kan reduceres eller helt undgås ved fx mindfulness, deep acting, social støtte og personlige faktorer såsom øget emotionel stabilitet. Derudover bemærker jeg, hvordan forskningen ikke er præget af kvalitative studier om, hvordan følelsen af uvirkelighed kan opleves, og hvilken betydning reguleringen af denne følelse kan få hos det enkelte individ. Generelt har jeg også svært ved at fornemme i disse forskningsartikler, hvordan præcist følelsen af uvirkelighed optræder ifm. derealisation og depersonalisation i disse forskellige sammenhænge. Hvordan oplever fx sygeplejersken sin distancering fra patienterne, eller kunstneren at skulle fortolke en anden karakter – hvilken følelse af uvirkelighed kan dette give? Specialet søger dermed at bidrage til dette videnshul ved at skabe forståelse for, hvordan vi inden for psykologien kan forstå oplevelsen af uvirkelighedsfølelse, og hvilken betydning regulering af denne følelse kan have for oplevelsen.

1.2 Problemformulering og afgrænsning

Med afsæt i ovenstående, er specialet centreret omkring følgende problemformulering:

Hvordan kan mennesket opleve samt regulere en følelse af uvirkelighed?

I specialet afgrænses uvirkelighedsfølelse til en oplevet følelse eller fornemmelse af, at noget føles uvirkeligt, mærkeligt, eller anderledes end normalt. Specialet er dermed optaget af de oplevelser, hvor det føles som om, at noget er uvirkeligt. Det er dermed blot en følelse af uvirkelighed og ikke en egentlig oplevet uvirkelighed hos den enkelte, jeg beskæftiger mig med. Derfor beskæftiger jeg mig ikke med psykotiske tilstande og lignende, hvor realitetstestningen ikke er intakt. Regulering af uvirkelighedsfølelse anser jeg som et aspekt af oplevelsen, der vedrører, hvordan mennesket kan håndtere og tilpasse de emotionelle tilstande, følelsen af uvirkelighed kan indebære for den enkelte. I den forbindelse er jeg optaget af, hvordan mine informanter kan regulere følelsen af uvirkelighed og særligt om denne regulering kan reducere eventuelt ubehag forbundet med oplevelsen af følelsen.

På baggrund af denne problemformulering undersøger jeg først, i afsnittet om *Specialets teoretiske fundament*, hvordan vi inden for psykologien kan forstå og

konceptualisere en følelse af uvirkelighed. I tillæg til dette belyser jeg også, hvordan mennesket kan forstå og regulere sine følelser for at undersøge, hvordan det kan være muligt at forstå og regulere en følelse af uvirkelighed. Dernæst præsenterer jeg i afsnittet *Metodologi og metode*, hvordan specialet er forankret som en fænomenologisk undersøgelse og hvordan jeg har foretaget min undersøgelse. I specialets *Analyse* præsenterer jeg først informanterne, Thea, Lukas, Caroline, Stine og Klara og deres oplevelser af uvirkelighedsfølelse. Derefter fremgår den tematiske analyse på tværs af informanternes fortællinger, hvor jeg har haft for øje at afdække, hvordan vi psykologisk kan forstå informanternes oplevelser og regulering af uvirkelighedsfølelse. Slutteligt diskuterer jeg analysens fund og specialets styrker og begrænsninger i *Diskussionen*, hvorefter der fremgår en *Konklusion* på specialet.

2.0 Specialets teoretiske fundament

I dette afsnit uddyber jeg det teoretiske fundament, specialet er udarbejdet på baggrund af. I det første afsnit, *Konceptualiseringen af uvirkelighedsfølelse*, uddybes det, hvordan følelsen af uvirkelighed kan forstås inden for psykologien. I dette afsnit anerkender jeg, at der eksisterer forskellige følelser af uvirkelighed, hvor jeg har særligt fokus på depersonalisation og derealisation. Dernæst følger et afsnit om *At forstå og regulere uvirkelighedsfølelse*, hvor jeg afdækker, hvordan vi kan forstå og regulere en følelse af uvirkelighed med udgangspunkt i begreberne om mentalisering, affektregulering og reguleringsstrategier.

2.1 Konceptualiseringen af uvirkelighedsfølelse

Som nævnt i indledningen, konceptualiseres uvirkelighedsfølelse oftest ved brug af begreberne derealisation og depersonalisation. Afsnittet fokuserer derfor på disse begreber i efterfølgende underafsnit. Forinden disse beskrives, præciserer jeg, hvad der menes sprogligt med vendingen, ”det føles uvirkeligt”, hvor dette gøres ved brug af Filip Radovic og Susanna Radovics sproglige analyse af depersonalisation (2002). Dernæst vil jeg skitsere kort, hvordan eksistentielle refleksioner og reaktioner på livsændringer også kan give en uvirkelighedsfølelse, samt hvordan uvirkelighedsfølelse anerkendes som en eksistentiel følelse.

Radovic og Radovic argumenterer for, at brugen af ordet *uvirkeligt* kan besidde tre forskellige betydninger. Ordet kan referere til noget, der ikke eksisterer fx et barns imaginære ven. Det kan også referere til noget, der er falsk, kunstigt eller opfundet fx fabeldyr i fortællinger. Dernæst kan det også referere til noget, der ikke er normalt eller ikke optimalt fx coronakrisens omvæltning af samfundet (Radovic & Radovic, 2002, p. 275). I henhold til brugen af ordet *føles* identificerer Radovic og Radovic, hvordan det indeholder to betydninger. Det kan både referere til en vurdering af, at der er noget, der opleves atypisk eller ikke-autentisk, men det kan også referere til en bestemt tilstand af umiddelbare følelser af uvirkelighed, som opleves som en ubeskrivelig atmosfære (Radovic & Radovic, 2002, pp. 275-277).

Uvirkelighedsfølelse kan også gøre sig gældende i andre former og konceptualiseres på anden vis. Radovic og Radovic har også givet et bud på en mere nuanceret kategorisering af uvirkelighedsfølelser. De advokerer både for depersonalisation og derealisation i deres kategorisering som to forskellige, men typisk sammenflettede former for uvirkelighedsfølelser. Derudover beskriver de, at følelsen af uvirkelighed kan gøre sig gældende ifm. eksistentielle refleksioner eller ved reaktioner på livsændringer, fx pga. coronakrisen, sorg og livstab eller hvis man har vundet lotteriet. Til forskel fra depersonalisation og derealisation, giver disse oplevelser en uvirkelighedsfølelse, som er lettere at genkende, hvor det er lettere at forstå, hvorfor det føles uvirkeligt. Fx er det alment forstået, at tabet af et andet menneske kan påvirke og forandre os. Disse uvirkelighedsfølelser medfører ikke nødvendigvis oplevelser af depersonalisation eller derealisation, men det skal ikke udelukkes, at mennesker med depersonalisations- og derealisationsoplevelser også kan have sådanne uvirkelighedsfølelser (Radovic & Radovic, 2002). Hos min informanter ser jeg dog hovedsageligt tegn på depersonalisation og derealisation, hvor disse andre former for uvirkelighedsfølelse kun gør sig gældende i Carolines fortællinger. Dette kommer fx til udtryk ved, at Caroline reflekterer over døden.

Uvirkelighedsfølelse beskrives også som en eksistential følelse inden for den eksistential fænomenologiske litteratur. Her er Matthew Ratcliffe en særlig frontfigur, da han har introduceret konceptet om eksistentielle følelser (2005). Eksistentielle følelser referer til, hvordan det føles for mennesket at eksistere i verdenen. De udgøres på baggrund af en grundlæggende, affektiv integration mellem selvet og verden, hvor kropslige fornemmelser influerer menneskets bevidsthed af, hvordan det føles at være til i

relation til ens omverden (Køster, 2019, p. 38f; Ratcliffe, 2005). Vores eksistentielle følelser har ansvaret for vores realitetssans, dvs. om vi kan fornemme virkeligheden, verdenen, andre mennesker og os selv. Kvaliteten, af hvordan vi fornemmer dette, kan variere i intensitet, hvor det kan forekomme uvirkeligt. I vores dagligdag tager vi dette for givet og vi bemærker derfor ikke nødvendigvis vores eksistentielle følelser, før vi begynder at se fx objekter fra et uvirkeligt perspektiv, hvor vi så stiller spørgsmålstejn ved dets (og vores) væren i verden. Derigennem kan vi miste vores sædvanlige fornemmelse og følelse af at være til stede. Dette kan skyldes psykopatologiske problemer, fx sorgreaktioner, hvorigennem eksistentielle følelser kan forandres fra en normal oplevelse af samhørighed med verden, til en følelse af distancering og afstandtagen fra verdenen (Ratcliffe, 2005; Ratcliffe, 2008; Køster, 2019). Ud fra denne anerkendelse af uvirkelighedsfølelse som en eksistential følelse, forstås uvirkelighedsfølelsen som en slags baggrundsorienterende følelse. Dette betyder, at en følelse af uvirkelighed er med til at strukturere alle oplevelser i den enkeltes daglige liv, ved at det kan influere ens perception, tænkning, handlinger og emotionelle tilstande (Stephan, 2012; Ratcliffe, 2005). Herunder kan det fx resultere i oplevelser af depersonalisation og derealisation (Køster, 2019, p. 56). Hvis man fx ikke var præget af en uvirkelighedsfølelse, så ville ens oplevelser muligvis resultere i andre emotionelle tilstande. Som det senere fremgår i specialets analyse, genkender jeg særligt uvirkelighedsfølelsen som denne baggrundsorienterende følelse hos Lukas, der eksplicit udtrykker uvirkelighedsfølelsen som et symbol på sin eksistentielle ensomhed. I denne kontekst vedrører eksistential ensomhed en grundlæggende oplevelse af at være distanceret fra omverdenen, gennem en manglende samhørighed med andre mennesker, hvor man har vanskeligheder ved at knytte intime relationer (Køster, 2019, pp. 53-56). Dette kan resultere i, at verdenen omkring én forekommer uvirkelig, hvilket tydeliggøres senere igennem Lukas' fortællinger.

Der kan dermed være forskellige slags følelser af uvirkelighed, som kan give forskellige slags oplevelser. I følgende afsnit beskriver jeg depersonalisation og derealisation nærmere, da disse begreber særligt er rammende for mine informanternes oplevelser.

2.1.1.1 Depersonalisation og derealisation

I litteraturen optræder depersonalisation og derealisation oftest i sammenhæng, da der er en stor lighed mellem begreberne, hvor det typisk også opleves i en fælles sammenhæng (Radovic & Radovic, 2002, p. 274). Rapporteringer om depersonalisation kan

dateres tilbage til 1840'erne, mens der i 1872 var det første dokumenterede videnskabelige studie af symptomer på depersonalisation. Det var den ungarske Maurice Krishaber, der udformede case beskrivelser af sine patienters symptomer, hvor de bl.a. beklagede over en følelse af at have mistet fornemmelsen for sig selv og virkeligheden. Det var dog først i 1898 at psykiateren Ludovic Dugas, dannede begrebet depersonalisation på baggrund af disse casebeskrivelser. Senere i 1935 markerede Mayer-Gross med sin artikel, *On Depersonalization*, den i dag kendte distinktion mellem depersonalisation og derealisation (if. Simeon & Abugel, 2008, pp. 45-61).

Der eksisterer forskellige teorier om især depersonalisation, men der efterspørges til stadighed mere viden med fokus på en større nuancering af forståelsen og oplevelsen af depersonalisation og derealisation (Simoen & Abugel, 2008, pp. 45-61). I de diagnostiske systemer, ICD-10 og DSM-5, optræder depersonalisation og derealisation både som symptomer ifm. adskillelige diagnoser og som en alenestående diagnose kaldet depersonalisations-derealisations syndrom. Dog klassificeres denne diagnose forskelligt, hvor den i ICD-10 kategoriseres under andre nervøse tilstande, mens den i DSM-5 kategoriseres under dissociative lidelser (WHO, 2017, p. 122; Møhl, 2017, p. 448).

Den ovenstående forskel i de diagnostiske systemer er også med til at afspejle en længere diskussion i psykologien om, i hvilken kontekst depersonalisation og derealisation bør forstås. I litteraturen har der været et fokus på depersonalisation og derealisation i en dissociativ kontekst, hvor det kan ses som et udtryk for en dissociativ tilstand (Cox & Swinson, 2002, p. 172). Dissociation indebærer en hel eller delvis adskillelse af forhold i mennesket, som normalvis er sammenhængende eller integreret (Simonsen & Jørgensen, 2017, p. 1008). Dette kan vedrøre menneskets hukommelse, identitet, bevidsthed, sanseoplevelse, motorisk kontrol og adfærd, hvor sammenhængen er blevet afbrudt eller gået tabt. Her beskrives depersonalisation og derealisation i form af den dissociative type, der kaldes *frakobling*, hvor det referer til en ændret tilstand i bevidstheden, karakteriseret af en fornemmelse af adskillelse fra bestemte aspekter i ens dagligdag fx kroppen, selvet og omverdenen. I denne dissociationsform er der tale om en dissociation mellem en observerende og en erfarende del af personligheden. Når det vedrører fx fornemmelsen af en kropslig adskillelse, opleves det typisk ved, at man ser sin krop udefra, hvor man indtager en observerende position ift. sig selv. Dissociation kan også variere i intensitet, hyppighed og sværhedsgrad, og bør forstås i en

patologisk sammenhæng, når man ikke med egen vilje kan komme ud af tilstanden, eller hvis den forårsager ubehag og funktionsnedsættelse (Zerubavel & Messman-Moore, 2015, p. 305; Møhl, 2017, pp. 441-448). Hos mine informanter genkender jeg, hvordan depersonalisation og derealisation bliver et udtryk for en dissociativ tilstand. Som det fremgår senere i analysen, ser jeg dette ved, at oplevelsen af dissociation kan give en følelse af uvirkelighed i form af depersonalisation og derealisation. Derfor tillægger jeg mig denne dissociative forståelsesramme.

2.1.1.2 Centrale karakteristika

Ved oplevelsen af depersonalisation er man bevidst om en følelse af at være distanceret fra sig selv. Distanceringen kan gøre sig gældende som en distancering fra jeget, selvet eller personligheden, og som en distancering fra dele af kroppen eller hele kroppen. Som følge heraf er ens tilstedeværelse i nuet generelt påvirket af en følelse af, at man ikke er fuldkommen til stede sammenlignet med ens normale oplevelse af at være til stede. Sprogligt udtrykkes dette ofte som, at man ”ikke rigtig er til stede”. Dette giver en fremmedhedsfølelse, rettet mod sig selv og ens indgåen i verdenen, hvilket er karakteristisk for depersonalisationsoplevelser. Ved oplevelsen af derealisation, er man bevidst om en følelse af at være distanceret fra omverdenen, idet den opleves fremmed og uvirkelig (Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-44; Møhl, 2017, pp. 448, 452; Simonsen & Jørgensen, 2017, p. 1008; WHO, 2017, p. 122; Radovic & Radovic, 2002).

2.1.1.3 Forekomst og diagnosticering

Depersonalisation og derealisation kan opleves med større og mindre intensitet. Dette kan spænde fra, at man fx ikke føler, man er fuldstændig til stede under et møde på sit arbejde, til at ens krop føles som om, den ikke er en del af én selv, eller hvor det føles som om, man slet ikke eksisterer. Oplevelserne kan være kortvarige og flygtige eller længerevarende og kroniske. I lettere forbigående tilstande er depersonalisation og derealisation blandt de hyppigst forekommende psykiatriske symptomer. Det er dog svært at præcisere tal for, hvor hyppigt forekomsten er, da depersonalisation og derealisation opleves almenmenneskeligt på et ganske normalt plan og i form af enkeltepisoder, mens det også kan opleves svært patologisk og kronisk blandt psykiatriske patienter (Møhl, 2017, pp. 448, 452; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20, Radovic & Radovic, 2002, p. 273).

En diagnosticering af symptomerne skal forbeholdes de længevarende tilfælde, hvor symptomerne er så alvorlige, at de forårsager betydeligt ubehag eller funktionsnedsættelse (Møhl, 2017, pp. 448, 452; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20, Radovic & Radovic, 2002, p. 273). Depersonalisation og derealisation er dog ikke nødvendigvis forbundet med ubehag, hvor det for nogle kan give oplevelsen af et trygt rum, hvor man kan trække sig fra overvældende følelser. Indenfor særligt den østlige kultur, meditation og andre bevidsthedsændrende praksisser, er det også en ønsket tilstand, der søges og forbindes med noget positivt. Derfor er det vigtigt ikke at patologisere oplevelser af depersonalisation eller derealisation, hvis det ikke er forbundet med nogen form for ubehag (Simeon & Abugel, 2008, pp. 62-71; Subramanyam, Somaiya, Shankar, Nasirabadi, Shah, Paul & Ghildiyal, 2020, pp. 280f).

Hos mine informanter optræder depersonalisation og derealisation på en normaliseret og forbigående måde, men også i sammenhæng med forskellige psykiske problemer og lidelser. Førstnævnte er tilfældet hos Thea og Caroline, hvor sidstnævnte er tilfældet hos Lukas, Stine og Klara. Lukas beretter om det ifm. dissociation og panikangst- anfald, Stine ifm. borderline og dissociation og Klara ifm. diverse angstlidelser og dissociation. Det er ikke unormalt, at depersonalisation og derealisation optræder ifm. disse psykiske lidelser. Dog bør depersonalisation og derealisation ikke diagnosticeres som depersonalisations-derealisations syndrom, hvis symptomerne kun optræder ifm. andre psykiske lidelser (Simeon & Abugel, 2008, pp. 62-71).

2.1.1.3 Oplevelsen af depersonalisation og derealisation

Oplevelsen af depersonalisation kan komme til udtryk på forskellige måder. Typisk indebærer det affektafladning, hvor der er et tab af følelser, der resulterer i, at alle former for oplevelser mister sin emotionelle betydning. Ens handlinger kan synes automatiserede, som var man en maskine, hvor der kan være en manglende følelse af at være i kontrol over sine handlinger. Ens tanker kan synes mærkelige, og kan fx være forbundet med en stor optagethed af ens egen eksistens, hvad det vil sige at være menneske, og hvad der egentlig betyder noget i det større livs- og verdensbillede. Generelt kredser tankerne om, hvordan og hvorfor man oplever ikke rigtigt at være til stede. Ved derealisation kan andre mennesker og objekter i verden synes langt væk, kunstige og uvirkelige, hvor farverne kan forekomme falmede. Især rapporteres der ved derealisation, at følelsen af dybden i omgivelserne forsvinder, hvorigennem det også er med til at resultere i en oplevelse af, at en samhørighed med verden forsvinder.

Andre karakteristika ved oplevelsen af depersonalisation og derealisation kan være depressive symptomer, somatiske bekymringer, øget selvobservation, en forstyrrelse af fornemmelsen af rum og tid, opmærksomhedsproblemer og et fravær af kropslige følelser af fx sult og tørst (Gaebler, Lamke, Daniels & Walter, 2013, pp. 269-276; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20; Ratcliffe, 2008).

Typisk medfører oplevelsen af depersonalisation eller derealisation en forvirring og rådvildhed hos mennesket, fordi følelsen af uvirkelighed føles fremmed og uforståelig. Derfor har mennesket med depersonalisation og derealisation også typisk besvær med at beskrive deres symptomer. Beskrivelserne af symptomerne bærer især præg af karakteristiske metaforer og ”som om” vendinger, fx ”det føles som om, verdenen er uvirkelig.” Disse vendinger kan afspejle en usikkerhed i ens måde at udtrykke sine oplevelser på, fordi de forekommer én så bizarre, fremmede og uvante, at ens ordforråd ikke kan indfange oplevelsen tilstrækkeligt. Ordforrådet bliver derfor begrænset i måden hvorpå, det kan afdække oplevelserne, hvilket gør, at ”som om” vendingerne bliver den bedst mulige måde at beskrive ens oplevelser (Radovic & Radovic, 2002, pp. 275-278; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20).

Pga. den forvirring, uvirkelighedsfølelsen forårsager, udtrykker mennesker med depersonalisations- og derealisationsoplevelser typisk en frygt for at blive sindssyg. Dette skyldes, at følelsen af uvirkelighed kan give en fornemmelse af, at man er ved at miste sit tag på, hvad der er virkeligt og hvad der ikke er. Realitetstestningen forbliver dog intakt, hvorfor man er i stand til at vurdere, at der blot er tale om en følelse af uvirkelighed og ikke en egentlig uvirkelighed. Den intakte realitetstestning kommer særligt til udtryk gennem de førnævnte ”som om” vendinger, hvor man kan føle, at det er som om, man er uvirkelig, men med en vished om at man ikke er uvirkelig (Radovic & Radovic, 2002, pp. 275-278; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20). Dette er vigtigt at have for øje i differentialdiagnostisk arbejde, eftersom depersonalisations- og derealisationsoplevelser adskiller sig fra fx psykoser, ved at realitetstestningen ikke er intakt under en psykose. I tilfælde af psykose ville det ikke blot føles som om, man er uvirkelig, men man ville være af den overbevisning, at man er uvirkelig (Simeon & Abugel, 2008, pp. 22-44).

2.1.1.4 *Hvorfor opleves depersonalisation og derealisation?*

Depersonalisation og derealisation kan forekomme pludseligt og spontant eller på baggrund af længerevarende stresstilstande og perioder med søvnmangel. I en dissociativ kontekst forstås det som en adaptiv mekanisme, der igangsættes, når mennesket føler sig truet på enten et psykologisk eller fysisk niveau. Det skyldes ofte traumatiske begivenheder og overvældende emotioner, hvor mennesket får brug for at beskytte sig selv ved at dissociere, fordi det ikke er i stand til at håndtere det på anden vis. Tilstanden kan dog blive problematisk, ved at den bliver kronisk og forårsager andre problemer, heriblandt selvskadende adfærd (Zreubavel & Messman-Moore, 2015, p. 303; Simeon & Abugel, 2008, pp. 16-20). Denne udlægning af depersonalisation og derealisation som udtryk for dissociation er den, man typisk finder i litteraturen, hvor det bliver et symptom på overbelastning ifm. dissociering. Dog kan de dissociative processer, depersonalisation og derealisation indebærer, også opleves i en normaliseret sammenhæng, hvor traumer ikke nødvendigvis er årsag til dissociering. Dette ses særligt ifm. kreative udfoldelser, fx indenfor skuespil, hvor de dissociative processer igangsættes, idet en skuespiller fortolker en bestemt karakter i et teaterstykke. Dette kan give en oplevelse, der bærer præg af depersonalisation og derealisation (Thomson, Keehn & Gumpel, 2009, pp. 73-78, 84).

2.2 At forstå og regulere uvirkelighedsfølelse

Ved ovenstående afsnit har jeg vist, at der kan eksistere forskellige følelser af uvirkelighed, hvortil oplevelsen af følelsen kan være forskelligartet. I det følgende vil jeg præsentere, hvordan mennesket kan identificere og forstå følelsen af uvirkelighed, og hvordan følelsen kan reguleres. Afsnittet introducerer først, hvad mentalisering er, med fokus på at afdække hvordan mennesket forstår sit følelsesliv. Dernæst introduceres affektregulering for at beskrive, hvordan mennesket kan regulere sine følelser. Dernæst fremgår en beskrivelse af James Gross' fem reguleringsstrategier, som måder hvorpå, følelser kan reguleres. Afslutningsvist diskuterer jeg, hvorvidt vi kan forstå og regulere en følelse af uvirkelighed, med afsæt i den eksistentiel fænomenologiske litteratur, som stiller sig kritisk herfor.

2.2.1 At mentalisere for at forstå en følelse

For at forstå egne og andres følelser, mentaliserer mennesket. Mentalisering er en automatisk, intuitiv proces, som foregår implicit, uden vi er bevidst herom, hvorved egen

og andres adfærd og handlinger forstås som meningsfulde. Når mennesket mentaliserer, prøver mennesket at forstå adfærd og handlinger med afsæt i hvilke mulige mentale tilstande, der kunne resultere i den givne adfærd eller handling. Mentalisering kan også foregå eksplicit, hvor mennesket sprogligt italesætter sine refleksioner, hvilket skal ses som et supplement til den implicite mentalisering (Møhl, 2020, pp. 72-75; Fonagy & Target, 1997, pp. 679-682, 684, 690-693; Møhl, 2020, pp. 72-82).

Evnen til mentalisering udvikles som barn, hvor omsorgspersonen må anerkende barnets indre, intentionelle tilstande gennem ansigt-til-ansigt interaktioner. Når barnet fx er ked af det, skal omsorgspersonen kunne spejle barnets følelse og vise, at han eller hun forstår, barnet er ked af det. Dette gør omsorgspersonen ved at udveksle affektive signaler mellem sig selv og barnet fx gennem ansigtsmimik og toneleje. Herigennem udvikler barnet en subjektiv forståelse for dets indre tilstande, som i voksenlivet skaber et grundlag for, at det kan forstå sit følelsesliv. Hvis barnet ikke anerkendes i dets mentale tilstande, og måske endda i så voldsom grad at det lider omsorgssvigt, vil barnet være i risiko for at udvikle en nedsat mentaliseringsevne. Barnet kan derved få problemer med at forstå og anerkende egne og andre menneskers handlinger, mentale tilstande og følelser. Modsat bevirker en god mentaliseringsevne til, at man er i stand til at indtage forskellige perspektiver og nysgerrigt reflektere over sig selv og andres adfærd, tanker og følelser, på en meningsfuld, ikke-dømmende og forstående måde. Evnen til mentalisering muliggør derfor, at mennesket kan organisere og forstå andres og egne psykologiske oplevelser fx en given følelse. Forståelsen og oplevelsen af en følelse er subjektiv, hvor følelsen forstås på baggrund af interne, genkendelige repræsentationer af følelsen og ud fra den sociale kontekst, hvori følelsen opleves (Fonagy & Target, 1997, pp. 679-682, 684, 690-693; Møhl, 2020, pp. 72-82). Den eksplicite mentalisering kan vidne om et højere refleksionsniveau, hvor mentaliseringen om ens følelser ofte tager form af fortællinger, som kan indramme forståelsen og meningen bag en given følelse (Bateman & Fonagy, 2007, p. 21). En mere nuanceret og uddybende, sproglig italesættelse og fortælling om følelsen af uvirkelighed, vil derfor bevidne om en større forståelse af følelsen, fordi man i højere grad er i stand til at mentalisere og reflektere over følelsen.

2.2.2 Affektregulering og reguleringsstrategier

Affektregulering vedrører, hvordan mennesket målrettet kan regulere dets følelser og emotionelle tilstande på en ønsket måde, i form af hvornår og hvordan vi oplever og

udtrykker disse (Gross, 2002, p. 282). Gennem affektregulering kan mennesket øge, vedligeholde eller reducere oplevelsen af negative og positive emotionelle tilstande, som ønsket. Reguleringen af ens følelser foregår ofte, uden man er bevidst om det, men det kan også være et aktivt valg. En succesfuld affektregulering indebærer, at man er i stand til at regulere sine følelser på ønsket vis, hvilket muliggøres gennem menneskets mentaliseringsevne (Fonagy & Target, 1997, p. 680). Succesfuld affektregulering skal dog ikke sidestilles med nødvendigvis at være lig med en hensigtsmæssig regulering. Fx kan selvskadende adfærd¹ succesfuldt afbryde ubehagelige og overvældende følelser, om end det er en uhensigtsmæssig og problemfyldt måde at gøre det på. Selvskade kan give en kortvarig lettelse og et afbræk fra ens følelser, ved at den oplevede intensitet i form af ubehag, reduceres. Selvskade kan fx afbryde dissociering og ubehagelige følelser af uvirkelighed forbundet hermed, hvorigennem man reetablerer ens fornemmelse af sig selv (Messer & Fremouw, 2007, pp. 169, 173). Selvskadende adfærd tyder ofte på, at mentaliseringsevnen er svækket eller nedbrudt, hvilket betyder, at det bliver sværere at forstå ens følelser og dermed også sværere at udholde og regulere dem på en mere hensigtsmæssig måde. Dette er meget normalt, når man oplever meget intense følelser (Bateman & Fonagy, 2007, pp. 16, 36). Ifm. selvskade er man derfor ikke i stand til at tænke på de konsekvenser, det også kan medføre, ved at man påtager sig selv skade, heriblandt fysiske ar eller andre varige mén (Møhl, 2020, pp. 81f). Selvskade og andre psykopatologiske problemer som personlighedsforstyrrelser, depression og ubearbejdede traumer, er ofte forbundet med en nedsat mentaliseringsevne og tilsvarende problemer med regulering af ens følelser (Bateman & Fonagy, 2007, p. 17).

I litteraturen refereres der ofte til James Gross' fem reguleringsstrategier, som måder hvorpå, emotionelle tilstande kan reguleres på en målrettet måde (2002). Disse vil kort blive gennemgået som eksempler på affektregulering, der både kan foregå automatisk eller som et aktivt valg. I de fire første strategier forsøger man at påvirke den emotionelle tilstand eller følelse, før den overhovedet er indtruffet, og i den sidste strategi forsøger man at påvirke følelsen, efter den er indtruffet. Den første strategi er *situationsudvælgelse*, hvor man forsøger at undgå eller opsøge bestemte mennesker, steder eller ting, for enten at undgå eller opsøge de følelser, dette kan medføre. Fx vil

¹ Med selvskadende adfærd referer jeg til den intentionelle ødelæggelse af kropsvæv, uden intention om at ville begå selvmord.

mennesker med panikangst og agorafobi gerne undgå at være ude blandt store forsamlinger af mennesker, fordi de er bange for at få panikangstanfald udenfor hjemmet, uden at de har mulighed for at trække sig fra andre mennesker (Alberdi & Møhl, 2017, pp. 384-388). Den anden strategi er *situationsmodificering*, hvor man forsøger at tilpasse eller ændre en specifik situation, sådan den vil påvirke én følelsesmæssigt på anden vis. Dette kan fx gøres ved, at man i en samtale med en veninde italesætter, at man ikke har lyst til at snakke om den eksamen, man dumpede i fredags. Den tredje strategi er *opmærksomhedsstyring*, hvor man vælger hvilket aspekt af en given situation, som man gerne vil fokusere på. Fx kan man distrahere sig selv fra en ubehagelig samtale, hvor man i stedet retter fokus på det, som man kan se i ens omgivelser. Den fjerde strategi, *kognitiv forandring*, vedrører hvilken form for mening, man vælger at knytte til en bestemt situation. Hvordan man i så fald vælger at forstå noget, fx en tilbagevendende uvirkelighedsfølelse i forbindelse med panikangstanfald, kan have betydning for, hvordan man oplever, forstår og reagerer på denne følelse fremover. Den sidste strategi, *responsmodulering*, refererer til måder hvorpå, man kan påvirke ens respons på en emotionel tilstand eller følelse, som man mærker her og nu. Dette kan fx gøres ved, at man forsøger at undertrykke sine følelser, men dette kan dog have den konsekvens, at det kan blive emotionelt udmattende på sigt (Gross, 2002, pp. 282f; Goussinsky & Livne, 2016). I henhold til det tidligere eksempel om selvskade forstås dette som responsmodulering. Derudover kan depersonalisation og derealisation også forstås som responsmodulering, da det bliver udtryk for en distancering fra sig selv og andre grundet bl.a. stress, udbrændthed eller anden overbelastning (se fx Yagil, Luria & Gal, 2008; Goussinsky & Livne, 2016; Bradley, Karatzias & Coyle, 2018).

En hensigtsmæssig regulering af ens følelser indebærer, at man fleksibelt kan regulere på en meningsfuld og givende måde. Dette må gøres med øje for en afvejning af de omkostninger og fordele, der er forbundet med ens regulering afhængig af den givne situation (Gross, 2002, p. 289). Fx kan selvskadende adfærd give en kortvarig lettelse, men på sigt er det ikke en optimal løsning på et tilbagevendende problem, der kræver eventuel behandling. Derfor er det også vigtigt, at man er i stand til at kunne mentalisere, for hensigtsmæssigt at kunne regulere.

2.2.3 Kan vi så forstå og regulere en følelse af uvirkelighed?

Inden for den eksistentiel fænomenologiske litteratur drages der en kritisk vinkel på, hvorvidt det er muligt at gøre brug af de ovenstående reguleringsstrategier i

reguleringen af eksistentielle følelser, heriblandt følelsen af uvirkelighed. Argumentationen tager udgangspunkt i, at eksistentielle følelser adskiller sig fra andre emotionelle tilstande ved at være baggrundsorienterede følelser, som strukturerer vores oplevelse af at være i verden på (jf. *Konceptualisering af uvirkelighedsfølelse*). Derimod manifesterer emotionelle tilstande sig typisk i specifikke, kortere eller længerevarende, emotionelle episoder. Når de beskrevne reguleringsstrategier typisk er rettet mod de bestemte situationer, hvori følelser opstår og udspiller sig i, kan det blive udfordrende at regulere en eksistentiel følelse, som i dets natur ikke er rettet mod en specifik situation (Køster, 2019, pp. 56-58; Stephan, 2012). Denne problematik behandler bl.a. Allan Køster i sin artikel *Lidelsen i tabet* (2019). Han anskuer de første tre reguleringsstrategier som tvivlsomme, fordi de er rettet mod specifikke situationer. Dette er ikke en hjælp, hvis en følelse af uvirkelighed ikke manifesterer sig i en bestemt situation eller på en bestemt måde, men netop har karakter af at være en baggrundsorienteret følelse. Dog foreslår Achim Stephan i artiklen, *Emotions, Existential Feelings, and their Regulation*, at mennesket kan rette dets opmærksomhed mod hvilke behov, det ikke oplever at blive mødt i, sidenhen man oplever en følelse af uvirkelighed eller distancering (2012, pp. 160f). Videre skriver Stephan, at det måske kan medføre, at følelsens intensitet aftager og ligeledes mindskes dets indflydelse på eventuelle emotionelle episoder i dagligdagen. Dog tror jeg ikke, at man nødvendigvis er i stand til at vide, hvorfor man oplever sådanne følelser. Jf. *Konceptualisering af uvirkelighedsfølelse*, kan en følelse af uvirkelighed være så fremmed for én, at det i så fald kræver en høj grad af refleksion for at forstå følelsen. Hvis følelsen endda er forbundet med alvorligt ubehag, er mentaliseringsevnen i forvejen nedsat, hvorfor dette bliver en udfordring.

Med større sandsynlighed kræver en regulering af disse følelser derimod en betydelig livsstilsændring og klinisk hjælp, som både Køster og Stephan også påpeger. I den forbindelse argumenterer Køster for, at en regulering af disse følelser ikke blot bør foregå på et kognitivt og intellektuelt niveau (dvs. ved strategien *kognitiv forandring*), men på et niveau der også omfavner følelsen som det kropslige fænomen, det er. Stephan argumenterer på lignende vis, at mennesker med depersonalisations-derealisations syndrom netop er i stand til at forstå og erfare på et intellektuelt niveau, at de eksisterer, uden at dette er med til at afhjælpe deres følelse af uvirkelighed. For at behandle en ubehagelig følelse af uvirkelighed, konkluderer Stephan, at vi må tage

hele menneskets oplevelse af at være i verden i betragtning frem for at fokusere på bestemte situationer. I forlængelse heraf konkluderer Køster, at vi må genoprette menneskets fornemmelse og forbundethed til sig selv, sin krop og sin indgåen i verden ved brug af kroporienterede praksisser, der har dette til formål (Køster, 2019, pp. 56-58; Stephan, 2012, pp. 160f).

Slutteligt vil jeg tilføje, at ens regulering af uvirkelighedsfølelse må afhænge af, hvilken form for uvirkelighedsfølelse der er tale om. Set i lyset af forståelsen af uvirkelighedsfølelse som en eksistentiel følelse, giver ovenstående god mening. Men hvis der reelt set er tale om en uvirkelighedsfølelse, der faktisk indtræffer som en emotionel episode ifm. specifikke situationer, må vilkårene for at kunne regulere være anderledes. Med afsæt i dette teoretiske fundament, forholder jeg mig i specialets analyse til, hvordan mine informanter forstår og regulerer deres følelse af uvirkelighed.

3.0 Metodologi og metode

I dette afsnit præsenteres undersøgelsens design, metodiske tilgang og mine metodologiske overvejelser i forbindelse hermed. Først introduceres fænomenologien og hvordan specialet gør sig gældende som en fænomenologisk undersøgelse. Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg har foretaget min strukturerede litteratursøgning, hvorved jeg har identificeret den eksisterende forskning om regulering af uvirkelighedsfølelse. Derefter argumenterer jeg for valget af kvalitative, semistrukturerede interviews. Designet bag disse interviews præsenteres for at vise transparens i min metodiske tilgang.

3.1 Specialets fænomenologiske tilgang

Specialet er forankret i en eksistentialistisk og hermeneutisk inspireret, fænomenologisk tilgang. I det følgende introduceres grundtankerne indenfor fænomenologien, hvor afsnittet fokuserer på de aspekter ved fænomenologien, som omhandler, hvordan vi kan forstå og beskrive menneskets oplevelser, eftersom specialet beskæftiger sig med det. Dernæst beskrives grundtanken bag den eksistentialistiske og hermeneutiske retning. Afslutningsvis følger et afsnit om, hvordan man foretager fænomenologiske undersøgelser inden for psykologien, hvor jeg beskriver, hvordan specialet gør sig gældende som en fænomenologisk undersøgelse.

3.1.1 Fænomenologi

Fænomenologien er det humanvidenskabelige studie af fænomener. Det beskæftiger sig med, hvordan menneskets oplevede erfaringer i livet kommer til udtryk i deres bevidsthed (Langdridge, 2007, pp. 4f, 13; van Manen, 1990, pp. 5-12, 32). Fænomenologien blev grundlagt af Edmund Husserl (1859-1938) i starten af det 20. århundrede, hvor Husserl søgte at afdække muligheder og betingelser for, hvordan menneskets bevidsthed kan erfare verdenen. Herefter er Husserls tanker og begreber videreudviklet indenfor den traditionelle fænomenologi, men også i andre retninger her inden for af Martin Heidegger (1889-1976), Maurice Merleau-Ponty (1908-1959) og Hans-Georg Gadamer (1900-2002) m.fl., som det vil fremgå i de senere afsnit (Langdridge, 2007, pp. 4, 10, 28; Andersen & Koch, 2015, pp. 205, 242-245).

3.1.1.1 Menneskets oplevelse forstået gennem essens og struktur

Husserl mente, at vi kan identificere den universelle essens bag en oplevelse, ved at undersøge et menneskes rige beskrivelser af en given oplevelse. Det betyder, at der er en central skelnen mellem fremtræden og essens, dvs. en distinktion imellem henholdsvis det, som den enkelte oplever, og det, der ligger bag den givne oplevelse (Langdridge, 2007, pp. 4f, 13; van Manen, 1990, pp. 5-12, 32). Hvad, der betegnes som essensen ved en oplevelse, er forsøgt yderligere uddybet senere hen inden for fænomenologien. Det beskrives fx også som strukturen bag en oplevelse, hvor dette referer til de definerende og essentielle karakteristika ved en oplevelse, dvs. oplevelsens *form*, og ikke dens indhold. If. Husserl, er det gennem oplevelsens udtryk hos den enkelte, at fænomenologien deskriptivt søger at beskrive oplevelsens form uden at fortolke (Langdridge, 2007, pp. 10f, 20-22; Køster & Fernandez, 2019; Fernandez, 2017, pp. 3551-3555).

3.1.1.2 Menneskets oplevelse forstået ud fra dets livsverden og den naturlige indstilling

For at forstå den enkeltes oplevelse, er det relevant at forklare Husserls begreb om *intentionalitet*. Med dette begreb mente Husserl, at bevidstheden altid vil være rettet mod noget, dvs. at idet vi bliver bevidste, er vi bevidste om noget, og erfarer det gennem vores bevidsthed (Langdridge, 2007, pp.13f; Andersen & Koch, 2015, pp. 205, 242-245). Den enkeltes bevidsthed er dermed central for at forstå, hvordan den enkelte oplever et givent fænomen. For at rammesætte dette yderligere, udviklede Husserl

også begreberne om *livsverden* og *den naturlige indstilling*. Livsverden betegner den verden, som individet lever i (Langdridge, 2007, pp. 4f, 23). Verdenen skildres her som hvordan, mennesket umiddelbart oplever den præ-reflektivt gennem sin naturlige indstilling (van Manen, 1990, p. 9). Den naturlige indstilling udgøres af de utallige antagelser, der normalt tages for givet, angående alle de oplevelser, vi har i vores livsverden (Langdridge, 2007, pp. 17f). Mennesket må forstås ud fra dets livsverden og den dertilhørende naturlige indstilling, idet mennesket danner mening til sine oplevelser herudfra. Fænomenologien har dermed ikke blot en interesse i menneskets oplevelser, men også hvordan mennesket knytter mening til sine oplevelser.

3.1.1.3 Menneskets virkelighedsforståelse som den enkeltes virkelighed

Som det antydes i ovenstående, opererer den fænomenologiske tilgang med en virkelighedsforståelse, der gør op med subjekt-objekt dualismen. Dette betyder, at definitionen af virkeligheden ikke består i en adskillelse mellem en faktisk verden, som eksisterer uden for menneskets bevidsthed, og verdenen, som den fremtræder gennem menneskets perception. Ud fra fænomenologien argumenteres det, at det ikke giver mening at forstå verdenen foruden individets subjektivitet. Dermed betragtes virkeligheden som den enkeltes virkelighed, dvs. hvordan verdenen fremtræder gennem den enkeltes perception af den (Langdridge, 2007, pp. 4f). I henhold til specialets undersøgelse betyder dette, at jeg fokuserer på den enkeltes følelse af uvirkelighed, baseret på deres bevidsthed om deres oplevelser i verdenen.

3.1.2 Eksistentialistisk og hermeneutisk fænomenologi

I det følgende introduceres grundtankerne indenfor den eksistentialistiske og hermeneutiske fænomenologi.

3.1.2.1 At være menneske og dets betydning for oplevelsen af fænomener

Den eksistentialistiske fænomenologi bygger videre på Husserls idéer om intentionality, livsverden og den naturlige indstilling. Retningen adskiller sig ved, at den har en særlig interesse i fundamentale spørgsmål om menneskets eksistens, og hvordan det opleves at være til som menneske. En særlig frontfigur var Heidegger, hvor han mente, at vores måde at eksistere på må ses i en historisk og kulturel kontekst. Derfor argumenterede han for, at vi ikke blot må beskrive, men også fortolke for at forstå, hvilket adskiller sig fra Husserls fænomenologi. Merleau-Ponty anses her for en af de centrale figurer, der videreudviklede på Heideggers idéer. Han var især optaget af, hvordan

menneskets bevidsthed skal forstås som legemliggjort i kroppen, hvor han betegner et vigtigt samspil mellem krop og subjekt, hvorigennem vi erfarer og oplever verdenen. Tilsammen har den eksistentiale retning udviklet centrale koncepter og idéer angående menneskets eksistens, kaldet *eksistentialer*, og dets betydning for menneskets oplevelse af at være i verden. Samtidig markerede den eksistentiale retning også betydningen af fortolkningen, for at kunne forstå menneskets oplevelser (Langdridge, 2007, pp. 23-25, 27-33, 36-39; Køster & Fernandez, in review; Køster & Fernandez, 2019; Fernandez, 2017).

3.1.2.2 At fortolke og samtale, for at forstå oplevelsen

Eftersom Heidegger og andre eksistentiale begyndte at advokere for værdien i at fortolke, tog fænomenologien også en hermeneutisk drejning, hvor fortolkning er i højsædet. Inden for den hermeneutiske fænomenologi var Gadamer en af de centrale figurer, der lod sig inspirere af Heidegger. Gadamer så grundlæggende mennesket som fortolkende, præget af egne forforståelser og fordomme, på baggrund af tidligere erfaringer. Derfor påpeger Gadamer, at det er vigtigt, vi udviser kritisk selvrefleksion angående vores forforståelser, for at deres betydning kommer åbent i spil i fortolkningsprocessen. Derudover argumenterede Gadamer også for, at det er gennem sproget og samtalen, at vi som mennesker kan nå til en fælles forståelse. Dette betegner han som *horisontsammensmeltning*, hvor det er centralt, at fortolkeren er bevidst om egne forforståelser og fordomme (Andersen & Koch, pp. 205f, 220-222). Disse fortolkende elementer anses som relevante inden for fænomenologien, eftersom menneskets fortællinger om dets oplevelser må forstås som narrativt struktureret, produceret, og re-produceret, hvorfor vi må udforske disse fortællinger ved at fortolke dem (Langdridge, 2007, pp. 41-43).

3.1.3 Den fænomenologiske undersøgelse inden for psykologien

Det følgende er en beskrivelse af det videnskabsteoretiske fundament bag den eksistentiale og hermeneutisk inspirerede, fænomenologisk undersøgelse. Afsnittet afsluttes med refleksioner over, hvordan specialet gør sig gældende som en fænomenologisk undersøgelse.

Fænomenologiske undersøgelser inden for psykologien foretages ved at få rige beskrivelser fra menneskers oplevelser, for at få indblik i strukturen ved en bestemt oplevelse (Langdridge, 2007, p. 9). Forskningen opfattes som retrospektiv og ikke introspektiv,

da der er tale om, at bevidstheden bliver objekt for bevidstheden selv, dvs. en refleksion over egne oplevelser og tankeprocesser. Dette betyder, at bevidstheden man har under en given oplevelse, adskiller sig fra den efterfølgende, reflekterende bevidsthed om oplevelsen (van Manen, 1990, pp. 9-12). Det er dermed en udfordring at få oplevelsen til at fremstå i den enkeltes bevidsthed, som da personen havde den givne oplevelse. Det tilstræbes så vidt muligt med erkendelsen om, at det aldrig bliver helt lig det øjeblik, oplevelsen fandt sted (Langdridge, 2007, pp. 14-18).

I arbejdet med de rige beskrivelser mente Husserl, at vi må sætte vores naturlige indstilling i parentes. Denne proces kaldes for *epoché*, hvor dette giver mulighed for, at man kan se et fænomen ud fra forskellige perspektiver, hvorved man kan tilgå dets essens og struktur (Langdridge, 2007, pp. 20-22; Køster & Fernandez, 2019; Fernandez, 2017, pp. 3551-3555). Her retter den eksistentialistiske gren af fænomenologien en kritik mod Husserl, ved at argumentere, at vi som mennesker er alt for engagerede i vores verden, til dette er muligt. If. Heidegger må vi derfor anvende fortolkning og ikke blot være deskriptive, for at kunne forstå menneskets oplevelse af fænomener (Langdridge, 2007, pp. 23-25, 27-30, 39). I forlængelse heraf hævder den hermeneutiske retning, at vi som fortolkere må forholde os kritisk til egne forforståelser, for at kunne udvise åbenhed om, hvordan disse kan influere på vores fortolkning (Langdridge, 2007, pp. 41-43; Andersen & Koch, pp. 205f, 220-222).

3.1.3.1 Specialet som en fænomenologisk undersøgelse

Specialet karakteriserer sig som en fænomenologisk undersøgelse, ved at jeg har haft interesse i at afdække strukturen bag oplevelsen af uvirkelighedsfølelse. Undersøgelsen har derfor udforsket den enkelte informants oplevede følelse af uvirkelighed, baseret på deres bevidsthed om deres oplevelser i verden. I interviewene med mine informanter har jeg derfor særligt haft for øje, hvordan de selv udtrykker og forstår deres oplevelser af uvirkelighedsfølelse. For at få en større fornemmelse af dette, har jeg derfor også spurgt ind til deres livsverden. Dette indblik i hvem de er som personer, gjorde det lettere for mig at forstå, hvordan de selv forstår deres oplevelser.

I specialets indledning berørte jeg kort, hvilke oplevelser jeg har haft med følelsen af uvirkelighed. Mine oplevelser er af normal og forbigående karakter, hvor jeg indimellem har oplevet det som ubehageligt, men mest af alt forvirrende og uforståeligt. Disse oplevelser har præget mine forforståelser af uvirkelighedsfølelse, hvor det har været

en drivkraft bag specialet at skabe forståelse for sådanne oplevelser. Jeg har dog tilgået mine forforståelser med en vished om, at informanterne kan have andre oplevelser af følelsen end jeg selv, hvorfor jeg særligt tillægger mig den hermeneutiske forholden til tidligere erfaring, frem for Husserls ide om epoché. I interviewene med mine informanter, har jeg forsøgt ikke at lade egne forforståelser præge samtalerne, ved at jeg indtog en nysgerrig holdning til informanternes oplevelse og forståelse af fænomenet. Dette uddybes yderligere i afsnittet, *At lære at være interviewer - bag om mine interviews*. Også med udgangspunkt i hermeneutikken, har jeg gennem udarbejdelsen af specialet været optaget af at bygge videre på initierende viden løbende, som jeg blev klogere. Dette var især tilfældet, da jeg under samtalerne med mine informanter havde fokus på at nå en fælles forståelse gennem horisontsammensmeltning, men også gennem min endelige fortolkning af de rige beskrivelser i transskriptionerne. Derudover har jeg haft til intention at fremstille informanterne så respektfuldt som muligt i specialet, både med plads til deres forståelser og oplevelse af uvirkelighedsfølelse, men også med rum for viderebyggende fortolkning i en tematisk analyse.

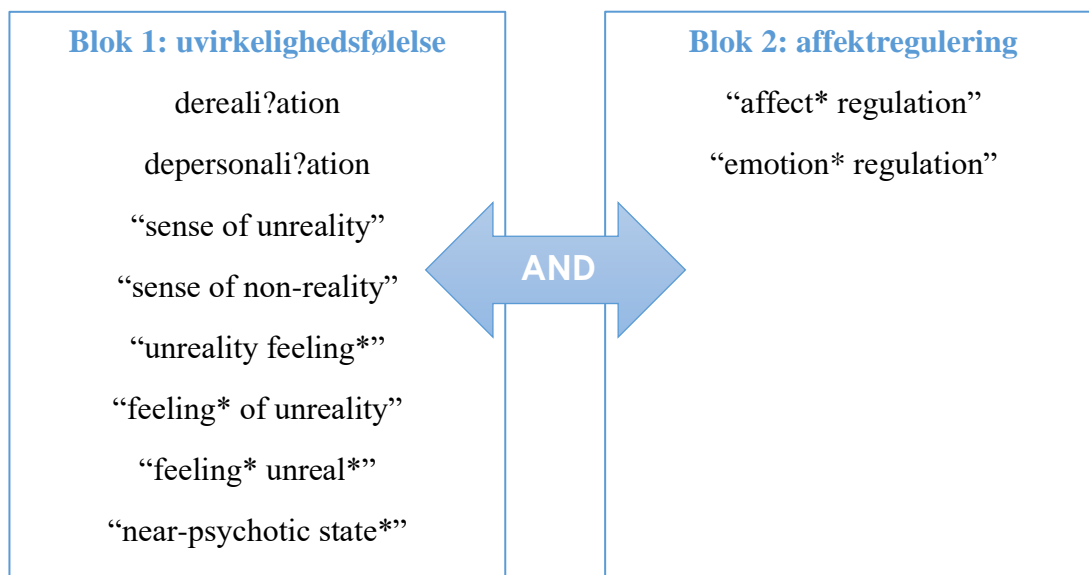
3.2 Litteratursøgning

Den eksisterende viden om regulering af uvirkelighedsfølelse, som blev præsenteret i specialets indledning, blev identificeret på baggrund af en struktureret litteratursøgning. Dette gøres ofte i fænomenologiske undersøgelser inden for psykologien, for at afdække, hvilken viden der er om emnet. Derved kan man som forsker formulere et forskningsspørgsmål med afsæt i denne viden (Langdridge, 2007, p. 57). Litteratursøgningen gjorde mig derved klogere på, hvad vi ved og ikke ved om regulering af uvirkelighedsfølelse. Dette er viden, jeg undervejs har brugt i specialet. For at være transparent i mit design, beskriver jeg i nedenstående, hvordan jeg har foretaget min strukturerede litteratursøgning.

3.2.1 Opbygning af søgestreng

Til en start opbyggede jeg et begyndende sprog for, hvordan følelsen af uvirkelighed beskrives indenfor forskningen og litteraturen. Derfor gjorde jeg først brug af diverse eksplorative søgninger og håndsøgninger, hvor jeg undersøgte relevante artikler ud fra andre artiklers referenceliste. Dette var en hjælp ift. at identificere relevante keywords til min søgestreng, for at jeg derved kunne finde relevante studier og artikler om emnet.

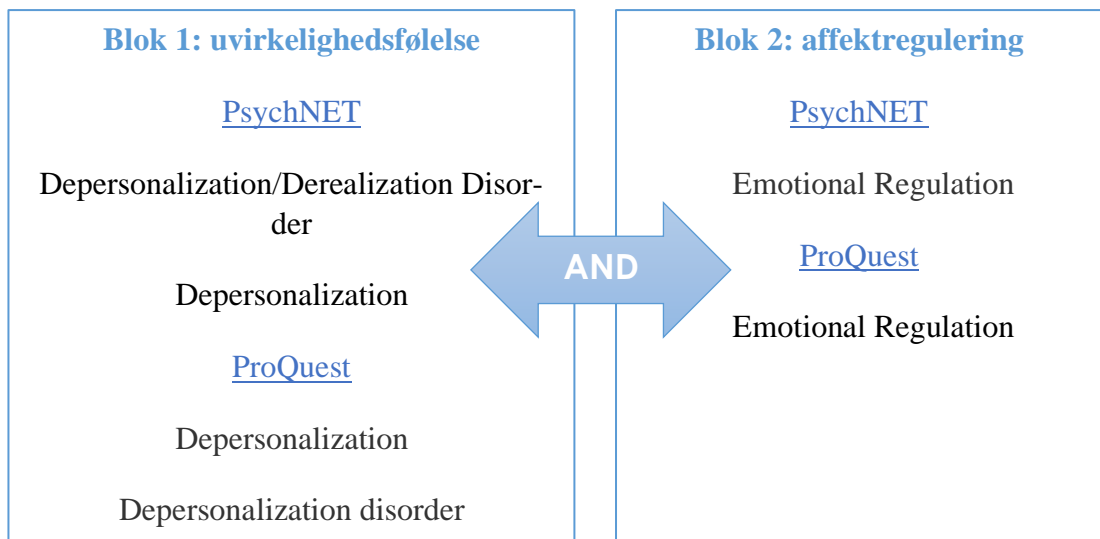
Jeg opbyggede to blokke af keywords til fritekstsøgning, hvor disse ses i nedenstående figur 1.



Figur 1: oversigt over keywords i de to blokke; uvirkelighedsfølelse og affektregulering.

Disse blokke blev opbygget ved hjælp fra vejleder på specialet og gennem en bibliotekar fra Aalborg Universitetsbibliotek. På baggrund af bibliotekarens anbefaling, har jeg søgt i tre databaser: PsychNET, Scopus og Proquest. Her giver PsychNET en omfattende, psykologfaglig søgning, hvor Scopus og Proquest kan bidrage med mere tværfaglig bredde. De sidstnævnte databaser indeholder bl.a. også medicinsk- og anden socialvidenskabelig forskning. Tilsammen skulle de tre databaser sikre, at jeg kunne få adgang til relevant litteratur.

Selve søgningen er foretaget i artiklers abstract og indekstermer. Potentielt kan jeg have misset relevante artikler ved ikke at søge i fuldteksten, men her kan søgningen med indekstermer sikre, at disse bliver fanget i søgningen alligevel. Indekstermerne angiver nemlig hvilke begreber eller emner, artiklen beskæftiger sig med, uagtet om det fremgår i abstractet eller ej. De valgte indekstermer i databaserne er udvalgt ved, at jeg søgte på mine keywords i de enkelte databasers tesaurusser. Nedenstående figur 2 viser en oversigt over indekstermerne, der er anvendt i søgningen. Scopus anvender ikke indekstermer, hvorfor den ikke fremgår i figuren.

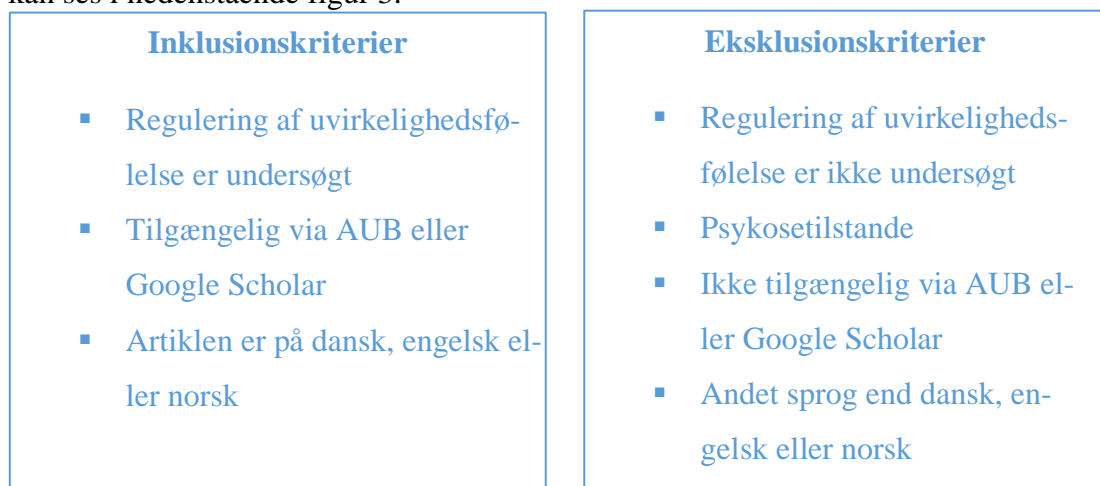


Figur 2. Oversigt over indekstermer anvendt i databaserne indenfor de to blokke; uvirkelighedsfølelse og affektregulering.

Ved sammensætning af keywords i fritekstsøgning og søgning i indekstermer, fremgår den endelige søgestreng i de respektive databaser i bilag 1.

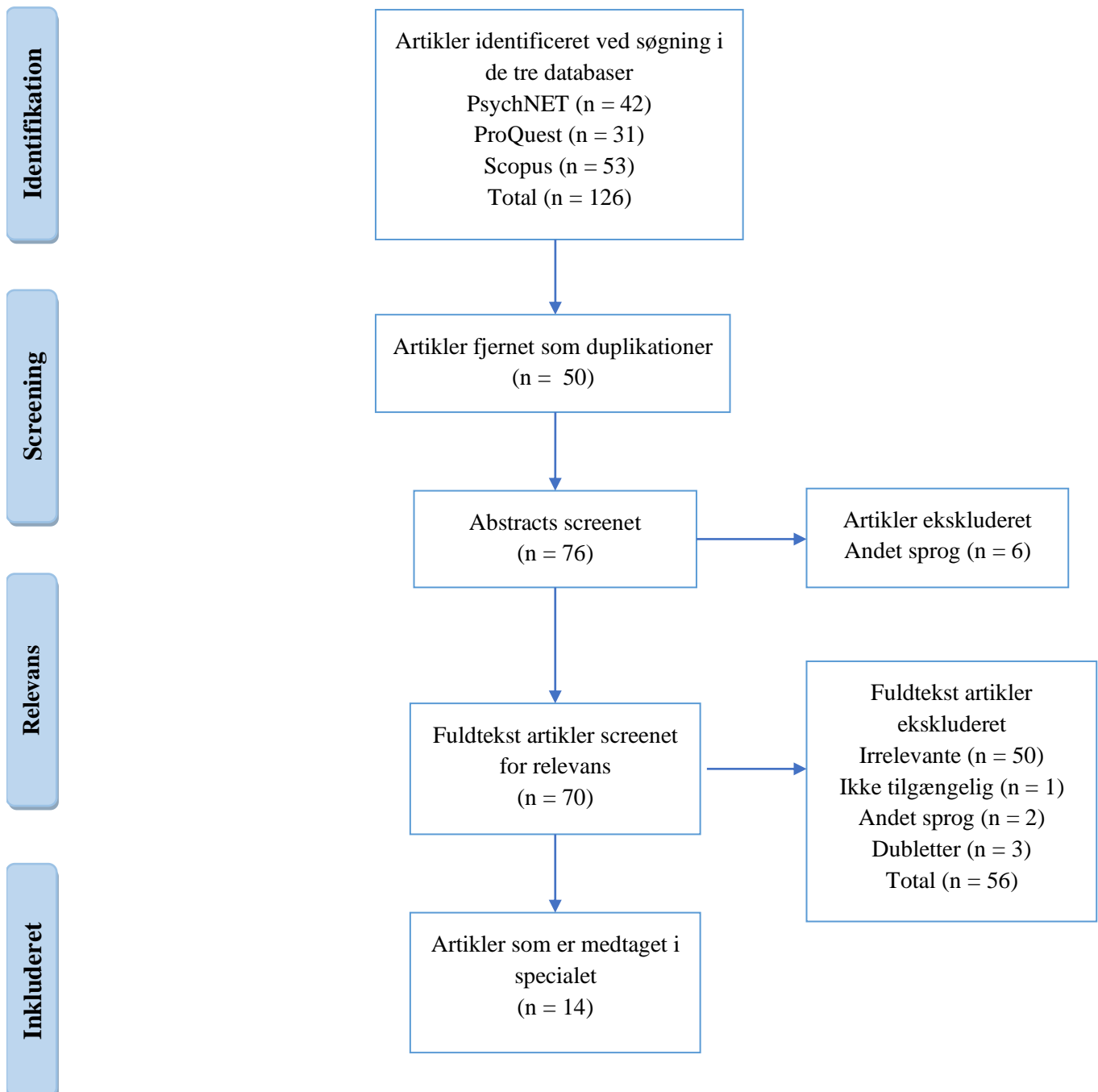
3.2.2 Håndtering og sortering af litteratur

I alt gav søgningen 126 artikler fra de tre databaser. Disse blev eksporteret ind i Refworks, som er et referencehåndteringsprogram. Herefter blev 50 dubletter fjernet, hvorefter antallet af artikler var nede på 76. Disse blev screenet af to omgange, hvor jeg anvendte in- og eksklusionskriterier til at determinere artiklernes relevans. Disse kan ses i nedenstående figur 3.



Figur 3. Oversigt over anvendte in- og eksklusionskriterier ifm. determinering af relevante artikler.

Ved første screening af titel og abstract, blev 6 artikler fjernet, da de var på et andet sprog end dansk, norsk eller engelsk. De 70 resterende artikler screenede jeg ved at tilgå fuldteksten. Ud af disse var 50 artikler irrelevante (de undersøgte ikke regulering af uvirkelighedsfølelse), 1 var ikke tilgængelig for mig via AUB eller Google Scholar, 2 var på et andet sprog og 3 var yderligere dubletter. De resterende 14 artikler var relevante for mit speciale, eftersom disse artikler har undersøgt regulering af uvirkelighedsfølelse. Disse artikler blev præsenteret i specialets indledning. På den efterfølgende side kan der ses et flowdiagram over denne screeningsproces i figur 4.



Figur 4. Flowdiagram som er udarbejdet med inspiration fra PRSIMAs flowdiagram model hentet fra Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097

3.3 Hvorfor kvalitative, semistrukturerede interviews?

Den kvalitative metode har fokus på at afdække de kvalitative erfaringer ved *noget*, og hvilken betydning dette kan have for fx en bestemt gruppe af mennesker, hvorimod den kvantitative metode er mere interesseret i kvantiteten af *noget*, og dets betydning inden for et bestemt emne eller fænomen (Langdridge, 2007, p. 2). Med brugen af en kvalitativ metode som interviewet, kan jeg afdække menneskers kvalitative erfaring med uvirkelighedsfølelse, eftersom det kvalitative interview søger at forstå menneskets subjektive syn på verdenen, dets oplevelser og betydningen af disse (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19). Det semistrukturerede interview er her et typisk valg inden for fænomenologien, idet denne interviewform giver rum for konsistens og fleksibilitet. Konsistensen sikres og opretholdes ved brug af en interviewguide, men som interviewer kan anvende under sine interviews i et fleksibelt omfang. Med fleksibilitet betyder dette, at interviewguiden ikke skal følges rigtigt, men anvendes sådan som det giver mening, afhængig af hvordan samtalerne udarter sig i de enkelte interviews. Dette skal sikre, at jeg får mulighed for at udforske de forskningsmæssige interesser, jeg har, fx affektregulering, men også give plads til, at informanterne kan udfolde deres oplevelser med uvirkelighedsfølelse. Formålet med dette og generelt i det semistrukturerede interview, er at etablere en gensidig relation, hvor jeg med min holdning til interviewet og informanten, appellerer til en fælles udforskning af informantens oplevelser og forståelse af uvirkelighedsfølelse (Langdridge, 2007, pp. 65-69; Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 48-55).

3.3.1 At foretage en interviewundersøgelse

I udarbejdelsen af mine interviews, har jeg hentet inspiration fra Steinar Kvale og Svend Brinkmanns skitsering af interviewundersøgelsen, som består af syv faser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154f). Først og fremmest beror interviewundersøgelsen på en *tematisering* af det emne, der undersøges, hvilket fremgik i specialets indledning. Dernæst planlægges *designet* i undersøgelsens anden fase mht. disse syv faser af interviewundersøgelsen. Med afsæt i designet, udføres selve *interviewet* i den tredje fase, hvor man særligt reflekterer over den viden, der søges, konteksten for interviewet

og den interpersonelle relation mellem interviewer og informant. I den fjerde fase foretages der *transskription* af interviewmaterialet, hvor lydfilen nedskrives. Derefter følger der i femte fase en *analyse* på baggrund af undersøgelsens formål og den metode, der giver mening at anvende. I sjette fase foretager man en *verifikation*, hvor validiteten, reliabiliteten og generaliserbarheden fastslås. I den endelige og syvende fase er der *rapporteringen*, som vedrører kommunikering af undersøgelsens metoder og resultater i et læseværdigt produkt, her specialet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 154-163). I de følgende afsnit vil jeg præsentere designet bag mine interviews med udgangspunkt i disse syv faser, hvor jeg beskriver mine metodiske overvejelser bag de valg, jeg har truffet.

3.4 Designet bag de semistrukturerede interviews

I det følgende gennemgår jeg designet bag de fem semistrukturerede interviews. Her beskrives, hvordan jeg rekrutterede informanterne og hvordan jeg har udført interviewene i henhold til briefing, udarbejdelse af interviewguide og debriefing. Dernæst beskrives, hvordan interviewmaterialet er blevet transskriberet, anonymiseret og analyseret.

3.4.1 Rekruttering af informanter

Informanterne blev rekrutteret via et informantsøgnings-opslag, som fremgår af bilag 2. Opslaget indeholdt oplysninger om uvirkelighedsfølelse, herunder en beskrivelse af følelsen, hvor der bl.a. stod følgende:

”Dette [uvirkelighedsfølelse] er en følelse eller fornemmelse af, at verden omkring én, eller en selv, føles uvirkelig, mærkelig, eller anderledes end normalt. Følelsen kan ramme alle os mennesker, både i mindre og større omfang. Den kan opleves både ubehageligt, positivt, eller være forbundet med angst.”

Jeg forsøgte at holde beskrivelsen så nøgternt som muligt, sådan det kunne øge chancen for genkendelse af følelsen hos eventuelle informanter. Dog har jeg refereret til eksempler, fx at det kan føles ”som at være i en boble”, sådan at eventuelle informanter kunne få en idé om, hvordan følelsen kan opleves. Min fremstilling af følelsen i opslaget har naturligt medført, at de fem informanter der har henvendt sig, har identificeret

sig hermed. Under selve mine interviews, har jeg dog spurgt ind til, hvordan mine informanter selv vil beskrive og sætte ord på deres oplevede følelse af uvirkelighed, for at få indblik i deres egen forståelse af følelsen.

Opslaget blev uploadet på Facebook og delt ud i mit eget netværk herigennem. Opslaget blev også delt på relevante Facebookgrupper, hvor fx dissociation var omdrejningspunktet. Derudover kontaktede jeg Angstforeningen, som delte opslaget videre i deres forening. Jeg sendte også en mail til Depressionsforeningen, men fik intet svar derfra. Der henvendte sig i alt fem personer i første omgang, hvor jeg har udført interview med dem alle. Senere i forløbet henvendte der sig endnu en person, som jeg måtte takke nej til, grundet min begrænsede tid i forløbet.

3.4.2 At lære at være interviewer – bag om mine interviews

Mit første interview bar præg af min nervøsitet for at skulle interviewe. Det er ikke noget, jeg har meget erfaring med. Til dels rustede mit pilotinterview mig med min manglende erfaring som interviewer. På trods af mit pilotinterview, måtte jeg unægtelig ind i rollen som professionel interviewer. Med et interview pr. dag, voksede jeg med opgaven. Jeg fik en bedre fornemmelse af, hvordan jeg kunne være en god interviewer. Fx ved at tage færre, men brugbare noter i øjeblikket, frem for at tage en masse unødvendige noter, som jeg gjorde under mit første interview. Eller ved at jeg gav mig tid og ro til at sidde mere tilbagelænet, og formulere åbne spørgsmål, frem for, at jeg lavede hurtige formuleringer, der mundede ud i ledende spørgsmål. Dertil var det vigtigste måske, hvordan jeg som person og professionel interviewer, skulle forholde mig til den anden som person og informant. Med tiden blev jeg bedre til at tage en nysgerrig, anerkendende og anderledes vidende holdning. For ikke at påvirke informantens holdninger eller dreje samtalen over på mig selv, italesatte jeg kun egne holdninger til en vis grad, men ikke i sådan et omfang, at jeg fremstod upersonlig. Med disse tiltag fik jeg skabt en så tryk stemning som mulig, både for mig selv og for informanten.

At være interviewer har dermed været en læringsproces for mig, hvilket jeg vælger særligt at have for øje, idet Kvale og Brinkmann italesætter interviewet som et håndværk, der må læres gennem praktisk erfaring. Her anses personen, med de praktiske færdigheder og den personlige indsigt, man har, som særlig relevant for at udføre gode interviews (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 93-103). Derfor har dette afsnittet

gennemgående fokus på, hvordan jeg har lært at være i rollen som interviewer. I det følgende vil jeg beskrive, hvordan interviewene er foregået fra start til slut med briefing, brug af interviewguide og afslutning af interviewene med debriefing.

3.4.2.1 Briefing

Alle interviews blev indledt med en briefing om formålet med interviewet ifm. mit speciale. Idet briefing foretages som det første, er den central for, at jeg som interviewer kunne skabe en god kontakt til informanten (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 183). Jeg fortalte på en afslappet og tydelig måde, hvad der skulle ske og hvad jeg var interesseret i at interviewe informanten om. Derefter gav jeg nogle praktiske informationer ang. brug af diktafon og notetagning. Inden vi gik i gang med selve interviewet, præsenterede jeg en samtykkeerklæring, som informanten udfyldte. Jeg fortalte, at den indeholdt oplysninger omkring formålet og brugen af informantens oplysninger og rettigheder. Samtykkeerklæringen er en skabelon fra Aalborg Universitets hjemmeside, som jeg har udfyldt og tilpasset efter reglerne. Den fremgår af bilag 3. Briefingen blev afsluttet ved, at informanten fik lov til at stille eventuelle spørgsmål inden interviewet.

Ved mit pilotinterview og mit første interview, oplevede jeg, at informanterne havde besvær med at sætte ord på deres oplevelser og på at huske tilbage. Dette er en normal problematik, som jeg også illustrerede i afsnittet, *Den fænomenologiske undersøgelse inden for psykologien*, hvor det bl.a. anbefales, at man tager højde for dette i ens interviews, for at sikre validiteten af informanternes fortællinger (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 70f). For at øge mængden af spontane, rige beskrivelser, fortalte jeg derfor informanterne i de efterfølgende interviews i mine briefinger, at de kunne opleve spørgsmålene som svære, eller at det kunne være svært for dem at sætte ord på det, da det ikke nødvendigvis er en følelse, vi snakker om til daglig. Dertil fortalte jeg, at det var okay, at "tage sig noget tanketid", før man svarede, og at stille spørgsmål, hvis der var noget, de ikke forstod. Indimellem sagde jeg også, at hvis det blev svært at beskrive, kunne informanten prøve at fortælle om sine oplevelser, uden at bekymre sig om, hvorvidt jeg nødvendigvis ville forstå. Dertil forklarede jeg, at jeg ville stille opfølgende spørgsmål, hvis jeg ikke forstod.

3.4.2.2 Interviewguiden, og brugen af denne som en balancegang

Til selve interviewene anvendte jeg en interviewguide. En interviewguide bruges til at strukturere interviews, hvor det i semistrukturerede interviews indeholder en oversigt over emner, man vil dække, og forslag til interviewspørgsmål formuleret på baggrund af ens forskningsspørgsmål. Gode interviewspørgsmål er oftest enkle og korte, i et afslappet hverdagsprog, og appellerer til en tematisk produktion af viden, hvor spørgsmålet også dynamisk gavner den interpersonelle relation mellem interviewer og informant (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 185-196). I udarbejdelsen af min interviewguide har jeg derfor haft dette for øje, hvor den bestod af en række temaer, med forsknings- og interviewspørgsmål herunder, som skulle afdækkes under interviewene.

Jeg afprøvede interviewguiden i et pilotinterview, hvilket er normal procedure for at få feedback herpå (Langdridge, 2007, p. 67), og finjusterede den herefter. Dog finjusterede jeg den også efter det første interview, hvor jeg efterfølgende indledte de resterende interviews med dette spørgsmål: ”Nu har du givet mig et lille indblik i dit liv, i den mail, du sendte mig. Som det første vil jeg gerne, at du fortæller lidt mere om dig og din livshistorie.” Som interviewer oplevede jeg, at det var sværere for mig at interviewe, da jeg gik direkte i gang med at stille spørgsmål til selve informantens oplevelse af uvirkelighedsfølelse. Dette spørgsmål medvirkede også til, at jeg kunne få et indblik i informantens livsverden. Derudover medførte spørgsmålet også, at informanten ”snakkede sig selv i gang”, hvorved det var lettere at etablere en tryk og imødekomende relation relativt hurtigt.

Jeg har ikke fulgt min interviewguide rigtigt, eftersom dette kan medføre færre spontane, levende og uventede svar fra informanten (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 185f). Efter det indledende spørgsmål, afdækkede jeg temaet omkring uvirkelighedsfølelsens kontekst og baggrunden for den. Herefter vekslede jeg mellem de forskellige temaer, alt efter, hvad der gav mening under det enkelte interview. Efter mit første interview erfarede jeg, at dette gavtede selve interviewsituationen tematisk og dynamisk, eftersom jeg fik større fokus på at anlægge en bestemt holdning frem for at følge interviewguiden slavisk. Denne holdning havde til formål, at jeg skulle lære at forstå, hvordan informanten forstår. Dette er en form for meningsafklaring, dvs. at afklare den mening der er relevant for specialet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 188f). Dette gjorde jeg ved at bruge åbne spørgsmål, for at få så fuldstændige svar som muligt, og opfølgende

spørgsmål, for at jeg derved kunne bevare en så åben holdning, som muligt, til den enkeltes oplevelse. Opfølgende spørgsmål indebærer, at man som interviewer aktivt lytter til *hvad* informanten siger og *hvordan* informanten siger det. Dog kræver det også, at man som interviewer har viden om emnet, for at kunne beslutte, hvad der giver mening at følge op på (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 89, 189). Mine interviews har dermed været en fin balancegang mellem min egen intuitive fornemmelse af, hvad der gav mening at gøre, hvor jeg samtidig skulle sikre mig, at jeg fik belyst temaerne. Den endelige interviewguide fremgår nedenunder i tabel 1.

Tema	Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
Informantens livsverden og livshistorie	Hvordan er informantens livsverden, og hvilken livshistorie har informanten?	Nu har du givet mig et lille indblik i dit liv, i den mail, du sendte mig. Som det første vil jeg gerne, at du fortæller lidt mere om dig og din livshistorie.
Uvirkelighedsfølelsens kontekst og baggrunden for den	Hvilken kontekst danner baggrund for informantens uvirkelighedsfølelse?	Prøv at beskriv for mig, sidste gang du oplevede denne følelse. Det behøver ikke nødvendigvis være det, som du har beskrevet i din mail, men det må du også gerne uddybe. Hvis du ikke kan huske det, så prøv at tage fat i en oplevelse med denne følelse, som står klartest for dig. Hvad tror du, der giver dig denne følelse?
Uvirkelighedsfølelsens kvalitative karakter	Hvordan oplever, forstår og opfatter informanten uvirkelighedsfølelsens karakter?	Nu har jeg kaldt dette for uvirkelighedsfølelse og beskrevet det på en bestemt måde i mit opslag. Hvordan ville du beskrive denne følelse?
Uvirkelighedsfølelsens forløb og reguleringen af følelsen	Hvordan oplever, forstår og opfatter informanten uvirkelighedsfølelsens forløb? Regulerer informanten uvirkelighedsfølelsen, og i så fald, hvordan? Hvad sker der med informantens krop, tanker, og adfærd?	Kan du fortælle mig om processen i det? Hvordan påvirker følelsen dig? Er der tidspunkter, hvor du føler, du kan gøre noget – og hvor du ikke længere kan? (distrahering fx) Hvordan håndterer du følelsen? (fokus på <i>hvorfor</i> man oplever det, behov som ikke bliver mødt) Hvordan føles det i kroppen? Hvilke tanker har du?
Egen oplevelse af at være i verden – virkelighedsfølelsen kontra uvirkelighedsfølelsen	Hvordan føles det for informanten at eksistere og hvordan forstår informanten, hvad virkeligheden er? Hvad kan styrke og svække informantens virkeligheds- og uvirkelighedsfølelse?	Hvad styrker din følelse af, at være til? Hvad styrker din følelse af, at verdenen er virkelig og uvirkelig?
Uvirkelighedsfølelse ifm. psykiske lidelser	Hvilken rolle spiller informantens uvirkelighedsfølelse ifm. evt. psykiske problemer og lidelser?	

Tabel 1. Den anvendte interviewguide.

3.4.2.3 Afslutning af interviewene og debriefing

Interviewene blev afsluttet med spørgsmålet; ”Nu er vi kommet omkring mange ting. Er der noget, du tænker, vi mangler at komme omkring?”, for at give informanten en sidste mulighed for at komme med afsluttende tanker. Herefter lavede jeg en kort debriefing for at afrunde interviewet på en ordentlig måde. Informanten kan føle sig sårbar ved endt interview, da han eller hun giver en masse information uden at få noget til gengæld (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 116, 183f). En debriefing skal derfor gerne kunne tage hånd om dette, hvor jeg gjorde dette ved at stille spørgsmålet; ”Hvordan har det været for dig, at være her i dag til vores interview?” Derved gav jeg informanten mulighed for at italesætte evt. sårbarhed mm. Dernæst takkede jeg informanterne for deres deltagelse, hvor dette typisk mundede ud i en snak om min undersøgelse.

3.4.3 Transskribering og anonymisering

Interviewmaterialet er transskriberet og anonymiseret. Transskriptionen skaber en skriftlig form af interviewet, som egner sig bedre til analysering end interviews oprindelige, mundtlige form, hvorfor jeg har valgt at transskribere mine interviews (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 238). Ved brugen af diktafon, sikrede jeg en god lyd kvalitet, hvilket har gjort det let at transskribere materialet, da jeg stort set ingen problemer har haft med at høre, hvad der blev sagt. Transskriberingen er foregået på en relativ simpel måde, med inkludering af fx ”mhm” og ”nå”. Inden for fænomenologien er det typisk, at transskriberingen foregår på denne simple måde, eftersom der er fokus på oplevelsen og betydningen af denne for informanten (Langdridge, 2007, pp. 73-75). Så vidt muligt har jeg nedskrevet ordret det sagte i transskriptionerne for at bevare informanternes fortællinger i deres sprog. Dette har jeg anset som vigtigt ud fra min fænomenologiske tilgang, eftersom transskriptionen i sig selv er et skridt væk fra den umiddelbare fortælling af informanten (Langdridge, 2007, pp. 73-75). Anonymiseringen er foretaget ved, at jeg har ændret eller fjernet centrale detaljer såsom navn, alder, uddannelsessted med videre, sådan informanterne ikke kan genkendes. Transskriptionerne findes i bilagene 5-10, hvor der også fremgår en oversigt over den anvendte symbolpolitik i bilag 4.

3.4.4 Analysering af interviewmaterialet

Med udgangspunkt i transskriptionerne, har jeg foretaget en tematisk analyse på tværs af informanternes fortællinger. Analysen har været en iterativ proces, hvor jeg i første omgang måtte oparbejde et større kendskab til mine informanter, deres livsverdener og deres fortællinger om specifikke oplevelser. Dernæst er analysen drevet af min problemformulering, hvor jeg har haft til formål at få en forståelse for deres oplevelser og regulering af uvirkelighedsfølelse. I arbejdet med dette har jeg hentet inspiration fra nogle af de mest kendte analysemetoder inden for fænomenologien, *interpretative phenomenological analysis* (forkortes IPA) og *hermeneutisk fænomenologi* (Langdridge, 2007, pp. 107-128). Ved IPA søger forskeren at undersøge menneskets oplevelser og hvilken betydning disse oplevelser har for mennesket, hvor forskeren har en fortolkende rolle. Ved hermeneutisk fænomenologi er der et endnu større fokus på fortolkningen, også med et formål om at forstå oplevelsen af et bestemt fænomen. Dog har IPA nogle mere klare retningslinjer for analysering, mens hermeneutisk fænomenologi oftest ikke opererer med faste retningslinjer, men snarere appellerer til, at forskeren skal indgå i en dialog med materialet (Langdridge, 2007, pp. 107-128). I min analyse af interviewmaterialet har jeg lænet mig op ad de fire stadier i IPA, mens jeg i højere grad har ladet mig inspirere af den holdning, forskeren opfordres til at have til sit interviewmateriale indenfor den hermeneutiske fænomenologi. Først har jeg læst og genlæst transskriptionerne ved at notere deskriptive kommentarer og initierende tanker om eventuelle temaer, hvilket er det første og andet step i IPA. Dernæst har jeg samlet alle temaerne og prøvet at identificere forskelle og ligheder i henhold til de enkelte informanter, som er det tredje step i IPA. Slutteligt har jeg i fjerde step produceret en endelig liste af temaer og identificeret hvordan, jeg kan præsentere disse i specialet med citater (Langdridge, 2007, pp. 107-128). I løbet af arbejdet med analysen har den dialogiske holdning med transskriptionerne haft den betydning, at jeg kunne se informanterne for mig, sådan jeg kunne holde mine fortolkende betragtninger op imod deres livsverdener og fortællinger.

4.0 Analyse

Specialets analyse består først af en præsentation af de enkelte informanter og i hvilken sammenhæng, deres uvirkelighedsfølelse kommer til udtryk. Dernæst præsenterer jeg

i den tematiske analyse tre centrale temaer, som jeg ser, går på tværs af mine informanternes fortællinger, dog på forskellige måder. Med disse temaer er jeg interesseret i at afdække, hvordan oplevelsen og reguleringen af uvirkelighedsfølelse kommer til udtryk hos mine informanter, og hvordan denne oplevelse kan forstås med udgangspunkt i specialiets teoretiske fundament. Disse temaer er:

1) Oplevelser af misforhold kan give en følelse af uvirkelighed

2) Reaktion på følelsen og reguleringen af den som central

3) En løbende udvikling i at forstå og sætte ord på

Det første tema udgør mit bud på, hvad jeg identificerer som den bagvedliggende struktur, der har givet mine informanter en oplevet følelse af uvirkelighed. I det andet tema viser jeg, hvordan mine informanter reagerer på følelsen og regulerer denne oplevelse af følelsen, og hvilken central rolle det har for deres oplevelse af følelsen. I det sidste tema viser jeg, hvordan at informanternes udvikling i at forstå følelsen og sætte ord på den også er med til at forandre deres oplevelse af uvirkelighedsfølelse med tiden.

4.1 Præsentation af informanterne og oplevelserne

I det følgende giver jeg en præsentation af informanterne, med fokus på det, som er relevant for læseren at vide om dem i henhold til deres oplevelse af uvirkelighedsfølelse. Dernæst beskrives det, hvordan og i hvilken sammenhæng deres følelse af uvirkelighed kommer til udtryk. Dette er med fokus på, hvad uvirkelighedsfølelsen er en følelse af, og hvordan det følelsesmæssigt påvirker dem. Fælles for alle mine informanter ser jeg, hvordan følelsen af uvirkelighed kommer til udtryk som oplevelser af depersonalisation og derealisation, typisk ifm. dissociation, men i forskellige grader og forbundet med forskellige følelser. I præsentationen af informanterne og deres oplevelser anvender jeg dog deres egne sproglige beskrivelser så vidt muligt. Oftest manifesterer følelsen sig hos alle mine informanter som en følelse af ikke at være fuldkommen til stede, i sammenligning med hvordan de normalvis oplever at være mere til stede.

Jeg havde mit første interview med Thea, hvor dette interview bar præg af, at jeg endnu ikke var kommet helt ind i rollen som interviewer. Præsentationen af Thea er derfor væsentligt kortere end præsentationerne af de andre informanter. Til trods for dette, har jeg dog fået et indblik i, hvem Thea er, og hvordan hun har oplevet følelsen af uvirkelighed, hvilket fremgår i nedenstående afsnit.

4.1.1 Thea

Thea er 20 år gammel og er i gang med at tage en længere videregående uddannelse. Thea har ikke nogen psykiske lidelser, og har det godt i sin hverdag. I interviewet fortæller Thea om to oplevelser med følelsen af uvirkelighed, som begge fandt sted, da hun gik i gymnasiet for ca. tre år siden. Da Thea gik i gymnasiet, havde hun det ikke lige så godt, som hun har det i dag. Thea følte sig presset i skolen, fordi hun havde høje forventninger til sig selv om at ville gøre det godt, hvor hun også havde en konkurrence med en af sine klassekammerater om, hvem der kunne få det højeste karaktergennemsnit. Der var også problemer i klassen, men de involverede dog ikke Thea, men hun fortæller om det, som ”et forstyrrende element, generelt. At der var mange af pigerne der havde, pigeproblemer.” (Bilag 5, s. 21).

For Theas vedkommende ser jeg, at uvirkelighedsfølelsen kommer til udtryk som en følelse af, at hun under disse to oplevelser ikke har haft den samme kontrol over sin krop, som hun normalvis har. Omgivelserne følte anderledes, hvor hun havde svært ved at mærke sin krop, hvilket hun særligt italesætter under interviewet som en oplevet adskillelse mellem hendes krop og sind. Dette gav hende en følelse af, at hun ikke var til stede i sin krop og i verdenen, som hun plejer.

4.1.1.1 ”Ud-af-kroppen” oplevelser, og følelsen af, ikke at være til stede

Den første oplevelse Thea fortæller om, var da hun sad i bussen og hørte musik på vej til gymnasiet. Hun fik pludselig en følelse af, at hun ikke var i sin egen krop, men at hun sad og kiggede på sig selv fra sædet overfor hende. Hun følte sig kropslig lammet i ca. fem sekunder, hvor Thea fortæller, at ”jeg følte bare min krop den stod sådan, du ved, sådan, jeg var ikke i min krop, den var bare stille den var sådan (...) den var død.” (Bilag 5, s. 8). Oplevelsen varede ikke i lang tid for Thea, men hun følte, at tiden gik rigtig langsomt. Tilsammen gav oplevelsen Thea en følelse af, at hun ikke rigtig var

til stede i sig selv, men at hun så sig selv udefra. Thea havde senere en anden oplevelse med selvsamme følelse, da hun var ude at gå tur i en skov, mens hun hørte musik. Her var det som om, Thea gik ved siden af sig selv, hvor hun fortæller, ”min krop gik selv, men mit sind gik ved, siden af mig.” (Bilag 5, s. 17), og at ”jeg føler bare den [sindet] så på den [kroppen] som en, eller sådan en kødklump (...)” (Bilag 5, s. 30). Dette var meget lig hendes oplevelse i bussen, dog uden den kropslige lammelse. Under begge oplevelser fortæller Thea, at hun havde lavet et ”space” omkring sig selv, hvor hun var fordybet i sine egne tanker. Thea synes særligt den første oplevelse var ubehagelig, mens hendes anden oplevelse ikke var nær så voldsom og skræmmende. Samtidig finder Thea også oplevelserne interessante, og er nysgerrig på, hvorfor hun mon havde disse oplevelser.

Thea vælger dog eksplicit at italesætte sine oplevelser som ud-af-kroppen-oplevelser, hvor hun ikke selv vil beskrive, at det gav hende en uvirkelighedsfølelse: ”Altså jeg vil nok mere kalde det en ud-af-krops oplevelse, frem for en uvirkelighedsfølelse.” (Bilag 5, s. 19). Her mener jeg dog, Thea misforstår, hvad jeg mener med uvirkelighedsfølelse, eftersom hun forklarer, at hendes oplevelser og følelsen af, ikke at være til stede, var virkelig for hende: ”(...) jeg ved godt, at mit sind ikke var ude af kroppen, altså det ved jeg godt ikke er virkeligt, men selve følelsen, var virkelig for mig.” (Bilag 5, s. 20). Uvirkelighedsfølelse skal forstås som en helt, legitim følelse, som er virkelig for én, hvor den derimod omhandler, at noget *føles uvirkelig*. Under interviewet er jeg forvirret over dette, da jeg oplever Theas fortællinger om sine følelser som helt lig min udlægning af uvirkelighedsfølelse. Jeg får dog ikke italesat denne forvirring, eftersom jeg ikke var helt klar over, hvad der forvirrede mig under interviewet. Jeg vælger dog at anskue, at Theas beskrivelser gennem hele interviewet kan forstås som udtryk for en følelse af uvirkelighed. Denne følelse kommer til udtryk i særligt hendes manglende oplevelse af kontrol over sin krop, hvilket gav hende en følelse af, at hun ikke er til stede, som hun plejer.

4.1.2 Lukas

Lukas er 32 år gammel og er også ved at tage en længere videregående uddannelse. I interviewet fortæller Lukas om en svær opvækst, hvor der i barndomshjemmet generelt var en knugende stemning, og hans far var meget vred og utilregnelig. Faren slog Lukas og hans søskende, skældte ud og råbte at man skulle gå ind på værelset, hvor Lukas

fortæller om en dyb følelse af at være uønsket, ikke værdsat, og meget angst som barn. Moren har ikke forsvaret ham over for faren, hvortil Lukas fortæller, at han ikke har kunnet hente støtte i sine forældre. Det var altid ham, der måtte lytte til deres problemer. I løbet af Lukas' barndom følte han sig meget alene og ensom. Det blev værre i Lukas' teenageår, hvor forældrene besluttede, at familien skulle flytte til udlandet grundet jobmuligheder, uden Lukas og hans søskende blev inddraget i denne beslutning. Lukas valgte selv at flytte tilbage til Danmark nogle år før resten af familien flyttede tilbage, i et forsøg på at adskille sig selv fra familien, men dette var også meget svært for Lukas. I start 20'erne boede Lukas i egen lejlighed i samme by som forældrene, men han ville gerne flytte udenbys. Han havde fundet et sted at bo, og skulle påbegynde et nyt arbejde og en ny gymnasial uddannelse, hvor han fortæller, "Alt sammen, var ligesom klart, og så var det som om, at hele min, personlighed ligesom, faldt fra hinanden. Jeg blev utrolig angst og, fik det meget meget mærkeligt. Og meget, uvirkeligt, ja." (Bilag 6, s. 34). Lukas var herefter indlagt flere gange i psykiatrien. I denne periode havde han flere panikangstanfald om ugen, hvor de kom ud af det blå, og ofte varede de op imod 20 min. Lukas havde også en meget voldsom agorafobi, og fortæller også om, at han dissocierede af og til. Lukas' behandling bestod af medicinering, støttekontaktperson og fire års psykoterapi i psykiatrien. Som syg var Lukas plaget af en følelse af uvirkelighed, der kom og gik, hvor den i nogen perioder var oftere til stede end i andre. Følelsen var både til stede under hans panikangstanfald, dissocieringsoplevelser og i forbindelse med sin agorafobi, men den kunne også optræde alene som en baggrundsorienterende følelse.

Lukas føler sig ikke syg i dag og identificerer sig ikke med sin fortid præget af psykisk sygdom. Lukas føler sig dog stadigvæk meget ensom, hvor han savner dybere relationer, og hvor han ikke rigtig føler, han har noget til fælles med andre mennesker. Ofte er han nedtrykt i sin hverdag og han får stadigvæk mange depressioner. Med et smil fortæller han om dette som "(...) vildt irriterende fordi, jeg vil egentlig gerne bare være, sådan i godt humør." (Bilag 6, s. 57). Med det sagt, så oplever Lukas også glæde i sin hverdag. Lukas oplever sjældent uvirkelighedsfølelsen længere, men den optræder typisk i forbindelse med panikangstanfald, som han stadig kan få en gang imellem. Følelsen plager ham dog ikke mere, som dengang, han var syg. I henhold til Lukas' forældre, har han den dag i dag ikke en særlig god relation til dem, og han fortæller, han har svært ved at være sammen med dem. For Lukas kommer uvirkelighedsfølelsen

til udtryk som en følelse af, noget er anderledes ved ham og hans omgivelser, hvor han oplever det som om, noget er galt.

4.1.2.1 Følelsen af det anderledes, med angst for den uvirkelige verden

Da Lukas var syg, fortæller han især om uvirkelighedsfølelsen i form af, at han havde ”meget tydelige oplevelser, af, at virkeligheden var uægte.” (Bilag 6, s. 41). Følelsen var altid forbundet med ubehag for Lukas, hvor han typisk blev meget bange. Når Lukas oplever uvirkelighedsfølelsen, bemærker han først og fremmest ”en følelse, af at der er et eller andet, anderledes, eller der er noget galt, eller man skal passe på, eller, der er et eller andet man bliver nødt til at gøre opmærksom på.” (Bilag 6, s. 45). Lukas søgte tidligere meget efter forklaringer på følelsen, hvorefter han særligt bemærkede de anderledes sanseindtryk, som gav ham følelsen af at være isoleret:

”(...) i hvert fald en følelse af at lyset var anderledes, at der var et eller andet, galt med det. Og jeg havde en idé om at, jeg på en eller anden måde var lidt uden for virkeligheden. Eller at det ligesom... at jeg så det på en lidt, forkert måde, eller, men at, andre mennesker ligesom var enige om, hvordan det var. Jeg havde svært ved, at se det, på samme måde som dem. Jeg følte mig i hvert fald, isoleret, tror jeg. At det var en følelse, for det. Og så, udover at, sådan en, fornemmelse som om, lyset er anderledes, så er der også / har jeg haft en følelse af, at dybden, forsvinder. (...) hvis vi kigger ud, i en gade, (...) så det ligesom om, det, kunne lige så godt være en væg eller, en flade, man kigger på. Dybden forsvinder.” (Bilag 6, s. 42)

Da jeg spørger Lukas ind til følelsen af isolation, fortæller han, at han også følte sig alene med selve oplevelsen af uvirkelighedsfølelsen. For når Lukas fortalte andre, at virkeligheden for ham nogle gange virkede som om, den var kunstig eller uvirkelig, kunne de ikke genkende denne følelse. I henhold til Lukas' følelse af at noget var galt, uddyber han, at han generelt havde tanken om, at der var noget galt med ham selv. Her nævner han, at han kunne tænke: ”Jeg er sindssyg, eller, at jeg mister, forstanden. Aldrig / at jeg aldrig bliver et helt menneske igen. At jeg aldrig / jeg kommer aldrig tilbage, til en følelse af normalitet.” (Bilag 6, s. 47). Lukas fortæller videre, at han blev ”bange for, at være fanget i den der, i sådan en verden af uvirkelighed. I, for evigt, på en eller anden måde.” (Bilag 6, s. 47), hvor han også kunne have følelsen af at miste

sig selv, at blive væk, at splintre, eller ikke at have adgang til andre mennesker. Følelsen af uvirkelighed påvirkede tydeligt Lukas' indgåen i verden, hvor Lukas følte sig distanceret og savnede samhørighed med andre mennesker.

I interviewet snakker vi særligt om, hvordan Lukas oplever denne følelse af uvirkelighed ifm. panikangstanfald, men Lukas nævner også kort, hvordan han kunne få denne følelse af uvirkelighed ifm. dissociering. Når Lukas dissocierede, fik han en følelse af, at han faldt ud af sin krop, hvor han ikke følte, han var ”i ét, med sin krop” (Bilag 6, s. 51). Lukas kunne også opleve det som om, hans bevidsthed svævede over hans eget hoved. Dette har givet Lukas en uvirkelighedsfølelse, fordi han ikke kunne mærke sin egen krop i form af dens grænser. Under disse oplevelser havde Lukas et distanceret forhold til sin krop, hvor han ikke var i stand til at føle, han var i sin krop som normalt.

4.1.3 Caroline

Caroline er 22 år og er også i gang med at tage en længere videregående uddannelse. Hun har ingen psykiske lidelser og har det godt i sin hverdag, hvor hun bl.a. nyder at være sammen med sin familie, kæreste og sine venner. Caroline har haft en meget, almindelig dansk barndom, hvor hendes mor altid gik op i at italesætte tingene hjemme, sådan de fik bearbejdet deres følelser. I sin fritid bruger hun alt fra et par timer til omkring 16 timer om ugen på computerspil og e-sport online sammen med andre, hvilket kan give hende en følelse af uvirkelighed. Når det gælder e-sport, handler det udelukkende for Caroline om at vinde sammen med sit hold, hvor de spiller sammen nogle gange i ugen, og i forskellige turneringer og ligaer. Hvis Caroline vil spille mere for sjov og slappe af, spiller hun oftere med *virtual reality briller*². I interviewet fortæller Caroline om flere forskellige slags episoder, hvor hun har oplevet uvirkelighedsfølelsen. Typisk kommer følelsen til udtryk for Caroline, som om noget er anderledes eller uvirkeligt for hende ift. hendes omgivelser, hende selv eller de refleksioner, hun gør sig, hvor det i nogle tilfælde er forbundet med ubehag i forskellige grader, og i andre tilfælde med positive følelser. Dette er mest af alt oplevelser, hun har haft for nyligt og for nogle år siden, eller hvor hun oplever det af og til den dag i dag af. Caroline beskriver dog også en enkelt oplevelse, som hun havde, da hun gik i

² Med *virtual reality briller* kan spilleren træde ind i en virtuel verden, hvor det i sammenligning med computerspil i langt højere grad kan føles som om, man er fysisk til stede i denne verden.

omkring 5.-6. klasse i folkeskolen. Disse episoder beskrives i nedenstående underafsnit.

4.1.3.1 "Jeg føler bare virkelig jeg er i den her osteklokke hele tiden"

Da Caroline gik i folkeskolen, havde hun en periode på mere end en uge, hvor hun følte, hun var i en osteklokke. I denne forbindelse blev Carolines uvirkelighedsfølelse udtryk for, at noget i hendes omgivelser følte anderledes, end det plejede, hvor det påvirkede hendes tilstedeværelse. Her forklarer hun, at det var som om, hun ikke kunne høre noget, eller at hun ikke kunne opfange indtrykkene omkring hende. Af den grund følte Caroline, at hun ikke var til stede, som hun plejede. Her gik hun i omkring 5.-6. klasse, og fortæller, at de lige havde flyttet ind i nye lokaler, fordi der blev bygget om på den skole, hun gik på. Derfor vidste hun ikke, hvem hun skulle gå i klasse med det kommende år, hvor Caroline også husker, at "venindedrama på mellemtrinnet fyldte ret meget." (Bilag 7, s. 69). Caroline tror derfor i dag, at det kan have været en mulig stressrespons, hvor hun husker oplevelsen af osteklokken som irriterende.

4.1.3.2 Fantasyuniverset som en uvirkelig verden

Caroline har altid været meget optaget af fantasyuniverset, hvor det er som en anden verden, hun kan træde ind gennem film, bøger og spil. Det er dog især computerspil og e-sport, Caroline fortæller mest om, da det giver hende mulighed for at være "interaktiv med fantasymaterialet" (Bilag 7, s. 64). Løbende beskriver hun, hvordan fantasyuniverset kan give hende en følelse af uvirkelighed på flere måder. Først og fremmest giver det hende en uvirkelighedsfølelse, at hun træder ind og deltager i fantasyuniverset gennem computerspil og virtual reality som en anden slags uvirkelig verden:

Caroline: "Man ved godt, at det er, uvirkeligt, at man sidder og bruger tid på, at sidde ved computeren og man ved godt at det man, det man optjener derinde på den måde, er uvirkeligt. Altså det ikke noget du sådan, på den måde kan bruge, til noget."

Interviewer: "Nej, ikke i vores samfund."

Caroline: "Nej." (Bilag 7, s. 78)

Dette uddyber hun med, at det i computerspillene ikke er vigtigt, hvordan ens udseende ser ud, eller hvordan du agerer når du fx er til fodbold, i et klasselokale, ”eller når man sidder her og bliver interviewet.” (Bilag 7, s. 80). Caroline fortæller, at det eneste der er vigtigt, ”det jo dit hoved, og, hvordan dine hænder arbejder, og hvor god du er til at kommunikere. Det tror jeg bare er rart.” (Bilag 7, s. 80). Denne uvirkelighedsfølelse er for Caroline positiv, i og med det giver hende et afbræk fra hendes almindelige virkelighed.

4.1.3.3 Fantasyelementernes præg på Carolines hverdag

Caroline får dog ikke blot en uvirkelighedsfølelse af at træde ind i fantasyuniverset, som en anden verden – men også en uvirkelighedsfølelse, når elementerne herfra kan forstyrre hendes normale hverdag udenfor computerspillene. Fx er Caroline bange for at svømme i havet, fordi hun kan kigge på fiskene og tænke, ”okay den der, kommer og spiser mig lige om lidt.” (Bilag 7, s. 75). Caroline forklarer, at det skyldes en film hun så engang, hvor den indeholdt overnaturlige elementer, som derefter har påvirket hende. Især har Caroline dog haft denne følelse af uvirkelighed ifm. et skydespil på computeren, hun har spillet meget, og da hun havde købt virtual reality briller. I henhold til computerspillet, har hun ofte fået et kæmpe chok, når hun er blevet skudt bagfra, hvor hun så er blevet plaget af, ikke at vide hvad der er bag hende i selve det lokale, hvor hun sidder. Dette synes Caroline er mærkeligt, fordi det forekommer hende totalt irrationelt at reagere på denne måde, og derigennem giver det hende en følelse af uvirkelighed. Caroline forklarer, at hun er så fokuseret og indlevet i spillet, at hun bliver meget påvirket af bl.a. de høje lyde, når hun bliver skudt. Det allerværste chok fik Caroline dog, da hun spillede et nyt spil med sine virtual reality briller. Hun beskriver, at hun pludselig stod et sted inde i spillet, som hun ikke havde regnet med. Caroline forklarer, at der var ingen begrænsninger for, hvad der kunne være derinde, og at hun blev ”SÅ bange, altså jeg fik sådan helt, virkelig sådan, chokfølelse. Sådan, stød-i-hjertet agtigt (...)” (Bilag 7, s. 77). Hun tror, at disse oplevelser skyldes, at hun sætter sig selv for meget ind i fantasyuniverset, og lader det påvirke hendes egen verden, hvor hun især gjorde dette som yngre.

4.1.3.4 Refleksioner og flygtige tanker om døden, som uvirkeligt

Caroline fortæller også, hvordan døden for hende er et fænomen, der forekommer uvirkeligt for hende:

”(...) når man lige får tanken om at man en gang ikke er her mere, det her med at ens bevidsthed forsvinder, det meget svært at tænke på, fordi man / jeg er ofte meget bevidst om min egen bevidsthed. Og så tror jeg bare det er mærkeligt. Så er det sådan, en helt bestemt, du ved sådan sug i maven, sådan i mellemgulvet. (...) det føles bare ligesom at køre i rutsjebane.”
(Bilag 7, s. 71)

Refleksionen over døden giver Caroline denne følelse af uvirkelighed, som hun mærker i kroppen som dette sug i mellemgulvet. Følelsen kan være lettere ubehagelig for hende nogle gange, hvor hun forklarer, at det er fordi ”der er noget i ens underbevidsthed som siger døden er noget negativt” (Bilag 7, s. 71). Det kan gøre hende en smule panisk at tænke på døden, fordi Caroline stadigvæk har ting, der skal nås. Hun tror dog, at for hende bliver denne følelse af uvirkelighed udtryk for en naturlig reaktion på noget, som hun ikke helt forstår, eller kan begribe. Det hænder også, at Caroline får nogle mere flygtige tanker, som også omhandler hendes egen død:

”Jeg ved ikke om det er sådan noget der er lidt uudtalt, fordi, jeg tror det er noget mange tænker, men jeg tror ikke der er så mange der snakker om det, og nogen gange når man så kører bil så, man kører der på motorvejen og så tænker man "prøv og tænk hvis man bare lige drejede til højre." Altså så sluttede det hele jo bare lige nu. Men det gør man jo ikke. Men nogen gange så har man lige sådan en "hvad nu hvis, at det sker." (Bilag 7, s. 87)

Hun beskriver disse flygtige tanker som mærkelige, og at det ”går lidt imod vores overlevelsesinstinkt.” (Bilag 7, s. 88). Disse tanker er ikke nogen, hun opsøger, og hun har svært ved at forstå, hvorfor hun pludselig får sådanne tanker. Her føles det både uvirkeligt for hende, at hun overhovedet kan få tanken, og hvor tanken i sig selv også føles uvirkelig.

4.1.3.5 Følelsen af at høre sig selv udefra

Ofte oplever Caroline også, at hun får en følelse af at høre sig selv udefra. Her beskriver Caroline en oplevelse dagen før interviewet, hvor hun var ved at forklare sig selv til et gruppemøde på sit studie. Her fortæller hun, at ”det [var] som om at det [hendes kommunikation] ikke sådan helt, nåede, de andre. Det var som om min kommunikation ikke var helt klar (...)” (Bilag 7, s. 68). Det var et relativt kort men intenst øjeblik, hvor Caroline blev opmærksom på følelsen for derefter at tale videre uden nogen problemer. Caroline tror, at hun fik denne følelse af at høre sig selv udefra, for at hun kunne blive opmærksom på, hvordan hun konstruerede sin argumentation, sådan de andre kunne forstå hende. Denne følelse af uvirkelighed er ikke ubehagelig for Caroline, men hun synes, det er mærkeligt at få denne følelse af at høre sig selv i tredje person.

4.1.4 Stine

Stine er 36 år gammel og er i gang med at læse på en længere videregående uddannelse. Hun har to børn, hvoraf hendes ene dreng er helt lille, mens hendes anden dreng er lidt ældre. Stine har haft en skrækkelig opvækst, hvor hun blev tvangsfjernet som 14-årig fra hjemmet. Om sin opvækst fortæller Stine, at hun var uønsket af sin mor, som egentlig gerne ville have haft en abort. Mormoren tillod dog ikke dette, hvorfor Stine kom til verden alligevel. Moren havde et hashmisbrug, og Stine blev slået og omsorgssvigtet. Stine havde ikke kontakt til sin far, fordi moren havde afholdt ham fra at kontakte hende, uden Stine vidste, hvad det handlede om. I hjemmet mærkede Stine aldrig nogen kærlighed, hvor hun bl.a. fortæller følgende om sin opvækst:

”(...) jeg har aldrig siddet i stuen og set fjernsyn, jeg har altid bare været på mit værelse, og så kommet frem, hvis jeg skulle vaske op eller, til måltiderne og så ind på værelset igen. Så sådan har jeg jo så brugt 14 år af mit liv. Og så har vi altid boet så langt ude på landet, uden at have bil. Så jeg kunne heller ikke lige sådan komme hen til nogen, hvis der ikke gik en bus. Så det har været, en rigtig ensom, tilværelse.” (Bilag 8, s. 95)

Denne opvækst indebar også, at Stine flyttede utrolig meget, fordi de måtte flytte fra den ene kommune til den anden, hver gang en lærer i skolen lavede en underretning pga. bekymringer om omsorgssvigt. Stine fik derfor aldrig nogen venner som barn.

Da Stine blev tvangsfjernet, hørte hun aldrig fra sin mor, men fór fuldstændig sammen, når telefonen ringede, i rædsel for at det var moren. ”Jeg troede hun ville slå mig ihjel. Altså, det troede jeg vitterligt.” (Bilag 8, s. 97), fortæller Stine. Efter Stine blev tvangsfjernet var hun kynisk, sarkastisk og ironisk, hvor hun holdt andre på afstand og havde ikke lyst til at snakke om sine problemer. Som en tilbagerefleksion forklarer Stine, at hun ikke havde sproget til at fortælle, hvordan hun havde det. Hun var utrolig vellidt, og Stine tror ikke, at man overhovedet kunne mærke på hende, hvilken opvækst hun havde været igennem. Det var dog ikke et aktivt valg for Stine at pakke sine problemer væk, men hun gad bare ikke bruge tid på sin barndom, fordi hun ville gerne kunne nyde det normale liv, hun endelig havde fået. Når psykologerne så kom og forsøgte sig med diverse rapporter, klappede hun i som en østers. Et års tid senere kontaktede Stine sin far, hvor det viste sig, at faren havde ventet på, at hun kontaktede ham. Pludselig måtte Stine forholde sig til al den kærlighed, som faren havde for hende. Faren havde sin egen fantastiske familie, som afspejlede alt det, Stine altid havde ønsket sig i sin familie, hvorfor hun distancerede sig fra dem, og synes, de var træls, og hun gad derfor ikke snakke med dem.

Som 17-årig kom Stine i behandling i psykiatrien, hvor hun fik en borderlinediagnose, dissocierede og var selvskadende. Hun var indlagt i to år i træk og medicineret med over 10 forskellige psykofarmaka, hvor Stine også under interviewet italesætter mange problemer med, at hun ikke følte sig set og hørt af de ansatte. Det var dog først i voksenpsykiatrien, at Stines behandling virkelig tog fart, hvor hun opstartede på et tungt antipsykotika i en meget lav dosis kombineret med et terapiforløb. Stine udtrykker, at terapien endelig gav hende et sted, hvor hun fik lov til bare at være, som hun var. Terapien varede fire år, hvor hun gradvist fik det bedre. Pludselig stoppede hun sin selvskade og borderlinediagnosen blev fjernet. Da Stine blev 20 år, begyndte hun også at anerkende sin far som en forælder for hende, og siden da har de haft det godt sammen. Senere fik Stine en spiseforstyrrelse, hvor hun var i behandling for dette i ca. to år. I dag har Stine det bedre, og har sluttet fred med sin opvækst. De sidste 10 år har hun ikke opfyldt kriterierne for hverken borderlinediagnosen eller spiseforstyrrelsen,

men de sidste fire år har hun lidt af helbredsangst, hvor hun har været i behandling for det i et års tid.

Hos Stine kommer uvirkelighedsfølelsen til udtryk som en følelse af, at hun ikke rigtigt er til stede i sin egen krop, hvor hun har haft svært ved at mærke sig selv og sine omgivelser. Dette er en følelse, som Stine har haft svært ved at forstå og italesætte tidligere. Faktisk udtrykker Stine, at hun ikke har italesat denne følelse som uvirkelighedsfølelse, før hun kunne nikke genkendende til det, hun læste om denne følelse ifm. med mit informantsøgningens opslag. Interviewet bærer dermed også særligt præg af, hvordan begrebet om uvirkelighedsfølelse hjælper Stine med at forstå og italesætte hendes oplevelser af, ikke rigtig at have været til stede. Stine fortæller om flere oplevelser med denne følelse, hvor det begyndte pludseligt, da hun gik i gymnasiet, en tilfældig torsdag i marts måned. Herefter beskriver hun en lang periode over flere år, hvor uvirkelighedsfølelsen fyldte meget hver dag. Op til interviewet beskriver Stine også en periode, hvor hun har bemærket den selvsamme følelse af uvirkelighed pga. langvarig søvnmangel.

4.1.4.1 Reaktionen på traumerne, og følelsen af, ikke at være til stede

Som 17-årig begyndte Stine at reagere på opvækstens traumer, hvor uvirkelighedsfølelsen kom fra den ene dag til den anden, en tilfældig torsdag på vej hen til sit gymnasium:

Stine: ”(...) hele morgenen havde egentlig været som den plejede. Men jeg kan huske jeg havde sådan en underlig fornemmelse i kroppen, sådan lidt... altså ligesom hvis man har drukket for meget kaffe, så kan man godt få sådan hjertebanken, og fugtige håndflader... uneasyness, jeg ved ikke hvad det hedder på dansk, men sådan... der er et eller andet her, der ikke er som det skal være.” (Bilag 8, s. 101)

Stine beskriver det også videre, som om hun var i en boble, eller som om hun gik under vand, hvor hun dog ikke fandt det påfaldende. Da Stine kom hen på gymnasiet, fik hun en følelse af at se sig selv udefra. Her så hun sig selv stående med sine bøger tæt ind mod kroppen, med armene over kors og kiggede ned i gulvet, uden det var sådan, hun faktisk stod. Her kiggede Stine på sig selv, hvor hun var som et kamera, der hang oppe i loftet. Dette passer meget ind i hendes billede af ”ikke at, være her, rigtigt. Altså,

fordi hvis jeg var her rigtigt så ville jeg vel være i min krop, så ville jeg jo ikke hænge op i loftet og kigge ned på mig selv.” (Bilag 8, s. 102). Hun husker episoden meget tydeligt, hvor hun havde underlig koldsved i hænderne, hjertebanken og en uvirkelighedsfølelse. Det varede en times tid, hvor hun tænkte, om hun mon havde drukket for meget kaffe. Hun synes heller ikke, de andre talte til hende, som de plejede, og hun fik en masse tanker om, de mon nogensinde har kunnet lide hende. Stine kunne ikke sætte ord på sine oplevelser dengang, andet end at det var meget mærkeligt, og at hun ville ønske, andre opdagede det, fordi hun var rigtig ked af det, ensom og kunne ikke sove om natten.

Herefter havde Stine en lang periode, hvor hun dagligt kunne dissociere og opleve denne uvirkelighedsfølelse. Følelsen blev værre, hvor den altid var til stede over flere år. Hun følte sig som én, der gik blandt kulisser, og folk var skuespillere. Her fortæller hun, at hun var farvet af en film, hun havde set, hvor karakteren er fanget i en by af kulisser og skuespillere. Det fik hende til at tænke på, at ”hvad nu hvis, det hele faktisk var kulisser?” (Bilag 8, s. 117), hvor det afspejlede den følelse, hun havde af, at alt var kunstigt opstillet, og hun følte sig fuldstændig alene. Hvor omgivelserne ikke var tredimensionelle, men meget flade i det, og det var som om, hun bevægede sig under vand, fordi lydende var dæmpede. Slutteligt i Stines fortælling om følelserne siger hun, at ”jeg har følelsen i kroppen, jeg kan ikke sådan, rigtig få den ud [latter], jeg kan ikke beskrive det for dig med ord. Men sådan... _ ja, ej, jeg tror ikke kan jeg sætte ord på.” (Bilag 8, s. 117f). Dengang kaldte Stine dog denne stemning, hun var i, for Ensomheden. Det blev en form for følgesvend for hende, og det var sådan, hun kunne sætte ord på det. I dag forstår Stine, at Ensomheden har været et udtryk for hendes følelse af, ikke rigtigt at kunne være til stede.

4.1.4.2 Søvn manglen og frustrationen over, ikke at kunne være til stede

For nyligt oplevede Stine uvirkelighedsfølelsen igen, men i en helt anden sammenhæng end før. I det sidste halve år af hendes graviditet med sin anden dreng, kunne hun ikke sove, og da han blev født, holdt han hende stadigvæk vågen, fordi han havde søvnproblemer. Stine oplevede derfor, at det var svært for hende at være til stede og nyde samværet med børnene, hvor hun hele tiden var i konflikt med sig selv, hvornår hun var tilstrækkeligt til stede, og hvornår det var okay at tænke på vasketøjet, eller på det kød der skulle tages op af fryseren. Jeg spørger Stine, hvad der gør, at dette har

føltes uvirkeligt for hende, hvor hun siger, ”Det fordi jeg prøver for meget, at nyde det. Jeg prøver, ALT for aktivt, i det her øjeblik, at være her lige nu.” (Bilag 8, s. 111). Hun fortæller også, at det er en form for tilstand, som hun bemærker, hvis hun først stopper op og mærker efter, hvor hun kunne tænke, ”okay det føles faktisk uvirkeligt” (Bilag 8, s. 112). Det er ikke noget, der bare kommer og rammer hende, og hun registrerer ikke, hvornår tilstanden starter eller slutter. Stine fortæller også, hvordan uvirkelighedsfølelsen blev en måde hvorpå, hun kunne distancere sig selv fra det pres, hun følte. Stine sammenligner også følelsen med, hvordan hun har det med at have briller på. Dette giver hende følelsen af, at hun ”er her, men der er noget mellem mig og verdenen.” (Bilag 8, s. 113), hvor hun ikke føler, hun er i kontakt med verdenen. Dette er ubehageligt for hende, fordi hun gerne vil have denne kontakt og følelsen af at være til stede.

4.1.5 Klara

Klara er 51 år gammel og er førtidspensionist, hvor hun bruger meget af sin tid på at arbejde frivilligt inden for psykiske problemer og lidelser. Hun er mor til en søn på 25, og beskriver sig selv som en nørd med flere forskellige uddannelser. Som barn har Klara haft en opslidende barndom med en utilregnelig far, som stillede urimeligt høje krav til Klara, hvorfor hun oplevede et kæmpe præstationspres. En dag da Klara som 8-årig fik en 2. plads i et ridestævne, hvor alle de andre børns familier var til stede, kom hun stolt hjem til faren med sin vundne rosette i hånden. Faren reagerede ved at stirre hende ind i øjnene og spurgte, hvorfor hun ikke blev nummer et, og herefter talte han ikke til hende i to dage. Klara blev dog ikke udsat for fysisk vold. Moren havde sine egne psykiske problemer, hvor hun var meget laissez-faire, og var som en sort skygge, der bare gik forbi hende, gik på arbejde og ordnede alt det huslige. Som 11-årig blev Klaras forældre skilt, og først herefter følte Klara, hun begyndte at lære sin mor at kende.

Klara oplevede også skoletiden som dybt traumatisk, fordi hun følte sig presset af de forventninger, der var til hende. Det var især et kæmpe problem ved højtlesning, eller når Klara skulle sige tabellen højt, hvor hun ikke turde sige noget. Klara var plaget af selektiv mutisme, hvor angsten medførte, at hun typisk blev stum, og nogle gange frøs hendes krop også midt i hendes bevægelser. Hun havde især svært ved at snakke med læreren, hvor hun godt kunne snakke med nogle af børnene. Det der triggede hendes

angst, var følelsen af, at nogen stirrede på hende, selvom hun godt vidste, at de ikke stirrede på hende. Angsten medførte også, at Klara havde tendens til dissociering som barn både derhjemme og i skolen. Klara fik dog ikke tilstrækkelig hjælp, hvor de voksne omkring hende opfattede hende som værende distraet. Derhjemme følte Klara ikke, at der var tid og plads til hendes problemer. Da Klara blev 14 år, fik hun sig selv fjernet fra hjemmet og blev sendt på efterskole, uden de fik noget at vide om, at hun var blevet tvangsfjernet. Senere i arbejdslivet var det presset fra de andre kollegaerne, der resulterede i, at hun blev sygemeldt som 33-årig, hvor hun herefter fik førtidspension, og søgte hjælp til sine problemer. Her erfarede Klara, at hun har lidt af samtlige angstlidelser løbende gennem hele sit liv, hvor Klara især fortæller om den selektive mutisme som barn, den konstante, generaliserede angst og den sociale angst. I dag føler Klara sig ikke invalideret af angsten, og beskriver sig selv med et godt humør, hvor angsten indimellem fylder.

I Klaras fortællinger gør uvirkelighedsfølelsen sig gældende i forbindelse med sin angst og sine dissociative oplevelser. Hun fortæller om dissociationen som barn og om en bestemt periode på ca. et år, da hun var 13 år gammel, hvor dissociationen blev værre. I denne periode dissocierede hun næsten dagligt, hvor hun kørte med sit tog i den modsatte retning i stedet for at tage i skole. Sidst oplevede Klara at dissociere for 6 år siden, hvor Klara sammenligner denne episode med den lange periode, da hun var teenager. Følelsen af uvirkelighed kommer hos Klara til udtryk som en følelse af, at hun ikke er til stede, som hun plejer, i sit hoved, krop og i verden. Følelsen er typisk først kommet som en efterfølgende erkendelse og refleksion, når Klara er kommet ud af dissociationen. Dog lader følelsen også til at være til stede under de dissociative episoder, Klara fortæller om, men på et niveau, hvor hun ikke har kunnet mærke den eller sprogligt kunne identificere den i lig så høj grad, som hun kan efterfølgende.

4.1.5.1 Angst og dissociation, med en følelse af, ikke at være til stede

Når Klara dissocierede som barn, var det ligesom om, hun var væk. Klasselæreren kunne spørge hende, hvad hun tænkte på i timerne, når hun dagdrømmende så ud af vinduet med et tomt, stirrende blik, men hun vidste det ikke. Klara fortæller, at hun begyndte mere og mere ”bare at, forsvinde ud af vinduet. Og simpelthen, ligesom jeg bare, i gåseøjne, (...) ”forlod min krop”. For jeg kunne ikke, rumme at være der. Så, jeg (...) forsvandt ud af vinduet, i mine tanker.” (Bilag 9, s. 145). Her havde hun også

svært ved at høre, hvad andre sagde til hende, for hun registrerede det ikke helt. Angsten var så voldsom for Klara, at det blev hendes måde at passe på sig selv. Ud fra et nutidigt perspektiv, fortæller Klara, at følelsen af uvirkelighed allerede begyndte her, hvor Klara følte, hun ikke rigtig var til stede.

Da Klara blev 13 år gammel, dissocierede hun igen på en mere intens, langvarig og forværret måde. Følelsen af uvirkelighed kommer også her til udtryk for Klara gennem en følelse af, at hun ikke er til stede i sig selv, sin krop og i verdenen. Klara begyndte at blive rigtig bange for, hvad der foregik, og tænkte på, hvad der mon var galt med hende, og om hun var ved at blive sindssyg. Hun havde flyttet, og skulle til at tage toget for at komme i skole. I stedet for at tage i skole tog hun toget i den modsatte retning:

”Og så gik jeg bare, uden egentlig at vide, hvad jeg lavede, ind i, et tog. Den modsatte vej. Og, bare gik rundt inde i byen. Sådan, zombie. Og ikke rigtig til stede. Sad, rundt omkring og... som regel var det ligesom om jeg, hvad skal man sige, vågnede op, når jeg var på vej hjem. Og tænkte... altså, det var ligesom om det var en drøm. Noget jeg drømte. For jeg var der ikke rigtigt. Jeg var som, pakket ind i vat, noget, man har drømt. Så, når jeg tænkte mig ordentligt om, så vidste jeg da godt, sådan nogenlunde, hvor, jeg havde været. Men det var meget utydeligt. Og jeg tænkte... "hvad fanden sker der med mig?" Og det gjorde jeg, gang, på gang, på gang, på gang. Og jeg tror, det har været sådan en, ja, forsvarsmekanisme, det var simpelthen for meget.” (Bilag 9, s. 148)

Her forklarer Klara videre, at det ikke var et aktivt valgt for hende ikke at tage i skole. Når hun gik, beskriver hun videre; ”Det var ligesom om, at jeg ikke rigtig, at jeg [ikke] har... kontakt til mig selv, på en måde. Altså hverken inde i hovedet eller i min krop.” (Bilag 9, s. 149), og ”kroppen har jeg nok ikke så meget kontakt til på en eller anden måde, den går bare.” (Bilag 9, s. 150). Hun fortæller, at hjernen kørte på en autopilot, som kendte vejen og kunne sætte det ene ben foran det andet. Omgivelserne var som en utydelig film, hvor toget og menneskerne var meget fjerne for hende, hvor hun siger, ”Det som om det ikke har noget med mig at gøre, eller sådan. Men det jo ikke noget jeg tænker i nuet, fordi det, føles sgu lidt som om at hjernen står lidt stille.” (Bilag 9, s. 150). Klara kunne gå i flere timer sådan inde i byen, hvorved hun undgik

hele skoledagen, og det stod på i ca. et halvandet år, stort set hver dag. Først da hun var tilbage på stationen igen, kom hun mere og mere til sig selv. Så var hun enormt træt, og blev rigtig bange for, hvad der var foregået. Senere begyndte hun at tænke, om hun var ved at blive sindssyg, og om hun kunne finde på at skade sig selv i den tilstand.

For seks år siden oplevede Klara en meget voldsom uvirkelighedsfølelse igen, hvor hun begyndte at tænke, ”der er et eller andet galt med min hukommelse.” (Bilag 9, s. 165). I denne periode bed hendes søn mærke i, at Klara var begyndt at sige de samme ting rigtig mange gange, uden hun kunne huske det. I forbindelse med disse problemer blev Klara spurgt, om hun ville deltage i en test om hukommelsesproblemer. Efter testen gik hun derfra, hvor hun havde det, som da hun var 13 år igen. Hun gik ud af bygningen, og skulle med en bus, men Klara går en helt anden vej ind mod byen, hvor hun går rundt derinde i flere timer. Pludseligt under gåturen tænker hun, ”Hvad fanden, hvorfor fanden står jeg her?” (Bilag 9, s. 165). Klara havde slet ikke været til stede under gåturen. Denne gang blev Klara dog ikke så bange som dengang, men mere overrasket over at hun oplevede det igen.

4.2 Tematisk analyse af informanternes fortællinger

På mange måder har Thea, Lukas, Caroline, Stine og Klara lignende historier om dem selv og deres oplevede følelse af uvirkelighed, men jeg ser også betydelige forskelle i deres fortællinger. Fælles for dem alle, oplever de følelsen af uvirkelighed ved, at de har besvær eller mangel på at mærke, at de er til stede i dem selv, deres krop, og i verdenen, som de plejer. Den forandrede tilstedeværelse opleves anderledes, mærkelig og uvirkelig, og kommer til udtryk på forskellige måder og i forskellige sammenhænge for informanterne hver især. Carolines fortællinger om følelsen adskiller sig på nogen måder mest fra de andres fortællinger, ved at hun også oplever følelsen af uvirkelighed ifm. med de eksistentielle refleksioner, hun gør sig om døden. Dertil forbinder Caroline som den eneste også følelsen med noget positivt, når hun træder ind i fantasyuniverset.

I det følgende vil jeg uddybe nogle af disse betragtninger, jeg har foretaget mig om disse ligheder og forskelle med henblik på dets betydning for deres oplevelse af uvirkelighedsfølelse. Den tematiske analyse er derfor foretaget på tværs af informanternes

fortællinger. Ved gennemgangen af hvert tema illustrerer jeg, hvordan temaet gør sig gældende hos mine informanter. På baggrund af dette fremhæver jeg de mest centrale pointer. For yderligere at skabe en forståelse for disse betydelige forskelle blandt informanternes fortællinger, drager jeg på specialets teoretiske fundament.

Da den tematiske analyse skal ses i forlængelse af præsentationen af informanterne og deres oplevelser, giver jeg i en tabel på den følgende side en oversigt over informanterne og deres fortællinger. Oversigten bør ikke ses som udtømmende, men som en hjælp til at læseren kan få et samlet resume og overblik.

Tabel 2. Oversigt over informanterne og deres oplevelser med uvirkelighedsfølelse. Uvirkelighedsfølelse er forkortet UF i tabellen.

	Thea	Lukas	Caroline	Stine	Klara
Oplysninger	20 år, studerende Glad i sin hverdag Presset i gymnasiet Ingen psykiske lidelser	32 år, studerende Opvækst m. psykisk og fysisk vold Sammenbrud i 20'erne: panikangstanfald, agorafobi, dissociation, depression Afsluttet behandlingsforløb Sjældnere panikangstanfald i dag	22 år, studerende Glad i sin hverdag Almindelig barndom Ingen psykiske lidelser	36 år, studerende Opvækst m. psykisk og fysisk vold, tvangs fjernelse Tidligere borderline, problemer m. dissociation, selvskade, og spiseforstyrrelse Afsluttet behandlingsforløb Helbredsangst i dag	51, førtidspensionist Opvækst m. psykisk vold, tvangs fjernelse Traumatisk skolegang Angstlidelser gennem hele livet Afsluttet behandlingsforløb
Oplevelser	Ud-af-kroppen oplevelser i bussen på vej til gymnasiet og på gåtur i skoven	Ifm. tidligere psykiske problemer grundet opvækst, og som en følelse, han sjældent oplever i dag	Osteklokke i 5.-6. klasse Gennem computerspil, virtual reality briller Refleksioner og flygtige tanker om døden Høre sig selv udefra	Ifm. tidligere psykiske problemer, som reaktion på barn-domstraumer Periode med søvnmangel	Ifm. angst og dissociation som barn, hvor hun kørte med toget i modsat retning Dissociativ episode som voksen ifm. test
UF kommer til udtryk som...	...en følelse af mangel på kontrol over kroppen og besvær ved at mærke sig selv og omgivelserne, som normalt	...en følelse af, noget er uvirkeligt og anderledes eller galt, ift. ham selv og sine omgivelser, hvilket påvirker hans følelse af at være til stede	...en følelse af, noget er anderledes og uvirkeligt for hende, ift. hendes omgivelser, tanker eller hende selv	...en følelse af, hun ikke rigtigt er til stede i sin egen krop, hvor hun har svært ved at mærke sig selv og sine omgivelser, som hun plejer	...en følelse af, ikke at være til stede i eget hoved, krop, og i verden, ude af stand til at mærke sig selv og omverdenen, som hun plejer
Følelser forbundet med UF	Forundring, skræmmende ubehag, men også lettere ubehag og nysgerighed	Angst, uro, ubehag, isolationsfølelse, ensomhed, panik, forundring	Forundring, og enten ubehag eller positive følelser, eller blot en opfattelse af, det er mærkeligt	Forundring, ensomhed, ubehag, angst, frustration	Forundring, skræmmende ubehag, meget bange, overrasket

4.2.1 Oplevelser af misforhold kan give en følelse af uvirkelighed

På tværs af informanternes fortællinger bemærker jeg særligt, at det er oplevelsen af misforhold, som er med til at give en følelse af uvirkelighed. Når informanterne forklarer, hvad der har givet dem en følelse af uvirkelighed, er det disse misforhold, de beskriver. Først viser jeg, hvordan jeg ser informanternes oplevelser af disse misforhold komme til udtryk på tværs af informanterne. Dernæst anvender jeg begrebet om mentalisering for at skabe en teoretisk forståelse for, hvordan følelsen af uvirkelighed kan gøre sig gældende hos informanterne ved oplevelsen af misforhold.

4.2.1.1 *Det oplevede misforhold hos informanterne*

På tværs af informanterne ser jeg særligt to former for misforhold, der optræder samtidigt hos dem, om end på forskelligartede måder:

- At føle, man ikke rigtig er til stede i sig selv, sin krop, og i verdenen – som man plejer at kunne føle
- At vide ét – men at føle noget andet

I Theas tilbagerefleksioner om sine ud-af-kroppen-oplevelser fortæller hun om dette som interessant, fordi det var ”sjovt på en måde at prøve at opleve noget lidt anderledes,” (Bilag 5, s. 112). Med anderledes referer hun til, at hun normalt oplever at have kontrol over sin krop, men i dette øjeblik følte hun ikke, at hun var i kontrol. Theas oplevelser af at have manglende kontrol over kroppen skal derfor ses i kontrast til, at hun normalvis oplever at kunne mærke, hun har kontrol over sin krop. Rationelt anerkender Thea også, at det fx ikke giver nogen mening, at bussen ikke skulle bevæge sig – men samtidig føles det ikke sådan for hende i kroppen. Om dette fortæller Thea følgende:

”Altså det føltes jo / altså *jeg vidste jo godt at bussen bevægede sig*, det kunne jeg godt logisk tænke mig frem til. Og man har jo den her følelse man sidder i en bus, man kan godt bevæge / altså mærke, når man sådan bevæger sig fremad. Altså det føles naturligt. Men *det her føltes bare som om at, alt andet bevægede sig, mens jeg sad bare stille.*” (Bilag 5, s. 9)

Thea oplevede dermed et misforhold mellem, hvad hun vidste, hvor dette ikke har været i overensstemmelse med, hvad hun faktisk følte.

I henhold til Lukas ser jeg særligt de to misforhold i måden, hvorpå han italesætter overfor mig, hvad han mener, når han tidligere kunne opleve at falde ud af sin egen krop:

Lukas: ”Altså *man falder ikke ud af kroppen*. Men man har *en, følelse af, at man gør det*. At der ligesom / der er ens krop, og så er man ikke det samme sted, som den er. (...) det svært at forklare, men en svimmelhed, hvor man... hvor det ikke bare er kroppen der er svimmel men man også bliver, ja det, man falder ud af sig selv, man bliver ligesom... Man kan ikke mærke hvor man går til, man kan ikke mærke sine grænser, man kan ikke...” (Bilag 6, s. 54)

Dette misforhold bryder med, hvordan Lukas normalt oplever at være i sin krop, når han ikke dissocierer. Ligeledes ser jeg også dette misforhold ifm. Lukas’ panikangst- anfald, hvor han tydeligt præciserer over for mig, at det er *følelsen* af det anderledes, der var med til at gøre ham angst for, om han kunne blive fanget i en uvirkelig verden. Lukas har dermed også haft en vished om, at der blot har været tale om en følelse, men som i den grad er i modstrid med Lukas’ viden om, at verden er virkelig.

Ved Caroline ser jeg forskellige oplevelser af misforholdene, men dog på lignende vis. Fx anerkender Caroline, hvordan fantasyuniverset, som hun indlever sig i, tager form som en uvirkelig verden, når det anskues i sammenligning med samfundet som den virkelige verden. Når Caroline fx har været bange for at blive skudt bagfra i et bestemt skydespil, fortæller hun, at: ”det *føles lidt uvirkeligt* at skulle være så bange for noget når *det slet ikke er rationelt*.” (Bilag 7, s. 77). Med rationel refererer Caroline til, at hun godt ved, at hun ikke bliver skudt bagfra i virkeligheden. Derfor oplever hun et misforhold, fordi hendes krop reagerer med et chok, når hun er blevet skudt i spillet, hvor det reelt set føles som om, hun er blevet skudt. Det har også givet hende en idé om, at der i princippet godt kunne stå én bagved hende i den virkelige verden – og ikke bare i computerspillet. For Caroline forekommer dette misforhold irrationelt og uvirkeligt. Det samme gør sig gældende, når hun reflekterer over døden: ”det, *fremstår uvirkeligt for mig* at det var mig der sådan skulle dø, næste gang. (...) det ville være,

mærkeligt og uvirkeligt, men *det ville heller ikke være rationelt.*" (Bilag 7, s. 72). Her referer Caroline til, at hun er ung og rask, så det ville ikke give mening, at hun pludselig skulle dø. Slutteligt ses dette misforhold også, når Caroline fortæller om, hvordan hun ofte får følelsen af at høre sig selv udefra:

"Den der følelse af, at man er ved at forklare noget, og så ser man sig selv, eller man høre sig selv i tredje person i stedet for, første person som det normalt er i. Det for mig er sådan en følelse af uvirkelighed. Fordi så er man lige pludselig meget bevidst om at, man, selv snakker. Ikke som første person, men som tredje person. Og... ja, det er sådan lidt mærkeligt." (Bilag 7, s. 67)

Dette giver Caroline oplevelsen af et misforhold, hvor hendes følelse af at høre sig selv i tredje person, ikke er i overensstemmelse med sin normale oplevelse af at høre sig selv tale i første person.

For Stines vedkommende ser jeg, hvordan hun har oplevet misforholdene i to forskellige sammenhænge. Dette var for nyligt, da hun havde søvnproblemer ifm. hendes sidstfødte søn, og da hun som 17-årig var hårdt ramt af barndommens psykiske traumer. Til fælles for disse oplevelser bemærker Stine følgende:

Stine: *"(...) jeg var her, men jeg var her alligevel ikke. Jeg kan ikke / den er svær, at sætte ord på."*

Interviewer: *"Mhm. Hvad var det, der, ikke var der? Ved dig?"*

Stine: *"Jamen, det var bare sådan en, "jeg går på den her vej", agtig, "men jeg kan egentlig ikke rigtig mærke det. Det føles ikke som om, jeg går her rigtigt faktisk."* (Bilag 8, s. 101)

Misforholdet kommer dermed til udtryk for Stine som en uoverensstemmelse mellem en vished om, at hun er i sin krop og i verdenen, men alligevel føles det ikke sådan, fordi hun har sværere ved at mærke det end normalvis.

Hos Klara ser jeg også et misforhold i hendes oplevelser af dissociering som barn og voksen. Dette kommer særligt til udtryk, da Klara prøver at italesætte, hvordan hun selv og verdenen, føles uvirkelig for hende:

Klara: "(...) lad os sige at jeg sad i et tog. Og der sad én og græd, foran mig. *Jeg tror slet ikke min empati er der, hvor jeg normalt ville tænke... "gud nej, ej, skal jeg lige spørge om hun er okay?"* Altså, du ved."

Interviewer: "Ja. Så der er en forskel dér."

Klara: "Altså *jeg kan da se, personen græder. Men... det ikke noget jeg / min hjerne forholder sig til. (...)* Hvis nu det var en rigtig kedelig film, og man ikke blev / hovedrollen græder. Så bliver man ikke påvirket af det, hvis det er en rigtig dårlig film, vel? Altså, sådan. Altså, lidt som om, jeg bliver ikke ramt, af det. Det påvirker mig slet ikke, for det har ikke noget med mig at gøre. (...)" (Bilag 9, s. 173)

Klara oplever derved misforholdet ved, at hun ikke har kontakt til sit følelsesliv som normalt, hvor det påvirker hendes fornemmelse af sig selv og andre mennesker i omverdenen.

4.2.1.2 Misforholdet får en uvirkelig betydning og følelse

Ovenstående analyse illustrerer dermed, hvordan informanterne har oplevet disse misforhold. På baggrund af dette argumenterer jeg i det følgende, hvordan de under deres oplevelser kan være blevet så udfordrede i deres forståelse af disse misforhold, at det har medvirket til at give dem en følelse af uvirkelighed.

Når informanterne oplever misforholdet, ser jeg hvordan de tillægger det en form for betydning, ved at de registrerer og oplever det som resulterende i en følelse af uvirkelighed. Dette kan afspejle en mentaliseringsproces hos informanterne, som foregår mere eller mindre implicit. Dette betyder, at informanterne implicit har søgt at forstå deres oplevelser, hvor de automatisk sammenligner oplevelserne med andre, genkendelige repræsentationer af tidligere oplevelser og deres følelsesmæssige karakter. I høj grad formoder jeg, at denne implicitte mentaliseringsproces gør sig gældende som kropslige fornemmelser, da oplevelsen af misforholdet netop manifesterer sig hos informanterne som noget, de kropsligt kan mærke ved, at de fx ikke oplever at være i deres krop, som de plejer.

Til dels er denne mentaliseringsproces foregået på et eksplicit niveau, eftersom alle informanterne italesætter hvordan de aktivt har prøvet at forstå følelsen, fordi de er blevet så forundrede. Fx ses dette tydeligt hos Thea ved, at følelsen af at være stillestående i en bus, der kører, gav hende lyst til at kigge ud af vinduet, for at ”tjekke at sådan træerne, kørte forbi os. Fordi det føltes det egentlig ikke som, for mig i min krop.” (Bilag 5, s. 8). For at give endnu et eksempel ses det også hos Lukas, hvor han kiggede febrilsk rundt i sine omgivelser, eller på sine hænder, i håbet om at finde en forklaring på den angstprægede følelse af det anderledes. Dette tyder også på, at en implicit mentalisering ikke har været tilstrækkelig, for at de kunne identificere og forstå følelsen.

For informanterne forekommer disse oplevede misforhold så mærkelige og uforståelige, hvorved misforholdene giver dem alle en subjektiv følelse af uvirkelighed. Når oplevelsen af disse misforhold er så fremmede og ugenkendelig for informanterne, både på et implicit og eksplicit niveau, kan det give en fremmed og ukendt følelse, som derfor også bliver svær at forstå og italesætte. Tilsammen bliver det udtryk for en udfordret mentaliseringsproces, hvor informanterne har haft svært ved at begribe, hvordan det overhovedet er muligt for dem at opleve sådanne misforhold.

Denne følelse af uvirkelighed skal i høj grad forstås implicit, og som en følelse, særligt Stine, Klara og Thea, har haft besvær med at identificere tilstrækkeligt under oplevelserne. Typisk har de gjort forsøg på dette, men uden dette har indfanget følelsen tilstrækkeligt. Fx ses dette ved, at Stine som 17-årig prøvede at forstå sin manglende følelse af at være til stede i sin krop, med en mangel på samhørighed med andre, som en stemning, hun kaldte for Ensomheden. Dette indfangede særligt Stines manglende samhørighed med andre og verdenen, hvor Stine udtrykker, at hun ikke til fulde forstod dengang, hvorfor og hvordan hun kunne være plaget af en følelse af, ikke at være til stede i sig selv, i sin krop og i verdenen. Derimod udtrykker Lukas og Caroline i højere grad, at de under selve oplevelser har været i stand til at identificere følelsen som en uvirkelighedsfølelse, hvor Lukas fx har været angst for at være fanget i en virkelig verden, og Caroline fx synes tanken om døden, er virkelig for hende. Dette udviser en større grad af eksplicit forståelse af følelsen. Dog har alle informanterne udtrykt besvær ved at italesætte følelsen over for mig under interviewene, hvilket bevidner om, at følelsen for dem alle er svær at forstå. Det centrale at påpege i denne forbindelse

er, at informanterne har følt sig påvirkede af denne mere eller mindre diffuse og uklare følelse af uvirkelighed under selve oplevelserne af den og efterfølgende i deres tilbage-refleksioner.

I dette første tema har jeg vist, hvordan oplevelsen af de to former for misforhold kommer til udtryk på lignende og forskellige måder. I informanternes forsøg på at forstå deres oplevelse af disse misforhold har jeg argumenteret, at netop disse misforhold er så svære for dem at begribe og sammenligne med andre oplevelser og følelser, hvorved det kan medføre en subjektiv følelse af uvirkelighed.

4.2.2 Reaktionen på følelsen og reguleringen af den som central

For Lukas, Stine og Klara er følelsen af uvirkelighed meget mere ubehagelig, end den er for Thea og Caroline, hvor Caroline som den eneste også oplever en behagelig uvirkelighedsfølelse. Som jeg vil vise i det følgende, tyder det på, at informanternes reaktion på uvirkelighedsfølelsen og reguleringen af den afhænger af i hvilken sammenhæng, den opleves i. Hvordan informanterne reagerer på følelsen og evner at regulere den, lader i høj grad til at være afgørende for, hvordan de oplever at være i følelsen. I det følgende viser jeg, hvordan de hver især reagerer på deres uvirkelighedsfølelse, og hvordan deres regulering af følelsen kan forstås, samt hvilken betydning det har for deres oplevelse af følelsen. Dette gør jeg med afsæt i specialets tidligere teori-afsnit, *Affektregulering og reguleringsstrategier*.

4.2.2.1 Barndomstraumer og en tilbagevendende følelse af uvirkelighed

I Lukas', Stines og Klaras fortællinger tydeliggør de alle, hvordan deres uvirkelighedsfølelse skal forstås i sammenhæng med en traumatisk barndom og de psykiske problemer, dette har medført. De har oplevet uvirkelighedsfølelsen som dybt ubehagelig, hvor følelsen har været tilbagevendende over flere episoder og over længere perioder.

Som nævnt tidligere i præsentationen af informanterne, reagerer Lukas og Klara på lignende måde, hvor de begge påpeger frygten for, om de er ved at blive sindssyge. De tænker begge, at noget må være galt, hvor Klara også påpeger en frygt for, om hun kunne finde på at skade sig selv, når hun dissocierede. Stine italesætter dog ikke denne frygt for at blive sindssyg, men snarere en stor frustration over ikke at kunne være til stede i egen krop, hvor dette giver hende et stort ubehag. Tilsammen afspejler dette,

hvordan disse tre informanter mentaliserer om følelsen, hvor de tillægger og forstår følelsen som ubehagelig. I den forbindelse mener jeg, at deres reaktion på følelsen kan ses som en årsag til deres ubehag forbundet med følelsen.

Lukas, Stine og Klara har oplevet ubehaget forbundet med uvirkelighedsfølelsen så voldsomt, at de gerne ville ud af følelsen. Lukas og Stine har prøvet at responsmodulere på forskellige måder. Dette har de gjort for at forsøge at ændre følelsen her og nu, med håbet om den ville forsvinde og aftage helt. I henhold til Lukas prøvede han panisk at berolige sig selv under sine panikangstanfald, ved at kigge på overfladen af sine hænder. Han ville tjekke, om der nu var noget galt, hvor det blev en ”nærmest tvangspræget ting,” (Bilag 6, s. 50) for ham. Lukas fik dog følelsen af, at det ikke var hans egne hænder. Det resulterede derfor ikke i, at Lukas blev beroliget som ønsket, men at han gik mere i panik. Han ville gerne prøve at distrahere sig selv, men var ikke i stand til det. Generelt synes Lukas ikke, han havde ”nogen god procedure for, hvad jeg skulle gøre.” (Bilag 6, s. 50). Det eneste der kunne hjælpe Lukas, var, hvis der var andre mennesker til stede. I så fald prøvede Lukas at få dem til at snakke med ham, hvor han fortæller:

”jeg tror jeg havde brug for, nogen der kunne snakke med mig, nogen der kunne sige til mig, at jeg bare skulle... jeg tror jeg havde brug for der var nogen uden for mig, som kunne berolige mig. Ja. Lidt ligesom et lille barn der er bange, [latter] faktisk, jeg tror egentlig det var det behov, jeg havde. Nogen, der beroligede mig (...)” (Bilag 6, s. 46)

Når Lukas blev beroliget på denne måde, mener han at huske, at følelsen aftog og forsvandt på sigt. Modsat Lukas formåede Stine ved responsmodulering at afbryde sin følelse af uvirkelighed ifm. sin dissociering. Uvirkelighedsfølelsen blev så ubehagelig for hende at udholde, at Stine begyndte at ridse med en saks i sin tommelfinger på højre hånd, i håb om at pædagogerne ville opdage det. Om selvskaden fortæller Stine, hvordan det hjalp hende:

”Så det var min måde så, at komme tilbage til verden på (...). Og der var det jo gået fra, sakse til simpelthen og, stikke nåle i maven, og sluge glasskår, og jeg ved ikke hvad. (...) men alt sammen havde jo den samme funktion, og, særligt én af dem, som også handlede om den her

uvirkelighedsfølelse, det var netop at brænde mig med tændstikker. Fordi, jeg tror jeg har dissocieret helt vildt. Og, det klart, når man hænger og flagrer herude, et eller andet sted... og man bare gerne, lige vil tilbage, i sin krop. Så, at brænde mig, det gjorde så sindssygt ondt, så landede jeg lige igen” (Bilag 8, s. 106).

Smerten hjalp dermed Stine til at kunne mærke sin krop igen, sådan hun oplevede at være til stede i sig selv. Herigennem havde selvskaden til funktion at afbryde dissociationen og følelsen af uvirkelighed. På sigt blev det for Stine et ritual, hun kaldte for ”min tid” (Bilag 8, s. 120), hvor hun brugte nogle timer på at skære hundredvis af små tynde ridser på overarmen. Det var noget, hun kunne gå og se frem til, fordi det blev en pause fra uvirkelighedsfølelsen, hvor hun kunne mærke sin krop. Om end Stines regulering modsat Lukas’ har resulteret i en afbrydelse af den ubehagelige uvirkelighedsfølelse, har afbrydelsen været kortvarig og reguleringen uhensigtsmæssig. På sigt løste det ikke Stines problemer med den tilbagevendende uvirkelighedsfølelse.

Hos Klara ser jeg som den eneste, at hun ikke prøver på at regulere sin følelse af uvirkelighed ved responsmodulering. Dog fortalte hun som 13-årig sin mor om disse mærkelige oplevelser, hvor hun tog toget i modsat retning. Moren fortalte, at faren også havde haft sådanne oplevelser, hvor folk ikke kunne få kontakt til ham. Om dette fortæller Klara: ”Men... vi vidste jo ikke, hvad det hed, eller noget, men jeg ved egentlig heller ikke rigtig hvorfor, det, / det blev ikke undersøgt, eller... det var jo også en anden tid, end i dag.” (Bilag 9, s. 151). Klara fik ingen hjælp, og fortæller, at hun ikke gjorde noget ved de tanker og følelser, hun havde som følge af hendes dissociative episoder. Selve dissociering, hvor Klara tog toget den modsatte retning, bliver i sig selv et udtryk for en situationsudvælgelse, eftersom Klara derigennem har undgået skolen og angsten forbundet hermed. Dette har dog ikke medført en nedregulering af Klaras uvirkelighedsfølelse, men snarere været med til at forårsage følelsen eftersom uvirkelighedsfølelsen optrådte ifm. Klaras dissociering.

Lukas, Stine og Klara har alle problemer med at regulere deres ubehagelige følelse af uvirkelighed, hvor Lukas og Stine særligt gør deres forsøg gennem responsmodulering. Hjælpen fra andre kunne hjælpe Lukas ifm. sine panikangstanfald, mens det for Stine har været den uhensigtsmæssige selvskade, der kunne afbryde hendes dissociering og uvirkelighedsfølelse. De besværlige, uhensigtsmæssige, mislykkede eller helt

manglende forsøg på at regulere uvirkelighedsfølelsens ubehag, får betydning for deres oplevelser af følelsen, idet de mod deres vilje er blevet fastholdt i den tilbagevendende følelsen.

4.2.2.2 En almindelig og forbigående følelse af uvirkelighed

Modsat Lukas, Stine og Klara fortæller Caroline og Thea ikke om en traumatisk barndom. Derudover har de heller ikke haft psykiske problemer. Carolines og Theas uvirkelighedsfølelse får karakter af at være mere forbigående frem for kronisk og tilbagevendende. I sammenligning med Lukas, Stine og Klara fortæller Caroline og Thea heller ikke om samme voldsomme grad af ubehag forbundet med følelsen. Dette ser jeg ved, at Thea og Caroline ikke udtrykker samme frustration, rådvildhed og tanker om, hvorvidt de er ved at blive sindssyge som Lukas, Stine og Klara. Deres reaktion på uvirkelighedsfølelsen er forbundet med en undring og tanker om, at det er mærkeligt, eller hvorfor mon de kunne opleve sådan en følelse. Følelsen giver dog også Caroline og Thea et snert af ubehag, men de evner at regulere uvirkelighedsfølelsens ubehag på helt andre måder end Lukas, Stine og Klara.

I Theas fortællinger ser jeg, hvordan hun forsøger at komme ud af uvirkelighedsfølelsen ved responsmodulering. Dette kommer til udtryk, da hun fortæller om sin oplevelse i bussen på vej til gymnasiet. Thea følte sig kropsligt lammet i et par sekunder, og havde svært ved at mærke sin egen krop og omgivelserne omkring hende. Kort efter den kropslige lammelse forsvandt, fortæller Thea, at hun nev sig selv, ”for sådan at (...), komme tilbage. I egen krop, ja.” (Bilag 5, s. 10). Denne afbrydelse af uvirkelighedsfølelsen minder om Stines afbrydelse ved selvskade, eftersom reguleringen har samme funktion – netop at afbryde. Dog får Theas adfærd en helt anden karakter, hvor det at nive sig selv en enkelt gang, slet ikke kan sammenlignes med den smerte, Stine måtte påføre sig selv for at afbryde følelsen. Dette indikerer, at Stines ubehag har været meget voldsommere end Theas, hvor Thea har haft langt lettere ved at reducere ubehaget.

I henhold til Caroline ser jeg hvordan hun regulerer uvirkelighedsfølelsens ubehag ved tre forskellige reguleringsstrategier. Idet Caroline i nogle situationer føler sig meget præget af fantasyelementerne fra fantasyuniverset, vælger hun aktivt at undgå at svømme i havet, og i en periode valgte hun at stille sin computer midt i rummet. Disse

situationer er for Caroline forbundet med tidligere oplevelser af chok med en angst for, hvad der mon kan være nede på havets dybde eller om der i virkeligheden godt kunne stå én og skyde hende bagfra som inde i skydespillet. Dette er udtryk for situationsudvælgelse, hvor Caroline søger at undgå nogle af de situationer, der førhen har givet hende en ubehagelig følelse af uvirkelighed, hvor hendes krop reagerer panisk. I tillæg til denne situationsudvælgelse, ser jeg også, hvordan Caroline responsmodulerer. Da Caroline var i gang med at spille *virtual reality*, havde hun behov for at afbryde følelsen af uvirkelighed, på samme måde som de andre informanter har haft behov for det:

”(...) [jeg] blev nød til at tage det der [virtual reality brillerne] af og lukke spillet ned, for jeg kunne slet ikke. (...) og jeg tror det har noget at gøre med at, hvis det havde været i virkeligheden man havde stået dér så havde man tænkt, "okay, det værste der kan være derinde, det er seriøst en edderkop." Men, når du står i det der VR hvor der virkelig ikke er, nogen, begrænsninger for hvad der kan være derinde, så blev det bare meget sådan "okay, jeg ved ikke - jeg har slet ikke overskud til at tænke på, hvad der kan være derinde." (Bilag 7, s. 77).

Dette illustrerer også Carolines mentalisering om oplevelsen ifm. virtual reality, hvor hun tolker, at der ikke er nogen begrænsninger for hvilke farer, hun kan møde. Dette resulterer i et så stort ubehag, at Caroline ikke havde lyst til at fortsætte med at spille.

Den sidstnævnte måde hvorpå jeg ser, at Caroline regulerer sin følelse af uvirkelighed, er ved opmærksomhedsstyring. Dette ser jeg i Carolines fortællinger om hendes refleksioner og flygtige tanker om døden, samt når hun får en følelse af at høre sig selv udefra. Ift. tankerne om døden kan Caroline relativt nemt skubbe disse tanker væk. Især vil Caroline gerne tænke på noget andet, hvis hun får den flygtige tanke om, at livet kunne slutte nu og her, hvis hun fx drejede til højre på motorvejen. Hun synes ikke det er særlig etisk korrekt at have sådanne tanker, hvorfor uvirkelighedsfølelsen bliver en smule ubehagelig for hende. Ift. Carolines følelse af at høre sig selv udefra, kan uvirkelighedsfølelsen forsvinde af sig selv, eller ved hun aktivt vælger at fjerne fokus fra den. Denne følelse synes Caroline dog ikke er ubehagelig, men blot mærkelig.

Caroline og Theas fortællinger repræsenterer en anden oplevelse af uvirkelighedsfølelse, forbundet med et langt mindre ubehag, end det er tilfældet hos Lukas, Stine og Klara. Dog oplever de også et form for ubehag, hvor de modsat de andre informanter er i stand til at regulere dette ubehag. Dette gør Caroline og Thea ved responsmodulering, hvor Thea niver sig selv og Caroline lukker sit spil ned for begge at afbryde følelsen. Dertil regulerer Caroline også følelsen i andre sammenhænge ved situationsudvælgelse, hvor hun aktivt undgår fx at svømme i havet, for ikke at opleve den ubehagelige uvirkelighedsfølelse, hun tidligere har fået.

4.2.2.3 Fantasyuniversets uvirkelige verden som en behagelig pause

Som den eneste oplever Caroline også uvirkelighedsfølelsen som et positivt afbræk fra virkeligheden i form af hendes daglige hverdag. Denne uvirkelighedsfølelse er en følelse, Caroline opsøger ved at spille computer, hvor hun i spillene kan indgå i en anden, uvirkelig verden. Denne søgen efter uvirkelighedsfølelsen kommer til udtryk som en situationsudvælgelse, hvor Caroline aktivt vil opleve følelsen. Derudover forsøger Caroline aktivt at indleve sig så meget, som hun kan i den uvirkelige verden, hvorved det bliver udtryk for en responsmodulering, hvor Caroline forstærker den behagelige følelse. Denne oplevelse og regulering af uvirkelighedsfølelsen adskiller sig i høj grad fra alle de andre informanters oplevelser, hvor deres oplevelser udelukkende er forbundet med ubehag.

4.2.3 En løbende udvikling i at forstå og sætte ord på

På tværs af alle informanterne ser jeg en form for udvikling i, hvordan de forstår og kan italesætte uvirkelighedsfølelsen. Særligt fortæller Lukas og Stine om en længere udvikling i henhold til at forstå uvirkelighedsfølelsen ifm. deres behandlingsforløb, hvor de har fået mere kontakt til dem selv. Klara gennemgår også et behandlingsforløb som voksen for sine angstlidelser, men i Klaras fortællinger ser jeg ikke, at dette har haft betydning for hendes følelse af uvirkelighed, som hovedsageligt gjorde sig gældende, da hun var barn. Jeg ser dog hvordan Klara, Thea og Caroline også har gennemgået en udvikling i form af en kognitiv forandring af deres forståelse af uvirkelighedsfølelsen. Informanternes udvikling har haft betydning for, hvordan de har oplevet uvirkelighedsfølelsen. Dette vil jeg vise i det afsluttende tema.

4.2.3.1 At forstå det uforståelige, ved at komme i kontakt med sig selv

På lignende måder fortæller Lukas og Stine, hvordan de begyndte at mærke deres krop, og hvilken forskel det gjorde for deres oplevelse af at være i sig selv. I deres fortællinger forklarer de, at dette er årsagen til, de stort set ikke længere oplever uvirkelighedsfølelsen. Hos Lukas kommer dette til udtryk ved, at han fortæller følgende:

”Hm... jamen jeg tror jeg føler mig måske mere sikker i mig selv. Altså jeg føler mere at jeg hænger sammen. Jeg kan mærke, min krop. Altså jeg bevæger mig også mere. Så, jeg ved ikke, jeg føler mig mere... jeg føler mig også mere sikker på, verden, og mere sikker på, min evne til og, til at indgå i den.” (Bilag 6, s. 61)

Da jeg spørger Lukas, hvordan han ”hænger sammen”, forklarer han, at han fx ikke falder ud af sin krop længere og at han har fået en større forståelse for mange af de uforståelige tanker, som uvirkelighedsfølelsen var forbundet med. ”Det er lettere at forholde sig til noget, som man kan forstå, end noget, som man ikke kan forstå” (Bilag 6, s. 61), siger Lukas opsummerende. Løbende udlægger Lukas sin forståelse af uvirkelighedsfølelsen i dag, hvor han ser følelsen som et symbol på en dyb, eksistentiel ensomhed i ham selv:

”Men selve, den betydning jeg tillægger uvirkelighedsfølelsen, er nok at, det netop er sådan en slags symbolsk, måde, at, beskrive en eller anden dyb eksistentiel ensomhed på, tror jeg. I mit tilfælde i hvert fald. At der ligesom har været... det noget jeg før i tiden ikke kunne sætte ord på, men jeg kunne... det kom til mig, som en oplevelse. Det kom til mig, som at jeg faldt ud af kroppen eller, et eller andet. Hvor nu kan jeg ligesom forstå at det handler om, at være / at føle sig utrolig alene.” (Bilag 6, s. 54)

Med den eksistentielle ensomhed, refererer Lukas til, at hans opvækst har givet ham en følelse af at være uendeligt alene. Lukas oplever ensomheden som vedvarende og noget, som han altid er bevidst om, men i dag kan han i højere grad italesætte ensomheden frem for dengang. Dette viser også hvordan Lukas, i takt med at have fået et andet forhold til sig selv og sin krop, også har gennemgået en kognitiv forandring i form af den mening og forståelse, han tilknytter oplevelsen af uvirkelighedsfølelsen.

På lignende vis fortæller Stine også om, hvordan hun havde fået kontakt til sin krop, da hun havde afsluttet sit behandlingsforløb:

”(...) jeg har sådan, igen, et billede, / jeg tænker i billeder, / hvor hovedet bliver sat sammen med kroppen. Det som om... altså jeg ser det ikke for mig, men jeg har en følelse af, "okay, nu bliver vi presset sammen, hoved og kroppen, vi er en helhed nu." Så, at nu hænger det faktisk / det jeg føler, hænger faktisk sammen med min krop. Det jeg, mærker i kroppen, det, mærker jeg også i hovedet.” (Bilag 8, s. 129)

Denne udvikling forklarer Stine som en måde, hvorpå hun fik forståelse for sine psykiske problemer og hvor det slutteligt gik op for hende, at hendes borderline, selvskade og spiseforstyrrelse, havde været ”ét stort forsvar for ikke at komme i kontakt med det der gjorde ondt indeni, og sjovt nok, det har jeg jo hørt 20.000 gange, men det var dér jeg mærkede det.” (Bilag 8, s. 127). Langsomt kom hun ind til kernen af problemet, som var, at hun skulle turde forholde sig til det, hun havde været igennem. Her er Stine nået frem til, at det er okay, hun synes, hendes opvækst har været træls.

I takt med Lukas’ og Stines udvikling forsvandt den tilbagevendende uvirkelighedsfølelse for Stine, hvor Lukas kun sjældent oplever følelsen ifm. panikangstanfald i dag. Lukas’ udvikling afspejler sig også i, hvordan han i dag bedre formår at regulere ubehaget ifm. følelsen af uvirkelighed. Om dette fortæller han følgende:

”Altså det stadig ubehageligt, men nu jeg mere / jeg tager mere imod det. Altså, nu ved jeg at nu / jeg kan mærke, den der følelse af at der er noget der er anderledes, og så ved jeg okay, så får jeg / så bliver jeg, angst lige om lidt, og det betyder bare at, jamen at jeg ligesom mærke blodet strømme hurtigere rundt eller man kan ligesom, der er sådan adrenalin der pumper rundt, og det kan være, ubehageligt, men det lettere, bare at tage imod det, lettere bare at lade det passere, komme igennem, end ligesom og, holde det væk. Så det normalt det jeg gør.” (Bilag 6, s. 45f)

Den forståelse som Lukas har fået for uvirkelighedsfølelsen og den angst, som han forbinder den med, medvirker til, at han er bedre i stand til at reducere ubehaget i dag. Lukas’ oplevelse af uvirkelighedsfølelse er dog stadig ubehagelig, men den får

karakter af at være en oplevelse, han lettere kan forstå og udholde, hvorigennem han reducerer ubehaget.

4.2.3.2 Hvad er det, der foregår? At forstå det fremmede som ufarligt

Klara, Thea og Caroline har også gennemgået en udvikling i deres forståelse af følelsen. Dette ser jeg ved, at de over tid har reageret anderledes på uvirkelighedsfølelsen, som de er blevet klogere i deres forståelse af følelsen. Dette kan ses som udtryk for kognitiv forandring, idet Klara, Thea og Caroline over tid tillægger oplevelsen af uvirkelighedsfølelse en anden betydning, end de tidligere gjorde. I det følgende vil jeg gennemgå, hvordan jeg ser dette hos disse tre informanter.

Da Klara var barn, vidste hun ikke, hvad der foregik, når hun tog toget den forkerte retning. Det var skræmmende og mærkeligt, hvor hun især var plaget af, ikke at kunne forstå hendes følelser og adfærd. I dag har Klara fået en forståelse for, at hun har været i en dissociativ tilstand for at kunne beskytte sig selv fra sin overvældende angst for at gå i skole, hvor hun ville ønske, hun havde vidst mere om dette som barn. Det er derfor først efterfølgende, at Klara gradvist har opbygget et sprog for, hvad hun har oplevet – gennem ord som dissociering og uvirkelighedsfølelse.

Thea var også så forundret over, hvad der var foregået, da hun sad i bussen på vej til gymnasiet, at hun begyndte at google sig frem til en forklaring. På en bestemt hjemmeside kunne hun genkende sin manglende følelse af ikke rigtig at have været til stede. Hjemmesiden beskrev det som en ude-af-kroppen oplevelse, hvor man kunne se sig selv udefra. Der stod også, at det var meget almindeligt at opleve nogle gange i livet, hvilket beroligede Thea.

Caroline fortæller generelt i korte træk, hvordan hun med alderen har fået et andet forhold til døden. I dag ser Caroline døden mere som en naturlig del af livet, hvor hun førhen som barn var mere skræmt af at tænke på døden. Til fælles for Caroline, Thea og Klara, fortæller de alle tre om, hvordan disse forandringer i deres forståelser, også har medført en forandring i, hvordan de har reageret på uvirkelighedsfølelsen i disse sammenhænge. Klara fortæller fx, at hun under sin dissociative episode som voksen ifm. testen af hukommelsesproblemer, ikke følte sig nær så skræmt af oplevelsen, fordi hun havde en anden forståelse for, hvorfor hun oplevede at dissociere. Ligeledes fortæller Caroline, hvordan den uvirkelige refleksion og tanke om hendes egen død, ikke

har givet det samme ubehag som tidligere. Og slutteligt ses det også hos Thea, ved at hun under sin anden ude-af-kroppen oplevelse ikke gik i panik, men gav sig selv lov til at være i det, fordi hun vidste, at det ikke var farligt for hende. Derigennem har Klara, Thea og Carolines udvikling i forståelsen af deres uvirkelighedsfølelse medført en nedregulering af det ubehag, de kunne opleve ifm. følelsen.

5.0 Diskussion

På baggrund af de tre temaer som jeg har anskuet på tværs af informanternes fortællinger, står jeg tilbage med en bestemt forståelse af deres oplevelse af uvirkelighedsfølelse. Fælles for dem alle giver oplevelserne af disse mærkværdige misforhold dem en følelse af uvirkelighed, som kommer til udtryk ved, at de har svært ved at mærke en følelse af at være til stede som normalt. Denne uvirkelighedsfølelse opleves forskelligt, afhængig af den enkelte informants reaktion på følelsen og mulighed for at kunne regulere følelsen. Hvor Lukas, Stine og Klara reagerer på følelsen med langt større ubehag end Thea og Caroline, må ses i lyset af, at deres uvirkelighedsfølelse er tilbagevendende og forbundet med deres psykiske lidelser ovenpå barndommens traumer. Dertil udviser også Lukas, Stine og Klara, langt større besvær med at regulere følelsen, idet ubehaget i høj grad er mere voldsomt, end det er for Thea og Caroline. Dette gør kun Lukas, Stine og Klaras oplevelse af uvirkelighedsfølelsen værre, fordi de derved også har større besvær med at forstå følelsen og reducere følelsens ubehag. Ligeledes krævede det for særligt Lukas og Stine en mere omfattende udvikling i at forstå følelsen gennem deres behandlingsforløb, hvor de måtte i kontakt med dem selv. Herefter har følelsen af uvirkelighed ikke været tilbagevendende for Stine, mens Lukas sjældent oplever følelsen, hvor han dog i langt højere grad er i stand til at reducere ubehaget forbundet hermed. Thea, Caroline og Klara har også gennemgået en udvikling i at forstå, hvordan en fremmed følelse af uvirkelighed ikke er farlig, hvilket også har medført, at de lettere sidenhen har kunnet være i følelsen med mindre ubehag.

På mange måder er der altså ligheder mellem alle informanternes oplevelser af uvirkelighedsfølelse. Men den væsentlige forskel mellem deres fortællinger og oplevelser beror på, i hvilken sammenhæng følelsen opleves i. Derfor mener jeg, at uvirkelighedsfølelse bør forstås som et fænomen, der kan optræde på forskellige måder, hvor forskellene i oplevelsen af følelsen kan medføre, at der ligeledes også kan være tale

om forskellige måder at reagere på følelsen, samt at forstå og regulere den. Fra et fænomenologisk perspektiv kan strukturen bag oplevelsen argumenteres at være den samme – et misforhold, der er så mærkværdigt for mennesket, at det kan opleves uvirkeligt – men selve den følelse af uvirkelighed, som dette giver, kan komme til udtryk på forskellige måder.

I diskussionen af disse fund fra den tematiske analyse, tager jeg to diskussioner op. Først diskuterer jeg, hvordan vi kan og bør regulere en ubehagelig følelse af uvirkelighed, alt efter hvilken sammenhæng følelsen optræder i. Dernæst diskuterer jeg, hvorvidt vi bør tale mere om følelsen af uvirkelighed i vores dagligdag, samfundet og i psykiatrisk sammenhæng ifm. behandling af psykiske lidelser. Afslutningsvist diskuterer jeg specialets styrker og begrænsninger.

5.1 Mulighederne for regulering

Tilbage står spørgsmålet om, hvordan vi kan og bør regulere en ubehagelig følelse af uvirkelighed. Hvad har virket for informanterne og hvad har ikke virket – og hvad bør vi derfor være opmærksomme på i henhold til mulighederne for regulering af en ubehagelig uvirkelighedsfølelse? I diskussionen af dette inddrager jeg den eksisterende forskning og teori på området, for at vise, hvordan vi kan forstå mulighederne for regulering i forlængelse heraf.

5.1.1 Jo større ubehag, des vanskeligere responsmodulering

I de øjeblikke hvor Lukas, Stine og Klara førhen er blevet påvirket af følelsen af uvirkelighed, står det klart, at de stort set har været ude af stand til at regulere følelsen på en hensigtsmæssig måde. Som den eneste formåede Stine helt af afbryde sin følelse af uvirkelighed ifm. dissociering, ved at hun påførte sig selv skade. Selvom Stine får afbrudt det voldsomme ubehag, hun har oplevet, har dette været en kortvarig lettelse og ikke en hensigtsmæssig strategi, eftersom den selvskadende adfærd har voldt Stine stor smerte.

Responsmodulering lader derfor ikke til at være en brugbar strategi, når der er tale om en så ubehagelig og tilbagevendende følelse af uvirkelighed, som Lukas, Stine og Klara har oplevet. Denne voldsomme grad af ubehag tyder på et højt intensitetsniveau,

hvor evnen til at mentalisere er nedbrudt (Møhl, 2020, p. 80). Hvornår intensitetsniveauet resulterer i mentaliseringssvigt varierer og afhænger af tidlige oplevelser i barndommen, hvor barnet udvikler evnen til mentalisering og affektregulering (jf. *At mentalisere for at forstå en følelse*). Traumer i opvæksten kan disponere amygdalas sensitivitet og reaktivitet og dermed have betydning for, hvornår intensitetsniveauet resulterer i mentaliseringssvigt (Møhl, 2020, p. 80). Lukas, Stine og Klara har derfor været mere disponible for mentaliseringssvigt, hvor de ikke har kunnet responsmodulere succesfuldt eller hensigtsmæssigt, da de ikke har været i stand til at tænke, men blot handle.

Dog lader det til, at regulering af uvirkelighedsfølelse er muligt, når ubehaget forbundet med følelsen ikke er nær så voldsomt. I modsætning til Lukas, Stine og Klara har Thea og Caroline været i stand til at reducere ubehaget ved responsmodulering. Dette indikerer et lavere oplevet intensitetsniveau, hvor mentaliseringsevnen er intakt (Møhl, 2020, p. 80). Måske oplever Thea og Caroline ikke det samme intensitetsniveau som Lukas, Stine og Klara, eftersom deres barndom ikke tyder på at have gjort dem disponible for mentaliseringssvigt. Modsat Stines responsmodulering, får Thea og Carolines responsmodulering ikke karakter af at være uhensigtsmæssig på nogen måde, hvor Thea blot nev sig selv, mens Caroline valgte at lukke sit spil ned. Graden af ubehag lader derfor til at være afgørende for, hvorvidt og hvordan den enkelte er i stand til at regulere følelsen af uvirkelighed. I de mere normale og forbigående tilfælde, hvor ubehaget opleves med mindre intensitet, vil det derfor i højere grad være muligt at regulere en følelse af uvirkelighed ved responsmodulering. Den tidligere forskning har ikke haft fokus på, hvordan et mindre ubehag i normale forbigående tilfælde kan reduceres. Specialet nuancerer derfor hvilken betydning graden af ubehag har, hvor det kan være lettere at regulere følelsen af uvirkelighed i de normale og forbigående tilfælde ved responsmodulering. I den forbindelse kan det være relevant at forebygge at normale og forbigående tilfælde ikke forværres, særligt hvis individet er disponibel for mentaliseringssvigt.

Stines, Lukas' og Klaras problematiske responsmodulering må derfor anskues i sammenhæng med deres psykiske problemer ovenpå en traumatisk barndom. Dette er i overensstemmelse med den eksisterende forskning om feltet angående intervention og selvskadende adfærd (jf. *Indledning*). I det kliniske casestudie af Glucksman (2000)

var patienten Susan også plaget af depersonalisation pga. barndommens traumer. Susan havde haft en opvækst med forældre, der ikke tillod, at man udviste bestemte følelser såsom tristhed og vrede. Glucksman, som var Susans terapeut, anså Susans depersonalisation som udtryk for en defensiv respons, hvor patienten ikke ønskede at komme i kontakt med disse følelser.

På lignende vis har Lukas, Stine og Klara heller ikke haft selvsamme mulighed for at udtrykke deres følelser i barndommen, hvor den psykiske og fysiske vold ikke gav plads til, at de kunne være barn og få den støtte og omsorg, som alle børn har brug for. Lukas', Stines og Klaras følelse af uvirkelighed kan på samme måde have været en nødvendig distancering fra dem selv og verdenen for deres psykiske overlevelse. Følelsen bliver derfor udtryk for en adaptiv dissociativ mekanisme, vi ikke kan eller bør søge at regulere ved responsmodulering, eftersom den dissociative tilstand beskytter individet. Det er ikke ualmindeligt, at traumatiske begivenheder kan resultere i så overvældende emotioner, at individet oplever depersonalisation og derealisation som følge af dissociering (Zreubavel & Messman-Moore, 2015, p. 303; Simeon & Abugel, 2008, pp. 16-20). Fx påpeger Bradley, Karatzias og Coyle (2018) i deres studie, at derealisation kan opleves som følge af besvær med at regulere traumerelaterede emotioner hos voksne, der er blevet seksuelt misbrugte i sin barndom. Lukas, Stine og Klara fortæller dog om en anden form for vold i barndommen end seksuel misbrug, som har givet dem andre former for traumerelaterede emotioner. Det lader særligt til at være følelsen af at være blevet svigtet og ladet alene fra deres forældre, hvor Lukas fortæller om en dyb følelse af at være uønsket, Stine om hvordan hun blev holdt inde på værelset og Klara om, hvordan hun aldrig var god nok i sin fars øjne. Disse følelser kan blive så overvældende, hvorved derealisation og depersonalisation opleves som udtryk for en dissociativ forsvarsmekanisme (jf. *Hvorfor opleves depersonalisation og derealisation?*). Den måde hvorpå det voldsomme ubehag søges reduceret ved derealisation, er oftest ved selvskadende adfærd, hvilket Bradleys, Karatzias og Coyles (2018) studie viser. Herved afbrydes ubehaget, hvilket er helt lig Stines responsmodulation, hvor hun herigennem kunne mærke sig selv og sin krop igen. Dette indikerer også, hvor væsentlig en betydning forstyrrelsen af selvforfølelsen er, eftersom dette søges re-etableret.

Regulering af en voldsomt ubehagelig uvirkelighedsfølelse bør derfor indebære behandling af traumerelaterede følelser, for at afhjælpe individets behov for distancering fra sig selv og omverdenen, som netop er karakteristisk ved depersonalisation og derealisation (Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-44). I den sammenhæng bliver det derfor vigtigt at forstå, hvorfor er der et behov for distancering og hvad er det, individet distancerer sig fra? Så vidt det er muligt, bør vi i behandlingen hjælpe patienten med at forstå oplevelserne som værende ufarlige samt give rum til at tale om de uforståelige aspekter ved oplevelserne, da dette oftest resulterer i rådvildhed (Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20).

5.1.2 Kognitiv forandring kan reducere ubehaget på sigt

Hvor mulighederne for responsmodulering lader til at være afhængig af graden af ubehag hos informanterne, lader kognitiv forandring til at reducere alle informanternes oplevede ubehag. I analysen bemærkede jeg dog, hvordan Stines og Lukas' udvikling ift. deres forståelse af uvirkelighedsfølelsen, har været meget mere omfattende end den udvikling, jeg bemærkede i Klara, Thea og Carolines fortællinger. Hvordan vi kan forstå denne forskel, vil jeg diskutere i nedenstående med udgangspunkt i den teoretiske litteratur og forskning på området.

Alle informanterne har haft brug for en forståelse for, hvorfor de kunne opleve sådan en mærkværdig følelse, med behov for at vide, at følelsen ikke er farlig eller indikation på, noget er galt. Dette er normalt og karakteristisk ved depersonalisations- og derealisationsoplevelser, hvor følelsen forekommer én så bizar, at det resulterer i forvirring og rådvildhed, hvilket fx kan komme til udtryk i form af somatiske bekymringer (Radovic & Radovic, 2002, pp. 275-278; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20). Fælles for dem alle oplevede de sidenhen mindre ubehag og havde lettere ved at reducere ubehaget, når de bedre kunne forstå årsagen til uvirkelighedsfølelsen og ved at de tillagde følelsen en anden forståelse som værende ufarlig frem for farlig. Denne kognitive forandring indikerer, at mentaliseringssevnen forbliver intakt, hvorved regulering lettere muliggøres (jf. afsnittet *At forstå og regulere uvirkelighedsfølelse*). Derigennem lader kognitiv forandring til at være en reguleringsstrategi, der på sigt er en virksom strategi. Specialet understreger dermed vigtigheden i at have fokus på følelsens fremmedhed og uforståelig, da dette har været med til at gøre oplevelsen af følelsen ubehagelig for alle informanterne.

For Stine og Lukas' vedkommende indikerer deres udvikling også et andet og mere omfattende behov for at forstå deres følelse af uvirkelighed, end Klara, Thea og Caroline umiddelbart har haft behov for. I deres tilfælde forsvandt følelsen først, da de fik etableret en bedre kontakt til dem selv, kroppen og verden. Ud fra den eksistentiel fænomenologiske litteratur bliver særligt Stines og Lukas' følelse af uvirkelighed udtryk for en baggrundsorienterende følelse, hvor deres affektive integration mellem selv og verden har været mere eller mindre konstant påvirket (Køster, 2019, p. 38f; Ratcliffe, 2005). Dette ser jeg som årsag til, at en anden udvikling har været nødvendig for dem at gennemgå, hvor de har haft behov for at etablere en kontakt til kroppen. Dette er i fin forlængelse af Køster og Stephans argument om brugen af kropsorienterende praksisser, som netop har dette til formål (Køster, 2019, pp. 56-58; Stephan, 2012, pp. 160f). Eksisterende forskning på området ift. intervention og behandling viser da også, at mindfulness kan være hjælpsomt (Subramanyam, Somaiya, Shankar, Nasirabadi, Shah, Paul & Ghildiyal 2020; Zerubavel & Messman-Moore, 2015). Ved depersonalisation søger man gennem mindfulness at genoprette patientens kontakt til sig selv, hvor patienten øver sig i at indtage en observerende holdning til egne følelser, samtidig med at patienten deltager i nuet. Formålet er, at patienten skal være i stand til at kunne udholde og bearbejde svære følelser, uden behov for at skulle distancere sig. På sigt er Lukas og Stine blevet i stand til at kunne være i svære følelser, de ikke tidligere har været i stand til. Med afsæt i forskningen om mindfulness bliver dette udtryk for, at behovet for depersonalisation og derealisation er forsvundet for Lukas og Stine, efter traumerne blev bearbejdet og kontakten til kroppen genetableret. Som påpeget tidligere, er det derfor af relevans at fokusere på årsagen til, hvorfor følelsen af uvirkelighed opleves, sådan følelsen kan forstås og afhjælpes i tilfælde af stort ubehag.

5.2 Bør vi tale mere om følelsen af uvirkelighed?

Kognitiv forandring kommer dermed til udtryk som den form for regulering, der er mest virksom på tværs af alle informanterne. Denne forandring har for informanterne krævet en løbende udvikling og opbyggelse af et sprog for følelsen af uvirkelighed, som de ikke umiddelbart har kunnet forstå eller italesætte. Som jeg indledningsvist påpegede i specialet, har jeg også selv haft besvær ved at sætte ord på denne følelse førhen, hvor også andre, jeg har mødt, har haft selvsamme besvær. Især de sidste par

måneder har man kunnet se på de sociale- og større nyhedsmedier et øget behov for at tale om følelsen af uvirkelighed grundet coronakrisen, hvor hverdagen for mange ikke har været, som den plejer. På baggrund af dette tyder det på, at et fælles sprog for denne følelse blandt os i vores samfund ikke er spor tilgængelig.

Måske havde det gjort en forskel for informanternes oplevede ubehag, hvis der i højere grad var etableret en form for fælles sprog for denne følelse blandt os i vores samfund og i psykiatrisk sammenhæng. Dette kan minimere risikoen for den karakteristiske forvirring og rådvildhed, eftersom følelsen oftest resulterer i dette grundet følelsens fremmedhed (Radovic & Radovic, 2002, pp. 275-278; Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20). I den forbindelse vil det være centralt, at følelsen normaliseres gennem oplysning og psykoedukation, med fokus på at forklare hvorfor man som udgangspunkt ikke bør være bange for en oplevet følelse af uvirkelighed. Fx ved at oplyse at følelsen kan være udtryk for, at psyken og kroppen prøver at beskytte sig selv grundet mulig overbelastning, hvor det ikke er unormalt at opleve besvær ved at mærke sig selv og sine omgivelser som normalt. Det er derimod ikke et udtryk for, at man er ved at blive sindssyg, eller at der er andet, der er galt, hvilket er centralt at bemærke, da dette er en typisk reaktion på uvirkelighedsfølelse (Simeon & Abugel, 2008, pp. 13-20). Derudover vil det være vigtigt at påpege, at ens forhold til sig selv, sin krop og til verdenen, kan føles forandret eller mærkeligt, da dette for mine informanter lader til at være en af årsagerne til forvirring og ubehag. Hvis vi havde mere udbredt viden og sprog for denne følelse i samfundet og inden for psykiatrien, havde det måske ikke været tilfældet, at informanterne havde reageret med forvirring og rådvildhed, hvorved det oplevede ubehag være reduceret.

Hvor meget det er muligt at reducere ubehaget herigennem, vil sandsynligt afhænge af hvilken uvirkelighedsfølelse, der er tale om. Er det en normal og forbigående følelse, som kan optræde som følge af forskellige former for overbelastning og uden en umiddelbar trigger – eller er der tale om en tilbagevendende følelse som følge af ubearbejdede traumer og psykisk sygdom? Særligt i sidstnævnte tilfælde tvivler jeg på, hvorvidt et fælles sprog i samfundet og i psykiatrisk sammenhæng kunne have reduceret al det ubehag, som Lukas, Stine og Klara har oplevet. Ud fra særligt Lukas' og Stines fortællinger, bør vi have kropsorienterede praksisser for øje, hvor mindfulness også ses som et godt bud herpå. I den forbindelse har det været af betydning, at Lukas og

Stine har reetableret deres fornemmelse af sig selv, kroppen og deres deltagelse i verdenen. Derfor mener jeg også, uafhængig af hvilken form for behandling eller praksis, der anvendes, at vi bør have disse aspekter for øje i eventuel behandlingssammenhæng.

5.3 Styrker og begrænsninger ved undersøgelsen

I dette afsnit vurderer jeg undersøgelsens metodiske styrker og svagheder. Dette er gjort med udgangspunkt i en kritisk stillingtagen af undersøgelsesmetodens gyldighed, pålidelighed og generaliserbarhed. Hvilke kriterier, man anvender til at vurdere en undersøgelses gyldighed, pålidelighed og generaliserbarhed, afhænger af den valgte metode. Vurderingen er derfor foretaget på baggrund af kvalitetskriterier, der gør sig gældende for kvalitative, fænomenologiske interviewundersøgelser.

5.3.1 Undersøgelsens validitet

Inden for fænomenologiske, kvalitative interviewundersøgelser, vedrører gyldighed, hvorvidt undersøgelsens resultat er validt udledt på en korrekt og fornuftig måde, som virker overbevisende for læseren (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 317-332). *Validitet* referer til, om undersøgelsen har undersøgt det, som undersøgelsen påstår at have undersøgt. I mit speciale bliver det derfor relevant at spørge, hvorvidt jeg har undersøgt oplevelsen og regulering af uvirkelighedsfølelse. Dette vurderer jeg at have gjort, hvor særligt mit valg af kvalitative, semistrukturerede interviews har sikret, at jeg kunne undersøge oplevelsen med fokus på reguleringen.

Der er flere forskellige måder hvorpå man kan sikre validiteten af ens undersøgelse, hvor Kvale og Brinkmann beskriver vigtigheden i at kontrollere løbende undervejs i interviewundersøgelsens faser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 317-332). Under interviewene har jeg løbende kontrolleret ved at spørge, hvorvidt min forståelse af informanternes fortællinger var korrekte i henhold til deres forståelser. Derudover gav jeg informanten rum til at protestere, hvilket er en måde hvorpå objektivitet i ens interviews kan sikres (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 314-317). Dette gjorde jeg ved at skabe en tryk stemning (jf. *At lære at være interviewer – bag om mine interview*), hvor informanten skulle føle sig velkommen til at sige mig imod. For at give et eksempel korrigerede Lukas mig i mit valg af ordet symptom, da jeg forsøger at meningsafklare:

Interviewer: ”For mig at høre, i det du har fortalt om indtil videre, så lyder det som om, at, den her, ensomhed du snakker om, eller, at følelsen af uvirkelighed, måske, kan forstås som, et symptom på en bagvedliggende ensomhed? Nu det bare min, forståelse af det.”

Lukas: ”Mhm, ja ja.”

Interviewer: ”Det er det indtryk jeg får. Er det sådan du tænker det, eller tænker du det på en anden måde?”

Lukas: ”Jeg tror jeg brugte ordet, symbol, før.”

Interviewer: ”Ja, ja.”

Lukas: ”Men nu siger du symptom. Men jeg tror måske, at begge dele, kan man godt, sige, begge dele er ligesom, rigtige.” (Bilag 6, s. 59f)

Informanterne fik derfor plads til at sige mig imod, hvilket har sikret interviewkvaliteten og undersøgelsens validitet.

I min skriftlige fremstilling af informanterne, deres oplevelser og den tematiske analyse, har jeg ladet mig inspirere af den hermeneutiske fænomenologi og haft fokus på at indtage en dialogisk holdning til transskriptionerne, sådan jeg kunne holde mine fortolkninger op imod den enkeltes livsverden og fortællinger (Langdridge, 2007, pp. 107-128). Fx kunne jeg stille mig selv spørgsmålet: ”hvordan passer det, jeg skriver i specialet nu, ind i min forståelse af Thea som person og informant?” Denne validering er en situering af ens informanter, hvor man søger at beskrive informanterne i ens undersøgelse ud fra ens samlede forståelse af dem på baggrund af interviewet og deres livsomstændigheder (Thangaard & Brinkmann, 2015, pp. 523-528). Denne form for validering har jeg anset som særlig vigtigt for mit speciale, for at jeg kunne navigere i et omfattende interviewmateriale og samtidig bevare de forskellige nuanceringer blandt informanterne og deres oplevelser.

Undervejs i specialet har jeg også sparret med min specialevejleder, hvilket er en kollegial form for kommunikativ validitet, hvor man tester sine videnspåstande i samtale med andre, der er fortrolige med emnet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 325-328). Fx har jeg afprøvet forskellige teoretiske forståelser af de tre udledte temaer i analysen

ved at diskutere tvivlsspørgsmål med vejleder. Specialevejleder har bidraget med en anden og større viden om særligt dissociation og affektregulering, hvilket har været med til at sikre validiteten i form af min forståelse og anvendelse af disse begreber.

Ovenstående er dermed eksempler på tiltag, som jeg vurderer styrker undersøgelsens validitet. Dog er den kvalitative metode ikke uden sine begrænsninger, hvor en almindelig kritik ved interviewundersøgelser er, at resultaterne ikke er gyldige, hvis interviewpersonernes beskrivelser er falske (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 324). Uden at kunne vide med sikkerhed om mine informanter har talt sandt eller ej, så har jeg ikke bemærket inkonsistens i mine informanternes fortællinger, hvor jeg har opfattet dem så ærlige og åbne. Dog vil der altid være en risiko for, at de kan have udeladt væsentlige detaljer om deres oplevelser, enten af glemsomhed eller fordi de måske ikke har haft lyst til at fortælle om nogle aspekter om dem selv og deres oplevelser. Undersøgelsen er derfor begrænset af, hvad informanterne har valgt at fortælle mig om. Derudover er der særlige udfordringer indenfor fænomenologiske interviewundersøgelser, hvor jeg som interviewer har været på opgave i at få informantens oplevelse til at fremstå i deres bevidsthed, som da de oplevede følelsen af uvirkelighed (jf. *Den fænomenologiske undersøgelse inden for psykologien*). Dette har jeg efterstræbt, så vidt det har været muligt fx ved at give tid til at huske. I fremstillingen af mine informanter har jeg derfor også været meget opmærksom på, hvorvidt informantens fortællinger har været en iagttagelse under oplevelsen af følelsen eller hvorvidt der er tale om en efterfølgende refleksion over oplevelsen. Dette har haft betydning for, hvordan informanternes oplevelser skal forstås, hvorfor dette har sikret undersøgelsens validitet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 70f).

5.3.2 Undersøgelsens reliabilitet

For at vurdere undersøgelsens pålidelighed anvendes begrebet om reliabilitet. Dette vedrører troværdigheden, konsistensen og transparensen af undersøgelsesmetoden og dens resultater. I henhold til kvalitative, fænomenologiske interviewundersøgelser, er det ikke hensigten, at andre skal kunne reproducere forskningen og få samme resultat. Interviewviden skal forstås som socialt konstrueret i den intersubjektive relation mellem interviewer og informant, hvorfor andre ikke er i stand til at gentage undersøgelsen og få nøjagtigt samme resultater. Derimod skal en undersøgelses transparens sikre, at læseren kritisk kan forholde sig til forskerens vej fra design, analyse og resultater, for

at vurdere om undersøgelsen er foretaget på fornuftig vis (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 83-85, 318, 411; Thangaard & Brinkmann, 2015, pp. 523f).

For at sikre min undersøgelses transparens, har jeg forholdt mig gennemsigtig og beskrivende omkring min metodiske tilgang og metodologiske overvejelser. Derudover har jeg præsenteret og gennemgået den forskning og teori, som jeg løbende har anvendt i fx diskussionen af analysens temaer. Hvad vedrører undersøgelsens konsistens, har min metodiske tilgang til de forskellige interviews, transskribering og analyse heraf været den samme. Dog med en enkelt undtagelse hvor jeg, efter mit første interview med Thea, valgte at lave enkelte justeringer i min interviewguide, ved at tilføje et nyt, indledende spørgsmål (jf. *Interviewguiden og brugen af denne som en balancegang*). Dette betød, at præsentationen af Thea var en smule kortere end de andres præsentationer, hvor jeg heller ikke har været i stand til at reflektere nær så meget over betydningen af Theas livsverden for hendes oplevelser. Dette bryder med den konsistens, der ellers er at finde i specialet, men jeg anså det som vigtigere at foretage disse justeringer, sådan min interviewviden fra de andre interviews kunne kvalificeres yderligere. I denne sammenhæng anbefaler Kvale og Brinkmann også, at fornyelser og variabilitet kan gavne ens undersøgelse, hvorfor det er vigtigt ikke at være rigid i ens sikring af reliabilitet (2015, p. 318). For at håndtere denne inkonsistens har jeg været gennemsigtig omkring dette i specialet. Hvad angår undersøgelsens troværdighed, har jeg været opmærksom på, at læseren kunne anskue den tematiske analyse i sammenhæng med informanternes fortællinger. Troværdigheden sikres da ved at læseren får indtryk af det samlede interview gennem relevante udvalgte citater og andre relevante informationer (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 352; Langdridge, 2007, p. 156). Derfor har jeg gjort præsentationen af informanterne og deres oplevelser tilpas uddybende, hvor den tematiske analyse refererer tilbage hertil.

5.3.3 Undersøgelsens generaliserbarhed

Generalisering vedrører, hvorvidt en undersøgelses resultater primært er af lokal interesse eller om de kan overføres til andre situationer. I henhold til den kvalitative tilgang kritiseres denne for at have ringe mulighed for generalisering i traditionel forstand. Det er dog muligt at foretage en abduktiv fænomenbestemmelse, hvor der gives et teoretisk forslag til, hvordan et givet fænomen bør forstås (Karpatschhof, 2015, pp. 457f; Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 332-337). I mit speciale har dette også været

formålet med min fænomenologiske tilgang, hvor jeg fik indblik i det unikke individs livsverden og oplevelser, for derved at få en forståelse for den bagvedliggende struktur ved oplevelsen af uvirkelighedsfølelse (jf. *Specialets fænomenologiske tilgang*). Mit bud på denne struktur fremlagde jeg i den tematiske analyse, hvor jeg viste, at oplevelser af misforhold kan give en følelse af uvirkelighed. Jeg mener derfor, at oplevelsen af lignende misforhold også kan give andre mennesker en lignende følelse af uvirkelighed. Hos mine informanter så jeg dog hvordan, at oplevelsen var forskelligartede, hvor fx forskelle i deres opvækst har haft betydning for deres oplevelser af følelsen. Derfor mener jeg også, at det er sandsynligt, at repræsentationen af en oplevet uvirkelighedsfølelse hos andre mennesker vil være forskelligartede og afhængig af den enkeltes livsverden. Måske vil andre mennesker, der har en baggrund lig mine informanter, også opleve følelsen på lignende vis. Det er dog uden for dette speciales rækkevidde, at kunne vise hvorvidt dette er tilfældet, om end jeg kan gøre mig refleksionerne.

Ovenstående betragtninger anskuer jeg som hovedsageligt styrker ved specialet, eftersom validiteten og reliabiliteten er sikret løbende. Derudover ser jeg også min abduktive fænomenbestemmelse af uvirkelighedsfølelse som en essentiel styrke ved specialet, da dette bidrager med viden om et felt, hvor der efterspørges mere forståelse om oplevelsen og reguleringen af følelsen (Simeon & Abugel, 2008, pp. 45-61; jf. *Indledning*). I forlængelse af dette er det også en styrke, at mine informanter har været velartikulerede, hvor deres rige beskrivelser kan bidrage til et fælles sprog om følelsen af uvirkelighed, som lader til at være efterspurgt.

6.0 Konklusion

Med dette speciale har jeg haft til interesse at undersøge følelsen af uvirkelighed. Dette anså jeg af psykologisk relevans, eftersom en følelse af uvirkelighed kan være dybt ubehagelig at opleve, hvor feltet om regulering af dette ubehag ifm. uvirkelighedsfølelse, er underbelyst. Derudover har jeg med specialet også haft intention om at illustrere, hvordan vi kan tale om en følelse af uvirkelighed. På dette grundlag har jeg arbejdet med problemformuleringen:

Hvordan kan mennesket opleve samt regulere en følelse af uvirkelighed?

Undersøgelsen var udarbejdet med afsæt i en fænomenologisk tilgang, hvor jeg har interviewet Thea, Lukas, Caroline, Stine og Klara. Til fælles for alle informanterne, kom følelsen af uvirkelighed til udtryk ved, at de har haft besvær eller mangel på at mærke, at de har været til stede i sig selv, deres krop og i verdenen, som de plejer. Disse oplevelser af en forandret, uvirkelig tilstedeværelse, kom dog til udtryk på forskellige måder og sammenhænge, forbundet med forskellige følelser. Med afsæt i specialiets problemformulering og teoretiske fundament, har jeg udført en tematisk analyse på tværs af informanternes fortællinger om dem selv og deres oplevelser. Jeg udledte her tre temaer:

- 1) Oplevelser af misforhold kan give en følelse af uvirkelighed
- 2) Reaktionen på følelsen og reguleringen af den som central
- 3) En løbende udvikling i at forstå og sætte ord på

Det første tema udgør mit bud på, hvordan vi kan forstå strukturen bag oplevelsen af uvirkelighedsfølelsen. Jeg illustrerede her, hvordan informanternes oplevelse af to former for misforhold gav dem følelsen af uvirkelighed. Dette var misforhold mellem at føle, man ikke rigtig er til stede i sig selv, sin krop, og i verdenen – som man plejer at kunne føle; og at vide ét, men at føle noget andet. Oplevelsen af misforholdene får en uvirkelig betydning, hvorved det har givet informanterne en følelse af uvirkelighed. Dette kan skyldes, at misforholdene er så svære for dem at begribe, hvor de ikke kan sammenlignes med andre oplevelser og følelser. Det bliver udtryk for en mentaliseringsproces, der er blevet udfordret, hvor en implicit mentalisering ikke har været tilstrækkelig.

I det andet tema viste jeg, at hvordan informanterne reagerer på følelsen og evner at regulere den, har haft betydning for deres oplevelse af at være i følelsen. Lukas, Stine og Klaras reaktion på følelsen har førhen givet dem et voldsomt ubehag, hvor de fx var bange for at blive sindssyge. Følelsen skal forstås i sammenhæng med deres psykiske problemer ovenpå en traumatisk barndom. Lukas, Stine og Klara har alle haft problemer med at regulere følelsens ubehag, hvor Klara og Lukas ikke har været i stand til at reducere ubehaget tidligere i deres liv, mens Stine har afbrudt følelsen af uvirkelighed ved selvskadende adfærd. Mod deres vilje, er de blevet fastholdt i en tilbagevendende følelse af uvirkelighed. Hvad angår Thea og Caroline, har deres

reaktion på uvirkelighedsfølelsen været forbundet med mindre ubehag og undring over følelsen. Modsat Lukas, Stine og Klara, evner de at regulere ubehaget på en hensigtsmæssig måde ved responsmodulering. Som den eneste oplevede Caroline også en behagelig følelse af uvirkelighed ifm. computerspil, hvor jeg så i Carolines fortællinger, hvordan denne søgen efter følelsen blev udtryk for en situationsudvælgelse.

I det sidste tema illustrerede jeg, hvordan kognitiv forandring hos informanterne kom til udtryk ved, at de over tid har fået en øget forståelse, for deres oplevede følelse af uvirkelighed. Lukas og Stine har her haft en mere omfattende udvikling i henhold til at forstå uvirkelighedsfølelsen ifm. deres behandlingsforløb, hvor de påpeger vigtigheden af, at de har fået mere kontakt til dem selv, deres krop og deres indgåen i verdenen. På sigt er den tilbagevendende følelse af uvirkelighed forsvundet for Stine, hvor Lukas sjældent oplever følelsen i dag ifm. panikangstanfald. Lukas' øgede forståelse for følelsen har dog gjort det lettere for ham at være i følelsen i dag, om end han stadig finder den ubehagelig. Derudover har Klara, Thea og Caroline også haft et behov for at forstå uvirkelighedsfølelsen som ufarlig, hvor denne forandring i deres forståelse af følelsen har resulteret i, at de ikke har oplevet det samme ubehag som tidligere.

På baggrund af disse fund fra analysen, diskuterede jeg mulighederne for reguleringen af følelsen og hvorvidt vi bør tale mere om følelsen. Tilbage står jeg med en udvidet forståelse af fænomenet, end da jeg begyndte. Slutteligt vil jeg da konkludere, at uvirkelighedsfølelse kan komme til udtryk på forskellige måder, når mennesket oplever bestemte former for misforhold, som er svære at begribe. Disse misforhold påvirker ens tilstedeværelse i sig selv, kroppen og i verden, sådan tilstedeværelsen føles anderledes og uvirkelig. Bestemte faktorer såsom ens reaktion på følelsen, ens mulighed for at regulere følelsen og ens udvikling i forståelsen af følelsen, spiller her en betydningsfuld rolle i menneskets oplevelse og regulering af uvirkelighedsfølelse. I undersøgelsen har jeg vist flere måder hvorpå, følelsen af uvirkelighed kan reguleres. Særligt tyder det dog på, at jo større ubehaget er, des vanskeligere er mulighederne for responsmodulering. Responsmodulering er derfor ikke en særlig brugbar strategi, hvis der er tale om en ubehagelig og tilbagevendende følelse af uvirkelighed. Dog lader kognitiv forandring til at være en virksom strategi, hvor en øget forståelse af følelsen kan reducere det oplevede ubehag i forbindelse med følelsen. Dette kan reducere ubehaget ifm. den forvirring og rådvildhed, som følelsens fremmedhed ofte forårsager.

Behovet for at forstå følelsen lader dog til at afhænge af, hvorvidt følelsen er forbigående eller om følelsen har en baggrundsorienterende og kronisk karakter. I tilfælde af sidstnævnte, lader det til ikke blot at kræve viden om, at følelsen er ufarlig, men også kroporienterende praksisser. Derfor er det vigtigt, at følelsen normaliseres ved at skabe øget forståelse for følelsen gennem oplysning, psykoedukation og generel etablering af et fælles sprog om følelsen, men også at kroporienterede praksisser anvendes ved behandling af kroniske tilfælde.

7.0 Referenceliste

- Alberdi, F. & Møhl, B. (2017). Angstillstande. In E. Simonsen, & B. Møhl (Eds.), *Grundbog i psykiatri* (2. ed., pp. 383-408). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag.
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (Eds.), *Videnskabsteori. I statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. ed., pp. 205-249). Finland: Hans Reitzels Forlag.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2017). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderline-personlighedsforstyrrelse – En praktisk guide*, pp. 13-44. København: Akademisk Forlag.
- Bradley, A., Karatzias, T., & Coyle, E. (2018). Derealization and self-harm strategies are used to regulate disgust, fear, and sadness in adult survivors of childhood sexual abuse. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, (26), 94-104. DOI:10.1002/cpp.2333
- Cerutti, R., Presaghi, F., Manca, M., & Gratz, K. L. (2012). Deliberate self-harm behavior among Italian young adults: Correlations with clinical and nonclinical dimensions of personality. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(3), 298-308
- Cox, J. B. & Swinson, P. R. (2002). Instrument to assess depersonalization-derealization in panic disorder. *Depression and Anxiety*, 15, 172-175.
- Fernandez, V. A. & Køster, A. (2019). On the Subject Matter of Phenomenological Psychopathology. In Stanghellini, G., Broome, M., Raballo, A., Fernandez, V. A., Fusar-Poli, P. & Rosfort, R. (Eds.), *The Oxford Handbook of Phenomenological Psychopathology*. (Edition from Oxford Handbooks Online, pp. 1-17).
- Fernandez, V. A. & Køster, A. (in review). Investigating Modes of Being in the World: An Introduction to Phenomenologically Circumscribed Qualitative Research.
- Fernandez, V. A. (2017). The subject matter of phenomenological research: existentials, modes, and prejudices. *Synthese*, 194, 3543-3562.

- Fonagy, P. & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700
- Gaebler, M., Lamke, J., Daniels, K. J & Walter, H. (2013). *Journal of Consciousness Studies*, 20(7-8), 269-291
- Glucksman, M. L. (2000). Affect dysregulation: Defense or deficit? *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 28(2), 263-273.
- Goussinsky, R. & Livne, Y. (2016). Coping with interpersonal mistreatment: The role of emotion regulation strategies and supervisor support. *Journal of Nursing Management*, 24, 1109-1118
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Guan, B., & Jepsen, D. M. (2020). Burnout from emotion regulation at work: The moderating role of gratitude. *Personality and Individual Differences*, 156, 1-10
- Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: A systematic review. *Occupational Medicine*, 69(1), 9-21.
- Karpatschof, B. (2015). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. In Brinkmann, S. & Thanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder – en grundbog* (2. ed., pp. 443-462). København: Hans Reitzels Forlag.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3. ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Køster, A. (2019). Lidelsen i tabet: Fænomenologiske betragtninger over tabserfarin- gens affektive dybde. *Psyke & Logos*, 40, 38-60.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology*. England: Pearson Education Limited.

- Messer, M. J. & Fremouw, J. W. (2007). A critical review of explanatory models for self-mutilating behaviors in adolescents. *Clinical Psychology Review*, 28, 162-178
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6 (7): e1000097, 1-6. DOI:10.1371/journal.pmed1000097
- Møhl, B. (2017). Dissociative tilstande. In E. Simonsen, & B. Møhl (Eds.), *Grundbog i psykiatri* (2. ed., pp. 441-456). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag.
- Møhl, B. (2019). *Assesment and Treatment of Non-Suicidal Self-Injury*, pp. 65-89. London: Routledge, DOI: <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9780429296352>
- Radovic, F., & Radovic, S. (2002). Feelings of unreality: A conceptual and phenomenological analysis of the language of depersonalization. *Philosophy, Psychiatry & Psychology: PPP*, 9(3), 271. <https://doi.org/10.1353/ppp.2003.0048>
- Ratcliffe, M. (2005). The Feeling of Being. *Journal of Consciousness Studies*, 12 (8-10), 43-60.
- Ratcliffe, M. (2008). Touch and Situatedness. *International Journal of Philosophical Studies*. 16 (3), 299-322. DOI: <https://doi.org/10.1080/09672550802110827>
- Simeon, D., & Abugel, J. (2008). *Feeling Unreal: Depersonalization Disorder and The Loss of the Self*, pp. 13-71. (e-bog udgave). New York: Oxford University Press.
- Simonsen, E. & Jørgensen, B. M. (2017). Appendiks 1. Psykopatologiske grundbegreber. In E. Simonsen, & B. Møhl (Eds.), *Grundbog i psykiatri* (2. ed., pp.383-408). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag.
- Skotte, K. (2020). *Så få da for pokker prioriteret den kulturpolitik!* Artikel udgivet i Politiken, 15. maj. Senest tilgået d. 23. maj 2020, <https://politiken.dk/>
- Stephan, A. (2012). Emotions, Existential Feelings, and their Regulation. *Emotion Review*, 4 (2), 157-162. DOI: 10.1177/1754073911430138

- Subramanyam, A. A., Somaiya, M., Shankar, S., Nasirabadi, M., Shah, R. H., Paul I. & Ghildiyal, R. (2020). *Indian Journal of Psychiatry*, 62 (2), 280-288. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_777_19
- Tassi, F., Ciucci, E., Baroncelli, A., & Batani, A. (2018). Callous-unemotional traits, borderline personality, and self-injury in gothic subculture. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(5), 580-593.
- Thanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S. & Thanggaard, L. (Eds.), *Kvalitative metoder – en grundbog* (2. ed., pp. 521-532). København: Hans Reitzels Forlag.
- Thomson, P., Keehn, E. B., & Gumpel, T. P. (2009). Generators and interpreters in a performing arts population: Dissociation, trauma, fantasy proneness, and affective states. *Creativity Research Journal*, 21(1), 72-91.
- Tibubos, A. N., Grammes, J., Beutel, M. E., Michal, M., Schmutzer, G., & Brähler, E. (2018). Emotion regulation strategies moderate the relationship of fatigue with depersonalization and derealization symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 227, 571-579.
- van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*, pp. 1-34. Albany: State University of New York Press, <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
- WHO (2017). *ICD-10, Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser, klassifikation og Diagnostiske kriterier*. (1. ed.). København: Munksgaard
- Yagil, D., Luria, G. & Gal, I. (2008). Stressors and resources in customer service roles. Exploring the relationship between core self-evaluations and burnout. *International Journal of Service Industry Management*, 19 (5), 575-595
- Zerubavel, N. & Messman-Moore, L. T. (2015). Staying Present: Incorporating Mindfulness into Therapy for Dissociation. *Mindfulness*, 6(2), 303-314