

Brit Lindeflaten Dahl

“Vi gjør det for oss!”

En fenomenologisk studie av fem personers opplevelse av å være i
parterapi

Master i Rådgivning

Trondheim/Bergen, 2013

Veileder: Camilla Fikse

Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap

NTNU

Framsdebildet er lånt fra: <http://www.goodtherapy.org/blog/marriage-couples-counseling-expectations-tolerance-communication/>

Sammendrag

Formålet med denne masteroppgaven er å få økt innsikt i hvordan det oppleves for enkeltindividet å være i parterapi. Det empiriske forskningsmaterialet ble til gjennom en fenomenologisk tilnærming og intervju med fem personer som tidligere har vært i parterapi. Jeg intervjuet én representant fra hvert par. Intervjuene har bidratt til å løfte frem hva som oppleves som viktig i møtet med terapeuten, og hva som hjalp paret til en bedre hverdag sammen.

Gjennom fortolkende fenomenologisk analyse ble det utarbeidet tre hovedkategorier, med tilhørende underkategorier. Disse kategoriene er: 1. «Relasjoner», med underkategoriene «Opplevelse av å bli sett», «Kjemi med terapeut» og «Betydningen av en objektiv tredjepart», 2. «Motivasjon», med underkategoriene «Lettere når begge vil i terapi» og «Vilje til å investere i forholdet», og 3. «Kommunikasjon», med underkategoriene «Å skape forståelse og bevisstgjøring», «Fjerne tabu» og «Forventninger om praktiske råd». Kategoriene representerer det mest fremtredende ved informantenes opplevelse av hvordan det var å være i parterapi, og hva som opplevdes som viktig for dem. Dette dannet utgangspunktet for drøftingen. Kategoriene er drøftet ut fra relevant teori om person i relasjon, motivasjon og kommunikasjon. Annen relevant teori blir trukket inn der hvor det er hensiktsmessig.

I følge denne studien ser en sentral tendens ut til å være betydningen av å bli sett av terapeuten og partneren sin. Det er også avgjørende å få inn en objektiv tredjepart, som i tillegg gir anerkjennelse og omsorg til begge parter i parforholdet. På den måten føler klientene seg møtt med respekt, og grunnlaget for vekst og utvikling er lagt. Dette påvirker også motivasjonen for å arbeide videre med forholdet. Terapien har best grunnlag for suksess hvis begge parter ønsker å gå til terapi, eller at den tvilende part blir overbevist etter kort tid. Dette fører til indre motivasjon, som er et godt grunnlag for videre arbeid og investering i forholdet. Informantene legger stor vekt på forbedret kommunikasjon under terapien, og forteller om hvordan hjelp til å bli bevisst mønster og tendenser er med på å skape en større forståelse av hverandre. De drar også frem viktigheten av at terapeuten normaliserer det å gå i terapi, slik at de ikke føler seg så «mislykket». I etterkant av terapien er de også opptatt av å selv fremme parterapi som noe positivt. Forventningene om direkte råd er også belyst, og hvordan dette er med på å fremme og/eller hemme vekst.

Avslutningsvis gjøres det betraktninger i forhold til undersøkelsens begrensninger, samt implikasjoner for videre forskning.

Abstract

The purpose of this master thesis has been to attain a greater understanding on how an individual experiences being part of couple's therapy. The empirical research is based on a phenomenological approach and interviewing of five people who have been in couple therapy. I interviewed one person from each couple. These interviews have contributed to highlight what matters the most for couples in therapy, and also what helped them to improve everyday life together.

Through an interpretative phenomenological approach I developed three main categories, with associated sub categories. The categories are: 1. "Relations" which includes the following sub categories i) The experience of being seen, ii) To feel chemistry with the therapist and iii) The importance of an objective third person. 2. "Motivation" with the sub categories i) It's easier if both want to seek therapy and ii) The will to invest in the relationship. 3. "Communication", which has the sub categories i) To create understanding and awareness, ii) To remove the associated taboo iii) The expectation of getting direct advice. The categories represent the most prominent aspects of the informants' experience being part of couple's therapy and what they considered to be the most important factors. This gave the basis for the discussion. The categories are discussed based on relevant theory regarding "person-in-relation", motivation and communication. Other relevant theory will be included where appropriate.

According to this study one of the most prominent tendencies is the importance of being "seen" by both the therapist and the partner. It also shows the necessity of including an objective third part, which can provide care and recognition to both parts. By doing so the clients feel treated with respect and the foundation for growth and development has been made. This also affects the motivation to continue developing the relationship. The therapist is most likely to succeed if both clients want to be helped or if the therapist can convince a doubting person of their methods at an early stage. This leads to an inner motivation, which again is a good foundation for further work and investment in the relationship. The informants value an improved communication during therapy and talks about how a greater awareness of patterns and tendencies leads to a better understanding towards each other. They also talk about the importance of how the therapist makes the situation less daunting, which makes the couple feel less like "failures". Following the therapy the couples also promoted couples therapy as something positive. The expectation of receiving exact advices has also been examined and how this helps promoting and/or inhibiting growth. In conclusion considerations are made regarding the limits of the study as well as implicating further research.

Forord

I et halvt år har jeg fordypet meg i parterapifeltet, og det har vært en glede å jobbe med et så spennende tema. Prosessen har vært både lærerik og utfordrende, og gitt meg nye erfaringer både faglig og personlig. Jeg vil rette en stor takk til de bedriftene som var hjelpsomme og imøtekommende, og som hjalp meg i prosessen med å få tak i informanter. En stor takk sendes også til Anette Marie Wiig, som kom på banen på et kritisk tidspunkt for oppgaven, og tok seg tid til å engasjere seg på vegne av meg og oppgaven min! Den største takken går likevel til menneskene som stilte opp for meg, og som ga meg innsikt i deres tanker, følelser og opplevelser. Uten dere ville ikke denne oppgaven vært mulig!

Tusen takk til min gode venn Ragnhild m/venner for lesesaltgang, kaffipauser og samhold i en ellers monoton skrivetilværelse i Bergen. Takk Katja, Marit, Synne og Iselin, for vennskap, støtte, samtaler og fine opplevelser gjennom hele studiet, og støtte og oppmuntring -på tross av lang avstand mellom oss- det siste året! Katja skal ha en ekstra varm takk for korrekturlesing, samt at hun mot slutten av oppgaven kom inn og fungerte mer eller mindre som en biveileder for meg!

Kjære besteforeldre, foreldre, søsken, svigerforeldre og svigersøsken: Dere skal ha en stor takk for oppmuntring og støtte underveis, interesse for hva jeg driver på med, og støttende ord når prosessen stod i stampe. Manuellterapeut Olav fortjener også en takk, -foruten å løse opp i stive muskler og ledd har han fulgt interessert med på oppgaven og skriveprosessen. Det har vært inspirerende!

Min kjære Espen: Tusen takk for all støtte! Takk for at du stilte med nyvasket leilighet, middag på bordet og en varm klem når jeg var stresset og sliten. Det har betydd alt for meg! Om alle hadde vært som deg, hadde jeg ikke hatt noe å skrive oppgave om!

Sist, men ikke minst, en stor takk til min veileder på NTNU, Camilla Fikse, for all støtte, gode tips og hjelp underveis. Takk for oppmuntrende og til tider morsomme kommentarer, og for at du svarer konstruktivt på mail til alle døgnets tider. Jeg har blitt inspirert av din arbeidskapasitet og positive innstilling!

Bergen, våren 2013

Brit Lindeflaten Dahl

INNHALDFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING	1
1.1 Valg av tema og problemstilling	1
1.2 Oppgavens oppbygging	2
2.0 TEORETISK RAMMEVERK	3
2.1 Parterapi	3
2.1.1 Parterapi i et samfunnsperspektiv	4
2.1.2 Hvorfor parterapi?	4
2.2 Relasjoner	5
2.2.1 Fra objekt til subjekt	6
2.2.2 Person i relasjon	6
2.2.3 Avhengig relasjon	6
2.2.4 Uavhengig relasjon	7
2.2.5 Gjensidig avhengig relasjon	7
2.3 Kommunikasjon	8
2.3.1 Kongruent kommunikasjon	8
2.3.2 Dialog eller monolog?	8
2.3.3 Joharis vindu	9
2.4 Motivasjon	10
2.4.1 Indre og ytre motivasjon	10
2.4.2 Opplevelse av flow	11
2.5 Oppsummering	12
3.0 METODE	13
3.1 Kvalitativ forskningsmetode	13
3.2 Fenomenologi	13
3.3 Hermeneutikk	14
3.4 Semistrukturert intervju som datainnsamlingsstrategi	15
3.5 Valg av informanter	16
3.6 Utarbeiding av intervjuguide	17
3.7 Innsamling av data	18
3.8 Transkripsjon av datamateriale	19
3.9 Kvalitet i forskningen	19
3.10 Etske betrakninger	21
3.11 Min rolle som forsker	22
4.0 ANALYSE	25
4.1 Dannelse av kategorier	25
5.0 PRESENTASJON AV DATA	27
5.1 Presentasjon av informantene, og deres generelle opplevelse av parterapien	27
5.1.1 Ingeborg	27
5.1.2 Cecilie	28
5.1.3 Vilde	28
5.1.4 Even	29
5.1.5 Anders	29
5.2 Relasjoner	30
5.2.1 Opplevelse av å se og bli sett	30
5.2.2 Betydningen av en objektiv tredjepart	31
5.2.3 Kjemi med terapeut	33

5.4 Motivasjon	33
5.4.1 Lettere når begge vil gå i terapi	34
5.4.2 Opplevelsen motiverer til å investere i forholdet	35
5.6 Kommunikasjon	35
5.6.1 Å skape forståelse og bevissthet	36
5.6.2 Fjerne tabu	37
5.6.3 Forventninger om å få praktiske råd	38
6.0 DRØFTING	41
6.1 Drøfting av «Relasjoner»	41
6.2 Drøfting av «Motivasjon»	44
6.3 Drøfting «Kommunikasjon»	45
6.4 Oppsummering	49
7.0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR	51
7.1 Begrensninger og implikasjoner for videre forskning	51
8.0 REFERANSER	53
Øvrige internettsider	57
9.0 Vedlegg	59
9.1 Informasjonsskriv	59
9.2 Samtykkeerklæring	61
9.3 Intervjuguide	62
9.4 Godkjenning fra personvernombudet for forskning	64

1.0 INNLEDNING

Det er blitt forsket mye på par i parterapi, hvor flere studier støtter opp om at det har en positiv virkning (Bradburry et al, 2000; Gottman & Notarius, 2000; Johnson, 2002 i Blow, et. al. 2009). Det er også blitt forsket på tilfredshet i parforhold, og hvilke faktorer som predikerer stabilitet og skilsmisser (Bradburry et al., 2000; Gottman & Notarius, 2000 i Blow et. al, 2009). Med denne undersøkelsen ønsker jeg å finne ut hva individene som gjennomfører parterapi opplever som viktig og nyttig. Hva sitter de igjen med i etterkant, og som beskriver deres eventuelle opplevde effekt? Hvilke faktorer bidro til forbedring, og var det noe som ikke fungerte? Hva førte eventuelt til endring? I denne masteroppgaven vil jeg ta for meg fem mennesker som sitter på erfaring og opplevelser fra parterapirommet. Hvordan var det for dem å gå i terapi? Er det noen fellestrekk ved deres opplevelser som parterapeuter kan ha nytte av å vite? Det er nyttig å vite at parterapi hjelper, og kanskje enda mer nyttig å vite hva personer som går til terapi opplever at hjelper, selv om hver terapitime er forskjellig og terapeutene bruker forskjellig tanke sett, verktøy og strategier (Pinsof & Wynne, 2000) På den måten kan man fremme det som oppleves fint og nyttig for klientene. I følge Beutler et.al ønsker terapeuter å lese om studier som fokuserer på terapeuten og/eller klienten, og hvordan dette fører til viktige endringer i terapien (Blow, et.al, 2009). Med denne masteroppgaven ønsker jeg å gi et bidrag her, sett fra et rådgivningsperspektiv.

1.1 Valg av tema og problemstilling

Etter to semester på master i rådgivning, med mange spennende fag, tema og innfallsvinkler, var det ikke lett å velge kun étt emne som fordypning for masteroppgaven. Etter å ha reflektert over hva som engasjerer meg, har jeg blitt klar over at det er relasjoner mellom mennesker som opptar meg mest! Jeg er opptatt av hvordan enkeltmennesket har det i hverdagen, hvilke utfordringer de har i sine nærmeste relasjoner, og hvordan kommunikasjonen er i disse relasjonene. Med dette som grunnlag, valgte jeg å utforske parterapifeltet. Det finnes like mange måter å leve sammen på som det finnes mennesker, og noen finner en rytme og samhandling som passer for dem. Men hva med dem som kommer i utakt? Eller som gjerne vil leve sammen, men som opplever store konflikter og hindringer? Å søke parterapi er blitt mer og mer vanlig i Norge, men likevel har jeg inntrykk av at det er noe det ikke snakkes så høyt om. Hva er det som oppleves som viktig for de involverte i

parterapi, og hvordan påvirker det dem? Det er dette jeg ønsker å finne ut med denne oppgaven, og jeg har derfor tatt utgangspunkt i følgende problemstilling:

Hvordan oppleves det for enkeltindividet å være i parterapi, og hvordan påvirket dette relasjonen?

1.2 Oppgavens oppbygging

I første del av oppgaven har jeg presentert tema for oppgaven og problemstillingen. I kapittel 2 gjør jeg rede for det teoretiske rammeverket jeg har benyttet meg av. Her presenteres teori om parterapi, relasjoner, kommunikasjon og motivasjon. I kapittel 3 gjør jeg rede for mine metodiske valg gjennom hele prosessen, og hvordan jeg har gått frem rent praktisk. I kapittel 4 redegjør jeg for analysen, og i kapittel 5 presenterer jeg informantene, samt funnene fra intervjusamtalene. Funnene er kategorisert i tre hovedkategorier, med 2-3 underkategorier hver. Resultatene blir presentert som utsagn og som meningsfortetning. I kapittel 6 drøfter jeg funnene opp mot presentert teori, samt annen relevant faglitteratur og egne tanker og refleksjoner. Til slutt i oppgaven gjør jeg rede for studiens begrensinger og implikasjoner for videre forskning.

2.0 TEORETISK RAMMEVERK

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere teori som vil være relevant for funnene i undersøkelsen. For at de ulike delene av oppgaven skal henge sammen på en naturlig måte, har jeg valgt å la arbeidet med teori og analyse være parallelle prosesser. På den måten vil presentert teori bli et naturlig utgangspunkt for drøfting av studiens funn, samtidig som jeg forsøker å distansere meg fra presentert teori ved kategorisering av funnene. Parterapi og dens posisjon i samfunnet vil bli kort presentert, før jeg går inn på rådgivningsrelaterte tema som knyttes opp til parterapi, her relasjon, motivasjon og kommunikasjon.

2.1 Parterapi

Det er ingen hemmelighet at vi, i dagens velferdssamfunn, er opptatt av hva som skal til for å lykkes i et parforhold. I nyhetene, tabloidpressen og i form av selvhjelps litteratur presenteres vi for tips og triks for å få parforholdet til å fungere. Hvorfor er vi så opptatt av det? Undersøkelser viser at vi setter det å ha et godt samliv høyere enn god helse (Johnson, 2007). Ønsket om å lykkes i kjærlighetslivet kan betraktes som en ny sekulær tro som erstatter religiøsitet og politisk engasjement (Gran, 2006). I tillegg hevder Putnam (2000) at vi i dagens samfunn lider av isolasjon. Det er kun få generasjoner siden hele lokalsamfunnet bidro til å tilfredsstille behov som nå forventes å dekkes i et ekteskap, fordi familieenheter nå lever isolerte liv i hver sitt hus (Hawkey, 2006 i Johnson, 2007). Forventninger om vellykkethet på alle arenaer, en hektisk hverdag med fulltidsjobb, fritidsaktiviteter og ofte omsorg for både yngre og eldre generasjoner, skal mestres av enkeltindividene alene, og som følge av dette opplever mange den berømte «tidsklemme». Det er kanskje ikke så urimelig å tenke at dette kan gå på bekostning av den som står oss nærmest ved at vi glemmer å gi hverandre tid og oppmerksomhet, og problemer kan bygge seg opp mer eller mindre ubevisst. Hva gjør vi dersom parforholdet oppleves vanskelig og/eller det skranter? Når hverdagen ikke er den dansen på roser som man blir lovet i slutten av enhver romantisk komedie, og realiteten slår oss i ansiktet med tidsklemme, misforståelser og kanskje sykdom. Da kan man søke hjelp. Både det offentlige og det private tilbyr hjelp til par som strever med å leve sammen i et samfunn med høyt tempo, store krav og tidsklemme. Et raskt søk på internett vil lede deg til både private og offentlige kontor (Hårtveit & Jensen, 2004).

2.1.1 Parterapi i et samfunnsperspektiv

Parterapi har sitt utspring fra familierapien og startet, i følge Gurman & Fraenkel (2002), rundt 1930 ved at prester, sosialarbeidere, helsearbeidere og gynekologer ga nygifte råd knyttet til ekteskapets utfordringer i hverdagen. Parterapi har siden utviklet seg til å bli en mer selvstendig retning. Den statelige motivasjonen for å forske på ekteskapet var uroen over det økende antall skilsmisser i siste halvdel av det tjuende århundret i Vest-Europa og USA (Pinsof, 2002 i Øfsti, 2010, s. 69).

I følge Øfsti (2010) kan vi portrettere ekteskapet med fire ulike begreper gjennom historien; - fornuftsallianse, romantisk, husmortid/kjernefamilie og demokratisk kjærlighet. Begrepene peker på ulike forventninger til ekteskapet gjennom historien, og samtidig er disse nyttige for å beskrive idealer og praksis som fortsatt har aktualitet i dag. I det førmoderne Europa var ikke ekteskapet tuftet på romantiske og erotiske følelser (Coontz, 2005 i Øfsti, 2010), men var mer en fornuftsordning som ble inngått mellom familier for å samle hushold og jordeiendommer. I dagens vestlige samfunn er det som oftest kjærlighet og følelser som ligger til grunn for valg av samlivspartner, og vi vektlegger par-relasjonens betydning mer og mer. Etterspørselen etter parterapi er sterkt økende i de vestlige land. Flere og flere knytter sin opplevelse av lykke eller ulykke til sin par-relasjon vel så mye som til familien (Hårtveit & Jensen, 2004, s. 211) Dette kan ses i sammenheng med at de som i dag søker parterapi ofte gjør det på grunnlag av relasjonelle problemer som følelsesmessig uenighet, maktproblemer, problemløsning- og kommunikasjonsproblemer, sjalusi, verdier og rollekonflikt, seksuell misnøye og vold (Gurman & Fraenkel, 2002). Gurman & Fraenkel (2002) viser til at forhold som er preget av for eksempel konflikter og vonde opplevelser har negativ innvirkning på den psykiske og fysiske helsen til partene som er direkte involvert, men også til eventuelle barn (Bloom, Asher & White, 1978; Burmann & Margolin, 1992; Kiecolt-Glaser, Fisher & Ogroci et al., 1993; Gottman, 1994)

2.1.2 Hvorfor parterapi?

Troen på terapi og tillit til psykologi som fag har vokst fram over tid (Øfsti, 2010, s. 110). Det engelske ordet «counselling» er definert som en hjelperelasjon der hovedhensikten er å gi klienten muligheter for læring og oppdagelser om dem selv og andre, ved å være i relasjon med rådgiveren (Allgood & Kvalsund, 2003). Parterapi er et rom hvor tvil i samlivet blir satt fokus på, forhandles og vurderes. Tvilens opphav er en kombinasjon av brutte forventninger og tilgang til alternative måter å leve på. Vi fores med forestillinger om at det er mulig å føle sterkere, oppleve mindre

motstand og mer lykke i relasjoner (Øfsti, 2010). Tvil oppstår der det finnes muligheter og ligger ikke i individet alene, men i selve tiden den tvilende lever i. Øfsti (2010) fremhever også at kriser kan bety nye muligheter (s. 94). Det er ofte i slike situasjoner vekst finner sted, og nye og bedre strategier kan utvikles. Terapeuter tilbyr hjelp i form av nye perspektiver, spørsmål og tanker om det de hører og ser i samtalene (Øfsti, 2010, s. 35)

Hvordan er det egentlig for et individ å gå i parterapi? Hva er det viktigste personene får ut av det, og hvordan oppleves det? Som nevnt innledningsvis er det dette jeg ønsker å sette søkelyset på med denne masteroppgaven.

2.2 Relasjoner

I den vestlige verden står individualismen sterkt, og alle er sin egen lykkes smed. Likevel er en del av det å være et menneske å forholde seg til andre, og Levine (1992) sier det så fint med «I only become myself in relationship» (s. 32). Ordet «relasjon» kommer fra det latinske ordet *relatio*, som i følge Malt (2013) betyr forbindelse. Innen psykologi og psykiatri brukes ordet i betydningen «følelsesmessige forhold til andre mennesker», og Kvalsund & Meyer (2005) sier at våre liv skapes og leves i relasjoner, og det er i møte med andre at vi utvikler vår selvforståelse og uttrykksmåte. Med dette forstår jeg at det er i møtet med andre mennesker at vi lærer oss selv å kjenne. Det er i samspill med andre at vi utvikler oss, tester våre egne grenser, og utforsker oss selv.

Kvalsund & Meyer (2005) presiserer at vi som individ ikke kan forstås uten å bli forstått som en del av en større helhet, fordi vi blir et «selv» i sosialisering med omgivelsene. På samme måte kan ikke en gruppe forstås uten å forstå hvert enkelt individ som en del av helheten. Dette gjelder på alle nivå, det være seg i et samfunn, en familie, et kollegium eller et par. I denne masteroppgaven er det paret som gruppe jeg fokuserer på, og teorien vil derfor knyttes opp mot individene i paret, og paret som en helhet. Jeg vil ha en holistisk tilnærming, det vil si at jeg vil inkludere og se hele mennesket med alle dets tanker og følelser.

2.2.1 Fra objekt til subjekt

Man kan forholde seg til andre mennesker følelsesmessig, mentalt og praktisk, på mange forskjellige måter, og i en par-relasjon blir dette ekstra tydelig. Man lever tett på hverandre, og tilbringer mye tid sammen. Å være i en relasjon er en dynamisk situasjon, med mye læringspotensiale, men det skjer først når man forholder seg til hverandre som subjekter, og ikke objekter (Allgood & Kvalsund, 2003). Buber (1965) og utdyper dette med å beskrive to ulike kvaliteter på relasjoner mellom mennesker. Enten kan man ha en «jeg-det»-relasjon, der man møter den andre som et objekt for å tilfredsstille egne behov. Dette innebærer at man ikke anerkjenner den andre som et annet subjekt, med tilsvarende ønsker, behov, tanker og følelser som man selv har. Man holder da en avstand til den man er i relasjon til, er observerende, og i verste fall manipulerende. Når man derimot møter den andre som et subjekt, i en «jeg-du»-relasjon, har man en empatisk holdning og en vilje til å se verden fra den andres ståsted.

2.2.2 Person i relasjon

Macmurray (1999) og Kvalsund & Meyer (2005) beskriver tre relasjonskvaliteter vi mennesker kan møte hverandre i: avhengighetsrelasjoner, uavhengighets- og gjensidighetsrelasjoner, hvor møtet kan være positivt eller negativt innenfor hver relasjon. Alle tre stadiene inngår i hverandre på varierende og komplekse måter, avhengig av hvordan dialogen utvikler seg (Kvalsund & Allgood, 2008).

2.2.3 Avhengig relasjon

Ved etablering av en relasjon, vil avhengighetsfasen være nødvendig for å utvikle den trygghet og tillit som preger en gjensidig relasjon. Dersom avhengigheten er et resultat av et gjensidig behov, vil avhengigheten være positiv (Kvalsund & Meyer, 2005). Eksempel på dette kan være avhengigheten et barn har til sine foreldre, eller forholdet mellom en terapeut og en klient, hvor klienten søker direkte råd og svar (Kvalsund & Allgood, 2008). Avhengighet kan kjennetegnes av tillit og behov for trygghet når relasjonen oppleves positivt, og av mistillit og usikkerhet når den blir oppfattet negativ. Man er da ikke lenger gjensidig enig om behovet for avhengighet.

2.2.4 Uavhengig relasjon

I en uavhengig relasjon er det den enkeltes behov som står sentralt. På grunn av løsrivelsesbehov og selvstendigjøring vil individene i relasjonen handle ut fra egne følelser og intensjoner (Kvalsund & Meyer, 2005). Siden personen i større grad stoler på sin egen dømmekraft og evne til refleksjon, vil tilbakemeldinger fra andre være mindre relevante, og ikke lenger ha samme autoritet som ved avhengighet. Også her er en viss grad av symmetri og gjensidighet nødvendig for at relasjonen skal oppleves positiv. I et uavhengighetsforhold i terapien vil dialogen gjerne være preget av konfrontasjoner i forhold til forsvarsmekanismer, grensetesting og andre faktorer som forbindes med å løsrive seg fra terapeuten. Terapien avsluttes ofte når klienten er gått fra å ha et avhengighetsforhold til terapeuten, til å bli uavhengig og selvstendig (Kvalsund & Allgood, 2008)

2.2.5 Gjensidig avhengig relasjon

Å være gjensidig avhengig er å erkjenne at man trenger hverandre for å få bekreftet og forsterket sin uavhengighet (Macmurray, 1999). Det handler om likeverd, og en felles forståelse og verdsetting av relasjonen slik den er. Når relasjonen oppleves positiv, møtes man på bakgrunn av hverandres ønsker og behov, og på begges premisser, slik at relasjonen kan romme gjensidighet (Kvalsund & Meyer, 2005). Gjensidig avhengighet verdsetter både likheter og forskjeller. Individene som inngår i relasjonen aksepterer og anerkjenner hverandre, og også seg selv i møte med den andre (Kvalsund & Allgood, 2008). Det er i slike relasjoner transformativ læring vil oppstå. Transformativ læring er i følge O'Sullivan (1991) definert som «å oppleve en dyp, strukturell endring i grunnleggende premisser for tanker, følelser og handling. Det er en endring i bevisstheten som dramatisk og permanent endrer din måte å være i verden på. En slik endring involverer forståelsen vår av oss selv og vår væren, vårt forhold til andre og den naturlige verden, vår forståelse av makt...» (Kvalsund og Allgood, 2008, min oversettelse). Slik jeg ser det er det en gjensidig avhengig relasjon som er målet i en par-relasjon, for at begge parter skal kunne vokse, lære og utvikle seg i relasjonen. Dette vil, jamfør den holistiske tenkningen, føre til at enkeltindividene og paret som helhet vil være mer tilfreds. Det vil da være gjensidig erkjennelse og forståelse for dynamikken og behovet for både avhengighet og uavhengighet i relasjonen (Kvalsund og Allgood, 2008)

2.3 Kommunikasjon

Kommunikasjon er en sentral del av det å være i relasjon med andre. Vi lærer å lese og forstå oss selv og andre i relasjon til andre, gjennom kommunikasjon (Kvalsund & Meyer, 2005). Ved hjelp av tilbakemeldinger og refleksjoner kan vi vokse og utvikle oss som personer (ibid.) Ikke alle mestrer dette på en hensiktsmessig måte, og det kan fort oppstå misforståelser, irritasjon og sterke negative følelser. Vi foretrekker å kommunisere på forskjellige måter, og oppfatter kommunikasjon fra andre på like mange forskjellige måter. Problemer oppstår ofte i forhold til hvordan vi kommuniserer og oppfatter hverandre, og hva vi føler og tolker (Vennesland, 2007). Det er skrevet mye faglitteratur om kommunikasjon, og jeg vil her trekke frem noen bidrag som er relevant for å belyse min problemstilling.

2.3.1 Kongruent kommunikasjon

God kommunikasjon er kongruent, ved at den er entydig og ekte (Skau, 2005). Med dette menes at for å kommunisere mest mulig hensiktsmessig, er det viktig at det er samsvar mellom det vi tenker og føler, og det vi kommuniserer ut til andre gjennom handlinger og ord. Dette samsvarer med Rogers (1961) teori om at kongruens fremmes når følelsene våre er åpne og tilgjengelige for oss, og vi klarer å kommunisere dem videre. Motsatt kan inkongruent kommunikasjon føre til forvirring og motstridende signal.

2.3.2 Dialog eller monolog?

Dialog er definert som kommunikasjon mellom personer som er genuint interessert i hverandre og som har en intensjon og vilje til å engasjere seg i hverandre på en slik måte at de deltar i hverandres liv ontologisk¹, og ikke bare psykologisk eller teknisk (Friedman, 1992 i Kvalsund & Allgood, 2008). Videre sier Spurkeland (2005) at dialog har som formål å bedre kontakt og forståelse mellom to personer. Kvalsund & Allgood (2008) hevder at de fleste dialoger egentlig er separate monologer, hvor et individ har en samtale med et annet individ for å dekke egne behov, og vi har da

¹:Ontologi er, i følge Store Norske Leksikon (2013), den mest allmenne lære om værensformer og væremåter. Egenskaper kan f.eks. ikke eksistere uten at noe annet «først» eksisterer som de kan være egenskaper til.

den tidligere nevnte «jeg-det»-relasjonen. Hvis derimot begge parter er genuint interessert i hverandre som personer, og opplevelsen styrker begge parter, har monologen gått over til en dialog der gjensidighet oppstår, og man har en «jeg-du»-relasjon (Buber, 1965; Macmurray, 1961/1991). I dialogen ligger da empati og vilje til å endre oppfatning av hverandre (Kvalsund & Meyer, 2005). For å oppnå dette må begge parter være dypt interessert i å entre den andres verden, slik at de oppnår gjensidig kommunikasjon og interkasjon (Kvalsund & Allgood, 2008). Denne likeverdigheten er ifølge Spurkeland (2005) en emosjonell registrering av aksept, respekt og genuin interesse for den andre part i dialogen.

2.3.3 Joharis vindu

Når vi samhandler og kommuniserer med andre mennesker, er vi selektive på hva vi velger å presentere, og hva vi velger å holde skjult for omverden. I tillegg kan det hende at omverden oppfatter aspekter ved oss som vi selv ikke er klar over, samt at underbevisstheden vår kan skjule sider ved oss som verken vi selv eller omverden ser. Dette kan illustreres ved kommunikasjonsmodellen Joharis vindu, som ble utviklet på 1950-tallet av psykologene Joseph Luft og Harrington Ingham (Huseby, 2013).

	Kjent for andre	Åpent	Blindt
	Ukjent for andre	Skjult	Ukjent
		Kjent for oss selv	Ukjent for oss selv

Figur 1: Joharis vindu

Som modellen viser, har vi noe som er kjent for både oss selv og andre, og som man har lett tilgang til. Så har man det som ligger «skjult», som er kjent for andre, men som vi ikke har tilgang til selv. Man kan enten bevisst eller ubevisst holde tilbake informasjon om oss selv. Når kommunikasjonen

er mindre åpen, er det større sjanse for at man misforstår og at det oppstår feiltolkninger (Myrseth, 2013). De beste forutsetningene for god kommunikasjon er når begge parter er åpne. Gjennom å uttrykke oss overfor andre; våre følelser, erfaringer, tanker og oppfatninger, får vi (non)verbale reaksjoner fra miljøet som kan bidra til økt selvinnsikt, som igjen er en viktig forutsetning for å øke vår personlige kompetanse (Skau, 2011). Ved hjelp av denne bevisstgjøringen, får man tilgang på det som er «skjult», og man får økt selvinnsikt. Tilbakemelding fra andre bidrar til at det blinde feltet blir mindre. Det er lettere å samarbeide om begge parter har et stort åpent felt. I følge ndla.no kan denne modellen bidra til å øke vår selvinnsikt i forhold til egen kommunikasjonsstil.

2.4 Motivasjon

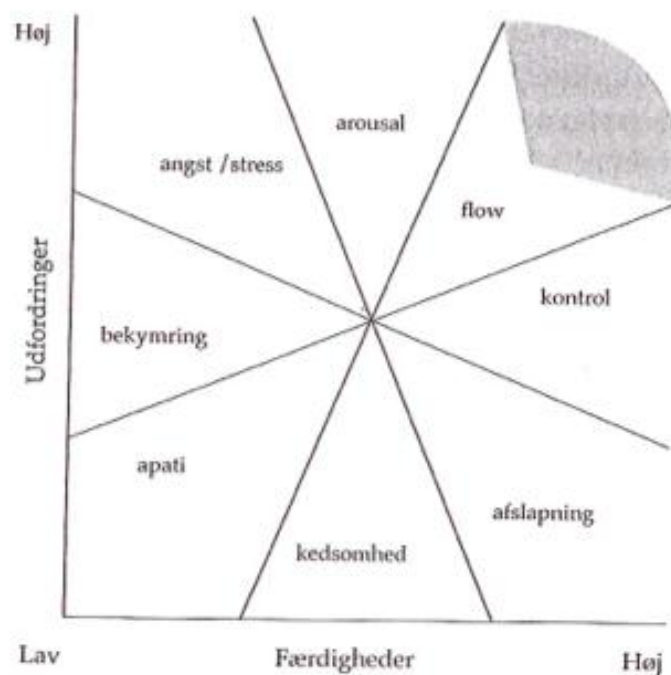
Hva er det som får oss til å handle som vi gjør? Hva er det som driver oss til handling, og hva påvirker valgene vi tar? Motivasjon er i følge Teigen (2013) en samlebetegnelse for de faktorer som setter i gang og som styrer atferden vår. For å forklare hvorfor mennesker gjør som de gjør, snakker man gjerne om de prosessene som gir oppførselen vår energi og retning (Reeve, 2005). Energien setter oss i sving, og bestemmer innsats og utholdenhet, mens retningen innebærer hvilke mål vi setter oss og hvilke valg vi tar (Teigen, 2013; Reeve, 2005). I det følgende vil jeg belyse teorien om indre og ytre motivasjon, og utdype fenomenet «flow».

2.4.1 Indre og ytre motivasjon

Når mennesket utfører en handling er handlingen motivert av noe. I et teoretisk perspektiv snakker man gjerne om indre og ytre motivasjon. I følge Wormnes og Manger (2005, s. 26) stammer indre motivasjon fra egenskaper ved selve aktiviteten, ved at den appellerer til nysgjerrighet, utfordrer eller skaper glede. Da er handlingen i seg selv belønning nok. Ytre motivasjon oppstår primært fra forhold som ligger utenfor selve aktiviteten, og kan knyttes til forhåpninger om belønning i en eller annen form (ibid). Eksempler på faktorer som stimulerer til ytre motivasjon i en parrelasjon er status, økonomiske fordeler og forventninger fra andre, eventuelt unngåelse av uattraktive konsekvenser (Reeve, 2005, s. 134). Her kan unngåelse av å leve alene eller i dårligere økonomiske forhold nevnes.

2.4.2 Opplevelse av flow

Csikszentmihaly (2005) studerte personer som engasjerte seg i aktiviteter ut fra indre motivasjon, og han oppdaget at deres erfaringer reflekterte en total involvering eller «flow». Flow er ensbetydende med positive situasjoner hvor man er så engasjert at tidsfornemmelsen forsvinner og all oppmerksomhet blir samlet rundt én bestemt aktivitet (ibid). Å være i ett med aktiviteten og omgivelsene og være svært konsentrert, kan oppleves som veldig behagelig, og man ønsker at opplevelsen av full tilstedeværelse skal fortsette. I slike situasjoner er bevisstheten hundre prosent tilstede og vi opplever at intensjoner, følelser og tanker er i harmoni med hverandre. Det er slike spesielle øyeblikk Csikszentmihalyi (2005) kaller for «flowopplevelser». Videre sier han at optimale opplevelser handler ofte om en avveiet balanse mellom en persons forutsetninger på den ene siden, og de tilstedeværende muligheter for å handle på den andre (se figur 2).



Figur 2: Flow, Opplevelsens kvalitet som en funksjon av forholdet mellom utfordringer og ferdigheter. En optimal opplevelse, eller flow, kan inntreffe når begge variabler er høye. (Kilde: Massimini og Carli, 1988; Csikszentmihalyi 1990, i Csikszentmihalyi 2005, s. 44)

Blir utfordringene for høye i forhold til ferdigheter, viser modellen at man kan oppleve frustrasjon eller angst. Er utfordringene derimot for lave i forhold til personens forutsetninger, slapper man først av, men det kan gå over til kjedsomhet etterhvert. Opplever personen i en bestemt situasjon

både utfordringen, men også egne evner for å møte denne, som lave, kan dette resultere i en følelse av apati. Er både utfordringer og evner høye (relativt i forhold til den enkelte person), kan det dype engasjement, som skiller flow fra alminnelige opplevelser, oppstå (ibid). Personen føler da at han får brukt sitt fulle potensial, og opplever stor mestringsfølelse og glede.

Figur 2 kan også leses som en indikasjon på hvordan flow kan føre til personlig utvikling. Hvis man f.eks befinner seg i arousal-området i diagrammet, er det i følge Csikszentmihalyi (2005) ingen dårlig posisjon. Man er da, om enn på et moderat nivå, mentalt fokusert, energisk og involvert. For å komme seg fra arousal-området og opp i den enda mer optimale flow-tilstanden, må man øke sin innsats, lære mer og i det hele tatt forbedre seg. Å være i kontroll-området er også en positiv tilstand, der man føler seg glad, sikker og tilfreds. Her er det likevel en tendens til at man begynner å slippe konsentrasjonen og energinivået synker (ibid.). Ut fra figuren kan man lese at man da må øke utfordringene for å komme opp i flowområdet.

2.5 Oppsummering

Jeg har nå presentert teori om parterapi og dens posisjon i samfunnet, samt rådgivningsrelatert teori som kan knyttes opp til parterapi. Her har jeg belyst relasjonsteori i form av «objekt-subjekt» og «person i relasjon», kommunikasjonsteori presentert ved «kongurent kommunikasjon», «dialog og monolog» samt «Joharis vindu», og motivasjonsteori i form av «indre og ytre motivasjon» og «opplevelse av flow». I det følgende vil jeg ta for meg metodevalg, samt belyse hvordan jeg har gått fram i arbeidet med denne oppgaven.

3.0 METODE

I denne delen av oppgaven vil jeg gjøre rede for og begrunne de metodiske valgene jeg har tatt i dette studiet. Jeg vil først utdype aspekter ved valg av metode, før jeg beskriver hvordan jeg gikk frem ved innsamlingen av data. Videre vil jeg belyse de valgene jeg har tatt i analysearbeidet, før jeg sier noe om hvordan kvaliteten i forskningen er ivaretatt. Til slutt vil jeg reflektere rundt min rolle som forsker.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

Forskningsmetode handler om hvordan man skal erverve kunnskap, ut fra hva man som forsker er interessert i å undersøke. I følge Johannessen et.al. (2011) og Ryen (2002) er det problemstillingen som er retningsgivende for valg av metode, og som avgjør hvor vellykket forskningsprosjektet er, da det er den som angir spørsmål undersøkelsen forventes å gi et svar på. Ut fra problemstillingen jeg ønsker å belyse, har jeg valgt en kvalitativ tilnærming. Denzin & Lincoln (2000) sier at det sentrale forskningsperspektivet ved kvalitative metode er at deltakerens perspektiv skal synliggjøres. Kvalitativ metode brukes der forskeren ønsker å få større forståelse for et sosialt fenomen, og få innblikk i informantenes egne opplevelser av, og erfaringer med, fenomenet (Kvale & Brinkmann 2009). Jeg ønsker å få tak i hvordan det på ulike plan opplevdes for enkeltindividet å være i parterapi. Jeg søker å få et innblikk i informantenes virkelighetsforståelse, og prøve å forstå hvordan de konstruerer mening og ser sammenhenger. Forhåpentligvis vil oppgaven tilføre fagfeltet ny og nyttig kunnskap, og ha en overføringsverdi til den parterapi som blir utført i dag. For å tilrettelegge for en slik overføringsverdi, er det i følge Denzin og Lincoln (2000) viktig å sikre rike og fyldige beskrivelser av den sosiale verden informantene befinner seg i.

3.2 Fenomenologi

I arbeidet med å velge tema for masteroppgaven var min interesse for enkeltindividets opplevelse av et fenomen gjennomgående. Jeg er, som nevnt, interessert i personers subjektive opplevelse av hendelser, og valget falt derfor på en fenomenologisk tilnærming. I følge Thagaard (2009, s. 38) tar et fenomenologisk vitenskapssyn utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer. Den fenomenologiske reduksjonen innebærer at interessen sentrerer rundt fenomenverden slik informanten opplever den, mens den

ytre verden kommer i bakgrunnen (ibid). Kvale (1998) sier at «fenomenologien bygger på en underliggende antakelse om at realiteten er slik folk oppfatter at den er» (i Thalgard 2011, s. 38). I sosialt arbeid blir dette knyttet til at klienten er ekspert i eget liv og vi som hjelpere må lytte til eksperten (Shulman, 2003), og innen rådgivningsteori snakker Carl Rogers om at klienten sitter med svarene (Ivey et al., 2008). Også Ryen (2002) minner oss på viktigheten av å huske at det er informanten som er eksperten på sin forståelse av sine egne erfaringer og følelser, og at forskerens jobb er å få tilgang til dette på en etisk riktig måte.

Fenomenologi gir grunnlag for det Martinsen (1996) kaller «kjærlig forskning», fordi tilnærmingen vektlegger informantenes opplevelse av sin situasjon, er trofast mot denne opplevelsen, og har en kritisk holdning til etablerte ideologier (Thagaard, 2009). Fenomenologi passer godt for forskere som har en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver, og som ønsker å beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette er i tråd med min intensjon for denne studien. Jeg er som forsker i denne sammenheng ikke så opptatt av tall, statistikk og tabeller, men ønsker å få vite noe om hvordan mennesker opplever å være i parterapi, og hva som gjør at de tenker og føler på den måten de gjør.

3.3 Hermeneutikk

Selv om jeg ønsker å ha en fenomenologisk tilnærming i studien min, sitter jeg også med en forståelse av at jeg har med meg en del bagasje som vil prege forskningen. Jeg er bevisst at dette kan by på noen utfordringer, men også noen fordeler. Jeg ønsker å bruke fordelene aktivt, og vil derfor ta med meg en hermeneutisk tilnærming inn i forskningen. Den hermeneutiske tilnærmingen sier at vi ikke kan se bort fra de forhåndskunnskapene vi har om et fenomen. Vi kan bare sørge for å bli bevisst dem. Vi kan aldri møte verden forutsetningsløst, og vi vil alltid forstå et fenomen på grunnlag av den bakgrunnen vi bringer inn i forståelses- og fortolkningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2009). En hermeneutisk tilnærming legger vekt på at det ikke finnes én sannhet, men at fenomener kan tolkes på flere nivåer. Derfor kan mening bare forstås i lys av den sammenheng det vi studerer er en del av (Thagaard, 2009). Vi forstår delene i lys av helheten, og all forståelse bygger på en forforståelse. Innen hermeneutikk kan meningsfulle fenomener forstås på ulike måter og må fortolkes for å kunne forstås. Den hermeneutiske sirkelen er fin å ta i bruk her: All

fortolkning består i stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det man skal tolkes, konteksten det tolkes i, og mellom vår egen forforståelse (Johannessen et.al., 2011)

Jeg vil derfor bruke en hermeneutisk-fenomenologisk metode i min forskning. De to tilnærmingene kan oppfattes selvmotsigende, siden man i fenomenologien skal sette til side egen forforståelse og kun lytte til klientens verdensoppfatning, mens man i hermeneutisk fortolkning nettopp har forforståelsen, personlige erfaringer og ideer som utgangspunkt for å forstå fenomenet. Likevel ser jeg det som en hensiktsmessig kombinasjon. Jeg vil lytte, lære og stille spørsmål, som om jeg ikke vet noe om fenomenet, men likevel må jeg ta innover meg at jeg må ta utgangspunkt i min egen forståelsesramme. Med en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming håper jeg å kunne se helheten, og få økt innsikt i en subjektiv sannhet jeg ikke vet noe om fra før.

3.4 Semistrukturert intervju som datainnsamlingsstrategi

En egnet måte å få tilgang på informantens egen opplevelse av et fenomen, er bruk av kvalitativt forskningsintervju. Forskningsintervjuet er en interpersonlig situasjon, en samtale mellom to parter om et emne av felles interesse, der kunnskap skapes i skjæringspunktet mellom intervjueren og den intervjuedes synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2009) Man søker å forstå verden sett fra intervjupersonens side, for å forstå sider ved intervjupersonens dagligliv fra hans eller hennes eget perspektiv ved å ha en intervjulignende samtale (ibid). Det kvalitative forskningsintervjuet legger vekt på en fortolkende tilnærming til de fenomenene som det forskes på, og bygger på både fenomenologi og hermeneutikk.

Jeg kunne valgt andre tilnærminger innenfor kvalitativ metode, som for eksempel observasjon, men siden jeg vil ha mulighet til å stille spørsmål om konkrete tema, og kunne utdype disse, anser jeg intervju som mer egnet for min oppgave. Dessuten kan det være vanskelig, for ikke å si umulig, å observere opplevelsen av noe, og med sikkerhet vite hvordan vedkommende opplevde det. For å få tak i essensen i informantens opplevelse av noe, må den det gjelder få uttale seg, reflektere og dele informasjon om sin verdensoppfatning. Ved bruk av intervju kan jeg fange opp nøkkelbegrep, samt be informanten om å utdype dem om ønskelig. På den måten vil jeg ikke kun sitte igjen med min tolkning av det som skjer, noe som kunne vært tilfelle hadde jeg valgt andre tilnærminger, som observasjon.

Ved semistrukturert intervju lager forskeren en intervjuguide som man tar utgangspunkt i, mens spørsmål, tema og rekkefølge kan variere fra intervju til intervju (Johannessen et.al., 2011). Et semistrukturert intervju kan foregå mer som en styrt samtale, der begge parter påvirker utfallet. Det er denne type intervju jeg ønsker å gjennomføre, og ser på som mest fruktbart for min oppgave. Samspill mellom to personer, der man kommer frem til ny innsikt, kan være givende for begge parter (Kvale & Brinkmann, 2009). Her kan jeg bruke det jeg kan om intervjuer, kommunikasjon og tillit, slik at både informanten og jeg som forsker får utbytte av intervjusamtalen.

Jeg må også ha en forståelse av at det også er ulemper ved bruk av semistrukturert forskningsintervju. Jeg kan aldri være sikker på at informanten vil gi meg relevant og korrekt informasjon, og jeg kan heller ikke kontrollere mengden av informasjon han/hun vil gi meg. Jeg kan i ettertid også ønske at jeg hadde spurt informantene mer om et tema. I forbindelse med intervjuet kan det derfor være lurt å avklare med informanten om det er ok å ta kontakt for eventuell oppklaring og oppfølgingsspørsmål.

3.5 Valg av informanter

Parterapi som fenomen kan i seg selv være et ganske sensitivt tema, og det har kanskje kostet informantene jeg søkte en del mot og krefter allerede, bare ved å søke hjelp. Det var derfor en utfordring å få kontakt med personer som var interessert i å dele sine opplevelser med meg. Med god hjelp og velvilje fra fagfolk, kom jeg til slutt i kontakt med personer som tidligere hadde vært i terapi, og som var villige til å gjennomføre et forskningsintervju. Som konsekvens av dette ble det et tilfeldig utvalg, med stor spredning i alder og varighet på forholdet. I tillegg passet jeg på å få representanter fra begge kjønn, samt fra ulike landsdeler. Sistnevnte er også med på å sikre anonymiteten til informantene, da det ikke er mulig å knytte dem til en bestemt by, terapeut eller lignende. I følge Thagaard (2009) bør ikke antall informanter være høyere enn at det er mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser. Samtidig er det viktig at antallet informanter er tilstrekkelig for å få stor nok variasjon i responsene. Det må også tas høyde for hvilke økonomiske og tidsmessige ressurser forskeren har til rådighet (Johannessen et. al, 2010). I et fenomenologisk studie foreslår Postholm (2005) et antall på mellom tre og ti personer. På grunn av oppgavens omfang, og ressursene jeg hadde tilgjengelig, samt ønsket om å gå i dybden i hvert intervju, valgte jeg å intervju fem personer med erfaring fra terapi.

I og med at denne studien omhandler et personlig og nærgående tema, var det som nevnt en utfordring å få tak i informanter. I følge Thagaard (2009) benyttet jeg meg av et tilgjengelighetsutvalg, da utvalget bestod av personer som representerte egenskaper som var relevante for problemstillingen, og som var villig til å være med i undersøkelsen. Av etiske og praktiske grunner ville jeg intervju personer som tidligere har vært i parterapi, i stedet for mennesker som er i en parterapisituasjon per dags dato. Jeg erfarte at de som er i en terapi prosess vegret seg for å takke ja til å delta i studien, og knytter dette til en antagelse om at en eventuell deltagelse kunne oppleves som en ekstra belastning. I ettertid er jeg glad for at jeg valgte informanter som hadde fått terapisituasjonen litt på avstand, da jeg opplevde at de hadde fått bearbeidet inntrykk og tanker, og var modne for å reflektere rundt opplevelsen. Jeg fikk også tilbakemelding fra informantene om at det var lettere å både snakke om og se virkningene av parterapien når det var gått litt tid siden siste terapitime. Av praktiske grunner snakket jeg med én representant fra hvert par. Dette kan tenkes at er både en berikelse og en begrensning: jeg får innsikt i flere perspektiver, samtidig som jeg bare får den ene partens versjon, og ikke kan sammenligne svarene til begge partene i samme par.

Seleksjonskriteriene for denne studien var at informantene skulle ha vært gjennom minst to terapisaftaler. På den måten sikret jeg meg at de hadde flere opplevelser fra terapirommet, og derfor hadde bedre grunnlag for å kunne svare på spørsmålene jeg stilte. Siden deltagelsen var frivillig, antar jeg at informantene hadde interesse for å bidra til undersøkelsen, og derfor svarte mest mulig ærlig.

3.6 Utarbeiding av intervjuguide

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide (vedlegg 1). En intervjuguide er et manuskript som strukturerer intervjuforløpet mer eller mindre stramt (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuguiden ble utarbeidet etter gjennomgang av litteratur knyttet til parterapi, samtaler med terapeuter som tilbyr parterapi samt relevant faglitteratur.

Jeg valgte å benytte meg av et semistrukturert intervju, noe som innebar at jeg ville bruke intervjuguiden som en mal og støtte, heller enn å følge den slavisk. På den måten kunne jeg følge nysgjerrigheten min som oppstod i situasjonene, og være impulsiv i utforskningen, ut fra hvilke tanker og meninger informantene delte med meg. Likevel hadde jeg guiden å støtte meg til, og som

kunne føre oss inn på sakens kjerne igjen, dersom resonnementene og tankerekkeene beveget seg for langt bort fra min problemstilling.

Jeg valgte å ikke sende intervjuguiden til informantene på forhånd, da jeg ønsket å få impulsive svar, i motsetning til svar som var nøye gjennomtenkt og ferdigtolket. Jeg ville gi rom for refleksjon i situasjonen, og være vitne til «høyttenkning» fra informanten. Der jeg likevel opplevde at svarene kom «automatisk», benyttet jeg meg av spørreord og parafrasering for å utforske tema ytterligere. I følge Kvale & Brinkmann (2009, s. 48) kan et vellykket forskningsintervju være en verdifull og berikende opplevelse for intervjupersonen, da han/hun kan få ny innsikt i egen livssituasjon. Dette er lettere å oppnå hvis jeg unngår en mekanisk spørsmål-svar-situasjon. På den måten var intervjuguiden også med på å beskytte informanten mot å dele for mye/irrelevant informasjon (jf etiske betraktninger, kap. 3.10).

3.7 Innsamling av data

I forkant av intervjuene sendte jeg informantene et informasjonsskriv på mail (se vedlegg 2), som beskrev formål, fremgangsmåte og tema for intervjuet. I møtet med informantene gjentok jeg denne informasjonen muntlig, og presiserte at jeg var opptatt av den subjektive opplevelsen, samt at de selv valgte hvor mye personlige informasjon de ville dele med meg. Dette for å beskytte og ivareta informantene i størst mulig grad. I tillegg sendte jeg med en samtykkeerklæring, som informantene skrev under på (se vedlegg 3).

På grunn av store geografiske avstander benyttet jeg meg av videosamtale på tre av intervjuene, mens to av intervjuene foregikk ansikt til ansikt på nøytral grunn. Ved hjelp av god teknologi og fleksible informanter, opplevde jeg ingen praktisk forskjell på disse to fremgangsmåtene. Skal jeg påpeke noe, må det være at informasjonsguiden jeg forholdt meg til var mindre synlig i de tilfellene jeg benyttet meg av videosamtaler. Det kan tenkes at dette var mindre distraherende både for meg som forsker og for informanten, i motsetning til de personlige møtene hvor jeg innimellom måtte flytte blikket bort fra informanten for å se på intervjuguiden. Intervjuene varte i gjennomsnitt 40 minutter, og jeg søkte å la informantene snakke så fritt som mulig om de temaene jeg tok opp.

3.8 Transkripsjon av datamateriale

Å transkribere intervju innebærer å omdanne intervjuene fra muntlig til skriftlig form, og er et tidkrevende og omfattende arbeid. Ved å strukturere intervjusamtalene på denne måten, får forskeren lettere oversikt over innholdet, og de er bedre egnet for analyse. I denne prosessen forsvinner mye informasjon som for eksempel kroppsspråk og mimikk (Kvale & Brinkmann, 2009). Da jeg startet transkripsjonsarbeidet, tok jeg med smålyder, pauser, smålatter, gjentakelser og lignende. På den måten «hørte» jeg intervjuet når jeg senere leste det, og jeg kunne se for meg ansiktsuttrykk og det nonverbale språket. Av samme grunn beholdt jeg alle detaljene gjennom analysearbeidet, for å få tak i rett meningsinnhold og unngå mistolkninger. I den endelige oppgaven har jeg «pyntet» litt på setningene ved å ta bort småord og lyder. Dette har jeg gjort av to årsaker: 1. for at det skal være lettere for leseren, 2. for å unngå å fremstille informantene på en uheldig måte. Kvale & Brinkmann (2009) advarer mot å gjengi usammenhengende og repetitive transkripsjoner, da en slik ordrett gjengivelse kan innebære en uetisk stigmatisering av bestemte personer og grupper.

3.9 Kvalitet i forskningen

For å sikre kvalitet i forskningen, har jeg valgt å forholde meg til Lincoln & Guba (1985) sine forskningskriterier for kvalitativ forskning: pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet (Johannesen et. al, 2010). Disse begrepene sier noe om undersøkelsens kvalitet (Thagaard, 2009), og tilsvarer reliabilitet, validitet og generalisering i kvantitativ forskning (Johannesen, 2010). Det vil styrke vårt fagfelt, og min egen posisjon som forsker, hvis forskningen jeg driver med er både pålitelig, troverdig, bekreftbar og overførbar til lignende situasjoner.

Pålitelighet handler om å synliggjøre forskerhåndverket for å sikre at forskningen er konsekvent gjennomført (Postholm, 2005). For å styrke påliteligheten, har jeg gjort som Johannesen et. al. (2010) anbefaler, og gitt en inngående beskrivelse av kontekst og fremgangsmåte gjennom hele forskningsprosessen. I tillegg har jeg informasjonsskriv, intervjuguide, samtykkeerklæring og kvittering fra NSD med som vedlegg. På den måten gjør jeg det mulig for andre å gjenta forskningen. Selv om alle validitetsspørsmål er tatt høyde for i en kvalitativ undersøkelse, kan man ikke forvente å få samme resultatene om en annen forsker gjør samme undersøkelsen, selv om alle andre påvirkningsfaktorer er de samme. Resultatet er utfall av den individuelle samtalen, der både

kontekst og informanter endrer seg over tid. Det mellommenneskelige samspillet er avgjørende, og det er i dette samarbeidet at ny kunnskap oppstår (Kvale & Brinkmann, 2010). Det påvirker hva og hvor mye informasjon informanten er villig til å gi. Forskeren bruker også seg selv som instrument, og ingen andre har samme erfaringsbakgrunn som han, og kan derfor ikke tolke på samme måte (Johannesen, et. al, 2010). Det kvalitative forskningsintervjuet er særlig velegnet for å anvende ledende spørsmål for gjennomgående å sjekke intervjusvarerens reliabilitet og for å verifisere intervjuerens fortolkninger. Dermed er det ikke alltid, som de fleste tror, at ledende spørsmål reduserer intervjuerens reliabilitet - de kan snarere styrke den (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 183). I tillegg til åpne spørsmål brukte jeg derfor noen ledende spørsmål og parafraseringer (Kvalsund, 2009) for å verifisere svarene til informantene.

Troverdigheten i en kvalitativ oppgave dreier seg om i hvilken grad forskerens fremgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten (ibid.). Dette har jeg strebet etter å ivareta ved å sette meg godt inn i feltet ved å lese relevant faglitteratur og samtale med veileder, fagfolk og medstudenter underveis. I tillegg benyttet jeg meg av fem informanter fra fem forskjellige landsdeler, med variasjon i alder, kjønn, ulik type terapeutisk bakgrunn osv.

Overførbarheten her handler derfor ikke om å generalisere til en større populasjon, men snarere å gi gode beskrivelse av fenomenet og konteksten, slik at det kan overføres til beslektede fenomen (Johannesen, et. al. 2010). Jeg har strebet etter å gi detaljerte beskrivelser av forskningsfeltet, fremgangsmåten og resultatene mine, innenfor avhandlingens rammer. På den måten kan det gi mening til andre, som kan kjenne seg igjen i egne situasjoner, og de kan forhåpentligvis finne nyttig og relevant kunnskap om hvordan det oppleves for klienten å være i parterapi, i forhold til egen situasjon eller erfaringer. Prosjektets orienterende forskningsspørsmål bestemmer hva slags svar man får. Nok en gang er ikke det viktigste å unngå ledende spørsmål, men - på linje med hermeneutiske understrekning av fordommenes rolle - å erkjenne spørsmålets virkning og forsøke å gjøre forskningsspørsmålene tydelige. Dermed gir man leseren mulighet til å evaluere spørsmålenes betydning for forskningsfunnene, og til å vurdere funnenes validitet.

Bekreftbarheten er i følge Johannesen et al (2010) hvorvidt funnene er et resultat av forskningen og ikke et resultat av forskerens subjektive holdninger. Det må være en sammenheng mellom beskrivelser, analyser og tolkninger, og sammenhengen må stamme fra forskningen. For å sikre bekreftbarheten har jeg søkt å beskrevet alle beslutninger jeg har tatt underveis, slik at leseren får

innsikt i dette, og kan vurdere mine valg. Ved å også være bevisst min egen subjektive forståelse i enhver situasjon, strebet jeg etter å ikke tillegge egen mening til det som informantene meddelte meg, samt at jeg sjekket med informantene om jeg hadde forstått dem rett under intervjuene. I tillegg nyttet jeg meg av lydopptaker for å sikre at jeg ikke mistet informasjon i transkriberingen.

Oppsummert kan man si at disse kriteriene sier noe om balansen mellom det personlige og det generelle: vi skal undersøke livsverdenen til enkeltindivid, men på en slik måte at det kan gjelde flere, og på den måten blir forskningen nyttig for allmennheten. Derfor er det viktig å følge kriteriene; hvis ikke kan det bli for subjektivt og kun gjelde denne forskningens informanter, eller kan det bli for generelt, og egentlig ikke gi oss noe verdifull informasjon.

3.10 Etiske betraktninger

Alver & Øyen (1997) omtaler etikk som læren om rett og galt. Forskningsintervjuet byr på mange etiske problemer, og derfor må man hele tiden ta etiske vurderinger, fra begynnelse til slutt. Den kunnskap som kommer ut av kvalitativ forskning, avhenger av den sosiale relasjonen mellom intervjueren og den intervjuede (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 35). Den relasjonen avhenger av intervjuerens evne til å skape et rom der intervjupersonen fritt og trygt kan snakke. Det krever en fin balanse mellom intervjuerens ønske om å innhente interessant kunnskap og hans respekt for intervjupersonens integritet etisk sett (ibid.). Her må jeg være bevisst min rolle som forsker, og ikke falle for fristelsen til å gå inn i en mer terapeutisk relasjon. Carl Rogers tekster om terapeutiske intervjuer har vært en inspirasjonskilde for utviklingen av kvalitative metoder i forskningsøyemed (Kvale & Brinkmann, 2009), og på grunn av likhetene, samt min faglige bakgrunn innen terapeutiske samtaler, kan det derfor være lett å «glemme» hensikten med samtalen, og la seg friste til å innlede en terapeut-klient-samtale. På tross av likhetene mellom et forskningsintervju og en terapiesamtale, påpeker Kvale & Brinkmann (2009) en vesentlig forskjell: I en terapiesamtale legges det vekt på å oppnå personlig forandring hos klienten, og eventuell ny kunnskap ses på som en «bonus». I en forskningssamtale legges det vekt på å oppnå intellektuell innsikt, og enhver forandring hos intervjupersonen er en bivirkning. Man må tenke over de etiske problemene for hvert stadium i forskningen, og hele tiden etterstrebe gode etiske avgjørelser. Kvale (2009) omtaler spenningen mellom vitenskapelig og etisk ansvar, og konkluderer med at det ikke finnes entydige kvalitetskriterier for forskningsintervjuet. Man må tilstrebe å vite mest mulig om forskningstemaet,

ha kunnskap om metoder og vitenskapsteorier og -tilnæringer, samt være sensitiv overfor den sosiale relasjonen mellom intervjuer og intervjuperson.

Ved gjennomføring av forskning innen fagfeltet rådgivning må man forholde seg til Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). I følge nettsidene deres skal NESH utvikle retningslinjer for forskningsetikk for fagområdene samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi, samt gi råd i konkrete saker (etikkom.no, 2013). Som forsker må jeg holde meg innenfor de gitte etiske rammene satt av NESH og fagfeltet studien tilhører. Mitt forskningsprosjekt var pålagt meldeplikt ut fra personopplysningsloven §3, og jeg sendte en søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Søknaden inneholdt alle nødvendige opplysninger om prosjektet (se vedlegg 4), samt førsteutkast til intervjuguide, informasjonsskriv og samtykkeerklæring. Først når søknaden var godkjent av NSD kunne jeg gå i gang med intervjuene.

Parterapi er et sensitivt tema, og jeg som forsker har et stort ansvar for å ivareta informantene på best mulig måte. Dette innebærer både fortrolighet og trygghet i intervjusituasjonen, samt at jeg opprettholder taushetsplikt og ivaretar konfidensialiteten. I følge Kvale & Brinkmann (2009) innebærer det at forskeren ikke offentliggjør personlige data som kan avsløre personens identitet, og derfor har mine informanter fått pseudonymer. Jeg har også justerer litt på andre fakta når jeg presenterer dem, slik at de ikke skal være mulig å identifisere dem. Lydbånd og transkriberte intervju er blitt oppbevart konfidensielt, og slettet etter prosjektslutt.

3.11 Min rolle som forsker

I følge Kvale & Brinkmann (2009) er forskerens kunnskaper om tema det forskes på viktig, for å blant annet styre intervjuene på en slik måte at aktuelt tema blir dekket. Når jeg valgte tema for denne oppgaven, hadde jeg, på grunn av min utdanning, en del kunnskap om rådgivning, veiledning og terapi generelt, men lite kunnskap om parterapi spesielt. Dette var en arena innenfor fagfeltet som jeg var nysgjerrig på, og ville utforske ved hjelp av masteroppgaven. Selv om jeg ikke visste så mye på forhånd, hadde jeg nok med meg en del tanker, antagelser og idéer rundt tema, siden det er mange fellesnevnerer innenfor de ulike formene for terapi. I tillegg er jeg selv i et forhold, og vet hvilke gleder og utfordringer det kan bringe med seg. Postholm (2005) hevder at man i kvalitativ metode skal søke å legge til side sine egne subjektive teorier og perspektiver i møte med informantene og i arbeidet med analyse og tolkning av datamaterialet. Dette har jeg prøvd å

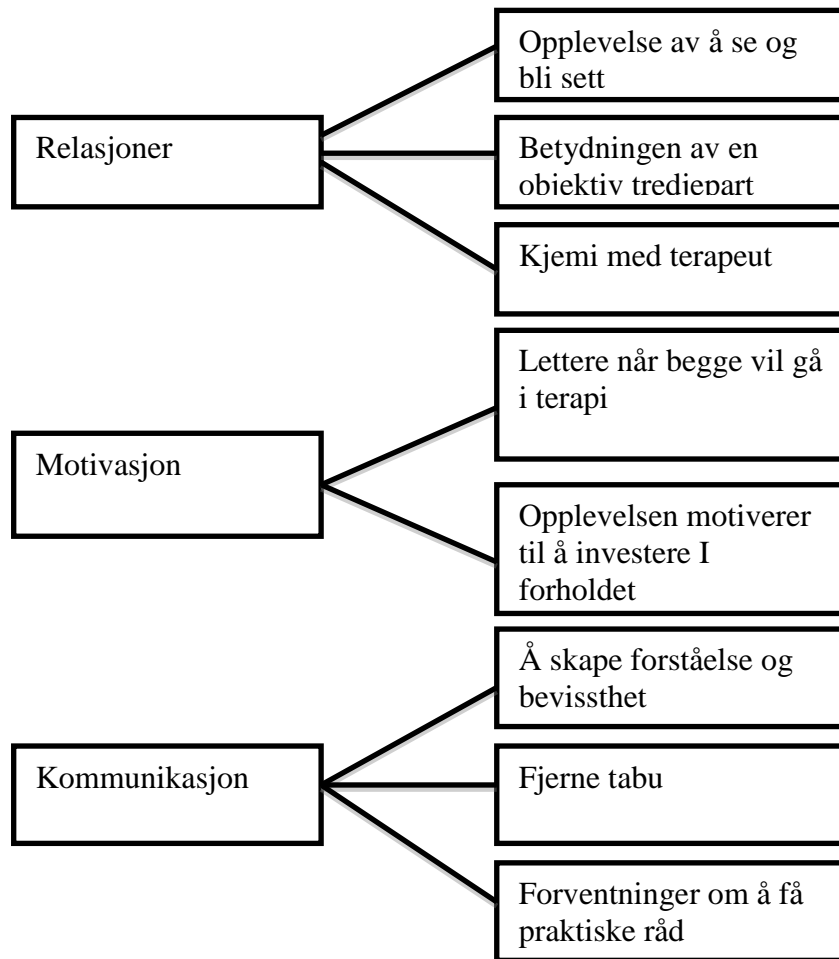
være bevisst hele veien, slik at jeg er lydhør for all informasjon og ny innsikt informantene ville gi meg. Likevel vil min forkunnskap og forforståelse kunne være en styrke i møte med informantene, og i forhold til spørsmålene jeg stilte, hvis jeg klarte å bruke det hensiktsmessig. Dette er i tråd med den tidligere omtalte hermeneutiske tilnærmingen.

4.0 ANALYSE

Jeg har tatt utgangspunkt i deskriptiv analyse ved bearbeidelse av datamaterialet i denne studien. Denne formen for analyse reduserer datamaterialet gjennom koding og kategorisering, slik at det blir mer oversiktlig og forståelig (Postholm, 2005). Analysen har ikke vært en isolert prosess som ble gjennomført når transkripsjonene lå klare, men har vært en kontinuerlig prosess gjennom hele arbeidet med studiet. Datainnsamling og analyse har dermed vært en stadig pågående og dynamisk prosess. I kvalitativ forskning er man, som tidligere nevnt, i følge Postholm (2005) opptatt av å løfte frem informantenes stemmer, og at forskeren i så stor grad som mulig legger seg selv og sine antagelser til side. Jeg vil også her dra frem at jeg har valgt å ha med et hermeneutisk perspektiv i metoden min, og under intervjusituasjonene lot jeg derfor mine tolkninger og antagelser være synlige for informantene ved at jeg oppsummerte, parafraserte, og stilte oppfølgings spørsmål. På denne måten fikk de mulighet til å korrigere, utdype og forklare uttalelsene sine, og vi fikk en felles forståelse av temaene, samt at jeg sikret slik validiteten i oppgaven. Analysen er gjort på bakgrunn av informantenes sitater og ordlegginger, sett med mine forskerøyne.

4.1 Dannelse av kategorier

Etter transkripsjon av intervjuene, skulle datamaterialet struktureres og gjøres klar for analyse. Jeg leste gjennom transkripsjonene flere ganger, for å få en helhetlig og mest mulig korrekt forståelse av informasjonen informantene kom med. Uttrykk eller setninger som angikk problemstillingen ble identifisert. Jeg sorterte bort uttalelser som overlappet hverandre, digresjoner som ikke var relevante for problemstillingen, og etter hvert som jeg kodet dataene ble kategoriene tydelige for meg. Etter videre sammenligning og analyse kunne jeg slå sammen og korte ned på kategoriene. Dette resulterte i tre hovedkategorier med to og tre underkategorier (se figur 3) jeg mener fanger essensen i intervjuene. Meningsinnholdet innen kategoriene som fremgikk av materialet ble analysert med vekt på likheter og forskjeller.



Figur 3: Kategorier og underkategorier

I presentasjonen av uttalelsene har jeg noen steder benyttet meg av det Kvale & Brinkmann (2009) omtaler som meningsfortetting, som vil si å forkorte informantens uttalelser til kortere og mer konsise setninger. Jeg har ivaretatt meningen i setningen, men presenterer de med færre ord, slik at det blir lettere for leseren. Dette har også gjort det enklere for meg som forsker å plassere utsagnene i riktig kategori.

5.0 PRESENTASJON AV DATA

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere informantene, samt legge fram data fra intervjuene. I intervjuguiden spurte jeg om forskjellige tema for å peile samtalen inn på opplevelsen av terapisisituasjonen (se vedlegg 1), men samtidig strebet jeg etter å åpne for de temaene som informantene ønsket å dra frem. Dette resulterte i noen forventede og noen uventede kategorier.

Videre i oppgaven vil jeg ta for meg de forskjellige kategoriene jeg kom fram til, og underbygge dem med sitat fra informantene. Jeg kom frem til følgende kategorier: Relasjoner, -med underkategoriene «Opplevelse av å se og bli sett», «Betydningen av en objektiv tredjepart» og «Kjemi med terapeuten», Motivasjon, -med underkategoriene «Lettere når begge parter vil gå i terapi» og «Opplevelsen motiverer til å investere i forholdet», og Kommunikasjon, -med underkategoriene «Å skape forståelse og bevissthet», «Fjerne tabu» og «Betydningen av å få praktiske råd».

5.1 Presentasjon av informantene, og deres generelle opplevelse av parterapien

Selv om to av informantene ikke lenger er sammen med samme partner som da de gikk i terapi, fortalte samtlige informanter at de satt igjen med et positivt inntrykk fra terapitimen. Jeg vil i det følgende presentere informantene, og hva de oppga som avgjørende faktorer for denne opplevelsen av parterapien.

5.1.1 Ingeborg

Ingeborg er 27 år gammel og masterstudent. For ca ett år siden var hun og samboeren i parterapi, og de benyttet seg av ca. 4 terapitimer. Hun er ikke lenger sammen med kjæresten som hun hadde da hun var i parterapi, og er for øyeblikket singel. Det er ingen felles barn med i bildet. Ingeborg og samboeren følte de hadde mange problem som de ikke visste hvordan de skulle takle, og søkte derfor hjelp via familievernkontoret. Selv om hun og partneren valgte å gå hver sin vei, føler hun likevel at parterapien tilførte henne lærdom.

«For det første så kommer jeg til å ta med meg at det å gå i parterapi var veldig nyttig. Det ga meg mye som halvparten i et par, men også som individ! Jeg fikk større innsikt i meg selv som vesen kanskje (ler litt). Men også i hvordan parforhold fungerer. Jeg kan godt tenke meg å gå i parterapi med en framtidig partner, men da håper jeg at det ikke er fordi vi har problem, men forebyggendes!».

5.1.2 Cecilie

Cecilie er 24 år og masterstudent, samtidig som hun jobber deltid i en barnehage. Hun og samboeren har vært sammen i ca. to år, og har ingen felles barn. De opplevde mye konflikter rundt hverandres fortid, og søkte derfor hjelp til å håndtere dette hos familievernkontoret. Cecilie og samboeren har benyttet seg av ca. åtte terapisaftaler.

«Det var en spennende og artig prosess, og for å være ærlig så er jeg egentlig litt stolt over det, - fordi at jeg gjorde noe som for mange kan være skummelt. Og for meg så var det jo også skummelt, men jeg tror heller at når jeg forteller det til folk, blir dem litt misunnelig for at vi tørte å gjøre noe med ting! Så jeg sitter igjen med en positiv erfaring. Jeg sitter igjen med at ting kan forbedres, at det er verdt å prøve, og at det er verdt å investere i noe du er interessert i å være i. Fordi vi endret tankesettet vårt allerede etter første samtale».

5.1.3 Vilde

Vilde er 30 år og arbeider som sykepleier. Hun er samboer med samme mann som hun var i parterapi med, og de har vært sammen i ti år. De tok kontakt med en gestaltterapeut de hadde fått anbefalt da de opplevde en samlivskrise for ca fem år siden, før de fikk barn. Når hun tenker tilbake på terapien de var i, klarer hun å hente opp igjen følelser og minner fra opplevelsen.

«Man har det man opplevde der med seg, mer eller mindre hele veien. Man må liksom sette seg ned og bli litt mer bevisst på det, for å hente det opp igjen. Når vi møter på utfordringer, så kjenner jeg at jeg tenker på det jeg lærte den gangen, og det jeg vet funket da, og da funker det nå også! Jeg sitter igjen med at det er bare positivt! Og jeg anbefaler det til andre!».

5.1.4 Even

Even er 25 år gammel og bachelorstudent. Han og samboeren hadde vært sammen i ca to år da de søkte hjelp hos et familievernkontor, og de benyttet seg av ca. 5 terapitimer. Han opplevde at de var flinke til å snakke sammen om problemene sine, men følte at de trengte å få hjelp til å se ting fra andre vinkler, da de stadig «satte seg fast». Even er ikke lenger sammen med henne som han var i parterapi med, og de har ingen felles barn. Even har ny kjæreste nå.

«Den generelle følelsen jeg sitter igjen med, er jo at det var en positiv opplevelse, som jeg vil anbefale andre å gjøre. Og da har jo det fungert! Jeg tenker at jeg har gjort meg noen erfaringer som jeg vet at jeg kan bruke senere, og at jo tidligere man tar tak i det, jo lettere er det. Jeg føler også at jeg er veldig glad for å ha gjort det, fordi terskelen for å gjøre det igjen er så mye lavere».

5.1.5 Anders

Anders er 51 år og jobber i kommunen. Han har vært sammen med kjæresten sin i ca. 4 år, og de bor sammen. De har ingen felles barn, og begge har voksne barn fra tidligere forhold. De opplevde at de hadde uenigheter av en slik karakter at det ofte endte i krangler, og for rundt ett år siden søkte de derfor hjelp hos en psykolog på familievernkontoret, hvor de gikk ca. 7 ganger. Anders følte selv han hadde godt utbytte av terapien, men forteller at samboeren ikke satt igjen med samme opplevelse.

«Jeg synes psykologen vi gikk til var flink. Hun utfordret oss på tema som var relevant, og traff meg iallefall. Jeg synes det var leit at vi valgte å ikke fortsette. Det var jo partneren min sin vurdering at dette ikke var noe vits i. Jeg var jo ikke enig i det».

5.2 Relasjoner

Kategorien «relasjoner» består av tre subkategorier: 1) «Opplevelse av å se og bli sett», 2) «Betydningen av en objektiv tredjepart» og 3) «Kjemi med terapeut». De er presentert i den rekkefølgen jeg mener de gjør seg gjeldende i terapisisuasjonen.

5.2.1 Opplevelse av å se og bli sett

Alle informantene drar frem opplevelsen av å bli sett, og hva dette gjør med relasjonene i terapien. Dette datamaterialet presenterer hvordan de på ulike måter opplever betydningen av dette, både på vegne av seg selv og partneren.

Ingeborg nevner flere ganger hvordan hun opplevde å bli sett gjennom terapitimen, og hvordan hun også så samboeren på en annen måte. *«Jeg følte at jeg ble sett mer av samboeren min». «Jeg synes parterapitimene hjalp oss til å se den andre bedre!»*

Cecilie forteller om hvordan hun i forkant hadde forventninger om å bli sett av samboeren, og hva det faktisk betydde for henne da terapeuten møtte henne på dette. *«Jeg håpet på at han skulle få øynene opp for hvordan jeg hadde det, og at noen andre kunne fortelle han at «du må se Cecilie slik hun har det». Hvis terapeuten ikke hadde klart å fange opp de viktige tingene og de store mønstrene, tror jeg at jeg hadde blitt frustrert. Da hadde jeg følt meg like lite sett som jeg hadde gjort ellers. Det var veldig viktig for meg å bli sett. Hun tok seg tid, var genuint interessert, og var et ordentlig medmenneske».*

Hun forteller også om hvordan samboeren følte seg sett av terapeuten, og hvordan dette igjen fikk henne til å se hans situasjon. *«Jeg tror Sivert hadde det på samme måte, og det sier jeg fordi han ble rørt når han satt der, og han strevde med å holde igjen tårene. Jeg tror nok at han følte seg veldig sett, han også. Jeg fikk skikkelig empati med han da.»*

Vilde forteller om betydningen av å se hverandre: *«Jeg tror det ofte går ut på at man må bruke mer tid på hverandre i hverdagen. Det er så mye som skjer fra morgen til kveld, og da er det noe med å bare stoppe opp litt, og ta seg tid til å bruke mer tid på hverandre. Vi har prata en del om det, og at det må til for å se enkeltindividene».*

Videre forteller hun om hva det gjorde med dem å være i parterapien.

«Vi så hverandre på en helt annen måte, eller hva jeg skal si. Og følelsene mellom oss ble mye sterkere, og vi kom nærmere hverandre på en måte».

Even deler også de samme opplevelsene, og understreker at å bli sett har sammenheng med å føle seg viktig: *«For meg handlet det om å bare bli hørt, og å få hjelp til å bli hørt. Uavhengig av hvor sint eller lei seg eller glad man er i hverandre, så må man kunne prate, og bli hørt, og det må gå begge veier. Når vi snakket via en tredjeperson, tror jeg begge to følte at vi var litt viktig! Når man er på egenhånd, sitter man gjerne og føler «jeg er ikke viktig nok». Men når vi er der og begge blir hørt av en annen person, som ikke er sliten og trøtt eller lei seg, så føler man at «okey, jeg er litt viktig, for hun skal ikke gjøre noe som helst annet enn å høre på oss akkurat nå. Og når vi gikk der fra var det en liten seier, at «nå har vi fått snakket om mange ting, og ingen er lei seg og ingen har grått..»*

Anders nevnte mest støtte fra terapeuten, og at det var en lettelse for han å bli møtt på det. Likevel ble terapien avsluttet, fordi samboeren ikke opplevde samme støtte. *«Jeg syns psykologen vi gikk til var flink, for hun utfordret oss på tema som var relevant, og traff meg iallefall. Jeg syns det var nyttig for meg, og jeg opplevde at vi greide å snakke sammen på en annen måte, når psykologen var tilstede. Jeg opplevde det som en lettelse å få støtte for en del av mine synspunkt når vi var der, og det var kanskje det som gjorde at terapien ble avsluttet, på initiativ fra samboeren min. Hun mente at psykologen støtta mine synspunkt mer enn hennes. Hun opplevde ikke å bli møtt, og dermed gikk jo det ut over tilliten hun hadde til at det her var et arbeid som gagnet oss begge to».*

5.2.2 Betydningen av en objektiv tredjepart

Samtlige informanter dro frem betydningen av å ha en objektiv tredjepart som deltok i samtalen om vanskelige tema.

Ingeborg hadde både forventninger om et objektivt syn, samt å få hjelp til å unngå misforståelser. *«Jeg hadde håpet at vi skulle få et objektivt syn på saken, og at vi kunne få hjelp til å se ting fra flere vinkler. Vi fikk hjelp til å få litt større forståelse for den andre sin situasjon. Fordi det var en tredjeperson der, en objektiv person som kunne sørge for at den andre ikke misforstod det»*

Cecilie nevnte også betydningen av en objektiv tredjepart: «Vi var nødt til å få noen som er en objektiv tredjepart. Og jeg tror det er godt å få litt input fra folk som observerer, objektivt».

Vilde synes det var rart å snakke med en fremmed terapeut i starten, men synes det gikk bra siden terapeuten var så profesjonell: «Det følte egentlig litt rart i starten, men jeg følte at han var så profesjonell og klarte på en måte å lese oss som par, og satt seg så godt inn i vår situasjon at det var akkurat som han kjente oss så godt, og visste hva vi trengte og hvilke utfordringer vi stod i. Man trenger noen tips og råd på veien. Og at det er noen helt utenforstående, for det er ikke alltid like lett å gå med alt til de nærmeste».

Even deler Vildes syn: «For min del handlet det om å få en annen persons synspunkt på min historie som ikke er farga av det emosjonelle som Rebecca sitter med, og omvendt. Det gjorde det lettere for meg å ta det litt mer innover meg. Men det var en liten prosess å skulle bli komfortabel med å skulle utlevere forholdet vårt til noen som jeg ikke kjenner. Men det var nok lettere å prate objektivt. Alt du forteller blir liksom ikke vekta av følelser, i samme grad».

Anders forteller om at det hjelper å ha et objektivt «vitne» tilstede : «Når vi har gått oss fast i kommunikasjonsgjørma har vi begge to endt opp med å si at nå må vi få en tredjepart til å høre på hva vi egentlig baler på med og kanskje få litt hjelp på det. Der fikk vi satt ord på ting, og fikk diskutert oss frem til en del situasjoner som lignet på det som oppstod når vi hadde krangler, som gjorde det mulig å få tredjepersons feedback på det. På et vis hjelper det å ha et objektivt vitne. Jeg tror vi greide å være mer saklig der, i og med at det var en tredjeperson der, når vi snakka om ømtåelige ting»

5.2.3 Kjemi med terapeut

Ingeborg og samboeren hadde erfaring med to forskjellige terapeuter, og reflekterer litt over forskjellene med disse to. «Jeg synes terapeuten var ordentlig god og behagelig å snakke med, hadde mange fine synspunkt, og brukte humor slik at det ble en lett stemning. Jeg ble skikkelig imponert, og fikk lyst til å bli parterapeut når jeg så hvor mye hun ga oss! Jeg tror vi var veldig heldig som kom så godt overens med henne, så jeg tror man må kjenne litt på kjemien med terapeuten! Hvis det hadde vært slik som han andre terapeuten vi gikk til, er det ikke sikkert jeg hadde fått like mye igjen for å gå til han, så jeg tror det er viktig at man finner den som er rett for seg!»

Cecilie forteller om hvordan hun opplevde at terapeuten allerede første time forstod det de prøvde å formidle til henne. Her beskriver hun hvordan samboeren hennes ble møtt på et vanskelig tema. *«Hun brukte et annet ord på det han prøvde å forklare, som han egentlig sikkert ikke ville bruke, og det sprakk den vonde bobla han satt der med, og det var kult. Og det var veldig godt at ho oppfatta problemet vårt veldig fort».*

Vilde var i forkant av intervjuet spent på om de ville ha kjemi med terapeuten. *«Jeg var jo veldig spent på hvordan man ble møtt, og det jeg tenkte mest på var egentlig rett og slett hvordan man ble møtt, og hva spørsmål man fikk.»*

Anders opplevde at han hadde god kjemi med terapeuten, mens samboeren hans ikke hadde samme opplevelse, og dermed følte at Anders og terapeuten var «mot» henne. De snakker om å ta opp igjen terapien, og da legger samboeren føringer for hvem de skal gå til. *«Hun mener vi bør gå til en mann, for hun tenker at en mannlig terapeut vil se annerledes på det enn hun vi gikk til sist. Så jeg tenker jo selvfølgelig at det er avgjørende hvordan man kommer overens med terapeuten».*

5.4 Motivasjon

Motivasjon steg tydelig frem som en kategori i analysearbeidet. Her snakket de om motivasjon til å gå i parterapi, og å investere i forholdet sitt. Dette har jeg kategorisert i underkategoriene «Lettere når begge vil gå i terapi» og «vilje til å investere i forholdet».

5.4.1 Lettere når begge vil gå i terapi

Både Ingeborg, Cecilie og Vilde var de som tok initiativ til parterapien, men alle mener at det er viktig at både de og partneren er villig til å gå i parterapi. Ingeborg forteller: *«Men han ville veldig gjerne være med på det, og vi gikk der med et felles ønske om å gå. Det er jeg veldig glad for! Jeg tror det er viktig at begge vil det. Hvis ikke så blir det veldig tungt for den som blir presset til å være med på det. Og så er det tungt for den som har skikkelig lyst, som føler at må dra med seg den andre. For da klarer man ikke å slappe av så mye, vil ikke få så mye igjen for det.»*

Cecilie omtaler det som om de jobber sammen om det, og forteller: *«Han stilte seg egentlig veldig villig til det. Begge to har vært veldig villig til å gjøre det vi kan for forholdet. Det er liksom, vi jobber ilag! Og det er veldig godt.»*

Vilde understreker viktigheten av at begge to ønsket det, og ba partneren om å være med på en time for å se om det var noe for dem. *«Jeg sa at vi prøver én gang, for jeg føler at det er viktig at begge to er like innstilt på det. Fordi hvis ikke oppnår man ikke den effekten som er optimal, tenker jeg.»*

Det var samboeren til Even som tok initiativ til å gå i parterapi, og Even var litt mer skeptisk i utgangspunktet. *«Det var en liten prosess å skulle komme dit og bli komfortabel med det. Jeg var litt usikker på hvordan jeg egentlig følte det i forhold til å utlevere forholdet vårt til noen som jeg ikke kjenner. Men jeg ble med på det, og tenkte at liker vi det ikke, så dropper vi det. Vi var så interessert i å få det til å fungere at vi syns vi skyldte hverandre å gi det et forsøk, hvertfall.»*

Han ble med, og opplevde at det var positivt for dem. *«Jeg tror det er noe med at når det er satt av en tid, og man går til en annen person, så er fokuset at «nå skal vi hjelpe hverandre å bli bedre». Og så «Yes, dette klarer vi bra». Det er jo noe man gjør sammen, og en mestringsfølelse man får sammen. Og det kan styrke samspillet. Når man går der fra og holder hverandre i hendene, og liksom er litt glad for at dette klarte vi bra.»*

Anders forteller en litt annen variant. Selv om de var enige om å gå i parterapi, opplevde han at partneren ikke ville fortsette løpet ut. *«Jeg hadde utbytte av, og syns det var nyttig å gå dit, så det var Lisbeth som sa at det her så hun ikke noe hensikt i, for hun syns ikke hun hadde noe utbytte av det. Jeg syns det var leit at vi måtte velge å ikke fortsette. Det var jo hennes vurdering at dette ikke var noe vits i.»*

5.4.2 Opplevelsen motiverer til å investere i forholdet

I tillegg til å fortelle om betydningen av at begge parter er interessert i å gå i parterapi i utgangspunktet, forteller de om at en vilje til å investere i forholdet er viktig underveis.

Cecilie og partneren kjente på motivasjon til å jobbe videre allerede etter første samtale. « *Det at vi gjorde noe sammen var veldig fint, og vi sa at «nå skal vi dit», og vi gledet oss litt. Vi fikk en fin opplevelse, og det er et mye mer samarbeid nå. Jeg tror at det var lett å jobbe med det fordi det motiverte til å gjøre det beste ut av situasjonen, ut av hverdagen og ut av livet. Vi opplevde at vi står sammen om noe, vi så på en måte lyset i tunellen, og det tror jeg kommer av innstillingen vår. Vi har fått en annen innstilling til at det kan gå bra, og bare det har hjulpe litt i hverdagen. Vi gjør det for oss!».*

Timene hos terapeuten ga Even og samboeren en mulighet til å ha fokus på forholdet, og kjenne etter om det var noe de kunne jobbe videre med. «*Etter man hadde vært der og prata om ting, gikk man ut og var litt letta, med litt vekt av skuldrene, og man følte at «Yes, men det her går an å ordne liksom. Det her klarer vi å redde», og man var veldig positiv når man gikk derfra. Så det at vi satte av tid til å jobbe med oss selv, det gjorde at vi kom litt lengre i riktig retning. Jeg tror vi ble flinkere til å sette av tid til å ha det bra med hverandre, og å jobbe med forholdet.»*

Vilde beskriver det å gå i parterapi fungerte som motivasjon underveis. «*Jeg følte egentlig at det gjorde veldig mye positivt med oss som par! Fordi at vi gjorde det for hverandre, altså vi oppsøkte hjelp. Og det var en veldig positiv opplevelse å føle at man gjorde noe for forholdet.»*

5.6 Kommunikasjon

Under kategorien «kommunikasjon» var det tre underkategorier som kom tydelig fram. 1.) «Å skape forståelse og bevissthet», 2.) «Fjerne tabu» og 3.) «Forventninger om å få praktiske råd»

5.6.1 Å skape forståelse og bevissthet

Her snakker informantene om betydningen av å utvikle større forståelse for hverandre. Ingeborg, Cecilie og Even nevner også hvordan terapitimene hjalp dem å bli mer bevisst sin egen måte å tenke og kommunisere på.

Ingeborg fortalte at hun og samboeren ofte misforstod hverandre, og det førte til krangling og lei situasjoner. Dette snakket de om i terapisisituasjonen, samtidig som terapeuten hjalp dem til å ikke misforstå hverandre når de snakket om det. *«Vi prøvde å kommunisere bedre, og vise forståelse for og se at den andre kanskje hadde annet synspunkt, og å unngå mistolkning. Vi hadde fokus på å forstå hverandre i samtalen, og etterpå gikk det lettere. Og på grunn av forståelsen var det lettere å ha litt større tålmodighet også. Fordi det var en tredjeperson der, en objektiv person som kunne sørge for at den andre ikke misforstod det. Så det var veldig mye bevisstgjøring. Og det gjorde jo til at vi tenkte mer over hvordan vi snakket til hverandre».*

Even forteller også om farene ved å misforstå: *«Så det var vel kanskje det jeg lærte mest, eller fikk bekrefta, hvor viktig det er med god kommunikasjon. Man kan ha gode intensjoner om at man skal skåne hverandre, og man vil ikke såre og sånn, men hvis ikke man er ærlig, så får man heller ikke kartlagt hvor hvor skoen trykker, da. Det var absolutt en endring i hvordan man så på ting. Når man en gang er der da, så må man snakke om det så man er bevisst på det, hvis man skal hjelpe hverandre oppover».*

Cecilie og samboeren opplevde at det var étt spesielt problem som var vanskelig for dem, og som førte til låste situasjoner. *«Vi måtte lære å skjønne hverandre når dagene var tunge. Selv om vi som par hadde det veldig fint, så hadde vi det ikke fint når det kom til dette problemet, fordi vi hadde veldig vanskelig med å forstå hverandre, og hverandres følelser i forhold til dette problemet, og kommuniserte derfor generelt sett dårlig rundt det. Jeg tror vi begge tenkte at hvis vi skal klare å ha et forhold, så var vi nødt til å finne en måte å hankes med dette på, og vi var nødt til å finne en måte å forstå hverandre på og kommunisere, og det klarte vi ikke selv. Problemet var der uansett, det kunne vi ikke gjøre noe med, men det vi innså var at vi måtte gjøre noe med hvordan vi forholdt oss til det. Det var med på å endre tankesettet vårt».*

Vilde har fortalt at hun og samboeren hadde en samlivskrise som de trengte å få hjelp til å komme ut av. Hun beskriver det slik: *«Jeg følte at det største problemet i vårt forhold var egentlig at vi*

misforsto hverandre litt, og at vi kanskje ikke tok oss tid til å forstå hverandre helt. Ingen av oss hadde lyst til å gi opp, og det gikk egentlig mye på kommunikasjon og sånn... Etterpå så hverandre på en helt annen måte, eller hva jeg skal si. Jeg føler at følelsene ble mye sterkere, og vi kom nærmere hverandre».

Anders forteller om en opplevelse av at de har gått seg fast i et kommunikasjonsmønster der de ikke hadde forståelse for den andres synspunkt. «*Vi hadde en opplevelse av at vi ikke helt forstod hverandre, og hadde gått oss fast i kommunikasjonsgjørma og trengte å få en tredjepart til å høre på hva vi egentlig balte på med, og kanskje få litt hjelp på det».*

5.6.2 Fjerne tabu

Informantene tok frem temaet «tabu» i forskjellige sammenhenger flere ganger. Det var viktig for dem at terapeuten «tok brodden av» det å gå i parterapi for dem, og fikk dem til å føle seg komfortable i situasjonen.

Ingeborg forteller om møtet med terapeuten, og hvordan hun hjalp dem til å slappe av på kontoret hennes. «*Hun fikk oss til å føle at «du er ikke en gærning. Det er ikke noe feil med deg, det er bare slik mennesker er» på en god måte. På den måten både følte og skjønnte vi at «Åja, det er slik ja», og ble mer komfortable i med å være der».*

Cecilie beskriver lignende opplevelse: «*Men med én gang vi kom dit, sa terapeuten på en måte at «det er så normalt». Hun normaliserte det å kjenne på ulike ting og kommunisere om de tingene på forskjellige måter, at det var på en måte ikke noe skam å komme å snakke om det».*

Vilde hadde en avslappet holdning til terapien i forkant, og opplevde at terapeuten bygde oppunder den antagelsen. «*Når vi oppsøkte hjelp gjorde vi det for hverandre, og det følte jeg egentlig ikke var noe tabu i det hele tatt. Jeg tror mange føler at det er veldig tabu, men for meg, eller for oss som par, var det veldig viktig og veldig positivt, for vi lærte hverandre bedre å kjenne».*

Hun syntes også at det var fint å bli trygget på at dette var en situasjon mange var i.

«*Han var veldig på at det var viktig at folk tok initiativet til å gjøre sanne ting, og ikke føle at det var noe tabu. Jeg følte det ble normalisert litt, at vi var ikke så unormale. Det var viktig å føle at man ikke er alene om å ha det slik».*

Even forteller om terapeutens bidrag til å normalisere situasjonen: *«Terapeuten snakket om at vi var komt dit, og la til rette for at det skulle føles som om «det der var greit».*

I etterkant av terapisisituasjonen har informantene selv et ønske eller behov om å være med på å fjerne tabu rundt det å gå i parterapi.

Ingeborg forteller reflektert om sin oppfatning: *«For det første så vil jeg si at parterapi virkelig ikke er noe negativt, og det er ikke noe tabu. I mine øyner er det bare positivt. Og det trenger ikke være for at du har problem, det kan være for å unngå problem».*

Cecilie har samme oppfatning som Ingeborg: *«Og jeg sa til foreldrene mine og tantene mine at «vi kommuniserer forskjellig, så vi skal prate sammen og ha litt parterapi, og se hva vi kan gjøre med det» Ja, ikke gjøre det så tabu da, for det føles ikke så tabu for meg. Det er jo bare at vi faktisk benytter oss av en mulighet som er der, for å gjøre ting bedre».*

Vilde vil også oppfordre folk til å prøve dette, før de dømmer det.

«Det er jo noe en egentlig anbefaler andre å gjøre også. Hva med å prøve og erfare, og heller se om det er noe eller ikke. I stedet for å bare ha den der negative holdningen til det, for hvordan vet man det når man ikke har prøvd?! Jeg skulle ønske det at folk turte å prøve, at ikke de var så pysete».

Even snakker om det i litt andre ordelag:

«Jeg er veldig glad for å ha gjort det, fordi terskelen for å gjøre det igjen er så mye lavere nå. For hvis vi går med en fysisk stikkende smerte i brystet, så nøler man jo ikke med å gå til legen, så hvorfor er det slik med å gå til en terapeut? Men når folk åpenbart er deprimert eller sliter eller har det vondt, så er likevel terskelen så mye høyere for å få hjelp for det! Jeg vil ikke nøle med å ta kontakt, fordi jeg vet at det funker».

5.6.3 Forventninger om å få praktiske råd

Informantene snakket om forventningen om å få praktiske råd fra terapeuten, og hvordan de opplevde å bli møtt på disse forventningene.

Ingeborg fortalte: «Jeg håpet at vi kunne få noen praktiske tips til hva vi kunne gjøre for å gjøre forholdet bedre igjen» Videre forteller hun fra terapitimene: «Hun hadde mange gode idéer til hva vi kunne finne på sammen som par. Og så gjorde vi noen øvelser der vi skulle blant annet si hva som var fint med den andre..».

Vilde hadde samme innstilling som Ingeborg: «Og trengte å få noen som var på en måte helt utenforstående til å komme med noen tips og råd om hvordan vi skulle takle de utfordringene vi møtte på». Hun forteller videre om hvordan de nyttiggjorde seg av rådene de hadde fått. «Vi fikk en del verktøy som vi kunne bruke, som var veldig enkle og lette å ta i bruk. Vi brukte dem i det daglige, men de var ekstra nyttige når vi var slitne og møtte på utfordringer».

Cecilie forteller hvordan hun ikke ble møtt på forventningene om å få råd. «Jeg var nok veldig løsningsorientert, og søkte råd, for jeg ville vite hvordan vi kunne begynne å jobbe med å få bedre kommunikasjon, og hvordan han kunne «endelig begynne å forstå meg» Hehe. Jeg ønsket veldig å få denne veiledninga og rådene, og noen steg å følge. Samtidig ble jeg ikke skuffet når jeg ikke fikk dem, fordi jeg forstod jo at man måtte jo starte på et litt felles grunnlag, og kartlegge hvor man er. Så vi fikk ikke noe råd på slutten».

Anders uttrykte også forventninger i forkant: «Jeg hadde noen forventninger om at vi skulle lære noen teknikker, verktøy eller metoder som kunne vært nyttig i situasjonen vår, for å unngå at diskusjoner eskalerte til krangler. Jeg tror det er nyttig å ha håndfaste verktøy som er lett å forstå, som man kan ha bruk for når følelsene begynner å pumpe i kroppen. I en oppheta diskusjon blir du nokså trangsynt, og da trenger du noe enkelt å holde i».

Even derimot nevnte ikke verktøy og metoder da han fikk spørsmål om hvilke forventninger han hadde i forkant av parterapien. Senere i samtalen fortalte han om hvordan terapeutens forslag om diverse kartleggingsøvelser ikke appellerte til han. «Vi fikk noen skjemaer der vi skulle rangere forholdet og følelser på en skala fra 1 til 10, og så skulle vi ha ny evaluering senere. Det er jo sikkert nyttig det, men det følte ikke naturlig for meg. Jeg synes det ble så abstrakt å sette et tall på forholdet. Nei, det der var ikke noe for meg! Og så var det noen forslag til hva vi kunne gjøre for å jobbe med forholdet, noen sånne lappeleker. Jeg fikk nesten litt barneskole-følelse av det. Jeg husker jeg tenkte «vi er jo voksne mennesker, er det ikke en annen måte å gjøre dette her på?»

6.0 DRØFTING

I denne masteroppgaven er det enkeltindividets opplevelse av parterapi som er i fokus, og i dette kapitlet vil jeg drøfte de presenterte funnene i forrige kapittel opp mot presentert teori. Her vil jeg understreke at dette er en kvalitativ undersøkelse med subjektive svar. Man oppnår da ikke et endelig svar som er sannheten for alle, men likefullt er informantenes svar deres sannhet. I det følgende drøfter jeg kategoriene «Relasjoner», «Motivasjon» og «Kommunikasjon» hver for seg, og skiller ikke mellom underkategoriene. Dette fordi det er mye som går igjen i de ulike underkategoriene, og kan relateres til hverandre. Helt til slutt vil jeg summere opp det jeg har drøftet i dette kapitlet.

6.1 Drøfting av «Relasjoner»

Samtlige informanter fortalte at de opplevde å bli sett av terapeuten, og refererer til dette som avgjørende for den videre terapien. De forteller om å bli møtt med respekt og anerkjennelse, og at det var med på å skape trygghet og tiltro til terapeuten og terapien i sin helhet. Dette stemmer overens med Blow, et. al (2009) sin påstand om at hvis terapeuten klarer å oppnå tillit fra klientene tidlig i terapien, er det større sjans for at klientene vil ta del i den terapeutiske prosessen og delta i terapitimene.

Ingeborg, Vilde og Even opplevde at terapitimene bidro til at de ble sett av partneren på en ny måte. Cecilie ytrer også et ønske om at partneren skulle se henne, fordi hun følte at han ekskluderte henne i hans måte å takle sine problemer. Ved å bli møtt med det som Buber & Smith (2004) omtaler som en «jeg-du»-relasjon, der man blir møtt med en empatisk holdning, kan trygghet og vekst oppstå. Dette kan knyttes både til relasjonen mellom partene, og relasjonen mellom partene og terapeuten. Kvalsund og Meyer (2005) påpeker at ved en etablering av en relasjon, vil avhengighetsfasen være nødvendig for å utvikle den trygghet og tillit som preger en gjensidig relasjon. Dette bygger også oppunder at å bli sett i denne fasen er avgjørende for det endelige resultatet av terapien. Å etablere god kontakt og gjensidighet tidlig i relasjonen, kan også ses i sammenheng med Rogers (1957) sin forståelse av psykologisk kontakt som forutsetning for den terapeutiske relasjonen. At informantene vektlegger betydningen av å bli sett, og dermed bekrefter at det er et asymmetrisk utgangspunkt, er i tråd med det Kvalsund & Allgood (2008) sier om at terapeuten er eksperten som sitter med makten, mens klienten er den som søker seg inn i en avhengighetsrelasjon.

Anders drar frem at samboeren hans ikke opplevde å bli sett av terapeuten, og hun fikk derfor ikke tillit til han. Dette førte til at hun ville avslutte terapien. Hun sa seg likevel villig til å gå i terapi igjen senere, men da skulle det være til en annen terapeut. Tillit er grunnleggende i en slik relasjon, for å hindre at en krenker den som søker hjelp (Skau, 1997). For at klienten skal kunne oppleve positiv forandring, må hun møtes av en empatisk terapeut som viser aksept for personen hun er (Rogers, 1951). Dette kan også ses i sammenheng med viktigheten av å bli møtt med en «subjekt-subjekt»-holdning, og hvordan dette påvirker det videre terapiforløpet. I møter mellom mennesker oppstår opplevelser av anerkjennelse, men også krenkelse (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 31). Det kan tenkes at Anders' samboer opplevde krenkelse og avvisning når ikke hun opplevde å bli sett og anerkjent av terapeuten. Dette er en subjektiv følelse, siden den andre parten ikke opplevde det. Mange relasjoner og subjektive opplevelser å ta hensyn til er noe av utfordringen ved å være flere i terapi samtidig. Blow, et. al (2009) mener at en essensiell terapeutisk egenskap er at terapeuten skal tilpasse seg de ulike klientene. Dette skjedde ikke i Anders og samboerens tilfelle, der det opplevdes av den ene parten at terapeuten tilpasset seg kun én av dem, og gikk i «allianse» med Anders. Blow et. al (2009) mener at terapeuten må kommunisere til begge klientene at han kan hjelpe, er engasjert og forpliktet i dem, og vil ikke gi dem opp. Forholdet mellom klient og terapeut må i følge Rogers (1959) være basert på en ubetinget positiv aktelse og en empatisk tilnærming som oppfattes av klienten, og her er dette viktig for begge parter siden det er parterapi.

Informantene forteller også om hvordan de fikk hjelp til å se hverandre i terapitimene. Det kan tenkes at relasjonene tidligere har vært preget av en «jeg-det»-relasjon, der partene ikke har sett hvordan partneren opplevde ulike situasjoner. I terapitimene er det rom for å utforske hverandre, og ved hjelp av tillit og selvavsløringer, kan man oppnå økt innsikt og forståelse for hverandre. Selvavsløring, ”self-disclosure”, er å dele av seg selv med andre, og kan innebære tanker og følelser, og annen informasjon som det ikke er mulig å oppdage ved ytre trekk (Hargie & Dickson, 2004). I følge Tardy & Dindia (2006) er ikke utvikling og opprettholdelse av relasjoner mulig uten selvavsløringer. Tilbakemeldinger er også et effektivt verktøy, og sammen med et trygt miljø der disse blir presentert og mottatt på en adekvat måte, kan de åpne for en økt forståelse og bevissthet rundt egen kommunikasjon. Terapirommet åpner for nære og oppriktige tilbakemeldinger, noe som er mer fruktbart enn hyppig, generell ros. Man kan teste hypoteser om seg selv og den andre, og det byr på muligheter for å skape en mer ekte og kompleks forståelse av og for hverandre, samt økt forståelse av egen og andres kommunikasjon og det som skjer i samspeillet (Kvalsund & Meyer, 2005; Skau, 2011). Kanskje får partene ny innsikt i både hvordan en selv fremstår, og hvordan den andre tenker og føler i gitte situasjoner.

Som tidligere nevnt, er dialogen et verktøy for å få økt forståelse for hverandre (Spurkeland, 2005). Om partene har en «jeg-du»-relasjon har man da vilje til å endre oppfatning av hverandre (Kvalsund og Meyer, 2005). Ved å bruke dialogen som verktøy, og møte hverandre med respekt, tillit og felles forståelse, kan partene være i en positiv avhengig relasjon til hverandre. Om forholdene blir lagt til rette for det, kan dette være første steg på veien mot en gjensidig avhengig relasjon. For å oppnå dette må man også gi rom for å være uavhengig i relasjon selv om man er i et parforhold. Vilde seier: «man må stoppe opp og bruke litt tid på hverandre, for å se enkeltindividene». Dette underbygger Schibbye (2002) sitt utsagn om at dersom det ikke er grenser mellom individene, vil de heller ikke kunne oppleve egentlig nærvær (s. 194). Dette speiler et gjensidig behov for sensitivitet, både med hensyn til nærhet og avstand. Det innebærer at begge partene i forholdet har like stor rett til sin egen opplevelse, og at de må henvende seg til hverandre som subjekter (ibid, s. 51). Dette kan ses i forbindelse med et zen-buddistisk visdomsord, som sier at «alt er sant i en betydning, usant i en annen, og betydningsløs i en tredje» (Skau, 2011). Dette viser til at alle subjektive sannheter er like riktige for den det gjelder, men kanskje ikke like sann i en annen sammenheng. En slik erkjennelse er et nyttig redskap for å beholde roen når man skal ha en «jeg-du»-relasjon, og en dialog der begges «sannheter» er like gyldige. På den måten både får og gir man anerkjennelse, tillit og gjensidighet.

Informantene drar frem betydningen av en objektiv tredjepart, samt å komme godt overens med denne. Carl Rogers (1980) mente at menneskelig vekst er avhengig av positive mellommenneskelige relasjoner. Terapeuten kan da fungere som en nøytral «katalysator», som kan bidra til å sortere i tanker og følelser, slik at kommunikasjonen fremstår kongruent. Dette kan gjøres ved å påpeke det som skjer av verbal og nonverbal kommunikasjon, anerkjenne begge partene, og oppsummere det som blir sagt, for å deretter gi klienten(e) mulighet til å korrigere eller nyansere forståelsen som er skapt. Kvalsund (2006) kaller dette for oppmerksomhetsferdigheter. Ivey, et.al. (1997) hevder at ved å bruke slike ferdigheter, vinner man tillit, og man overfører makt til den som trenger hjelp, for at han eller hun skal kunne hjelpe seg selv (Kvalsund, 2006). Når man har kjemi med terapeuten, er man lettere mottakelig for ny input, og man er gjerne mer åpen for å endre tanke- og kommunikasjonsmønster. Dette kan både fungere som en rollemodell, og i neste omgang motivere til å arbeide videre med forholdet.

6.2 Drøfting av «Motivasjon»

Å gå i parterapi krever innsats, og da må man være motivert. Informantene forteller om viktigheten av at begge partene var villig til å prøve, for at det i det hele tatt skulle være noe poeng i å gå. Thuen (2013) sier at for at man skal få utbytte av parterapi, må begge partene være innstilt på å gjøre noen endringer. Hvis den ene partneren er indre motivert, og den andre blir med fordi partneren ønsker det så sterkt, vil denne motivasjonen være forankret i det ytre, og vil derfor ikke føre til varige endringer.

Ingeborg, Cecilie, Vilde og Even forteller om at det er fint å gjøre noe sammen for forholdet. Å samarbeide om å få det til å fungere, gav parene en god følelse. Dette var med på å øke den indre motivasjonen, og til og med gi en følelse av flow.

Man kan ikke forvente å være i flow hele tiden i et parforhold, men man kan bestemme seg for å investere, og man kan oppsøke situasjoner der man opplever en flow-følelse sammen med sin utvalgte. I følge Csikszentmihalyi (2005) er vi ofte så stresset, utmattet eller likeglade i hverdagen at vi ikke tar oss sammen nok til å nærme oss flow-sonen. Det kreves energi for å oppnå optimale opplevelser, men dessverre er det ofte slik at vi enten ikke vil eller ikke kan yte den nødvendige innsats (ibid.). Når man da er kommet så langt at man har oppsøkt parterapi, ligger forholdene til rette for å yte denne innsatsen, og man kan søke å oppnå slike positive opplevelser sammen. Å være i flow oppleves positivt, og dette kan ende i en positiv spiral; å ha positive opplevelser sammen, kan gi næring til positive følelser, som igjen kan føre til at man vil oppsøke flow-aktiviteter sammen på et senere tidspunkt. Dette er i tråd med Øfsti's (2010) påstand om at å gå i terapi kan gi ny motivasjon til å holde sammen.

Hvis man ikke har den indre motivasjonen, der man ikke opplever balanse mellom utfordringer og ferdigheter, kan følelser som bekymring, angst, stress, utilstrekkelighet oppstå (se figur 2). Hvis man ikke har vilje til å investere i forholdet, kan det også ha sammenheng med enten apati, kjedsomhet, avslapning og følelse av kontroll. Kanskje ser ikke vedkommende samme behov? Kanskje er én tilfreds med forholdet og ikke den andre?

Nok en gang er det Anders og samboeren som er unntaket som bekrefter regelen. Her var ikke motivasjonen tilstede for begge parter, og dermed ble terapien avsluttet. Kan det tenkes at partneren

til Anders ikke opplevde indre motivasjon på grunn av mangelen på anerkjennelse? Denne avvisningen kan føre til både stress, en følelse av utilstrekkelighet, mangel på kontroll og apati.

Informantene forteller om en «ny giv» som oppstod etter parterapien, og en vilje til å ville investere videre i forholdet. Dette kan ses i sammenheng med flow-aktiviteter, der de investerer tid, krefter og ressurser, og opplever et positivt utbytte av det. Under veiledning fra en terapeut er det lagt til rette for å handle ut fra partenes forutsetninger, og de blir utfordret til å bruke sitt fulle potensial. En følelse av at intensjoner, tanker og følelser spiller på lag oppstår, og det er balanse mellom utfordringene og de involvertes evne til å takle dem (Csikszentmihalyi, 2005). Da vil negative følelser som bekymring, angst, apati og kjedsomhet forsvinne. Dette kan tenkes at vil påvirke klientene i positiv retning, og kanskje finner de tilbake til de gamle følelsene de hadde for hverandre? I denne prosessen er partene i en gjensidig relasjon til hverandre og terapeuten, og god dialog står sentralt. Partene ser hverandre og seg selv som en del av en større helhet de har sammen, og som konsekvens av selvutvikling og økt bevissthet kan de også utvikle seg som par. Det er i dette dynamiske feltet mellom individet og paret som en helhet at bestemte meninger og fortolkninger av selvet og gruppeselvet skal skapes, og det er her terapeuten fungerer som veileder (Kvalsund & Meyer, 2005). Her må hver enkel ta ansvar, og få en bevissthet om at hver part er både aktør og brikke i samspillet som finner sted mellom to mennesker som lever sammen.

6.3 Drøfting «Kommunikasjon»

Samtlige informanter dro fram kommunikasjonsvansker som begrunnelse for hvorfor de oppsøkte parterapi. De ønsket hjelp til å hankses med fastlåste kommunikasjonsmønster, misforståelser og mangel på kommunikasjon. Det å legge vekt på kommunikative evner i et parforhold stemmer overens med det Thagaard (2005) trekker fram som et vesentlig kjærlighetsideal i vår tid: den snakkende kjærligheten (Øfsti, 2010, s. 74). I terapirommet er det lagt til rette for dette, og informantene forteller om hvordan de gjennom kommunikasjon ble mer bevisst både tankeprosesser, kommunikasjonsmønster, vaner/uvaner, og hvordan dette fremstod for den andre parten. Jordan (2011) påpeker viktigheten av bevissthet for mennesker som ønsker å gjøre en betydelig positiv endring i forhold til vanskelige problem (Jordan, 2011). Den bevisstheten vi opererer med følger relativt fastlagte mønster (ibid.), og det krever arbeid for å endre denne. Ved å få en økt bevissthet rundt hvordan både man selv og partneren konstruerer mening og

kommuniserer denne, kan vi få en dypere innsikt i hverandre, og dermed kan det tenkes at det er lettere å «spille på samme lag».

I forlengelse av det som informantene omtaler som bevissthet, vil jeg dra frem det Jordan (2002; 2005) omtaler self-awareness (her omtalt som selvbevissthet, min oversettelse) som er en bevissthet om hva som foregår i vårt indre. Man retter da «blikket» innover, og registrerer det som oppstår i oss av følelser, tanker og behov i en gitt situasjon. Informantene forteller at de ble mer bevisst hverandre, og jeg tolker det dithen at de i løpet av terapitimene også ble mer bevisst seg selv, og hva som rører seg inni dem selv. Ved å ha en bevissthet om det, kan man legge merke til at man har spesielle mønster og vaner som opererer i oss, og som påvirker måten man handler, tenker og føler. Selvbevissthet omtales videre som evnen til å ha et objektivt blikk på denne prosessen. Dette kan knyttes opp til Kegans' teori om subjekt- objekt (Jordan, 2002; 2005), som går ut på at man tar subjektive indre hendelser, og ser på dem objektivt. Når man er subjekt for våre erfaringer lar man de ubevisst styre oss, og det er vanskelig for oss å reevaluere erfaringene. Når man har utviklet evnen til å stille seg objektiv for sine erfaringer, blir disse indre hendelsen tilgjengelig for refleksjoner, og det kan føre til at vi blir friere til å ta et bevisst valg, -vi kan handle på dem. Informantene forteller om hvordan de ikke bare var opptatt av å forstå den andre, men også av å gjøre seg forstått, unngå misforståelser, og innforstått sagt ha en mer kongruent kommunikasjon seg i mellom. Kegan (i Jordan, 2002) kaller det transformasjon når man har utviklet evnen til å ta et steg tilbake og reflektere over noe som før var gjemt, eller tatt for gitt, og tar et valg på det. Gjerde (2010, s. 44) sier det så godt: «Vi kan velge å kontrollere det vi er oss bevisst, men det som ligger i vår ubevissthet, kontrollerer oss». Dette bygger oppunder viktigheten av bevisstgjøring, slik av vi kan sitte «i førersetet» og oppleve kontroll (Jordan, 2002). En bevisstgjøringsprosess som dette kan gjøre oss klar over at man må både velge og bestemme sitt selv, hvem man er og ønsker å være (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 16). Med en relasjon som er preget av en åpen kommunikasjon kan man samarbeide om å forme et «oss», slik man ønsker å ha det. Når man som individ står overfor andre enheter og helheter, kan dette tilby utviklingspotensial (ibid, s.17). For å oppnå denne felles forståelsen, må man strebe etter en kongruent kommunikasjon, slik at misforståelser og antagelser ikke står i veien for en utvikling mot en gjensidig avhengig relasjon. Slike forbedrede kommunikasjonsferdigheter øker tilhørigheten og utviklingskraften til paret som en enhet (Wormnes & Manger, 2005). Wormnes & Manger (2005) sier også at bevissthet om kommunikasjon av generelle holdninger og selvinstruksjoner er viktig for motivasjon og mestring. Cecilie sa det så godt: «Bevissthet er et verktøy».

Sett i sammenheng med «Joharis vindu» kan man si at partene gjennom samtaler i terapirommet fikk tilrettelagt for oppdagelser av det som var ukjent for seg selv, men tydelig for andre, eller til og med oppnådde innsikt i det som tidligere var skjult både for seg selv og andre. Denne prosessen kan være smertefull når den pågår, og for å komme dit må man gjerne gjennom betydningsfulle samtaler som kan oppleves både vanskelige og sårbare. Kanskje må vi erkjenne noe om oss selv som går i mot våre verdier, eller kanskje får vi tilgang til ubehagelig informasjon om oss selv. Skau (2011) hevder at de hendelsene og erfaringene vi opplever der og da som mest utfordrende, kanskje er de som er av størst betydning for oss i et lengre løp. Vi har derfor mye å tjene på å våge å stille oss sårbare, gi slipp på kontrollen og tåle å stå i usikkerhet og ubehag, slik som klientene gjerne gjorde i parterapisituasjonen.

Informantene fortalte om hvordan de kjente på denne sårbarheten, og at terapeuten normaliserte og ufarliggjorde det å gå i terapi, samt hvordan dette fikk dem til å slappe mer av i situasjonen. De var også opptatt av å viderebringe dette til venner og familie, og ønsket at andre også benyttet seg av mulighetene de opplevde lå i parterapien. Dette kan ses i sammenheng med at de har opplevd å få større innsikt, og tilgang til informasjon om seg selv og partneren som tidligere var utenfor deres synsvidde. Nok en gang vil jeg dra inn Skau (2011), som hevder at de situasjonene som vi kanskje opplever som mest utfordrende, slik som informantene oppga at parterapien var, er de som er av størst betydning i det lengre løp. De har våget, de har mestret, og de er stolt over det. Dette løper ut i positive følelser, og man ser at informantene også ønsker denne oppdagelsen og opplevelsen for andre. Informantene anerkjenner seg selv for å ta ansvar for eget liv, og unner andre å kjenne på samme effekten.

Anders er den av informantene som ikke nevner tabu, verken i forbindelse med terapeuten eller seg selv. Kan det tenkes at dette har noe med alder og livserfaring å gjøre? Han og samboeren er en generasjon over resten av informantene og deres samboere, og er kanskje litt mer trygg på seg selv? Ser man det i forbindelse med «Joharis vindu» kan det tenkes at Anders har et større «åpent» felt som er tilgjengelig for både for han og andre, og dermed ikke kjente på samme utrygghet rundt terapisisituasjonen. Hadde han en større bevissthet rundt behovet for terapi, og trengte derfor ikke samme tryggingen som de andre informantene? Her skal det nevnes at mangel på bevissthet rundt tankemønster og vaner ikke nødvendigvis er det samme som mangel på kapasitet til å prosessere slik informasjon (Jordan, 2011). Liten bevissthet rundt noe kan være at man rett og slett ikke har lagt merke til, eller innsett, at det kan være nyttig å vie oppmerksomhet til det aktuelle tema.

Ingeborg, Vilde, Cecilie og Anders forteller om hvordan de forventet å få noen praktiske tips, råd og verktøy når de kom i terapitimen, og hvordan de ble møtt på dette på forskjellige måter. I følge Kvalsund (2006) forbindes rådgivning ofte med direkte råd eller anbefalinger. I praksis betyr det at man går til rådgiveren fordi man forventer å få klare svar på hva man bør gjøre, og ber om anbefalinger. Miller (1999) og Morgan (1989) sier at kommunikasjonsflyten da vil være avgrenset, siden den har en enveis informasjonsretning fra rådgiver til rådsøker. Det blir da en ensidig kommunikasjon, der rådgiver er sender og rådsøker er passiv mottaker. Jordan (2011) hevder at personer som er lite bevisst på hvilke mønster man tenker i, ofte føler at dialog er bortkastet tid. De tenker det er mer effektivt å la ekspertene ta avgjørelsene (det være seg terapeuten eller dem selv), og fokuserer på handling. I informantenes tilfelle kjente de på et ønske om å få en oppskrift hos terapeuten, som de anså som ekspert, om hvordan de skulle samhandle for å leve bedre sammen.

Mennesket har mange ganger behov for noe annet enn direkte råd. Terapeutens lyst til å hjelpe og finne løsninger, og eventuelt oppfylle klientens forventninger, kan noen ganger overskygge det faktum at hjelpesøker har behov for en annen type hjelp enn direkte råd og ekspertuttalelser (Kvalsund, 2006, s. 24) Dette kan ses i sammenheng med Carl Rogers teori om at klientene er ekspert i eget liv. Enkelte ganger kan det være hensiktsmessig at rådgiver møter klientenes ønsker, og bruker sin kunnskap til å gi tips og anbefalinger. Likevel skal man være forsiktig med dette, for dersom rådgiver inntar ekspertrollen ensidig, blir rådsøker tilskuer i eget liv (Kvalsund, 2006), og man kan stagnere i en avhengig relasjon. Fra dette perspektivet er dialog sett på som en monolog, der kommunikasjonsflyten er enveis, og rettet mot klientens læring og utvikling. Terapeuten har da beveget seg bort fra en rogeriansk tilnærming som fremmer individet som ekspert, og mot en mer kognitiv-behavioristisk tilnærming, som appellerer til logikken bak handlingene våre og som derfor åpner mer for råd og anbefalinger.

Det kan være en utfordring for terapeuten å ikke møte forventningene klientene har om en oppskrift på hvordan de skal leve sammen, eller en «quick fix». Dette kan terapeuten oppleve som et ubehag eller en spenning. For å møte dette ubehaget, kan terapeuten avklare forventningene, og forespeile hva han/hun har å tilby. Som terapeut kan man møte klientene på veien, med å gi dem noen verktøy de kan støtte seg på i prosessen. Jordan (2011) omtaler dette som «scaffolding», og jeg vil oversette dette med «stillasbygging». På sammen måte som man trenger et stillas rundt et hus for å bygge det opp, for siden å ta det ned når huset står støtt selv, kan man bruke forskjellige verktøy som «stillas» for klientene, frem til de er i stand til å stå på egne ben. Dette innebærer metoder og teknikker som

hjelper mennesker til å mobilisere og styre deres oppmerksomhet, slik at de kan utvikle mer effektive strategier. Eksempel på dette kan være kommunikasjonsverktøy i en par-relasjon, slik som samtlige av mine informanter hadde fått. På den måten blir det lagt til rette for å utvikle gode og meningsfulle samhandlings- og kommunikasjonsmønstre som de senere kan integrere. Stillasbygging kan også være verktøy for selvrefleksjon og selv-transformering, slik at man oppnår større bevissthet (ibid.). I tråd med Rogers (1961) bidrar terapeutene slik til å fremme en bevegelse fra ytre til indre kontrollplassering hos klientene, hvor både terapeut og klient berikes av hverandres selvstendighet og kompetanse (Kvalsund, 2005). Ved hjelp av slike verktøy kan det tenkes at klientene går fra å være i en avhengig relasjon til terapeuten, til å bevege seg mer mot en uavhengig og selvstendig relasjon. Balansen mellom å gjøre dem avhengig av en som gir råd, og å strekke ut en hjelpende hånd på veien gjør seg gjeldende her.

I parterapi er det to klienter og en terapeut. Det kan tenkes at direkte råd og verktøy kan brukes som et virkemiddel for å få dem til å se hverandre, kommunisere bedre, og oppnå en lystbetont stemning, og som videre kan føre til større motivasjon. På den måten kan man tenke på terapeuten som en fasilitator i en gruppe på to. Ressursutvikling i grupper, sett ut fra det relasjonelle personbegrepet, er å forstå utvikling fra avhengighet til gjensidighet, via uavhengighet. Når disse tre dimensjonene er interaktive og veiledes i et utviklingsperspektiv, vil gruppen kunne bevege seg fra en umoden til en mer moden tilstand av kompetanse (Kvalsun & Meyer, 2005, s. 21)

Even var skeptisk til denne type råd og følte ikke at det «funktet for han», men valgte å stille seg åpen til det likevel. Dette bekrefter viktigheten av at terapeuten tilpasser seg de ulike klienten (Blow, et. al, 2009), og gjerne bruker en eklektisk tilnærming. På den måten møter terapeuten klientene der de er, både mentalt og følelsesmessig, og grunnlaget for vekst er mer tilstede. Hvis ikke kan det tenkes at klientene fort avskriver terapi som noe som «funker», og har en defensiv holdning til det som blir presentert videre i terapien.

6.4 Oppsummering

Gjennom drøftingen har informantenes opplevelse av å være i parterapi blitt drøftet i lys av teori om relasjon, motivasjon og kommunikasjon, på bakgrunn av hvilke kategorier som oppstod i analysen. De fortalte om viktigheten av å føle seg sett, både av terapeut og av partneren, og de oppga at de også opplevde å se partneren sin bedre ved hjelp av terapitimene. Videre fortalte de om betydningen av en objektiv tredjepart, samt viktigheten av å ha god kjemi med denne. Dette ble drøftet opp mot

teori om person-i-relasjon. Informantene fortalte også om hvilken motivasjon som lå til grunn for at de søkte parterapi, om viljen til å investere videre når de først var i gang, og hva det hadde å si for terapiens videre utvikling. Dette ble drøftet i lys av teori om indre og ytre motivasjon, og opplevelse av flow. Å skape forståelse og bevissthet stod også sentralt for informantene, i tillegg til at de nevnte viktigheten av at både terapeuten og dem selv normaliserte terapisituasjonen. Sist, men ikke minst, er det forventningene om praktiske råd som står sentralt, og hvordan de ble møtt på dette. De tre sistnevnte faktorene ble drøftet opp mot teori om kommunikasjon. Andre teoretiske aspekt, slik som selvavsløringer, oppmerksomhetsferdigheter, selvbevissthet og scaffolding, ble dratt inn der dette var naturlig.

7.0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR

Med denne oppgaven har jeg ønsket å gi et innblikk i hvordan det opplevdes for fem personer å være i parterapi, og hva de sitter igjen med som opplevd effekt. For å undersøke dette, har jeg benyttet meg av en fenomenologisk analyse, med hermeneutikken i parentes, og det empiriske materialet som fremkom i analysen ble drøftet i lys av relevant teori.

Som svar på problemstillingen «*Hvordan oppleves det for enkeltindividet å være i parterapi, og hvordan påvirker dette relasjonen?*» peker denne studien i retning av at parterapi er et nyttig hjelpemiddel for par for å gå fra en avhengig eller uavhengig relasjon til en gjensidig avhengig relasjon, der de får hjelp til å bli bevisst kommunikasjons- og samhandlingsmønstre. Utbyttet er størst når begge parter er indre motivert til å søke hjelp og til å investere videre i forholdet. Faktorer som påvirker dette i riktig retning er opplevelse av å bli sett av partneren og terapeuten, samt å få noen enkle verktøy for å øke bevisstheden og kommunikasjonen.

Samtlige informanter opplevde parterapi som noe positivt, og de påpekte at det hadde sammenheng med relasjonen. Partneren til ene informanten ønsket å avslutte nettopp i mangel på god relasjon med terapeuten. I etterkant av terapien var tabuet flere opplevde rundt det å gå i terapi borte, og det hadde snudd til at de ville anbefale parterapi til andre par.

7.1 Begrensninger og implikasjoner for videre forskning

Som all annen kvalitativ forskning, har også denne sine begrensninger. Den avgrenser seg til informantenes opplevelse av å være i parterapi. Videre kan et betimelig spørsmål være om jeg var førende i form av at jeg var dypt interessert i parterapi som tema, og at de derfor følte en slags forpliktelse overfor meg, og svarte det de trodde jeg ville høre? På tross av forhåndsregler, har jeg gjennom min tilnærming som forsker bidratt til å legge føringer for hva jeg potensielt kan oppdage, i kraft av å være meg selv med min egen forforståelse. Jeg strebet etter å stille åpne spørsmål, slik at informantene kunne svare så fritt som mulig. Likevel kan det tenkes at jeg ubevisst la føringer for hva som kom frem, i form av en forhåndslaget intervjuguide som dekket gitte tema.

Siden utvalget er begrenset til fem enkeltindivids opplevelse, og erfaringene deres er avhengig av tid, sted og andre uforutsigbare faktorer, kan ikke funnene generaliseres over til en større populasjon, slik som for eksempel i en eventuell langt større studie. Ved å gi detaljerte beskrivelser

av fenomenet kan jeg likevel bidra til å gi leseren noen idéer og tanker om hvordan denne innsikten kan overføres til andre, liknende sammenhenger. Kanskje kan erfaringene ha overføringsverdi ikke bare i forhold til andre parterapisituasjoner, eller andre hjelperelasjoner, men også i forhold til mellommenneskelige relasjoner mer generelt (Lincoln & Guba, 1985).

Gjennom dette studiet har det dukket opp noen interessante aspekter det kunne vært spennende å forske videre på. Det kunne vært interessant å intervjuet begge parter fra samme par, og sammenlignet disse. Ville partene hatt samme opplevelse av terapisisituasjonen? I tillegg hadde jeg en homogen gruppe, i den forstand at samtlige informanter oppga at de satt igjen med en positiv opplevelse av terapien, på tross av at to av forholdene er avsluttet i etterkant av terapien. Hva med dem som ikke er like fornøyd? Vil de avkrefte eller bekrefte funnene fra denne studien? Kan det tenkes at de som ikke sitter igjen med samme positive opplevelse som mine informanter gjør, ikke ser verdien i å delta i en slik undersøkelse, og derfor ikke meldte seg? Et annet interessant aspekt kunne være å intervju par som er i parterapi per dags dato, og eventuelt fulgt opp med en ny samtale noen måneder etterpå, for å undersøke om opplevelsen endret seg over tid. Hvordan oppleves parterapi i andre land enn Norge? Hvordan er det for par av samme kjønn? Parterapi som fenomen fascinerer og engasjerer meg om mulig enda mer etter denne studien, og jeg håper jeg vil få anledning til å fordype meg mer i det igjen på et senere tidspunkt.

8.0 REFERANSER

- Allgood, E & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, professionalism and the helping relation. Dialogues and reflections.* Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Alver, B. G., & Ø. Øyen (1997). *Forskningsetikk i forskerhverdag: vurderinger og praksis.* Oslo: Tano Aschehoug.
- Blow, A. J. (2009). *Journal of Marital and Family Therapy.* Vol. 35, No. 3, 350-386. July 2009. *Change Processes in Couple Therapy: An Intensive Case Analysis of One Couple Using a Common Factor Lens.* Michigan State University.
- Buber M. (1965) *Between Man and Man.* (R. G. Smith, Trans.). New York: Macmillan
- Csikszentmihaly, M (2005) *Flow og engagement i hverdagen.* Oversatt av Andersen, F. Ø. Danmark: Dansk psykologiforlag.
- Denzin, N. K., Lincoln, Y.S. (2000). *Introduction: The Discipline and practice of Qualitative Research.* I N. K. Denzin og Y. S. Lincoln (red.). *Handbook of Qualitative Research.* 2. utgave, ss. 1-28- London: Sage.
- Gjerde, S. (2010). *Coaching. Hva-hvorfor-hvordan.* 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Gran, S. (2006). *Kjærlighet i hastighetens tid.* Oslo: Aschehoug.
- Gurman, A. S, & Fraenkel, P. (2002). «The history of couple therapy: a millennial review». *Family Process, Vol 41, No. 2.* FPI, Inc
Hentet fra: <http://www.syncyourrelationship.com/wp-content/uploads/media/Gurman%20and%20Fraenkel%202002%20History%20of%20Couple%20Therapy.pdf>
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication: research, theory and practise.* London: Routledge.

- Huseby, E. M (2013.) Joharis vindu, - en kommunikasjonsmodell. Mediesenteret, Høgskolen i Bergen. Lest: 04.04.2013. Hentet fra: <http://ndla.no/nb/node/116760>
- Hårtveit, H & Jensen, P. (2004). Familien - pluss én. Innføring i familierapi. 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M., Ivey, M. B., Simek-Morgan, L. (2008). Theories of counseling and psychotherapy. 6th. Ed. Boston: Allyn & Bacon
- Johannessen, A, Tuft, P. A. og L. Christoffersen (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. 4. utgave. Oslo: Abstrakt forlag.
- Johnson, S. M. (2007). Journal of Systemic Therapies, Vol 26, No.4, pp. 5-16
Hentet fra: <http://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jsyt.2007.26.4.5?journalCode=jsyt>
- Jordan, T. & Volckmann, R (2005). Good, clever and wise. A study of political meaning making among integral change agents. Integral Review 1.
- Jordan, T. (2002). Selvbevissthet, meta-awareness and the witness self. Hentet fra: www.perspectus.se/tjordan/
- Jordan, T. (2011) Skillful Engagement Wicked Issues. Integral Review Vol. 7, No. 2
Hentet fra: <http://integral-review.org/documents/Jordan,%20Skillful%20Engagement%20Wicked%20Issues,%20Vol.%207,%20No.%202.pdf>
- Kvale, S. & S. Brinkmann (2009). Det kvalitative forskningsintervjuet. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: Metode: Prosess: Relasjon*. Finland: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.

- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2008). Person-in-relation. Dialogue as transformative learning in counseling. I: G. Grazina (red.), *Santykis ir Pokytis. Tarpasmeniniu rysiu gelmines prielaidosir psichoterapija*. Vilnius: Universiteto Leidykla, s. 84–106.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Levine, S. (1992). *Poiesis: The language of psychology and the speech of the soul*. Toronto: Palmerston Press.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Macmurray, J. (1999). *Persons in relation*. Reprint. Amherst, New York: Humanity Books.
- Macmurray J., (1961/1991) *Persons in relation*. New Jersey: Humanities Press International. Inc.
- Malt, U. (2013) relasjon (Store medisinske leksikon). (28.02.2013) I Store norske leksikon. Hentet fra: http://snl.no/.sml_artikkel/relasjon
- Miller, K. (1999). *Organizational communication*. Belmont, California: Wadsworth Publishing.
- Morgan, G. (1989). *Organisasjoner i bevegelse*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Myrseth, H. (2013) Joharis vindu, - en kommunikasjonsmodell. Mediesenteret, Høgskolen i Bergen. Lest: 04.04.2013. Hentet fra: <http://ndla.no/nb/node/116760>
- Pinsof, W. M., & Wynne, L. C. (2000). Toward progress research: Closing the gap between family therapy practice and research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26. 1-8.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. 4. utg. Phoenix: Malloy Lothographing.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative forskningsintervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Schibbye, A.-L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Shulman, L. (2003) *Kunsten å hjelpe individer og familier*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Skau, G. M. (1997). *Mellom makt og hjelp*. Oslo: Tano.
- Skau, G. M. (2005/). *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Skau (2011). Gode fagfolk vokser: Personlig kompetanse i arbeid med mennesker. Oslo: Cappelen Damm akademisk

Spurkeland, J. (2005). *Relasjonskompetanse. Resultater gjennom samhandling*. Oslo: Universitetsforlaget.

Tardy, C. H. & Dindia, K. A. (2006). Self-disclosure: Strategic revelation of personal information in personal and professional relationships. In O. Hargie (Ed.), *A Handbook of Communication Skills*, 3rd Ed. London: Routledge.

Teigen, K. H. (2013) *Motivasjon – psykologi*. (28.02.2013) I Store norske leksikon. Hentet fra: <http://snl.no/motivasjon/psykologi>

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 3. utgave. Bergen: Bokforlaget.

Thuen (2013) Foreldre og samliv: Sjekk om dere trenger parterapi (02.01.2013)
Hentet fra: <http://www.klikk.no/partnere/tv2/article806034.ece>

Wormnes, B. og Manger, T. (2005). *Motivasjon og mestring. Veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Vennesland, S. (2007): *Kunsten å leve sammen: veiviser til et godt samliv*. Danmark: Damm & Søn AS.

Øfsti, A. K. S (2010). *Parterapi. Kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Øvrige internettsider

Forskningsetiske komiteer (14.01.2011.) [Online]. Tilgjengelig på:

<http://www.etikkom.no/no/Vart-arbeid/Hvem-er-vi/Komite-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/> [lest 24.01.2013]

9.0 Vedlegg

9.1 Informasjonsskriv



Brit Lindeflaten Dahl
Kristofer Jansons vei 12
5089 Bergen
Tlf: 98041819
britldahl@gmail.com

Informasjonsskriv

21.01.2013

Jeg er masterstudent i rådgivning ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim, og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er parterapi, og hvordan dette oppleves for dem som benytter seg av det. Jeg ønsker å finne ut hva som opplevdes viktig og effektivt i terapien, og hvordan det påvirker parrelasjonen i etterkant.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervju 4-6 mennesker som på et eller annet tidspunkt har benyttet seg av parterapi. Intervjuet vil ha form som en samtale, der jeg stiller noen spørsmål som vi snakker litt rundt.

Jeg vil understreke at jeg ikke vil komme inn på selve problematikken for hvorfor dere benyttet dere av parterapi, og at det er opp til deg hvor mye du vil dele av personlige tema. Det jeg er interessert i her er opplevelsen av selve prosessen, og hvordan du synes denne påvirket deg/dere. Forhåpentligvis vil dette være en fin refleksjon for deg, som kan være med på å berike utbyttet av parterapien.

Jeg vil bruke båndopptaker og evt. ta litt notater mens vi snakker sammen. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 30.05.2013. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige rapporten. Det

er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere.

Hvis du synes dette høres interessant ut, håper jeg du har mulighet til å delta! Da er det eventuelt fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen, og leverer det til meg når vi møtes. Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 98041819, eller sende en e-post til britldahl@gmail.com. Du kan også kontakte min veileder Camilla Fikse ved Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap på NTNU på telefonnummer 73590470.

Jeg håper dette kan være spennende for deg, og setter stor pris på din deltagelse!

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen
Brit Lindeflaten Dahl
Kristofer Jansons vei 12
5089 Bergen

Vedlegg: Samtykkeerklæring

9.2 Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Jeg ønsker å bidra som forskningsdeltaker i mastergradsforskningen om hvordan det opplevdes å være i parterapi. Jeg sier ja til å delta på ca en times langt intervju. Informasjonen fra intervjuet vil utgjøre grunnlaget for analysene i forskningsprosjektet.

Prosjektet er meldt til Personvernforbundet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS. Som følge av dette er min deltakelse underlagt etiske retningslinjer, noe som innebærer at alle opplysninger om meg som forskningsdeltaker blir anonymisert og at informasjonen som innhentes blir behandlet konfidensielt. Ved at min identitet anonymiseres vil jeg få et fiktivt navn i forskningsrapporten, samt at mine uttalelser vil gjøres dialektnøytrale.

Sted, dato

Underskrift

9.3 Intervjuguide

«Hvordan oppleves det for enkeltindividet å være i parterapi?»

Jeg ønsker å forstå verden ut fra ditt synspunkt. Jeg ønsker å vite hva du vet, på den måten du vet det. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i dine sko, føle ting slik du føler dem, forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være min lærer og hjelpe meg med å forstå?

(Spradley, 1979, s. 34)

Faktaspm: -først vil jeg vite litt om deg

Alder?

Utdanning/yrke?

Lengde på forholdet?

Samboere/gift? Evt hvor lenge?

Barn? Felles barn?

Introduksjonsspm:

Hva var det som satte deg/dere på tanken om å søke parterapi?

Hvor hørte dere om det første gang?

Hvem tok det opp?

Hvor mange terapitimer benyttet dere dere av?

Hva gjorde at dere bestemte dere for å faktisk gå i terapi?

- hvem tok initiativ/var pådriveren?

- hvordan stilte den andre parten seg til det?

Hva gjorde at dere valgte akkurat den terapeuten/bedriften?

- hva påvirket valget?

- pris, tilgjengelighet, informasjon om stedet, tidligere erfaring

Overgangsspm:

Hvilke forventninger hadde du før dere gikk til første terapitime?

Hva ønsket dere ut av terapien?

Var det noe du gruet deg til/følte usikkerhet i forhold til?

Nøkkelspm:

Kan du fortelle litt om hvordan det opplevdes for deg å gå i terapi?

- svarte det til forventningene?
- var det annerledes enn hva du hadde forventet? Evt. på hvilken måte?
- hvordan var det å få en tredjepart inn i parrelasjonen?

Når du tenker nå i ettertid: hvordan synes du terapitimene påvirker forholdet deres?

- er det noen endring, merker du det i hverdagen?
- bruker dere det dere har snakket om i terapitimene mellom timene?
- synes du det er noen framgang/forbedring?
 - hos deg, hos partneren din, i forholdet
- hvordan er relasjonen mellom dere nå i forhold til før dere begynte i terapi?
 - på hvilke måte merker du evt. endring?
- har terapien påvirket måten dere snakker til hverandre på? Evt. hvordan?
 - hva gjør det med deg/dere?
 - hvordan oppleves dette?
 - kan du si noe om hvordan det føles? Påvirker det følelsene dine overfor partneren din?

Hvordan vil du beskrive læringsutbytte/nytteverdien av å gå i parterapi?

- lærte dere teknikker/metoder dere kan bruke?
 - har dere tatt i bruk dette?
 - hvordan har dette evt fungert?
- er samspillet dere i mellom endret etter dere var i parterapi?
 - påvirker dette hverdagen deres? Evt hvordan?

Avslutning:


Hva sitter du igjen med etter parterapien?

- utbytte?
- var det verdt det?
- er det noe du/dere ønsker å gjenta?
- er det noe du vil anbefale andre?

Har det oppstått noen nye tanker og refleksjoner rundt terapisisuasjonen i løpet av denne samtalen?

Er det noe du ønsker å tilføye samtalen vår?

9.4 Godkjenning fra personvernombudet for forskning

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES		
Camilla Fikse Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU 7491 TRONDHEIM		Hankel / Arfagns gate 29 N-5007 Bergen Norge Tel: +47 55 58 21 17 Fax: +47 55 58 50 50 nsd@nsd.uib.no www.nsd.uib.no Org nr: 985 821 886
Vår dato: 26.02.2013	Vår ref:33062 / 3 / KS	Deres dato:
Deres ref:		
TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER		
Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 29.01.2013. Meldingen gjelder prosjektet:		
33062	<i>Howdan oppleves det for enkeltindividet å være i parterapi, og hvordan påvirker terapien hverdagen, relasjonen og kommunikasjonen mellom partene?</i>	
<i>Behandlingsansvarlig</i>	NTNU, ved institusjonens øverste leder	
<i>Daglig ansvarlig</i>	Camilla Fikse	
<i>Student</i>	Brit Lindeflaten Dahl	
Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.		
Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html .		
Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.		
Vennlig hilsen		
		
Vigdis Namsvædt Kvålheim	Katrine Utaaker Segadal	
Kontaktperson: Katrine Utaaker Segadal tlf 55 58 35 42		
Vedlegg: Prosjektvurdering		
Kopi: Brit Lindeflaten Dahl, Kristofer Jansons vei 12, 5089 BERGEN		
<small>NSD er godkjent i henhold til Dataretten i Norge. OSLO NSD: Universitetsvei 10MK, Postboks 1053 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. nsd@nsd.uib.no TRONDHEIM NSD: Kirgjes tlf 66-nsd.uib.no/kontakt/utveksling. 7011 Trondheim. Tel: +47 71 58 10 02. kyme.saarvik@nsd.uib.no BERGEN NSD: SIV Universitetsvei i Torshov, 5087 Bergen. Tel: +47 55 58 43 45. nsd@nsd.uib.no</small>		



Personvernombudet kan ikke se at det i prosjektet behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Personvernombudet legger til grunn at man ved transkripsjon av intervjuer eller annen overføring av data til en datamaskin, ikke registrerer opplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner, verken direkte eller indirekte. Alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet må være anonyme. Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken direkte gjennom navn eller personnummer, indirekte gjennom bakgrunnsvariabler eller gjennom navneliste/koblingsnøkkel eller krypteringsformel og kode.