

«Jeg føler meg som en utvidet organisme» – unge voksnes opplevelse av parforholdet som mulighet og begrensning

 psykologisk.no/sp/2019/03/e3

Å utvide selvet ser ut til å være en psykologisk kjerneprosess hos unge voksne i utviklingen av et parforhold, skriver Regine Åbø og kolleger.

TEKST: Regine Åbø, Kristine Rensvik Viddal, Ottar Ness og Eva Langvik

Vår tids unge par venter lenger med å etablere og forplikte seg som par enn hva som var tilfellet for bare noen få tiår siden ([Statistisk Sentralbyrå, 2017a](#)). Gjennomsnittsalderen for første ekteskap i Norge er nå 34,6 år for menn og 31,9 år for kvinner ([Statistisk Sentralbyrå, 2017b](#)). Unge voksne bruker lenger tid på utdanning og venter lenger med å få barn enn før ([Statistisk Sentralbyrå, 2017b](#)). Liknende trender finner man også ellers i Europa ([Eurostat, 2017](#)).

Det moderne paret lever i en samfunnskontekst preget av utallige valgmuligheter og økt likestilling og selvstendighet, og parforholdet er mindre avhengig av økonomiske faktorer ([Beck, 2002, 2005](#); [Øfsti, 2017](#)). Den liberale samfunnsutviklingen har åpnet opp for flere måter å utøve parforhold på, og brudd og skilsmisser forbindes ikke lenger så sterkt med tabu og skam som tidligere ([Gran, 2007](#); [Zahl-Olsen, 2018](#)).

Overordnet er altså tidsperioden før unge voksne etablerer seg forlenget, og rammebetingelsene for parforholdet er endret ([Gran, 2007](#)). Endringen er så påfallende at man kan snakke om en utvidet overgangsfase til voksenlivet preget av utfordringer med å koordinere romanse og egne livsplaner ([Shulman & Connolly, 2013](#)). Eksisterende utviklingsteorier om romantiske relasjoner vil derfor være ufullstendige med henblikk på overgangen til det mer etablerte voksenlivet ([Brown, 2009](#); [Connolly & Goldberg, 1999](#); [Seiffge-Krenke, 2003](#)). Videre er det begrenset forskningslitteratur om hvordan unge voksne selv opplever romantiske relasjoner i vår tid, og hva som gjør at unge voksne satser og/eller tviler på parforholdet på vei til voksenlivet. Dette kan være særlig aktuell tematikk for studenter som opplever høye krav om å lykkes, og at overgangen til voksentilværelsen er utfordrende ([Knapstad, Heradstveit & Sivertsen, 2018](#)). Ikke minst er dette sentral tematikk for bedre å kunne hjelpe par som vil forebygge eller bearbeide samlivsproblemer.

I en endret samfunnskontekst preget av mange muligheter synes det altså viktig med en dypere forståelse av unge voksnes parforhold. Denne kvalitative studien forsøker å bidra til forskningslitteraturen gjennom dybdeintervju av 10 personer om deres opplevelse av parforholdet. Alle var i tyveårene og ble rekruttert fra et studentmiljø. Studiens forskningsspørsmål formuleres slik: *Hvordan opplever unge voksne å gå inn i og være i et parforhold, og hvilken funksjon har parforholdet for dem?*

Vi benyttet oss av Grounded Theory for å besvare problemstillingen (GT; [Charmaz, 2014](#)), en tilnærming som er hensiktsmessig i denne sammenhengen fordi det finnes lite forskning fra før på hvordan denne nyere tidsepoken oppleves. I tråd med metodologiens fokus på datadrevet analyse ble gjennomgangen av litteratur utført *etter* analysene. Basert på funnene var det det særlig tre perspektiver som syntes relevante: tilknytningsteori ([Bowlby, 1979](#)), teorien om selvutvidelse ([Aron & Aron, 1986](#)) og investeringsmodellen ([Johnson, Cauchlin & Huston, 1999](#)).

Romantisk tilknytning

Romantiske relasjoner kan defineres som gjensidige, frivillige og pågående interaksjoner, der det typisk forekommer uttrykk for kjærlighet samt nåværende eller forventet seksuell atferd ([Collins, Welsh & Furman, 2009](#)). Tilknytningsteori er et av de mest benyttede perspektivene for å studere romantiske relasjoner ([Fralely & Shaver, 2000](#)). Behovet for tilknytning er som kjent ansett for å være livslangt ([Bowlby, 1979](#)) og noe man tar med seg inn i parforholdet. Eksempelvis ligner tilknytningsstilene identifisert hos barn på kjærlighetsstiler observert blant romantiske partnere ([Davis, Kirkpatrick, Levy & O`Hearn, 1994](#)).

Det tar imidlertid noe tid å etablere en romantisk tilknytning – i gjennomsnitt to år ([Fralely & Davis, 1997](#)), og i likhet med foreldre-barn-relasjonen er det funnet at romantiske relasjoner gjennomgår ulike faser ([Hazan & Zeifman, 1999](#)): (1) Tiltrekningen som oppstår før en eventuell tilknytning, (2) begynnende tilknytning karakterisert av forelskelse, (3) en mer etablert tilknytning preget av kjærlighet (som ofte finner sted etter to år) og (4) målkorrigert partnerskap, som er tiden etter forelskelse, med fokus på hverdagslivet.

I denne siste fasen reduseres ofte seksuell aktivitet, omverdenens forpliktelser gjør seg mer gjeldende og arbeid får større prioritet ([Hazan & Zeifman, 1999](#)). Denne tendensen til at parrelasjoner utvikles fra lidenskapelig kjærlighet til psykologisk trygghet er observert på tvers av mange kulturer ([Jankowiak & Fisher, 1992](#)). Det finnes imidlertid lite kunnskap om hvorvidt denne tryggheten er like viktig for samtidens unge par.

Romantiske relasjoner innebærer også andre atferdssystemer enn tilknytning. Både omsorgsgiving og seksualitet har stor betydning; de påvirker også det emosjonelle båndet mellom partnere (Mikulincer, 2006). I tillegg er viktigheten av felles og positiv humor et voksende fokusområde i forskningen på romantiske relasjoner (De Konig & Weiss, 2002). Ifølge Chong (2014) kan positiv relasjonell humor sammenlignes med tilknytningsatferd, og humor har vist seg å ha en regulerende effekt ved krangling i parforhold i form av redusert mengde stresshormoner og økt endorfintilførsel (Thorson & Powell, 1993). En omfattende meta-analyse viste nylig at positiv relasjonell humor har stor betydning for partilfredshet (Hall, 2017).

Selvutvidelse

Romantiske relasjoner er ofte en fundamental kilde til vekst og utvidelse av *selvet* (Aron & Aron, 1986). Med selvutvidelse menes den menneskelige motivasjonen for å oppnå mål ved å skaffe seg sosiale og materielle ressurser, perspektiver og identiteter (Aron, Aron, Tudor & Nelson, 1991). I følge Aron, Aron og Smollan (1992) bygges selvutvidelse på to overordnede prinsipper: 1) Motivasjonsprinsippet innebærer at alle mennesker har en primær motivasjon for selvutvidelse, og at muligheten for dette er knyttet til fornøydhet og trivsel. 2) Prinsippet om inkludering-av-andre-i-selvet viser til at motivasjonen for utvidelse kan realiseres gjennom nære relasjoner ettersom en partners ressurser, perspektiver og identitet til en viss grad kan integreres i ens eget selv.

Det finnes betydelig evidens for begge disse prinsippene (for en oppsummering se Aron, Lewandowski, Mashek & Aron, 2013). For øvrig kan prinsippet om inkludering-av-andre-i-selvet svare til Gottmans (2015, 2016) omtale av «we-ness» i parets «delte meningssystem». Gottman (2015, 2016) beskriver at par som uttrykker en følelse av «we-ness» ser seg selv som en del av et felles og livslangt eventyr gjennom et dypt intimt forhold. Par med følelse av «we-ness» opplever ikke en eksistensiell angst hva angår uoppfylte deler av seg selv. De deler en intim privat verden med partneren sin; et privat språk fylt av symboler, ritualer og felles meningsdannelse.

Teorien om selvutvidelse kan bidra til å forklare både opprettelse og utvikling av pardannelse samt en eventuell prosess mot et brudd. Muligheten til å utvide selvet kan være en hovedgrunn til å inngå i romantiske relasjoner (Aron & Aron, 1986). En ubevisst kalkulasjon av hvor mye en potensiell partner kan bidra til selvutvidelse kan dermed resultere i at man finner vedkommende attraktiv. Denne utvidelsen er særlig stor i den tidlige fasen av parforholdet som typisk karakteriseres av forelskelse (Aron, Paris & Aron, 1995).

Samtidig er utvidelsen av selvet i kontinuerlig bevegelse, og over tid kan forholdet oppleves som kjedelig. Dette forbindes med negative følelser og kan føre til at opplevelsen av selvutvidelse reduseres (Harasymchuk & Fehr, 2010). Utilstrekkelig selvutvidelse er også assosiert med økt risiko for utroskap og brudd (Lewandowski & Ackerman, 2006; VanderDrift et al., 2011).

Flere studier har vist at både delte og individuelle erfaringer kan opprettholde selvutvidelse i parforholdet over tid (Xu, Lewandowski & Aron, 2016). Delte erfaringer med aktiviteter som er nye, utfordrende og spennende kan bidra til økt selvutvidelse fordi også parforholdet da kan oppleves som mer spennende (Gardner, Gabriel & Hochschild, 2002; Coulter & Malouff, 2013). Spesielt har aktiviteter forbundet med høy positiv affekt, eksempelvis dansetimer, vist seg å ha en langvarig positiv effekt (Graham, 2008). Samtidig kan individuelle erfaringer være fordelaktig for parforholdet dersom man får respons og støtte fra partneren på veien mot målet (Fivecoat, Tomlinson, Aron & Caprariello, 2015). Dette kan relateres til det såkalte Michelangelo-fenomenet, som viser til hvordan par kan støtte og bidra til å forme hverandre mot eget ideal-selv (Rusbult, Finkel & Kumashiro, 2009).

Det er individuelle forskjeller i motivasjonen for selvutvidelse, og motivasjonen kan endre seg gjennom livet (Mattingly, McIntyre & Lewandowski, 2012). Tidligere relasjonelle erfaringer kan dessuten påvirke denne motivasjonen (Slotter & Gardner, 2012).

Investeringsmodellen

Når det gjelder forpliktelse i romantiske relasjoner er blant annet investeringsmodellen (Johnson et al., 1999) relevant. Denne modellen beskriver forpliktelse som et resultat av faktorene *tilfredshet (satisfaction)*, *alternativer (quality of alternatives)* og *investeringer (investments)*. *Tilfredshet* innebærer opplevd belønning versus kostnader assosiert med parforholdet, også omtalt som positiv versus negativ affekt. Dette svarer også til andre teorier som omtaler viktigheten av en positiv sum i «kjærlighetsbanken», der et godt forhold trenger sterk overvekt av positive samspillsinteraksjoner (Gottman, 2001). *Alternativer* er andre potensielle romantiske relasjoner enn nåværende parforhold. Når en person opplever at det finnes flere gode alternative partnere, er vedkommende ofte mindre forpliktet i parforholdet (Crawford, Feng, Fischer & Diana, 2003). Den tredje faktoren, *investeringer*, viser til omfanget og viktigheten av ressurser som blir tapt dersom parforholdet tar slutt, og innebærer kvaliteter som nettverk, familie og identitet. Investeringsmodellen har vist seg å være av svært sentral når det gjelder å forstå grad av forpliktelse mellom par (Le & Agnew, 2003).

Til tross for teorier som belyser behovet for å inngå i romantiske relasjoner, og dynamikken i slike prosesser, mangler det kvalitative studier som tar høyde for kontekstuelle endringer. Dette gjelder særlig i den fasen der unge voksne venter med å forplikte seg selv om de utviklingsmessig sett kunne inngått i mer etablerte parforhold. Basert på intervjuer med 10 voksne i alderen 20–29 år vil vi med denne studien utforske og utvikle kunnskap om hvordan unge voksne opplever å være i et parforhold og hvilken funksjon parforholdet har.

Metode

Valg av metodisk tilnærming

Kvalitativ metode er mer hensiktsmessig enn kvantitative tilnærminger når man skal studere komplekse og sosiale prosesser der subjektive erfaringer er sentrale (Kvale & Brinkmann, 2015). Kvalitative tilnærminger kjennetegnes av en induktiv tilnærming der tema og kategorier utvikles med grunnlag i dataene, uten at de plasseres inn i forhåndsbestemte teoretiske rammer (Ashworth, 2015).

Grounded Theory (GT) er nyttig når målet er å se nærmere på sosiale og psykologiske prosesser (Strauss & Corbin, 1997), slik som opplevelser omkring dannelse og utforming av romantiske relasjoner, som er fokuset i denne studien. GT integrerer datainnsamling og analyse, og det genereres kunnskap på et felt der eksisterende kunnskap er begrenset (Charmaz, 2014).

Grounded Theory og vitenskapelig ståsted

Det finnes ulike versjoner av GT, men alle har sin opprinnelse i Glaser og Strauss' publikasjon fra 1967. De ulike versjonene av GT har flere felles aspekter, med et hovedfokus på kvalitative data, vekselvis innsamling og analyse av data samt teorigenerering som er forankret (grounded) i dataene (se Kenny & Fourie, 2015, for en systematisk og detaljert oversikt av de ulike versjonene av GT). I denne studien benyttes Charmaz' (2014) sosialkonstruktivistiske versjon, som kjennetegnes av en økt grad av litteraturanvendelse i hvert steg av arbeidsprosessen, og som tar for seg en mer åpen og fleksibel kodeprosedyre der kategoriene i større grad utvikles og konstrueres enn avdekkes (Charmaz, 2014; Thornberg, 2012).

Utvalg og rekruttering

Datainnsamling i GT foregår parallelt med selve analysen, der foreløpige innsikter fra dataanalysen styrer videre datainnsamling. Dette kalles teoretisk utvalg (Glaser & Strauss, 1967). Teoretisk utvalg pågår inntil nye data ikke medfører endringer eller videreutvikling av kategoriene og tilhørende egenskaper. Dette kalles for kategorisk metning (Charmaz, 2014).

Kriteriene for deltagelse var at informantene var i alderen 20–29 år, og at de hadde vært sammen med nåværende partner i over seks måneder. Varighet på seks måneder ble satt for å være sikker på at parene hadde vært sammen over lengre tid. Videre ble det avklart at informanter som var fast etablerte (gifte og/eller hadde barn) ikke skulle være en del av målgruppen. Dette for å ha fokus på den tidlige parprosessen i en livsfase vi ikke vet så mye om ([Shulman & Connolly, 2013](#)). For å nå aktuelle informanter ble det hengt opp informasjonsplakater på ulike universitetsbygg, med opplysninger om nevnte kriterier, gavekort på 200 kr som godtgjørelse, estimert varighet og kontakinformasjon. Før et eventuelt intervju fikk informantene utdelt et mer detaljert informasjonsskriv.

Totalt tok 68 kvinner og 10 menn kontakt via epost. I første omgang ble noen av informantene fra dette utvalget valgt tilfeldig, som er hensiktsmessig for å komme i gang med arbeidet ([Charmaz, 2014](#)). Etter hvert intervju ble dataene transkribert og oppsummert i memoer. Det ble lagt vekt på å ikke innsnevre kategoriene for tidlig og dermed starte med teoretisk utvalg for raskt, noe som er en vanlig feil å gjøre når man bruker denne GT ([Corbin & Strauss, 1990](#)). Etter informant nummer fire begynte enkelte kategorier å etablere seg gjennom analysene, og videre ble teoretisk utvalg tatt i bruk. For å utvide begynnende kategorier ble det eksempelvis gjort en innsats for å få tak i informanter over 24 år for å se hvilken betydning modenhet eventuelt hadde for den romantiske relasjonen. Videre ble det også gjort et strategisk utvalg av menn, selv om hovedvekten av de som tok kontakt, var kvinner. Disse valgene gjorde vi for å utvide konseptuelle kategorier, og vi understreker at teoretisk utvalg ikke utføres for å representere en populasjon eller for å øke statistisk generaliserbarhet. Målet er en konseptuell og teoretisk utvikling av analysen ([Charmaz, 2014](#)). I tråd med GT ble intervjuguiden endret i takt med at kategoriene ble mer spisset. Etter intervju nummer åtte opplevde vi en begynnende teoretisk metning, som også ble bekreftet etter intervju nummer ni. Vi utførte likevel et intervju til, og det totale antall informanter ble derfor 10. Nedenfor vises tabell 1, som er en oversikt over alle informantene i tilfeldig rekkefølge. Informantene har fått pseudonymer for å ivareta anonymitet og konfidensialitet.

TABELL 1: Oversikt over informantene med tilhørende pseudonavn, alder, og lengde på parforholdet.

	Alder (år)	Lengde parforhold (år)
Ola	20–24	4–6
Tobias	20–24	2–3,9
Thea	25–29	4–6
Synne	20–24	0–1,9
Kristian	25–29	2–3,9
Atle	20–24	0,5–1,9
Katarina	25–29	4–6
Morten	20–24	0,5–1,9
Lene	25–29	2–3,9
Kari	25–29	2–3,9

Lengde på parforhold er delt inn i tre kategorier: 0–1,9 år, 2–3,9 år og 4–6 år. Det er like mange kvinner og menn i utvalget og like mange i hver aldersgruppe. Det er også en jevn fordeling av lengden på parforholdet. Alle informantene er i en form for studiesituasjon.

Intervjuprosessen

Intervjuguiden er et fleksibelt verktøy som kan revideres og oppdateres ([Charmaz, 2014](#)). I tråd med dette utarbeidet vi en semistrukturert intervjuguide, med fem hovedspørsmål og påfølgende tilleggsspørsmål. Her beskrives kun de fem hovedspørsmålene: 1. Hvordan vil du beskrive parforholdet deres? 2. Hva vil det si for deg å ha en partner/være i et forhold? 3. Hvordan møter dere som par utfordringer og endringer? 4. Hva forstyrrer parforholdet av ytre faktorer? 5. Hva tror du skal til for at et parforhold skal vare?

Det var fokus på at informantenes syn, meninger og erfaringer skulle komme frem, samtidig som at språket og spørsmålene skulle være enkle å forstå. Under hvert hovedspørsmål ble det laget relevante oppfølgingsspørsmål (prompts), som kan være en god måte å inkludere sentrale momenter på som ellers kan bli glemt ([Kvale & Brinkmann, 2015](#)). Det ble gjennomført et pilotintervju for å teste og kvalitetssikre spørsmål, utstyr og intervjusituasjon ([Kvale & Brinkmann, 2015](#)).

Intervjuguiden endret seg i takt med endring av begynnende kategorisering og fokus. Eksempelvis ble det etter intervju fem spurt mer inngående om den begynnende tvilen som flere par så ut til å oppleve. Det ble også brukt mer tid på å utdype de positive samspillene etter intervju fire, da tidligere fokus var mer rettet mot aktuelle konflikter. Slike endringer i spørsmålsstilling og fokus ble brukt for å få frem mer dybde.

Informantene fikk selv bestemme sted for intervjuene, og dermed ble det gjennomført på ulike universitetsbygg. Intervjuene varte fra 45 til 90 minutter. Lydopptak av intervjuene gjorde det mulig å være mer til stede underveis i selve intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). Intervjuer gjorde skriftlige notater når informanten tok opp viktige poeng det var aktuelt å komme tilbake til. Det ble vektlagt at intervjuet skulle avrundes på en behagelig måte slik at informantene gikk derfra med en god opplevelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Alle intervjuene ble gjennomført av førsteforfatter.

Dataanalyse

Hvert intervju ble transkribert før det neste ble gjennomført. Dermed fikk vi muligheten til å finne sammenhenger og redigere fokus i intervjuguiden før neste intervju. NVivo (versjon 11.4), som er en effektiv programvare for administrasjon og analyse av tekstdata (Flick, 2002), ble benyttet gjennom analyseprosessen. Kodingsprosessen innebærer i følge Charmaz (2014) to deler: åpen og fokusert koding.

Åpen koding. I den åpne kodingen blir transkriberte intervjuer kodet setning for setning eller hendelse for hendelse. Underveis blir kodene sammenliknet og begynnende elementer i teoriutviklingen identifiseres. Prosessen er altså dynamisk ettersom konstant komparativ metode også brukes her (Charmaz, 2014). Gjennom denne prosessen ble det også lettere å observere og håndtere egen forforståelse. Til sammen utgjorde alle de 10 intervjuene 876 linjekoder, og kodingsprosessen er eksemplifisert i tabell 2.

TABELL 2: Eksempel på åpen koding og tilhørende sitat.

Sitat	Åpen koding
«Det er ofte at vi liksom kan le litt av krangler etterpå da. Ikke med en gang etterpå, men liksom en stund etterpå, så går det an å le av det.»	Latter brukes til å ufarliggjøre tidligere konflikt

Fokusert koding og utvikling av kategorier. Den fokuserte kodingen innebærer å bruke de mest betydningsfulle eller hyppigste kodene til å sile og analysere store mengder data (Charmaz, 2014). Omtrent 40 fokuskoder gjenstod etter å ha kodet de 10 intervjuene. Underveis i kodingen ble det også mulig å oppdage mangler i dataen, og dermed hva som kunne vektlegges i neste intervju. De fokuserte kodene er ofte mer konseptuelle og kan favne større segmenter av dataene. I tabellen under ser vi et eksempel på fokusert koding. Det er her tatt utgangspunkt i samme sitat for å bedre illustrere hvordan kodingen foregikk.

TABELL 3: Eksempel på fokusert koding, illustrert sammen med

åpen koding og sitat.

Sitat	Åpen koding	Fokusert koding
«Tja, det er ofte at vi liksom kan le litt av krangler etterpå da. Ikke med en gang etterpå, men liksom en stund etterpå, så går det an å le av det.»	Latter brukes til å ufarliggjøre tidligere konflikt	Bruker intern humor

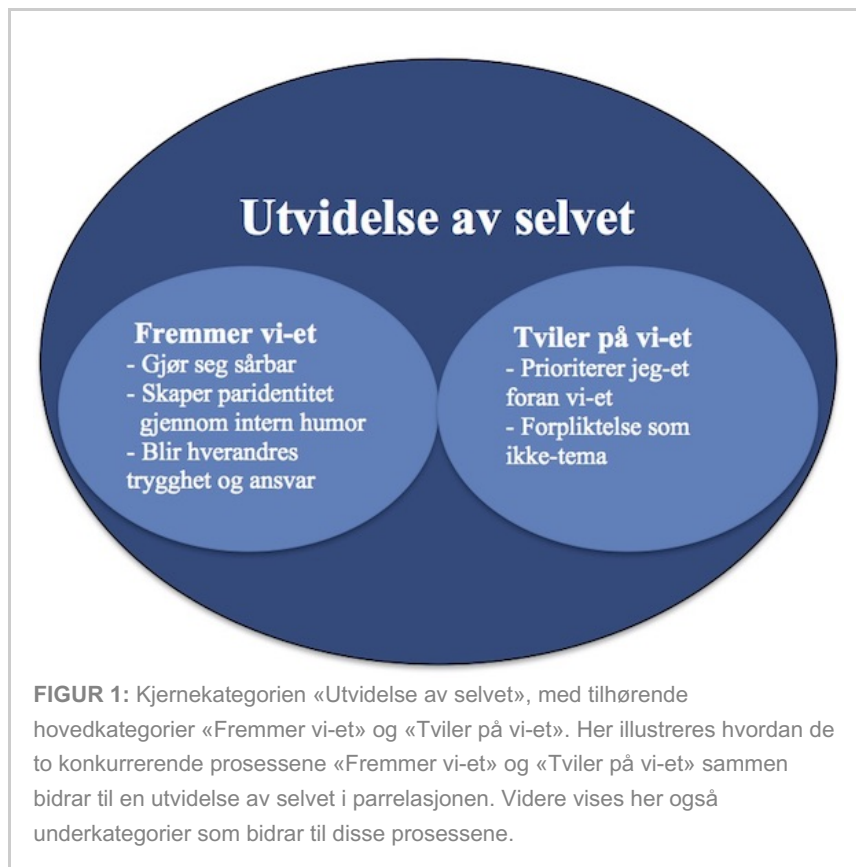
Videre kategoriutvikling. Etter fokusert koding arbeides det videre med å finne mønster for å konstruere hovedkategorier og underkategorier ved at koder blir slått sammen. Et avgjørende moment i GT er bruken av konstant komparativ metode ([Corbin & Strauss, 1990](#)), som er en konstant sammenlikning av meningsinnhold, både horisontalt (mellom kategorier) og vertikalt (mellom kategorier, data, og koder). Dette er brukt gjennom hele prosessen.

Forskningsetikk

Studien er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD, prosjektnr.: 52626). Informantene ble informert skriftlig og muntlig om prosjektet, og ga skriftlig samtykke til deltakelse. For å ivareta informantenes anonymitet er identifiserende informasjon ikke oppgitt, og enkelte sitater er justert uten å berøre meningsinnhold. I tillegg ble indirekte personopplysninger omskrevet eller slettet, og direkte personopplysninger og lydfiler ble slettet etter transkribering.

Funn og diskusjon

Unge voksne par venter nå lenger med å etablere seg ([Shulman & Connolly, 2013](#); [Statistisk Sentralbyrå, 2017a](#)), og denne studien har sett nærmere på unge voksnes opplevelser av å være i et parforhold og hvilken funksjon parforholdet har for dem. De overordnede resultatene er visualisert i figur 1. Figuren viser kjernekategori «Utvidelse av selvet», og to hovedkategorier: «Fremmer vi-et», og «Tviler på vi-et». Hver hovedkategori har også underkategorier. Merk at vi i det videre har integrert studiens funn og diskusjon av disse.



Utvidelse av selvet

Analysene resulterte i utviklingen av en kjernekategori, «Utvidelse av selvet». Denne kjernekategori kan beskrives som en opplevelse av å bli noe mer enn sitt tidligere selv, og informantene opplevde seg sterkere og med en økt hverdagskapasitet, som Ola sa:

Man fungerer litt mer som en organisme, enn bare andre romkamerater. Å ha noen i livet mitt som er, som alltid er der med meg. Jeg føler meg bare som en utvidet organisme da.

Denne motivasjonen synes relatert til teorien om selvutvidelse (Aron & Aron, 1986), og det er mulig at motivasjonen kan være særlig sterk i den aktuelle aldersgruppen. Riktignok er selvutvidelse en prosess som fortsetter i godt voksen alder (Harris, 2011), men det er grunn til å tro at motivasjonen er sterkere i de årene der identitetsutviklingen pågår. Økende evne til å utvikle intime følelser overfor en romantisk partner blir da vektlagt (Montgomery, 2005). Våre informanter beskrev en utvidet følelseskapasitet som en del av denne prosessen, som Kristian fortalte:

Det er jo en del av følelsesspekteret. At man på en måte, altså da er du jo, det er jo, de følelsene jeg får med hun, får jeg jo ikke hos noen andre. Altså man kan jo ha det gøy med en venn også. Man kan jo elske en venn. Men man elsker ikke en venn på samme måten, kan man si. Som med en kjæreste.

Videre fortalte også flere av informantene om en opplevelse av å bli

hel, og hvordan brikker i livet falt på plass. Dette kan tyde på en begynnende inkludering av partneren i sitt eget selv (Aron & Aron, 1997) og en utvikling i retning av eget ideal-selv (Rusbult et al, 2009). At ansvaret øker kan innebære en utvidet identitet, i tråd med inkludering-av-andre-i-selvet prinsippet (Aron et al., 2013). Det vil si å ta hensyn til partneren når man utfører egne handlinger, fordi en representerer mer enn sitt tidligere selv, som Morten fortalte:

Ja, eksempelvis da, hvis jeg drar ut på byen og driter meg ut fullstendig, så representerer jeg ikke bare meg selv, jeg representerer [*navn på kjæreste*] også. Ikke sant, oi, det her er typen til (*navn på kjæreste*), hva er det han driver med og så videre.

Thea beskrev dette slik: «Liksom sånn at det føltes ut som at den ene lille brikken, ikke sant, passer til din brikke, og bare OK, det er sånn det skal være.» Det er i denne selvutvidelsen at vi-et og paridentiteten ser ut til å dannes.

Fremmer «Vi-et»

Vi-et er en annen betegnelse på paridentiteten som samskapes. For å fremme dette vi-et er det tilsynelatende tre underkategorier som er spesielt betegnende for de unge voksnes parforhold; *gjør seg sårbar, skaper paridentitet gjennom intern humor, og blir hverandres trygghet og ansvar.*

Gjør seg sårbar. Det å våge å dele noe vanskelig med partneren synes å kreve etablering av betydelig tillit, og det paradoksale kan være at denne tryggheten først dannes når noe vanskelig deles. Det er særlig frykten for avvisning som hemmer denne delingen:

Jeg føler at det er litt farlig da. Jeg er litt redd for avvisning. Jeg er redd for, jeg tror jeg er redd for å legge meg helt åpen og sårbar, si alt jeg har lyst til og så liksom blir det ikke noe av, ikke sant. Sånne ting. Så jeg kanskje liksom, play it cool. (Kari)

Funnene viser at informantene opplever en frykt knyttet til deling av sårbare tema som svingende følelser for partner, tanker om fremtiden og forpliktelse. Samtidig kan nettopp sårbarhet være nødvendig for å oppnå intimitet og tilhørighet i romantiske relasjoner (Livingston, 2004). Dersom en skal dele noe som ikke nødvendigvis er positivt for relasjonen, kan det se ut til at det oppstår frykt for at partneren ikke tåler å ta imot dette uten at parforholdet svekkes:

Jeg er redd for at hun kanskje setter opp en slags sånn forsvarsmekanisme. Hvis jeg sier at nå er jeg ikke like forelsket i deg som jeg var, som jeg har vært andre ganger. At hun på en måte vil svare med samme mynt. Så blir det bare kjøligere og kjøligere. Og da kan det jo bli kjipt. (Tobias)

Samtlige av informantene nevnte frykten for å gjøre seg sårbar. Sårbarhet er gjerne forbundet med skam, som igjen kan aktivere et forsvar mot følelser mer generelt (Brown, 2009). Dette er uheldig ettersom det å hemme negative følelser også kan føre til en hemming av positive følelser (Brown, 2012). Det kan se ut til at unge voksne i denne studien som ikke deler det de er redd for, i større grad skaper en individuell verden som ikke deles med partneren, og det kan da se ut til at selvet primært utvides utenfor parrelasjonen. Dersom en partner derimot gjør seg sårbar, kan dette se ut til å ha en smittende effekt. Når den ene partneren åpner opp, skapes det nemlig et rom for den andre til å dele, og flere informanter beskrev dette som en befriende følelse. Det å fortelle noe som tidligere har vært skjult kan se ut til å være lettende (Brown, 2012). Dette kan henge sammen med hvordan det å dele sårbare tema også kan gi en opplevelse av å kunne være fullt og helt seg selv, og fortsatt være god nok. Det kan tenkes at dette er grunnleggende for å slippe kontrollen og gi seg hen til partneren. Lene sa: «*Ja, har ikke behov for å holde noe skjult, og det er ingen maske for ham.*»

Informantene som valgte å dele, ser ut til å ha vært sammen lenger, og viser også tegn på det som kan være trygg tilknytningsatferd. Partneren brukes da i større grad for å støtte seg på i nye og utfordrende situasjoner. Det kan se ut til at disse parene i større grad tør å være seg selv, etter at de gradvis har avslørt seg selv for partneren. Ifølge Brown (2012), er autensitet en nøkkel til å håndtere sårbare øyeblikk, og innebærer evnen til å akseptere seg selv med både gode og dårlige sider. Dette har også gitt oppmuntrende resultater i parterapi (Livingston, 2004). Det å møte den andres sårbarhet kan også være relasjonsbyggende og skape mestringfølelse. Det kan skape tillit i den forstand at selvforståelsen utvides, samtidig som at mottakers selvfølelse øker. I denne gjensidige sårbarheten kan det sies at det skjer en ekspansjon av selvet:

Det følte veldig godt å kunne snakke sammen med henne om det, og jeg følte liksom at jeg kunne lytte, og si litt sånn riktige ting og (ler), og sånn da. Jeg tror det var en ting som bandt oss tett sammen. Så jeg satt jo igjen med en følelse av at jeg på en måte utgjorde en ganske stor positiv forskjell i livet hennes. Det føles veldig fint. Det fikk meg til å føle meg mer bra da. Så det ble kanskje en sånn bra spiral med at vi fikk hverandre til å føle hverandre veldig bra. (Atle)

Samtidig er det ikke nødvendigvis slik at parforholdet bedres med økt deling; det handler også om hvordan partnerne kommuniserer når de deler, og ofte kan vanskelige tema føre til ulike forsvarsmodus ([Brown, 2012](#)). Det kan være uheldig for paret dersom kun en av partnerne deler over lengre tid, eller dersom andre faktorer bidrar til at dynamikken havner i et fastlåst kommunikasjonsmønster preget av konflikt ([Johnson, 2012](#)).

Skaper paridentitet gjennom intern humor. Et annet funn er at utvidelse av selvet blir fremmet gjennom positiv og delt latter, og hvordan bruken av intern humor ser ut til å være et steg på vei til intimitet. Dette aspektet utfyller tilknytningsteori som mer overordnet fokuserer på delt glede og positivt samspill ([Chong, 2014](#)). Informantene beskrev et internt språk, der den interne humoren bare kan forstås av paret:

Hm, det er hvis vi, tja, finner på spillopper hjemme for eksempel (ler). Altså det er jo på en måte den ... sånn småting, sånn småting også. At man liksom bare danser litt mens man pusser tennene på en måte. Det er på en måte sånne ting som, føler jeg, er veldig morsomt. For man er bare de to. Så blir det noe eget, noe privat. (Kristian)

Den interne humoren viser til en unik verden som paret skaper sammen. Dette kan kanskje sees i sammenheng med speilnevronsystemet som aktiveres av smittende latter og bidrar til å skape økt forståelse og imitasjon mellom to partnere ([Rizzolatti & Craighero, 2004](#)). Det kan gi en forklaring på opplevelsen av denne felles verdenen som oppstår, som Thea fortalte: «*Jeg er ekstremt glad for at det ikke finnes kamera hos oss. For det er mye sånne sære greier.*» (Thea)

Latter og humor kan være avgjørende for etablering og kvalitet i en relasjon samt bidra til å redusere angst og frykt ([Hall, 2017](#)). Unge voksne par kan bruke humoren som et emosjonsregulerende verktøy for å håndtere dilemmaer de står i. Det kan se ut til at intern humor kan bidra til å deeskalere konflikter som oppstår mellom paret, og ufarliggjøre skumle tema:

Nei, det, vi tuller jo, vi tuller jo med det h., ikke sant. Ja. Ikke det å få barn, men sånn der. Hvis vi ser en stygg unge, haha, det blir barnet vårt. Eller sånn face-swap, oi, vi kan ikke få barn, ikke sant. Når hennes hode er på min kropp og bla bla bla, ikke sant. Sånne ting. (Morten)

Informantene formidlet at humor også kunne innebære en risiko for avvising. Når man likevel tar sjansen, kan dette være et steg på vei til intimitet (De Koning & Weiss, 2002). Seksualiteten er også en viktig komponent i romantiske relasjoner (Mikulincer, 2006), og utviklingen av intern humor kan se ut til å kunne senke terskelen for seksuell intimitet. Slik kan vi-et fremmes gjennom positiv, delt humor blant unge voksne:

Du putter deg jo i en sårbar situasjon når du tar initiativ på å leke, for du kan bli avvist, ikke sant. Vi kan bare leke sammen, eller sånn. Trenger ikke å sitte her og snakke om jobben den dagen eller et eller annet sånn. Vi kan bare være til stede, eller sånn. Jeg tror at du må liksom ha på plass leken og en del sånne ting da, før du kan virkelig nå en sånn dyp intimitet. Det er et steg, liksom. (Kari)

Bruken av intern humor kan se ut til å fremme en sterkere paridentitet, som kun de to aktuelle partnerne forstår i relasjonen mellom seg. Delt latter og intern humor er vist å øke opplevelsen av inkludering-av-andre-i-selvet, som er et hovedprinsipp i utvidelsesteorien (Kurtz & Algoe, 2015).

Det å gjøre spennende aktiviteter sammen kan bidra til økt selvutvidelse og inkludering av partneren i selvet (Coulter & Malouff, 2013), og funnene i vår studie viser at det å være sårbar overfor partneren og utvikle intern humor i seg selv kan være en utfordrende og spennende aktivitet.

Blir hverandres trygghet og ansvar. Det finnes lite kunnskap om hvorvidt trygg tilknytning er like viktig for dagens unge par som tidligere. Funnene i denne studien tyder på at dette fortsatt er like relevant, men kan utarte seg noe annerledes i parrelasjonen. Det kan se ut til at partnerne bruker hverandre som overgangspersoner i en utviklingsfase der man i langt mindre grad søker seg til tidlige tilknytningsfigurer. Informantene omtaler en form for gjensidig omsorgsgiving hvor man blir hverandres trygghet og ansvar på veien mot å bli det de betegner som voksen. Dette stemmer også overens med at omsorgsrollene i voksne parforhold gjerne veksles på (Mikulincer, 2006). Når man blir en potensiell tilknytningsfigur stilles det også krav om å være tilgjengelig for partneren. I noen tilfeller vil dette kunne oppleves som en kostnad i en livsfase der en gjerne venter med å etablere seg, og ønsket om individuell frihet kan være stort (Beck, 2005). I lys av investeringsmodellen

(Rusbult, 1983) kan dette bidra til redusert tilfredshet i unge voksnes parforhold, som Kristian fortalte: «Jeg, jeg kan føle at jeg blir stilt krav til. Men på samme måte så stiller jo jeg også krav til henne.»

Det ser ut til at ansvaret som oppstår kan være en grunnleggende del av det å bli voksne sammen. Ettersom personlige valg fører til konsekvenser både for en selv og partneren, blir drivkraften til å ta mer gjennomtenkte avgjørelser større. På denne måten motiverer de hverandre til å strekke seg for å bedre parets nåværende og fremtidige situasjon:

Ta den faktoren at jeg må begynne å tjene penger på et eller annet vis. Ta det på alvor. Nei, så der tenker jeg litt at det med at eventuelle problemstillinger der, det kan best hjelpes ved at jeg blir litt mer voksen for hennes skyld da. (Ola)

Dette viser hvordan ansvaret også kan oppleves som en belønning jamfør investeringsmodellen (Rusbult, 1983). Informantene beskrev hvordan denne motivasjonen til å yte ekstra krefter gjør seg gjeldende både på skole, arbeid og andre prestasjonsområder, som Lene fortalte: «Hele tiden. Det ... er alltid mye bedre. Så kan jo ikke ... han ... han sier jo at han ikke kunne fullført masteren engang hvis, hvis ikke jeg kunne ha, hadde vært der, så ...»

Over tid ser det ut til at partnerne blir hverandres trygghet, og dette er særlig tydelig hos par som har vært sammen i flere år. Dette kan henge sammen med at utvikling av romantisk tilknytning tar tid (Hazan & Zeifman, 1999). Samtlige av informantene beskrev hvordan verden blir mindre skremmende i en fase der store beslutninger skal tas. Dette kan belyse funksjonen et parforhold kan ha for unge voksne, der de sammen står mer stødig hva angår avgjørelser i en samtid preget av enorme valgmuligheter:

I vår alder tror jeg det er en enorm usikkerhet. Så det har jo også vært godt å liksom ha en ved siden av. Hvor han har alltid vært sånn der ... men du, hvis ikke du liker det studiet, så slutt, herregud. Jeg står jo her ... på en måte da (smiler). (Katarina)

Flere av informantene beskrev tilknytningsatferd i form at av at de benytter partneren som en trygg base for utforskning og trøst. Tilknytningsatferd som innebærer å utforske hvorvidt partneren er en trygg base er en viktig motivasjon for selvutvidelse (Aron & Aron, 2006). Det å utforske og prøve seg på utfordringer ute i samfunnet synes å være lettere sammen med en partner:

Jeg har en liten sånn boble her hvor jeg da kan stikke ut en tentakel for å forsøke å få grep på noe jeg skal ha ute i samfunnet. Versus hvis jeg hadde vært alene hadde jeg bare vært den ene tentakelen som prøver å få tak på et eller annet. Da ville jeg ikke hatt den basen. Den basisen som faktisk er der, som et godt og givende liv i seg selv. (Ola)

På et metaforisk nivå omtaler flere av informantene tryggheten som et hjem. Hjemmet kan være et sted der selvet kan eksistere i sitt sanne jeg, og der det også skapes et rom for utvidelse. Det å bli voksne sammen virker å omhandle en begynnende bruk av den andre som tilknytningsfigur i en fase der intimitet typisk står sentralt (Montgomery, 2005). Bowlbys (1979) syn på utvikling understreker hvordan denne hverdagslige interaksjonen er vesentlig for hvordan trygghet utarter seg i romantiske relasjoner (Pittman, Keiley, Kerpelman & Vaughn, 2011). Tryggheten nevnes av alle informantene i ulik grad, men felles for alle er den funksjonen tryggheten har:

Jeg er på en måte avhengig av det, av det vi har da, på en måte. Det er jo det som er.. eh, kjernen i livet mitt rett og slett. Det er jo en eh ... liksom, rammeverket for det hele, og, og på en måte, trygghet da. Det er jo det som er familien min. (Lene)

Tviler på vi-et

Denne hovedkategorien inkluderer *prioriterer jeg-et foran vi-et*, og *forpliktelse som ikke-tema*. Dette er prosesser som kan se ut til å svekke utvidelsen av selvet. Informantene i denne studien kan sies å være i en fase der egne interesser for fremtiden skal koordineres med partneren. Denne fasen handler om forhandlinger mellom egne og partnerens interesser og mål for fremtiden. Dette har Shulman og Connolly (2013) foreslått som en ny og sentral fase for vestlige par. En slik situasjon kan være preget av at informantene både ønsker og ser seg tvunget til å gi mye fokus og bruke mye energi på fremtidig karrierevalg. Etersom det er flere andre mulige arenaer som tilbyr selvutvidelse kan dette bidra til å svekke paret og øke tvilen på vi-et som skapes.

Prioriterer jeg-et foran vi-et. Flere av informantene beskrev hvordan de prøvde å beholde egen identitet i paridentiteten. Denne kategorien omfatter hvordan individene i paret skaper sin egen beskyttede verden. I noen tilfeller kan det å prioritere egne valg skape en begynnende tvil i parforholdet:

Det er en tanke som jeg skammer meg over når jeg får. At ... hvis jeg på en måte ... iblant hvis jeg møter, eller ser en annen jente, så kan jeg tenke sånn ... det kan jo hende hun er, vil være en bedre partner for meg. Ditt mål er jo å bli mest mulig lykkelig for deg selv på en måte ... sånn konflikt da. (Atle)

Flere alternative partnere predikerer svakere forpliktelse i et parforhold (Le & Agnew, 2003). Det er ikke mulig å prøve ut alle potensielle partnere, og det kan oppstå en usikkerhet omkring hvordan selvet kan bli mest mulig lykkelig. Dette innebærer en frykt for å ikke få realisert det beste potensielle livet. Flere av informantene beskrev at søken etter den individuelle lykken også inneholder en frykt for hva de går glipp av og hvilke potensielle partnere som går tapt. I alderen 20–29 år er det flere single enn i eldre aldersgrupper, og dermed er også antallet mulige alternativer høyere. Dette kan igjen redusere initiativet til å forplikte seg, jamfør investeringsmodellen (Rusbult, 1983). Tobias fortalte:

Ja, altså, det er jo en slags ulempe at jeg har jo ikke mulighet nå til å få meg ny kjæreste, sånn uten videre hvert fall. Så det kan jo hende, og det er umulig for meg å vite at, jeg kunne flyttet hit for eksempel og fått meg en annen kjæreste, og hatt det enda bedre enn jeg har det nå. Men samtidig er det jo vanskelig å drive og spekulere i sånt. Så det er jo en slags ulempe at man går glipp av andre sjanser.

I en slik prosess kan det også se ut til at andre relasjoner blir viktigere. I den første perioden kan en forelskelse bidra til økt vilje til å skape et vi, og noen kan også identifisere seg så sterkt med den andre at de opplever å miste seg selv (Aron et al., 1995). Etter et par år kan det oppstå en fase der individene ønsker å finne mer tilbake til seg selv igjen (Broberg et al., 2008). Når man ikke lenger betrakter partneren gjennom forelskelsesfilteret, kan det oppstå en begynnende tvil på om parforholdet holder mål (Gran, 2007). Dersom en partner ikke blir involvert i en slik tvil, er det vanskelig å motta støtte. Det kan da se ut til man søker å oppnå utvikling av selvet gjennom vennerelasjoner eller på andre arenaer. Kristian sa dette:

Det er på en måte urealistisk å forvente altså, jeg kommer ikke til å forvente at liksom jeg blir prioritert høyere enn for eksempel venner. (Kristian)

Ved å prioritere jeg-et foran vi-et kan det oppstå en form for ambivalens knyttet til forpliktelse. En prioritering av individets ønsker og valg kan også svekke utvidelsen av selvet som oppstår i

den felles paridentiteten. Flere informanter gir også uttrykk for at det å ta mer egoistiske valg også kan ha en slags smittende effekt, der behov for selvhevdelse hos den andre partneren dukker opp:

Hele tiden så vil du bygge opp bunnbrikker vil jeg tro, i et forhold. Så ser jeg litt på det sånn at ... jeg har bygd mine litt sånn i min retning, for dette vil jeg, jeg har ikke lyst til at et forhold skal stå i veien for de tingene jeg har lyst til. Så fikk han en sånn der ... ja, hvis du har tenkt å gjøre de tingene som passer deg, så har jeg også lyst til det på en måte. (Katarina)

Dette kan spesielt gjelde i parforhold der fysisk avstand er et faktum, for eksempel hvis man bor i ulike byer, en stadig vanligere situasjon blant aldersgruppen unge voksne (Bjørshol, Høstmark & Lagerstrøm, 2007). Det å være borte fra hverandre fysisk kan synes å være en kilde til økt behov for flere individuelle valg i hverdagen. Lengre perioder med fysisk avstand mellom to partnere i et parforhold er vist å være en sårbarhetsfaktor som kan øke risikoen for brudd (Aylor, 2003). Med store fysiske avstander fremstår det som at utvidelsesprosessen av selvet nærmest stopper litt opp. Det kan bli vanskeligere å bruke hverandre som støttespillere, selv om dette er blitt noe lettere grunnet teknologiske løsninger og sosiale medier. Informantene utdypet imidlertid hvor viktig det er at også individet får plass, for ikke å miste egen identitet. Dette synes å være en hårfin balanse, og det er når de individuelle verdenene ikke deles, og når felles mål aldri møtes, at vi-et og paridentiteten kan svekkes.

Forpliktelse som ikke-tema. Denne underkategorien omhandler parenes utsettelse av det å forplikte seg til den romantiske relasjonen. Forpliktelse blir et ikke-tema som kan opprettholde tvilen på vi-et. En eventuell forpliktelse innebærer å satse på parforholdet og sammen danne seg forestillinger om en felles fremtid, og unge voksne par opplever ikke nødvendigvis hastverk med dette (Shulman & Connolly, 2013). Det å forplikte seg kan synes å henge sammen med noe som skal skje i fremtiden, sammen med tanker om barn og ekteskap. Ettersom slike forpliktelser ikke nødvendigvis er aktuelle for unge voksne på nåværende tidspunkt, kan det vurderes som at det er mer hensiktsmessig å vente med å ta et valg om å satse, og heller fokusere på situasjonen her og nå. Synne sa: *«Jeg legger liksom ikke altfor mye vekt på at det må vare til vi liksom blir gamle og skal få barn, og helt der da. Fordi vi har det gøy nå, så er det liksom det viktigste.»* I den forbindelse kan det også se ut til at det oppstår en slags felles forventning og forståelse om at det å forplikte seg utsettes, selv om dette ikke er eksplisitt avtalt eller satt ord på. Det

å binde seg kan synes uhensiktsmessig og skremmende. En informant beskrev hvordan fremtiden nærmest kan bli truet av å dele framtidstanker:

Ehm ... det blir veldig bindende kontrakt. Og da blir det en sånn bekymring liggende til grunn hvis du blir litt usikker, så blir du redd for at alt skal rase sammen, at fremtiden skal på en måte bli, truet da. Så min holdning, og det tror jeg [*navn på kjæreste*] deler også, er at man på en måte tar det litt som det kommer. (Atle)

Siden unge voksne typisk har en livssituasjon der større investeringer som felles bolig, giftemål og barn er utsatt ([SSB, 2017a](#); [2017b](#)), er forpliktelsen heller ikke like nødvendig. Dette kan kanskje gi mer rom for tvil, som Katarina fortalte om:

Jeg vet ikke, jeg tror nok kanskje hvis vi hadde fått barn eller et eller annet, så har du noe sånn seriøst som binder deg sammen. Men nå står du fritt til å leke med tanken om at kanskje gresset er grønnere på den andre siden da.

Når tvilen får større plass, er det mulig at selvutvidelsen hemmes, og partnerne kan oppleve at noe mangler. «Hjemmet» som paret danner trenger ikke nødvendigvis å kjennes like trygt, og ved å fylle denne mangelen med flere individuelle valg, kan opplevelsen av vi-et også svekkes. Ved å fortsette å forsterke sin egen individuelle verden som ikke deles med partneren, kan dermed tvilen øke. Kari beskrev også en slags ambivalens til å samtale om forpliktelse og fremtiden, og illustrerer hvordan flere informanter kan fremstå noe usikre på om det kan være verdt å dele dette med partneren eller ikke:

Jeg tror at han også ser for seg familie. Men vi snakker ikke om sånne ting da. Jeg føler at det er litt sånn ... dumt å forske, og snakke for mye om sånt. Eller kanskje ikke, kanskje det ville brakt oss nærmere. (Kari)

Samlet kan denne tvilen med sine underkategorier sees i lys av investeringsmodellen, hvor følgende tre faktorer anses å være prediktive for forpliktelse: høy grad av *tilfredshet* og *investeringer*, sammen med lav grad av *alternativer* ([Rusbult, 1983](#)). *Tilfredshet* svarer til summen av belønninger og kostnader, og det kan i denne sammenhengen se ut til at utvidelse av selvet kan være en viktig belønning. At individene søker sin egen lykke uten å involvere partneren kan redusere forpliktelse og dermed øke tvilen som kan oppstå. Da er det trolig at utvidelse av selvet sammen med partneren også reduseres. Mulige *alternativer* er også gjerne forhøyet ettersom potensielle partnere i denne aldersgruppen er mange. Gjennom sosiale medier som Facebook, Instagram, Tinder

og Happn får unge voksne et bilde av flere mulige alternative partnere (Sumter, Vandenbosch & Ligtenberg, 2016). Dette kan bidra til en høyere terskel for å forplikte seg ettersom tilgjengelige partnere er så synlige. Høy tilgjengelighet og kvalitet på alternativer er negativt assosiert med forpliktelse (Le & Agnew, 2003). *Investeringer*, som eksempelvis kan være felles ressurser som bolig og familie, ser ut til å holdes tilbake. Dette kan se ut til å øke tvilen, som igjen kan svekke paret og utvidelse av selvet.

Studiens funn i lys av kontekstuelle faktorer

Parforholdets historiske kontekst har endret seg, og verdier, holdninger og ideologier fornyes. Samtiden er preget av en individualistisk holdning der selvstendigheten blir dyrket i større grad enn for få tiår siden (Beck, 2005; Holthe, Kristiansen, Sundet & Ness, 2017). Dette fører til holdninger i samfunnet som innebærer en oppfordring til å søke egen lykke. Sosiale medier er som nevnt en faktor som preger samtiden og har betydning for parrelasjonen (Holthe, et al., 2017; Ness, 2017; Øfsti, 2010). Samfunnet er blitt mer liberalt, likestilling mellom kjønn er kommet lenger og flere velger samboerskap framfor ekteskap. På en måte kan en si at tradisjonene er i endring. På dette nivået kan et individ ha større mulighet til å forlate partneren dersom forholdet ikke er optimalt (Øfsti, 2010). Likevel beskriver informantene tilknytningsatferd som gjenspeiler seg i parforholdet (Hazan & Zeifman, 1999). Vårt medfødte behov for trygghet gjør seg altså fortsatt gjeldende selv om samfunnet er i endring.

Vestlige holdninger og verdier som støtter opp om en mer individualistisk livsstil (Beck, 2005), gir samfunnsrammer som ikke nødvendigvis legger fullt til rette for at par skal danne en romantisk tilknytning i alderen 20–29 år. Dette kan bidra til at parene opplever en indre konflikt dersom en følger den ideelle tanken om at par skal utøve nok kjærlighet til å holde sammen for alltid. Samtidig, sett i et evolusjonistisk perspektiv, kan denne tvilen også være fordelaktig (f.eks. Simpson & Belsky, 2008). Utsettelse av forpliktende handlinger som barn og giftemål tillater nemlig unge voksne å søke mer effektivt etter hva det er han eller hun ønsker å gjøre i livet, og dermed tilrettelegge bedre for sine fremtidige barn. Det å holde på tvilen som oppstår kan altså maksimere ens potensial og øke sjansene for å bedre forholdene for neste generasjon. Videre kan det tenkes at villigheten til å forplikte seg øker når tryggere rammer med tanke på jobbsituasjon, bosted, og økt økonomisk sikkerhet er på plass. Sett i lys av selvutvidelsesteorien vil det da også kunne være færre arenaer å utvide selvet på, og det å være forpliktet til en partner kan være en ideologi som, når de blir eldre, stemmer overens med samfunnets overordnede holdninger (Beck, 2005). Det kan også tenkes at motivasjonen for selvutvidelse konkurrerer

mindre med andre behov som oppstår når et par får barn sammen. Tvilen omkring vi-et som oppstår, trenger derfor ikke å vitne om umodenhet eller individuell egoisme, men kan heller være formet av konteksten som parforholdet befinner seg i.

De unike karakteristikkene ved hvert par er også relevant å ta i betraktning. De individuelle partnerne har ulike relasjonshistorier, personligheter og holdninger til samliv/ekteskap, som kan innvirke på kvaliteten og funksjonen til parforholdet (Masarik et al., 2013). Videre har parene vært sammen i ulik tidslengde. En eventuell tilknytning utvikler seg med tiden, og det gjør også motivasjonen for selvutvidelse. Tvilen som kan oppstå, kan være aktuell for alle lengder av et parforhold. Par som har vært sammen i under ett år, synes å oppleve en større ekspansjon av selvet, da forelskelse og nytt bekjentskap gjør det lettere å utvide nye sider av seg selv sammen med partneren (Aron et al., 1995). Likevel forteller disse om en større usikkerhet omkring partneren ettersom det ennå ikke er etablert en trygg base. Samtidig kan par som har vært sammen i flere år og gjerne har etablert en form for tilknytning, også erfare tvil. Forholdet kan oppleves som i økende grad kjedelig, og andre arenaer for å utvide selvet kan bli attraktivt. Samlet sett kan det tenkes at tvilen som etter hvert kan oppstå mellom partnerne har en funksjon, og det å utsette forpliktelse og ta noen individuelle valg kan også være adaptivt i denne livsfasen (Simpson & Belsky, 2008). Dette vil være spesielt relevant for informantene, som alle er studenter. Funnene kan si noe om hva par som likevel ønsker å holde sammen på tross av denne tvilen, kan gjøre. Det er tidligere implisert at par som kommer til et vendepunkt der kjedsomhet blir dominerende, og der andre arenaer for utvidelse av selvet blir mer attraktivt, kan prøve ut nye og spennende aktiviteter sammen (Coulter & Malouff, 2013). Videre antyder våre funn at andre elementer, som å gjøre seg sårbar ovenfor hverandre, videreutvikle parets interne verden gjennom former som humor og å fortsette å bruke hverandre som en trygghet, kan bidra til større selvutvikling gjennom utvikling av «vi-et».

Studiens begrensninger

Med tanke på forskerens aktive rolle i analyseprosessen (Charmaz, 2014) vektla vi en bevissthet omkring egen forforståelse gjennom hele forskningsprosessen. Samtidig er det krevende, antakelig umulig, å legge fra seg *all* forforståelse (Thornberg, 2012), og resultatene vil derfor være uløselig knyttet til forskernes foregående kunnskap om feltet.

Utvalget besto av en relativt homogen, selvselektert gruppe studenter, og det er uvisst i hvilken grad funnene kan overføres til andre grupper unge voksne med ulik etnisk tilhørighet og

sosioøkonomisk status. Videre er alle informantene partnere i heterofile forhold, og det kan være en svakhet ved studien når det gjelder overføring av resultatene, noe som begrenser den eksterne validiteten, som omhandler hvorvidt resultatene kan overføres til andre kontekster. I tillegg kan flere momenter ved intervjusituasjonen ha påvirket studiens validitet. Sosial ønskelighet kan ha bidratt til at informantene ønsket å beskytte sin partner og sitt parforhold overfor forskeren, som er fremmed (Kvale & Brinkmann, 2015). Pilotintervjuet bidro her som et ledd i kvalitetssikring av studien ved at forsker ble mer bevisst på å benytte nøytrale spørsmål (Charmaz, 2014).

Studiens implikasjoner

Til tross for nevnte begrensninger kan aktuelle funn bidra i praksis og videre teoriutvikling. For det første kan studien gi økt bevissthet om hvordan unge voksne opplever samfunnets moderne dilemmaer, som å koordinere flere livsvalg (Shulman & Connolly, 2013), som igjen kan informere praksis, både individorientert og inkludert parterapi. Her vil vi særlig fremheve at flere av informantene hadde vansker med å beskrive opplevelsene som utspiller seg i parrelasjonen, og en årsak til dette kan være manglende erfaring med å snakke om slike private prosesser. En større innsikt i hvilke prosesser som kan forekomme, kan bidra til et rikere språk når det gjelder dynamikken mellom unge voksne par, både for paret selv og for eventuelle terapeuter. For det andre belyser studien mulige sammenhenger mellom tilknytningsteorien og teorien bak investeringsmodellen. Dette kan være et bidrag til en mer sammensatt teoretisk forståelse av utvidelse av selvet.

Konklusjon

Samlet sett støtter resultatene i denne studien opp om utvidelse av selvet som en kjerneprosess hos unge voksne i utviklingen av et parforhold. Det er tidligere gjort kvantitative studier basert på selvutvidelsesteorien (Aron et al., 2013; Gardner et al., 2002; Xu et al., 2016). Denne kvalitative studien bidrar til forskningslitteraturen ved å se nærmere på hvordan dette viser seg i en nyere og forlenget fase, der unge voksne etablerer seg senere sammenliknet med for få tiår siden. Hvorvidt utvidelse av selvet er like sentralt for eldre og/eller mer etablerte aldersgrupper, kan gjerne følges opp i videre forskning.

Inntil videre kan våre funn tyde på at motivasjonen for selvutvidelse er særlig sterk i en livsfase der parforholdet skal koordineres med flere andre store livsvalg, som for eksempel utdanning. Vi har vist hvordan det å være sårbar og skape paridentitet gjennom intern humor kan bidra til økt intimitet mellom paret, noe som fremmer følelsen av vi-et, der partneren inkluderes i eget selv. Humor som

en egen form for tilknytningsatferd blir vektlagt. I denne livsfasen ser det også ut til at partnere bruker hverandre som overgangspersoner gjennom å bli hverandres trygghet og ansvar, der de bidrar til at en del av omsorgsrollen videreføres fra foreldre til selvet og partneren.

Underveis i parforholdet kan det oppstå tvil, som håndteres både gjennom det å unngå tematikken knyttet til forpliktelse og ved å prioritere egne valg. Dette kan føre til at man utvider sin egen verden og sitt eget selv uten at partneren deltar, noe som kan svekke relasjonen. Resultatene viser at tvil er en naturlig del av parprosessen, men at det å gjøre seg sårbar, å utvikle en felles intern humor og å være hverandres trygghet og ansvar, kan styrke paret og fremme selvutvidelsen. Samtidig belyser studien at tvilen som ofte oppstår, også kan betraktes som en tilpasning til vår samtid.

Referanser

Aron, A. & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York: Hemisphere.

Aron, A. & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. I S. Duck (red.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (s. 251–270). Hoboken, NJ: John Wiley.

Aron, A. & Aron, E. (2006). Romantic relationships from the perspectives of the self-expansion model and attachment theory. Partially overlapping circles. I M. Miculincer & G. S. Goodman (red.), *Dynamics of romantic love – Attachment, caregiving and sex* (s. 359–382). New York: The Guildford Press.

Aron, A., Aron, E. N. & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596–612.

doi:[10.1037/0022-3514.63.4.596](https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596)

Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M. & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 241–253. doi:[10.1037/0022-3514.60.2.241](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241)

Aron, A., Lewandowski, G. W. Jr., Mashek, D. & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. I J. A. Simpson & L. Campbell (red.), *The Oxford handbook of close relationships*, (s. 90–115). New York: Oxford University Press.

Aron, A., Paris, M. & Aron, E.N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 69, 1102–1112. doi:[10.1037/0022-3514.69.6.1102](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1102)

Ashworth, P. (2015). Conceptual foundations of qualitative psychology. I J. Smith (red.), *Qualitative psychology* (s. 4–25). London: Sage Publications.

Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. I D. J. Canary & M. Dainton (red.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations*, (s. 127–139). New York: Psychology Press.

Beck, U. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage Publications.

Beck, U. (2005). *Globalisering og individualisering*. Oslo: Abstrakt forlag.

Bjørshol, E., Høstmark, M. & Lagerstrøm, B. O. (2007). *Livsløp, generasjon og kjønn. LOGG 2007*. Oslo: Statistisk Sentralbyrå.

Bowlby J. (1979). *Making & breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.

Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, P. & Mothander, P. R. (2008). *Tilknytningsteori*. København: Hans Reitzels Forlag.

Brown, B. (2009). *Connections: A 12-session psychoeducational shame-resilience curriculum*. Center City, MN: Hazelden.

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Gotham.

Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2. utg.). London: Sage Publications.

Chong, J. (2014). Love and laughter: Attachment style and the use of humor when emotionally supporting a relationship partner. *The UC Davis Undergraduate Research Journal*, 16, 1–12.

Collins, W. A., Welsh, D. P. & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. doi:[10.1146/annurev.psych.60.110707.163459](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459)

Connolly, J. & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence. I W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (red.), *The development of romantic relationships in adolescence* (s. 266–290). Cambridge: Cambridge University Press.

- Corbin, J. & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3–21. doi:[10.1007/BF00988593](https://doi.org/10.1007/BF00988593)
- Coulter, K. & Malouff, J. M. (2013). Effects of an intervention designed to enhance romantic relationship excitement: A randomized-control trial. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2, 34–44. doi:[10.1037/a0031719](https://doi.org/10.1037/a0031719)
- Crawford, D. W., Feng, D., Fischer, J. L. & Diana L. K., (2003). The influence of love, equity, and alternatives on commitment in romantic relationships. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 13, 253–271. doi:[10.1177/0095399702250182](https://doi.org/10.1177/0095399702250182)
- Davis, K. E., Kirkpatrick, L. A., Levy, M. B. & O’Hearn, R. (1994). Stalking the elusive love style: Attachment styles, love styles, and relationship development. I R. Erber & R. Gilmour (red.), *Theoretical frameworks for close relationships*, (s. 179–210). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- De Koning, E. & Weiss, R. L. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1–18. doi:[10.1080/019261802753455615](https://doi.org/10.1080/019261802753455615)
- Eurostat (2017). *Marriage and Divorce Statistics*. Hentet 02.10.2017, fra https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics
- Fivecoat, H. C., Tomlinson, J. M., Aron, A. & Caprariello, P. A. (2015). Partner support for individual self-expansion opportunities: Effects on relationship satisfaction in longterm couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 368–385. doi:[10.1177/0265407514533767](https://doi.org/10.1177/0265407514533767)
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research* (2. utg.). London: Sage.
- Fraley, R. C & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults’ close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131–144. doi:[10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x)
- Gardner, W. L., Gabriel, S. & Hochschild, L. (2002). When you and I are «we,» you are not threatening: The role of self-expansion in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 239–251. doi:[10.1037/0022-3514.82.2.239](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.239)
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967). Grounded theory: The discovery of grounded theory. *The Journal Of The British Sociological*

Association, 12, 27–49.

Gottman, J. M. (2001). *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Three Rivers Press.

Gottman, J. M. (2015). *Principia Amoris. The New Science of Love*. New York/London: Routledge.

Gottman, J. M. (2016). *Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold*. Oslo: Panta.

Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 679–694. doi:[10.1037/0022-3514.95.3.679](https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.679)

Gran, S. (2007). *Kjærlighetens tre porter*. Oslo: Aschehoug.

Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24(2), 306–322. doi:[10.1111/per.12183](https://doi.org/10.1111/per.12183)

Harasymchuck, C. & Fehr, B. (2010). A script analysis of relationship boredom: Causes, feelings, and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 988–1019. doi:[10.1521/jscp.2010.29.9.988](https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.9.988)

Harris, S. G. (2011). *Self-expansion in adults aged 50 and older: The role of volunteering*. Nevada: Reno.

Hazan, C. & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 336– 354). New York: Guilford Press.

Holthe, J. F., Kristiansen, L., Sundet, R. & Ness, O. (2017). Parterapiens historie. I O. Ness (red.), *Håndbok i parterapi* (s. 19–25). Bergen: Fagbokforlaget.

Jankowiak, W. R. & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31, 149–155. doi:[10.2307/3773618](https://doi.org/10.2307/3773618)

Johnson, M. P., Caughlin, J. P. & Huston, T. L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), 160–177. doi:[10.2307/353891](https://doi.org/10.2307/353891)

Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2. utg.). New York: Routledge.

- Kenny, M. & Fourie, R. (2015). Contrasting classic, Straussian, and constructivist Grounded Theory: Methodological and philosophical conflicts. *The Qualitative Report*, 20(8), 1270–1289.
- Knapstad, M., Heradstveit, O. & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018*. Oslo: SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus).
- Kurtz, L. E. & Algoe, S. B. (2015). Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships*, 22, 573–590. doi:[10.1111/pere.12095](https://doi.org/10.1111/pere.12095)
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Le, B. & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57. doi:[10.1111/1475-6811.00035](https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035)
- Lewandowski, G. W., Jr. & Ackerman, R. A. (2006). Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *The Journal of Social Psychology*, 146, 389–403. doi:[10.3200/SOCP.146.4.389-403](https://doi.org/10.3200/SOCP.146.4.389-403)
- Livingston, M. S. (2004). Stay a little longer: Sustaining empathy, vulnerability, and intimacy in couple therapy. *Psychoanalytic Inquiry*, 24(3), 438–452. doi:[10.1080/07351692409349093](https://doi.org/10.1080/07351692409349093)
- Masarik, A. S., Conger, R. D., Martin, M. J., Donnellan, M. B., Masyn, K. E. & Lorenz, F. O. (2013). Romantic relationships in early adulthood: Influences of family, personality, and relationship cognitions. *Personal Relationships*, 20, 356–373. doi:[10.1111/j.1475-6811.2012.01416.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01416.x)
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P. & Lewandowski, G. W. Jr. (2012). Approach motivation and the expansion of self in close relationships. *Personal Relationships*, 19, 113–127. doi:[10.1111/j.1475-6811.2010.01343.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01343.x)
- Mikulincer, M. (2006). Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships: A behavioral systems perspective. I M. Mikulincer & G. S. Goodman (red.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving and sex* (s. 23–47). New York: Guildford Press.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346–374. doi:[10.1177/0743558404273118](https://doi.org/10.1177/0743558404273118)

- Ness, O. (2017). *Håndbok i parterapi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Pittman, J. F., Keiley, M. K., Kerpelman, J. L. & Vaughn, B. E. (2011). Attachment, identity, and intimacy: Parallels between Bowlby's and Erikson's paradigms. *Journal of Family Theory & Review*, 3(1), 32–46. doi:[10.1111/j.1756-2589.2010.00079.x](https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00079.x)
- Rizzolatti G. & Craighero L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192. doi:[10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230](https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. doi:[10.1037/0022-3514.45.1.101](https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101)
- Rusbult, C. E., Finkel, E. J. & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 305–309. doi:[10.1111/j.1467-8721.2009.01657.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01657.x)
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 519–531. doi:[10.1080/01650250344000145](https://doi.org/10.1080/01650250344000145)
- Simpson, J. A. & Belsky, J. (2008). Attachment theory within a modern evolutionary framework. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 131–157). New York: Guilford Press.
- Shulman, S. & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. doi:[10.1177/2167696812467330](https://doi.org/10.1177/2167696812467330)
- Slotter, E.B. & Gardner, W.L. (2012). How needing you changes me: The influence of attachment anxiety on self-concept malleability in romantic relationships. *Self and Identity*, 11, 386–408. doi:[10.1080/15298868.2011.591538](https://doi.org/10.1080/15298868.2011.591538)
- Statistisk Sentralbyrå (2017a). *Færre gifta seg*. Hentet 01.10.2017 fra <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/faerre-gifta-seg>
- Statistisk Sentralbyrå (2017b). *Fødealderen går opp, og fruktbarheten går ned*. Hentet 02.10.2017 fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/fodte/aar/2017-03-09>

Strauss, A. & Corbin, J. M. (1997). *Grounded theory in practice*. California: Sage Publications.

Sumter, S. R., Vandenbosch, L. & Ligtenberg, L. (2016). Love me Tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34(1), 67–78.
doi:[10.1016/j.tele.2016.04.009](https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.009)

Thornberg, R. (2012). Informed grounded theory. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(3), 243–259.
doi:[10.1080/00313831.2011.581686](https://doi.org/10.1080/00313831.2011.581686)

Thorson, J. & Powell, F. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13–23. doi:[10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)

VanderDrift, L. E., Lewandowski, G. W., Jr. & Agnew, C. R. (2011). Reduced self-expansion in current romance and interest in relationship alternatives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 356–373. doi:[10.1177/0265407510382321](https://doi.org/10.1177/0265407510382321)

Xu, X., Lewandowski, G. & Aron, A. (2016). The self-expansion model and optimal relationship development. I C. R. Knee & H. T. Reis (red.), *Positive Approaches to Optimal Relationship Development* (s. 79–100). Cambridge: Cambridge University Press.

Zahl-Olsen, R. (2018). Går annethvert ekteskap i oppløsning? En prospektiv kohortundersøkelse av skilsmisser i Norge 1886–2013. *Fokus på familien*, 46(1), 53–73.

Øfsti, A. (2010). *Parterapi: kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Øfsti, A. K. S. (2017). Diskursive perspektiver i parterapi. I O. Ness (red.), *Håndbok i parterapi* (s. 299–310). Bergen: Fagbokforlaget.

Citation

Åbø, R., Viddal, K. R., Ness, O., & Langvik, E. (2019). «Jeg føler meg som en utvidet organisme» – unge voksnes opplevelse av parforholdet som mulighet og begrensning [“I feel like an extended organism” – Young adults' experience of contemporary romantic relationships]. *Scandinavian Psychologist*, 6, e3.
<https://doi.org/10.15714/scandpsychol.6.e3>

Abstract

“I feel like an extended organism” – Young adults' experience of contemporary romantic relationships

The period before young adult couples choose to commit is

prolonged compared to a few decades ago. By applying Grounded Theory, this qualitative study explores how young adults experience contemporary romantic relationships. We interviewed 10 Norwegian students from ages 20 to 29 years. The most central finding was the informants' experiences of becoming something more in the relationship with the partner. This self-expansion seemed to build upon two main processes: (1) Building joint identity refers to the experience that mutually exposing one's own vulnerability enhances joint identity. Becoming adults together also promotes joint identity and illuminates how couples provide care for each other, and expands the self through facilitating joint identity. The use of internal humour is also emphasized and may be more important for the establishment of romantic relations than previously recognized. (2) Doubting the shared identity emphasize how a new transitional phase can raise questions about one's own choices in a period where "I" is prioritized before "we", and where the couples avoid to discuss commitment. Altogether, the findings highlight new aspects and connections between established theories, which may provide a better understanding of the present dilemmas young couple experience. Increased insight about commitment processes among young adults may have clinical relevance and implications for further theory development.

Keywords: couple relationships, qualitative method, romantic relations, self-expansion, young adults.

Author affiliations: Regine Åbø & Kristine Rensvik Viddal – Department of Psychology, Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Trondheim, Norway; Ottar Ness – Department for Education and Lifelong Learning, Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Trondheim, Norway; Eva Langvik – Department of Psychology, Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Trondheim, Norway.

Contact information: [Regine Åbø](#), Department of Psychology, NTNU, 7491 Trondheim, Norway. Email: regineaa@gmail.com.

Received: April 24, 2018. **Accepted:** February 11, 2019.

Published: March 14, 2019.

Language: Norwegian.

Competing interests: The authors report no conflict of interest. The authors alone are responsible for the contents and writing of this paper.

This is a peer-reviewed paper.

