

***"How Do You Keep Love Alive?"***

En kvalitativ studie av erfaringer med parforhold - Hva vil vi ha og hvordan opprettholder vi  
kjærligheten?

Stig Myrheim Brakken  
Masteroppgave i sosial- og samfunnspsykologi  
Psykologisk Institutt  
NTNU  
Trondheim, 2010

***"How do you Keep Love Alive?"***

(Adams, 2005)

Lord, I miss that girl  
On the day we met the sun was shining down  
Down on the valley  
Riddled with horses running  
Crushing them with flowers  
I would have picked for her  
On the day she was born  
She runs through my veins like a long black river  
And rattles my cage like a thunderstorm  
Oh my soul

What does it mean?  
What does it mean?  
What does it mean to be so sad?  
When someone you love  
Someone you love is supposed to make you happy  
What do you do  
How do you keep love alive?

When it won't  
What, what are the words  
They use when they know it's over  
"We need to talk," or  
"I'm confused; maybe later you can come over"  
I would've held your mother's hand  
On the day you was born

She runs through my veins

Like a long black river and rattles my cage

Like a thunderstorm

Oh, my soul

What does it mean?

What does it mean?

What does it mean to be so sad?

When someone you love

Someone you love is supposed to make you happy

What do you do

How do you keep love alive?

When it won't

How do you keep love alive?

## 1 FORORD

Det er med en rar følelse jeg nå skriver de siste ordene på denne masteroppgaven. En god følelse av å være ferdig med ett års krevende arbeid, og en litt bittersøt følelse av å være ferdig med dette kapittelet i Trondheim. På mange måter kan mitt forhold til Trondheim og studietilværelsen beskrives som et kjærlighetsforhold. Jeg er blitt glad i menneskene, tilværelsen og sterkt knyttet til byen som har gitt meg mange minner. Nå står en ny tilværelse for døren, og hva det vil bringe er usikkert. Det er litt rart og muligens ikke skulle være her lenger, treffe de gode menneskene og skrive på denne masteroppgaven. Jeg håper at fremtiden bringer gode tider som denne tiden definitivt har gjort. Jeg vil takke min veileder Øyvind Eikrem for gode faglige innspill, raske tilbakemeldinger og evnen til å motivere og betrygge meg. Ikke minst vil jeg takke mine informanter som har bidratt med rike data. Jeg er snart i mål på en oppgave som virket stor og uhåndterlig ved første øyekast. Viktig i denne tiden har mamma og pappa, mormor og morfar, og mine gode venner Jarle, Monica, Anders og Per Anders vært. Dere viser meg hvor viktig betydningen av nære og gode relasjoner er. Forhåpentligvis vil denne oppgaven vise det samme.

Stig Myrheim Brakken

Trondheim, mai 2010

## 2 SAMMENDRAG

På bakgrunn i de teoretiske implikasjonene for narrativ psykologisk teori, kommunikasjonpsykologiske perspektiver og betraktninger rundt kjærlighet og parforhold generelt, er det blitt gjennomført 11 kvalitative intervjuer av mennesker i parforhold. De innsamlede data er analysert ved hjelp av Interpretative Phenomenological Analysis (Smith & Osborn, 2008). Disse intervjuene omhandler erfaringer rundt det å være i et parforhold, og hadde som hensikt å belyse følgende problemstillinger: 1. Kjærlighet; hva er det, hvilken rolle spiller den i et parforhold og hvordan blir den ivaretatt? 2. Hvor viktig er parrelasjonen sett i lys av menneskelige behov? 3. Hvordan utgjør forventninger og påvirkninger man eventuelt har til hverandre seg gjeldende i en parrelasjon? 4. Hva er det som gjør en god parrelasjon til en god parrelasjon som varer? Mine informanter oppgir at det var en søken etter kjærlighet i utgangspunktet, og kjærlighet er helt nødvendig for de for å være i et parforhold. Kjærlighet uttrykkes for mine informanter fysisk, med ord, aktiviteter og handlinger og er sterkt knyttet til respekt, kommunikasjon, støtte, omsorg, trygghet, tillit, forpliktelse og beundring mot den andre og til forholdet. Viktige aspekter ved parrelasjonene til mine informanter er behov for trygghet, kjærlighet samt Frontstage/Backstage. Frontstage/Backstage referer til hvor trygge de føler seg, og hvor de kan være seg selv uten å innføre inntrykkskontroll. Parrelasjonen viser seg å være svært viktig med tanke på dette behovet. Forventninger gjør seg gjeldende ved at informantene mine ser på hvordan andre har det. Undersøkelsen viser at mine informanter forventer å finne en partner i livene sine, og forventer at kjærligheten skal berike de. Forventninger om en fremtid sammen viser seg å være essensiell for å være sammen, og dette kan oppnås uten at man nødvendigvis forlover eller gifter seg. Ord, lovnader, kjærlighet og tilknytning blir viktige stikkord her. Ved brudd på forventningene brytes det konstruerte bildet av partner og parforholdet. Videre uttrykker de viktigheten av et aktivt parforhold ved å romantisere forholdet og gjøre spennende ting sammen. Vennskap blir av mine informanter sett på som grunnmuren i parforholdet og en forutsetning for å holde sammen. Vennskap fostrer respekt og beundring mot den andre parten, og er også noe som kan føre til et parforhold i utgangspunktet. Mine informanter mener parforholdet skal være et felles prosjekt med fokus på en vi-følelse samtidig som man har sin identitet og sine preferanser. Det å få barn styrker vi-følelsen hos mine informanter. Nøkkelen ligger i balansen, og i et parrelasjonssperspektiv kan det være gunstigere å fremme vi-følelsen fremfor individualitet.

Videre forskning bør spesielt se på dette med vennsrollsrollen i parforhold, og utrede videre om vi-følelsen kontra individualistisk frihet og dets implikasjoner for et parforhold.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>1</b>	<b>FORORD</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>INNLEDNING</b> .....	<b>9</b>
<b>3.1</b>	<b>Bakgrunn og hensikt</b> .....	<b>9</b>
3.1.1	<i>Bildet i dag og spørsmål til videre utforskning</i> .....	9
3.1.2	<i>Kjærlighet i parforhold</i> .....	10
3.1.3	<i>Disposisjon</i> .....	12
<b>4</b>	<b>TEORETISKE RAMMER</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1</b>	<b>Bakgrunn</b> .....	<b>13</b>
4.1.1	<i>Narrativ psykologisk teori</i> .....	13
4.1.2	<i>Kommunikasjonspsykologiske perspektiver</i> .....	15
4.1.3	<i>Forventninger i form av selvoppfyllende profetier</i> .....	17
<b>4.2</b>	<b>Parforholdets konstruerte virkelighet</b> .....	<b>18</b>
<b>4.3</b>	<b>Parforhold i samfunnskontekst og kjærlighetens rolle</b> .....	<b>19</b>
4.3.1	<i>Kjærlighetsdefinisjon</i> .....	20
4.3.2	<i>Kjærlighetens kroppslige forankring</i> .....	21
4.3.3	<i>Tiltrekning</i> .....	22
<b>4.4</b>	<b>Behov for dypere eksistensiell kontakt</b> .....	<b>23</b>
<b>4.5</b>	<b>Kjærlighet og parforhold som en kollektiv relasjon</b> .....	<b>24</b>
4.5.1	<i>Individualisme og implikasjoner for et parforhold</i> .....	24
<b>4.6</b>	<b>Parforhold, brudd og statistikk</b> .....	<b>25</b>
<b>4.7</b>	<b>Parforhold og velvære</b> .....	<b>26</b>
<b>4.8</b>	<b>Endrede holdninger med tanke på parforhold</b> .....	<b>27</b>
<b>4.9</b>	<b>Mot problemstillingene</b> .....	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>METODE</b> .....	<b>30</b>
<b>5.1</b>	<b>Metodologi</b> .....	<b>30</b>
5.1.1	<i>Interpretative Phenomenological Analysis</i> .....	30
5.1.2	<i>Kvalitative intervju som datainnsamlingsmetode</i> .....	31
<b>5.2</b>	<b>Utvalg</b> .....	<b>32</b>
5.2.1	<i>Utvalgsriterier</i> .....	33
<b>5.3</b>	<b>Utvalgsprosedyre</b> .....	<b>34</b>
<b>5.4</b>	<b>Intervjuprosedyre</b> .....	<b>35</b>
<b>5.5</b>	<b>Intervjuguiden</b> .....	<b>36</b>
<b>5.6</b>	<b>Analysen</b> .....	<b>37</b>
<b>5.7</b>	<b>Tekniske hjelpemidler</b> .....	<b>38</b>
<b>5.8</b>	<b>Etikk og etiske betraktninger</b> .....	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>RESULTATER OG DISKUSJON</b> .....	<b>40</b>
<b>6.1</b>	<b>Søken etter kjærlighet</b> .....	<b>40</b>
6.1.1	<i>Diskusjon</i> .....	44

<b>6.2</b>	<b>Behov.....</b>	<b>49</b>
6.2.1	<i>Behov for trygghet.....</i>	49
6.2.2	<i>Behov for kjærlighet.....</i>	51
6.2.3	<i>Frontstage/Backstage-behov.....</i>	52
6.2.4	<i>Diskusjon.....</i>	53
<b>6.3</b>	<b>Felles prosjekt.....</b>	<b>57</b>
6.3.1	<i>Vi-følelse.....</i>	57
6.3.2	<i>Frihet i form av individualitet.....</i>	59
6.3.3	<i>Diskusjon.....</i>	61
<b>6.4</b>	<b>Lim.....</b>	<b>64</b>
6.4.1	<i>Fremtid.....</i>	64
6.4.2	<i>Barn.....</i>	66
6.4.3	<i>Kommunikasjon.....</i>	67
6.4.4	<i>Vennskap.....</i>	68
6.4.5	<i>Gresset er ikke grønnere.....</i>	69
6.4.6	<i>Diskusjon.....</i>	71
<b>6.5</b>	<b>Forventninger.....</b>	<b>80</b>
6.5.1	<i>Diskusjon.....</i>	82
<b>6.6</b>	<b>Generell diskusjon av problemstillingene og konklusjon.....</b>	<b>86</b>
6.6.1	<i>Implikasjoner for videre forskning.....</i>	91
<b>6.7</b>	<b>Oppsummering og konklusjon.....</b>	<b>92</b>
<b>7</b>	<b>REFERANSER.....</b>	<b>95</b>
<b>8</b>	<b>APPENDIKS.....</b>	<b>101</b>
8.1	<b>Intervjuguide.....</b>	<b>101</b>
8.2	<b>Informantsøk og informasjonsskriv.....</b>	<b>104</b>



## 3 INNLEDNING

### 3.1 Bakgrunn og hensikt

Alle er omringet av og lever sine liv i ulike forhold med andre mennesker. Noen forhold kan være perifere og overflatiske av karakter, mens andre forhold er mer intense og meningsgivende. Det vil være å anta at de fleste mennesker opplever mange typer forhold i sitt liv av både perifere forhold, og altoppslukende forhold som kan både være korte og langvarige i varighet. Et interessant aspekt er å se hva slags mening mennesker tillegger, og hva man forventer av slike forhold. I min masteroppgave vil jeg se nærmere på kjærlighetsforhold mellom to mennesker.

Min masteroppgave i sosialpsykologi dreier seg om parforhold og kjærlighet mellom to mennesker. Jeg er inspirert til å skrive denne oppgaven av noen forskjellige grunner. Den ene grunnen er av en personlig karakter, og omhandler mitt eget kjærlighetsforhold som endte i et brudd rett før semesterstart høst 2009. Den andre grunnen er en generell betraktning rundt intime forholds mer eller mindre altoppslukende effekt på oss mennesker. Av undersøkelser der mennesker er blitt spurt om hva som gjør deres liv meningsfylt, så svarer de fleste individer ganske spontant at det er deres nære og intime relasjoner med andre (Klinger, 1977, gjengitt i Simpson & Tran, 2006). Å være involvert i stabile og tilfredsstillende forhold er oppfattet av folk flest som å være en svært viktig ingrediens for lykke og velvære i livet (Berscheid & Peplau, 1983, omtalt i Simpson & Tran, 2006). Jeg føler disse forskningsresultatene har noe eksistensielt viktig for seg, noe som gir dyp resonans i min egen livserfaring. Man går på en måte inn i de eksistensielle behovene hos oss mennesker for annet enn de rent fysiske og materialistiske behovene, og berører menneskets eksistensgrunnlag slik livet oppstår med kjærlighet mellom to mennesker.

#### 3.1.1 *Bildet i dag og spørsmål til videre utforskning*

Intime seksuelle relasjoner i den vestlige verden har historisk sett fulgt en klar normativ linje; to mennesker møtes og blir forelsket, gifter seg og får barn sammen. I dag kan bildet være mer komplisert enn tidligere; man bor sammen før man forplikter seg til hverandre gjennom forlovelse og ekteskap, man kan ha barn utenom ekteskap, tilfeldig seksuell omgang er mer akseptert, og de som gifter seg gjør det ved en senere alder enn det som har historisk vært tilfelle og ofte etter at man har fått barn sammen (Bachrach, Hindin, & Thomson, 2000). Baumeister og Learys (1995) teori og forskning om vårt *behov for å tilhøre*, handler om at vi

er motivert til å knytte dype og nære bånd til andre i relasjoner som bringer pågående og positive interaksjoner. Videre er det hevdet at for mennesker overalt i verden er faktiske og forventede forhold noe som opptar vår tenkning og farger våre følelser (Myers, 2005). Er det rimelig og anta at mennesker indoktrinert i andre kulturer enn den vestlige kulturen, har like sterk oppfattelse av kjærlighet som det hevdes ovenfor? Ulike studier av menn og kvinner i forskjellige kulturer av både individualistisk og kollektivistisk art, urbane og rurale, og fattige og rike strøk peker i retning av at alle er opptatt av kjærlighet (Sprecher, Hatfield, Cortese, Potapova, & Levitskaya, 1994; Aron & Rodriguez, 1992; Doherty, Hatfield, Thompson, & Choo, 1994; Hatfield & Rapson, 1996, alle omtalt i Hatfield & Rapson, 2006). Et annet spørsmål blir da om man oppfatter og handler på ulik måte i takt med ledende kulturelle normative oppfattelser. Det er hevdet at samfunnet (med et vestlig individualistisk utgangspunkt) har blitt mer isolert og kynisk: teknologiske, økonomiske og sosiale endringer har resultert i mindre sosiale nettverk og noen å prate med (McPherson, Smith-Lovin, & Brashears, 2006) og også en nedbrytning av troen på andres troverdighet (Rahn & Transue, 2006, omtalt i Hutcherson, Seppala, & Gross, 2006). Er det slik at våre kulturelle rammer legger føringer på hvordan vi kommer inn i kjærlige parforhold, og hvordan man klarer å opprettholde slike forhold? Hva gjør dette med menneskers forventninger om slike parforhold? Dette er viktige spørsmål som jeg vil utforske nærmere.

### *3.1.2 Kjærlighet i parforhold*

Forelskelse, kjærlighet, og parforhold er forskjellige aspekter hver for seg, og har ulike teoretiske definisjoner omkring seg. Det er å anta at man har en normativ linje av å møte noen og falle for den personen som er beskrevet ovenfor. Det kan også være slik at kulturelle normer legger føringer på dette, men fra et primært vestlig kulturperspektiv blir dette et vanlig hendelsesforløp til et kjærlighetsforhold mellom to mennesker. Derfor er det like essensielt å ta med kjærlighetsaspektet i henhold til studie av parforhold mellom mennesker, ettersom det er forankret i vår (vestlige) kultur at man faller for hverandre på det følelsesmessige planet som igjen leder til et mulig parforhold (Gillis, 1997; Myers, 2005). Kjærlighet overfor et annet menneske i et intimt forhold kan være vanskelig å sette ord på. Erfaringen overskrider språket og analysen. Det henviser til både kognitive og følelsesmessige aspekter ved oss mennesker som man kanskje merker mer i seg selv, og man uttrykker det på forskjellige måter overfor partneren sin. Et annet interessant aspekt ved dette er våre syn på verden og hvordan våre emosjonelle og kognitive tilstander kan farge vårt syn på verden. Den franske eksistensfilosofen Jean Paul Sartre (1948-1976, omtalt i Fitness, 2006) har påpekt at et individ

som er fylt med kjærlighet eller er forelsket vil ha forskjellige kognitive og persepsjonelle oppfatninger av verden fra en som er preget av depresjon, eller angst. Dette kan kanskje gjenspeiles i at vi fokuserer og oppfatter verden i tråd med den tilstanden vi er i kognitivt og emosjonelt sett, og at dette påvirker hverandre gjensidig.

Kjærlighet og forelskelse vil bli behandlet på en teoretisk måte under kapitlet om teori, men kanskje kjærlighet også kan uttrykkes på en mer lyrisk og poetisk måte enn ved ren teori? Musikk gjør at man kan uttrykke seg følelsesmessig, poetisk og lyrisk. Dette gir kjærlighet rom til å uttrykkes på en måte som bevarer dens karakter; på en måte mystisk måte, men som man kjenner igjen følelsen av i sin lengsel, savn eller i ren glede over den andre man holder nær. Bruce Springsteen (2005) har skrevet "*Leah*", som jeg mener sier noe om parforhold og kjærlighet på en fin måte.

I wanna build me a house, on higher ground  
I wanna find me a world, where love's the only sound  
High above this road, filled with shadow and doubt  
I want to shoulder my load, and figure it all out  
With Leah

I walk this road, with a hammer and a fiery lantern  
With this hand I've built, and with this I've burned  
I wanna live in the same house, beneath the same roof  
Sleep in the same bed, search for the same proof  
As Leah

I got somethin' in my heart, I been waitin' to give  
I got a life I wanna start, one I been waitin' to live  
No more waitin', tonight I feel the light I say the prayer  
I open the door, I climb the stairs...

Jeg vil la teksten tale mest mulig for seg selv, men sangen og teksten beskriver et menneske og hans søken på et liv fylt med kjærlighet, håp, lengsel og troen på et liv med "*Leah*". Han er fjernet for tvil, han har bestemt seg, men det er fortsatt en spenning der og en viss mystikk på hvordan det går. Han har forventninger om hva dette eventyret vil bringe, og kaster seg ut i troen på det.

### 3.1.3 Disposisjon

Min masteroppgave består av tre hoveddeler. Først blir det presentert og gjennomgått et teoretisk rammeverk rundt oppgaven. Så presenteres de metodiske aspektene ved oppgaven.

Dernest kommer en presentasjon av resultatene, samt en diskusjon av disse.

Problemstillingene blir ytterligere diskutert i avsnittet *Generell diskusjon rundt problemstillingene/Konklusjon*. Her blir også trådene samlet. Oppgaven rundes av med implikasjoner for videre forskning og en avslutning og oppsummering.

## 4 TEORETISKE RAMMER

### 4.1 Bakgrunn

Bærende deler i bakgrunnen for denne oppgavens empiriske materiale og den generelle diskusjon er kommunikasjonspsykologi og narrativ psykologisk teori. Dette får følger for hvordan oppgavens empiriske materiale er utarbeidet på, og hvordan konklusjonene framstår. I og med den valgte kvalitative tilnærming hvor semistrukturerte intervjuer benyttes som forskningsverktøy, for nettopp å gå inn i informantenes livsverden for å undersøke hva det vil si å være en del av et kjærlig parforhold, blir det sentrale fokus hvordan menneskers (konstruerte) virkelighet både speiles og konstitueres gjennom historier (narrativer) som de selv forteller om dette tema.

#### 4.1.1 *Narrativ psykologisk teori*

La meg avklare grunnbegrepene noe nærmere. Narrativer kan psykologisk betraktes som virkemidler som gjør at man kan gi fenomen mening og mening til verden rundt oss, ved at enkelthendelser plasseres i en meningsfull sammenheng. Dette betyr at man gir mennesker i narrativer handlingskraft, og at man slutter seg til kausale forhold mellom hendelser (Murray, 2003). Narrativer kan være beskrivelser av fenomen eller mennesker som tar form i blant annet tekster, biografier, selvbiografier, intervju, og fortellinger om oss selv og andre. Narrativer produseres der mennesket snakker og handler. Den mest vanlige kilden til narrativer er intervju, og da særlig livshistorier, siden de oppfordrer til å gi en detaljert narrativ beskrivelse av et gitt fenomen (Murray, 2003). Murray (2003) tar også opp narrativenes forskjellige kontekster og nivåer, og narrativenes validitetsspørsmål. For at konstruerte narrativer skal oppfattes som virkelige eller legitime, så er det viktig at andre aksepterer dem som nettopp det. Her spiller den sosiale konteksten, og diskursene i konteksten som narrativen blir tatt opp i en avgjørende rolle for hva som er narrativens legitimitet og meningsinnhold. Narrativer er mest diskutert i forbindelse med individuelle og personlige termer. Men man kan også ha narrativer innenfor grupper, samfunn, og på et historisk nivå. La meg utdype. En grunntanke innenfor narrativ psykologi er at er at vi gjør mye mer enn å liste opp en rekke hendelser om noe, vi organiserer heller hendelsene som fortellinger (Murray, 2003). Narrativer blir i denne forstand en ganske vanlig måte å kommunisere på. Mennesker forteller historier for å underholde, informere, lære, spørre og gi forklaringer (Czarniawska, 2004). Narrativ forskning har solid forankring innenfor en postmodernistisk vitenskapsteori. Man er her interessert i sosiale prosesser og

meningskonstruksjon. Narrativer blir dermed en måte man konstruerer verden på. Narrativer har ontologisk status ved at vi aktivt konstruerer verden gjennom narrativer, og vi lever med disse fortellingene fortalt om andre og oss selv (Murray, 2003). Narrativ psykologi er da opptatt av de fortellingene individer forteller for å gi mening til deres livsopplevelser, og hvordan disse fortellingene settes inn i en sammenheng som både gir og skaper mening. Dette kommer til uttrykk gjennom de historiene, både positive og negative, som informantene gir rundt sitt forhold til kjærlighet og deres parforhold. Ved hjelp av narrativer konstruerer man ikke bare mening til verden og setter ting i sammenheng, men også vår identitet kan sees i sammenheng med narrativer (Murray, 2003). Alle mennesker har sine unike historier og fortelle, og da vil ens historier vise hvordan man skiller seg fra andre og hva slags karakter man tillegger kjærlighet til sin partner og parforholdet i sin helhet. Nøkkelen til å forstå hva for eksempel kjærligheten er, blir da nettopp tilgjengelig gjennom en analyse av slike narrativer.

Det er sagt at den primære funksjonen til narrativer er å bringe orden til uorden (Murray, 2003). I en narrativ prøver fortelleren å organisere det uorganiserte, og samtidig tildele narrativer mening. Vi bruker narrativer for å fortelle om hendelser der man angir sin rolle, eller vår manglende rolle i skapelsen av disse hendelsene (Murray, 2003). Det er også en grunntanke i den vestlige verden, og rundt tenkemåten generelt at verden skal være forbundet med kontroll og rasjonalitet (Murray, 2003). Sentralt i narrativ teori er plotet som er den meningsskapende strukturen som gir historien en sammenheng. Hendelser i narrativ forstand skjer ikke av seg selv, det er en sammenhengende sekvens som fører fra start til slutt (Murray, 2003). Personen som angir narrativen kjenner til helheten av det og dets konklusjon, og konstruerer på en måte narrativet ut i fra sluttproduktet. Narrativer kan også endres ved at ny informasjon blir tilgjengelig for personen som angir narrativen, og da kan også narrativen bli sett i et nytt lys. Det er klart at denne aktivitet har sterke psykologiske funksjoner. Narrativer kan slikt sett være en gunstig måte å gjeninnføre sosial orden på ved at man kan få utløp for sitt psykiske ubehag. Narrativer gir muligheten til å konstruere våre versjoner av den virkeligheten vi lever i, og der hvor vår agentur og handlinger kan bli uttrykt og forklart. Narrativer gir også utløp for identitet (Murray, 2003). Man forteller historier om seg selv og vårt liv til oss selv og andre. Narrativer sier noe om hvem man er i en sosial kontekst. Når man konstruerer narrativer velger man ut spesifikke hendelser i livet, og setter de i sammenheng med andre hendelser. Man sørger for at det på denne måten er en sammenheng, og at det ikke bare beskriver tilfeldige hendelser som har oppstått. Narrativer gjør at man kan

gjenopprette eller forsterke sin identitet som positiv ved at man gjenoppretter sosial orden fra kaos eller uorganisering av hendelser i ens livsverden.

Sosialpsykologisk forskning viser at mennesker som har et noe positivt, heller enn et realistisk syn på seg selv (der hvor man aksepterer feil og nederlag og negative ting ved en selv) forsterker mental helse, evnen til å bry seg om andre, evnen til å være glad og fornøyd og evnen til å engasjere seg i produktiv og kreativ arbeid (Taylor & Brown, 2003). Det kan være at mennesket har et behov for å beskytte selvet mot truende hendelser og tanker som kan svekke selvtilliten og selvverdet. Den sosiale verdenen og våre kognitive evner kan filtrere vekk den negative informasjonen, og forvrengte det til noe positivt slik at den negative informasjonen blir isolert og representert på en slik måte at det for individet blir oppfattet som lite truende (Taylor & Brown, 2003). Det er også et funn på samme området at mennesker som aksepterer et mer realistisk syn på seg selv (med negative aspekter som følger) tenderer å være mer deprimerte enn den normative kategorien. Dette sier noe om hvordan mennesket kommuniserer, og ikke minst konstruerer sin virkelighet og sin egen personlige verden man tillegger mening og lever i.

I forlengelsen av de diskuterte forhold er det interessant å betrakte hvordan narrativer gir utløp for identitet (Murray, 2003). Man forteller historier om seg selv og vårt liv til oss selv og andre. Narrativer sier noe om hvem man er i en sosial kontekst. Narrativer gir den som angir narrativen muligheter til å ha flere forskjellige narrative identiteter avhengig av den sosiale konteksten man er i, og de sosiale forholdene man har til lytterne. Når man konstruerer narrativer velger man ut spesifikke hendelser i livet, og setter de i sammenheng med andre hendelser. Dette er interessant i forhold til en dyade der man kan anta at virkelighet og identitet blir konstruert og forhandlet frem til mellom to mennesker i et parforhold, og hvor virkeligheten ikke ligger der objektivt definert fra før av. Ifølge Eriksen (2004) blir identitet skapt mellom mennesker når man møtes, samhandler og forhandler. Da blir våre persepsjoner av fenomener i verden, og den mening vi tillegger den og våre handlinger viktige å studere. Narrativer studeres for å forstå de historiene individet forteller når det gir og skaper mening til sine livsopplevelser.

#### *4.1.2 Kommunikasjonspsykologiske perspektiver*

I forbindelse med en parkontekstuell dyade der narrativer angir identitet, og er med å konstruere en psykologisk virkelighet for de involverte i narrativen og i dyaden generelt, kan det være gunstig å se på menneskers måte å samhandle og forhandle på – kommunikasjon.

Watzlawick, Beavin, & Jackson (1967) har formulert teorier om kommunikasjon gjennom fem aksiomer.

Aksiom 1. Man kan ikke ikke-kommunisere: Her blir hver atferd sett på som en form for kommunikasjon, og atferd har ingen motsats. Det finnes ikke antiatferd, og derfor blir det heller ikke mulig å ikke kommunisere. Inaktivitet og stillhet blir også sett på som noe man kommuniserer, og det er ikke mulig å si noe om hvorvidt det man kommuniserer blir oppfattet som det er ment, og her må det samhandles om oppfattelsen og dens betydning.

Aksiom 2. All kommunikasjon har et innhold og et relasjonelt aspekt slik at sistnevnte klassifiserer det første og er derfor en metakommunikasjon: Kommunikasjon sier noe om meningen av ting og måter å uttrykke dette på. Foruten det er det et informasjonsaspekt om hvordan den som kommuniserer ønsker å bli forstått, og hvordan han/henne ser seg selv i forhold til mottakeren av det kommunikative. Dette sier noe om det relasjonelle aspektet ved kommunikasjon, og her kan lett misforståelser oppstå viss man ikke har en klar forståelse mellom sender og mottaker. Vårt forhold til andre avgjør dette i stor grad og vil legge føringer for atferd, og det er da essensielt at man er inneforstått med en informasjon om informasjonen som blir kommunisert.

Aksiom 3. Det relasjonelle forholdet er betinget av tegnsetting av de kommunikative sekvensene mellom de som kommuniserer: Dette omhandler hvordan vi forstår hverandre og at vi strukturerer de kommunikative sekvensene forskjellig. Dermed kan det være en tendens til at man tolker sin egen atferd under kommunikasjon som en reaksjon på den andres atferd. Dette er roten til mange relasjonelle bekjempelser, og kan sees i sammenheng med at mange ikke klarer å metakommunisere om dette respektive mønsteret av interaksjon. (Watzlawick et al. 1967). Menneskelig kommunikasjon kan ikke bli gjort til kausale virkninger, men virker heller å være syklisk.

Aksiom 4. Mennesker kommuniserer både analogt og digitalt: Den digitale kommunikasjonen kan sies å være alle uttrykte ord, mens analog kommunikasjon kan sies å være all nonverbal kommunikasjon. Nonverbal kommunikasjon i dette tilfellet må sies å inneholde kroppsholdning, sinnstilstand, gester og fakter, ansiktsuttrykk, tonefall på stemmen, sekvensen og rytme av ord i seg selv, og alle andre nonverbale manifestasjoner som et menneske er kapabelt til å gjøre. Kommunikasjon består av begge disse elementene, både analog og digital kommunikasjon. Det analoge peker primært tilbake på det relasjonelle aspektet ved kommunikasjon, og det digitale peker tilbake på det informative. Det digitale



språk har godt utviklet logisk syntaks, men mangler tilstrekkelige meningsinnhold i det relasjonelle aspektet, mens det motsatte kan sies å gjelde for det analoge språket.

Aksiom 5. Alle kommunikative utvekslinger er enten symmetriske eller komplementære, sett ut i fra om de er basert på likhet eller differanse: Symmetrisk interaksjon blir sett på som likhetsbasert og av minimaliseringen av forskjeller, mens komplementær interaksjon blir sett på som differerende og med maksimering av forskjeller. I den sistnevnte interaksjonen blir den ene underordnet den andre parten og dette gjør at begge oppfører seg på en måte som tar den andre for gitt, men samtidig legger grunnlag for atferden til den andre personen og dette omfatter deres definisjon av relasjonen mellom de.

Watzlawick et al. (1967) forfekter så videre at det siste aksiomet, symmetri-komplementær paradigmet, er det som kommer nærmest til det matematiske konseptet om funksjon som tilsier at individenes posisjoner som variabler med uendelig muligheter av verdi hvis mening ikke er absolutt, men heller oppstår kun i relasjon til hverandre. Dette kan vise til både det Eriksen (2004) og Murray (2003) skriver om å skape identitet og å konstruere en felles virkelighet som ikke primært er objektivt definert på forhånd, men som ligger i menneskers interaksjon med hverandre. Menneskers forventninger kan spille en vesentlig primær rolle i dette. Teori om selvoppfyllende profetier viser hvordan forventninger påvirker menneskers atferd. Dette er interessant i forhold til oppgavens helhet om parforhold, og hvordan vi *skaper* mer eller mindre vår egen virkelighet og identitet.

#### 4.1.3 Forventninger i form av selvoppfyllende profetier

Selvoppfyllende profeti stammer fra Thomas-teoremet som sier at hvis man definerer en situasjon som reell, så er den reell i sin konsekvens (Merton, 1961). En selvoppfyllende profeti er i utgangspunktet en falsk definisjon av en gitt situasjonsdefinisjon som fører med seg en viss form for handling som gjør at den falske situasjonsdefinisjonen blir reell, og dette kan ha konsekvenser for menneskelig liv som eksemplifisert med at banker har gått konkurs, økonomi har blitt ødelagt, og ved oppfattelsen av raser som underlegne den hvite rase (Merton, 1961). Slike destruktive selvoppfyllende profetier kan unngås ved at man ikke tror på en sosial fatalisme som er implisert med at man ikke kan endre menneskelig atferd som dermed blir med sosial konstruert enn objektivt forhåndsdefinert. Man må bryte ned sirkler av frykt, sosial katastrofe og forsterket frykt ved menneskelige holdninger og handlinger (Merton, 1961).

Dette henspiller at mennesket er i stor grad med på å definere sin egen virkelighet, og også i en relasjonell kontekst. Snur man på dette kan man også få positive utfall på selvoppfyllende profetier. Med denne oppgaven kan dette slå seg rot i hvordan man treffer en potensiell partner og hvordan man anser ens partner i et parforhold. Forskning på å møte noen for et potensielt vennskap og sosiale tilknytninger har vist at det finnes indikasjoner på at man har en slags forforestilling om hva man leter etter i en venn. Våre prediksjoner om hva slags forhold man kan ha til den personen man møter vil bestemme hvor mye innsats vi er villig til å legge ned for å utvikle et vennskap, og det er gjort antakelser på at dette vil gjelde innen romantiske møter mellom mennesker også (Grabmeier, 2004).

Ut fra studien ovenfor og på bakgrunn av definisjonen av selvoppfyllende profetier i innledningen kan man spørre seg om hvor fruktbart det er i noen situasjoner, slik som i datingsituasjoner, eller når man møter noen for første gang, å foreta slike ”enkle” kognitive vurderinger. Med ”enkle” menes vurderinger basert ut i fra intuisjon, magesfølelse, og fysiske og situasjonelle faktorer. Dette kan sammenfalle med heuristikk, og perifer prosessering omtalt som ”enkle” vurderinger (Chaiken, 2003). Altså før man rekker å vurdere personen ved en sentral vei ved bruk av dypere kognitiv prosessering og vurdering. Vurderer man totalt fra perifer og heuristisk vei, kan man gå glipp av flotte mennesker fordi man ikke tok seg tid til å bli kjent med dem. Bakgrunnen til at man vurderer hva slags forhold man vil ha til noen relativt kjapt kan være at man har en slags mal eller ulike kriterier man vil ha tilstedeværende hos en aktuell venn eller kjæreste (Grabmeier, 2004). Noen ganger kan dette være fruktbart for oss, da man kan merke at dette ikke kan bli et forhold til noen basert på noe som ikke stemmer overens i et første møte. Man risikerer også å dømme andre for kjapt, og slutte seg til stereotypisk tenkning der ofte negative holdninger flourer (Chaiken, 2003). Dette kan da relateres til selvoppfyllende profetier, da definisjonen til selvoppfyllende profetier er oppfatninger som ofte er falske som fører til sin egen oppfyllelse, og dette kan sees i sammenheng med hvordan man prosesserer informasjon (sentral vs. perifer), holdninger (hvordan disse blir uttrykt), handlinger, motivasjon for den aktuelle situasjonen man står ovenfor, og konteksten (fysisk og situasjonell).

#### **4.2 Parforholdets konstruerte virkelighet**

La oss nå bevege oss mer i retning av det tema som er oppgavens fokus. Murray, Holmes, og Griffin (1996a) har sett på illusjoner og tilfredshet i et romantisk forhold. I deres studie foreslår de at tilfredshet og lykke i et romantisk forhold er assosiert med idealistiske, heller en realistiske oppfatninger av ens partner. Et annet funn var at man idealiserte partneren sin, på

bakgrunn av hva slags kriterier man ville ha i en partner (idealpartneren). Slik at den ene parts ønsker om den andre ble tolket og overført på ens partner. Studien konkluderer med at denne glorifiseringen av de parene som var med i studien predikerer større tilfredshet med hverandre, og med forholdet de i mellom. Studien gir en indikasjon på at en viss grad av idealisering og positive illusjoner kan fungere som faktorer som predikerer tilfredshet og lykke blant par som dater, og er i et mer seriøst forhold. I en annen studie av Murray, Holmes, og Griffin (1996b) som kan sees i sammenheng med deres studie om idealisering og konstruksjon av tilfredshet i et kjærlighetsforhold (Murray et al. 1996a), kan de vise til at parforholdene varte lenger, tilfredsheten økte, konflikter ble avverget, tvil ble fjernet, og personlig usikkerhet ble redusert når man idealiserte hverandre. Dette sees også i sammenheng med at man ser det beste i hverandre, og legger lite vekt på hverandres feil. Et annet viktig funn hos Murray et al. (1996b) er at individene i parforholdet også etter hvert begynte å dele deres partners idealiserte bilde av seg. De som idealiserte hverandre virket mer forutseendet enn blind på deres forhold; de skapte forholdet mellom seg som de ønsket at det skulle være etter hvert som forholdet deres utviklet seg (Murray et al. (1996b). I sosialpsykologien har det vist seg at det å ha et mer (illusorisk) positivt syn på seg selv heller enn å se seg selv realistisk med sine feil inkludert, predikerer mer tilfredshet og et mer positivt syn på seg selv (Taylor & Brown, 2003). Det samme er indikert for parforhold (Murray et al. 1996a; Murray, et al. (1996b). Et (illusorisk) positivt syn på seg selv og andre kan virke som en buffer, og beskytte vår selvfølelse mot negative trusler mot selvet og parforholdet vårt (Murray et al. (1996b).

#### **4.3 Parforhold i samfunnskontekst og kjærlighetens rolle**

Intime seksuelle relasjoner i den vestlige verden har pleid å følge en klart definert normativ hendelsesforløp: et par blir forelsket, gift, og får barn. I dag, har dette bildet blitt mer komplisert; par bor sammen før de gifter seg og man får barn ved både ekteskap til så vel som tilfeldige seksuelle forhold. De som gifter seg gjør det historisk sett ved et senere alderstidspunkt, og ofte etter å ha blitt foreldre (Bachrach et al., 2000). Dette bildet av både parforholdet og ekteskapet som institusjon sier noe om hvorvidt tidene har endret seg og vi, samfunnet, legger andre føringer for holdningene og de atferdsmessige aspektene vi tillegger disse institusjonene. Bildet ovenfor tar også for seg et stort sprang fra det å møte noen, til og gifte seg og stifte familie. Hva slags fenomener ligger i dette spranget, og hvordan får man en slik relasjon til å være stabil? Det interessante utforskningsmomentet i denne oppgaven vil være meningen vi tillegger det å møte noen, og det å være i et parforhold.

I den vestlige verden er kjærlighet og det å forelske seg ofte regnet som en forløper og en essensiell ingrediens i romantiske forhold (Bachrach et al., 2000). Det har også vist seg at kulturer som er ansett som mer kollektivistiske i natur, og i sær unge mennesker, er opptatt med kjærlighetsbegrepet i parforhold og også ekteskap (Hatfield & Rapson, 2006). Dette betyr nok ikke at det ikke er forskjellige holdninger og atferdsmessige trekk ved parforhold, ekteskap og kjærlighet. Det sier noe om at verden stadig blir mindre, grenser hviskes ut som et resultat av økt globalisering, og man adopterer stadig vekk en ”vestlig” kultur innen kjærlighet i verden. Det sier også noe om at vi tillegger kjærlighet en stor rolle i et parforhold. Hva er så kjærlighet? Ulike teoretiske definisjoner av begrepet vil bli utgreiet nedenfor.

#### *4.3.1 Kjærlighetsdefinisjon*

Kjærlighet og forelskelse kan være fenomener som er vanskelig å definere med rent tekniske begreper. Erfaring kan i dette tilfelle overskride språk og analyse. Verden rundt lengter man etter det, lever for det og dør for det. Man trenger ikke lete lenge etter en film, eller en sang hvor et kjærlighetsforhold eller kjærligheten er beskrevet. Sosialpsykologien kan også gi noen definisjoner og teorier om kjærlighet. Sternbergs (1986) teori om kjærlighet består av tre komponenter; intimitet, lidenskap og forpliktelse. Intimitet henspeler det å føle seg nær noen, være tilknyttet og å oppleve sterke bånd mellom hverandre slik man opplever i et kjærlig forhold. Lidenskap henspeler drifter som fører til romantikk, fysisk tiltrekning og seksuell atferd. Forpliktelse viser seg i det korte løp i bestemmelsen av at man elsker en person, og i det lange løp forpliktelsen man har ved at denne kjærligheten man har ovenfor den andre skal vedvare. Sternberg (1986) deler også kjærlighet inn i forskjellige kategorier ettersom hvor mye eller lite man har av de tre komponentene intimitet, lidenskap og tilknytning til hverandre i et forhold. De ulike kategoriene forklarer ulike former for relasjoner og tilknytning, kjærlighet, intimitet og lyst man kan føle overfor en person i en gitt relasjon. Dette kan for eksempel være med å forklare hvorfor et vennskap til en person av motsatt kjønn ikke utvikler seg til noe mer enn et vennskap, og hvorfor noen møtes og blir gift en måned senere. Det kan også forklare hvorfor man i det hele tatt liker noen, og hvorfor man ikke har følelser for noen. En kategori i Sternbergs (1986) fremstilling av ulike typer forhold med utgangspunkt i hvor mye de tre komponentene spiller inn, er den han kaller for fullbyrdig kjærlighet. Fullbyrdig kjærlighet resulterer i den fulle kombinasjonen av de tre komponentene intimitet, lidenskap og tilknytning. Det er denne typen kjærlighet mange av oss streber etter å oppnå, spesielt kanskje med tanke på kjærlighet i et romantisk parforhold. Her kan det være at det å nå målet er lettere

enn det å opprettholde det. Man kan også kanskje ikke være klar over tapet av denne typen kjærlighet før den er borte.

De tre kjærlighetskomponentene intimitet, lidenskap og forpliktelse er i interaksjon med hverandre. Den kjærligheten man føler er avhengig av den totale styrken i disse tre komponentene, og kjærligheten man føler avhenger av deres styrke relativ til hverandre. Disse komponentene vil også spille forskjellige roller hvorvidt et forhold er av en kortvarig eller langvarig karakter. I et kortvarig forhold kan lidenskapskomponenten spille en stor rolle, mens intimitetskomponenten kan spille en moderat rolle og forpliktelseskomponenten vil kanskje ikke spille noen signifikant rolle i det hele tatt. I motsetning kan intimitetskomponenten og forpliktelseskomponenten spille relative store roller i langvarige intime forhold. Det vil også være vanskelig Ifølge Sternberg (1986) å opprettholde langvarige forhold uten en viss form for involvering og forpliktelse. Lidenskapskomponenten er antatt å minke over tid et langvarig intimt parforhold.

#### *4.3.2 Kjærlighetens kroppslige forankring*

Sternbergs (1986) triangulære kjærlighetsteori henger nært sammen med begrepene lidenskapelig kjærlighet og vennskapelig kjærlighet som Myers (2005) forfekter. I et lidenskapelig kjærlighetsforhold har man et intenst behov og en lengsel for å være med den man er i et forhold med. Man blir oppslukt i hverandre, og man føler seg lykkelig og ekstatisk. Man er forelsket i hverandre. Disse intense følelsene vil ta slutt og man får en mer dypere tilhørighet der hvor man blir mer knyttet til hverandre, og man føler en dyp kjærlighet for den personen som vårt liv er nært knyttet til. Dette omtales i Myers (2005) som vennskapelig kjærlighet, og analogien til et bål hvor flammene ikke er like intense, men hvor gløden fortsatt holder varmen i oss er treffende. To mennesker sammen i dette stadiet vil fortsatt føle kjærlighet for hverandre, men forholdet er preget av mer stabilitet og trygghet, og kjærligheten er ”varmere”. De intense følelsene vil normalt være mer kjølnet av eller stabilisert. Disse kjærlighetsformene har ofte blitt brukt i en rusmiddelsymbolikk der man ser på avhengighet til en rusform (Myers, 2005). I starten, får man et stort kick og man blir kanskje oppstemt og ekstatisk. Med repetisjon, får følelser utviklet styrke og en toleranseeffekt oppstår. En mengde som før var stimulerende gir ikke lenger den samme effekten. Stopper man tilgangen på substansen vil ikke dette gjøre at man blir nullstilt, men heller skape tilbaketrekningssymptomer som ubehag og depresjoner. Det samme skjer ofte i et intimt forhold og ved kjærlighet. Den lidenskapelige oppstemtheten kan bli avkjølnet og lunken.

Denne avhengighetsreferansen kan ha sammenheng med at forelskelse og kjærlighet utskiller seg biologisk. Når man er forelsket så produserer hjernen et sentralstimulerende stoff kalt PEA som er med å gi en slags kjærlighetsrus (Letnes, 2007). I tillegg er utskillelse og produksjon av dopamin, som også gir velbehag, dokumentert hos mennesker som er forelsket og/eller har sex (Letnes, 2007). Dette kan forklare mye av vår fysiologiske og biologiske oppførsel når man er forelsket; som for eksempel hjertebank, svetting, rødming, stamming, ”sommerfugler i magen”, godt humør, og geléfølelsen i knærne. Det kan også forklare at parforholdet, som følge av repetisjon ved den samme substansen, utvikler toleranseeffekt, og velbehaget som følge av de fysiologiske og biologiske stoffene, ikke blir like fremtredende og blir fulgt av en mer normaltilstand. Mennesker er fra et evolusjonsperspektiv flokkdyr som har overlevd ved å leve i sosiale grupper, og for en mann og en kvinne er et kjærlighetsbånd mellom dem noe som kan føre til barn, og barnets overlevelsessjanser øker av omsorgen til to knyttede foreldre som støtter hverandre (Myers, 2005).

#### *4.3.3 Tiltrekning*

Myers (2005) hevder at vi tiltrekkes av mennesker som vi oppfatter som like oss selv. Det være seg av de som vi oppfatter som like oss selv i forskjellige behov og personlighetskarakteristikk, og også fysiske karakteristika (Larsen & Buss, 2005). Det finnes også andre ulike teorier om tiltrekning: Ifølge belønningsteorien om tiltrekning liker vi de som behandler oss godt, og som vi assosierer med gode og berikende hendelser. Teorien om tofaktor-teorien om følelser sier at når vi er følelsesmessig opphisset etter trening, skumle filmer, karuseller eller lignende, gjør at vi lettere attribuerer romantiske følelser overfor en person vi finner attraktiv. Teorien om eksponering sier at vi ikke bare blir tiltrukket av likhet, men også uttrykker mer positivitet av å bli eksponert ofte mot andre som man i utgangspunktet ikke finner uoverkommelige. Vi har også en tendens til å like de som er nær oss på et geografisk vis, og de som vi for eksempel møter på jobb eller skole som et resultat av dette (Myers, 2005). Det har også blitt vist at det å like andre gjør det mulig at den andre part legger merke til det og dette kan fostre romantiske følelser. Man kan her se konturene av en form for en selvoppfyllende profeti.

For å være moden for å møte en potensiell partner må man være innstilt på å møte noen. Alapack (2007) mener at man danner intime forhold fordi man selv er moden for det, og fordi tiden er moden for det. Dette er et interessant aspekt ved helheten. Det er også de små øyeblikkene i livet som gir oss sjansen til å møte en potensiell partner. Alapack (2007) mener vi har øyeblikk i livet som kan være avgjørende for hendelser som har med forelskelse og



kjærlighet å gjøre. De er øyeblikk som vi må svare på om man elsker noen og om man vil være sammen med noen. De skjer akkurat der og da, og man får sjelden en sjanse til. Øyeblikkene vi alle opplever trenger ikke vare lenge, men deres implikasjoner kan føre til både positive og negative endringer i våre liv. Ved et mulig parforhold har to mennesker fått kontakt med hverandre. Dette er ifølge Alapack (2007) essensielt for at to mennesker skal bli glad i hverandre og danne et romantisk forhold sammen. Kontakt blir her i form av at man blir tatt på fysisk med et kjærtegn eller et kyss, og/eller den psykologiske meningen med at man kommer nær noen.

#### **4.4 Behov for dypere eksistensiell kontakt**

Hva ligger så bak denne tiltrekningen mot visse mennesker som vi får romantiske følelser for og vil innlede et forhold til? Baumeister og Learys (1995) teori om behovet for å tilhøre er en teori som bidrar stort til å svare på dette spørsmålet. Vi har dype behov for å søke og etablere menneskelig kontakt og sosiale bånd med mennesker vi føler vi har noe felles med, eller de vi ser og har kontakt med ofte. Dette setter også sitt preg på hvordan man avslutter sosiale bånd, det blir noe ubehagelig og man blir redd for å miste de tilknytningene man har. Man berører menneskets eksistensielle sider, og man går inn på menneskets fundamentale behov. Fra et evolusjonistisk perspektiv er vi flokkdyr og trives best med andre. Det å forme sosiale bånd påvirker våre emosjoner og kognisjon. Man produserer generelt positive emosjoner ved å forme sosiale bånd, mens trusler, enten virkelige eller imaginære, produserer en rekke negative emosjonelle tilstander. Mennesket trenger å ha noen få virkelige nære, støttende og omsorgsfulle sosiale relasjoner tilknyttet seg, og dette være i alle ulike kulturer der det vil være individuelle forskjeller. Velvære og lykke i livet kan sees i sammenheng med å ha nære sosiale bånd. Det å ha to nære relasjoner kontra ingen vil utgjøre store helsemessige og velværemessige faktorer, og kan beskytte mot å føle seg ensom og ulike sosiale og emosjonelle problemer i relasjon til dette.

Teorien om behov for tilhørighet sier også at hvis man får sosial støtte og man har et godt forhold til den man står nærmest, så vil andre relasjoner bli mindre viktige. Dette kan i denne sammenheng henseiles i et kjæresteforhold til en partner, da de fleste mennesker vil ha et nært romantisk forhold (Baumeister & Leary, 1995). Et avslag på et slikt forhold vil være et tegn på at den andre personen er allerede i et slikt forhold, eller at man mener personen ikke er passende. Her er det også rom for andre individuelle og sosiale årsaker slik som at man er forelsket i en annen, man har sosiale og personlige problemer, påvirkninger fra venner og familie, eller at man vil ha friheten som det å være alene medbringer.

## 4.5 Kjærlighet og parforhold som en kollektiv relasjon

Kjærlighet og et kjærlighetsforhold handler mye om å uttrykke affeksjon, både fysisk og psykisk mellom to mennesker (Firestone, Firestone & Catlett, 2006). Her blir kjærlighet et ønske om å tilby den man er glad i glede og tilfredsstillelse; ømhet, omsorg og sensitivitet til den andres behov; et ønske om å dele aktiviteter og drømmer; en måte å dele sine personlige eiendeler på; en pågående, ærlig utveksling av personlige følelser; og å vise interesse, omsorg og støtte for/til den andres liv og aspirasjoner. Kjærligheten og et parforhold inkluderer følelser for den andre som går forbi ens egne egoistiske og selvopptatte interesser og bekymringer. (Firestone et al. 2006). Norge kan etter Hofstedes forskning (1980) karakteriseres som en individualistisk kultur (se neste avsnitt for definisjon av individualisme). Hvordan kan man da opprettholde parrelasjoner som inneholder en mer kollektiv rettet tankegang? Med at en parrelasjon inneholder en mer kollektiv tankegang, menes at denne dyaden kan ses som en slags gruppe med kollektive kjennetegn som at man definerer sin identitet mer ut ifra medlemskap til en gitt gruppe, med at ens tanker, følelser og handlinger er gjort meningsfulle i relasjon til andres tanker, følelser og handlinger i et forhold, og av den grunn er andre essensielle for definisjonen av selv, og man definerer seg selv mer i relasjon til andre (Markus & Kitayama, 2003; Myers, 2005). Målet er da å skape harmoni i relasjoner til andre (Hsu, 1953, omtalt i Markus & Kitayama, 2003).

### 4.5.1 Individualisme og implikasjoner for et parforhold

Noe av det som kjennetegner en individualistisk oppfatning av seg selv som Norge kan sies å være (Hofstede, 1980) innebærer et syn preget av autonomi, uavhengighet, vektleggelse av egne interesser og mål, definering av indre verdier, holdninger og trekk som et mål på selvet, og et enhetlig syn på seg selv som ikke primært vil oppfatte seg selv som en del av en gruppe eller et kollektiv (Markus & Kitayama, 2003). Det å gjøre noe for andre som ikke er i ens egen selvinteresse blir sett på som kostbart for individet. Dette vil også sette føringer for individet i det samfunnet det lever i fordi det er manifestert ikke bare i normer og verdier, men også i sosiale institusjoner, media, lovverk, ulike praksiser og skjemaer. (Markus & Kitayama, 2003). Det har også blitt hevdet at (det vestlige) samfunnet har blitt mer isolert og kynisk: teknologiske, økonomiske og sosiale endringer har resultert i mindre sosiale nettverk og færre å samtale med (McPherson et al., 2006) og også en nedbrytning av troen på andres troverdighet (Rahn & Transue, omtalt i Hutcherson et al. 2008). Det kan være tenkelig at i denne sammenheng har blitt vanskelig for mennesker med å komme i kontakt med hverandre på et generelt grunnlag, og at terskelen for å gjøre det har blitt hevet.



Selv om individualismen har sin store rot i den norske (og den vestlige kulturen mer generelt), kan man også snakke om en kollektiv måte å være individualistisk på. I en metastudie av Markus & Kitayama (2003) angående studier av kollektivism og individualisme viser at dette henspiles i måten man definerer seg selv i forhold til andre; kvinner har en tendens til å oppfatte seg mer på et relasjonelt vis, man er opptatt av andres ve og vel, av samfunnets goder og man tilknytter seg ulike grupper, danner langvarige og kortvarige relasjoner og man er ofte konform og lydige ovenfor autoriteter. Dette peker på at man i praksis stoler mindre på seg selv, er mindre selvbevisst og mindre selvfokusert enn det teorien om individualisme tilsier (Markus & Kitayama, 2003). På et generelt grunnlag kan dette peke tilbake på Norge, som ifølge Hofstede (1980) er karakterisert som en individualistisk kultur med de karakteristikaene som anses som legitime (se avsnitt ovenfor, samt Markus & Kitayama, 2003). Det er verdt å merke seg av at kollektivism og individualisme i denne forstand er interessant i forbindelse med at en dyade forener to liv, og er en mer kollektiv orientert relasjon, da man har så nære bånd mellom hverandre. Hvordan man da opprettholder et kjærlighetsforhold i en primært individualistisk kultur er et empirisk spørsmål som oppgaven vil se nærmere på.

#### **4.6 Parforhold, brudd og statistikk**

Som nevnt tidligere har samfunnet endret seg med tanke på holdninger til ekteskap, samboerskap, og da kanskje også holdninger til kjærligheten og parforholdet. Tall fra Norge, representert ved Statistisk Sentralbyrå fra 2007 (Grønli, 2008) viser at det ble inngått mer ekteskap i 2007 enn for fem år siden. Tallet på antall ekteskap inngått i 2007 var 23500. Samtidig er det like mange som skiller seg eller separerer seg; respektive 10300 par som skiltes og 11400 som separertes. Skilsmisseraten, det vil si antall oppløste ekteskap ved skilsmisse per 1000 gifte og separerte kvinner, har ligget mellom 10,4 og 12,6 siden begynnelsen av 1990-tallet. I 2007 var denne raten på 11,8. Man må her tilbake til 2001 for å finne lavere skilsmisserate enn i 2007 (Grønli, 2008). Dette viser at skilsmisse og separeringstallene var relativt lave i forhold til tidligere år, men raten har også ligget stabilt de siste tyve årene. Samtidig er flere og flere samboere og siden denne formen for boforhold er økende, er skilsmissetall mindre interessant i fremtiden. Dette på grunn av at man ikke har tall på hvor mange samboerskap som oppløses (Statistisk Sentralbyrå, 2009). Allikevel må det forventes at 45 % av alle inngåtte ekteskap kan forventes å bli oppløst som følge av skilsmisse (Statistisk Sentralbyrå, 2009). I løpet av de siste tyve år, fra begynnelsen av 1990-tallet til 2008, har man hatt en nedgang i antall gifte par fra 871000 gifte par til 831937 gifte par. Dette

er et resultat av at holdninger til ekteskap og samboerskap har endret seg, og samboerskap er i dag en utbredt legitim sosialinstitusjonalisert parform (Bachrach et al., 2000). Tidene har endret seg og nye mer åpne former for boforhold har presentert seg og blitt sosialt legitime.

Grunnene til at man ikke holder sammen og oppløser et parforhold eller et ekteskap ved brudd eller skilsmisse, kan ha mange sosialpsykologiske forklaringer bak seg og kan muligens korrelere med hva det er som gjør en slik dyade til en god og varig relasjon. Dette vil oppgaven ta opp empirisk, og kan være med å kaste lys over noen aktuelle svar på problemstillingen om brudd og skilsmisser. Perlman (2007) poengterer at et forhold til et annet menneske inneholder et ganske stort paradoks; Det er både blant det mest positive og oppløftende av livets hendelser, men samtidig kan det også være blant livets mørkeste aspekter. De berører tross alt ved et av livets fundamentale behov (Baumeister & Leary, 1995) og kan i tillegg være så skjøre (se forrige avsnitt: Grønli, 2008; Statistisk Sentralbyrå, 2009). I en metastudie utført av Acevedo & Aron (2009) konkluderer med at langtidsromantisk kjærlighet (med intensitet, seksuell interesse, og engasjement, men uten de besettende elementene som er vanlig i nyetablerte forhold), virker å være et reelt fenomen som er positivt assosiert med ekteskapstilfredshet, mental helse og generell velvære.

#### **4.7 Parforhold og velvære**

I en metastudie utført av Waite (2000) om velvære i parrelasjoner og ekteskap konkluderer med at dimensjoner som lykke, helse, jobbtilfredshet, familietilfredshet og finansiell velvære er preget av mer stabilitet enn forandringer i forhold til menn og kvinner som ikke er gifte. Dette kan indikere at det å være i et parforhold gir både en beskyttelse og tilfredshet både finansielt og emosjonelt blant annet fordi man får sosial støtte og en fortrolig venn (Waite, 2000). Det viser seg at enslige mennesker, det være seg aldri gifte og tidligere gifte menn og kvinner rapporterer mindre generell tilfredshet. Samboere viser seg å falle mellom to stoler mellom de som er single og de som er gifte når det gjelder tilfredshet og lykke, og mye verre når det gjelder vold i parforholdet, hvis ikke man har planer om giftemål (Waite, 2000). Annen forskning støtter også dette. I Noller (2006) er det sett på en rekke studier som omhandler samboerskap. Brown og Booth (1996, omtalt i Noller, 2006) fant at blant samboere så var det dårligere kvalitet på forholdet deres enn ved ektepar, mindre tilfredshet, mer uenigheter, mer krangling og vold, og lavere nivå av rettferdighet i forholdet. Brown (2000, omtalt i Noller, 2006) hevder at mangelen på forpliktelse er det som setter stabiliteten til disse forholdene i fare og som setter ned velværen til menneskene i slike forhold. Det er

spekulert i om samboerskap fostrer mer individualistisk tankegang enn ekteskap (Bennet, Blanc, & Bloom, 1988, gjengitt i Noller, 2006).

Om det er ekteskapet *per se*, eller båndet mellom to mennesker som gir økning i velvære er det vanskelig å si noe om, og forblir åpent spørsmål for empirisk utforskelse. Ser man på teorien om behov for tilhørighet (Baumeister & Leary, 1995) så kan det se ut som det er båndene, og ikke de sosiale institusjonene vi knytter mellom mennesker som er det betydningsfulle. Disse båndene vil variere i forhold til Sternbergs (1986) triangulære teori om kjærlighet som igjen sier noe om styrken på dette forholdet. Forpliktelseskomponenten innebefatter en kortsiktig del som er en bestemmelse/forpliktelse om at man elsker noen, og en mer langsiktig del som innebefatter en forpliktelse til å opprettholde denne kjærligheten. Ekteskap som institusjon blir sett på som en legalisering av forpliktelsen om å bestemme seg for å elske en person gjennom hele livet (Sternberg, 1986). Ekteskap kan dermed sees på som en måte å stadfeste denne forpliktelsen på ved lovlige termer, som igjen kan gjøre det mer vanskelig å komme ut av med tanke på hvilken investering man har gjort. Samtidig er det verdt å få med seg at skilsmissetallet ligger på ca. 45 % i Norge i dag (2010) (Statistisk Sentralbyrå, 2009).

#### **4.8 Endrede holdninger med tanke på parforhold**

Det er blitt påpekt at amerikanernes holdninger til skilsmisser har endret seg til å bli mindre støttende til ekteskap. (Bachrach et al, 2000). Amerikanerne aksepterer i større grad skilsmisser nå enn for tretti år siden, og er også mer aksepterende overfor utenomekteskapelig sex, alenefostring av barn og generelt mer aksepterende for ikke-ektekenskapeligheter. Dette kan tyde på redusert sosial støtte for ekteskap som en legitim sosial institusjon, og lavere sosiale kostnader for alternativer til ekteskap som det å være singel, samboere, skille seg og oppdragelse av barn som aleneforelder (Waite, 2000). Dette er altså studier utført på amerikanere, men med tanke på at Hofstede (1980) karakteriserer Norge og USA som individualistiske nasjoner, kan dette indikere utgangspunkt for fellestegn. Ser man på Buss (2003) sin studie av hva man foretrekker i en partner kommer det frem kulturelle forskjeller i at jomfruelighet ikke er vektlagt som en spesielt ønskelig karakter hos en partner i blant annet Norge. Dette kan tyde på at man er holdningsmessig åpen for en mer friere form for samvær som Bachrach et al. (2000) påpeker.

Waite (2000) påpeker også et økonomisk perspektiv på inngåelse av ekteskap; ekteskap har blitt mindre attraktivt ettersom kvinner er mer uavhengig og likestilt økonomisk som menn,

og er ikke i den grad avhengig av et ekteskap for å klare seg. I tillegg viser det seg at de som kan vise til en god utdannelse og en mer fast form for karriere gifter seg raskere enn andre (Waite, 2000). Sprecher (1999) fant at blant romantiske par som hadde slått opp var det spesielt på grunn av at tilfredshets- og forpliktelsesdelene i forholdet sank rett før brudd inntraff. Samtidig viste det seg at kjærlighet til partner var den følelsen som sank minst. Sprecher (1999) mener disse resultatene forklarer at man ikke slår opp på grunn av mangel på kjærlighet, men på grunn av en mistriksel eller ulykkelighet som oppstår. I denne sammenheng kan det være interessant å se hva man kan gjøre for å unngå mistriksel og forpliktelsessvikt i et parforhold.

#### **4.9 Mot problemstillingene**

Bakgrunnen for denne oppgaven var et ønske om å gå dypere inn i parrelasjonen og kjærligheten man føler overfor en partner. Dette vil da, i en kvalitativ oppgave som dette, basere seg på ulike narrativer om konstruerte virkeligheter fra den ene part om deres parforhold, kjærlighet til hverandre og ulike aspekter ved disse fenomenene. Jeg har søkt å vise fram hvordan både kjærlighet og parrelasjoner er psykologisk betraktet kompliserte fenomener. Det finnes ingen allment anerkjent teori innenfor psykologien som gir gode svar på hva dette er og hvordan dette bør forstås. Psykologisk tenkning og forskning har likevel kastet lys over en rekke faktorer sammenheng med hvordan ha det bra i en slik relasjon og hvordan kjærlighet utspiller seg. På bakgrunnen av det teoretiske rammeverkets implikasjoner for vårt behov for dypere eksistensiell kontakt, hvordan man blir formet av forventninger og vår kommunikative virkelighetsforståelse, hvordan man får kontakt med hverandre, vår (individualistiske) kultur i stadig endring og velværen man føler av en parrelasjon reiser det seg en rekke spørsmål. Klarer man å opprettholde et parforhold i Norges individualistiske kultur av i dag? Hvilke forventninger har man overfor sin partner og til kjærligheten? Kolliderer dette med andre mål i livet? Hvordan treffer man sin ”rette”? Hvilke påvirkninger gjør parforholdet på individer og dyaden? Disse spørsmålene gjør seg gjeldende i oppgavens problemstillinger som omfatter:

- 1: Kjærlighet; hva er det, hvilken rolle spiller den i et parforhold og hvordan blir den ivaretatt?
- 2: Hvor viktig er parrelasjonen sett i lys av menneskelige behov?
- 3: Hvordan utgjør forventninger og påvirkninger man eventuelt har til hverandre seg gjeldende i en parrelasjon?

4: Hva er det som gjør en god parrelasjon til en god parrelasjon som varer?

## 5 METODE

Målsetningen med denne oppgaven er å finne ut hvilke meninger og forventninger mennesker har om kjærlighet og parforhold i et sosialpsykologisk perspektiv. Man er her ute etter å forstå menneskers subjektive livsverden av et gitt tema. Siden man er ute etter å oppnå viten om menneskers mening og forventninger, og tatt i betraktning de narrative og kommunikasjonsmessige teoretiske implikasjoner og betydningen av disse for menneskelige relasjoner, blir et kvalitativt metodologisk standpunkt å foretrekke. Det empiriske arbeidet i denne oppgaven er kvalitativt, og består av elleve semistrukturerte intervjuer med individer tilknyttet et parforhold. Intervjuene er analysert ved hjelp av Interpretative Phenomenological Analysis (Smith & Osborn, 2008).

### 5.1 Metodologi

#### 5.1.1 *Interpretative Phenomenological Analysis*

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) er en fenomenologisk forskningsmetode som forsøker å forstå menneskers opplevelser (Langdridge, 2004). Man er med IPA interessert å utforske i detalj hvordan deltakere forstår deres sosiale og personlige verden (Smith & Osborn, 2008). Man vil ha kunnskap om en persons livsverden, og spesielt menneskes opplevelse av verden slik den fremstår for en person med tanke på opplevde erfaringer og fenomener (Langdridge, 2004). IPA blir sett på som en dynamisk prosess der forsker og deltaker interagerer med hverandre i forskningsprosessen. Informantene prøver å forstå sin verden, mens forskeren prøver å forstå hvordan informantene forstår sin verden (Smith & Osborn, 2008). IPA er også kjennetegnet ved at det er en fortolkende analyseretning ved at forskeren, som et resultat av samhandling med informantene, erkjenner at det er en sammenheng mellom det informantene uttrykker av følelser og tanker, men at denne sammenhengen er kompleks. Derfor prøver forskeren å tolke informantenes mentale og følelsesmessige tilstander ut i fra det de sier (Smith & Osborn, 2008). Andre kjennetegn ved bruk av IPA som forskningsmetode er at IPA konsentrerer seg i hovedsak rundt relativt små utvalgsstørrelser, bruker ofte semistrukturerte intervjuer som datainnsamlingsmetode, utvalgene er relativt homogene, og at formålet med IPA er å si noe i detalj om oppfatninger og forståelser av fenomen for en gitt gruppe, enn det å produsere mer generelle konklusjoner prematurt (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008). IPA går på denne måten mer i dybden på enkelte fenomen, men IPA stiller seg ikke mot å generalisere til større populasjoner og å generere psykologisk teori (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008). I denne oppgaven er

ikke målet å si noe om alle menneskers parforhold, men heller å illustrere mening til fenomen hos en gitt gruppe. Det er ikke derimot sagt at dataen ikke kan gjelde for andre individers parforhold, men at dette ikke er hovedmålet.

Et ideal som IPA vektlegger, er at metoden skal være mest mulig åpen med tanke på tilnærming til tema. Forskeren skal da stille med blanke ark, og prøve å legge sin forkunnskap til side slik at man ikke blir farget av sine egne predisponerte kunnskaper på området (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008). Dette med å sette bort sine egne fagkunnskaper på et område kan være vanskelig, om ikke uopnåelig (se Langdridge, 2004 for en kritisk gjennomgang). Målet er at fremgangsmåten skal være mest mulig åpen med tanke på tilnærming til temaet, og at man må prøve å unngå å sette sitt eget verdenssyn over informantenes syn (Langdridge, 2004). Siden IPA er en fortolkende analyseretning i samhandling med informantene (Smith & Osborn, 2008), har det vært vektlagt å sette seg inn i bakgrunns litteratur relevant for forskningen. Dette har hjulpet med utformingen av intervjuguiden, og gitt et godt fundament av kunnskap å bygge videre forskning på. Siden forskeren er med og fortolker dataene, vil det være seg slik at andre muligens ville kommet frem til andre viktige momenter og andre fortolkninger som kom frem av intervjuene. På denne måten er forskeren farget av sitt verdenssyn og kunnskap, men på et generelt grunnlag har idealene til IPA blitt fulgt.

Fremgangsmåten for IPA består av fem steg (Langdridge, 2004). Det første er å lese hver enkelt sak for å få en generell forståelse, deretter skal man identifisere temaer av mening, så strukturere disse uttrekte temaene, lage en oppsummeringstabell av alle temaene, og så komme til en tematisk integrasjon av alle sakene. Mer detaljert utforming av forskningen vil bli gitt under kapittelet ”Analyse” (For mer detaljert informasjon se Langdridge (2004) og Smith & Osborn (2008)).

### *5.1.2 Kvalitative intervju som datainnsamlingsmetode*

Kvalitative intervju ble valgt som datainnsamlingsmetode på grunn av studieformålets relevans fordi jeg ville ha menneskers subjektive og opplevde erfaringer med å være i et kjærlighetsforhold. Ved IPA kan mennesker få uttrykt opplevelser ved å uttrykke personlige og generelle holdninger, tro og viten, følelser, og generelle refleksjoner om et gitt tema (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008). I denne forskningsoppgaven er IPA relevant på grunn av at jeg vil vite mer om hvordan mennesket oppfatter det å være i parforhold, og da hvordan informantene forstår deres personlige og sosiale verden gjennom narrativer.



Et av de fremste kjennetegnene med kvalitative intervju er at de skal beskrive en persons livsverden og hans/hennes holdning til det (Kvale, 1983). Meningen er å beskrive og forstå sentrale temaer i livet til informanten, og at det skal fokuseres på ulike temaer som forskeren bestemmer. Videre er det viktige kjennetegn ved kvalitative intervju at de er kvalitative, beskrivende, spesifikke, fordomsfrie, temafokuserte, åpen for tvetydigheter og forandringer, sensitive i forståelser, inneholder mellommenneskelige interaksjoner, og at det hele kan være en positiv opplevelse for de som deltar (Kvale, 1983). Forskjellen på en vanlig samtale mellom to mennesker og et intervju ligger i at man gjerne har et eller flere bestemte temaer man vil undersøke, at man har en metodisk forskningsmessig bevissthet om hvilke spørsmål man stiller, en bevissthet rundt dynamikken rundt intervju- og informantrollen og en kritisk bevissthet mot det som blir sagt og tolket (Kvale, 1983).

Kvalitative forskningsintervju er det vanlig å kategorisere i ustrukturerte, semistrukturerte og strukturerte intervjuer (Langdridge, 2004). I denne oppgaven er det blitt brukt et semistrukturert intervjuoppsett. I semistrukturerte intervjuer, i motsetning til ustrukturerte intervjuer, bruker man en standardisert intervjuguide som består av en rekke forhåndsbestemte spørsmål som man følger i noenlunde rekkefølge (Langdridge, 2004). Ved semistrukturerte intervju kan man være fleksibel i forhold til spørsmålene i intervjuguiden, og i hvilken rekkefølge de kommer. Dette gir også rom for å følge opp temaer som informanten selv synes er viktige. Spørsmålene er også stilt i en åpen form slik at mine informanter kunne utdype sine syn på temaene som ble tatt opp i intervjuet. Et problem knyttet til kvalitative forskningsintervju er sosial ønskelighetseffekten. Sosial ønskelighetseffekt er knyttet til at man gjerne vil fremstå i et mest positivt lys som mulig ovenfor andre mennesker (Langdridge, 2004). Spesielt kanskje i situasjoner der man har et opplevd ubalansert maktforhold slik som i intervjuer – informantsituasjonen. Dette kan være problematisk dersom man vil høre om temaer som berører feilgrep, flauter, nederlag, sorger og vanskeligheter. Det vil også være viktig å være klar over måten man interagerer med andre mennesker på. Måten man bruker språk på, hvordan man oppfører seg (nøytralitet), bruk av kroppsspråk, konfidensialitet (etikk) og gode lytteegenskaper blir viktig å være observant på (Langdridge, 2004).

## **5.2 Utvalg**

Utvalget består av elleve intervjuer med individer som er i et parforhold. Mine informanter består av ni kvinner og to menn, hvorav aldersspennet er fra 22 til 57 år. Utvalgets og mine informanters nasjonalitet er primært norsk, men tre av mine informanter har utenlandsk nasjonalitet som deres primære nasjonalitet. Disse informantene kommer henholdsvis fra



Ghana, Frankrike og Danmark. En av de primært norske av mine informanter oppga seg også som halvt britisk. Intervjuene med informantene fra Ghana og Frankrike ble gjennomført på engelsk, da dette var språket som var felles mellom forskeren og informantene. Utvalget består i all hovedsak av studenter ved Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (heretter forkortet NTNU), men tre av deltakerne var i fast jobb der en er stipendiat ved NTNU, og en annen er mastergradstudent på deltid ved siden av jobben ved NTNU, og den andre personen var ansatt i en bedrift som ikke har noe tilknytning til NTNU. Av deltakerne i utvalget er en kvinne gift, en er forlovet, mens andre var kjærester. Av utvalget er det totalt åtte stykker som bor med sin partner. De eldste av mine informanter, på henholdsvis 36 og 57 år, har barn med sin partner.

### *5.2.1 Utvalgskriterier*

Et kjennetegn eller krav ved IPA er at utvalgsstørrelsen er relativt liten og at utvalget er relativt homogent med hensyn til alder, kjønn, sosiodemografiske og sosioøkonomiske variabler (Smith & Osborn, 2008). I dette tilfellet er kravet om homogent utvalg oppfylt med at alle 11 informantene har vært i et parforhold med varighet på lenger enn seks måneder. Alle parforholdene er også av heteroseksuell natur. Utvalgsstørrelsen kan også sies og være relativt liten med 11 informanter. Det ble lagt vekt på å ha informanter nok til at man nådde et metningspunkt i forhold til forskningen, og at dette ikke skulle være styrt av et fiksert antall på forhånd. Homogenitet med tanke på kjønn og alder ble ikke oppnådd da to av de tolv informantene var gutter, og det var et aldersspenn på 35 år mellom yngste og eldste informant. Men i hovedsak kan man si at aldersgruppene og kjønn var representert med likhet, men med litt variasjon. Dette ble sett på som viktig da et parforhold involverer, i dette tilfellet, en kvinne og en mann, og at det ville vær interessant for forskningen å se på personer som var i en mer etablert livsform med tanke på ekteskap, barn, jobb og lignende for å få et mer helhetlig perspektiv på dyaden.

Det ble allikevel lagt vekt på at mine informanter skulle være mest mulig representativt for populasjonen, og da spesielt med tanke på at man var i et parforhold med varighet på mer enn seks måneder. Informantene mine kan også sies å ha en lik sosiodemografisk og sosioøkonomisk bakgrunn med tanke på at de fleste kom fra Norge og var studenter, eller tilknyttet et universitet via jobb. Av de som faller utenfor denne kategorien var tre utenlandske personer med opprinnelse fra Ghana, Frankrike og Danmark. Alle disse tre var derimot universitetsstudenter. En annen av mine informanter var i jobb, og hadde heller ingen tilknytning til universitetet. Smith & Osborn (2008) mener at studiets formål og spesifisitet er

med på å avgjøre hvorvidt viktigheten av homogenitet er ivaretatt med tanke på utvalg. I denne undersøkelsens formål var det viktig at alle informantene var i et (heterofilt) parforhold med varighet på mer enn seks måneder. Dette ble også stilt som et krav fordi det var ønskelig med et seriøst og et etablert parforhold. Ulikheter i utvalget som kultur, alder og kjønn blir i denne sammenheng sett på som berikende og mer komplementært for undersøkelsen og formålet med den. Utvalget kan sies å være representativt.

### **5.3 Utvalgsprosedyre**

Informantene til intervjuene ble funnet gjennom oppslag på NTNU Dragvoll's campusområde. Det ble hengt opp lapper om ønske om deltakere til studie om parforhold både på norsk og engelsk. Oppslaget på engelsk ble gjort for å fange opp potensielle deltakere med et annet morsmål enn norsk, og de av deltakerne som er av en annen etnisk opprinnelse enn Norge kan sees på som berikende og komplementært for oppgaven. Informantskrivet som oppslag er vedlagt i "Appendiks" bak i oppgaven. De som var interessert ble henvist til å skrive en e-post til meg, eller kontakte meg på telefon. Tre av mine informanter ble tilskaffet på annet vis. To av disse ble skaffet gjennom bekjentskap, og et annet ved hjelp av min veileder som sendte ut en e-post om mitt prosjekt til en masterretning ved NTNU Dragvoll. Dette kan i all hovedsak betegnes som et bekvemmelighetsutvalg, og kjennetegnes ved at man tar de personene som melder seg frivillige til å delta i undersøkelsen, etter for eksempel å ha avertert for undersøkelsen (Langdridge, 2004). Denne utvalgsprosedyren er mye brukt i samfunnsvitenskapelig forskning, og er fordelaktig på prosjekter der man har begrenset med tid og midler til forskningen. Man må tolke resultatene med omhu fordi man ikke vet om utvalget er valid og reliabelt. I dette studiet er det en utvalgsmetode som trolig vil føre med seg minimale eller irrelevante feilkilder til forskningen, så derfor kan det sies å være en akseptabel utvalgsmetode (Langdridge, 2004). Det ble så avtalt møtested og tidspunkt for de respektive intervjuene. Det kan være verdt å merke seg at en person takket nei til å være med på intervju etter forespørsel fra bekjentskap. Dette ble tatt hensyn til, og personen ble da utelatt etter eget ønske fra studiet. Intervjuene ble intervjuet der det passet mine informanter best. Siden så mange var studenter ved NTNU Dragvoll, ble intervjuene gjennomført der, med unntak av to intervju der det ene ble gjennomført i informantens hjem og det andre ved informantens arbeidsplass. Det ble til en hver tid sørget for at intervjusettingen skulle være så privat så mulig, uten muligheter for forstyrrelser, eller at andre kunne høre hva som ble sagt. Dette ble gjort av hensyn til temaet, og for at informantene skulle føle seg så vel som mulig.

Mine informanter ble informert både ved det skriftlige oppslaget og ved avtaletidspunkt på e-post, eller telefon, om at intervjuene vil dreie seg om kjærlighet og parforhold, og deres mening om disse temaene. Videre ble det opplyst om at formålet med undersøkelsen er å utdype hva som gjør en god kjærlighetsrelasjon til en god og berikende relasjon. Alle fikk også opplyst at intervjuet vil ta inntil en time, og det ble funnet intervjutidspunkt og sted som passet begge parter på en god måte.

#### **5.4 Intervjuprosedyre**

Intervjuene ble satt opp slik at de passet begge parter på en god måte med hovedfokus på at det skulle tilpasses informantene på en best mulig måte. Alle mine informanter ble intervjuet alene og kun ved en anledning. Tema og formål ble som sagt gitt til informantene ved to anledninger; ved skriftlig oppslag og ved avtaletidspunkt for intervjuene. Under selve intervjusettingen ble dette utdypet i mer detalj foran hvert intervju. Det ble også lagt opp til at informantene kunne spørre om det var noe de lurte på før intervjuene startet. Siden temaene for intervjuene dreide seg om parforhold og kjærlighet, ble det informert om at spørsmålene var av en karakter slik at de ikke var intime og nærgående med tanke på seksualitet. Dette med tanke på etiske betraktninger, av hensyn til informantene selv og av temaets ikke-relevans for oppgaven i seg selv. Videre ble det gitt informasjon om at dette var en frivillig undersøkelse, og at man kunne trekke seg når som helst, eller la være å svare på et gitt spørsmål. Jeg, som forsker, forklarte samtlige om min egen rolle i denne undersøkelsen om at jeg har taushetsplikt overfor hva som blir sagt og gjort under intervjuene, og at all datamateriale vil bli behandlet konfidensielt. Dette ble sagt foran hvert enkelt intervju.

Før intervjuene startet ble det bekreftet muntlig fra alle deltakerne om at de var klare til å delta. Mine informanter ble oppfordret til å spørre om det var noe uklart, og at de på eget initiativ kunne avbryte intervjuet uansett grunn. Etter at intervjuene var ferdige og båndopptakeren slått av, fikk informantene igjen anledning til å stille spørsmål, og/eller prate om intervjuopplevelsen. Noen av mine informanter benyttet seg av å prate mer uformelt etter intervjuet var ferdig som en debriefing. Ingen av mine informanter opplevde intervjusettingen som ubehagelig, eller på andre negativ måte. Mange synes at opplevelsen var bra og at intervju spørsmålene var dekkende og gode. Intervjuene som ble tatt opp på bånd, ble slettet etter at de var ferdige behandlet, transkribert og analysert.

## 5.5 Intervjuguiden

Det ble benyttet en semistrukturert intervjuguide under intervjuene i datainnsamlingen i denne oppgaven. Intervjuguiden er vedlagt i ”Appendiks” bak i oppgaven. Semistrukturerte intervju er også i tråd med IPA som forskningsmetode, og legger vekt på at informantene også får tatt opp sine temaer som de synes er relevante (Smith & Osborn, 2008). Intervjuguiden har sitt utspring i relevant faglitteratur rundt temaene som ble utforsket. Intervjuguiden ble utarbeidet med innspill fra veileder for hvilke temaer som kan utforskes på bakgrunn av problemstillingene. Et utkast til intervjuguiden ble også sendt til en kvinnelig medstudent for å få et kvinnelig perspektiv, og tilbakemeldinger fra et annet perspektiv enn av forskeren selv. Dette kan også si noe om hvorvidt spørsmålene representerer det som det er tenkt til å finne ut av, om spørsmålene i stor nok grad reflekterer de holdninger og meninger de er ment til å måle. Dette kan beskrives som validitet (Langdridge, 2004), og i dette tilfellet henviser det til om vårt syn korrelerer med hverandre med hensyn til hva det er tenkt til å måle. Intervjuguiden ble så utarbeidet til en endelig intervjuguide der ulike synspunkter fra veileder og den kvinnelige medstudenten var tatt i betraktning.

Intervjuguiden er primært delt i fire hovedemner: Del en som er kalt bakgrunn, er det knyttet spørsmål om informantens utdanning, yrke, sivilstatus, interesser og personlighet. Dette ble tatt med som en startfase på intervjuet og for å bli litt kjent med personen. Informasjon om kjæreste/samboer/ektefelle ble også spurt om her. Det ble også spurt om hvor lenge man hadde vært sammen og om man var samboere.

Del to omhandler parforholdet og hvilke syn man hadde på partner og seg selv. Det var her viktig å få frem hvordan man ble et par, oppfattelser av forholdet, informantens definisjon på kjærlighet og uttrykning av dette, hvilke behov parforholdet dekker og interaksjonen mellom individene i parforholdene.

I den tredje delen blir det informantenes syn på parforholdet og kjærligheten som står i et metaperspektuelt fokus. Her var det viktig å få frem ulike perspektiver på parforholdet, brudd med partner, forlovelse og ekteskap, betydningen av forholdet og hvilke forventninger man har om kjærlighet og parforhold, og om disse kan innfris.

Den fjerde delen var en avsluttende fase i intervjuet der det var viktig å få frem hvilken rolle forelskelse og kjærlighet hadde/har spilt for parforholdet, og hva som skal til for å bevare forholdet og kjærligheten mellom hverandre slik at det blir en god relasjon. Mine informanter

fikk deretter muligheten til å snakke fritt om ting de ville ta opp som de følte intervjuet ikke hadde dekket.

## **5.6 Analysen**

Metode for utarbeidelse av forskningen ble gjort i overensstemmelse med stegene for IPA slik de er beskrevet av Langdridge (2004) og Smith & Osborn (2008). I de første stegene ble intervjuene behandlet hver for seg, i femte og siste steg ble intervjuene integrert og behandlet under ett. Det er, i min oppgave, allikevel noen avvikninger fra hvordan Langdridge (2004) og Smith & Osborn (2008) beskriver IPA-stegene. Intervjuene ble ikke transkribert ved detalj i hvert enkelt tilfelle. Det ble gjort flere gjennomlysninger av intervjuene i sin helhet, og samtidig skrevet detaljerte sammendrag av dem. Dette ble gjort med godkjenning fra veileder. Jeg føler at dette ikke gikk ut over hvordan temaer ble konstruert av teksten, da det hele tiden var vektlagt å holde seg nær datamaterialet, hvor både detaljer og den helhetlige meningen i intervjuene kom tydelig frem. Ifølge Smith & Osborn (2008) er det ikke bare en måte å gjøre IPA på, og deres oppskrift er mer å regne som et valid forslag.

Etter å ha gått gjennom intervjuene flere ganger, for å få et overordnet syn på det sentrale meningsinnholdet, ble tanker og refleksjoner omkring datamaterialet notert i de detaljerte sammendragene på hvert intervju.

Det neste steget bestod i å identifisere tema som oppstod fra hvert intervju. Det ble vektlagt å kunne se verden gjennom deltakernes øyne, og prøve å holde sine teoretiske forkunnskaper unna datamaterialet så godt det lot seg gjøre. Temaene som ble notert hadde også en viss psykologisk mening, da det også er meningen å trekke ut videre psykologisk forståelse og kunnskap ved IPA som det er forskrevet (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008).

Temaene ble notert i sammendragene ved hvert intervju.

I det tredje analysesteget ble temaene strukturert for å se om det var sammenheng mellom dem, og om temaene kunne samles i grupper. Innenfor disse gruppene kunne temaer bli vurdert som hovedtema og undertema. De ble da klassifisert etter over- eller undertema. Noen tema var av en karakter slik at de var like hverandre og overlappet hverandre, og disse ble da slått sammen til et noe større tema. Andre temaer ble funnet mindre interessante i forhold til datasettet for videre analyse, og disse ble ekskludert med tanke på videre analyser. Det ble vektlagt, som i de andre stegene, å ikke bevege seg for langt vekk fra datamaterialet og opptakene av de, for å sørge for at temaene har sitt utspring i de faktiske datamaterialene.

Det fjerde steget bestod i å lage en tabell av de strukturerte temaene fra det forrige analysesteget. Disse temaene ble presentert sammen med sitater fra intervjuene for å illustrere temaer og ulike klynger av temaer. Deretter ble et sammendrag av alle overordnede og underordnede temaer for alle de individuelle intervjuene laget, og dette gjorde at funnene ble integrert til en helhetlig sammenheng, som dekket meningen av fenomenene for alle intervjudeltakerne.

Med utgangspunkt i det siste steget, som utgjør en helhetlig integrert sammenheng av funnene, ble det foretatt en narrativ gjennomgang og diskusjon av temaene. Her ble temaer forklart og illustrert med henhold til litteratur på områdene, og ble illustrert med deltakernes egne utsagn. Denne gjennomgangen og diskuteringen av denne beskrivelsen blir presentert under kapitlet "Resultater og diskusjon".

### **5.7 Tekniske hjelpemidler**

Det ble gjort opptak av alle intervjuene ved hjelp av båndopptaker og Ipod. Båndopptakeren ble lånt av en studiekamerat, mens Ipoden er min egen private. Lydopptakene ble så overført til min PC der de ble lagret slik at bare jeg hadde tilgang til opptakene. Filene ble ikke lagret ved navn på mine informanter. Filene ble så slettet etter de var ferdig transkribert.

Transkriberingen ble gjort på bokmål, og av de som snakket engelsk under intervjuene ble dette oversatt til bokmål. Dette ble gjort for å sikre informantenes anonymitet ytterligere. Navn i transkriberingen ble erstattet med "Informant" for å tydeliggjøre at det var en konkret person det var snakk om der sitater er brukt. Spesifikke opplysninger som navn, bosted, utdanning og yrke ble også utelatt for å ivareta mine informanternes anonymitet ytterligere.

### **5.8 Etikk og etiske betraktninger**

Det er viktig å ivareta mennesker med respekt og sørge for at ingen blir skadet. Dette kan sies å være gjeldende for psykologisk forskningsetikk også (Langdridge, 2004). Historisk sett har ikke dette alltid vært ivaretatt i psykologisk forskning, så forskere må følge visse etiske grunnregler. Målet med dette avsnittet er å vise hvilke etiske retningslinjer som skal følges ved psykologisk forskning, ved å tydeliggjøre de etiske prinsippene som ble gjort under det empiriske arbeidet. Alle mine informanter ble informert tilstrekkelig om undersøkelsens formål. Dette ble gjort skriftlig ved informasjon om forskningen ved søk av informanter, og før selve intervjuet. Mine informanter fikk da et klart valg om de ville delta eller trekke seg, og ble videre informert at de på hvilket som helst tidspunkt kunne trekke seg. Det ble også informert om at spørsmål ikke trengte å bli besvart dersom man ikke ønsket det. Alle

informantene ga sitt samtykke om å være med i undersøkelsen. En person trakk seg imidlertid på et tidlig tidspunkt da personen skriftlig fikk vite om undersøkelsens formål. Personen er dermed videre utelatt fra oppgaven.

Alle mine informanter fikk beskjed om min rolle som forsker og at jeg har taushetsplikt overfor forskningen og datainnsamlingen som ble gjort. Mine informanter ble også forsikret anonymitet gjennom hele forskningsprosessen fra datainnsamling, datalagring, transkripsjon, til analyse og publisering. Identifikasjonsgivende opplysninger i tekstsitat ble erstattet av omskrivninger i transkriberingen. Navn på informanter er erstattet med "Informant" for å tydeliggjøre personen i teksten. Lydopptakene fra datainnsamlingen ble holdt borte fra uvedkommende, og ble ikke lagret eller oppbevart ved navn eller andre demografiske variabler. Disse opptakene ble så slettet permanent ettersom transkriberingen ble ferdiggjort.

Temaene i denne undersøkelsen er temaer som berører menneskets eksistensielle behov, ønsker og sorger. Det er derfor viktig å behandle hvert enkelt individ med respekt og medfølelse. Dette ble vektlagt i intervjusituasjonen og også i intervjuguiden der spørsmålene er av en uprovoserende karakter. Det ble lagt vekt på å være en god lytter, vise medfølelse og være relativt nøytral i forhold til det som ble sagt. Mine informanters ønsker ble alltid ivare tatt etter deres egen vilje. Generelt vil jeg avslutte denne delen med at ingen av de nevnte spørsmålene har blitt aktualisert som spesielt problematiske med denne forskningen. Ved å ta hensyn og legge til rette for etisk ansvarlig forskning, har problemene antagelig blitt unngått.



## 6 RESULTATER OG DISKUSJON

Den foreliggende analysen av datamaterialet presenteres kategorisert under totalt tolv tema; mine kategorier ble bestemt i etterkant av gjennomføringen av selve intervjuene og i en forstand utgår fra dem. Temaene vil resultatsmessig bli presentert hver for seg, og eksemplifisert med representative intervjuutsagn fra mine informanter. Slik sett er mine data mer illustrative enn definitive, og søker å få fram erfaringsbredden som jeg støtte på hos mine informanter. Deretter vil temaene som blir presentert bli diskutert opp mot sosialpsykologisk litteratur som omhandler disse. Til sist vil de resultatsmessige diskusjonene av delene bli sammenfattet i en mer generell diskusjon rundt de overordnede problemstillingene. Temaene som kom frem under intervjuene og analysearbeidet har utspring i mine informanters erfaringer med å være i et parforhold og deres mening rundt dette, og om kjærlighet i parforholdet og mer generelle oppfatninger rundt dette. Det er viktig å understreke at denne informasjonen er mine informanters egne erfaringer rundt disse fenomenene, og kan derfor ikke generaliseres til alle individers parforhold og kjærlighetsforhold i overensstemmelse med retningslinjene for IPA (Langdridge, 2004; Smith & Osborn, 2008).

### 6.1 Søken etter kjærlighet

Det første temaet jeg vil ta opp er hvordan mine informanter ser på hvordan man møter noen og hvordan to danner et forhold. Dette vil ikke være en oppskriftsmessig forskrift, men heller en pekepinn på hva som skjer rent psykologisk når man ”faller” for noen. Videre vil jeg gå inn på kjærlighet og hva dette utgjør for mine informanter.

Kjærlighet viser seg for mine informanter å være en forutsetning for alle mine informanters parforhold, og dette henger sammen med tiltrekningen som førte at man ”falt” for hverandre i utgangspunktet. Altså er parforholdets hendelsesforløp preget av tiltrekning, forelskelse og kjærlighet til hverandre. Det virker som om mine informanter opplevde en søken, eller en draging etter en potensiell partner i utgangspunktet. Da man traff sin partner fikk man kontakt med den andre ofte gjennom et felles utgangspunkt som et sted, aktivitet, eller interesse. Søken etter en partner kan eksemplifiseres med et sitat fra Informant 3, der informanten blir spurt om tilfredsheten med livet før informanten møtte sin nåværende partner.



*”Ja, men... Det var vel sånn som mange har det, at jeg tenkte at det hadde vært fint og hatt en å dele opplevelser med. En å være ekstra glad i. (...) Jeg tok meg selv i å søke potensielle kjærester nesten hele tiden, uten nødvendigvis så mye resultater og konkrete manifesteringer av det. Men jeg kan ikke si jeg var misfornøyd med tilværelsen da.”*

Mange av informantene mine nevner at det var en del usikkerhet med valget om man ville bli kjærester. Prosessen fra man møtes, blir kjent, og dater hverandre kan preges av en del usikkerhet.

Noe som var et gjennomgangstema for mine informanter på spørsmål om de var tilfreds med sin tilværelse før de traff deres nåværende partner, var at tilfredshet med egen tilværelse på det tidspunktet var av blandet karakter. På den ene siden var det en tilfredshet med livet, mens på den andre siden var det en søken etter en partner, og å finne kjærlighet med et annet menneske i en ensom tilværelse der mange ønsket noe som stod de nærme. Denne søkingen etter en partner var ikke bare manifestert i en ren kjærestedefinering hos mange av informantene mine ved første gang de og deres partner møttes. Mange av parene var venner i en god tid før de definerte seg som kjærester.

*”Vi møttes gjennom kirken. Vi går begge til felles kirke. Derfra ble vi venner... Vi besøkte hverandre og ringte hverandre. Etter ett eller to år, så ble vi nærmere og nærmere hverandre. Hun hadde ikke kjæreste og jeg hadde heller ingen, så det... Vi tok det bare til ett annet nivå.” (...) Hun hadde forventninger og et bilde av sin drømmemann, og jeg hadde forventninger av min drømmekvinne. Det viste seg at alt hun ønsket seg hadde jeg, og det jeg ønsket meg hadde hun. Vi er så like. Vi møtte hverandres forventninger.” (Informant 11)*

Hos noen av mine informanter som var venner i utgangspunktet, var den ene parten tiltrukket av den andre. Andre informanter som møttes, møttes i en mer kjærestekontekst uten å ha vært venner først. Det kan virke som om mine informanters forventninger og erfaringer har formet de i sin søken etter hva man vil ha, og hvordan man forholder seg til andre personer.

Informant 11 (ovenfor) og Informant 4 (nedenfor) belyser dette.

*”(...) Vi var gode venner før vi ble kjærester da, bestevenner faktisk. Han var ganske interessert i meg fra starten av da, men jeg hadde akkurat vært i annet forhold og var veldig skeptisk til gutter generelt, så det tok veldig lang tid før jeg turte å satse på han. (...) Vi var veldig mye sammen på fritida, leste mye til prøver og sånn, og gikk på kino uten at det var noe datingpreg over det. Men så husker jeg at en gang så tok han hånda mi, og vi satt*

*der. Da hadde vi på en måte tatt det første skrittet. Så gikk det et par måneder før vi kysset, og det gikk da ni måneder før vi ble kjærester sånn offisielt, og da hadde vi holdt på veldig lenge, og jeg var veldig usikker. Jeg spurte han om han ville være kjæresten min, og han sa ja.”*

Det man kan se av sitatet av Informant 4 ovenfor er, i tillegg til forventninger og påvirkninger, er en form for kontakt med en annen person. I tilfellet ovenfor var det en komplementær kontakt av både fysisk og emosjonell natur. Den kontakten man får ser ut til å være felles for mine informanter og utspiller seg gjerne i ulike kontekster som for eksempel et sted, av interesser, eller gjennom ulike aktiviteter. Kontakten man får, av både følelsesmessig og fysisk dimensjon, kan virke som et bindeledd for mine informanter i deres søken med å ha/få kjæreste. Det dreier seg ofte om noe man har felles som gjør at man får kontakt, med en søken mot andre som danner et utgangspunkt for et potensielt parforhold. Det virker også som at det er to veier man kommer til et slikt parforhold for mine informanter; Gjennom et vennebasert forhold fra starten av som utvikler seg, eller ved et mer kjærestepreget datingstadie som utgangspunkt. De som har vært venner før de ble kjærester ser dette som en styrke på grunn av at man kjenner den andre bedre, og man er mer trygge på hverandre. Alle hadde likevel et klart skille mellom hva som bare var vennskap og noe mer enn det.

Som sagt, så var alle mine informanter klare på at kjærlighet er en forutsetning for å danne og inngå i et parforhold. Det er også en klar skillelinje for mine informanter mellom hva som er forelskelse og hva som er mer kjærlighet. Forelskelse, tiltrekning og i en del tilfeller vennskap, var mer et utgangspunkt for forholdet til å begynne med, mens kjærligheten vokser ettersom man blir mer knyttet og glad i hverandre. Det virker allikevel som man kan si at dette henger sammen. Man har en søken etter en potensiell partner, man utvikler forelskelse, følelser og man opplever kjærlighet til et annet menneske. Informant 11 uttrykker det slik:

*”Å falle for noen er noe som tar veldig lang tid. Jeg tror ingen kan møte noen å falle for en person med en gang... Det er en tynn linje mellom lyst og kjærlighet. Man kan jo være tiltrukket av hverandre og synes den andre er attraktiv, men kjærligheten trenger ikke nødvendigvis å være der. Kjærligheten står høyere enn dette, og høyere enn alt. Det tar lang tid å utvikle den. Etter man har kjent personen lenge, sett den andres sider, personen møter dine forventninger og kriterier, så bringer det deg en viss indre glede og fred. Da kan man klare det.”*

Andre av mine informanter skiller mer på forelskelse og tiltrekning som en intens forløper til kjærlighet som er kortvarig av karakter, men som kan komme igjen i de små hverdagsglimtene man har sammen. En av informantene mine vet heller ikke hva det vil si å elske noen fordi man opplever kjærlighet så forskjellig fra person til person. Et fellestrekk er at prosessen med å være glad i noen er en dynamisk endringsprosess. Kjærligheten uttrykkes fysisk, med ord, aktiviteter og handlinger og er sterkt knyttet til respekt, kommunikasjon, støtte, omsorg, trygghet, tillit, forpliktelse og beundring mot den andre og til forholdet. Kjærligheten kan også beskrives som noe varmere og dypere av mine informanter. Mine informanter anser også det å være fysisk med hverandre som et bindende ledd som skaper tettere bånd. Informant 1 beskriver kjærligheten slik

*”Kjærlighet er respekt, tillit og beundring av den andre... Å synes at den andre har noen utrolige flotte kvaliteter. Det tror jeg er det... Det er da den kilingen i magen kommer, når man beundrer den andre personen så mye, og synes den personen er helt fantastisk og bemerkelsesverdig flott. Jeg uttrykker den ved gleden ved å se ham, og selv om vi har sett hverandre hver dag på skolen en stund, så kan jeg bli kjempeglad for å se ham. Han får en kjempeklem av meg. Jeg kan merke at han vet jeg er glad i ham. Han kan se på meg og smile til meg. Det blir også uttrykt med kjært tegn, man stryker hverandre på armen eller kinnet, og vi holder hverandre i hånden. Også det å gjøre ting for hverandre.”*

Hos mine informanter er det mest slik at likhet tiltrekker, men variasjon viser seg å være livets krydder. Mange av mine informanter sier at de har ulike personlighetstrekk og interesser enn sin partner. Det som viser seg å være likt, eller felles med partner er mer dype manifestasjoner av like grunnleggende verdier, livssyn, og ambisjonsnivå. Som sagt tidligere har man møttes ofte gjennom en fellesnevner, og mange liker å gjøre de samme tingene som å reise, se film og lignende, og dette blir også sett som en viktighet for å danne et parforhold. Informantene mine sier også at de vokser seg mer og mer like hverandre og får en felles rytme i samværet. Nedenfor følger to av hovedoppfatningene om likhet i søken etter partner beskrevet av mine informanter.

*”Noen tror vi er bror og søster, inntil de hører oss snakke eller kysse, heldigvis. Vi liker mye av den samme musikken (...) Vi deler mange faglige opplevelser, og deler begeistring av å lære noe. Jeg blir veldig stresset, og det blir han aldri. Han er mer avbalansert og fattet enn meg (...) Våre studier og drømmer er like. Verdimessig er vi veldig like. Vi krangler ikke med hverandre og roper ikke til hverandre. Mer rolige diskusjoner. Vi er også enige om at vi*

*ikke skal bo i samme by i de neste to årene. Vi respekterer hverandres drømmer.”*

*(Informant 1)*

*”Vi er nok ganske like, men jeg ser den ikke så godt. Vi har ulike interesser, men har stort sett de samme meningene og vil det samme. Jeg er nok kanskje litt mer impulsiv enn han. Han er nok litt tregere på enkelte områder, jeg vil mer ut han vil. Han koser seg mye hjemme... Er viktig med like verdier. Hvis man hele tiden må jobbe for at det skal fungere, vil det ikke fungere. Da gir jeg fort opp føler jeg... Vi sier og tenker mye likt. Lever mer mot hverandre enn vi noen gang har gjort.” (Informant 10)*

### 6.1.1 Diskusjon

Det virker for mine informanter som det i utgangspunktet er en søkning etter et annet menneske å være nært både fysisk og psykisk. Dette kan forklares på ulike måter. En forklaring er at det er en biologisk prosess som ligger nedarvet i menneskets natur gjennom evolusjonen. Et slikt evolusjonistisk perspektiv kan også sees på som en mer økonomisk og ”kald” modell der man veier opp kostnader og gevinster ved å bli værende eller ikke i et forhold, og dette blir influert av delt interesse i avkoms velferd, seksuell troskap, press fra slekt, og eventuelt kostnadene fra å ende et forhold (Daly & Wilson, 2000). Det blir også spekulert om hvorvidt man velger partner etter kriterier som fra et evolusjonistisk perspektiv skal sikre best mulig investering i mulige avkom, slik at menn går etter kvinner som utstråler fruktbarhet og kvinner velger menn med gode økonomiske muligheter (Buss, 2003; Myers, 2005). En åpenbart konklusjon er at hvis de tankene som jeg nevnte ovenfor er riktige, så er selve kjærlighetsopplevelsen en særst besnærende og kraftfull illusjon som synes i alle fall i vårt samfunn å være særdeles allmenn.

Mennesker er på den andre siden også sosiale vesener med kognisjon og språk som skiller oss fra dyrene og gjør at vi har andre behov for å finne en partner. Mine informanters søken etter en partner og kjærlighet kan sees på gjennom Baumeister & Learys (1995) teori om menneskets behov for tilhørighet. Vi har dype behov for å søke og etablere menneskelig kontakt og sosiale bånd med mennesker vi føler vi har noe felles med, eller de vi ser og har kontakt med ofte. For mine informanter kommer dette til uttrykk med hvordan de traff hverandre, ofte gjennom en felles aktivitet eller interesse og på et sted som bandt de sammen i utgangspunktet. Søkingen til en potensiell partner og at man møter noen man dater, kommer blant annet av at man selv og tiden er moden for det, og at man rører ved hverandre fysisk og psykisk (Alapack, 2007). Dette kan også forklare litt av forskjellen mellom et klassisk venneforhold og kjærlighetsforhold mellom to mennesker. Det er mulig at kombinasjonen av

å røre og bli rørt fysisk og psykisk utgjør en mer kjærestepreget relasjon, og som informantene mine er inne på er det en klar skille mellom venner og kjæresten, selv om mange var venner i lang tid før de ble kjæresten. Her vil jeg konkludere med at det å røre hverandre på en eller annen måte er essensielt for å videreutvikle romantiske følelser og bånd. Dette kan være fra det rent fysiske, til å dele følelser og tanker med hverandre.

Ifølge Myers (2005) er det slik at når det kommer til hva som tiltrekker mennesker mot hverandre er det likhet fremfor ulikhet i personlighet, interesser, preferanser, emosjoner og verdier. Dette er også i overensstemmelse med forskning gjort på å inkludere andre i sin definisjon av selvet, å skape og se etter likheter hos hverandre under romantiske møter (se diskusjonsavsnitt om "Felles prosjekt" og Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991; Slotter & Gardner, 2009). For mine informanter er det helt essensielt at det verdimesige og det moralmessige er likt. Det er de helt grunnleggende eksistensielle verdiene som blir ansett som viktige. Mange av mine informanter oppgir at de er forskjellig fra deres partner på ulike personlighetstrekk og interesser, men at de vokser seg lik hverandre og synes det samtidig er sunt å dyrke sine egne interesser. På den annen side er det også mange av mine informanter som oppgir at de er lik hverandre og har samme interesser som binder de sammen. Dette er en viktig bit i helheten, og noe som gjorde at de i utgangspunktet traff hverandre og fikk kontakt. Det kan også tenkes at dersom mine informanter og deres partnere er for forskjellige, så hadde man ikke hatt noen grunnlag for et noe å bygge det på ettersom likhet er en stor tiltrekningsfaktor, men resultatene kan tyde på at variasjon er et av livets krydder og det går an å ha et parforhold selv om man har ulike personlighetstrekk og interesser, dersom de mer eksistensielle verdiene er delt.

Noe som min forskning ikke klarer å oppfatte, er om de som oppfatter seg og sin partner som mer lik hverandre er mer tilfreds i parforholdet enn de som oppfatter seg som mer ulik hverandre. Det viser seg at blant par som dater og par som er gift, at der partnere er like hverandre i personlighet og emosjonelle erfaringer, så er deres parforhold relatert til bedre kvalitet i forholdet (Gonzaga, Campos, & Bradbury, 2007). Det blir også i denne sammenheng foreslått at emosjonell likhet kan være det som ligger nærmest en mekanisme som linker personlighetslikhet og tilfredshet. Det viser seg også at når partnere nærmer hverandre i personlighet og emosjonell erfaring over tid, så er denne konvergeringen relatert til bedre kvalitet i forholdet. Gonzaga et al. (2007) viser at personlighetslikhet og det å konvergere i et parforhold fostret tilfredshet i forholdet. Å dele like emosjonelle erfaringer

blir også viktig i denne sammenhengen, da emosjonelle responser over tid kan påvirke ens personlighet.

Kjærlighet kan kanskje være vanskelig å beskrive rent fysisk med ord, siden det er så mange emosjonelle aspekter med i bildet. Det hele blir da noe emosjonelt abstrakt. Sternbergs (1986) triangulære teori om kjærlighet sier at man har tre deler som virker inn på hverandre; nemlig intimitet, lidenskap og forpliktelse. Disse tre komponentene er utgreiet for i teoridelen i denne masteroppgaven. Komponentene ser ut til å ha validitet for mine informanter da de nevner disse tre komponentene i deres beskrivelse av kjærlighet. De har også med en søkenhet og tiltrekkenhet som en beskrivelse av når de først møtte personen de er i et forhold med. Noe interessant er at forpliktelse som komponent kan uttrykkes mer ved ord og lovnader enn ved forlovelse og ekteskap enn tidligere generasjoner, og er i tråd med annen forskning på samme området (Waite, 2000). Noe som også er interessant, er at forventningene om å være sammen da kan bli store og betydningsfulle som noen av mine informanter er inne på. Man har da mindre sikkerhet i forbindelse med forpliktelse som ekteskapet kan tilby (Sternberg, 1986). Forpliktelse er også en sterk indikator når det gjelder varigheten for parforhold (Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988). Dette med ord og lovnader på det følelsesmessige planet kan ha sine bakdeler. Man vet fra et sosialpsykologisk perspektiv at mennesker er dårlige til å predikere følelser frem i tid, og da spesielt når det kommer til følelser om kjærlighet og partnervalg (Myers, 2005). Noen av mine informanter sier også at de synes at ekteskap er et fint konsept, og det blir en individuell og kollektiv preferanse som henspiller mine informantere og partners ønsker, så lenge det er et felles prosjekt der ofringer ikke går på bekostninger av særdeles viktige behov. Kjærlighet blir kanskje for mine informanter noe man må tørre å satse på for å oppleve. Man må stille seg med hjertet utenpå kroppen og være transparent i sitt følelsesliv. Slik kommer man nærme hverandre og opplever de følelsene som kjærligheten gir. Men det kan være skummelt da man kan bli knust. Da er det viktig at man opplever seg selv som en kompetent og god person som kan finne kjærlighet igjen. Mine informanter er inne på at det finnes mange mennesker som kan oppfylle kjærlighetsbildet av en annen person. Dette kan være et positivt syn dersom forholdet mellom mine informanter og deres partner skulle bryte.

For mine informanter er kjærlighet og det å være glad i hverandre en forutsetning for å være i et parforhold. Sternbergs (1986) triangulære kjærlighetsteori er en dynamisk teori, og sier blant annet at par som opplever kjærlighet i øyeblikket kan hjelpe mennesker i parforhold å holde seg forpliktet til hverandre. Acevedo & Aron (2009) fant at romantiske følelser og



kjærlighet kan vedvare ved langtidsforhold som ved ekteskap. De utførte også en metastudie av 25 studier der de fant at romantisk kjærlighet var høyt assosiert med tilfredshet ved forholdet. De mener også at andre studier som har funnet at kjærligheten dør ut blander begrepene lidenskapelig kjærlighet med vennskapelig kjærlighet, og at lidenskapelig kjærlighet (som man så ofte finner i nye starten av nye forhold) som inkluderer negative elementer som å være besatt, usikker og engstelig i et forhold. De hevder at lidenskapelig kjærlighet vil være maladaptiv over lengre tid i et forhold. Her må man skille mellom seksuell lyst, interesser og intensitet på den ene siden og de mer negative komponentene som omtalt ovenfor. Acevedo & Aron (2009) viser også at fungerende parforhold er positivt assosiert med mental helse, velvære og ekteskapstilfredshet. Det er også forskningsfunn som indikerer at par som rapporterer å være romantiske mot hverandre også løser konflikter på mer konstruktive måter, gjør mer felles ting sammen og stoler mer på hverandre (Gonzaga, Keltner, Londahl, & Smith, 2001). Romantikk mot partner er også korrelert med atferd som å smile, nikke til hverandre, gestikulering og å lene seg mot hverandre (Gonzaga et al. 2001). Ut ifra forskningen ovenfor ser man hvilken stor rolle kjærlighet spiller inn i parforhold både kort- og langvarig. Det er ikke dermed sagt at kjærligheten løser alt og overlever alt, for det gjør den neppe, men klarer man å holde seg til en partner, idealisere forholdet, fjerne usikkerheter, sette pris på hverandre, gjøre ting sammen, vise hensyn og ikke ta den andre for gitt, er det god sjanse for at parforholdet og kjærligheten kan vare.

Mange av mine informanter har gått veien fra å være venner til å bli kjærester. Det vil si de ble venner først, uten noe spesielt datingpreg over forholdet i starten. Et essensielt poeng her er at det etter hvert utviklet seg til noe mer og et mer datingpreget forhold. Et annet essensielt poeng er at de fikk kontakt med hverandre, de rørte hverandre fysisk og psykisk slik som Alapack (2007) poengterer er viktig for å danne et intimt forhold med noen. Det er mulig denne kontakten ble skapt allerede da de ble venner i utgangspunktet, og mange av mine informanter oppga at de eller den andre parten var interessert i noe mer i utgangspunktet enn bare vennskap. Denne vennepregete startfasen kan uansett sees på som en utforskningsperiode der man blir kjent med hverandre som etter hvert ledet til å bli noe mer enn bare vennskap. En viktig bit her, er at man faktisk opplever seg psykologisk nære sin partner både fysisk og emosjonelt. Dette tror jeg er et nøkkelord for å kunne etablere et parforhold til noen i utgangspunktet. For mine informanter er delen som omhandler vennskap i deres forhold av stor viktighet for dem. Dette vil bli ytterligere diskutert under temaet "Lim". Vennskapsfasen i starten hos en del av mine informanter kan kanskje også forklares av at man må bli ordentlig

kjent før man kan si at man kjenner den andre personens ulike personlighetssider, holdninger, verdier, interesser, moral og viktige aspekter ved en person som er viktig i et parforholdsperspektiv.

Mine informanter ville kanskje finne svar på spørsmål som passer denne personen til meg? Møter han eller henne mine forventninger? Vil jeg være i et parforhold nå? Det rådet kanskje en del usikkerhet på denne fronten. Vennskapet mellom to kan gi svar på disse spørsmålene ved at man utforsker hverandre uten den mer forpliktete kjærlighetsrelasjonen. Vennskap kan kanskje oppfattes som psykologisk mindre forpliktende og belastende. På denne måten tar man vekk litt av presset eller kjærestedefinisjonen, men et viktig moment er at mine informanter kom nærmere hverandre emosjonelt og fysisk ved å røre hverandre. I forbindelse med å røre hverandre skriver Alapack (2001) om kysset og dets implikasjoner for to mennesker. For at det skal være meningsfullt må det bli gjengjeldt av en annen person, og man kan ikke simulere det på lik linje med at man simulerer en orgasme. Man er enten i det eller ikke, og det impliserer at det ligger med følelser i kysset enn ved sex i sådan karakter. Sex kan i dette tilfellet bare være sex, mens to som virkelig er glad i hverandre slutter ikke å kose etter akten (Alapack, 2001). Kysset er også en innledende akt. Først var det kysset, det overrasker oss, og man er kanskje ikke klar over ens følelser for en person før man ble ”overraskende” kysset. Når kysset opphører og øyeblikket bryter, brytes også isen. Øynene møtes og fra det øyeblikket vet man; det er hva det gir uttrykk for å være: en fusjon mellom to (Alapack, 2001).

Grabmeier (2004) påpeker i sammenheng med dette at man ofte har meninger om hva slags forhold man vil ha til andre mennesker når man møtes. Ifølge Sternberg (1986) kan man oppleve kjærlighet forskjellig ut i fra hvor mye interaksjon det er av de tre komponentene intimitet, lidenskap og forpliktelse. Sternberg (1986) skriver blant annet at to venner av motsatt kjønn kan utvikle fysisk tiltrekning til hverandre, og at dette inntreffer på et grunnlag av at de opplevde et visst nivå av intimitet med hverandre. I andre forhold mellom to av motsatt kjønn kan det være det fysiske som kommer først, men at intimiteten binder de sammen (Sternberg, 1986). Det blir også lagt en skille mellom ulike typer av kjærlighet alt etter hvor mye av komponentene intimitet, lidenskap og tilknytning som innvirker på og med hverandre. Sternberg (1986) skriver at vennskap dreier seg mye om å føle nærhet, tilknytning og varme til en person uten intens fysisk lidenskap eller langtidsforpliktelse. Det er også mulig for vennskap å ha elementer av lidenskapelig opphisselse eller langtidsforpliktelse, men i sånne tilfeller mener Sternberg (1986) det går forbi å like noen og kan kategoriseres i en av



de andre kjærlighetskategoriene han beskriver. Noe han kaller fraværstesten sier at hvis en blir borte av en årsak og man savner personen aktivt og dveler ved tapet kan det bety at det går forbi det å bare like noen som ved et vennskap. Fraværet av personen har da hatt en relativ langtidseffekt på begge liv og på reaksjonene deres. Dette kan være med å forklare litt av forskjellen på det å være venner kontra *noe mer*.

## 6.2 Behov

Neste hovedtema kan deles inn i tre undertemaer. Disse er behov for trygghet, behov for kjærlighet og Frontstage/Backstage-behov. Dette er alle temaer som omhandler hvilke behov et parforhold dekker for mennesker i dyaden, og er tenkt til å reflektere hvorfor vi anser det som viktig og altoppslukende å være i et slikt forhold.

Før jeg begynner å presentere undertemaene vil jeg legge til at på spørsmål om hvorfor vi søker partner svarer utelukkende alle mine informanter at det blant annet handler om biologiske grunner. At man skal reprodusere seg og føre slektene videre. Dette ligger altså som en forutsetning for mitt utvalg av informanter, og mange drar referanser til at mennesket er flokkdyr og sosiale dyr, at dette er instinktivt, og peker tilbake på det evolusjonistiske perspektivet ved menneskelig eksistens. Det blir også tatt opp at nettverk har blitt mindre og at den totale sosiale sirkelen har blitt noe minsket. Noen av mine informanter er religiøse og knytter sin tro sterkt opp til kjærligheten mellom to mot at man er skapt slik av Gud, og at det er Hans og naturens skjebne at mennesket søker parforhold i tilknytning til å elske og reprodusere.

### 6.2.1 Behov for trygghet

En dimensjon som vokste seg frem hos mine informanter er et behov for en trygghet, eller en form for stabilitet. Mine informanters partner blir her sett på som noe som skal være der og som man knytter så nære til sitt eget liv at et liv uten er utenkelig.

*”(...) Han gir meg kjærlighet og omsorg, støtte, gjør så jeg har det bra, og økonomisk har vi det bra... Han betyr alt for meg tror jeg. Han er vel som en vegg i huset som skal være her. Når det ikke er lenger, så er det nok sorgen, kulde og alt mulig dritt som kommer inn.”*  
(Informant 10)

Tryggheten kan også være i et paradoksalt forhold til en selvstendighetsfølelse og en autonomisk følelse av frihet som en del av en dyade, og da som del av et felles prosjekt som mine informanter synes var viktig. Informant 1 føler ambivalens i forhold til et syn på seg selv

som et selvstendig og uavhengig individ på den ene siden, og til betydningen av partner på den annen side. Informant 1 sier også noe om hvordan relasjonen påvirker hennes velvære.

*”Han er helt utrolig viktig. Jeg klarte meg uten ham før jeg møtte ham, men jeg vet ikke om jeg ville klare meg nå. Faen! Så mye til selvstendighet. Han er helt utrolig viktig. Jeg ville ikke hatt noen annen kjæreste en ham... Ikke den kjærestefølelsen som gir meg så mye, det er ham. Og alt det han er, alt han får meg til å føle og alt det vi har sammen. Det betyr helt utrolig mye, og nok en del mer enn det jeg synes er greit, fordi jeg gjerne vil være superselvstendig. Jeg synes det var kjempeskummelt å få kjæreste fordi du legger jo hjertet ditt i en annen persons hender... Han kan i prinsippet knuse det sånn... Men det regner jeg med han ikke gjør... Selve ideen med at hjertet ligger i hånda på en annen person, det er virkelig... Det krever å være litt modig. Jeg synes ikke parforhold handler om trygghet, tvert i mot. Eller jo, man skal være trygg... Han betyr nok ganske mye mer, også for hvordan jeg ser meg selv. Han er så stor del og, jeg er så stolt av at akkurat han er min kjæreste. Altså er det koselig. Han betyr nok mer enn jeg synes er... Men det er jo også, altså... Hvis ikke han betydde så mye så hadde hele konseptet vært dødt, da kunne man likeså godt la være.(...)Så det betyr også noe for meg, ikke bare hvordan han er, men at vi blir værende sammen betyr også noe for mitt ve og vel.”*

Informant 11 forteller om en tomhet i livet uten en partner, og at han ikke kan klare å være alene om alt. Han forteller om en tomhet i hjertet som han må fylle med en han kan være venn med, og en han kan stole på.

*”Livet uten henne ville ikke være det samme, hvis jeg var singel i dag. Nå har jeg noen jeg kan stole på og betro meg til. Hvis jeg er konfrontert med en situasjon, og hvis jeg var singel ville jeg holdt det inni meg og bekymret meg. Nå har jeg noen jeg kan dele det med, uansett hvor privat informasjonen er. Jeg kan dele og få inspirasjon og mot. (...) Jeg kan dele problemer med venner også, men noen ting er for private som blir løst i hemmelighet. Men den første jeg kontakter er kjæresten min. Det er lett å snakke med henne.”*

Informant 4 belyser også sin trygghetsfølelse ovenfor sitt parforhold og forklarer at hun ser på seg selv som en selvstendig jente, og at hun var overrasket over at hun flyttet sammen med kjæresten så raskt. Hun kunne tenkt seg å ha bodd med venninne før hun flyttet i lag med kjæresten.

*”(...) Det kan være vanskelig å skille mellom hvorvidt man liker kjæresten eller å ha samboer som konsept. At det faktisk er tryggheten som er det fine i det. Det hadde jeg visst hvis jeg hadde bodd alene først, og visst at jeg synes det var ålreit og ikke redd for det. Selv om han er*

*den første kjæresten min, er jeg nok både en selvstendig og en kjæresteorientert jente. Synes det er veldig ålreit med en gutt, Jeg er ikke noe sånn tilfeldig sex, eller date... Hvertfall ikke sånn jeg tenker nå da. Jeg liker nok den tryggheten da, men ikke bare fordi det er trygt, men fordi det utgjør noe fint å ha en person som man kan slippe helt innpå seg og prate om alt da.”*

Ovenfor, av Informant 11 og 4, ser man en annen form for trygghet enn den Informant 10 belyser, men ligner på noe av det som Informant 1 nevner om dette med at livet ikke ville være det samme uten partner. Informant 11 og 4 belyser her viktigheten av å ha noen nære i livet slik som de fleste av mine informanter synes er viktig. Det blir som to mennesker danner en samlet front mot resten av verden. Man blir et par som integrerer den andre i en stor del av seg selv at det kan være vanskelig å forholde seg til et liv uten partner, at det kan være i et asymmetrisk forhold med tanke på selvstendighet som blir oppfattet som viktig, og at man kan bli avhengige av å ha nettopp hverandre der, men bildet kan være sammenfattet.

*”(...) Jeg er veldig avhengig av å ha han i livet, det er jeg jo. Men det spørs hvordan du tenker tenker på avhengighet da... Ja, det blir jo en sikkerhet for han er den tryggeste, og relasjonen er så bra oss i mellom. (Informant 6).*

*”Jeg har reflektert en del over det med avhengighet, sikkerhet og trygghet i forholdet. Det er mange som spør når vi har vært sammen så lenge, ”Oi, hvorfor det, liksom?” Jeg føler at det er en bit som er en trygghet for meg. Det kan ha sammenheng med at jeg ikke har så mye familie her, og har holdt fast ved ham for vi har hatt skikkelige dårlige perioder. Men har ikke villet gi opp for det, og han har bare traltet gjennom, holdt jeg på å si. Men jeg kan ikke si det bare er det, fordi hadde det ikke vært noe bra hadde jeg ikke villet det rett og slett. Men der er vel en kombinasjon av kjærlighet, trygghet og sikkerhet.” (Informant 7)*

### 6.2.2 Behov for kjærlighet

Alle mine informanter ser på kjærlighet som et behov i deres parforhold. Mine informanter kan ikke se for seg deres parforhold bestå uten kjærlighet til hverandre. Kjærligheten er den omsorgen, varmen, gladheten og nærheten de føler for den personen som deres liv er så nært knyttet til.

*”Forholdet kunne ikke ha eksistert uten kjærlighet tror jeg. Hvis ikke vi hadde vært glad i hverandre hadde vi heller ikke vært sammen tror jeg. Hadde ikke vært tilfreds og vært sammen i et fornuftsekteskap. Hvis det ikke hadde fungert seksuelt, eller hadde hatt noen ømhet for hverandre hadde jeg ikke vært der, da hadde jeg forlatt ham.” (Informant 9)*

Også Informant 7 sier noe om hvordan livet ville vært uten kjærligheten i parforholdet. Hun legger også føringer for hvordan tiltrekning, forelskelse og kjærlighet er en dynamisk endringsprosess som forandrer seg med tid.

*”I vårt tilfelle spiller det en ganske stor rolle. Vi uttrykker mye kjærlighet for hverandre. Vil jo si at hvis jeg skal tenke på forholdet uten kjærlighet, så tror jeg at jeg ville ha et ganske trist liv. Da hadde jeg fort gått etter andre beiter tror jeg. Skal du være i et forhold, så må det være kjærlighet. Ja, så for meg så er det kjempeviktig.(...) Ja, man blir vel helst forelska, men den daber jo av. Jeg er ikke forelska i ham lenger, men jeg får glimt av det da, innimellom. Men jeg vet jo inni meg at jeg elsker ham da, men den er ikke sånn crazy love.”*

### 6.2.3 Frontstage/Backstage-behov

Det neste undertemaet handler for mine informanter om en følelse av å kunne føle seg avslappet og trygg i sine omgivelser. Om å slippe seg løs uten å tenke på hva andre mener om dem, uten å holde ”guarden” oppe hele tiden. Det er viktig for mine informanter å føle seg hjemme der man kan slappe av og vise private sider av seg selv. Parforholdet som kontekst og kjæresten blir sett på en man kan vise sine private sider til og føle seg trygg. Informant 1 beskriver det på denne måten gjennom hvilke behov partneren dekker for henne i livet.

*”Det er ganske mange, egentlig. Sex, selvfølgelig. Et kjipt ord, sparringspartner. Det er han virkelig, for han skjønner mange av mine overveielser. Så har vi det sinnsykt morsomt sammen. Virkelig sånn... Virkelig lek. Vi sloss, på tull. Det er jo sinnsykt gøy. Det er jo virkelig en lekekamerat. Som å være 8 år igjen og leke ute i skolegården, det er jo så gøy. Decker dette her med fjollebehov. Altså fordi man kjenner hverandre så godt, så kan man tillate seg å putte en mandel opp i nesen, eller et eller annet, eller lage en grimase. Det hadde vært superteit hvis jeg hadde gjort det med en venninne. Noen ganger glemmer jeg det, det blir pinlig. Vi kan fjolle på en måte som jeg ikke gjør med andre... Også kan jeg snakke med han om så masse, og hans meninger betyr så mye for meg.”*

Samme informant legger også føringer for hvordan interaksjonen er forskjellig for hvordan man ikke bare oppfører seg rundt kjæresten, men også for hvordan og hvem det er passende å være sammen med ut i fra hvilke behov man har.

*”(...)Det er mer naturlig, sånn vaneaktig og gå til han. Også hvis man er litt sliten, en onsdag kveld, men likevel har lyst til å være sosial, så er kjæresten et godt valg. Du ringer ikke til din venninne da... Det synes jeg er litt deilig...”*

Informant 6 beskriver en hjemmefølelse der hvor kjæresten er. At der hvor han og de er blir hjem for henne. Det virker som at for mine informanter, så er det viktig å føle seg trygg i omgivelser man kan ha det godt i.

*”Det er alltid ålreit å avslutte dagen sammen. Uansett hvor bedriten den dagen har vært, så kommer jeg meg hjem til ham. Det er en bra ting, og dette har med den hjemfølelsen, som der han er så er det en følelse av hjem. Man kan være seg selv, man kan slappe av, man kan bare... Der er det på en måte en sånn hjemmefølelse. Jeg lengter tilbake til det hvis vi er fra hverandre, så gleder jeg meg til vi skal være sammen hjemme.”*

Mine informanter mener at den relasjonen de har til kjæresten er helt unik, og kan ikke kompenseres med et nært venneforhold. Man kan snakke om personlige ting til venner, men det er ofte partner det er lettest å søke støtte hos på grunn av at partner står de nærmest. De fleste av mine informanter søker støtte hos nære venner i tillegg til partner hvis man har nære venner, men mange synes det er lettest å søke til partner. Det kan virke som at for mine informanter henger trygghet, en følelse av avslapning og å være seg selv tett sammen. Mine informanter ser som sagt tidligere på forhold som en form for trygghet, og der er det lettere å være seg selv fullt og helt uten å pynte på noe.

*”Han betyr veldig mye for meg, det gjør han. Det blir litt som jeg har sagt hele veien da, at han representerer trygghet og representerer en person som jeg føler kan stole fullt ut på. Og som jeg kan være meg selv sammen med, da. Jeg trenger ikke pynte på noe sammen med ham, for jeg vet han synes jeg er bra uansett.” (Informant 4)*

#### 6.2.4 Diskusjon

Tryggheten som en del av et behov som parforholdet dekker for mine informanter er sterkt knyttet til andre fenomener som identitet og en kollektiv holdning og atferd som blir diskutert under temaet ”Felles prosjekt”. Et av elementene som berører trygghet er vårt behov for å føle oss nærme noen og da vårt behov for tilhørighet og varme personlige forhold (Baumeister & Leary, 1995). Et resultat av at disse behovene ikke blir møtt kan være ensomhet, i og med at det er tilhørighet, og ikke den rene sosiale kontakten som er den viktigste faktoren (Baumeister & Leary, 1995). Det vil si at det er ikke sosial kontakt som blir en buffer mot ensomhet i seg selv, men hvilke mennesker vi omgås med og hvor sterk vi anser våre relasjoner å være. Parforholdet kan i dette henseendet være en trygghetsbuffer mot ensomhet eller mangelen på nære og personlige forhold på måten båndene mellom to er konstruert. Et

parforhold er en arena hvor et nært, personlig og varmt forhold til hverandre kan blomstre. Dette kan også bli møtt hos nære venner og hos familie (Baumeister & Leary, 1995).

Mine informanter forteller at de mener sosiale nettverk og menneskets sosiale sirkel har blitt betydelig mindre enn før. Partner, primært, og nære venner og familie utgjør en kjernesirkel for sosial støtte og samtalepartnere for viktige temaer. Data indikerer på at det har skjedd en bemerkelsesverdig nedgang i nære samtalenettverk fra et skifte vekk fra bånd formet i nabolaget og samfunnsmessige kontekster, mot samtalenettverk med nært familieband og da spesielt ens ektefelle (McPherson et al., 2006). På et generelt mellommenneskelig plan kan man si at vi har færre å prate med om ting som er virkelig viktige for oss. Det er tenkt at disse endringene kan relateres til endringer i teknologiske, geografiske, rekreasjonelle, og arbeidsmessige mønstre som igjen har skapt et skarpere skille mellom en mindre kjerne av nære bånd og en rekke mindre sammenbunte, mer geografisk spredd, mer endimensjonale relasjoner (McPherson et al. 2006). Kvinner har marginalt større sosialt nettverk enn menn, har mer viktige samtaler med nære (McPherson et al. 2006) og kan sees på som mer relasjonelle enn menn (Markus & Kitayama, 2003). Dette kan relateres til trygghetsbehovet som parforholdet blir for mine informanter. Det kan sees på som en buffer mot ensomhet, der nære bånd blir møtt og man har en nær samtalepartner og fortro seg til. Som en av mine mannlige informanter påpekte, så var det viktig for han å ha en han kunne stå nærme i hjertet sitt. Parforholdet blir da en naturlig kontekst der hjertet hans kan få en slags sjelero. Den andre av mine mannlige informanter var klar over at parforholdet var et slags trygghetsforhold, men var skeptisk til å dyrke en avhengighet av partner i parforholdet. Han oppgir også at han heller ikke sier alt til alle av sine følelser, og at partner er primært den han søker sosial støtte til, men også venner og familie.

Om det er slik at parforholdet betyr mer for menn enn for kvinner på grunnlag av at kvinner er mer relasjonelle og har større nettverk enn menn, kunne vært et interessant empirisk spørsmål å utforske. Min oppgave klarer ikke å fange opp dette i det fulle og hele, dels på grunn av utvalgsskjevhet og dels på grunn av at spørsmålet og temaet ikke ble fulgt opp i det fulle og hele. Med tanke på det man vet ovenfor om kvinner kontra menn i en relasjonell sammenheng, og med tanke på at kvinner har marginalt større sosialt nettverk, og mine mannlige informanters utsagn om at det er en sterk trygghetsfølelse, sjelero, en man kan snakke med alt om og at man generelt avslører lite av følelser, kan det være fristende å indikere at parforhold er spesielt viktig for menn i dette henseendet. Noe av grunnlaget for å si det er påpekt tidligere. Kvinner er mer relasjonelle i sin omgangsstil enn menn (Gilligan,

1982; Jordan, Kaplan, Miller, Stivey, & Surrey, 1991, begge omtalt i Markus & Kitayama, 2003). På denne måten kan kvinner få frem de mer emosjonelle og relasjonelle sidene i menn. Her kan videre empirisk forskning ta opp tråden. Alle mine informanter av begge kjønn synes deres parforhold var viktig og berikende, og utgjør en trygghet for mine informanter både for eksistensielle behov, og også for mer økonomiske og instrumentelle behov for de av mine informanter som har barn.

Temaet "Frontstage/Backstage" kan relateres til en trygghet som behov fordi det henspeiler tryggheten av å slippe ned "guarden", føle seg trygg og hjemme i sine omgivelser, der man ikke trenger å kontrollere sin atferd i samme grad som man gjør i andre sosiale kontekster der man omgås med mer perifere andre og hvor man er bundet av normer. Dette blir sterkt knyttet opp mot mine informanters partner og parforhold ved at de blant annet ikke trenger å pynte på noe, eller pynte på seg selv foran partner og at partner representerer en hjemmefølelse, trygghet og en man kan ha det gøy med. For å belyse dette vil jeg trekke inn Erving Goffmans (1990) begreper om *frontstage* og *backstage*, og hvordan dette har relevans for mine informanters parforhold. Goffman (1990) ser på mennesker som utfører handlinger i interaksjon med hverandre som aktører i et rollespill. Han ser også på at mennesket i visse situasjoner underkommuniserer visse sider og i andre situasjoner overkommuniserer visse sider. Dette blir å regne som sosiale handlinger. Mennesker som møtes og omgås må til enhver tid definere sine relasjoner til hverandre for å kunne fungere og ha en mening. etablerer den relevante situasjonsdefinisjon som interaksjonen utspilles innen (Eriksen, 2004). På den måten skaper vi et sett regler for samhandling og identitet konstrueres. For å benytte Goffmans (1990) begreper kan man snakke om at noe skjer *frontstage*, det vi vil at andre skal se og vite om oss, og man kan si at man da utøver en viss inntrykkskontroll. Noe også foregår *backstage*. Her kan man føle seg trygg og kan slappe av og man trenger ikke utføre inntrykkskontroll i stor grad, da man ikke er så opptatt av hvordan man tar seg ut for omverdenen fordi paridentiteten er den førende og mest viktige identitetskonteksten og situasjonsdefinisjonen.

Dette blir en måte å konstruere en identitet på, og i denne sammenhengen har mine informanter og deres partnere konstruert en felles paridentitet, der man *backstage* ikke trenger å bedrive inntrykkskontroll, og kan være seg selv på sitt mest avslappede i relasjon med sin partner. Om dette gjelder for alle typer relasjoner er usikkert ettersom Goffman (1990) beskriver *backstage* som nærmest et pauserom der ingen ser en. *Frontstage* er da motparten og står i et relativt forhold til *backstage*, som betyr at det er område hvor man kan tenke at



andre kan se en, og man er mer var med hva man velger å gi av seg selv. Dette henspiller da hvor trygg man er i situasjonen og hvem man føler seg mest komfortabel med. For mine informanter er dette deres partner. Dette kan sees på som et behov fordi det har med identitet å gjøre, og det henspiller hvordan parrelasjonen fungerer og hvor avslappet man kan føle seg som for mine informanter viser seg å være av stor viktighet. Paridentiteten kan sees på som en gruppeidentitet og en dermed en kollektiv identitet (Eriksen, 2004). Dette kan også sees i sammenligning med en kollektiv oppfattelse av seg selv som nevnt tidligere i teoridelen. Med dette menes medlemskap til en gitt gruppe, med at ens tanker, følelser og handlinger er gjort meningsfulle i relasjon til andres tanker, følelser og handlinger i et forhold, og av den grunn er andre essensielle for definisjonen av selv, og man definerer seg selv mer i relasjon til andre (Markus & Kitayama, 2003; Myers, 2005). I relasjon til dette er en åpenbar konklusjon at parforhold handler mye om å konstruere en kollektiv identitet hvor man kan føle seg trygg uten å pynte på noe.

Behov for kjærlighet er et tema som er tatt med for å understreke viktigheten av kjærligheten i et parforhold. Kjærligheten beskrives for mine informanter som den omsorgen, varmen, gladheten og nærheten de føler for den personen som deres liv er så nært knyttet til, og som de mener er helt essensiell og skal være der for deres parforhold. Gonzaga et al. (2001) påpeker viktigheten av kjærligheten med at romantiske par som opplever og viser mer kjærlighet løser en konflikt på mer konstruktive og tillitsbyggende måter, ertet hverandre på en mer lekende og intim måte, og som nevnt tidligere gjør de mer felles aktiviteter sammen og tar mer hensyn til hverandre når de definerer deres livsmål. Kjærlighet kan på denne måten bidra til at man kan holde sammen da dette foster tillitsfulle, lekende og kollektive atferdsmekanismer og forventninger. I teoridelen er det lagt føringer for at hvis man idealiserer partneren sin, enn heller å ha et helt realistisk bilde av sin partner, så korrelerer dette med lykke og tilfredshet i et parforhold (Murray et al. 1996a). Det er også et forskningsfunn på samme området at forholdene varte lenger, tilfredsheten økte, konflikter ble avverget, tvil ble fjernet, og personlig usikkerhet ble redusert når partnere i et parforhold idealiserte hverandre (Murray et al. 1996b). Dette sees også i sammenheng med at man ser det beste i hverandre, og legger lite vekt på hverandres feil. Det er vist at det å ha et urealistisk positivt bilde av seg selv, overvurderte persepsjoner av kontroll og mestring og urealistisk optimisme enn et realistisk syn på disse aspektene, er karakterisert som normal menneskelig tankegang og foster bedre evne til å bry seg om andre, mental helse, evne til å være lykkelig, og evne til å engasjere seg i produktivt og kreativt arbeid (Taylor & Brown, 2003). Dette kan vise at menneskers



tankegang kan realisere sin egen tilfredshet og lykke, da mye av realismen ligger i individers psykologiske virkelighetsoppfattelse og hvordan man konstruerer sin virkelighetsoppfattelse. Positivism og tro på kjærligheten og idealisering av partneren kan i denne sammenheng sees på som viktig for tilfredshet og lykke i et parforhold. Det å finne nærmest en sjelevenn som forstår en selv og deler samme erfaringer er ansett som en stor tilfredshetsfaktor i parforhold (Murray, Holmes, Bellavia, Griffin, & Dolderman, 2002). Tanken her er at virkeligheten ikke alltid er så tilpasselig, men at man assimilerer partneren til seg selv, og ser realiteter som ikke er der i virkeligheten. Man vil gjerne tro at ens partner er et speilbilde av seg selv, og troen på at en har en sjelevenn som deler felles emosjonelle erfaringer som en selv og forstår en som en virkelig er (Murray et al. 2002). Subjektiv oppfattelse og virkelighetskonstruksjon kan da si mye om et parforhold, og vi tilpasser gjerne verden til vårt ønske av den. Det vil også være viktig for mine informanter og aktivt idealisere og prøve å ivareta sin kjærlighet til sin partner. Kjærligheten kan muligens styrkes eller opprettholdes, ved at man prøver å se det beste i hverandre, idealisere hverandre og gjøre ting sammen. Nedenfor følger et sitat av Sam Keen (ukjent forfatter, 2010b) som sammenfatter noe av essensen i dette avsnittet. "We come to love not by finding a perfect person, but by learning to see an imperfect person perfectly."

### **6.3 Felles prosjekt**

Dette temaet består av to undertemaer: vi-følelse og frihet i form av individualitet. Disse temaene reflekterer viktige grunnideer i mine informaners parforhold som kan tenkes å være relatert til dets styrke og skjebne. Dette henger også sterkt sammen med neste hovedtema, *Lim*, men som deles opp på grunn av dets størrelse og noe innholdsmessige kvaliteter.

#### *6.3.1 Vi-følelse*

Mine informanter forteller om en utvikling av en følelse av å være en del av et kollektivt fellesskap som inkluderer et syn på de som *oss* eller *vi*. For mine informanter handler dette om å anse forholdet som et felles prosjekt der begge bidrar likt i forholdet, og ved et metaperspektuelt ståsted hvor man ser seg selv som en del av en større sammenheng. Det handler om å være sammen om forholdet, og se seg selv i samme båt som den andre. For informantene mine handler dette om praktiske ting i hverdagen som ulike gjøremål, omsorg for den andre, gjøre ofringer, valg, kommunikasjon, endring av atferd og planlegging sammen. Rett og slett å anse relasjonen som et kollektiv som handler til deres beste. Dette kommer til uttrykk på spørsmål om hvordan mine informanter har det sammen i hverdagen, deres kommunikasjon seg i mellom, sosial støtte, ofringer i parforholdet, planlegging av deres

liv sammen og mer generelt i de narrativer de forteller om sine forhold. Informant 9 beskriver det på denne måten:

*”Vi er ganske likestilt i parrelasjonen med fordeling av arbeidsoppgaver i hjemmet og med unger og sånn. Jeg synes han er ganske a-typisk for å være mann (...) Vi deler stort sett på de oppgavene vi har i hjemmet. Vi er veldig jevnbyrdige kan du si. Maktforholdet er også likt, det er ingen som dominerer mer enn andre. Vi har god dialog og åpen kommunikasjon.”*

For mine informanter er også forventningene om en fremtid sammen og planlegging deretter en viktig del av å være i et parforhold, og dette hjelper å danne et felleskap og fostrer en vi-følelse. Informant 6 filosoferer over de valg man tar og over kjærestens betydning for henne:

*”Man må stå opp hver dag og fortsatt velge det mennesket. Det kan bli litt feil også, for man kan få følelsen av å ombestemme seg hele tiden. Man må være bevisst på det og jobbe med ting. De dagene man blir lei, så kan man minne seg på det.. Det verste jeg kan se for meg er å ikke ha ham... Alt annet blir liksom underordnet, og jeg kommer til å jobbe hardt for at det (forholdet) skal fungere.”*

En av mine informanter forteller også om at for henne handler parforholdet blant annet om å prøve å forstå partneren, og ikke bare seg selv. Og de ofringene hun gjør for partner eller parforholdet (som kan gå på bekostning av hennes egne behov) ikke er dårlig for henne å gjøre, og at det heller ikke er vanskelig å gjøre. Det blir også fortalt av en av mine informanter at tiden som blir ofret for hennes familie er det som er gleden i livet. En annen av mine informanter forteller som et av svarene på det samme spørsmålet, at noen ganger må han stoppe opp med det han gjør for å ta vare på jenta si. En av mine informanter opplevde likevel ambivalente følelser ovenfor ofringene som måtte gjøres, da det innebærer å gi slipp på ulike muligheter og drømmer på grunn av utveksling til et annet land med kjæresten. For mange av mine informanter er vi-følelsen noe som vokser de i mellom ettersom parforholdet utvikles. Informant 3 ser dette i sammenheng med planlegging av ting de gjør og betegnelse av seg selv, og nevner også at man blir mer sammensmeltet i parforholdet, mens Informant 7 ser dette i sammenheng med et liv uten partner i dag og identitetsdannelse.

*”(...) Vi bruker mye det ordet (vi) ovenfor oss selv og andre. Vi legger mye planer sammen og det gir meg lykke å være i forholdet.” (Informant 3)*

*”(...) Vi har vært sammen så lenge... Jeg kan ikke se for meg livet uten han. Jeg planlegger jo hele livet mitt. Jeg har jo en sånn femårsplan jeg nå, og da blir det og plutselig skulle tenke på å lage et nytt liv og en ny identitet uten ham ganske surrealistisk for meg.” (Informant 7)*

Mange av mine informanter ser det slik at de vokser seg like, og at selv om de var ulike i utgangspunktet, så danner de en felles identitet som par. Her kommer betegnelser som *oss* og *vi* inn. En viktighet for mine informanter, og særlig de kvinnelige informantene mine, er at arbeidsoppgaver skal deles likt mellom partene i et parforhold der hvor man bor sammen. Det skal deles på, og være noe som begge anser som en felles ting man gjør i forholdet. En av informantene mine forteller at denne likheten som vokser frem bygger på at de deler felles erfaringer med hverandre, og en annen av mine informanter nevner i en historie om forventninger fra den andre part om overnattinger og samvær generelt, at atferd har blitt endret for å tilpasse parforholdet best mulig. Mine informanter oppgir at denne likheten bygges på felles erfaringer med hverandre basert på kommunikasjon, diskusjoner, felles aktiviteter, samvær generelt og forventninger om hvordan man vil ha det i et forhold.

### 6.3.2 Frihet i form av individualitet

Mine informanter forteller også om at de synes frihet i parforholdet er verdifullt. Dette handler om å få et fritt spillerom til å gjøre ting man selv synes er givende, ha tid for seg selv eller følge sine egne drømmer. De ser det på som viktig i å opprettholde sine egne behov og sin egen identitet. Mange av mine informanter ser samtidig som i behov for å ta hensyn til en kollektiv tankegang, viktigheten av å ikke bare se seg selv som en del av en dyade.

*"(...) Å gi partneren frihet til å gjøre det som partneren trenger og vil da, i forhold til venner og familie. Og ikke det å tviholde på hverandre, men samtidig å ha en felles forståelse over hvor man er hen da." (Informant 8)*

Informant 7 mener også at frihet og egen identitet i et parforhold er viktig, og uttrykker blant annet dette på spørsmål om hva som skal til for å bevare en god parrelasjon og få den til å vare.

*"Jeg tror det er veldig viktig at man ikke blir... Jeg har noen venner som bare sitter hjemme. Jeg tror jeg hadde blitt gal, rett og slett. Jeg hadde blitt dritt lei han hvis vi skulle hengt hjemme hver eneste dag. Når vi gikk på skole i samme klasse, ble vi ganske lei. Han dro i militæret rett etterpå, og jeg tror det reddet forholdet vårt, altså. Vi trengte virkelig litt tid fra hverandre. Jeg tror det handler veldig mye om å ha sitt eget liv, sin egen identitet. Jeg har min utdannelse, jeg har mine venner. Hvis vi bare hadde vært sammen han og meg, og ikke hatt så stort sosialt nettverk, så tror jeg det kunne ødelagt veldig mye. Jeg ser det på venner som har det sånn, hvor de jobber hjemmefra eller er hjemme med barn, eller begge er hjemme. Man driver hverandre til vanvidd."*

En tendens fremtredende blant de av mine informanter som ikke har stiftet familie med partner er en redsel for å bli for avhengige av sin partner. Av de tre av mine informanter som har stiftet familie med partner, altså fått barn, sa to at de følte at det var en kamp mellom å føle seg for bundet til sin partner i starten av deres parforhold. De ville også opprettholde en viss selvstendighet og autonomi som eksemplifisert ved hjelp av informantutsagn ovenfor. Informantene mine er også klar over at det å anse forholdet som noe som er felles som gagnende, men stresser viktigheten av en frihet i form av individualitet ved autonomi. Informant 3 uttrykker sin ambivalens over å bli for avhengig av partner.

*”Man kan bli avhengige av hverandre, ja. Jeg har en liten følelse av at det er litt asymmetri på på det området der. At jeg er litt mer skeptisk til å aktivt dyrke den avhengigheten, selv om jeg ikke er redd for det.*

Informant 9 uttrykker endringen i behov for autonomi etter at hun stiftet familie.

*”Vi hadde et godt forhold før det også, men bedre på alle vis etter vi fikk unger. Mer forplikta og hengiven ovenfor hverandre. Kanskje mer glad i hverandre? (...) Vi hadde på en måte et likeverdig eller jevnbyrdig forhold, kanskje litt mer asymmetrisk i forhold til.. Men jeg var kanskje sterkere på en måte, før vi fikk unger. Mens jeg synes det har utjevnet seg etter de var født. Ikke at jeg var sterkere i den forstand, men kanskje opptatt av å stå på mine krav og mine behov, på en måte. Også forandrer jo behovene seg, sånn at du har ikke behov for å gjøre det samme som før du fikk unger da.”*

Informant 9 uttrykker ovenfor at parrelasjonen endret seg etter at de fikk barn sammen. Under intervjuet med henne kommer det frem at hun var mer selv-orientert før. Dette har endret seg litt med tanke på at de har stiftet familie, og at det nå er en mer vi-følelse over parforholdet. Hun sier at det var en kollektiv følelse ovenfor parforholdet før også, men mer henne selv som var viktigst. Hun nevner blant annet dette på spørsmål om hva som skal til for å få et parforhold og kjærlighet mellom to til å vare

*”(...) Å gi hverandre rom og frihet, ikke minst. I alle fall har det vært viktig for meg da. Det og på en måte få være et selvstendig vesen og ikke bare en partner, ikke en del av en dyade, liksom. Men å være seg selv, på en måte. Det har vært viktig for meg da, og hvor viktig det er generelt er avhengig sikkert fra person til person, men... Jeg tror det er liksom... Ja, takk begge deler, altså, på en måte. Å ha et selvstendig liv tror jeg er viktig, men samtidig være obs på partneren og snakke sammen. Det å gjøre ting sammen er det mange som sier er viktig... Som til oss har ungene blitt et felles prosjekt som binder oss sammen. Det å ha noe felles sånn er viktig og bindende.”*

### 6.3.3 Diskusjon

Temaet felles prosjekt, som består av undertemaene vi-følelse og frihet i form av individualitet, kan sees i sammenheng i forhold til individualisme og kollektivism, men her ment å henspille hensyn til andre versus egen individualitet og egosentrisitet, og ikke kulturelle forskjeller. Norge, kan som nevnt i den teoretiske delen, karakteriseres som en individualistisk kultur (Hofstede, 1980). Noe av det som kjennetegner en individualistisk oppfatning av seg selv innebærer et syn preget av autonomi, uavhengighet, vektleggelse av egne interesser og mål, definering av indre verdier, holdninger og trekk som et mål på selvet, og et enhetlig syn på seg selv som ikke primært vil oppfatte seg selv som en del av en gruppe eller et kollektiv (Markus & Kitayama, 2003). Den individualistiske definisjonen står muligens litt på kontrast med det som et parforhold innebærer der man må ta hensyn til ens partners behov og parforholdets behov, og man er ikke lenger så autonom som man kanskje vil være som singel, eller uten familie. Dette temaet handler om hvordan mine informanter løser dette, og hvordan man anser seg selv i forhold til om man er mer individualistisk eller kollektiv med hensyn til dyaden man er i med sin partner.

Mine informanter oppfatter seg selv og sin partner i stor grad under en vi-følelse, og anser at de er en del av et kollektiv i stor grad. De bruker betegnelser som *oss* og *vi* i sine narrativer, og føler de lever mer mot hverandre enn på hver sin kant. De er opptatt av at det skal være en likhet i parforholdet, og en følelse at de to er i samme båt og sammen om parforholdet. Dette eksemplifiserer et felles prosjekt. For mine informanter handler dette om praktiske ting i hverdagen som ulike gjøremål, omsorg for den andre, gjøre ofringer, ta valg, kommunikasjon, endring av atferd og legge planer sammen. I teoridelen i oppgaven ble det definert et kollektivt synspunkt med at ens tanker, følelser og handlinger er gjort meningsfulle i relasjon til andres tanker, følelser og handlinger i et forhold, og av den grunn er andre essensielle for definisjonen av selv, og man definerer seg selv mer i relasjon til andre (Markus & Kitayama, 2003; Myers, 2005). Mine informanter opplever i stor grad at de er et del av et kollektivt anliggende med at nettopp deres tanker, følelser og handlinger er gjort meningsfulle i forhold til deres partnere. Noe av det som styrker en følelse av vi-følelsen, og dermed en kollektiv følelse ovenfor parforholdet, er blant annet det å legge planer sammen og felles aktiviteter. Gonzaga et al. (2001) mener kjærlighet til hverandre i et parforhold kan hjelpe partnere å holde seg tilknyttet hverandre. De mener at kjærlighetsøyeblikk, og måten man viser kjærlighet utad overfor partner fremmer tilknytning overfor partner. Gonzaga et al. (2001) stresser også viktigheten av å gjøre ting sammen, og inkludere hverandre i ens liv og

fremtidsplaner kan være en av de tingene som også fostrer mer kjærlighet. For eksempel kan det å reise på ferie sammen gjøre at man opplever seg mer som to og ikke en, og dermed fostre en mer kollektivistisk tankemåte. Det vil bryte med hverdagsrutinene og kan muligens gi en følelse av samhold og kjærlighetsøyeblikk (Gonzaga et al. 2001). En åpenbar konklusjon her er at man må ha en betegnelse av parforholdet som et vi, og dette kan gjøres ved å dele erfaringer og knytte bånd.

Ovenfor kan man se positive utfall av det å planlegge fremtiden sammen og gjøre felles aktiviteter. Dette henspiller også tilknytningen til hverandre som henger sammen med den kollektive vi-følelsen man har til hverandre og parforholdet som en del av et felles prosjekt. Planlegging av fremtiden kan sees på som å øke tilknytningen til sin partner og parforholdet, noe som også Gonzaga et al. (2001) påpeker. Mine informanter sier vi-følelsen blir sterkere med tiden, og knytter dette til at man for en felles plattform med hverandre og at forholdet bygger på felles erfaringer med hverandre. Det teoretiske konseptet om å inkludere andre i selvet er nærliggende i nære relasjoner som blant annet hos ektefeller (Aron et al. 1991). Inkludering av andre i selvet som postulert av Aron et al. (1991) går ut på at hos to som former et forhold, så vil personenes selvbilde over tid inkludere tro, holdninger, følelser, ressurser og personlighet av den andre parten (Burriss & Rempel, 2008). Det kan i romantiske parforhold i så grad, være vanskelig å vite hvor man selv ender og hvor ens partner begynner fordi man smelter litt sammen (Aron et al. 1991). Nyere forskning om å inkludere andre i selvet støtter opp teorien av Aron et al. (1991) (Slotter & Gardner, 2009). Slotter & Gardner (2009), har utført en metastudie som indikerer at dette fenomenet beror på partnernes samtaler, aktiviteter og andre opplevelser man har delt. Et ønske om fellesskap viser seg å være viktig for et romantisk forhold, da det viser seg også å være gjeldende for mennesker som bare har møtt hverandre i kort tid eller ved muligheten for utvikling av et potensielt romantisk forhold; man prøver å inkludere andre i selvet ved etter kort tid selv om man ikke har noen delte opplevelser sammen. En måte å få et felles grunnlag på da er å inkludere andre i selvet og det kan se ut som det er et ønske om et fellesskap basert på likhet, og at det utgjør en psykologisk virkelighet i et parforhold (Aron et al. 1991; Slotter & Gardner, 2009). Dette er med å forklare en erfaringsbasert vi-følelse hos mine informanter som er nært knyttet til deres identitet.

Når det gjelder ofringer i parforholdet for mine informanter er dette også noe som blir ansett som positivt over det jevne. Med ofringer menes her at man ofrer noe som betyr noe i forhold til en selv for partner og parforholdet. Som nevnt opplevde en av mine informanter



ambivalente følelser ovenfor ofringene som måtte gjøres, da det innebærer å gi slipp på ulike muligheter og drømmer på grunn av utveksling til et annet land med kjæresten. Dette kan implisere viktigheten av å beholde egen identitet og frihet. I en metastudie av sosial psykologisk forskning av Impett, Gable, & Peplau (2005) kan vise til at det er relasjonelle fordeler med ofringer i et parforhold. Blant annet er det funnet at det å ofre for partneren er assosiert med økt tilfredshet og større sjanse for varighet av parforholdet. Impett et al. (2005) sine egne studier av ofringer i parforhold gir uttrykk for at det finnes to tilnærminger til ofringer gjort i et parforhold.

På den ene siden har man et tilnærmelsesmotiv som sier man ofrer for å gjøre partneren tilfreds og lykkelig, mens man på den andre siden har et unngåelsesmotiv der man ofrer for å slippe krangler og diskusjoner, og ikke av hensyn til den andres glede og velvære. Funnene til Impett et al. (2005), viser at de som ofrer for tilnærmelsesmotiver i det daglige opplever mer positive emosjoner, større tilfredshet med livet, større relasjonell kvalitet, og mindre konflikt i forholdet. Et annet resultat var at de som hadde høye verdier på faktoren om håp om tilknytning var de som ofret mest for tilnærmelsesmotiver. Dette kan tyde på at man ser ofringer i lys av at man vinner noe på det selv, nemlig å komme nærmere knyttet til sin partner. Det å tro at ens partner ofrer noe for tilnærmelsesmotiver er også assosiert med større positiv affekt, tilfredshet med livet og tilfredshet i forholdet. Ofrer man for unngåelsesmotiver, så kan man oppleve mer negative emosjoner, lavere tilfredshet med livet, lavere tilfredshet med forholdet og mer konflikt i relasjonen (Impett et al. 2005).

Unngåelsesmotiver er negativt assosiert med kvaliteten på forholdet og positivt assosiert med konflikt fra en dag til neste dag. Det var også slik at de som rapporterte høye verdier på redsel for å bli avvist, jo mer sannsynlig var det at de ofret for unngåelsesmotivasjon. Man ser av forskningen til Impett et al. (2005) at det kommer an på hvilke motiver man har for at parrelasjonen skal yte relasjonelle fordeler av ofringer. Det kan også virke som om tilknytning blir assosiert med ofringer av tilnærmelsesperspektivet, og er med på å forklare hvorfor mange av mine informanter opplever at sine ofringer er til å leve med; man knytter nærmere bånd i form av større tilknytning til hverandre, noe som relasjonelt sett er gunstig for forholdet og vi-følelsen.

Det at man opplever ambivalente følelser med tanke på ofringer som betyr at man må gi slipp på muligheter og drømmer som den ene av mine informanter opplever, kan speiles tilbake på at ens egne drømmer, personlighet og personlige mål er viktige for ens identitet. Det vil være positivt å ofre for tilnærmelsesmotiver for å nærme seg partner og for tilknytningen til partner.

Dette blir en av de ambivalente følelsene man må forholde seg til i en primært individualistisk kultur der hvor man vektlegger egne mål og preferanser. En av mine informanter oppgir i delen ”gresset er ikke grønnere” at livet kunne være mer spennende som singel. Og det kan virke som der er noe usikkerhet hos mine informanter om hva de går glipp av eller må gi avkall på. Siden den individualistiske oppfatningen er den førende i den norske kulturen kan dette føre til at man oppfatter den kollektive relasjonen som en trussel mot sin egen identitet og preferanser. Spørsmålet er da hvorvidt *hvor sterkt* man ønsker å bevare relasjonen og gjøre den harmonisk. På den annen side viser forskning at det å undergrave egne ønsker i et parforhold er assosiert med økt psykologisk stress og mindre tilfredshet med forholdet (Cramer, 2002; Fritz & Helgeson, 1998; Gottman & Krokoff, 1989, alle omtalt i Impett et al. 2005). Det som er viktig er å balansere det på en riktig måte. En perfekt balansegang der likhet i forhold til ofringer blir fremmet og likhet med hva man ønsker. Dette kan virke som en vanskelig balansegang; å holde på sin egen individualitet samtidig som man er observant på partner og parforholdets behov. For mine informanter ser det ut til å fungere på en grei måte ut i fra hva de opplever og tjener på det, selv om tvil forekommer.

## **6.4 Lim**

Lim består av følgende undertema: fremtid, barn, kommunikasjon, vennskap og gresset er ikke grønnere. Dette temaet henger også sammen med temaer om felles prosjekt og kjærlighet, men blir delt opp i ulike kategorier på grunn av størrelse og på grunn av deres noe innholdsmessige ulikheter. Lim handler om hva som er essensielt for å holde sammen. Sagt på en annen måte, hva er det som limer to mennesker sammen i et parforhold? Det er viktig at man ser dette temaet i forhold til andre temaer da de henger sammen, og må sees i relasjon til hverandre. For eksempel er temaet om kjærlighet like viktig, og fungerer da også som lim. Det blir allikevel ikke valgt å fokusere på kjærlighet i dette avsnittet. Leseren bes derimot henvist til temaer som omhandler kjærlighet, og samtidig se på kjærlighet som en forutsetning for parforholdet.

### *6.4.1 Fremtid*

Noe av det mine informanter ser på som essensielt er en visshet om en fremtid sammen. Dette innebærer at mine informanter velger å være sammen, og lager planer for fremtiden. Det er viktig at disse planene er delt av begge to i parforholdet, at de blir ansett som et felles prosjekt som foster en vi-følelse. Det å ha en fremtid sammen blir ansett som en viktighet for at informantene mine skal være sammen, og blir synliggjort i planlegginger om tiden som skal komme og de valg man tar ovenfor partner og parforholdet.



*”Man må gjøre et bevisst valg også. Man må velge det her mennesket for å leve sammen med Det tror jeg man kan gjøre på mange måter. Vi har nå gjort det uten å forlove oss for eksempel... Han har gitt meg sitt ord på det at det er det han vil, og han vet at det er det jeg vil. Ut i fra det planlegger vi fremtida sammen... Man må stå opp hver dag og fortsette å velge det mennesket. Det kan jo bli litt feil også, for det kan virke som man ombestemmer seg hele tiden. Men man må være bevisst det da...” (Informant 6)*

Informant 3 forteller at troen på fremtid sammen med sin partner er den viktigste grunnen til å bli værende i forholdet.

*”Troa på at vi har en fremtid. Det er viktig, og da med tanke på potensielt senere ekteskap og barn og det som følger med.”*

Informant 3 er inne på ekteskap i utsagnet ovenfor, og forteller at det er viktig med tanke på fremtiden med tanke på et potensielt ekteskap. På spørsmål om hvorvidt man kan tenke seg å gifte seg er mine informanter ganske delt. De eldste av mine informanter, 36 og 57 år, er henholdsvis forlovet og gift. De yngre av mine informanter er ikke forlovet eller gift, men er samboere bortsett fra tre stykk. Hovedoppfatningen hos mine informanter er at man kan være sammen for resten av livet uten forlovelse og ekteskap. Noen av mine informanter synes ekteskap som konsept er en fin seremoni og ønsker det, og blir ansett som noe som knytter ennå sterkere og tettere bånd. Av mine informanter som er religiøse har ekteskap og forlovelse en mer hellig plass enn hos de som ikke er av sterk religiøs tro. Dette kommer til uttrykk blant annet ved at en av de religiøse av mine informanter allerede er gift, og den andre religiøse av mine informanter uttrykker at forlovelse og ekteskap er det ultimate ved et parforhold. Informant 9 uttrykker hennes meninger om hvorvidt forlovelsen er en styrke i parforholdet.

*”Ikke det å være forlovet. Det blir mer en formalitet. Hadde vi vært gift, derimot, tror jeg det hadde vært annerledes. Det å være gift tror jeg gjør bindingen ennå sterkere, eller vanskeligere å bryte opp.”*

Dette utsagnet av Informant 1 uttrykker en hovedoppfatning om at ekteskap ikke er en nødvendighet, men heller en visshet om en fremtid forankret i en felles oppfatning av den kollektive tankegangen som blir skapt mellom to i parforholdet.

*”Det hadde vært fint å ha hvit kjole på en dag. Men den kunne hatt en annen farge, og det kunne ha vært en annen fest. Kjæresten min har ikke lyst til å gifte seg... Hadde han hatt lyst kunne han ha gjort slik at jeg fikk lyst på det... Jeg tror også jeg ville fått litt*

*prestasjonsangst, det der med at nå er vi gift og da skal man være lykkelig. Jeg tenker også litt hvis man går gjennom en stor seremoni, så er det en overgang fra noe til noe annet, hvis ikke kan man likeså godt la være. Jeg ville også føle at det skulle skje noe... Så sånn sett er det helt greit å la være... Men jeg skjønner godt konseptet med å forlove seg og gifte seg. Jeg synes det er sinnsykt vakkert, og jeg synes det er vakkert det med at man går fra å være kjærester til å si at dette skal vare for resten av livet. Men jeg regner med at han og meg skal være sammen for evig om vi har papir på det eller ring eller ei... Han har stått ved min side og støttet meg, og sagt til meg at det er for i gode og onde dager... Man kan heller ikke bli gift når man ikke bor i samme by.”*

#### 6.4.2 Barn

Av mine informanter er det tre stykk som har stiftet familie med sin partner. Det vil hovedsaklig si at de har fått barn sammen. Alle tre bor også under samme tak med sin familie. Selv om det er bare tre som har barn er allikevel dette et interessant tema ettersom funnene hos de tre av mine informanter var like, og alle var enige om at det å få barn sammen styrker parforholdet. Mine informanter som har barn sammen med sin partner uttrykker en ennå mer vi-følelse ovenfor parforholdet etter at de fikk barn og anså seg selv som en familie. Informantene mine som har barn, opplevde også at den kollektive følelsen ovenfor parforholdet ble mer fremtredende enn før de fikk barn ved at de var mer selv-orienterte før. Man har nå en familie å ta hensyn til, og informantene mine opplever også at dette er en styrke for parforholdet ved at de synes relasjonene er blitt bedre, og at de prøver å tilrettelegge parforholdet på en best mulig måte slik at de skal ha det bra sammen. Mine informanter sier også at parforholdet endrer seg med tanke på blant annet intimitet, kjønnsroller og generell omgang med hverandre etter hvert som man får barn. Prioriteringene til mine informanter, og hva som blir ansett som viktig endres i takt med barn og varighet på forholdet. Informant 9 uttrykker seg slik, og nevner også at henne og partner har blitt mer likeverdige i forholdet i tillegg til endring av behov.

*”Det å få barn styrket parrelasjonen. Vi hadde jo vært sammen i 14 år når vi fikk våre første barn, og det var fordi vi ville det. Vi hadde et godt forhold før det også, men det ble bedre på alle vis etter vi fikk unger synes jeg. Bedre liksom... Kom nærmere hverandre, mer forplikta, mer hengiven ovenfor hverandre og kanskje ennå mer glad i hverandre, på en måte. Det å få unger føles på en måte som meninga med livet, og det har styrka forholdet. Vi hadde på en måte et jevnbyrdig forhold før, jeg var nok sterkere i forholdet før vi fikk unger. Mer opptatt av å stå på mitt, men så forandrer jo*

*behovene seg og du har ikke behov for å gjøre det samme som før du fikk unger da... Seksuelt har det også blitt bedre... Kvalitativt sett har det blitt det."*

Informant 8 uttrykker blant annet dette på spørsmål om hva som skal til for at man skal få parrelasjonen og kjærligheten til hverandre til å vare. Barn ser her ut til å tilføre parforholdet en annen dimensjon enn før man fikk barn.

*"Barn er en viktig faktor her. Barn er altavgjørende. Ansvarsfullt forhold til barnet, så vil man jo gjerne at forholdet skal funke... Så da jobber man nok litt ekstra med det også, men er jo ikke alle som gjør det. Vi gjør i alle fall det, og det er lettere å hengi seg til masse krangling når man ikke har barn. Man prøver å få en god stemning sammen med barnet. Da må man kanskje bite i seg litt mer av de småtingene... Man må tilpasse seg og kan ikke gjøre alt hva man vil hele tiden. På den annen side, etter hvert når man venner seg litt til det, den følelsen av å ha en tilknytning til noen og ha noen som er så avhengig av deg, er veldig fint da. Det blir en mer dypere relasjon enn hva jeg har hatt før med noen andre. Så det er spesielt da med forhold til det å ha barn sammen. Da blir det liksom noe helt annet i et parforhold enn det gjorde før."*

#### 6.4.3 Kommunikasjon

Kommunikasjon i form av å snakke med hverandre og dele tanker og følelser blir av mine informanter ansett som viktig. Både kommunikasjon mellom partene i det daglige, og metakommunikasjon om forholdet. Dette blir ansett som viktig og avgjørende for å ha et fungerende parforhold og samtidig å forstå sin partner. Et funn blant mine data er at kvinnene anser seg selv som mer sterke på å snakke om følelser og på kommunikasjon generelt, enn deres mannlige motparter. Et annet funn er at de fleste søker sosial støtte av sin partner i hverdagen, men anser også venner som et veldig viktig anker for sosial støtte. Mine informanter sier også at når det gjelder temaer som omhandler partner eller parforholdet, så er det lettest å kommunisere dette ovenfor en god venn/venninne. Mine informanter oppgir at de tar dette med partner etter man har søkt råd hos andre først, og sier de ønsker å bli flinkere å inkludere partner i et metakommunikativt perspektiv. Informantene mine tar opp problemer i parforholdet med sin partner, men det er forskjell på hvor mye de mannlige partnerne vil selvavsløre av følelser. En mannlig Informant (3) uttrykte dette i forbindelse med temaet.

*"Jeg er ikke alltid så veldig åpen, jeg sier ikke alt som jeg tenker på og sier ikke alt som plager meg. Jeg gjør det når jeg føler det er viktig nok, eller det er noe som... Jeg er kanskje*

*ikke den som alltid sier så mye av det jeg tenker eller føler. Jeg vet ikke hvorfor det er sånn. Nei... Det kan kanskje ha sammenheng med å si sånt uten å være sikker på at man mener det fullstendig... Jeg har kanskje ikke vært en mann av store ord på den fronten. Det kan hende det er lettere for kvinner å uttrykke seg på den fronten.”*

Samtidig som at kommunikasjon anses som å være veldig viktig og grunnleggende for et godt forhold for mine informanter, er det også en fare for å overkommunisere. Med dette menes å dykke for dypt ned i problemer og snakke ting i hjel. Like viktig kan en atferdsmessig kommunikasjon være essensiell. Informant 8 svarer blant annet dette på spørsmål om hva som skal til for å få et forhold og kjærligheten mellom to til å vare.

*”Fortsetter å kommunisere da, så godt som mulig. Ikke kommunisere seg i hjel, men jobbe også praktisk i hverdagen med å legge til rette for et godt forhold da. Være sammen som venner da, og gjensidig respekt. Klare å opptre positivt med hverandre i hverdagen, og oppmuntre og skryte av hverandre. Grunnleggende menneskelige ting som å bli satt pris på... Hvis man ikke dykker ned i alle de problemene man har, så tror jeg det kan funke kanskje livet ut, hvis man er heldig. Det forutsetter at man er venner da, fra før av, mener jeg.”*

#### 6.4.4 Vennskap

Sitatet i forrige avsnitt bærer vitne om et viktig emne for mine informanter; vennskap i forholdet. De fleste av informantene mine oppgir vennskap som en av de viktigste bæresteinene for parforholdet deres. Det er bygd opp på et gjensidig vennskap med respekt, lojalitet, forståelse, omsorg, hengivenhet og positivitet. Informantene mine snakker om vennskapet mellom dem selv og partner som en dypere manifestering av parforholdet deres.

*”Vennskap er kjempeviktig, og han er jo på en måte bestevennen min. Men at vi først og fremst er kjærester da, at vi ikke plutselig bare blir venner liksom. Jeg tror det er viktig for da har man... Hvis man bare er kjærester hadde vært mer sårbart. Hvis man er venner kan man si til hverandre at nå synes jeg du er urettferdig, og liker deg ikke i det hele tatt. Tørre å være ærlig med hverandre da. Hvis man bare er kjærester blir det kanskje litt mer overfladisk.”*  
(Informant 5)

Vennskap blir sett på som en byggestein og en grunnmur som resten av forholdet bygger på. Enten man har vært venner før man ble kjærester, eller ved at man har utviklet vennskap etter hvert som man ble kjærester, så trekker en del av mine informanter det viktig i forbindelse med brudd i parforhold at mange ikke klarer å opprettholde de vennskapelige grunnleggende verdiene som nevnt ovenfor. De verdiene som vennskapet foster og betyr er viktig i anseelsen av hvor berikende og dyp relasjonen er.

Mine informanter er også klare på at det er en klar distinksjon mellom det å være venner og det å være kjærester. Det er ikke bare vennskap, men noe mer som er i forholdet mellom dem. Informant 5 sitt utsagn ovenfor bevitner om dette tilfellet. Noe som er viktig i denne sammenheng som mine informanter er inne på, er å se på helheten av hva det innebærer å være kjæreste og det åndelige i relasjonen. Informant 11 belyser denne helheten i relasjonen på denne måten.

*”Hun gir meg lykke i livet mitt. Det gjør livet mer meningsfullt. Hun betyr så mye for meg. Både som medmenneske, venn, og som alt (...) Jeg trenger henne i livet mitt, og søker støtte og råd fra henne (...) Man må kjenne personen godt for å utvikle kjærlighet. Som venner kan man lære hverandre å kjenne.”*

#### 6.4.5 Gresset er ikke grønnere

Gresset er ikke grønnere er et tema som kan være litt vanskelig å definere. Temaet kom frem for mine informanter da de filosoferte over hva som skal til for å få en relasjon til å vare og bevare kjærligheten. Det er en slags motpol til å se om ”gresset er grønnere på den andre siden.” Temaet oppstår som en reaksjon på dette; for ikke å falle for en fristelse og se etter andre potensielle partnere, eller gå ut av parforholdet.

Mine informanter er alle enige om en progresjon fra en mer tiltrekningsfase til en mer dypere kjærlighetsfase i parforholdet. Informantene mine bruker gjerne ordet lykke for å beskrive følelsen parforholdet og kjærligheten gir dem. De fleste av mine informanter føler seg lykkelige i sine parforhold. Informant 4 påpeker dette på en god måte.

*”Jeg tror kjærlighetsforhold generelt, hvis det er bra da, hvis man respekterer hverandre og har det fint sammen, gjør folk lykkelige. Selv om ikke alle mennesker trenger en kjæreste for å være lykkelige, men tror de aller fleste mennesker er lykkelige sammen med en person som de elsker da. At det på en måte må være ett av målene i livet for veldig mange mennesker.”*

Ettersom den mest intense tiltrekningsfasen gir seg og tiden går, kan det være vanskelig å opprettholde forholdet med den intensiteten, pasjonen og engasjementet man hadde i starten. Mine informanter er redde for at deres forhold skal bli en rutine og fortsette i en og samme trakt. Alle mine informanter mener man aktivt må gå inn for å jobbe med forholdet seg i mellom og med seg selv. Når det gjelder kjærligheten i parforholdet uttrykker Informant 3 at man må romantisere forholdet, men at det er en balansegang her.

*”Aktiv romantisering, å tenke aktivt på at det ikke bare skal være det hverdagslige og alt det som skjer til vanlig. Det har jeg også tenkt en del på, og vi har snakket om det... Hverdagslivet*

*sammen er også viktig. Begge deler i balanse er viktig. Bare romantiske opplevelser er noe jeg tror sliter på et forhold også. På samme måte som totalt fravær av det også gnager... Det er hvertfall noe jeg føler jeg har kommet frem til av alt en ser av tabloidoppslag av kjendiser som er fantastiske, og alt er super duper romantisk, så går det et halvt år og det er brudd og forferdelighet.”*

Informantene mine uttrykker at det kan være lett å ta hverandre for gitt, og skli inn i negative holdnings-, atferds- og kommunikasjonsmønstre. Flere av mine informanter uttrykker også at tryggheten ved parforholdet deres er et viktig aspekt, og kan være innvirkende på at man fortsatt er i forholdet. Mine informanter er enige om at trygghet ikke kan være en hovedårsak for at man er sammen i et parforhold, men at det dog utgjør en trygghet og en innvirkende faktor. Det å skli inn i negative mønstre må unngås mener mine informanter. Dette utsagnet av Informant 7 nedenfor sammenfatter dette.

*”Det å ha følelser for hverandre er viktig for å holde sammen, det at vi kommer overens er viktig. Jeg har ikke lyst til å gå i den tralten, hvor livet bare blir mønster av ting. Det tror jeg er veldig viktig. Og at vi prøver å gjøre ting sammen, og den TV'en kan fort ødelegge. Så, men der er vi ganske flinke til, for jeg er veldig redd for det. Så jeg er ganske obs på det at vi må finne på ting, og at ikke livet skal bli kjedelig sammen. Livet kunne jo vært mer spennende som singel, jeg vet jo ikke... Føler meg lykkelig i forholdet. Føler meg trygg, og det er ganske viktig for meg.”*

Det å gjøre ting sammen blir ansett som og knytte bånd mellom partnerne i parforholdet, og er viktig. Det er også viktig ikke å ta hverandre for gitt, og sette pris på sin partner ved å gjøre ting for hverandre og glede hverandre. Mine informanter mener at mye av dette også ligger i en selv, at man må ta tak i seg selv og tenke hvorfor man i utgangspunktet ble sammen og fokusere derfra, og ikke dykke ned i alle problemene man har. Informantene mine mener parforholdet er for i gode og onde dager, og da må man gjøre tiltak som gjør at man klarer å bevare flest gode dager. Nedenfor følger sitatutdrag fra tre informanter som belyser dette.

*”Man må hvertfall ikke ta hverandre for gitt. Man må vise at man setter pris på den andre ganske mye. Kanskje prøve å bevare litt av romantikken da, at man gjør litt ekstraordinære ting innimellom. Man treffes ikke bare på sofaen ved kveldstid fordi man tilfeldigvis bor i samme leilighet. Man prøver litt aktivt å ta vare på hverandre ved og gjøre interessante ting sammen og skape minner og glede hverandre. Fortelle hverandre at man er glad i hverandre, og... Trenger ikke å være store ting, og trenger ikke kjøpe store ting og sånn, er ikke det jeg*

*mener. Bare vise det... Kan jo vise det med ord og med klemmer og kyss og sånn, det tror jeg er viktig. (Informant 4)*

*”Det er viktig med respekt og kjærlighet, og vi gjør ting sammen for å knytte bånd.”  
(Informant 6).*

*”Sette pris på hverandre å innse hva det er man har da. Respekt er kjempeviktig. Det å respektere hverandre, selv om man ikke trenger å være enige, så kan man forstå at den andre mener noe annet da. Også det å kunne snakke sammen, for hvis man går og grubler på ting, så blir det gjerne større enn det det i utgangspunktet var... Å ta hensyn til hverandre, og det lærer man ettersom man har vært sammen en stund.” (Informant 5)*

Det å gi frihet til partner blir også ansett som viktig for å få relasjonen til å vare. Man har et syn på seg selv som et fritt individ, og den følelsen blir viktig å ivareta samtidig som man må være observant på partners behov. Informant 1 poengterer noe viktig i forbindelse med å unngå følelsen av at ”gresset er grønnere” andre steder.

*”For å bevare kjærligheten og få det til å fungere? Hmm... Jeg tror man skal være innstilt på at man skal ha lyst til å bevare det. Det tror jeg virkelig. Innsats fra begge to. Det tror jeg egentlig bare er det. Det hvor det er vilje er det vei. Så hvis begge to vil, så tror jeg man klarer å bevare det. Med viljen vil det også komme de tingene som skal til, altså sånn at man uttrykker sine behov, eller hva det nå skal være.” (Informant 1)*

#### 6.4.6 Diskusjon

En fremtid sammen som par er viktig for mine informanter for å holde sammen og bli værende i forholdet. Forskning omtalt i teoridelen, hevder at blant par så er det nedgang i forpliktelse ovenfor partner og parforholdet og tilfredshet i parforholdet som gjør at man bryter forholdet, og ikke følelser av kjærlighet som minsker senest (Sprecher, 1999). Dette kan tilsi at forpliktelse og det å sørge for denne forpliktelsen med valg, felles planer og felles aktiviteter blir essensiell for å bli værende i forholdet. Da er det gitt at man må sørge for at man har en felles fremtid sammen og ved å være tilfreds i parforholdet generelt. Det er gjennom hele denne masteroppgaven diskutert og fremmet forslag for tilfredshet. Her er det blant annet fremmet at det å legge planer sammen, ha felles aktiviteter, og gjøre valg om at man vil velge denne partneren for å være sammen med er viktig for å føle tilknytning til parforholdet og partner. Som nevnt stresser Gonzaga et al. (2001) viktigheten av at man skal oppleve kjærlighetsøyeblikk ved at man gjør spennende ting sammen og planlegger sammen, og dette påvirker hvordan man er tilknyttet og dette kan styrke tilknytningen. Her er det også



rapportert at par som opplever mer kjærlighet løser konflikter på en mer positiv måte, inkluderer hverandre mer i sine livsmål, deler flere aktiviteter og erter hverandre mer på en lekende måte. Disse funnene har blitt tatt opp før i denne masteroppgaven. Grunnen til de blir tatt opp igjen er for å understreke funnenes validitet på ulike områder og for å understreke viktigheten av kjærlighet og tilknytning. Et annet viktig poeng for helheten er at det henger sammen og påvirker hverandre. På denne måten kan man si at en konsumerende kjærlighetstriangel bestående av en hel kombinasjon av intimitet, lidenskap og tilknytning er det ultimate målet for et fullbyrdet kjærlighetsforhold siden dette er interaktivt og dynamisk (Sternberg, 1986).

Når det gjelder en fremtid sammen er det også implisert at hvis parforholdet blir av en langvarig karakter, så vil forpliktelsesdimensjonen øke gradvis i starten for så å øke. Det blir som en S-kurve, Ifølge Sternberg (1986). Hvis forholdet begynner å vakle, muligens på grunn av tilfredshet (Sprecher, 1999), så vil forpliktelsesdelen synke. Er det snakk om et potensielt forholdsbrudd, kan forpliktelsesdelen synke ned til baseline-nivå. Dette indikerer at forpliktelsesdelen er en varierende kurve som varierer med parforholdets opp- og nedture. Da kommer det an på hvor sterke nedturene er i forhold til oppturene. Negative følelser veier sterkere enn positive følelser (Myers, 2005). Da er det kanskje gunstig at positive opplevelser i et parforhold veier tyngst i kvalitet og kvantitet. Det blir også et individuelt spørsmål om hvor mye man ofrer av seg selv kontra parforholdets identitet, tilgjengeligheten av andre potensielle partnere, ønske om å være singel og holde på en individualistisk identitet, økonomiske spørsmål og trygghetsfølelsen som parforholdet tilbyr. Dette kan alle være faktorer som er med å påvirke parforholdets skjebne og utfall.

Enkelte av mine informanter er usikker i sitt parforhold, og har spekulert i hvordan det er å være singel. På den ene siden kan singellivet dyrke individualitet, men på den andre siden så har man muligheten til å være mer tilfreds med seg selv, og kanskje med tid finne en ny kjæreste. Knee, Canevello, Bush, & Cook (2008) har vist at det å ha sin selvfølelse og selvtillit, der man er opptatt av hvordan andre vurderer en selv knyttet til en spesifikk domene som et parforhold, er av negativ karakter og kan fostre mer tilknytning til parforholdet, men ikke nødvendigvis mer tilfredshet eller nærhet til sin partner. Ved denne formen for selvevaluering er parforholdets opp- og nedture knyttet direkte til hvordan en persons egen følelse av godhet og dårlighet utarter seg, og at dette spiller inn på hverandre. Denne formen for tilknytning er kjennetegnet ved at man sterkt og unaturlig opptatt av sitt kjærlighetsforhold, og er relatert til tilknytningsangst og en manisk kjærlighetsstil (Knee et al.



2008). Det blir også påpekt at et moderat nivå av denne typen tilknytning kan være nyttig for parforholdet, mens overdrevne nivåer er skadelig. Dette indikerer at det å ha selvverd og selvtillit direkte knyttet til ens parforhold kan være skadelig, og impliserer også viktigheten av å ha et eget liv og identitet med interesser, pasjoner og preferanser. Det å bli i et parforhold av en trygghetsfølelse og vane, og det å være tilknyttet til hverandre for en hver pris kan være skadelig for egen helse på dette området med at man mister seg selv i dyaden. Da skal man ikke for en hver pris holde fast ved et parforhold. Den generelle oppfatningen hos informantene mine er at de er tilfredse i sine parforhold, men tvil kan forekomme. Da er det viktig at man har gjort et valg, og har et tilfredsstillende parforhold som dekker hverandres behov. Går parforholdet på bekostning av tilfredshet og tilknytning kan dette bety slutten for parforholdet.

Ekteskap har vært diskutert tidligere og for mine informanter representerer det en institusjonell og rituell måte å knytte bånd på. En av mine informanter er gift og en er forlovet. Sett ut i fra et fremtidsperspektiv impliserer ekteskapet en sterk tilknytning til partner som gjør det vanskeligere å bryte parforholdet (Sternberg, 1986; Waite, 2000). Dett kan indikere at ekteskap er lønnsomt for tilknytningens skyld og kan fostre mer nærhet sådan. Ønsker man at det skal vare kan ekteskap i dette henseendet være gunstig. Informantene mine regner med de kan være sammen uten å være gift. Denne masteroppgaven fremmer mange andre måter som gjør at man holder sammen, og visst er det mulig. Det å stifte familie kan i dette henseendet være av like stor betydning for en vi-følelse som et ekteskap med tanke på tilknytning.

Dagens oppvoksende voksgenerasjon setter samboerskapet høyt som en samværsform (Scott, Schelar, Manlove, & Cui, 2009). I en metastudie av Noller (2006) ser på samboerskap med en negativ karakter ved at det fostrer mer individualistisk og egoistisk tankegang. Mine informanter ser ut til å fungere bra med det å være samboere og rapporterer ingen spesielle problemer med det. Det er også en trend i dagens samfunn å utsette ekteskap hvis man har planer om å gifte seg (Scott et al. 2009). Gitt en god del av mine informanters unge alder, er det mulighet for at synet på ekteskap vil forandre seg med årene. Et annet interessant funn er at dagens oppvoksende voksgenerasjon vurderer de emosjonelle sidene ved et parforhold som forventninger om kjærlighet, tilknytning og troskap høyere enn tidligere generasjoner. Tidligere generasjoner så på økonomisk sikkerhet, og det å oppdra barn som viktige elementer innenfor et suksessfylt parforhold, og spesielt innenfor ekteskapet (Scott et al. 2009). Dette impliserer at holdninger i samfunnet har endret seg til ekteskap, samboerskap, seksuell

utfoldelse og ved fokus på de mer emosjonelle sidene ved et parforhold (Waite, 2000; Scott et al. 2009). Siden samboerskap er en legitim samværsform, og de mer emosjonelle sidene ved parforhold i dag er vektlagt, så kan det være andre ting som skal til for at et parforhold skal møte forventningene om et livslangt partnerskap enn ved tidligere generasjoner. Denne masteroppgaven har blant annet vektlagt kjærlighet og det å gjøre ting sammen som noe som binder sammen par i et parforhold. Ved at fokuset er skiftet over på et mer emosjonelt fokus gjør at ting som omhandler kjærlighet, trofasthet og nærhet får en mer sentral plass og kan oppnås på andre sett enn ved ekteskap som er mer enn rituell seremoni for mine informanter. Å undervurdere ekteskap som institusjon skal man heller ikke gjøre, da det fostrer en sterkere form for tilknytning. Familielivet som nå vil få fokus, vil videre implisere at det er ikke bare ekteskap som er viktig i et fremtidsperspektiv.

De tre av mine informanter som har barn med sin partner ser på dette som styrkende for deres parforhold. Mine informanter føler en sterkere vi-følelse ovenfor parforholdet nå enn før de fikk barn sammen. De oppgir samtidig at de hadde sterkere selv-orienterte følelser før de fikk barn. Nå handler det mer for de yngste av mine informanter som har barn, å få parforholdet til å fungere på en best mulig måte som en familie, og for den eldste informanten som har barn og har vært gift i en god stund, er det å tilbringe tid og ofre av seg selv med og for familien den store gleden. Informantene mine kan også tillegge at kjærlighetsfølelsen til deres partner i visse tilfeller har blitt sterkere, og familielivet får øverste prioritet. Informantene mine snakker også om endring av syn på livet, og at man oppdager nye sider ved partner og nye roller. Man kan her se et markant skille fra det å være i et parforhold, til å være i et parforhold med barn som familie. Disse tre av mine informanters parforhold virker kvalitativt sett som de sterkeste parforholdene blant mine informanter. Noe av grunnen kan være at man får et sterkere kollektivt syn på dyaden, hvor vi-følelsen blir sterkere og hvor barn blir en medbringende faktor. Samtidig kan man se av mine informanter som har barn at de blir mer tilknyttet som en *familie*, og dette impliserer en utvidet og sterkere vi-følelse.

Forskningslitteraturen har blant annet noen motsigende funn til at barn styrker parforhold. Blant annet så har en longitudinellstudie blant gifte par vist at fødselen av den førstefødte har en generell liten til medium negativ effekt på både fars og mors parforholdsfunksjonering (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009). De mener at et barns fødsel bringer med seg stor forandring i parforholdet som varer over en viss tid. Nedgang av parforholdsfunksjon blant par som ikke fikk barn og par som fikk barn i løpet av en åtte års periode, viser lik nedgang, men nedgangen skjer kjappere hos de som har barn. Doss et al. (2009) mener

foreldrerollen bringer med seg en del stressorer og kan øke negativitet, konflikt og problemintensitet. Hos mine informanter uttalte en informant at det handler om å tilrettelegge hverdagen slik at det går mest mulig "smooth" for dem og for barnet. Hun sa også at man måtte svelge i seg mange av de tingene som kunne vært en konflikt, men at de måtte ta mer hensyn nå. Dette kan tyde på god håndtering av stressorer som følge av en forandring som foreldrerollen tilsier. Doss et al. (2009) mener disse problemene, som omtalt ovenfor, kommer nettopp av dårlig håndtering av stressorer som et resultat av store forandringer ved det å få barn.

Doss et al. (2009) påpeker at selv om det generelle funnet er at barn i parforholdet bringer en del negativitet på dyadefunksjonen, så er det par som rapporterer det motsatte, nemlig en forbedring av parforholdet. Dette kan ha noe med at faktorer som at man hadde stabile familieidealer hjemmefra, hadde vært gift og sammen lenger, men ikke samboere først, lite krancling, negativitet og gode problemløsningsevner pre barn, ingen overromantiske væremåter og god økonomi. Hos mine informanter er bare en av de tre gift, og en annen er forlovet, og et validitetsspørsmål i denne studien må derfor sees på. En ting kan være at det ikke er ekteskapet som ikke er det avgjørende her, men tilknytningen og parforholdet i mer generelle termer, der innholdet i parforholdet blir det vesentlige. Dette er også noe Doss et al. (2009) sirkulerer rundt. Ekteskap blir av mine informanter sett på som en mer rituell og institusjonell måte å knyte bånd enn det tradisjonelt sett har vært. Dette viser at det er nyanser i hvordan parforholdet blir post barn, og at dette har med individuelle, relasjonelle og kontekstuelle faktorer å gjøre. Informantene mine som har barn, bor sammen, har god økonomi ved at der er i jobb, har vært sammen lenge og det virker som de har en god måte å løse konflikter på (se avsnitt om "Kommunikasjon"). I tillegg kan hovedvekten av informantene mine som har barn, oppgi å ha hatt stabile familieidealer med foreldre som holder sammen, eller holdt sammen livet ut. En av mine tre informanter som har barn har skilte foreldre, men dette fikk hun til å være bevisst på hvordan hun ikke ville ha det. På denne måten er det tenkelig at dette kan sees på som forsterkende ved at hun søker etter det hun vil ha, og jobber for et godt familieideal som hun anser som meningen med livet. En generell oppfattelse er at for mine informanter styrker familiebildet (med barn) det kollektive parforholdet.

Kommunikasjonen i et parforhold er sett som viktig og essensiell for mine informanter fordi det handler om å forstå sin partner og parforholdet Cathrine Hassel som heter *Moderne heterofile parforhold mellom individualitet og fellesskap* (Førde, 2007), har hun intervjuet

både kvinner og menn om parforhold. Kvinnene rapporterer at de ønsker at man skal sette av tid sammen med partneren å snakke om og forbedre forholdet. Det vil også innebære og ta opp problemer etter hvert som de dukker opp og løse de. Mange av informantene mine søker også sosial støtte til venner og tar gjerne opp ting om parforholdet med venner før de eventuelt går til partner. Ifølge Birditt & Antonucci (2007) er det å ha to bestevenner som ikke nødvendigvis er ens partner er viktig for velvære og viktige kilder til sosial støtte. Det som blir viktig her er at man i tråd med et felles prosjekt-syn deler en del av sine parforholdsproblemer med partner, hvis det er av en essensiell karakter for parforholdet. Dette omhandler ikke bare problemene i seg selv, men kan også hjelpe par i å komme nærmere hverandre i at der rører ved hverandre slik som Alapack (2007) forfekter.

Det å jobbe med forholdet handler også om å jobbe med identitet, da vil kommunikasjon og gjensidig utveksling av tanker og følelser avgjørende (Førde, 2007). Man vil da bruke relasjonen til å speile seg i hverandres uttrykk og væremåter. En av hovedtankene blir her å se forholdet som noe som er felles, og i utgangspunktet veldig godt og berikende. Måten man kommuniserer og metakommuniserer i forholdet blir da avgjørende for hvordan man oppfatter forholdets identitet. Informantene mine er også klar på at det å overkommunisere i forholdet kan ha en negativ effekt. For mine informanter er det også viktig å gjøre ting sammen og ha en felles aktivitetsform. Som skrevet tidligere har det å gjøre ting sammen en gunstig effekt på et parforhold og foster tilfredshet og kjærlighet til hverandre. Her kan det tenkes at man må finne en gyllen middelvei mellom kommunikasjon og handling i form av det å gjøre ting sammen. Kommunikasjon er her bedre enn ingen. Dog sier Watzlawick et al. (1967) at det ikke finnes ikke-kommunikasjon, siden det ikke er en motsats til atferd. Her blir det viktig å uttrykke kommunikasjonen tydelig med ord og handling, og ikke minst være observant på at det kreves relasjonelt arbeid for å ha det bra sammen.

Man kan skille mellom strategisk og ikke-strategisk relasjonsvedlikeholdsarbeid (Dindia & Emmers-Sommer, 2006). En typologi for positiv kommunikasjon som kan brukes som et verktøy for å løse problemer, kommunisere og dermed skape et bedre utgangspunkt for å løse problemer og bedre interaksjonen i forholdet er Stafford og Canarys typologi om relasjonell vedlikeholdsstrategi (1991, gjengitt i Dindia & Emmers-Sommer, 2006) har fem hovedpunkter som utgangspunkt. Disse er

1. Positivitet
2. Åpenhet (selvavsløring og metakommunikasjon)

3. Forsikringer
4. Nettverk (bruke tid med venner og tilknytninger)
5. Dele oppgaver (for eksempel husholdningsoppgaver)

Det som blir viktig er som i Stafford og Canarys typologi som utredet ovenfor, og ha fokus på det fellesskapet man ønsker å skape i parforholdet gjennom aktiv bearbeiding av aspekter som er tenkt til å fostre et bedre klima og vedlikeholde parrelasjonen. Stafford og Canarys typologi er av typen en slags strategisk måte å behandle relasjonen på, og en bevissthet av at man inngår i slike atferds- og kommunikasjonsmønstre. Arbeid innen samme felt har utdypet dette ytterligere og kommet frem til at par også blant annet bruker blant annet konflikthåndtering, råd, fokus på en selv, delte aktiviteter, humor, meglende kommunikasjon, støtte, småprat, og affeksjon som andre strategier for vedlikehold (Dindia & Emmers-Sommer, 2006). Av ikke-strategiske metoder kan det dreie seg om hverdagslig atferd og kommunikasjon mange ikke tenker på som måter å vedlikeholde relasjonen i et parforhold på. Det kan være alt fra å spørre partneren om hvordan dagen har vært, eller fortelle om hvordan man har hatt det selv. Det å gjøre små ting for partneren som å henge opp jakken for partneren, og rette positiv oppmerksomhet mot partneren kan være andre ikke-strategiske vedlikeholds- og atferdsendrende midler (Amundsen, 2009). Et utgangspunkt for mine informanter er at kommunikasjonsmekanismene utgjør hverdagen til partnere. Med det menes at kommunikasjonsmekanismene blir ansett som indoktrinerte handlingsmønstre som hjelper hverandre i å leve opp til forventningene som et parforhold medfører, i forhold til at man skal være gode mot hverandre og bevare kjærligheten overfor hverandre.

Hassel sin masteroppgave (Førde, 2007) omhandler også det som oppfattes hos mine informanter om kvinnen som parforholdets emosjonsmanager. Dette går i hovedtrekk ut på at kvinnene er sterkere på å snakke om følelser og det relasjonelle i parforholdet. Dermed kan også mye av relasjonsarbeidet falle på kvinnen i parforholdet (Førde, 2007). Dette kan også hense på at kvinner oppfatter seg mer relasjonelle enn menn (Gilligan, 1982; Jordan et al., 1991, begge omtalt i Markus & Kitayama, 2003). Mine kvinnelige informanter føler seg sterkere enn sine partnere på dette området, og kvinnene rapporterer at de planlegger mye av parets felles aktiviteter. Hvorvidt dette er negativt er det sider både for og i mot. På den negative siden kan det kanskje oppfattes som om kvinnene drar en del av lasset i form av ønsker om relasjonelt vedlikeholdsarbeid og planlegging. På den måten kan mennene henge etter (Førde, 2007). På den andre siden gir det kvinnene større makt og styrker deres posisjon

i parforholdet (Førde, 2007). Her kan de mannlige av mine informanter bli flinkere på å kommunisere sine tanker og følelser på et relasjonelt plan og gjerne ta del i mer av planleggingen i parforholdet, og på den måten taper de ikke så mye på det.

Vennskap blir sett på av mine informanter som byggestein i parforholdet deres. De er samtidig klar over at det er en klar distinksjon mellom at det inneholder noe mer enn *bare* vennskapsfølelser til hverandre. (Se diskusjonsavsnitt om "Søken etter kjærlighet" for utdypning av vennskap kontra kjærlighetsfølelser). Jeg vil først trekke inn et sitat av Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900, sitert etter ukjent forfatter, 2010a) " Det er ikke mangel på kjærlighet, men mangelen på vennskap som forårsaker ulykkelige ekteskap" Uten å trekke inn betydninger av ekteskap eller ulykkeligheter i den forstand, påpeker sitatet viktigheten av å være venner. For mine informanter er vennskap bygd opp gjensidig og er sterkt knyttet til respekt, lojalitet, forståelse, omsorg, hengivenhet, positivitet og følelser ovenfor den andre parten. Vennskapet er på mange måter grunnmuren i mine informanters parforhold, og en arena der man blir kjent og lærer og kjenne hverandre. Vennskap her handler også om å være gode mot hverandre og behandle hverandre med respekt. Brytes vennskapet ved ulike hendelser eller ved å såre den andre risikerer man et brudd på mange av disse vennskapsaspektene, og da bryter man samtidig med *forventningene* man har konstruert om partner. Det kan skape ulykkeligheter, tillitsbrudd og et dårlig parforhold. Vennskap i et parforhold blir viktig for det å ha en relasjonell omgang med hverandre i et nært parforhold fordi det grunnleggende er at man er venner. Vennskap er her tenkt å implisere viktigheten av å behandle hverandre med respekt og verdighet og det å ha nestekjærlighet til andre.

Temaet "gresset et ikke grønnere" dreier seg for mine informanter om å unngå en eksistensiell krise som setter parforholdets identitet i fare, og som i verste fall kan oppløse parforholdet. Det kan være snakk om å unngå rutiner og negative mønstre der man er sammen *bare* for å være sammen. Parforholdene til mine informanter utvikler seg med erfaringen man får med å være med hverandre. For informantene mine er det å gjøre aktiviteter sammen en del av og ikke skli inn i kjedelige rutinemessige mønstre, og er også i tråd med mer utvikling av samhold og kjærlighetsøyeblikk til hverandre (Gonzaga et al. 2001). Som en av mine informanter påpeker kan TV'en ta mye av oppmerksomheten. Det kan være en styrkende aktivitet å se en film eller TV-serie sammen, men det kan fort sluke oppmerksomheten fra og aktivt dyrke samhold og knytte bånd. Informantene mine opplever også at det er viktig å gi rom og frihet til partner og seg selv. Dette kan henspille vår individualistiske kultur med dens kjennetegn og at vi har vår individuelle identitet med ditto preferanser, og det er sunt og ha



sine egne preferanser ifølge mine informanter (Markus & Kitayama, 2003; Eriksen, 2004, og diskusjonsavsnitt om Felles prosjekt). Dette kan også sees på som å respektere partner som informantene mine også synes er viktig. Det å sette pris på partneren er viktig for mine informanter, og gjør at det er lettere å se hva det er man har. De mener at det å jobbe med seg selv, og aktivt tenke på hvorfor de valgte denne personen også er viktig. I dette henseendet kan det være viktig å vise aktivt kjæresten hvorfor man er glad i han eller henne. Det kan sies med ord, med et enkelt ”jeg er glad i deg”, ”takk for at du gjorde det” eller ”takk for at du er den du er”. Ordene som er relativt enkle i sitt språklige uttrykk kan ha stor ringvirkning for parforholdet. Et konkret tiltak man kan gjøre for å vise at man setter pris på den andre er å gjøre gode hendelser mot hverandre som overgår kranglene og de negativ hendelsene i frekvens (Amundsen, 2009). Det kan være snakk om å smile til den andre, gi den andre en kopp kaffe eller gi et kjærtegn til den andre. På den måten viser man at krangler og uenigheter ikke truer parforholdet (Amundsen, 2009). Dette er heller ikke noe man *kun* trenger å gjøre hvis en krangel eller negativ hendelse oppstår, men mer som en pekepinn på at det å sette pris på partner signaliserer at man bryr seg og setter partneren og parforholdet høyt. På den måten er det også tenkelig at man forsterker eksisterende bånd eller etablerer nye bånd mellom seg selv og partner i parforholdet.

Det å gjøre litt utenomhverdagslige aktiviteter som å gå og spise sammen, eller ta en ferietur sammen kan sees på som stimulerende aktiviteter som kan fostre mer kjærlighetsøyeblikk, som igjen er positivt korrelert med fungerende og bedre parforhold (Gonzaga et al. 2001). Dette viser at det å aktivt romantisere forholdet er utelukkende positivt i denne sammenheng. Informantene mine er opptatt av en balansegang her, og det kan være sunt. Blant annet er det vist at par som har for ”mange” romantiske opplevelser og forestillinger, kan oppleve dårligere fungerende parforhold etter de får barn (Doss et al. 2009). Hverdagen byr muligens i den sammenheng på utfordringer som ikke korrelerer så godt med romantikk ved at man reagerer på stressorer og uvante rollesituasjoner. Barn endrer parforholdets kvalitetsaspekter ved at det bringer inn noe nytt som trenger stor prioritering. Dermed kan forventningene og erfaringene om romantikken få seg en knekk. Da kan det være viktig og ha opplevd ”hverdagen” også. Mulig det er slik at man må ha litt av ”hverdagen” for i det hele tatt å skille mellom hva det autentiske romantiske er. Ved å oppleve forskjeller oppdager man blant annet *sin* eller *vår* identitet (Markus & Kitayama, 2003; Eriksen, 2004; Myers, 2005). Derfor kan det å identifisere romantiske opplevelser skilles ut ved at man opplever den kanskje ikke så romantiske hverdagen.



Mine informanter flest beskriver seg som lykkelige i sine parforhold. En av mine informanter uttaler seg om at ikke alle trenger en partner for å være lykkelige, men at de aller fleste er lykkelige med en de elsker, og derfor er dette et av livsmålene for mange. Mennesker er skapt for å leve i grupper, og dyaden er blitt en av vår tids moderne overlevelseshformer. Her kan konseptet om trygghet spille en rolle. Parforholdet kan sees på som en trygghet i en utrygg verden, men for mine informanter kan det som sagt ikke bare handle om trygghet. Som nevnt i teoridelen i denne avhandlingen vil forelskelsen gi seg og avta, samtidig som hjernen og kroppen ikke reagerer like sterkt på kroppens naturlige forelskelsesrus som i starten av et parforhold. Kan man da forvente å være lykkelige og tilfredse i parforholdet? I en metastudie utført av Lyubomirsky, King, & Diener (2005) er det vist at lykkelige mennesker viser mer positive affeksjoner og dette har nær sammenheng med selvbilde, selvtillit, sosialintelligens og oppførsel, god helse, effektive mestringsstrategier og kreativitet. Lyubomirsky et al. (2005) mener at lykkelige mennesker har større sjanse enn ulykkelige mennesker til å ha givende ekteskap og kjærlighetsforhold, gode relasjoner til andre, høyere inntekt, gode arbeidsprestasjoner, være samfunnsinvolverte, ha en robust helse og et langt liv. Ifølge dette er suksess og lykke et resultat av de positive følelsene et menneske har, og ikke omvendt. Det blir da et spørsmål om hva som kommer først; lykke som følge av suksess, eller suksess som følge av lykke og en positiv innstilling og å vise positiv affeksjon. Lyubomirsky et al. (2005) mener lykken kommer før suksessen på et mer generelt grunnlag. Ragnhild Bang Nes sin doktorgradavhandling om velvære og psykologiske stressorer, viser at det er i vårt sosiale miljø endringspotensialet ligger i forbindelse med lykkefølelse og velvære (Eggen, 2007). Dette kan indikere at individuell lykke er på en måte medfødt, men at sosial kontekst og sosial erfaring betyr veldig mye. I et parforhold kan dette bety at noen mennesker kanskje har det mer velfungerende enn andre, men at man kan jobbe med ulike mekanismer som vist gjennom oppgaven ved strategisk og ikke-strategisk relasjonsvedlikeholdsarbeid, synliggjøring av riktig kommunikasjon, felles og delte aktiviteter, planlegginger, ferieturer, ved å sette pris på hverandre og ved å vise kjærlighet og respekt til hverandre. Disse aspektene er positive og fremmede for velvære, kjærlighet og tilknytning til hverandre. På denne måten skaper man sin egen virkelighet i stor grad, og dette viser at endringspotensialet ligger i oss selv og i kraft av våre relasjoner.

## **6.5 Forventninger**

Dette temaet omhandler forventninger som mine informanter har til sitt parforhold gjennom deres behov, målsetninger og påvirkninger fra eksterne omgivelser.

Mange av mine informanter sier at de er påvirket av foreldrenes relasjoner til hverandre på måten de har hatt det. For eksempel ser man på den relasjonen foreldrene hadde som en god standard for familieliv og kjærlighet, eller at man føler at man vil ha det annerledes enn foreldrene hadde. Hos en av mine informanter eksemplifiserer dette seg i forventninger om kjønnsroller og arbeidsfordelinger i hjemmet, der hun ikke ville ha det slik som foreldrene hadde det med klassiske kjønnsrolleinndelinger hvor kvinnen jobber i hjemmet. Informantene mine har jevnt over en lik inndeling av roller i hjemmet og i parforholdet, og de fleste ønsker ikke den mer klassiske kjønnsrolleinndelingen som var mer vanlig for noen generasjoner tilbake. Hos den eldste av informantene mine på 57 år, kan man se en mer klassisk kjønnsrollefordeling innen hjemmet der kvinnen tar seg mest av huset, og mannen mer det som er rundt. Blant de yngre av mine informanter er det ønsket om mer jevnbyrdig oppdeling. Det forekommer også, blant mine informanter, at forventninger om likebyrdighet ikke alltid lar seg gripe an like godt praktisk som idealistisk, men at totalt sett så går det opp i opp mot likt. I visse tilfeller må de kvinnelige informantene mine presse sine partnere litt.

*”Når det gjelder husarbeid, så går det litt på rullering. Ingen gjør noe mer enn andre da. Jeg vil ikke at han skal gjøre mer heller. Så bytter vi på å lage middag. Jeg synes man bare må få lov til å forvente det av et forhold i 2010.” (Informant 4)*

Mine informanter har forventninger til, og mål om å finne kjærlighet til en person de kan leve livet med. Dette ytrer seg også som et behov og som søken hos mine informanter (se avsnitt om ”søken etter kjærlighet” og ”behov”). De forventer at kjærligheten skal berike de og gjøre de lykkelige. Informantene mine forventer også at deres partner skal være trofast, ærlig og oppriktig. Mange av informantene mine bruker andre i tillegg til foreldrene som sammenligningsgrunnlag for deres forventninger. Man snakker med andre venner/venninner, observerer andres parforhold og parforholdsbrudd og bruker samfunnet generelt som et middel til påvirkninger og forventninger. Mange av mine informanter henviser til samfunnet som skyld på at mange mennesker bryter parforholdene sine med at man ikke prøver hardt nok, og at det er mer aksept for og lettere å søke til noe nytt og annet. For mine informanter er det en stor skuffelse hvis forventningene de har til sitt eget parforhold blir brutt, eller ikke holdt.

*”Jeg tror at folk har veldig høye forventninger til et forhold. At kjæresten skal fylle alle tenkelige behov... Tror det er lett å tenke at andre har det bedre enn seg selv. Når man ser andre kjærestepar i vennekretsen, så tenker man at de har det så bra, men så har man jo det så bra på forskjellige måter, og ingen har jo alt. Og så er det jo et press om å ha sex med*

*flere da. Man skal liksom være så erfaren, og skal ha gjort en del ting før man etablerer seg og sånn. Jeg kjenner litt på det presset der egentlig.” (Informant 4)*

Hvis parforholdet skulle bli brutt, eller forventninger i parforholdet generelt, er alle mine informanter enige om at det ville vært en stor skuffelse i deres liv. Dette har sammenheng med at når det har vært sånn, så forventer man at det som er skal fortsette. Ved et potensielt brudd er de også enige om at det er flere personer som kan være riktige for dem i et parforholdsperspektiv, og det foreligger forventninger om at det er flere som kan fylle rollen som kjæreste slik som Informant 3 forteller om.

*”Jeg vet med meg selv at jeg aldri kommer til..., eller jeg tror, hvertfall at jeg aldri kommer til å slutte å bli betatt av nye mennesker, nye damer. Jeg ser også fint for meg at jeg er en person som ikke tror på begrepet ”den rette.” Og ser fint for meg at jeg kunne endt opp med en god rekke personer, gitt de rette omstendighetene.”*

Det blir også foreslått av noen av mine informanter å fire på kravene og de forventningene man har til partneren og parforholdet. Som en av informantene mine sa, så er det urimelig å forvente at alt skal bli oppfylt og fallhøyden kan da bli ditto stor. Om man kan forvente at våre liv kan oppfylle de forventningene de stiller blir et spørsmål man må finne svar på.

*”Jeg prøver å finne ut av det. Jeg vet ikke. Noen mennesker klarer jo det, for man ser jo gamle par, så kanskje det er mulig. Jeg vet om mennesker som er lykkelige sammen selv om de har vært sammen i 30 år. De har funnet en måte å være sammen og lykkelige på. Hvis vi alle kan finne en måte å være lykkelige på, så, ja. Vi trenger å være sammen til vi finner det, og ikke bryte opp og prøve med noen andre.” (Informant 2)*

Informant 1 sier også noe om forventninger og måten de kan forfylles på.

*”Jeg tror på at vi skal finne en person som deler det her... Altså det er så mange ulike folk som lever et liv på så mange måter med så ulike verdier, hvis man legger det til rette. Ved å forvente noe av noen, så tror jeg også de kan oppfylle det. Noen kan, hvis man uttrykker det riktig.*

### 6.5.1 Diskusjon

I forbindelse med temaet om forventninger kommer det frem at mine informanter har forventninger om et potensielt parforhold, og også hvordan de vil ha det i et parforhold. I teoriseksjonen ble det tatt opp forventninger i form av selvoppfyllende profetier slik som Merton (1961) definerer det; en ofte falsk oppfatning som fører til sin egen oppfyllelse. Informantene mine oppgir at det er en stor skuffelse hvis deres forventninger ovenfor deres

partner skulle bli brutt. Slik Merton (1961) skriver om selvoppfyllende profetier, så innebærer det at man kan unngå destruktive profetier ved at man ikke tror på en sosial fatalisme som er implisert med at man ikke kan endre menneskelig atferd, som dermed blir mer sosial konstruert enn objektivt forhåndsdefinert. Man må bryte ned sirkler av frykt, sosial katastrofe og forsterket frykt ved menneskelige holdninger og handlinger (Merton, 1961). Dette sammen med det Eriksen (2004) og Murray (2003) skriver om å konstruere identitet gjennom møtet med andre mennesker og historier, og Watzlawick et al. (1967) sine synspunkter på menneskers posisjon med uendelige muligheter som oppstår kun i relasjon med/til hverandre, kan sees på som at mennesket konstruerer sin egen virkelighet i stor grad. Studiet av menneskers subjektive synspunkter, oppfattelsen av hver enkelt persons virkelighet blir derfor mer essensiell enn en mer objektiv bedømmelse. Hos mine informanter kan man, ut i fra det man vet om selvoppfyllende profetier, og troen på en foranderlig atmosfære få det man forventer til en viss grad. Det blir som den ene informanten sier at det finnes uendelig mange individer med de rette verdiene for ulike personer, og ved å uttrykke forventningene på en riktig måte kan man både finne en som vil og kan oppfylle de. Grabmeier (2004) har vist at når vi møter noen for første gang for et potensielt vennskap og sosiale tilknytninger, at det finnes indikasjoner på at man har en slags forforestilling om hva man leter etter i en venn. Våre prediksjoner om hva slags forhold man kan ha til den personen man møter vil bestemme hvor mye innsats vi er villig til å legge ned for å utvikle et vennskap, og det er gjort antakelser på at dette vil gjelde innen romantiske møter mellom mennesker også.

Ut i fra at man har forhåndbestemte definisjoner av hva man leter etter i sosiale relasjoner, og på bakgrunn av definisjonen av selvoppfyllende profetier kan man spørre seg om hvor fruktbart det er i noen situasjoner, slik som i datingsituasjoner eller når man møter noen for første gang, å foreta slike ”enkle” kognitive vurderinger. Med ”enkle” menes vurderinger basert ut i fra intuisjon, magefølelse, og fysiske og situasjonelle faktorer. Dette kan sammenfalle med heuristikk, og perifer prosessering omtalt som ”enkle” vurderinger (Chaiken, 2003). Altså før man rekker å vurdere personen ved en sentral vei ved bruk av dypere kognitiv prosessering og vurdering. Vurderer man totalt fra perifer og heuristisk vei kan man gå glipp av flotte mennesker fordi man ikke tok seg tid til å bli kjent med dem. Bakgrunnen til at man vurderer hva slags forhold man vil ha til noen relativt kjapt, kan være slik det omtales i Grabmeier (2004) at man har en slags mal eller ulike kriterier man vil ha tilstedeværende hos en aktuell venn eller kjæreste. Vi vet hva vi leter etter og bestemmer oss ganske kjapt for hva vi vil ha. Noen ganger kan dette være fruktbart for oss, da man kan

merke at dette ikke kan bli et forhold basert på noe som ikke stemmer overens i et første møte. Men man risikerer også å dømme andre for kjapt, og slutte seg til stereotypisk tenkning der ofte negative holdninger florerer (Chaiken, 2003). Dette kan bære implikasjoner for hvordan man ser mennesker, og at man ikke skal dømme kun basert på raske førsteinntrykk. Man må ta seg tid å bli kjent med personen gjennom et vennskapelig grunnlag, og i tillegg røre ved hverandre. Klarer man det er det forventninger om parforholdet som blir fokuset.

Noe av det som mine informanter forventer av sitt parforhold er at forholdet skal være mest mulig jevnbyrdig med tanke på hva som blir gjort i parforholdet, at kjærligheten skal berike de og gjøre de lykkelige. De forventer også at deres partner skal være trofast, ærlig og oppriktig mot dem, samt at parforholdet og kjærligheten skal berike de. Brudd på disse forventningene vil være en skuffelse og dette er delvis fordi mange har det som et stort mål i livet å finne en partner og oppleve kjærlighet. Dette har også sammenheng med deres oppfattelse av partneren, og parforholdets konstruerte identitet og virkelighet. Forventninger kan ha sammenheng med at vi bruker andre som et sammenligningsgrunnlag for våre egne liv, forutsetninger og evner (Myers, 2005). Da er det nærliggende å tro at man kan også bruke andre som en støtte for noe man ønsker å få oppfylt. For mange av mine kvinnelige informanter er det viktig meg jevnbyrdighet med tanke på parforholdet og arbeidsoppgaver i hjemmet. Dette med jevnbyrdighet i mine informanternes parforhold kan også spille tilbake på en utjevning mellom kjønnene, kvinners kamp for likestilling, kvinners sterkere samfunnsposisjon og i arbeidsmarkedet og endrede holdninger (Waite, 2000). Et annet perspektiv er at selv om mennesker har ulike holdninger, så er det ikke alltid atferden peker i samme retning, og dette har sammenheng med at man blir influert av mange andre faktorer i tillegg som sosiale påvirkninger og ulike kontekstuelle sammenhenger (Myers, 2005). Teorien om planlagt handling av Fishbein & Ajzen (1980, omtalt i Myers, 2005) påpeker at det er ens holdninger, oppfattede sosiale normer og følelse av kontroll som influerer intensjoner, som igjen er førende for atferd. Hos mine informanter kan dette vises i de tilfellene der jentene må mase på guttene om å gjøre mer husarbeid. Guttene kan på sin side oppfatte det sosiale presset som ikke-truende og konsekvensene små, hvis deres partner lar det gå. På den ene siden kan man tenke seg et mulig konfliktområde hvis man sier fra om det, men man kan også se for seg at dette går inn i et felles prosjekt-perspektiv der man deler på det. Hos den ene av mine informanter som uttaler seg om at man kan forvente lik arbeidsdeling av et forhold i 2010, fungerer det for henne og kan inngå i et felles prosjekt-perspektiv. Det som er viktig er at det anses som et felles prosjekt der begge er *enige* om at det er sånn *vi* gjør det og sånn *vi* vil ha

det i et parforhold. Dette er noe som mine informanter har forventninger om som kan konstrueres, endres og forhandles om som må manifesteres i et felles prosjekt-perspektiv. For mange uenigheter kan gå ut over trivsel i parforholdet. Synker trivselen er det fare for at forpliktelse til partner og parforholdet også synker.

Det forventes at 45 % av alle inngåtte ekteskap i Norge kan forventes å bli oppløst som følge av skilsmisse, og siden antallet samboere er økende vil det bli mindre interessant å forholde seg til antall skilsmisser i fremtiden (Statistisk Sentralbyrå, 2009). Dette henspiller allikevel forholdsbrudd, og sier noe om vår manglende tendens til og ikke klare å holde sammen. Mange av informantene mine sier at parforholdsbrudd har sammenheng med at vi og samfunnet har for høye forventninger til partner og parforholdet, og at vi må fire på disse kravene. Ifølge Gillis (1997) skal det moderne paret i et parforhold oppfylle mange roller, og man skal samtidig være alt for hverandre. Det moderne parforholdet og dets partnere skal være gode forsørgere, super gode seksualpartnere, bestevenner og stimulerende partnere for hverandre, og dette var roller tidligere generasjoner vendte seg mot andre for å få oppfylt (Gillis, 1997). Når det gjelder forventninger mener også Gillis (1997) at vi baserer oss mer på store brylluper (hvis man velger å gifte seg) for å manifestere vår tro på kjærligheten. Det spiller da ingen rolle om bruden er gravid, om paret som går ned midtgangen er homofile eller lesbiske, eller om paret har vært gift før, og dette indikerer hvor mye forestillingen om det perfekte paret fortsatt teller i den vestlige kulturen, mener han. Dette sier noe om våre forventninger til hverandre, og som mine informanter og Gillis (1997) påpeker, legger vi mye av våre forventninger over på partneren i et parforhold, og på hva vi forventer av et forhold.

Noe av essensen her i et hypotetisk perspektiv, er å endre eller fire på kravene våre overfor partner og parforhold. Gjør man det kan man kanskje være med å nedjustere de forventninger man har, og det kan hjelpe på at man ikke søker andre potensielle partnere. På den annen side må man også sørge for at man har personer i livet sitt som kan oppfylle de rollene som man søker i det som Gillis (1997) betegner som det moderne paret. Blant annet så har forskning på sosiale relasjoner og bånd, som nevnt tidligere, vist at det er ikke sosial kontakt som er forskjellig hos ensomme personer og ikke-ensomme personer, men graden av hvor nærme man er og hvor dype bånd man har til andre (Baumeister & Leary, 1995). I forhold til sosial støtte kan man utdype dette videre. I en studie av Birditt & Antonucci (2007), fant man ikke støtte for den hierarkiske-kompensatoriske modellen, som baserer ønskelig sosial støtte kun fra ens samboer eller ektefelle. Convoy-modellen som inkluderer sosial støtte fra forskjellige kilder ser her ut til å være gunstig for individer. Det å ha to bestevenner som ikke



nødvendigvis er ens partner er viktig for velvære. Et interessant funn i studien er derimot at for de som ikke oppga at de hadde en bestevenn, så var ekteskapsrelasjonen av stor viktighet for sosial støtte. For å konkludere her kan man si at parrelasjonen er viktig for menneskets eksistens og berører dype og fundamentale menneskelige bånd som tilhørighet. Forventninger i form av hvordan andre har det former mine informanters atferd i søken og etableringen av et parforhold. Partnere i et parforhold skal bety alt for hverandre, og dette kan ha sammenheng med at man har mindre nettverk for samtalepartnere som forskning i denne oppgaven har tatt opp tidligere, og ved at man kanskje forventer for mye av hverandre som partnere.

## **6.6 Generell diskusjon av problemstillingene og konklusjon**

I siste avsnitt i teoridelen i denne oppgaven ble det postulert fire hypoteser som jeg ønsket å utforske nærmere. Under denne delen vil jeg se på hvilke svar mine forskningsresultater ga for å besvare disse. Oppgavens problemstillinger var som følger:

- 1: Kjærlighet; hva er det, hvilken rolle spiller den i et parforhold og hvordan blir den ivaretatt?
- 2: Hvor viktig er parrelasjonen sett i lys av menneskelige behov?
- 3: Hvordan utgjør forventninger og påvirkninger man eventuelt har til hverandre seg gjeldende i en parrelasjon?
- 4: Hva er det som gjør en god parrelasjon til en god parrelasjon som varer?

Masteroppgavens resultater gir i og for seg svar på alle fire problemstillingene. Den første problemstillingen omhandler kjærlighetsdefinisjon, hvilken rolle kjærligheten spiller i parforholdet og hvordan den blir ivaretatt mellom partnere i et parforhold. Kort oppsummert er kjærlighet essensiell for alle mine informanter i et parforhold, og forholdet kunne ikke eksistert uten. Kjærlighet til partner blir for mine informanter definert og uttrykt fysisk, med ord, aktiviteter og handlinger og er sterkt knyttet til respekt, kommunikasjon, støtte, omsorg, trygghet, tillit, forpliktelse og beundring mot den andre og til parforholdet. Kjærlighet er viktig i parforholdet fordi den binder og hjelper til å holde hverandre forpliktet til hverandre og til parforholdet hvis man opprettholder den på en god måte. Dette gjøres blant annet ved å idealisere hverandre, sette pris på hverandre, romantisere forholdet, ha hverdag sammen, gjøre stimulerende aktiviteter og ha en lekende stil i parforholdet. Kjærlighet til hverandre utgjør også en stor rolle i parforholdet med tanke på kommunikasjonsstil, da der er vist at par som opplever kjærlighet og kjærlighetsøyeblikk løser krangler og konflikter på en mer positiv



måte. Mine informanter beskriver seg stort sett som lykkelige i sine forhold, og en god del av dette kan skyldes kjærligheten som innvirker og skaper harmoni.

Den andre problemstillingen er også knyttet til kjærlighet. Denne problemstillingen omhandler hvilke menneskelige behov som parrelasjonen dekker for mine informanter. Kjærlighet, trygghet og Frontstage/Backstage ble funnet som de viktigste behovene parrelasjonen dekker. Kjærlighet som behov er den omsorgen, varmen, gladheten og nærheten de føler for den personen som deres liv er så nært knyttet til, og som de ønsker at deres partner skal føle for dem. Under diskusjonsdelen er det implisert viktigheten av å aktivt idealisere og romantisere parforholdet for å bevare relasjonen. Trygghetsbehovet kan relateres til et behov for menneskelig kontakt med nære bånd, og en person å stå når i hjertet sitt. Dette kan også sees i et avhengighetsforhold som utvikles ved at man får en felles identitet som par og inkluderer ofte sin partner i sin egen identitetsdefinisjon. For mine informanter er partner en person man knytter nær sin identitet som skal være der for dem, og på denne måten utgjør de både en emosjonell og instrumentell trygghet. Dette trygghetsbehovet står på mange måter i et paradoksalt forhold til å være selvstendig og autonom. Selvstendighet og individualitet er viktige aspekter for mine informanter, og de synes det er viktig å ha sitt eget liv i tillegg til parforholdet. Forskning presentert i oppgaven belyser dette. Norge kan sees på som en individualistisk kultur med fokus på selvstendighet, autonomi og frihet. Dette blir en kamp mellom det individualistiske frihetsbehovet på den ene siden og den kollektivistiske trygghetsfølelsen på den andre siden. Informantene mine er også enige om at trygghetsfølelsen alene ikke er den ultimate grunnen for å ha et parforhold til noen. Det må være mer emosjonelle aspekter i bildet som for eksempel kjærlighet og tilfredshet. Balansegangen er viktig, og viser samtidig at man kan klare å opprettholde en mer kollektivistisk rettet dyade i en primært individualistisk rettet kultur, men at balansegangen blir svært viktig og kanskje et større fokus ovenfor det kollektive i forhold til det individualistiske. Viktig blir det ansett at man står i samme båt om at dette er et *felles prosjekt*, og utvikler et syn på dyaden og de selv som inkluderer *oss* og *vi*.

Frontstage/Backstage-behovet er definert ut i fra Goffmans (1990) teorier om mennesker som aktører i et rollespill. For mine informanter er det å kunne føle seg avslappet i sine omgivelser, der de ikke trenger å pynte på seg selv for å omgås et behov, og parforholdet er en fin arena for det. Behovet kan sees på som å være seg selv, ha en å gå til, stå noen nær, dele tanker og aktiviteter uten å utføre inntrykkskontroll. Man trenger da ikke tenke så nøye over hvordan andre evaluerer en selv som man kanskje er opptatt med Frontstage, der alle kan

se en og hvor man er opptatt med hvordan man står frem sosialt sett. Frontstage/Backstage defineres i forhold til hverandre, hvor det ene ikke eksisterer uten det andre. Skal man ha en scene, må man også ha et bakrom der man kan slappe av og øve seg til det som skjer på scenen. Dette impliserer at for mine informanter er parforholdet en arena hvor man kan slippe seg mer løs, og virkelig utfolde sitt virkelige jeg i form av nærhet, aktiviteter, tanker, ytringer, ønsker, lek og beundring i samspill med partner kontra andre relasjoner. En av mine informanter sier hun tuller med partner som hun bare gjør med han, og ingen andre av sine relasjoner. Kjæresten blir da en følelse av å komme *hjem*. Kjæresten blir da en person man kan vise mer av sine private sider til, der man er trygg på seg selv og sine omgivelser. Sådan speiler trygghetsbehovet og behov for Frontstage/Backstage seg i hverandre.

Den tredje problemstillingen ville vite hvordan utgjør forventninger og påvirkninger man eventuelt har til hverandre seg gjeldende i en parrelasjon? For mine informanter kan påvirkninger og forventninger vise seg gjeldende i form av andre nære personer i deres liv som hos deres foreldres relasjon til hverandre, der hvor man enten så hvordan malen skal være, eller hvordan den ikke skal være. For mine informanter dreier det seg om at noen av kvinnene ikke ønsker et stereotypisk kjønnsrollemønster med kvinnene som huskvinne. Andre former for påvirkninger og forventninger i dette henseendet, dreier seg om hvordan man ville at relasjonen skulle være mer generelt. Mange av mine informanter oppga at de var påvirket om deres foreldre fortsatt var sammen eller skilt fra hverandre. Dette kan være med å forme forventninger om hvordan og hva man legger i et godt parforhold og samliv, og kanskje troen på fremtidig ekteskap og familiestiftelse. Forventninger om hva et parforhold skal bringe og hvordan man vil ha det med partner og i parforholdet har alle mine informanter. En del av mine informanter kan også oppgi at dersom *partners* forventninger har blitt brutt, eller ikke gått etter planen, så kan dette ha blitt tatt opp og atferden har blitt endret følgende. Brudd på forventninger mine informanter har, ville utgjøre en stor skuffelse i deres liv. På mange måter blir deres konstruerte bilde om partner ødelagt, og da må man eventuelt bygge opp tilliten til hverandre igjen.

Forventninger gjør seg også gjeldene i at man har kriterier i hva man vil ha i partner og parforholdet. De ønsker at kjærligheten skal berike dem og bringe lykke, og partner skal være trofast, ærlig og oppriktig. Disse forventningene gir seg uttrykk i en *søken etter kjærlighet*. Informantene mine søkte etter, og fant hverandre gjennom noe felles. Samfunnet får også en del av skylden i at man har så mange forventninger rundt dette. Noen mener at samfunnet stiller mange krav til en. Mange av informantene mine mener det er mer lettvent å bryte

forholdet i dag, og at man ikke prøver lenger. Samtidig er mine informanter klar over at det er mange ulike personer som kan passe til akkurat de og fylle en potensiell kjæresterolle. Det blir også sagt av mine informanter at man må fire på kravene man har til sin partner, samt at man må ta et valg og bestemme seg og prøve videre. Forskning tatt opp i denne oppgaven viser at man tillegger partner mye mer i dag enn det tidligere generasjoner gjorde. Partner skal oppfylle langt flere roller enn tidligere. En av mine informanter legger også føringer for troen på at det finnes en person med de riktige verdiene, og hvis man legger det til rette, så kan man få forventningene oppfylt i stor grad. Forskning i denne masteroppgaven har vist at man skaper gjerne sin egen virkelighet i form av de forventningene man har. Det å idealisere partner, ha positive (urealistiske) oppfatninger om seg selv og partner, samt se partner som en sjelevenn gjør at man kan tilrettelegge for et godt parforhold.

Den siste problemstillingen ville undersøke hva er det som gjør en god parrelasjon til en god parrelasjon som varer? Kort oppsummert kan man si at for mine informanter så er det viktig å anse parforholdet som en kollektiv relasjon, et *felles prosjekt* man er sammen om, som baserer seg på vennskap og verdimeslige likheter mellom partene og som fostrer en *vi-følelse*, men samtidig som man balanserer det å ha sin *egen* identitet og frihet med tanke på kollektivitetsfølelsen. Viktigheten ligger i at par klarer denne balansegangen av å opprettholde sin egen individuelle identitet og den mer kollektive *vi-følelsen*. Begge deler er essensielle for mine informanter, men skal et parforhold fungere må det ha en sterk forankring av en oppfattelse av *oss* og *vi*. Dette kan da måtte gå på bekostning av den individuelle oppfattelsen av seg selv som fri. Ofringer må da gjøres for å bevare den kollektive identiteten og dermed også parforholdet. Slikt sett kan dette besvare to av spørsmålene som ble reist under kapitlet om ”Teoretiske rammer”. Dette er spørsmålene om hva løsningen er for å opprettholde et parforhold i en primært individualistisk kultur og hvorfor skilsmissestatistikken er på 45 %. Med dette menes at løsningen for å opprettholde et parforhold i en primært individualistisk kultur blir å vektlegge frihet i form av individualitet i samspill med en *vi*-oppfattelse og en mer kollektiv orientering til parforholdet. Ser man dette ut i fra parforholdets lys antar jeg at det blir viktig å legge ekstra stor viktighet på den kollektive dimensjonen. Jeg kommer i tillegg til dette ut med hypotesen at brudd i parforhold og ekteskap henspiller et skjevhetsbilde i forhold til frihet/kollektivitet med større fokus på individualistiske og frihetsmessige preferanser.

Enkelte av mine informanter oppgir å føle seg usikre i sitt parforhold, og i datingprosessen som førte til at de ble kjæresten i utgangspunktet. Dette kan implisere den norske kulturs

individualitetsdefinering og behovet for frihet. Siden den individualistiske oppfatningen er den førende i den norske kulturen kan dette føre til at man oppfatter den kollektive relasjonen som en trussel mot sin egen identitet og preferanser. Noen av mine informanter mener samfunnet stiller for mange krav til en. Dette kan speiles tilbake på samtidens kultur og hva denne tillegger som viktig. Det er viktig for mine informanter og ikke miste seg selv i dyaden, men samtidig å være obs på partner. Det å ha barn sammen fostrer en ennå større kollektivitetsfølelse i forholdet og en ennå sterkere vi-følelse. De av mine informanter som har barn oppgir også at det ego-orienterte fokuset på seg selv blir mindre viktig. For de av mine informanter som har barn utgjør dette en stor viktighet med at relasjonen mellom dem og partner skal vare. Utfordringen ligger i kombinasjonen av individualitets- og kollektivitetsbehovet.

Vennskapet er for mine informanter et grunnleggende element som binder. Vennskapet kan sees på som grunnmuren i relasjonen som alt bygger på. Gjensidig respekt, hensyn, og beundring av partner er viktige stikkord her. Mange av mine informanter har også vært venner før de ble kjærester. Det å være venner først er viktig i form av å bli virkelig kjent med en person. På denne måten er det også lettere å skille mellom hva som er *ekte* kjærlighet og hva som er mer tiltrekning og lyst. Denne oppgaven baserer seg i forhold til mine informanters syn på at vennskap er grunnpilaren for et parforhold. Kjærlighet er også helt essensielt for helheten og noe som binder og fostrer tilfredshet og forpliktelse. Sosialpsykologisk forskning har lagt vekt på at kjærlighet består av tre komponenter; intimitet, lidenskap og forpliktelse. Dette fullkomne bildet streber mange etter å opprettholde. Kjærligheten uttrykkes fysisk, med ord, aktiviteter og handlinger og er sterkt knyttet til respekt, kommunikasjon, støtte, omsorg, trygghet, tillit, forpliktelse og beundring mot den andre og til forholdet.

Det å tydeliggjøre kommunikasjon og metakommunikasjon er også viktig for mine informanter. De kvinnelige partene i parforholdet anser seg som sterkere enn deres mannlige motpart når det gjelder å prate om følelser og planlegging i forholdet. På denne måten henger mennene litt etter, og et felles prosjekt-perspektiv kan stå i fare. På den andre siden gir det kvinnene større makt og bestemmelsesrett i parforholdet. Mine informanter mener det er essensielt å snakke sammen, og ikke alltid nødvendigvis å være enige, men å prøve å forstå sin motpart. Det å dykke ned i alle problemer og snakke om alt er ikke gunstig, mener mine informanter. Her kan andre ting oppveie. For eksempel kan man gjøre spennende aktiviteter sammen, reise på ferie sammen, og generelt vise at man setter pris på partneren sin. Dette knytter nærmere bånd mellom mine informanter og deres partner, og kan gjøre kjærligheten

og tilknytningen ennå sterkere. Det er viktig for mine informanter og ikke ende opp i den samme tralten, i en rutinemessig kjedelig forstand. Dette med nye impulser og å sette pris på hverandre som implisert ovenfor, kan hjelpe til å unngå det. Det er også lagt føringer i denne oppgaven på relasjonsvedlikeholdsarbeid av typen strategisk og ikke-strategisk. Dette bør utgjøre hverdagen til mine informanter, og informantene mine ser ut til å anse viktigheten med et kommunikativt perspektiv, aktivitet og verdifullheten av sin partner. En visshet om at man har en fremtid sammen, binder også mine informanter til hverandre. Dette speiler tilbake på tilknytningen og hvor sterk den er. Det å opprettholde tilfredsheten hos partnerne blir da av stor viktighet, hvis ikke kan forholdet begynne å vakle. For mine informanter er det å gifte seg ansett som noe fint og man skjønner konseptet av det. Det er dog ikke en nødvendighet slik som de ser det, i og med at de har gitt hverandre lovnader om at det skal være de to livene ut, og som oppgaven viser, kan det å stifte familie sammen også være bindende på lik linje med et ekteskap med tanke på tilknytning. Emosjonelle aspekter er viktige for mine informanter ved deres parforhold. For mine informanter er det å leve sammen i kjærlighet en forutsetning for deres parforhold. Kjærlighet kan også bidra til tilknytning og det å røre ved hverandre, og på denne måten gjør det at ekteskapet ikke er en nødvendighet ved at fokuset har skiftet til mer emosjonelle aspekter ved et parforhold. Det er for mine informanter viktig å balansere det romantiske med det hverdagslige slik at dette utfyller hverandre på en tilfredsstillende måte. Mine informanter er også klare på at egen vilje til å fortsette parforholdet er viktig i denne forstand. Dette forutsetter dette som utlagt ovenfor og gjennom oppgaven, og spesielt at man har et likt verdimeslig grunnlag, opplever kjærlighet, er tilfreds i parforholdet og klarer å beholde vennskapet, kjærligheten og verdifullheten ovenfor hverandre gjennom en *vi-følelse*.

### *6.6.1 Implikasjoner for videre forskning*

Denne masteroppgaven har fokusert mest på hva et parforhold og kjærlighet er, hvilken rolle de spiller i menneskers liv og hvordan dette kan opprettholdes. Videre forskning basert på hvordan et parforhold opprettholdes bør ta i betraktning det som viser seg å binde sammen to til en ved blant annet å fokusere mer på hvilke roller vennskap, kjærlighet, vi-følelse versus individualistisk frihet, Frontstage/Backstage-behov og vilje til å holde sammen. Spesielt viktig for videre forskning kan være å se på vi-følelse og individualistisk frihet, som er en forutsetning for mine informanters parforhold, og virker å være noe som kan betraktes som en løsning for å opprettholde og bevare en primært kollektivistisk relasjon. Videre forskning kan se nærmere på dette, og om dette er i en relasjonell sammenheng til brudd og skilsmisser med at det er en skjevhet i balansen. Et annet viktig moment verdt videre utforskning er

forventningene som samfunnet og oss selv skaper til kjærligheten og parforholdet. Disse forventningene viser seg å være kraftfulle og formende for våre liv. Det er blant annet interessant å vite mer om den norske kulturs væremåter sett i lys av andre kulturers væremåter, for å se hvilke oppfatninger man synes er viktige og i hvilken retning et eventuelt press for individualitet gjør seg gjeldende for et parforhold, som kan sies å være en relativ kollektivistisk relasjon. En av mine informanter uttrykket gjennom intervjuet at det er et visst press for å være mer seksuell erfaren i dagens samfunn. Hvis dette er tilfelle, hvordan påvirker dette menneskers valg i forhold til et parforhold?

Forskning tatt opp i denne oppgaven viser at samtalenettverk har blitt mindre, og at man generelt har mindre nettverk å snakke om viktige ting med, og ektefellen blir her ansett som en spesielt viktig samtalepartner. Blir parforholdet mer viktig sett i lys av dette? Er man mer ensom i dag, og har dette implikasjoner for et parforhold? Det er indikative funn i denne oppgaven og annen forskning som viser at kvinner tenderer til en mer relasjonell stil enn menn, og på mange måter ligger foran menn i relasjonell væremåte med å kommunisere følelser. Er det da slik at parforhold er mer viktig for menn i forhold til å ha noen å dele noe med? Videre forskning bør også kartlegge mer fullstendig *hvordan* to mennesker danner en parrelasjon, og hva datingprosessen innebærer kontra det å ha et parforhold. Venneprosessen burde, ut i fra mine resultater, bli mer tillagt parrelasjonsforskning og videre utdypet og konkretisert. Det kan også være gunstig av en mer utgreiing av det å være venner kontra det å være kjærester.

## **6.7 Oppsummering og konklusjon**

Gjennom kvalitative intervju av informanter om deres parforhold og kjærlighet til partner har oppgaven forsøkt å belyse fire ulike problemstillinger. 1: Kjærlighet; hva er det, hvilken rolle spiller den i et parforhold og hvordan blir den ivaretatt? 2: Hvor viktig er parrelasjonen sett i lys av menneskelige behov? 3: Hvordan utgjør forventninger og påvirkninger man eventuelt har til hverandre seg gjeldende i en parrelasjon? 4: Hva er det som gjør en god parrelasjon til en god parrelasjon som varer? Resultatene ble analysert ved hjelp av Interpretative Phenomenological Analysis og diskutert følgende. Her er noen viktige momenter oppsummert.

Kjærlighet er en forutsetning for alle mine informanters parforhold, og parforholdene ble dannet på et grunnlag av søken etter kjærlighet. Kjærligheten uttrykkes fysisk, med ord, aktiviteter og handlinger og er sterkt knyttet til respekt, kommunikasjon, støtte, omsorg,



trygghet, tillit, forpliktelse og beundring mot den andre og til forholdet. Videre anser mine informanter at det er essensielt at det verdimeslige og moralmessige mellom dem og deres partner er like. Vennskap spiller en stor rolle både som utgangspunktet for et parforhold og i parforholdet, og er sterkt knyttet til respekt og beundring av partner.

Parforholdene dekker også viktige behov for mine informanter som behov for kjærlighet og trygghet, og et Frontstage/Backstage-behov. Frontstage/Backstage-behovet kan sees i sammenheng med en trygghetsfølelse som gjør det lettere å være seg selv uten å pynte på noe. Parrelasjonen viser seg å være en gunstig relasjon for et slikt behov. Mine informanter mener det er viktig å anse parforholdet som noe felles. Løsningen for mine informanter for å opprettholde en parrelasjon i en primært individualistisk kultur er å vektlegge det som en kollektiv relasjon, men samtidig beholde sin egen frihet og identitet. Dette kan skape usikkerhet og ubalanse ved at de to rollene ikke alltid samsvarer. Vi-følelsen er en kollektiv følelse og identitet som gjør at man klarer å leve sammen, og frihet i form av individualitet står i kontrast til dette, men er viktig for mine informanter. Viktigheten ligger i at par klarer å skape denne vi-følelsen. Hvis egosentriske behov blir de førende, kan et skjevheitsbilde oppstå ved at man kan føle et parforhold blir et tap for egen identitet og preferanser. Balansegang blir her et nøkkelord.

Forventninger gjør seg gjeldende i hvordan man vil ha det i et parforhold, gjerne gjennom hvordan andre har det. Det å finne en man kan stå nær er et livsmål for mine informanter, og de er enige om at vi har for store krav til hverandre; partner skal fylle mange roller.

Forventningene om å ha en fremtid sammen er viktig for mine informanter, og dette kan gjøres uten og nødvendigvis forlove seg eller gifte seg. Mine informanter er også klar over at det er andre personer som kan passe for de i et parrelasjonssperspektiv. En konsekvens hvis tilfredsheten og tilknytningen synker i parforholdet, kan være at man går ut av parforholdet. Under temaet ”gresset er ikke grønnere”, understreker mine informanter viktigheten med å unngå negative mønstre i parforholdet. Derfor blir tilknytningen man har sammen, og det å ha et aktivt parforhold med aktiviteter som knytter bånd og kjærlighet, viktig på grunn av dets sammenhenger med tilknytning og det å knytte bånd og oppleve kjærlighet. Av mine informanter som har barn, så knytter dette parforholdet ennå tettere sammen og fostrer en større kollektiv vi-følelse ovenfor parforholdet. For mine informanter er det viktig at man har et godt vennskap og kjærlighet til hverandre. Viktig er det for mine informanter at de kommuniserer ord og tanker, men ikke overkommuniserer. Like viktig er det å gjøre aktiviteter som knytter bånd og skaper minner, romantisere parforholdet samtidig som man



har hverdager, sette pris på hverandre i form av ord og gester, og ha en tro på at man har en fremtid sammen, uten nødvendigvis å gifte seg, viktig for å bevare parforholdet og kjærligheten til hverandre som utgjør en kollektiv relasjon som skaper en vi-følelse hos mine informanter.

## 7 REFERANSER

- Acevedo, B. P., & Arthur, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology, 13*, 59-65.
- Adams, R. (2005). How do You Keep Love Alive. Fra *Cold Roses*. [CD]. EU: UMG Recordings, INC.
- Alapack, R. (2001). "Sketches on Human Love and Sensuality" i *Psykologisk Tidsskrift, 1*, 4-10.
- Alapack, R. (2007). *Love's Pivotal Relationships: The Chum, First Love, Outlaw, And Intimate Partner*. Author House UK Ltd.
- Amundsen, B. (2009). "De beste kjærlighetsrådene". VG Fredag, hentet 08.11.09 fra <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=552736>
- Aron, A., Aron, M. T., & Nelson, G. (1991). Close Relationships as Including Other in the Self. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 241-253.
- Bachrach, C., Hindin, M. J., & Thomson, E. (2000). The Changing Shape of Ties That Bind: An Overview and Synthesis. I Waite, L. J. (Ed.). *The Ties that Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*. First edition. New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497- 529.
- Birditt, K. S., & Antonucci, T. C. (2007). Relationship Quality Profiles and Well-Being Among Married Adults. *Journal of Family Psychology, 21*, 595-604.
- Burris, C. T., & Rempel, J. K. (2008). Me, Myself, and Us: Salient Self-Threats and Relational Connections. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 944-961.
- Buss, D. M (2003). Mate Preferences in 37 Cultures. I Kruglanski, A. W., & Higgins, T. E. (Eds). (2003). *Social Psychology: A General Reader*. Great Britain: Psychology Press, LTD.
- Czarniawska, B. (2004). *Narratives in Social Science Research*. London: Sage Publications.

- Chaiken, S. (2003). Heuristic versus Systematic Information Processing and the Use of Source versus Message Cues in Persuasion. I Kruglanski, A. W., & Higgins, T. E. (Eds). (2003). *Social Psychology: A General Reader*. Great Britain: Psychology Press, LTD.
- Daly, M., & Wilson, M. I. (2000). I Waite, L. J. (Ed.). *The Ties that Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*. First edition. New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Dindia, K., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). What Partners Do to Maintain Their Close Relationships. I Noller, P., & Feeney, J. A. (Eds). (2006). *Close Relationships: Functions Forms and Processes*. New York: Psychology Press.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An 8-Year Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 601-619.
- Eggen, E. (2007). "Lykken er medfødt", hentet 23.4.2008 fra <http://forskning.no/artikler/2007/desember/1198052663.08>
- Eriksen, Thomas, H. (2004). *Små steder - Store Spørsmål: Innføring i Sosialantropologi*. Fjerde opplag. Universitetsforlaget AS.
- Firestone, R. W., Firestone, L. A., & Catlett, J. (2006). *Sex and Love in Intimate Relationships*. First edition. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Fitness, J. (2006). Emotion and Cognition in Close Relationships. I Noller, P., & Feeney, J. A. (Eds). (2006). *Close Relationships: Functions Forms and Processes*. New York: Psychology Press.
- Førde, Kristin. E. (2007). "Størst av alt er kjærligheten?" Hentet 27.8.09 fra <http://www.forskning.no/artikler/2007/september/1190708959.56>
- Gillis, J. R. (1997). *A World of Their Own Making: Myth, Ritual, and the Quest for Family Values*. First edition. HarperCollins Publishers, Inc.
- Goffman, E. (1990) *The Presentation of Self In Everyday Life*. Fourth edition. England: Penguin Books.

- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A., & Smith, M. D. (2001). Love and the Commitment Problem in Romantic Relations and Friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 247-262.
- Gonzaga, G. C., Campos, B., & Bradbury, T. (2007). Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 34-48.
- Grabmeier, J. (2004). "Study: First 10 Minutes after Meeting May Guide Future of Relationship", hentet 26.09.08 fra <http://researchnews.osu.edu/archive/1stimpres.htm>
- Grønli, K. S. (2008). "Flere giftet seg", hentet 27.8.2009 fra <http://www.forskning.no/artikler/2008/februar/1203934890.54>
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2006). Passionate Love, Sexual Desire, and Mate Selection: Cross-Cultural and Historical Perspectives. I Noller, P., & Feeney, J.A. (Eds). (2006). *Close Relationships: Functions Forms and Processes*. New York: Psychology Press.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. First edition. SAGE Publications Ltd.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving Up and Giving In: The Costs and Benefits of Daily Sacrifice in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 327-344.
- Knee, R. C., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-Contingent Self Esteem and the Ups and Downs of Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608-627.

- Kvale, S. (1983). The Qualitative Research Interview: A Phenomenological and a Hermeneutical Mode of Understanding. *Journal of Phenomenological Psychology, 14*, 171-196.
- Langdrige, D. (2004). *Introduction to Research Methods and Data Analysis in Psychology*. First edition. London: Pearson Education Limited.
- Larsen, R. J., & D. M. Buss. (2005). *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature*. Second edition. New York: McGraw-Hill.
- Letnes, O. (2007). "Rusa på kroppens egne stoffer", hentet 23.4.2008 fra <http://forskning.no/artikler/2007/mai/1180008477.05>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2003) A Collective Fear of the Collective: Implications for Selves and Theories of Selves. I Kruglanski, A. W., & Higgins, T. E. (Eds). (2003). *Social Psychology: A General Reader*. Great Britain: Psychology Press, LTD.
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social Isolation in America: Changes in Core Discussions Networks over Two Decades. *American Sociological Review, 71*, 353-375.
- Merton, R. K. (1961). *Social Theory and Social Structure*. Fourth edition. Glencoe, Illinois: The Free Press.
- Myers, D. G. (2005). *Social Psychology*. Eight edition. New York: McGraw-Hill.
- Murray, S. L., Griffin, D. W., & Holmes, J. G. (1996a). The Benefits of Positive Illusions: Idealization and the Construction of Satisfaction in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 79-98.
- Murray, S. L., Griffin, D. W., & Holmes, J. G. (1996b). The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1155-1180.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia., Griffin, D. W., & Dolderman, D. (2002). Kindred Spirits? The Benefits of Egocentrism in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 563-681.
- Murray, M. (2003). Narrative Psychology. In Smith, J. (Editor). *Rethinking Methods in Psychology*. London: Sage Publications.
- Noller, P. (2006). Marital Relationships. I Noller, P., & Feeney, J. A. (Eds). (2006). *Close Relationships: Functions Forms and Processes*. New York: Psychology Press.
- Perlman, D. (2007). The Best of Times, the Worst of Times: The Place of Close Relationships in Psychology and Our Daily Lives. *Canadian Psychology*, 48, 7-18.
- Scott, M. E., Schelar, E., Manlove, J., & Cui, C. Young Adult Attitudes About Relationships and Marriage: Times May Have Changed, But Expectations Remain High. *Child Trends Research Brief*, 2009-30, 1-8.
- Simpson, J. A., & Tran, S. (2006). The Needs, Benefits, and Perils of Close Relationships. I Noller, P., & Feeney, J.A. (Eds). (2006). *Close Relationships: Functions Forms and Processes*. New York: Psychology Press.
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2009). Where Do You End and I Begin? Evidence for Anticipatory, Motivated Self-Other Integration Between Relationship Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 1137-1151.
- Smith, J. A., & Osborn M. (2008) I Smith, J. A. (Ed). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Second edition. London: SAGE Publications.
- Sprecher, S. (1999). "I Love You More Today Than Yesterday": Romantic Partner's Perceptions of Changes in Love and Related Affect Over Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 46-53.
- Springsteen, B. (2005). Leah. Fra *Devils & Dust* [CD]. New York: Columbia Records.
- Statistisk sentralbyrå. (2009). "Familien: Singel eller samboer", hentet 4.3.2010 fra <http://www.forskning.no/artikler/2008/juni/184421>
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (2003). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. I Kruglanski, A. W., & Higgins, T. E. (Eds). (2003). *Social Psychology: A General Reader*. Great Britain: Psychology Press, LTD.

Ukjent forfatter. (2010a). "Sitater av Friedrich Wilhelm Nietzsche", hentet 20.4.2010 fra <http://www.ordtak.no/index.php?fn=Friedrich&en=Nietzsche>

Ukjent forfatter. (2010b). "Sam Keen quotes", hentet 8.5.2010 fra [http://www.goodreads.com/author/quotes/178984.Sam\\_Keen](http://www.goodreads.com/author/quotes/178984.Sam_Keen)

Waite, L. J. (2000). Trends in Men's and Women's Well-Being in Marriage. I Waite, L. J. (Ed.). *The Ties that Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*. First edition. New York: Walter de Gruyter, Inc.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. First edition. USA: W. W. Norton & Company, Inc.



## 8 APPENDIKS

### 8.1 Intervjuguide

#### 1. Bakgrunn

Alder, bosted, utdanning, yrke.

Samboer/Ektefelle. (alder, bosted, utdanning, yrke).

Hvor lenge har dere vært sammen?

Fortell om deg selv (oppvekst, interesser, personlighet, sosialt nettverk).

Fortell om din familie (oppvekst, venner, foreldre).

#### 2. Partner/Ektefelle

Hvordan møttes dere? (Barriere for å ta kontakt?)

Hvordan ble dere sammen? (Bodd sammen før? Forventninger?)

Fortell meg om partneren din (Likheter, ulikheter, oppfattelse, virkelighet, selvoppfyllende profetier, tillit).

Rollefordelinger i forholdet (Kvinner som emosjonsmanagere, andre rolleinndelinger, påvirkninger, selvavsløringer, positivitet).

Beskriv en typisk dag sammen.

Fortell om hvordan dere har det sammen (Gode dager, konflikt og atferd–negativ/positiv kommunikasjon, tilgivelse, vennskap i forholdet).

Hvordan definerer du kjærlighet i et parforhold?

Intimitet (nærhet, tilknytning), lidenskap (romantikk, tiltrekning, seksuell engasjement), forpliktelse (at man elsker, forpliktelse til å elske). Uttrykningen av disse i forholdet? Forskjeller på deg og partner i komponentene?

Parforholdet deres i forhold til sosialt nettverk (Venner, andre par, viktighet av relasjoner, sosial støtte). Kan andre relasjoner erstatte eller kompensere for parforhold? Betydning av venner og forskjeller mellom vennerelasjoner og parrelasjoner.

Hvilke behov dekker parrelasjonen?

Kan andre relasjoner dekke disse behovene?

Hva er den viktigste relasjonen i livet ditt?

Hvordan oppfattet du ditt liv før din nåværende partner (Velvære, tilfredshet, selvtillit, autonomi, nettverk).

### **3. Metaperspektiver om partner/ektefelle/parforhold**

Hvordan ville livet vært uten din partner (som singel)? Beskriv.

Ville et parforholdsbrudd være et brudd med din egen identitet?

Beskriv hva du tror ligger bak så mange parforholdsbrudd?

Sammenlign et tidligere langvarig forhold med ditt nåværende forhold. (Viktige forskjeller, god versus dårlig relasjon, fortsatt kontakt- påvirkninger? kunnskap som videreføres?).

Føler du at du ”ofrer” noe i forbindelse med ditt forhold? (For din partner)?

Beskriv hva du tror gjør et forhold godt? (Faktorer, trekk, samspill, kommunikasjon, tilknytning).

Hva betyr forlovelse og ekteskap for deg?

Hva er viktig i deres forhold for å holde sammen? (Individualistisk – kollektivistisk tankegang, vi-følelse, felles prosjekt, selvet som to (IOS), kommunikasjonsmetoder).

Hva er dine mål i livet?

Vil det være et nederlag å ikke finne/miste partner?

Hvorfor søker vi en partner?

Hvilke forventninger har du til et parforhold og til kjærligheten?

Kan et vanlig liv innfri disse forventningene?

Hva skjer når disse forventningene bryter sammen?

Lykkefølelse, velvære i livet i sammenheng med deres forhold.

Partner i forhold til idealpartner. Hvordan blir i tilfelle dette kommunisert? (Sosiale sammenligninger, illusjoner, selvoppfyllende profetier)

Hva betyr partneren din for deg? Avhengighet av partneren? Sikkerhet? (Autonomi, selvtillit, selvfølelse).

#### **4. Avsluttende refleksjoner**

Hvilken rolle spiller forelskelse og kjærlighet for deres forhold? (Også generelt).  
(uttrykning, forventninger)

Hva skal til for at man kan bevare kjærligheten mellom hverandre, og få et forhold til å vare og gjøre det til en god relasjon?

## 8.2 Informantsøk og informasjonsskriv

### **Informanter til masteroppgave om parforhold og ekteskap ønskes.**

Jeg søker i forbindelse med min masteroppgave innen sosial-, samfunnspsykologi informanter av begge kjønn til intervju om parforhold og ekteskap, og hva som gjør dette til en god relasjon som varer. Intervjuet vil være berikende og krevende og vil ta ca. en times tid å gjennomføre. Jeg ønsker primært å snakke med kun en part i hvert forhold, og man bør ha vært sammen i minimum 6 mnd. for å være deltaker i intervjuet. Er du interessert i å være deltaker, og hjelpe en masterstudent i et spennende forskningsprosjekt om parforholds- og ekteskapsrelasjoner? Kontakt meg på tlf: 97104006, eller på mail: [stiganb@stud.ntnu.no](mailto:stiganb@stud.ntnu.no). Deltakere vil også være med i trekning om premie for deltakelsen.

Stig Brakken,

Masterstudent i sosial- og samfunnspsykologi

Kull 08.

### **Would you like to participate in a study about relationships and marriage?**

In writing my master thesis I need people for interviews about relationships and marriage, and what makes such relationships good and long-lasting. I'm looking for participants of both genders, and participants have to be currently in a steady relationship for a duration of at least six months. Only one person from each relationship will be necessary for an interview. The interview will take about one hour approximately, and will be rich, demanding and interestingly. Would you like to help a master student and participate in this interestingly study? Please contact me via phone: 97104006, or e-mail: [stiganb@stud.ntnu.no](mailto:stiganb@stud.ntnu.no). Participants will also have the opportunity to win a price as a gesture for their participation.

Stig Brakken,

Masterstudent i sosial- og samfunnspsykologi

Kull 08.