

MAKING LIFE SURVIVABLE/LIVABLE

Transgender people's ontic, relational and reflexive work to find minority peace and cope with negative experiences in everyday life

TOVE LUNDBERG, MATILDA WURM AND ANNA MALMQUIST

Keywords

Trans, lived experience, livability, emotion work, minority stress, microaggressions, coping, critical psychology

Summary

Transgender people report significantly poorer mental health than cisgender people. In psychological research, these health disparities are explained by theories of minority stress and microaggressions, while other disciplines use theories on normativity, livability, affective work, world making and utopias. Such theories are seldom picked up by psychologists even though they could serve to help psychological research and practice improve mental health in transgender people.

The aim of this interview study was twofold. Empirically, it was to explore how 29 transgender people in Sweden (aged 17-63 years), experience and cope with vulnerability to make life survivable/livable. Analytically, psychological theories of minority stress, microaggressions and coping were put in conversation with theories of livability and emotional labor. Queer phenomenology was used to orient our analysis of the empirical material, as well as orient us theoretically, to find new ways of understanding transgender people's vulnerability psychologically.

While participants' negative experiences are interpreted as covered by theories on minority stress and microaggressions, these theories do not explain all nuances of the exposure. In addition, theories on coping do not fully capture the constantly ongoing work participants need to do to manage everyday situations. The analysis resulted in three themes. One theme describes the ontic work that participants do in response to existential challenges of not being recognized as a subject. Another theme visualizes the relational work that participants do to deal with subtle exposure in their everyday life, trying to relate to oneself and others simultaneously. The final theme shows that participants utilize reactive and agentic reflexivity to try to achieve minority peace and a livable life. We hope that this dialogue between psychology and gender studies can continue in a Swedish context to better serve transgender people's livability.

Original article; received: 19/05/2022; accepted: 08/11/2022; published: 06/01/2023.

Corresponding author email: tove.lundberg@psy.lu.se

Copyright: © 2022 The author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially, provided the original work is properly cited and states its license.

Citation: *Tidskrift för genusvetenskap* 2022, 43(1): 7–26

<http://dx.doi.org/10.55870/tgv.v43i1.10003>

I artikeln sätts teorier om minoritetsstress, mikroaggressioner och *coping* i dialog med Butlers levbarhetsbegrepp och Hochschilds emotionella arbete i analysen av transpersoners upplevelser och hantering av utsatthet. Artikelns ambition är att finna andra sätt att psykologiskt teoretisera kring den utsatthet som transpersoner upplever och bjuda in till en dialog över disciplinräns i en svensk genusvetenskaplig kontext.

ATT GÖRA LIVET (ÖVER)LEVBART

Transpersoners ontiska, relationella och reflekterande arbete för att skapa minoritetsro och hantera utsatthet i vardagen

TOVE LUNDBERG, MATILDA WURM OCH ANNA MALMQUIST

Såväl svensk som internationell forskning visar att transpersoner på gruppnivå har betydligt sämre psykisk hälsa än cispersoner (Folkhälsomyndigheten 2015; Tebbe och Moradi 2016; Cogan med flera 2021). Transpersoner anger i högre grad upplevelser av depression, ångest, suicidförsök och suicidtankar och utsätts också för mer diskriminering och våld än cispersoner. Inom nutida psykologisk forskning förklaras dessa skillnader ofta med minoritetsstressmodellen (Meyer 2003; Tebbe och Moradi 2016), som föreslår att såväl utsatthet för diskriminering och våld som psykologiska faktorer där individen internaliserar samhällets transnegativa attityder bidrar till ohälsa. Denna psykologiska forskning sker oftast utan någon aktiv dialog med andra discipliner, som genusvetenskap, transstudier, kulturvetenskap och historia där teorier om cismotivitet (Nord med flera 2016), affektivt arbete (Linander med flera 2019), levbarhet (Butler 2004), *trans world making* (Whybrew 2022) samt utopiska framtider (Nirta 2017) används. Detta är problematiskt, då psykologin historiskt patologiserat könsidentiteter och könsuttryck som bryter mot cismotivativa förståelser, konstruerat trans som en singular och binär erfarenhet och fortsatt individualiserar lidande som beror på samhälleliga strukturer (Tan med flera 2020). Inom psykologiska studier och professionell praktik uttrycks ofta en vilja att främja hälsa för individer

och grupper. För att möjliggöra detta ser vi som psykologiforskare behov av en aktiv dialog med andra discipliner, eftersom vi, i enlighet med Butler (2004: 228), menar att förändring kräver att vi passerar gränser. Risken är annars att vi missar möjligheter att bättre förstå vad som gör livet levbart.

Med utgångspunkt i transpersoners levda erfarenheter har denna studie två komplementära syften: ett teoretiskt och ett empiriskt. Med bas i psykologi som disciplin är vår teoretiska ambition att sätta de mer individfokuserade psykologiska teorierna om minoritetsstress (Meyer 2003), mikroaggressioner (Nadal med flera 2012) och *coping* (Folkman och Lazarus 1980) i konversation med Butlers (2004) levbarhetsbegrepp och Hochschilds (1979) teorier om emotionellt arbete. Detta görs med grund i empirin, där frågan ”Hur upplever transpersoner levd utsatthet och hur hanterar de den för att göra livet levbart?” har lett vår analys. Vår utgångspunkt är fenomenologisk; vi som psykologer måste fråga oss vad vi förbiser när och om vi håller oss kvar inom de bekanta psykologiska teorierna (Ahmed 2006). Den fenomenologiska utgångspunkten framträder också genom vårt fokus på texturen i deltagarnas upplevelser. Förhoppningen är att analysen ska kunna leda till andra sätt att psykologiskt teoretisera kring den utsatthet som transpersoner upplever. Vi vill med denna artikel också bjuda in till en dialog över disciplingränser i en svensk genusvetenskaplig kontext. Nedan presenteras bakgrunden och det teoretiska ramverket för studien.

Möjligheter och svårigheter med minoritetsstressmodellen

Begreppet minoritetsstress användes första gången på 1980-talet av forskaren Virginia Brooks för att förklara hur kulturell, ekonomisk och social stress påverkar lesbiska kvinnor (Rich med flera 2020). Brooks intervention i fältet gav ett starkt teoretiskt alternativ till de dåvarande förklaringsmodellerna som förstod icke-heterosexualitet som orsakat av tidigare trauma eller som en inneboende patologi. Denna typ av teorier fick en mer omfattande spridning då Ilan Meyer (1995) presenterade minoritetsstressmodellen. Med grund i sociologiska och socialpsykologiska teorier synliggör modellen hur ohälsa uppkommer till följd av yttre (så kallade distala) faktorer, såsom utsatthet för våld, kränkningar, mobbning och diskriminering, i samverkan med inre (så kallade proximala) faktorer, såsom att förneka sin identitet, förvänta sig eller vara rädd för att bli utsatt samt att internalisera samhällets negativa attityder. Modellen inkluderar också skyddande faktorer, till exempel att vara bekväm och grundad i sin identitet och att söka socialt stöd. Modellen har varit unik när det kommer till att förklara hur samhällliga och individuella faktorer samverkar för att skapa ohälsa för vissa, men inte alla, inom en viss minoritetsgrupp. Även om modellen initialt utvecklades av Meyer för att förklara homosexuella mäns utsatthet

och ohälsa används den numera också inom psykologisk transforskning (Tebbe och Moradi 2016).

Modellen har empiriskt stöd (Tebbe och Moradi 2016; Testa med flera 2017), men har också kritiserats. En kritik är att vissa kognitiva, känslomässiga och beteendemässiga individfaktorer saknas (Hatzenbuehler 2009). En annan kritik handlar om att modellen inte tydligt uppmärksammar all utsatthet som drabbar minoritetspersoner. I en genomgång av mikroaggressioner riktade mot transpersoner listar Nadal, Skolnik och Wong (2012) exotifiering, patologisering och stereotypisering av transefarenheter, liksom felkönande och att andra ställer nyfikna frågor på ett sätt som inte respekterar transpersoners kroppsliga integritet. Dessa mer subtila kränkningar synliggörs inte explicit i minoritetsstressmodellen och därför används ibland teorier om mikroaggressioner som ett komplement (Lundberg med flera 2022).

Vidare menar forskare att minoritetsstressmodellen fokuserar för lite på konstruktiva hanteringsstrategier, alltså *coping* (Hall 2018). Teorier om *coping* används för att förstå vad en individ gör i en situation som upplevs överstiga personens resurser att hantera den (Folkman och Lazarus 1980). *Coping*-strategierna handlar om att reglera känslor, tankar eller beteenden för att både hantera situationen och sin reaktion på den. De kan få olika konsekvenser för hälsan på lång och på kort sikt. Det är dock väldigt få studier om minoritetsstress som tar hänsyn till hur komplext *coping* är i praktiken (Lundberg med flera 2022).

Slutligen lyfter flera kritiska psykologer vetenskapsteoretisk kritik mot modellen (McDermott och Roen 2016; Riggs och Treharne 2017). Dessa uttrycker att forskning som använder minoritetsstressmodellen, i likhet med annan psykologisk forskning, fortsatt individualiserar samhälleligt förtryck då påverkan på individen centreras. Detta gör att lidandet patologiseras och individen görs ansvarig att bryta stressens negativa konsekvenser, till exempel genom psykoterapi. Forskningen ställer därmed inga krav på strukturella samhällsförändringar för att förbättra transpersoners hälsa.

Att gå bortom individualiserande modeller: Levbarhet och emotionellt arbete som möjliggörande perspektiv

För att hantera minoritetsstressmodellens problem har flera psykologiforskare använt andra teoretiska ramverk. I sin studie av självskadande och suicid bland unga queera använde McDermott och Roen (2016) Butlers (2004, 2009) teorier om levbarhet, begriplighet och sårbarhet. Butlers idéer (2009) om att allt mänskligt liv, rent ontologiskt, är sårbart gör det möjligt att se den enskilda individens levda liv som relationellt och i någon annans händer. Varandet konstitueras vidare genom makt, via normer samt sociala och politiska institutioner, som möjliggör

och sätter gränser för vad som kan anses existera (Butler 2004: 39). På så sätt blir vissa liv sörjbara och deras sårbarhet minimeras medan andra liv blir osörjbara och deras sårbarhet maximeras. Med bakgrund i detta måste vi enligt Butler (2009) ställa frågor om hur livet kan göras uthärdligt för alla. Till skillnad från minoritetsstressmodellen, som beskriver utsattheten för individen, ger Butler således filosofiska och etiska verktyg att fokusera på de strukturella villkoren.

Denna vändning från ett individualistiskt tänkande möjliggör andra psykologiska idéer om orsaken till, och lösningen på, det lidande som många transpersoner upplever. Flera transforskare menar dock att en vändning till det relationella och sociala kan bli problematiskt om subjektet helt glöms bort. Baril (2015) anser att det finns många aspekter som synliggörs av sociala modeller, men att det också finns en risk att sådana teorier osynliggör individens utsatthet och lidande. Författaren uppmanar således oss forskare att sätta fokus där strukturen möter individen. Butlers (2004) tankar möjliggör även detta. I *Undoing Gender* tydliggör Butler att frågor om begriplighet och vad som är mänskligt är avgörande just vid tillfällena som sätter ljus på igenkännbarhetens gränser. Frågor om rättvisa handlar därmed inte bara om hur individer och grupper behandlas eller hur samhällen är strukturerade, som lätt blir fokus i forskning om minoritetsstress. Det handlar också om de normer och mekanismer som ramar in och manifesterar de villkor som gör mänsklighet (o)möjligt (Butler 2004: 2).

Med utgångspunkt i Butlers (2004) uppmaning att ställa frågor om vilka normativa villkor som måste vara uppfyllda för att liv ska ses som liv, gör McDermott och Roen (2016) en analys av unga queeras individuella strategier för att navigera en samhällelig kontext som är kännetecknad av föreställningen om queera liv som obegripliga och olevbara. De visar hur unga queera använder emotionella, relationella och kroppsliga strategier liksom identitetshantering för att undvika att bli kategoriserade på ett problematiskt sätt och för att hitta positiva relationer. De föreslår att lösningen på unga queeras lidande inte är psykiatriska interventioner utan att unga queera blir erkända som människor, får möjlighet att känna tillhörighet och uppnår materiell säkerhet.

Linander, Goicolea, Alm, Hammarström och Harryson (2019) ger ett svenskt exempel på hur teorier om cisnormativitet och affektivt arbete, utifrån både Ahmeds (2006) och Hochschilds (1979) idéer, kan belysa transpersoners levda erfarenheter. Här lyfts bristen på erkännande som en del av cisnormativiteten som inskränker transpersoners livsutrymme. De visar hur deltagarna behöver göra affektivt arbete som att förklara och slåss för sin identitet, sitt pronomen och sitt utrymme i sin vardag.

Inspirerade av andra forskare (McDermott och Roen 2016; Linander med flera 2019) låter vi i denna studie teorier om levbarhet (Butler 2004) och emotionellt

arbete (Hochschild 1979) gå i dialog med vår psykologiska (för)förståelse av minoritetsstress, mikroaggressioner och *coping* i analysen av deltagarnas erfarenheter.

Metod och deltagare

Den aktuella studien är gjord inom ett större forskningsprojekt som fokuserar på upplevelser av minoritetsstress bland hbtq-personer i Sverige, vilket är godkänt av etikprövningsnämnden i Stockholm (Dnr 2018/330).

I denna artikel analyserar vi 29 semi-strukturerade intervjuer med transpersoner i åldern 17–62 år, med en medelålder på 33,5 år. I materialet finns både binära och ickebinära könsidentiteter representerade. Deltagarna kommer från både stad och landsbygd. De flesta var yrkesarbetande vid tiden för intervjun, men några studerade eller saknade sysselsättning. En handfull deltagare berättade att de utsätts för rasism.

Deltagarna rekryterades via olika sociala medier åren 2018–2020. Innan intervjun fick deltagaren information om projektet, möjlighet att ställa frågor och ge sitt informerade samtycke. Intervjun innehöll en rad öppna frågor om vad deltagarna lägger i ordet minoritetsstress, om de har upplevelser av minoritetsstress och om de vill berätta om några sådana situationer samt hur de hanterar dessa händelser. Intervjuerna, som varade från 40 minuter till drygt två timmar, spelades in, transkriberades och aidentifierades. I resultatdelen presenteras deltagarna med pseudonym, ålder och könsidentitet.

Intervjuerna analyserades först av Tove Lundberg med inspiration av de första tre stegen i tolkande fenomenologisk analys (Smith och Shinebourne 2012). Detta innebar att varje intervju initialt lästes i sin helhet, för att sedan sammanfattas i en separat text där viktiga meningsfulla teman summerades deskriptivt med illustrativa exempelcitater. I nästa steg i analysen fick teorierna om minoritetsstress (Meyer 2003), mikroaggressioner (Nadal med flera 2012), *coping* (Folkman och Lazarus 1980) och levbarhet (Butler 2004) leda valet av delar av intervjuerna som var särskilt meningsmättade när det kom till dessa aspekter. De slutliga masterteman som har formulerats tillsammans av författarna och som presenteras i resultatdelen är därmed teoretiskt styrda, vilket inte är i enlighet med en tolkande fenomenologisk analys. Ahmeds (2006) queera fenomenologi, som inte bara fokuserar på tolkning av, utan också på orientering i världen, har i stället teoretiskt styrt vår analys på två nivåer. Med grund i materialet har vi försökt omartikulera (Butler 2004: 38) vår teoretiska förståelse genom användandet av de nämnda teorierna. På en mer empirinära nivå har ett queerfenomenologiskt perspektiv också möjliggjort ett särskilt fokus på deltagarnas specifika och komplexa orienteringar i att göra

sina liv (över)levbara (Ahmed 2006: 1). Nedan beskrivs hur deltagarna behöver orientera sig existentiellt, relationellt och genom ständigt reflekterande arbete.

Minoritetsstress, mikroaggressioner och *coping* i konversation med levbarhet och emotionellt arbete

När det kommer till upplevelser av levd utsatthet berättar flera deltagare om erfarenheter av misshandel, våldtäkt och sexuella trakasserier. Flera nämner att det politiska klimatet upplevs stressande. Många deltagare känner andra transpersoner som har blivit utsatta, vilket i sin tur gör dem rädda. Flera beskriver också hur de har internaliserat samhällets transnegativa attityder. Dessa upplevelser motsvarar faktorer som minoritetsstressmodellen synliggör (Meyer 2003). Utsatthet som går bortom modellen, men som kan förstås utifrån mikroaggressionsteori (Nadal med flera 2012) beskrivs också. Det handlar dessutom om att relatera till andra i en vardag där mikroaggressioner, såsom att bli stirrad på, bli felkönad och få integritetskränkande frågor, frekvent förekommer.

Olika typer av utsatthet försätter deltagarna i positioner där de tvingas svara på världen och hantera situationer på olika sätt, vilket varken fångas tydligt av minoritetsstressmodellen (Meyer 2003) eller mikroaggressionsteorier (Nadal med flera 2012). Hur deltagarna hanterar olika former av utsatthet borde psykologiska teorier om *coping* (Folkman och Lazarus 1980) kunna belysa. I analysen kom dock sådana teorier till korta när det handlade om att fånga texturen och orienteringen i deltagarnas erfarenheter. Teorier om *coping* förutsätter ofta ett stabilt subjekt som stressas av en enskild händelse och är därmed svårare att applicera på vardaglig utsatthet som grundar sig i cisnormativa och transfobiska system (Butler 2004). I likhet med andra (Linander med flera 2019) tolkar vi detta konstanta hanterande som ett slags arbete (Hochschild 1979), vilket fångar den trötthet, matthet och (för vissa) utmattningsproblematik, som deltagarna beskriver att det innebär att (försöka) leva ett levbart liv (Butler 2004). Tre olika typer av arbete synliggör det deltagarna beskriver och strukturerar temana ”Att finnas i världen och för sig själv: En fråga om ontiskt arbete för att kunna existera?”, ”Att ta ansvar för sig själv och andra: En fråga om relationellt arbete för att knyta an till andra?” och ”Att karva ut sitt livsrum: En fråga om reflekterande arbete för att finna minoritetsro?”.

Att finnas i världen och för sig själv: En fråga om ontiskt arbete för att kunna existera?

Flera deltagare beskriver hur cisnormativa, sexistiska och rasistiska uttryck tillsammans bidrar till ett andragörande som de behöver värja sig mot. Det handlar om ”att bli kallad smutsig och äcklig” (Amel, 34 år, genderfluid) eller när

andra tar sig tolkningsföretråde och berättar för personer att ”nej du, du är inte transsexuell, du har den här och den här [psykiatriska] diagnosen” (Amanda, 62 år, kvinna). Denna typ av utsatthet kan förstås ingå i såväl minoritetsstressmodellen (Meyer 2003) som teorier om mikroaggressioner (Nadal med flera 2012). Även om upplevelser av (cis)sexism och rasism ofta är sammanvävda, fokuserar vi främst på utsattheten i relation till könsidentitet i denna analys. Flera deltagare förklarar hur denna utsatthet begränsar livsrummet både psykiskt och fysiskt:

Rent psykologiskt så mår man ju bättre av att känna att man är en del av samhället på något sätt. Vilket jag har svårt att göra. Det är ju... jag känner inte att jag kan bara såhär, gå ut och sätta mig på ett café eller gå till biblioteket eller vad som helst. (Cecilia, 31 år, kvinna)

Här beskriver Cecilia hur helt vardagliga aktiviteter inte är självklart tillgängliga för henne, eftersom det offentliga rummet alltid innebär en risk för utsatthet. För att förebygga och hantera såväl utsatta situationer som att inte kunna vara en del av samhället använder deltagarna en rad olika strategier (Folkman och Lazarus 1980). Nästan alla deltagare är överens om att det behövs mer kunskap och acceptans i samhället för att förändra den utsatthet som är påtaglig för dem, vilket tangerar vikten av erkännande (McDermott och Roen 2016). I dessa resonemang framkommer dock fler lager. Det ena är att bli erkänd som ett specifikt subjekt utan att bli patologiserad och marginaliserad. Det andra är att bli erkänd som subjekt överhuvudtaget. Lee (43 år, agender) beskriver att det som måste ske är ”en ändring av definitionen av vad det är att vara en människa. Det tror jag är den enskilda faktor som skulle få störst genomslagskraft på den mentala hälsan”. Precis som Lee, var det flera som pratade om att deras existentiella upplevelse av att vara människa inte verkade rymmas inom den könade och könsbinära föreställningen om mänsklighet som råder i samhället.

Det är alltså inte bara fråga om en slags okunskap eller felaktig representation av deltagarnas existens, så kallad epistemisk orättvisa (Fricker 2009), utan också om en ontisk orättvisa (jämför Jenkins 2020). Det ontiska syftar här på det som faktiskt existerar, och den ontiska orättvisan att inte erkännas som existerande. I *Undoing Gender* betonar Butler (2004: 218) dessa två olika delar av erkännandets politik. För det första att livet görs olevbart genom de villkor och normer som gör en person igenkännbar, vilket är i linje med kritiken att trans som subjekt ofta bara erkänns genom ett psykiatriskt ramverk, och som då rör det epistemiska. För det andra att livet görs olevbart genom att ens själva existens inte erkänns, som då rör det ontiska. Butler (2004:217) benämner detta

som ett förtryckande och dehumaniserande våld, vilket är ett mycket mer existentiellt och ontiskt problem än det förtryck som synliggörs i minoritetsstressmodellen (Meyer 2003).

Några deltagare beskriver hur de behöver freda sig mot att andra använder analogier till ting för att förstå dem:

En av mina äldsta vänner [...] när jag berättade om det för honom så drog han liksom ett skämt så här: "Är det som att identifiera sig som attackhelikopter" [...] Helt plötsligt så är min existens något som kan ifrågasättas liksom. (Jonas, 28 år, man)

Här beskriver Jonas hur han ifrågasätts på ett sätt som samtidigt underkänner honom som subjekt, då hans sätt att definiera sig liknas vid ett objekt. Många deltagare pratar om denna mer existentiella dimension genom uttryck som att de bara vill ha "rätt att [...] existera" (Ilon, 34 år, ickebinär). I dessa beskrivningar handlar deltagarnas strategier inte bara om att försöka rätta en felaktig uppfattning, utan om ett slags *ontiskt* arbete att få andra att förstå att de är subjekt i världen:

Liksom att man på något sätt inte existerar, typ, vi existerar liksom inte, typ så. Och [...] jag [måste] vara tillmötesgående *skratt* för att liksom komma dit man vill så får man ju vara förstående för den här jävla okunskapen. (Klas, 31 år, man)

Här synliggör Klas en erfarenhet av att behöva visa förståelse inför den okunskap som ifrågasätter hans egen existens på en grundläggande nivå. Med Butlers (2004: 218) ord måste deltagarna svara som att de är mänskliga, med den konstanta känslan att de inte anses vara det. Detta ontiska arbete beskrivs vara särskilt tungt bland de ickebinära deltagarna, som i likhet med Klas ofta uttrycker att de inte verkar existera inför andra. Bland dem med en binär könsidentitet finns också de som beskriver att detta arbete "äter liksom på ens självbild" (Cecilia, 31 år, kvinna). Även om deltagarna känner att de vet vilka de är, så kan detta få dem att tvivla på sig själva.

Flera deltagare berättar också att det var ett omfattande ontiskt arbete att finna ut hur de identifierar sig. Detta försvårades av att de inte visste att trans "överhuvudtaget existerade" (Carl, 41 år, man). Många önskar därför kunskap i skolan, att fler transpersoner syns i offentligheten och att mer socialt stöd blir tillgängligt.

När att vara transperson innebär ett konstant ontiskt arbete att finnas i världen och för sig själv är det inte konstigt att frågor om att inte finnas alls också är

tillgängliga för många (McDermott och Roen 2016). Några deltagare kopplar frågan om sin existens till sina suicidtankar:

Man kommer in i väldigt mycket existentiella tankar direkt ”Men varför existerar jag då, om jag nu är ickebinär [...] om inte jag kan vara till i den här världen?” [...] man tänker väldigt mycket på döden [...] min könsidentitet är en del av det emellanåt [...] ”hur ska jag liksom orka leva?” Även om jag är öppen och, positiv och allting så kommer man ändå till den där existentiella frågan ”men allting annat [samhället] visar åt ett annat håll”. (Indy, 26 år, ickebinär)

Den sammankoppling Indy gör mellan sin existens och tankar på att inte leva är både logisk och sorglig. Flera av deltagarna beskriver att de ibland känner ”hjälploshet” (Ester, 29 år, kvinna) när de försöker existera i en värld där deras existens inte erkänns. Det ontiska arbetet verkar också upplevas som meningslöst då motståndet inte kommer från en enskild situation eller människa utan från ett helt normativt system som genomsyrar vardagen.

Att ta ansvar för sig själv och andra: En fråga om relationellt arbete för att knyta an till andra?

Deltagarnas berättelser ovan visar att relaterande till andra är en intim del av att existera (Butler 2004, 2009). Psykologiska teorier lyfter att en bristande känsla av tillhörighet och att socialt fångas i en dynamik som är omöjlig att förändra kan leda till suicidtankar och -försök (Pilkington med flera 2021). Tillhörighet är därmed viktigt för ett levbart liv (McDermott och Roen 2016), och beskrivs som något som behöver navigeras konstant i deltagarnas vardag. Detta kräver ett relationellt arbete. Det handlar om ett emotionellt arbete i Hochschilds (1979) anda, där deltagarna måste arbeta med och ta ansvar för sina egna och andras emotioner för att parera mikroaggressioner (Nadal med flera 2012) eller undvika negativa konsekvenser av relationerna för att kunna nå vissa specifika relationella mål (Hochschild 1979). Deltagarnas beskrivningar visar att detta relationella arbete kräver stora portioner självtillräcklighet, alltså en självständighet och ett validerande som personen gör i ett orienterande mot sig själv och inte orienterat mot andra.

Många deltagare säger att deras egen och andras utsatthet har lett dem till vaksamhet och osäkerhet i mötet med andra människor:

Så fort jag går ut ifrån lägenheten så hänger det över mig, att, medveten om att man blir stirrad på, utpekad, att det kanske händer någonting just idag [...] En bra dag så tittar folk mig i ögonen med en blick som [säger] ”Vad är det för fel på dig?” eller ”Jag hatar dig” i princip. Och en dålig dag så kan en bil stanna framför mig så

att passageraren kan hänga ut och peka långfinger, en främmande man kan skrika efter mig för att jag är fel klädd, barn kan ropa efter mig ”Du är kille!”. (Bodil, 32 år, kvinna)

Här belyser Bodil hur hennes synlighet som transperson i offentliga rum väcker ständiga negativa reaktioner från omgivningen som hon måste parera. Medvetenheten om detta har gjort henne ständigt vaksam på sin omgivning. Cecilia (31 år, kvinna) förklarar att detta kan ses som en slags ”social könsdysfori” som uppstår just i relationen med andra. Dessa beskrivningar stämmer väl överens med hur förväntad utsatthet beskrivs i minoritetsstressmodellen som en faktor som skapar ohälsa (Meyer 2003). Vad som inte belyses i minoritetsstressmodellen är dock att de negativa interaktionerna med andra behöver hanteras på daglig basis. Deltagarna beskriver erfarenhet av situationer där sociala spelregler för hur människor vanligtvis betar sig mot andra helt verkar sätta ur spel. I enlighet med mikroaggressionslitteraturen (Nadal med flera 2012) handlar det om att få integritetskränkande frågor eller inte respekteras när det kommer till könsidentitet, namn eller pronomen, men också att andra helt tappar fattningen. Isak berättar att han hamnar i situationer där människor verkar sakna ”vanlig basic vett och etikett”. Han fortsätter:

Alltså jag skulle aldrig gå fram till en ytlig bekant eller en person jag inte känner och fråga vad de har för könsorgan eller hur det ser ut. Det är inte en helt ovanlig fråga [att få som transperson]. [...] då brukar jag titta på den personen, ”Ja, hur stor är din? Ska vi gå in och jämföra någonstans eller?” och så blir de generade och så blir det inget mer med det. (Isak, 31 år, man)

Här ger Isak ett exempel på hur gränser för människors integritet tycks förflyttas när cispersoner interagerar med transpersoner. Förutom att svara på tal, som Isak gör, så menar deltagarna att de i dylika situationer använder olika strategier beroende på vad de behöver uppnå. En deltagare berättar att en familjemedlem går igång på att personen säger ifrån eller blir arg, så det bästa är att ignorera. Andra beskriver att de tar diskussionen, utbildar andra eller helt enkelt blir arga och säger ifrån. Lee (43 år, agender) tar också diskussionen, men i skämtform ”för att det ska fungera socialt, och också att det är inte deras fel liksom att de har fabriksinställningarna kvar”.

Det som blir tydligt i många av dessa exempel är att alla strategier tycks ha sina fördelar och nackdelar. Vissa kan säga ifrån utan att känna att de måste ta ansvar för den andra personens känslor. Flera nämner dock att de inte vill uppfattas som krångliga och att det därför inte är värt att ställa till en scen.

Att inte kunna svara adekvat på en olämplig social situation kan bli stressande i sig själv:

Det ligger väl en slags stress tänker jag [...] att man liksom också försöker anpassa sig på något sätt liksom. Så att man kan känna som att man måste, jag vet inte, att man måste förklara saker också som att är man på en släktmiddag och typ en släkting är, ja, väldigt respektlös på något sätt liksom, så får man ta det för att man inte vill så här liksom göra en scen. (Ester, 29 år, kvinna)

Här beskriver Ester den stress som följer med att vara överseende kring andras respektlöshet. Att reglera sig själv emotionellt på detta sätt kan tolkas som ytterligare ett exempel på det arbete som transpersoner ofta behöver göra för att kunna vara i relation med andra, i enlighet med Hochschild (1979). Många vill inte göra andra obekväma eftersom det då skulle få negativa konsekvenser för en själv. Detta stämmer väl med Ahmeds och Bonis (2012) tankar om glädjedödare som beskriver att positionerandet av sig själv som en jämlik part, där man kräver respektfullt utbyte på lika villkor, kommer ses som att man betar sig klanderligt. Att på så vis bli en glädjedödare är därmed också en utsatt position.

Att få erkännande och få tillhöra innebär således ett relationellt arbete där man måste orientera sig mot och följa andras behov samt ibland förbise och överkomma sina egna känslor. Detta krockar dock med en annan känsla som deltagarna tog upp, nämligen att de känner ett stort ansvar för att ta plats i världen och stå upp för sig själva. Trots att det finns goda skäl att inte kunna, vilja eller våga säga ifrån kan de känna skuld över de gånger de inte gjort det. På så vis blir varje negativ interaktion med andra ett tydligt dilemma, där deltagaren tvingas välja mellan att orientera sig mot och vårda relationen till sig själv eller att orientera sig mot och vårda relationen till andra. Att navigera dessa typer av dilemman blir i sin tur ännu ett relationellt arbete (Linander med flera 2019).

Att deltagarna behöver ansvara för och reglera sina emotioner samtidigt som de tvingas ta ansvar för andras känslor, leder till en relationell ojämlikhet som lägger oproportionerliga krav på deltagarna (Eramian och Mallory 2022). Sådana situationer innebär att deltagarna har utvecklat en slags relationell kompass för att navigera mellan de relationer som är värda att lägga energi på och de som inte är det. Det handlar dels om att kunna läsa av andra, dels om att bedöma om det är värt att jobba för en relation eller om man behöver bryta den.

Kim (32 år, agender) berättar om en situation där en man sade olämpliga saker till den. När en social interaktion på detta vis "rasar" beskriver Kim hur den tappar respekten för sin samtalspartner genom "att han slutar att vara människa för mig [...] han pratar så att folk ska se på varandra som objekt och då blir han

typ objekt i mina ögon”. I kontrast till internalisering av transnegativitet, som innebär att en transperson ser sig själv som problemet, vilket påverkar hälsan negativt (Meyer 2003), attribuerar denna typ av motstrategi som Kim beskriver snarare problemet i interaktionen till den andra parten, där det hör hemma.

Deltagarna beskriver också ett arbete att försöka få närstående personer att förstå och relatera på ett respektfullt sätt. Ibland är det inte möjligt att nå dit och flera beskriver, som Cecilia (31 år, kvinna), att de ”har haft vissa vänner som jag har helt droppat nu. Som jag inte alls pratar med för jag orkar inte”. Många har alltså fått omorientera sina relationer genom att bryta med familjemedlemmar, vänner och andra kontakter då dessa relationer har fått dem att må dåligt eller krävt alldeles för mycket arbete. Även om detta har varit viktigt för deras hälsa, innebär brytningarna med nära personer, som de tänker borde älska och acceptera dem, också mycket sorg. Samtidigt beskriver många att de också har vänner, communitys eller en vald familj där de slipper göra detta relationella arbete. Dessa relationer beskrivs som avgörande för deras hälsa (Linander med flera 2019).

Att karva ut sitt livsrum: En fråga om reflekterande arbete för att finna minoritetsro?

Såväl det ontiska som relationella arbetet kräver en hel del reflekterande. När vi frågar deltagarna vad de tänker på när de hör ordet ”minoritetsstress” är det många som svarar att det handlar om att de tvingas tänka ”på massa saker som andra [cispersoner] inte tänker på” (Fredrik, 45 år, man). Detta reflekterande leder ibland till att man undviker saker, och ibland att man behöver förbereda och stålsätta sig för att kunna ta plats i världen.

Flera beskriver hur de konstant förbereder, undviker och hanterar situationer, vilket kan förstås som strategier för deltagarna att karva ut livsrum i en villkorad och olevbar värld. Detta reflekterande kan tolkas som i linje med den vaksamhet, så kallad hypervigilans, som anses uppkomma som resultat av minoritetsstress (Meyer 2003). Samtidigt går beskrivningarna av deltagarnas tänkande också bortom hypervigilans, där ett reflekterande tycks mer reaktivt, som en respons på utsatthet, och ett annat mer agentiskt, där individen snarare utgår från hur den kan ta plats i världen som grundad i sig själv.

Vi tolkar det reaktiva reflekterandet som en respons på omvärldens interpellation (Butler 2004: 259), där den enskilde blir tilltalad och krävs på svar. På så vis tvingas personen att försöka värja sig eller svara på världen. Detta är något som flera ägnar mycket tankar åt:

Jamen alltså en del så här tankesnurrar [...] folk kommer att titta på mig, folk kommer att hoppa på mig eller att folk kommer att kommentera någonting eller

säga någonting och så måste jag förklara någonting, om mig själv, så att en del lite sådana, vad ska man säga, ältande kring det. (Hans, 47 år, man)

Här synliggör Hans hur hans egna reaktioner på andras agerande inte bara uppstår i stunden, utan också föregås av ett omfattande reflektionsarbete där han mentalt förbereder sig på utsattheten och hur han bör reagera. Detta leder till ett konstant bedömande av omvärlden, ofta med för lite fakta till hands för att göra en säker bedömning, vilket spär på osäkerheten ytterligare, även för dem som inte har varit så utsatta. Flera nämner att det här mer reaktiva reflekterandet leder till ”att synfältet skärmas in så va. Du har svårare att se, se andra alternativ och andra sätt att göra saker och ting på” (Frida, 63 år, kvinna). Det gör att livet blir väldigt inrutat och kontrollerat, där det finns väldigt lite rum för flexibilitet:

Min uppfattning av de vänner jag har som är cisgender, de tänker mer på [...] vad de har lust att göra. Typ om de vill bowla eller dansa [...] som att de tänker mer [...] ”Vi får se vart vi går helt enkelt” [...] Jag tror att vi måste planera mer [...] för mig är det dessutom otänkbart att ”bara gå ut”. (Kim, 32 år, agender)

Kim beskriver ett större avstånd mellan lust och aktivitet hos transpersoner, då risken för utsatthet i offentliga rum kräver ett ständigt planerande.

Rent psykologiskt anses att förbereda, undvika och tänka på situationer i förväg vara olika sätt att försöka skapa trygghet och förutsägbarhet för en person (Nolen-Hoeksema med flera 2009). Med andra ord är dessa reflekterande strategier hjälpsamma och funktionella för människor generellt. Problemet uppkommer dock när dessa strategier blir för omfattande och slutar vara ändamålsenliga. Just ”tankesnurrar”, som Hans kallade det ovan, kan utifrån psykologiska teorier tolkas som oro inför saker som kan ske eller som ältande över en situation som har varit (Watkins 2009). När dessa typer av tänkande får väldigt mycket plats påverkar det hälsan. Cecilia (31 år, kvinna) var inne på att undvikanden av sociala situationer ”inte [är] så himla bra i längden. Alltså man behöver komma ut. Man behöver träffa människor och så vidare. Det måste vi ju som sociala varelser” men menade också att ”den är ju svår, för samtidigt så måste man ha styrkan”. Att navigera dilemmat av att skydda sig och spara på kraft men också ha behov att ta plats i världen blir således en del av det reflekterande arbetet.

I tillägg till det reaktiva reflekterandet berättade deltagarna om en annan typ av reflekterande, som inte var något man tvingats till som ett svar på omvärlden. Snarare var detta en process att vara grundad i sig själv och ta plats i världen. Carl (41 år, man) beskriver det så här: ”Jag har pratat med mig själv.

Och liksom försökt ta reda på [...] ‘vad gör livet värt att leva [...] Vad är det jag vill? Vad är det jag känner?’”. Denna reflektion verkar öppna upp möjligheter och ge agens utifrån deltagarens eget perspektiv. Psykologisk forskning visar att detta sätt att observera sig själv och grunda sig i sina värderingar kan främja hälsa (Nolen-Hoeksema med flera 2009). Carls exempel visar också att tankarna har ett konkret innehåll (“Vad är det jag känner och vill?”) snarare än ett abstrakt (“Varför händer detta mig?”), vilket också har visat sig vara hälsofrämjande (Watkins 2009). Att vara grundad i sina erfarenheter och värderingar ger individen möjlighet att på ett mer psykologiskt flexibelt sätt svara på livets utmaningar utifrån var den själv befinner sig värderingsmässigt och orkesmässigt just den dagen. Detta är aspekter som belyses i tidigare forskning (Singh med flera 2011).

Många deltagare berättar att de idag tar mer plats som sig själva. Det handlar om att transitionen har gett dem en starkare grund, när de äntligen är sig själva, men också om att de upplever sig mer mogna och bryr sig mindre om andras åsikter. Vidare handlar det om att kunskap om trans och transrättigheter ger dem en grund att stå på:

Idag bryr [jag] mig mycket mindre om vad folk tycker och tänker om mig jämfört [med för] några år sen, att jag känner mig mycket mer självsäker idag än för några år sen, [...] det gör [det] enklare på olika sätt, kanske inte lika mycket oro och så, som förut [...] jag kan göra mig också mer självklar i olika sammanhang, för att jag har diskrimineringslagstiftningen bakom mig. (Ilon, 34 år, ickebinär)

Ilon synliggör hur den fått ett tryggare fundament att stå på genom förbättrad självsäkerhet och en tilltro till att samhället står bakom den. Det som deltagarna beskriver är därmed inte bara att vara på spänn och reaktivt reflektera hela tiden, utan snarare att finna en slags *minoritetsro*, där man ”bara [får] vara sig själv” och att finna den platsen där man, i stället för att tvingas tänka på sin kropp och sig själv i världen, kan ”ta pauser” och ”inte tänka på sånt alls. Jag är bara jag liksom.” (Fredrik, 45 år, man). För att komma till den här rofyllda positionen summerar Bodil (32 år, kvinna) att man, förutom tillgång till den bekräftande vården, behöver ”hitta communityt, hitta vänner, gå till queera sammanhang, hitta personer som stärker en, personer som lyssnar, personer som säger rätt saker. [...] Och läs på lite, det finns, kunskapen står på vår sida”.

Flera återkom till att det finns en hel del utsatthet som transperson som på många sätt gör livet utmanande, men också kan göra en stark. Styrkan har både byggts upp av möjligheten att kunna vara sig själv genom till exempel könsbekräftande behandling och genom ett agentiskt reflekterande som har

hjälpit dem ta plats i världen. Hans (47 år, man) beskriver hur han önskar att just styrkan som kan komma av att vara minoritet också fick mer uppmärksamhet eftersom “det är viktigt med minoritetsstress, absolut, och hur dåligt vi mår, men det är också viktigt att veta hur starka är vi”. Båda sidorna måste alltså få synas.

Avslutande diskussion

Syftet med denna studie var dubbelt. Empiriskt var det att utforska hur transpersoner upplever utsatthet och hanterar den för att göra livet (över)levbart. Med en tydlig bas i psykologi som disciplin hade vi också en teoretisk ambition att sätta de mer individfokuserade psykologiska teorierna om minoritetsstress (Meyer 2003), mikroaggressioner (Nadal med flera 2012) och *coping* (Folkman och Lazarus 1980) i konversation med teori om levbarhet (Butlers 2004) och emotionellt arbete (Hochschilds 1979). Deltagarnas beskrivningar har varit utgångspunkten i vår teoretiska orientering i analysen (Ahmed 2006: 1) med målet att omartikulera (Butler 2004: 38) psykologisk förståelse av transpersoners upplevelser och inleda en dialog om dessa frågor mellan psykologi och genusvetenskap i en svensk kontext.

Resultaten belyser att mycket av den utsatthet som deltagarna upplever kan förstås i enlighet med minoritetsstressmodellen (Meyer 2003) och teorier om mikroaggressioner (Nadal med flera 2012), men att det finns existentiella och relationella utmaningar som inte helt fångas med dessa teorier. Inte heller fångas det reflekterande som deltagarna beskriver. Även copingteori (Folkman och Lazarus 1980) kommer till korta för att fånga hur deltagarna hanterar den utsatthet som uppkommer till följd av en cisnormativ värld. Istället argumenterar vi, i likhet med andra (McDermott och Roen 2016; Linander med flera 2019), att detta hanterande bör ses som ett omfattande ontiskt, relationellt och reflekterande arbete (Hochschild 1979) för att såväl överleva som leva. Detta är aspekter som inte synliggörs i minoritetsstressmodellen, men kan ses som en reaktion på omvärlden som kräver svar (Butler 2004: 259). Vi är därmed eniga med McDermott och Roen (2016) att det är viktigt att psykologin inte individualiserar eller patologiserar problem, vilket ett okritiskt användande av minoritetsstressmodellen riskerar att bidra till. Utifrån detta är Butlers (2004, 2009) relationella etik, där frågor ställs om hur livet kan göras mer uthärdligt för alla, aktuell för att förändra strukturella villkor. En sak som skulle göra livet mer uthärdligt enligt deltagarna är att de skulle valideras i sin existens och sina upplevelser. Vi vet från annan psykologisk forskning att validering av känslor är hälsofrämjande (Shenk och Fruzzetti 2014). Framöver kan ett fokus på det som Anzani, Morris och Galupo (2019) benämner som mikroaffirmationer vara

ett viktigt psykologiskt perspektiv för att utveckla hur transspecifik validering bör se ut i vardagen.

Även om resultaten visar att en strukturell förändring krävs för att göra livet levbart, så kommer enskilda transpersoner behöva hantera konsekvenserna av strukturerna till dess (Kitzinger 1999). I deltagarnas berättelser framkommer hur de inte kan lägga sitt liv och mående i andras händer, för att låna Butlers (2009) ord. Och om de gör det, så måste de vara mycket noga med vems händer de väljer (Eramian och Mallory 2022). Trots att psykologin på många sätt kan bli problematisk om strukturella problem individualiseras, understryker resultaten att psykologi också kan fylla en roll i att belysa hur individer kan hantera strukturella villkor. Analysen visar till exempel att psykologiska teorier kan belysa de olika typer av reflektion som deltagarna beskrev, där den mer reaktiva reflektionen kan leda till ohälsa via oro och ältande, medan den mer agentiska reflektionen kan leda till hälsa (Nolen-Hoeksema med flera 2009). En annan viktig aspekt för levbarheten som deltagarna lyfte var att finna ett lugn i sig själv, vilket vi här kallar *minoritetsro* (jämför Singh med flera 2011). Detta fenomen finns knappt beskrivet i litteraturen och bör utforskas vidare.

Samtidigt är det viktigt att en kontinuerlig kritisk granskning görs av vilka idéer som tas för givet i teorierna, vilka möjligheter de öppnar och vilket slags "world making" dessa psykologiska tankar bidrar till (Riggs och Treharne 2017). Psykologin bör på så vis varken bidra till att patologisera och individualisera strukturella problem eller bidra till en bild av transpersoner som övermänskligt starka och med ansvar att disciplinera sin egen hälsa och sina relationer. Här behöver psykologin ta till sig teorier från andra discipliner. Utifrån vår forskning tror vi att sådana här gränsöverskridande interdisciplinära dialoger kan kasta nytt ljus över hur psykologisk forskning och professionell praktik kan främja levbara liv för transpersoner.

Tack

Författarna riktar ett stort tack till alla deltagare som har delat med sig av sina erfarenheter och sin levda expertis. Vi vill också tacka Maria Abrahamsson, Alitzel Badager, Zea Dumas-Peterson, Elisabeth Forsberg, Beatrice Hägerström, Emelie Höglind, Alex Jansson, Jonathan Karlsson, Isabella Korvenranta Månsson, Filip Landsbo, Agnes Lidhall, Marcelina Malinowska, Ellen Rangsjö, Josefin Samuelsson och David Stolt för hjälp med olika delar av materialet.

Referenser

- Ahmed, Sara (2006) *Queer phenomenology: orientations, objects, others*. New York: Duke University Press.
- Ahmed, Sara och Bonis, Oristelle (2012) Feminist killjoys (and other willful subjects). *Cahiers du Genre* 53(2): 77-98.
- Anzani, Annalisa, Morris, Ezra och Galupo, Paz (2019) From absence of microaggressions to seeing authentic gender: transgender clients' experiences with microaffirmations in therapy. *Journal of LGBT Issues in Counseling* 13(4): 258-275.
- Baril, Alexandre (2015) Transness as debility: rethinking intersections between trans and disabled embodiments. *Feminist Review* 111(1): 59-74.
- Butler, Judith (2004) *Undoing gender*. New York: Routledge.
- Butler, Judith (2009) *Giving an account of oneself*. New York: Fordham University Press.
- Cogan, Chelsea, Scholl, James, Lee, Jenny och Davis, Joanne (2021) Potentially traumatic events and the relationship between gender minority stress and suicide risk in a gender diverse sample. *Journal of Traumatic Stress* 34(5): 977-984.
- Eramian, Laura och Mallory, Peter (2022) Inequality, rules of irrelevance, and recognition in broken friendships. *Symbolic Interaction* 45(3): 403-424.
- Folkhälsomyndigheten (2015) *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/halsan-och-halsans-bestamningsfaktorer-for-transpersoner--en-rapport-om-halsolaget-bland-transpersoner-i-sverige/> [16 maj 2022].
- Folkman, Susan och Lazarus, Richard (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 21(3): 219-239.
- Fricker, Miranda (2009) *Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*. Oxford: Oxford University Press.
- Hall, William (2018) Psychosocial risk and protective factors for depression among lesbian, gay, bisexual, and queer youth: a systematic review. *Journal of Homosexuality* 65(3): 263-316.
- Hatzenbuehler, Mark (2009) How does sexual minority stigma "get under the skin"? A psychological mediation framework. *Psychological bulletin* 135(5): 707-730.
- Hochschild, Arlie (1979) Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology* 85(3): 551-575.
- Jenkins, Katharine (2020) Ontic injustice. *Journal of the American Philosophical Association* 6(2): 188-205.
- Kitzinger, Celia (1999) Lesbian and gay psychology: is it critical? *Annual Review of Critical Psychology* 1: 50-66.
- Linander, Ida, Goicolea, Isabel, Alm, Erika, Hammarström, Anne och Harryson, Lisa (2019) (Un)safe spaces, affective labour and perceived health among people with trans experiences living in Sweden. *Culture, health & sexuality* 21(8): 914-928.
- Lundberg, Tove, Malmquist, Anna och Wurm, Matilda (2022) Upplevelser av minoritetsstress och mikroaggressioner bland unga hbtq-personer i Sverige. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (red) *"Jag är inte ensam, det finns andra som jag": unga hbtqi-personers levnadsvillkor*. <https://www.mucl.se/sites/default/files/2022/06/MUCF-RAPPORT-2022-Unga%20hbtqi-personers%20levnadsvillkor.pdf> [2 juni 2022].

- McDermott, Elizabeth och Roen, Katrina (2016) *Queer youth, suicide and self-harm: troubled subjects, troubling norms*. New York: Springer.
- Meyer, Ilan (1995) Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior* 36(1): 38–56.
- Meyer, Ilan (2003) Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin* 129(5): 674–697.
- Nadal, Kevin, Skolnik, Avy och Wong, Yinglee (2012) Interpersonal and systemic microaggressions toward transgender people: implications for counseling. *Journal of LGBT Issues in Counseling* 6(1): 55–82.
- Nirta, Caterina (2017) Actualized utopias: the here and now of transgender. *Politics & Gender* 13(2): 181–208.
- Nolen-Hoeksema, Susan, Wisco, Blair och Lyubomirsky, Sonja (2009) Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science* 3(5): 400–424.
- Nord, Iwo, Bremer, Signe och Alm, Erika (2016) Cisnormativitet och feminism. *Tidskrift för genusvetenskap* 37(4): 2–13.
- Pilkington, Pamela, Younan, Rita och Bishop, Amy (2021) Early maladaptive schemas, suicidal ideation, and self-harm: a meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders Reports* (3): 100051. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100051>.
- Rich, Ashleigh, Salway, Travis, Scheim, Ayden och Poteat, Tonia (2020) Sexual minority stress theory: Remembering and honoring the work of Virginia Brooks. *LGBT health* 7(3): 124–127.
- Riggs, Damien och Treharne, Gareth (2017) Decompensation: a novel approach to accounting for stress arising from the effects of ideology and social norms. *Journal of Homosexuality* 64(5): 592–605.
- Singh, Anneliese, Hays, Danica och Watson, Laurel (2011) Strength in the face of adversity: resilience strategies of transgender individuals. *Journal of Counseling & Development* 89(1): 20–27.
- Shenk, Chad och Fruzzetti, Alan (2014) Parental validating and invalidating responses and adolescent psychological functioning: an observational study. *The Family Journal* 22(1): 43–48.
- Smith, Jonathan och Shinebourne, Pnina (2012) Interpretative phenomenological analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2*. Washington: American Psychological Association.
- Tan, Kyle, Treharne, Gareth, Ellis, Sonja, Schmidt, Johanna och Veale, Jaimie (2019) Gender minority stress: a critical review. *Journal of Homosexuality* 67(10): 1471–1489.
- Tebbe, Elliot och Moradi, Bonnie (2016) Suicide risk in trans populations: an application of minority stress theory. *Journal of Counseling Psychology* 63(5): 520–533.
- Testa, Rylan, Michaels, Matthew, Bliss, Whitney, Rogers, Megan, Balsam, Kimberly och Joiner, Thomas (2017) Suicidal ideation in transgender people: gender minority stress and interpersonal theory factors. *Journal of Abnormal Psychology* 126(1): 125–136
- Watkins, Edward (2009) Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin* 134(2): 163–206.
- Whybrew, Si Sophie Pages (2022) Textual encounters of hope and be/longing: science fiction and trans worldmaking. Schiltermandl, Silvia, Aresin, Jana, Whybrew, Si Sophie Pages och Simic, Dijana (red) *Affective Worldmaking: Narrative counterpublics of gender and sexuality*. Bielefeld: Transcript Verlag.

Nyckelord

Trans, levd erfarenhet, levbarhet, emotionellt arbete, minoritetsstress, mikroaggressioner, *coping*, hantering, kritisk psykologi, minoritetsro

Tove Lundberg

Institutionen för psykologi

Lunds universitet

E-post: tove.lundberg@psy.lu.se

Matilda Wurm

Institutionen för Juridik, Psykologi och Socialt arbete

Örebro universitet

E-post: matilda.wurm@oru.se

Anna Malmquist

Institutionen för beteendevetenskap och lärande

Linköpings universitet

E-post: anna.malmquist@liu.se