

Ambivalens på vei til parterapi

Åse Randi Bakklund Hermanrud

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Anne Kyong Sook Øfsti

Antall ord: 22 742

27. mai 2016

Valgets kvaler

jakter ens forståelse
knytter eller splitter
ens forståelse
eier vi det

*avklart er uavklart
forstått er forløst*

så hva hjelper det
når valgets kvaler
lammer handling
spreer taushet

*innsikt er utsikt
erkjent er anerkjent
når valgets kvaler*

til slutt sprenger seg vei
til ens forståelse
til felles fremtid

da finner vi veien frem

Gjengitt med tillatelse fra Randi Wågø Aas, 09.05.2016

(<https://randiaas.wordpress.com/>)

Sammendrag

Dette er en kvalitativ studie basert på dybdeintervjuer med fire informanter. Informantene har vært klienter hos familievernet. Studien handler om hva som skjer i fasen *før* valget om parterapi. Problemstillingen er: *Hvilke erfaringer og avveininger gjør par seg forut for valg av parterapi hos familievernet?*

Jeg benyttet Grounded Theory som forskningsdesign både ved innsamling og analyse av data. Gjennom kode- og analyseprosessen utledet jeg tre kategorier. Første kategori handler om at parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetenkning og relasjonsjobbing. Andre kategori forteller at prosessen mot å søke hjelp preges av motstand mot å snakke om det vanskelige, via selvreparering til avgjørelse av ekstern hjelp. Tredje kategori sier oss at avgjørelse om parterapi genererer både lettelse og engstelse for å få en dom.

All data som teori, intervju og analysen har ledet fram til tre faser, som utgangspunkt for en prosessteori. De beskriver pars prosess mot parterapi. Fasene er *Individuelt tankespinn*, *Ørkenvandring* og *Opp i dagslyset*.

Studien viser at pars prosess mot parterapi preges av mange utfordringer og ambivalens knyttet til spørsmål som tilstrekkelig tilfredshet, utbytte og videre eksistens av parforholdet, og forhold rundt selvhjelp og ekstern hjelp. Prosessen er komplisert og kompleks. Ambivalens rundt valg av parterapi handler mest om de individuelle og relasjonelle prosessene i forkant av terapien, og mindre om ambivalens til familievernet.

Takk

Først og fremst vil jeg takke mine fire informanter som har delt erfaringer og kunnskap om et sårbart tema. Takk for at dere våget å stille opp, og å reflektere om både kjente og ukjente forhold rundt temaet. Uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til!

Stor takk til veileder, Anne Kyong Sook Øfsti, for tålmodighet, tilgjengelighet, tid og svært nyttige tilbakemeldinger igjennom hele skriveprosessen.

Spesiell takk til mine medstudenter for kritiske tilbakemeldinger, veiledning og oppmuntring underveis på studiesamlinger, og i vår egen GT-gruppe.

Jeg vil takke mamma for lesing av korrektur, for utallige middager og barnepass igjennom masterstudiet.

Min mann fortjener stor takk for tålmodighet, faglig og emosjonell støtte, slik at jeg kom i havn med oppgaven. Du har vært til uunnværlig hjelp både med oppgaven, og med praktisk hjelp med barn og hjem.

Til slutt en takk til mine tre barn, som har tatt hensyn og latt mamma få studere og skrive ferdig. Spesielt den siste tiden har deres tålmodighet vært enorm – tusen takk!

Innholdsfortegnelse

1 Innledning.....	9
1.1 Presentasjon, utdyping og avgrensing av problemstillingen	10
1.2 Forskningsspørsmål	10
1.3 Oppbyggingen av oppgaven	10
2 Presentasjon av tidligere forskningsrapporter på temaet.....	13
3 Teori: Tre faser ved valg av parterapi	17
3.1 Innledning med gjennomgang av teori	17
3.2 Systemteori	18
3.3 Det rene forhold.....	19
3.4 Investment-model	20
3.5 The transtheoretical model and stages of change	21
3.6 Hjelp-søkende prosesser	23
3.7 Selvbestemmelsesteori og motivasjon.....	24
4 Metodologi	27
4.1 Vitenskapsteoretisk ståsted: En sosial konstruktivistisk tilnærming.....	27
4.2 Forskningsdesign: Retrospektivt design og Grounded Theory	28
4.2.1 Veien fram til valg av vitenskapelig analyse	29
4.2.2 Presentasjon av Grounded Theory	29
4.2.3 Theoretical sampling og metning.....	30
4.2.4 Memos.....	31
4.2.5 Kvalitativ gyldighet	32
4.3 Semistrukturert intervju.....	33
4.4 Forskningsetikk og etiske refleksjoner	33
4.5 Søknad til NSD og REK.....	34
4.6 GT i praksis	35
4.6.1 Valg av informanter	35
4.6.2 Teoretisk utvalg og rekruttering.....	35
4.6.3 Presentasjon av informantene	36
4.6.4 Hva lærte jeg av pilotintervjuet?.....	37
4.6.5 Det andre og tredje intervjuet.....	37
4.6.6 Hvilken fjerde informant ville være nyttig videre?.....	38

4.6.7	Transkribering.....	38
4.6.8	Koding.....	39
5	Analyse: Fra 10 subkategorier til tre kategorier.....	43
5.1	Underbygging av kategori 1: Parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetenkning og relasjons jobbing.....	45
5.1.1	Det er normalt med utfordringer i forholdet, og en jobb å leve sammen.....	45
5.1.2	Parene utfordres av indre og ytre forventninger om et godt samliv	46
5.1.3	Den enkelte i paret vurderer nytte og kostnad for å fortsette i forholdet	47
5.2	Underbygging av kategori 2: Prosessen mot å søke hjelp preges av motstand mot å snakke om det vanskelige, via selvreparering til avgjørelse av ekstern hjelp	49
5.2.1	Mange kjenner ambivalens for å snakke seg imellom om utfordringer i forholdet .	49
5.2.2	Parene prøver ”selvreparering” før involvering av andre	50
5.2.3	Å be om ekstern hjelp handler om tiltro til egne løsninger, tiltro til hjelpesystemer og tidligere erfaringer.....	52
5.2.4	Valg av parterapi baseres på ultimatum, ansvarlighet og ønsket om å være sammen	53
5.3	Underbygging av kategori 3: Beslutningen om parterapi generer både lettelse og engstelse for å få en dom	55
5.3.1	Det er en motsetningsfull opplevelse å velge parterapi	55
5.3.2	Muligheten for en avklaring av parforholdet videre gir en følelse av lettelse	56
5.3.3	Mange opplever uro for terapeutens dom over forholdets fortid og framtid	57
6	Drøfting	59
6.1	Individuelt tankespinn	59
6.2	Ørkenvandring	62
6.2.1	Ytre forventninger: Hva forteller ”kartet”?.....	63
6.2.2	Indre forventninger: Hva forteller ”terrenget”?	63
6.2.3	Selvhjelp eller ekstern hjelp?	65
6.2.4	Motivasjon for å investere videre i forholdet?.....	66
6.3	Opp i dagslyset	66
6.3.1	Ambivalens rundt ekstern hjelp	67

6.4 Implikasjoner for praksis: En prosessteori	69
7 Avslutning	73
7.1 Oppsummering av forskningsfunn og svar på forskningsspørsmål.....	73
7.2 Styrker og svakheter ved forskningen	76
7.3 Implikasjoner for fremtidig forskning	77
7.4 Avsluttende kommentar.....	77
Litteraturliste	79
Vedlegg	84

1 Innledning

”Norske familievernkontor har månedslange ventelister for par som ønsker terapi. Når de får time, er det ofte for sent.” (Lund 2014). Vinklingen i denne VG-reportasjen tyder på at det er nok av par som går i parterapi. Samtidig som enda flere par oppfordres til å søke hjelp jamfør avisoverskriften «20 tegn på at dere bør søke hjelp» i VG (Saltbones 2015). Flere samlivsterapeuter har uttrykt at par venter *for lenge* (Eriksen 2013). Ikke i betydning av månedslange ventelister hos familievernet, men *før* de kontakter hjelp. Hvorfor forsøke på pars vei til parterapi, og hvorfor par går i parterapi, hvis hensikten er å få enda flere par til å oppsøke hjelp? Mange familievernkontor synes å ha nok med å hjelpe de som tar kontakt, om de ikke i tillegg skal bruke tid på å markedsføre seg i større utstrekning. Lange ventelister kan markedsøkonomisk forstås med at etterspørselen er større enn tilbudet. Med den forståelsen er det *tilbudet* ved familievernkontor, og ikke etterspørselen som trengs å endres. Gjennom nettopp arbeid ved familievernkontor har temaet for min masteroppgave tydeliggjort seg. Nemlig hva som skjer før valg av parterapi, og hvordan forstå pars prosess mot deres valg. Jeg erfarte at mange par uttrykte at deres utfordringer startet lang tid tilbake. Jeg lurte på hva som gjorde at par ventet med å oppsøke parterapi. Jeg leste artikler av samlivsterapeuter som påsto at mange par venter *for lenge* med å søke hjelp med par-problemer (eksempelvis Eriksen 2013), og at familievernkontoret ble oppfattet som et «skilsmissekontor» (Holmen 2008). Jeg interesserte meg for hva det er som skjer når det ”skurrer” i forholdet over tid, og fram til noen av parene velger å kontakte familievernkontoret. Hva opplever de? Hvordan forstå deres tanker om å velge parterapi? Går de kanskje igjennom noen faser før valget? Familievernet som representant for parterapi, er et lavterskeltilbud uten behov for henvisning. Kan eventuell vegring for hjelp med parforholdet knyttes til ”høy terskel” for å kontakte familievernet og for å komme inn, eller kan det handle om andre forhold? Forhold knyttet til motstand mot endring, selvreparering eller ulike kostnadsvurderinger? For familieterapeuter vil det være nyttig å kjenne til pars prosess før parterapi, og trekke inn prosessforståelse i tillegg til terapeutisk tilnærming.

I stede for og ”anklage” par for å vente for lenge, har min intensjon vært å *beskrive og forstå* hva som skjer i fasen før parterapi. Jeg har foretatt dybdeinterjvu med tidligere klienter i familievernet, og brukt Grounded Theory ved innsamling og analyse av data.

1.1 Presentasjon, utdyping og avgrensing av problemstillingen

Problemstillingen er:

Hvilke erfaringer og avveininger gjør par seg forut for valg av parterapi hos familievernnet?

Med *par* i denne oppgaven menes to heterofile som har forpliktet seg på et felles samliv, bor sammen og har felles barn.

Parterapi defineres her som samtaler med par, ledet av en terapeut ved et familievernkontor.

Med *familievernkontor* og *familievernnet* menes spesialtjenesten til Barne-, ungdoms- og familieetaten (Bufetat), som styres av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). De er underlagt blant annet familievernkontorloven, barneloven og forvaltningsloven.

1.2 Forskningsspørsmål

Forskningsspørsmål er utdypende spørsmål, som har som mål å presisere hvilke data som trengs for å kunne nærme seg et svar på en problemstilling (Everett og Furseth 2012).

Følgende forskningsspørsmål skal utdype problemstillingen: *Hvilke erfaringer og avveininger gjør par seg forut for valg av parterapi hos familievernnet?*

- *Hvilke forestillinger har partene i paret til utfordringer i parforholdet?*
- *Hvilke avveininger og motivasjon hadde mest betydning i valget om parterapi?*
- *Hvilken ambivalens kunne partene i paret kjenne på mellom tillit til egne løsninger, tidligere erfaringer og tillit til hjelpesystemer?*
- *Hvordan beskrives avgjørelsen om parterapi?*

1.3 Oppbyggingen av oppgaven

Første kapittel er innledningen med introduksjon til tema, presentasjon av problemstilling og forskningsspørsmål. Kapittel to presenterer tidligere forsknings rapporter med tema kjønn,

motivasjon og kunnskap. I kapittel tre presenterer jeg teori relevant for forskningsspørsmålene. Teoriene kommer fra sosiologi, systemteori, sosial psykologi og endringsteori. Kapittel fire er viet til metodologi og forskningsdesign. Metoden Grounded Theory (GT) presenteres utfyllende. Deretter kommer kapittel 5, analysekapitlet, hvor jeg viser prosessen fra subkategorier til kategorier. I kapittel 6 drøfter jeg forståelsen av hvordan par trekkes mellom ulike forventninger, nyttetekning og relasjonsjobbing, prosess mot å søke hjelp og om avgjørelsen om parterapi. Deretter kommer implikasjoner for praksis. Kapittel 7 er avslutningskapitlet som oppsummerer oppgavens tema, ser på svakheter og styrker ved oppgaven, presenterer implikasjoner for fremtidig forskning og en avsluttende kommentar.

2 Presentasjon av tidligere forskningsrapporter på temaet

Hva sier forskning om temaet; *prosesser før parterapi og beveggrunner til å gå i terapi?*

Tidligere forskning på dette temaet handler om blant annet kjønn, holdninger til samlivskurs, kunnskap om familievern og servicesjekk på parforholdet.

Prosjektet «Adam hvor er du?» etterspør mannen som aktiv bruker og oppsøker av familievern (Holmen 2008). Prosjektet viser til at:

... statistikken indikerte at det i 7-10 henvendelser til kontoret var henvendelsen gjort av kvinnen, og kvinner uttalte at det ofte var først etter lengre tids påtrykk at mannen ble med (Holmen 2008:2).

Kvinner tok oftest kontakt, og hadde gjerne brukt tid på å overbevise eller overtale mannen til å bli med til familievernkontoret. Prosjektet hadde blant annet målsetting om «å få flere par til å benytte oss på et så tidlig stadium som mulig i konfliktutviklingsfasen» (Ibid). Prosjektet erfarte at konfliktfylte parforhold assosierte familievernkontoret som et «skilsmissekontor», og som en trussel snarere enn en ressurs. De erfarte også at «familievernets største utfordring er knyttet til manglende kjennskap til tjenesten, og til de utbredte negative forestillinger som eksisterer» (Holmen 2008).

Mortensen og Thuen har skrevet to rapporter på oppdrag fra Bufdir. «Holdninger til og barrierer mot å delta på samlivskurs i et utvalg av den norske befolkningen» (2005) og «Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs» (2007). Fra den første rapporten trekker jeg likhetslinjer mellom samlivskurs og parterapi. I den siste rapporten belyses blant annet tidspunktet for deltakelse på samlivskurs, i forhold til hvor langt paret hadde kommet i en negativ utvikling. Rapporten viser til flere studier hvor ekteskapeleg tilfredshet gikk ned ved overgang fra par til foreldre. Studiene foreslår tidlig intervensjon gjennom samlivskurs. Mortensen og Thuen fant ut at de som var tilfreds med parforholdet og ikke opplevde behov for samlivskurs, heller ikke meldte seg på samlivskurs. Tilfredsheten var en "barriere" som utmerket seg (Mortensen og Thuen 2005). Deres funn kan være sammenlignbart til holdninger til parterapi. Likheten synes å være at deltakelse på samlivskurs og parterapi skjer som følge av en opplevelse av *behov for hjelp*, og ikke med tanke på forebygging eller videreutvikling av forholdet. Et litteratursøk av Mortensen og Thuen (2005) viste at det nesten ikke fins forskning om folks oppfatning av samlivskurs, om

deres holdninger, barrierer og forventninger til et eventuelt samlivskurs. Det kan betraktes som et funn at de mest positive til å takke ja til gratis samlivskurs, var de som hadde størst problemer. I den sammenheng skriver Mortensen og Thuen:

I så måte vil vi anbefale at en vurderer å utvikle rutiner for å prøve å fange opp deltakende par med store problemer, og stimulere disse til å søke videre hjelp i familievernnet (2005).

Slik at «rekruttering» til familievernnet kan skje gjennom samlivskurs. Geir Ø. Skauli sin litteraturgjennomgang av forskning på parterapi refererer til at

...en tredel av de som ble spurt i en MMI-undersøkelse i 2006, hadde aldri hørt om familievernkontorene. Førti prosent visste ikke hva slags instans de kunne henvende seg til om de trengte hjelp i familien eller parforholdet (Skauli 2009).

At mange aldri har hørt om familievernnet, og dermed ikke vet hvor de kan få bistand med relasjonelle problemer, kan tale for en mer utadrettet virksomhet i familievernnet. I følge Thuen & Lærum (2005) kan den mest omtalte formen for utadrettet virksomhet være nettopp samlivskurs.

I USA er det utført studie på effekten av The Marriage Checkup, hvor par inviteres til en årlig sjekk av forholdets "helse". Studiet er utarbeidet av professor James Cordova ved Clark University. Resultatet viser at det er en effektiv måte å nå ut til par på, og at tilbudet har blitt godt mottatt av par i ulike livsfaser (Center for familieudvikling, Aarhus universitet). Forskningen til Cordova viser blant annet at det fins lite litteratur om faktorer som motiverer par å søke hjelp. Hans forskning undersøkte om det var noen sammenheng mellom holdning og handlinger for hjelp-søking, innenfor konteksten The Marriage Checkup. Eubanks Fleming og Cordova skriver følgende i artikkelen «Predicting Relationship Help Seeking Prior to a Marriage Checkup»:

Results indicated that help seeking attitudes and behaviors were not related in couples, and that wives` marital quality was negatively associated with both wives` and husbands` help seeking. Husbands` marital quality was not associated with husbands` help seeking. Overall, this suggests that the process of couples` help seeking is distinct from that of individuals and seems to be driven primarily by the female partner (Eubanks 2012).

Den danske versjonen heter «Par-tjek» og er utviklet av psykolog og postdoc Tea Trillingsgaard, på inspirasjon fra James Cordova, og hans forskning.

Det danske forskningsresultatet forventes offentliggjort i løpet av 2016. I en pressemelding sier forsker Tea Trillingsgaard:

Parterapi er ofte noget, folk går til som en sidste løsning, inden de går fra hinanden. Forsøget her skal finde frem til, om et årligt partjek er en god idé. Hvis effekten er positiv, kan man forestille sig at denne slags tilbud kan vinde indpas på lige fod med et årligt tjek hos tandlægen, fortæller forsker Tea Trillingsgaard i pressemeddelelsen (videnskab.dk 19.11.2013).

Oppsummert fremhever forskningsrapportene kvinner som pådrivere for å be om hjelp, at familievernkontor er ukjent for mange, samtidig som samlivskurs kan være nyttig og forebyggende.

3 Teori: Tre faser ved valg av parterapi

Kapitlet innledes med en gjennomgang av teorier utvalgt for å belyse data. Analysemetoden Grounded Theory (GT) påvirker hvordan teoriene har blitt valgt ut, og hvordan teoriene ble benyttet i oppgaven. GT behandler teori også som data. Deretter kommer en nærmere presentasjon av hver enkelt teori, før jeg kort oppsummerer kapitlet. Problemstillingen som teorien skal søke å belyse er: *Hva sier par om erfaringer og avveininger forut for valg av parterapi hos familievernet, og om deres individuelle opplevelser knyttet til valget?*

3.1 Innledning med gjennomgang av teori

Litteratursøk har vist at det fins lite teori på dette temaet. Det fins mye om hva parterapi er, ulike terapeutiske metoder, og det fins en del litteratur om å forutsi stabile forhold eller brudd (Gottman 1994a, Gottman 1994b). Det fins imidlertid en del teori som kan belyse ulike deler av problemstillingen. Teoriene har bakgrunn fra sosiologi, systemteori, endringsteori, integrativ tenkning og sosialpsykologi. Teoriene er benyttet i drøftingen og ved utarbeidelsen av spørsmålene i intervjuguiden.

Systemteori kan gi bakteppe for relasjonelle prosesser og bevegelser, det vil si at en endring fører til flere endringer. Problemstillingen besvares ut fra flere teoretiske rammeverk, blant annet om hva et forhold kan være, i en vestlig kontekst. *Det rene forhold* av Anthony Giddens (1994) kan gi en samtidsforståelse av et forhold, i tillegg til at hans teori forteller om en type gevinst og utbytte av forholdet. I forlengelse av Giddens teori forteller *Investment-model* (Rusbult, Martz og Agnew 1998) hva som skal til for at par holder sammen. I problemstillingen er det fokus på å be om hjelp med det som ikke er bra i forholdet. Teorien *hjelp-søkende prosesser* (Wills og DePaulo 1991) behandler blant annet avveininger for og imot å be om hjelp. *The transtheoretical modell* (Prochaska 1999) strukturerer hjelp-søkende prosesser med å presentere en modell med seks ulike motivasjonelle stadier. Stadiene knyttes til en generell teori om forandringsprosesser. Siste del av det teoretiske rammeverket for oppgaven er *bestemmelsesteori og motivasjon* (Deci & Ryan 2000). Denne teorien kan belyse selve *valget* av parterapi. Ble bestemmelsen for eksempel styrt av valgfrihet, *autonom motivasjon*, eller av forpliktelser og press, *kontrollert motivasjon*? Teorien kan benyttes i vurderingen om partene tenkte at de *burde* eller *ville* delta i terapi.

3.2 Systemteori

Bakgrunnsteppet for oppgaven er systemteori og systemisk forståelse. I det legger jeg en forståelse av at mennesker står i forhold til hverandre. Systemisk forståelse ser på kontekst, kommunikasjon og relasjoner som sentralt i systemisk praksis. I oppgaven inngår par i et eget system, som igjen inngår i større systemer som blant annet familien, jobben, venner og lokalsamfunnet. Begrepet systemteori ble først brukt av biolog Ludwig von Bertalanffy. Historisk fikk han ikke særlig gehør for sitt synspunkt i 1920-årene, men etter 2. verdenskrig ble hans ide anerkjent (Ølgaard 2004:51-52). Det sentrale for systemteorien er:

”at alt, lige fra atomet til Universet, betragtes som et system, dvs. en organiseret helhed. En helhed kan være så kompleks, at man ikke kan skille den ad, uten at helheden går tabt. (Ølgaard 2004:52).

Gregory Bateson vokste opp i samme tid som biolog Ludwig von Bertalanffy. I denne tiden kom en ny vitenskapstype. Den dominerende vitenskapen var klassisk fysikk, tilhørende det positivistiske mekanistiske paradigmet, med Newton og tenkning om årsak, virkning og objektiv sannhet i spissen. Den klassiske fysikken var ikke tilfredsstillende for de som studerte det levende og relasjonelle. Bertalanffy mente at det mest dekkende navnet var *generell systemteori* (Ølgaard 2004:50-51). Mens Bateson likestilte systemteori med *kommunikasjonsteori*, og brukte begreper fra kommunikasjonsteorien, som for eksempel *informasjon*. I par-systemet har kommunikasjon og relasjon en sentral plass, i tråd med systemisk paradigme. Men ofte benyttes metaforer og uttrykk tatt fra det mekanistiske paradigmet i muntlig beskrivelse av relasjonelle utfordringer. For eksempel uttrykk som ”hva feiler det deg?”, og ”rusk i maskineriet”. I følge oppgavens tema kan man tilsynelatende tro at det mekanistiske paradigmet hadde passet for å forstå valg av parterapi som ”reparasjon av parforholdet”. Det kan være lett å tenke årsak – virkning, knyttet til en ”verkstedsmodell”. Prosessen valg av parterapi har jeg forstått utifra de systemteoretiske begrepene kontekst, relasjon og forandring. Gregory Bateson er kjent for det *systemiske* uttrykket ”en forskjell som gjør en forskjell”. Parsystemet endres ved ytre påvirkninger, endrete faktorer i forholdet, og ved å bli en familie. Det er prosesser mer enn årsak-virkning som gir mening og forståelse i denne oppgaven. For de fleste av informantene har parterapi vært en forskjell som har gjort en *positiv* forskjell. Det var først senere at Bateson brukte begrepet systemteori knyttet til familier som system (ibid.). Han var opptatt av at ”all erfaring er subjektiv, men samtidig er relasjon helt grunnleggende, både relasjon mellom fenomener og relasjon mellom mennesker”

(Ulleberg 2004:17). I relasjonen mente Bateson at det var flere grunnleggende forutsetninger knyttet til kommunikasjon som: ”det er umulig og ikke kommunisere”, og ”vi kommuniserer alltid om både innhold og forhold” (Ulleberg 2004:17-18). Bateson var opptatt av kontekst og benyttet begrepene kart og terreng. I kommunikasjon lager vi ulike kart om fenomener og hendelser. For eksempel erfaring med krangling og hvordan ”vinne” en krangel, eller å fremstå på ønsket måte. Vi forholder oss til hvert vårt ”kart”, som om det er ”sannheten”. Troen på eget ”kart” vil gi utfordringer i den videre kommunikasjonen.

Hvis vi tenker på terrenget som ”virkeligheten”, så kan vi se på ”kartet” som ideene våre om virkeligheten. Kartet *er* ikke terrenget, men er en måte å prøve å beskrive det på. (Ulleberg 2004:54).

Kartet dannes av våre punktueringer. Det vi stopper opp ved og legger spesielt godt merke til i kommunikasjon med andre, eller i en krangel. Den vi kommuniserer med kan punktuere annerledes, og dermed danne seg andre kart. En innfallsvinkel for å få øye på terrenget bak kartet, kan være å forstå ideene til kartdannelsen.

3.3 Det rene forhold

Anthony Giddens beskrivelse av Det rene forhold er gjenkjennbart i møte med medias formidlinger om parforhold. Fremstillingene forteller at forholdet er for ens egen skyld, og at forholdet baseres på følelser, og ikke av plikt til storfamilie eller av økonomiske hensyn. Denne plikten og det økonomiske hensynet var av stor betydning i tidligere århundrer. Det kan derimot tenkes at det å få barn kan bidra til å rokke ved noen av forutsetningene for Det rene forhold. Barn kan være en motivasjon for å fortsette sammen som par, for å opprettholde et stabilt oppvekstmiljø for barna.

Anthony Giddens skriver i «Intimitetens forandring» om termen «forhold» (1994). I forhold legger han et tett og følelsesmessig bånd mellom to mennesker, basert på en samfunnsmessig reorganisering av ekteskap. Han mener at når vi snakker om forhold, kan vi heller innføre termen «det rene forhold»:

Det henviser til en situation hvor to personer indgår i et sosialt forhold for dets egen skyld, for hvad de pågældende hver især kan få ut af en varig forbindelse med

hinanden, og som kun fortsætter for så vidt som begge parter anser det for at tilfredsstillere dem tilstrækkelig til at blive i det (Giddens 1994:63).

Termen er mer som et begrensende begrep, enn et beskrivende begrep. Det begrensende forstår jeg er forholdets kriterium om en felles opplevelse av nok tilfredsstillelse, ellers fortsetter ikke forholdet. Giddens viser til en nyttetenkning, hvor paret forblir en enhet forutsatt at de opplever nok innhold i forholdet. Det kan også bety at de kan oppleve et stort nok utbytte for egen del, slik at det forblir en varig forbindelse til hverandre. At termen ikke er et tilstrekkelig beskrivende begrep, forstår jeg er fordi begrepet ikke har som mål å være et uttømmelig begrep om forhold. Videre skriver Giddens at kjærlighet og seksualitet før i tiden var bundet sammen i ekteskapet, men at nå bindes det sammen av det rene forhold (ibid). Han problematiserer det ved å trekke inn strukturelle motsigelser, som handler om forpliktelse. «For at skape et forpliktende forhold og utvikle en fælles historie må et menneske give sig selv til den anden.» (Giddens 1994:137). I ekteskapets struktur har det fra tidligere vært «å elske og ære hverandre til døden skiller oss», mens et sentralt kjennetegn ved det rene forhold er at det kan avsluttes av den ene parten, på et hvilket som helst tidspunkt (ibid). Dette er med på å skape en vurdering av gevinst og utbytte underveis i forholdet, og en type sjanse- eller risikospill. Tillit til hverandre har ikke noe ytre å støtte seg til, som i et ekteskap før i tiden. «At have tillid til den anden er også at gamble om hvorvidt det enkelte menneske er i stand til virkelig at handle med integritet.» (Giddens 1994:138). Igjen vises et sjansespill, som også kan sies å handle om en gjensidighet i forholdet.

3.4 Investment-model

Investment-model har sitt utspring i den sosialpsykologiske teorien *Interdependence Theory* av Kelley & Thibaut (1978). Denne teorien forklarer hva som skal til for at par holder sammen på bakgrunn av *Level of dependence*, det vil si ”avhengighets nivå”. Nivået tenker en består av to forhold: Tilfredsstillelse (satisfaction level) og kvaliteten på tilgjengelige alternativer (quality of alternatives) (Rusbult m.fl. 1998:359). Investment-model mener at det ikke er tilstrekkelig å forklare avhengighet med bare to nivåer, derfor foreslår den et tredje nivå som kalles *investment size*, som kan oversettes med grad av investering. Rusbult m.fl sier: ”As a relationship develops, partners invest many resources directly into their relationship in the hope that doing so will improve it.” (1998). Ettersom man holder sammen

over lengre tid, vil en komme til å dele mange tanker, opplevelser og tid, som vil kunne styrke forholdet. I tillegg kan det komme barn, eiendom, felles venner og eiendeler, som både kan styrke en felles par-identitet, styrke tilknytningen og forpliktelsen til hverandre.

Invested resources presumably enhance commitment because the act of investment increases the costs of ending a relationship, serving as a powerful psychological inducement to persist. (Rusbult et al. 1998).

Å holde ut eller fortsette sammen, kan i følge Investment Modell være et fjerde nivå, navngitt som *commitment level*; forpliktelses nivå. Modellen problematiserer at kostnadene ved et brudd øker jo lengre tiden går, og jo mer som er investert i forholdet. Dette kan da føre til en større utholdenhet for å fortsette samlivet.

3.5 The transtheoretical model and stages of change

Morten Anker (2002) har forsket på motivasjonsfaktorer i parterapi. Han beskriver en modell utviklet av James Prochaska (1999), The transtheoretical Model. Modellen knyttes til en generell teori om forandringsprosesser, og benyttes ved ulike mål om atferdsendring som for eksempel å slutte å røyke (Pro-Change Behavior Systems 2015). Den beskrives som en ”integrative biopsychosocial model”, med intensjon om å kunne brukes vidt innen for flere fagområder. Modellen inneholder seks ulike motivasjonelle stadier. Teorien sier at man beveger seg igjennom disse seks stadiene ved forandringsprosesser. Jeg har med modellen fordi de første stadiene beskriver ulike prosesser, som kan være betegnende for hva mine informanter har vært igjennom før avgjørelse om terapi.

De seks stadiene er: ”Stadiet før overveielse” (Precontemplation), Overveiellesstadiet (Contemplation), Bestemmelsesstadiet (Decision), Handlestadiet (Action), Opprettholdelsesstadiet (Maintenance) og Avslutningsstadiet (termination). I beskrivelsen av stadiene refererer jeg både til Anker (2002) og Teigen (2004). I Prochaskas beskrivelse av stadier benevner han ulike tidsrammer for når endring forventes, for eksempel innen seks måneder. Tidsrammer ses ikke på som relevant i denne oppgaven.

Presentasjon av de seks stadiene i The transtheoretical Model:

1. *Før-refleksjon / stadiet før overveielse* (precontemplation): I denne fasen opplever en ikke *selv* at en har et problem, men *andre* kan mene at en har et problem. Andres mening eller opplevelse kan være bakgrunn for at en kommer i terapi i denne fasen. For eksempel kan en partner oppleve å være på dette stadiet, og så oppleve seg ”tvunget” med i parterapi. Eller kanskje partnerens holdning er at det er vanlig at det går opp og ned i forholdet, og dermed ikke opplever at de har et bestemt problem som krever terapi.

2. *Refleksjon /overveiellesstadiet* (contemplation): En opplevelse av at det er noe som ikke er helt greit, og som bør forandres på. Samtidig med en bevissthet om at forandring har noen ulemper ved seg, som en da veier for og imot. I tillegg til vurdering av nytte og kostnad. Hvis en velger parterapi på dette refleksjonsstadiet, kan de ha utfyllende beskrivelser av at noe manglet, eller at de opplevde å være i tvil om forholdets framtid.

3. *Forberedelse / bestemmelsesstadiet* (preparation/decision): Her er bestemmelsen tatt om at endring er ønskelig. De som er i denne fasen har ofte høy motivasjon for terapi. De er forberedt på egeninnsats for å oppnå endringer. Spesielt hvis en partner erkjenner et svik ovenfor partneren, kan ønsket om forsoning være sterkt ved valg om parterapi, og motivasjonen er høy for terapi.

4. *Handling / handlestadiet* («action»): Endringer er godt i gang, og en har en plan for å nå ønskete mål.

5. *Vedlikehold / opprettholdelsesstadiet* (maintenance): Ønskete endringer er innenfor rekkevidden, og en har tro på at endringene kan vare.

6. *Avslutning* (termination): I denne fasen er en helt sikre på at endringene vil vare, og at tidligere problemer ikke vil kunne gjenta seg. Mange vil imidlertid ikke nå denne fasen, men forbli i forrige fase. (Teigen 2004 og Anker 2002)

De tre siste stadiene vil ikke bli viet oppmerksomhet i drøftningen, pga. problemstillingens avgrensning til å handle om før parterapien. Samtidig som jeg har de med her for å få fram helheten i modellen knyttet til generell teori om forandringsprosesser.

3.6 Hjelp-søkende prosesser

Denne teorien ser på ytre og indre variabler for motivasjon og demotivasjon for å søke hjelp. Teorien springer ikke spesifikt ut fra det å be om hjelp med parforholdet, men ut ifra ulike belastende psykologiske stressfaktorer. Deler av den psykologiske belastningen kan sammenlignes med det partene kan oppleve i deres parforhold. Mange har intensjoner om å ordne opp selv med deres private problemer. Det samsvarer med det hjelp-søkende prosesser sier om ”a coping mechanism”, om å klare seg selv på ulike måter.

”Hjelp-søkende prosesser” handler om et teoretisk rammeverk for faktorer som oppmuntrer, og faktorer som ikke oppmuntrer hjelp-søkende handlinger (Wills og DePaulo 1991). Handlingene betegnes som en prosess av kompleksitet av involverende interaksjoner mellom blant annet den som ber om hjelp og konteksten den befinner seg i. Denne prosessen vurderer spesielt noen faktorer: ”.. it may apply to three kinds of predictive factors: situational, personality, and esteem maintenance.” (Wills og DePaulo 1991). Faktorene er situasjon, personlighet og opprettholdelse av respekt/hensynstagende. Det vises til ulike forskningsprosjekter som har sett på hva som synes betydningsfullt for å be om profesjonell hjelp med psykologisk stressende livssituasjon. Det kunne være kjønn, alder, sosial kontekst, foretrukket ressurs for hjelp (uformell-formell) og sosioøkonomisk status (Ibid.) Denne hjelp-søkende teorien tar utgangspunkt i ”a coping mechanism”:

Our postulate is that evaluation of help-seeking is determined by how it is construed from *a coping standpoint*. In some cases, seeking help may be construed as a form of direct-action coping, used in concert with other coping mechanisms, such as information-seeking and problem-solving, which are aimed at resolution of the problem. (Wills og DePaulo 1991:356).

Hjelp-søking kan derfor henge sammen med en forestilling eller en holdning om å skulle få det til, med et utgangspunkt i å mestre selv. I handling vil det kunne være å finne nødvendig informasjon og konkrete løsninger. Et eksempel på det kan være å søke opp familievernets nettsted og benytte kontaktinformasjonen deres og annen relevant informasjon. Men kan det for noen oppleves flaut å søke hjelp, selv med tilgjengelig informasjon om hjelp?

The help request itself is not the only potentially embarrassing aspect of helping interactions. The problem or need can also be a source of embarrassment (Shapiro, 1983). (Wills og DePaulo 1991:356).

Ja, manglende motivasjon for å be om hjelp, kan handle om flauhet. I tillegg kan type problem, føre til ytterligere opplevelse av flauhet. I denne sammenhengen kan det være flaut og ”ikke mestre samboerskapet/ekteskapet”. I tillegg til at det kan være flaut å be om hjelp, så kan det på den andre siden motivere og be om hjelp, hvis problemet er synlig for andre. ”.. the needy may be more willing to seek help when their problems are visible to others than when they are invisible.. “ (Ibid.). Synlige problemer for par kan være kringling eller negative kommentarer til hverandre foran barna, venner og familie.

3.7 Selvbestemmelsesteori og motivasjon

Selvbestemmelsesteori og motivasjon berører mange områder i livet. For eksempel har det blitt skrevet om selvbestemmelsesteori i sammenheng med motivasjon for kroppsøving (Løtveit 2006) og innen pedagogikk om autonom klasseledelse (Lexau 2009). Temaene har blant annet handlet om å bestemme selv, som motivasjon for å oppleve mestring både i en skolekontekst og i en trenings- og konkurransekontekst. Det handler om å få til det man ønsker, og å realisere vårt menneskelige potensial (Deci & Ryan 2000). Å ta et valg om parterapi omfatter å ta en bestemmelse. Hvordan og hvem som påvirker den endelige bestemmelsen, kan være viktig for parets samlede motivasjon om parterapi. Self Determination Theory (SDT) av Deci & Ryan (2000), selvbestemmelsesteorien, beskriver tre grunnleggende psykologiske behov hos individet. Denne motivasjonsteorien fokuserer mer på menneskelige behov, enn på virkningen av målet for motivasjonen. Det de beskriver er behovet for kompetanse, behovet for autonomi og behovet for tilhørighet. SDT mener at dette er medfødte behov, som henger sammen med et menneskesyn om at mennesket er aktivt, utviklingsorienterende og integrerer ”selvet” i større sosiale strukturer (Deci & Ryan 2000). I denne teorien skilles det mellom autonom motivasjon og kontrollert motivasjon. Ved kontrollert motivasjon motiveres vi av forpliktelser, press og kontroll. Ved autonom motivasjon har man valgfrihet og ønske om å gjøre den aktuelle handlingen. (Deci & Ryan 2000).

..the optimal circumstances for intrinsic motivation are those that allow satisfaction of the needs for autonomy and competence, circumstances that we label informational (Deci & Ryan, 1980, 1985b). (Deci & Ryan 2000).

Det optimale for indre motivasjon er tilfredsstillende av autonomi og kompetanse. Med kompetanse menes en opplevelse av å være kompetent til å utføre en spesifikk handling eller at en har gode erfaringer med positive tilbakemeldinger på egne handlinger.

.. events such as negative feedback that foster perceived incompetence tend to undermine intrinsic motivation, whereas events such as positive feedback that foster perceived competence tend to enhance intrinsic motivation, although people must feel responsible for the competent performance in order for perceived competence to have positive effects on intrinsic motivation. (Deci & Ryan 2000).

Med behov for tilhørighet menes både tilknytning til spesielle mennesker som foreldre eller partnere, og som trygghet ved opplevd emosjonell støtte. "The idea that relatedness is important for intrinsic motivation is also implicit in attachment theory (Bowlby, 1979)." (Deci & Ryan 2000). Den emosjonelle støtten kan både være fysisk nær og verbal, men kan også være en visshet om at den finns ved behov.

Selvbestemmelsesteorien sier at *målet* med bestemmelser, avgjørelser og valg handler om menneskers *velbefinnende* (velvære). For å oppnå velvære tas ulike bestemmelser drevet av ulike indre motivasjon. Motivasjonen har sitt utspring fra de tre grunnleggende behovene, kompetanse, autonomi og tilhørighet.

Oppsummering av teorikapitlet

Oppsummert er det både ulikheter og likheter mellom teoriene. The Transtheoretical Model (TTM) synes mer prosessfokusert enn for eksempel bestemmelsesteori og motivasjon. Fordi de seks motivasjonelle stadiene indikerer prosess, mens bestemmelsesteori synes mer opptatt av psykologiske behov koblet mot to retninger av motivasjon, autonom eller kontrollert. Teorien om hjelp-søkende prosesser kan forstås som en type kontekstuell forståelse og forklaring av hva som skal til for å be om hjelp. Behovet for å klare seg selv står i fokus, og hjelp-søking kan påvirkes av grad av forlegenhet over egen situasjon og ønske om autonomi. Investment-model har i utgangspunktet en interessant likhet med Det rene forhold, men skiller seg når det kommer til nivå av forpliktelse. Samtidig som modellene utfyller hverandre når Giddens beskriver en utfordring mellom tillit og autonomi i forholdet. Det kan virke som nivået med grad av investering og forpliktelse kan fylle eventuelle hull i teorien om Det rene forhold. Til sist gir det mening å se alle teoriene i lys av en systemisk forståelse med felles fokus på betydningen av kommunikasjon og relasjon i parforholdet.

4 Metodologi

I dette kapitlet utdypes vitenskapsteoretisk ståsted, forskningsdesign, innhenting av empiri, forskningsetikk og godkjenning av prosjektet. Store deler av kapitlet er viet til analysemetoden Grounded Theory (GT). GT handler kort om å finne mening *av* et rikt innsamlet datamaterialet gjennom kvalitative intervju, og så analysere data ved å stadig øke abstraksjonsnivået steg for steg mot et teoretisk nivå. (Charmaz 2014). Avslutningsvis i kapitlet behandles koding av datamaterialet ved Grounded Theory.

4.1 Vitenskapsteoretisk ståsted: En sosial konstruktivistisk tilnærming

Valg av vitenskapsteoretisk ståsted henger sammen med epistemologi, som handler om hva kunnskap kan være og hvordan vi kan få kunnskap. Hvordan jeg stiller epistemologiske spørsmål, knyttes til min forståelsesbakgrunn og tenkning. For eksempel om jeg tenker at mennesket har en fri vilje (Johannessen, Tufto og Kristoffersen 2006:32). Fri vilje knyttes til det å ta valg. Denne oppgaven handler blant annet om å ta egne valg. Hvis en tenker at mennesker tar egne valg, kan den forståelsen beskrives som et aktørsyn (*ibid*), men med et norm- og samfunnsyn vil en beskrive at normer og samfunn bestemmer menneskers valg.

Min tenkning baseres på *sosialkonstruktivismen*, som er den vitenskapsteoretiske tilnærmingen i oppgaven. Sosialkonstruktivisme vil si at vi konstruerer virkeligheten gjennom språket, og språket blir til gjennom interaksjon mellom mennesker. I parforholdet kan utfordringer og mønster oppstå både i språket og i konstruksjonen av parforholdets behov for terapi. Sosialkonstruktivismen knyttes ofte til psykologen Kenneth Gergen. Han var blant annet opptatt av å omforme det som tenkes *er* noe, til hva det kan *bli* eller *være*. At potensialet i den postmoderne psykologi, blant annet er å kunne konstruere nye verdener gjennom ulike generaliseringsmål (Kvale 2007:163). «Sosialkonstruktivismen fremhever at vi forstår omverdenen gjennom de kategorier vi gir uttrykk for (Jørgensen & Phillips 2005:13-14)» (Thagaard: 2013:44). Mennesker skaper sin virkelighetsforståelse gjennom sine opplevelser og deres kontekst. Berger og Luckmann fokuserer på at samhandling i samfunnet skaper en felles virkelighet (1966).

Selv om jeg har en sosialkonstruktivistisk tilnærming, vil jeg nevne de andre epistemologiske posisjonene. Et skille mellom ”ismene”, kan belyse mulige styrker og svakheter med de ulike vitenskapelige tilnærmingene. Slik som poststrukturalismen, som blant annet har fokus på hvordan *diskurser* og *kultur* kan prege hvordan par forstår parforholdet sitt og det å søke hjelp med problemer (Thagaard:2013:44). En aktuell diskurs kan være den romantiske diskursen som en grunnmur for mange av parforholdene i den vestlige verden og kulturen. Det vil si at følelser har et stort fokus, og at forelskelsen er en viktig start på et samliv. I konstruktivismen er det blant annet fokus på hva som skjer inni individet og hva den tenker, mer enn hva som skjer mellom relasjoner (Lundby 2000). Videre at vi har noen biologiske forutsetninger med oss som vi forholder oss til, enten det er fysisk eller psykisk. Kritisk realisme (post positivistisk (Pocock 2015)) anerkjenner noe som objektiv sannhet, som for eksempel at vold mot barn ikke er bra uansett hvor en er i verden.

Min sosialkonstruktivistiske tilnærming i oppgaven tilsier at jeg ønsker å få tak i hvilke meninger folk har. For å få tak i det, må jeg snakke med dem og høre hva de har å si. Hvordan jeg gjorde det, beskrives i neste underkapittel.

4.2 Forskningsdesign: Retrospektivt design og Grounded Theory

For å få svar på problemstillingen benyttet jeg kvalitativ metode, som søker ”dybde” kunnskap og vektlegger forståelse av fenomener, og ikke fokuserer på hendelser og antall som i kvantitativ tilnærming (Thagaard 2009). Fenomenet som studeres ses på i et retrospektivt.

Retrospektivt design kan defineres på følgende måte:

Studies with a retrospective design are ones in which a phenomenon existing in the present is linked to phenomena that occurred in the past, before the study was initiated (Polit og Beck 2004:190).

Fenomenet som eksisterer kan være ”prosessen før parterapi” eller at ”par venter for lenge” før de kontakter familievernkontoret, og det fenomenet kan henge sammen med parenes beslutningsprosess og opplevelser, erfaringer, verdier, og refleksjoner tilbake i tid.

4.2.1 Veien fram til valg av vitenskapelig analyse

Diskursanalyse kunne være relevant for meg å velge, fordi jeg så parenes valg av parterapi som fullt av ulike diskurser som ”fikse forholdet selv”, ”menn vil ikke snakke om parforholdet”, ”familievernkontor som skilsmissekontor” og ”barna kommer først”. Men så ble temaanalyse og Grounded Theory nevnt av veileder, metoder med mulighet for å systematisere stoffet på en annen måte enn diskursanalyse. Igjennom de analysetilnærmingene ville det være mulig å generalisere noe ut ifra datamaterialet, og si noe om et lite utforsket område. Det virket motiverende å generalisere og trekke ut noen antakelser ut fra min studie. Jeg valgte Grounded Theory (GT) som forskningsstrategi, fordi i GT er terrenget viktigere enn kartet, og det passer min faglige holdning og vitenskapssyn. Det vil si at mitt aktør syn og sosialkonstruktivistiske tilnærming støtter fokus på terrenget skapt i relasjon til andre, framfor et statisk kart. Datamaterialet ble møtt med en induktiv tilnærming. Det vil si at parenes *forståelse* av deres vei til parterapi er viktigere enn hva andre *mener* om deres vei.

4.2.2 Presentasjon av Grounded Theory

Grunnleggerne av GT i 1967 var Glaser og Strauss. De gikk senere i hver sin retning med GT. Glaser mot positivisme og Strauss mot sosial konstruktivisme. Johannesen, Tufte og Kristoffersen velger å følge Strauss` fortolkning av metoden, og omtaler GT som «en metode for å generere erfaringsnære teorier, det vil si teorier som er nære empirien» (2006:171). Hovedpoenget med GT er å utvikle nye teorier med utgangspunkt i data. «Det innebærer at man vil nå fram til teorier i form av begreper og sammenhenger på høyt abstraksjonsnivå» (Johannesen et al 2006:171). Metoden kan også brukes for å oppnå en grundig beskrivelse av et bestemt fenomen. «En forutsetning for analysen er at forskeren under hele analyseprosessen opprettholder teoretisk sensitivitet, det vil si evnen til å forstå og identifisere hva som er viktig, og gi det en mening» (ibid s. 173). I GT er det bestemte faser: Undersøkelsesdesign, datainnsamling, organisering av data, data-analyse og sammenligning med eksisterende litteratur. Sentralt i GT er at datainnsamling og analyse foregår parallelt, det vil også innbefatte organisering av data. Et mål med forskning basert på GT er å utvikle nye begreper og perspektiver jamfør GT etablert av Glaser & Strauss.

Innen GT kan man definere fire retninger, og det er feministisk retning (Wuest, 1995; Evans, 2013), klassisk GT(Glaser), konstruktivistisk (Charmaz) og Straussian grounded theory

(Strauss & Corbin, 1990) (Hjälmhult, Giske og Satinovic 2014). Ut ifra min sosialkonstruktivistiske epistemologi velger jeg retningen til Kathy Charmaz og Strauss & Corbin. Hovedvekten har jeg på Charmaz sin konstruktivistiske retning. Denne retningen må ikke forveksles med en *epistemologisk konstruktivistisk posisjon*, hvor fokus er på hva som skjer *inni individet*. Charmaz beskriver at hun bevisst valgte termen ”konstruktivist”.

I chose the term ”constructivist” to acknowledge subjectivity and the researcher’s involvement in the construction and interpretation of data. (Charmaz 2014:14).

I tillegg til å få fram forskerens subjektivitet og involvering i konstruksjon og tolkning av data, handler konstruktivistiske retning om videreføring av deler av Glaser og Strauss` opprinnelige forklaring av GT. ”Constructivist grounded theory adopts the inductive, comparative, emergent, and open-ended approach of Glaser and Strauss`s (1967) original statement.” (Charmaz 2014:12). I denne retningen legges det også vekt på en *fleksibel* bruk av metoden, i motsetning til en mekanisk bruk.

I analysen anvendes kodetypene til Charmaz, i den trinnvise analysen av datamaterialet. Det vil si initiell koding, fokusert koding og aksialkoding.

4.2.3 Theoretical sampling og metning

Theoretical sampling kan kort beskrives som en sirkulær strategi, og det betyr «seeking and collecting pertinent data to elaborate and refine categories in your emerging theory.» (Charmaz 2014:192). Det handler om bevegelse mellom innsamling av data, analyse og valg av neste steg i prosessen. Charmaz beskriver en forskjell mellom «initial sampling» og «theoretical sampling» i GT. Det er henholdsvis å komme i gang med arbeidet (forskningen) og å veilede hvordan arbeide videre med datainnsamlingen og analysen (2014:197). Saturation kan oversettes med *metning*, og da i betydning av og innhente datamateriale til det ikke fremkommer noe nytt, eller at man ikke kan forvente noe nytt ved ytterligere datainnsamling.

Categories are «saturated» when gathering fresh data no longer sparks new theoretical insights, nor reveals new properties of these core theoretical categories (Charmaz 2014:213).

Selv om Charmaz presenterer et ideal om å innhente data til ny data ikke lengre gir ny innsikt, så uttrykker hun at andre hensyn kan avgrense mengden data: ”.. gather sufficient data to fit your task and to give a full picture of the topic *within the parameters* of this task.” (Charmaz 2014:33). Derfor har jeg et begrenset utvalg av informanter i denne masteroppgaven.

Charmaz beskriver mange goder som kommer av theoretical sampling, blant annet som å fortsette framover i arbeidet mot framtrede kategorier, hindre og bli sittende fast med data, sjekke innfall, klare å skille kategorier fra hverandre og oppfordring om å følge opp analytiske ledetråder (2014:212). Bevegelsen fram og tilbake mellom kategorier, data og memos er med på å heve nivået for kategoriene og benytte det potensialet som kan ligge i kategoriene (Charmaz 2014:224). Det har betydd en pågående prosess mellom eksperimentering med ulike overskrifter på kategoriene, gå tilbake til data for å sjekke om navnet på kategorien står seg, og jobbe med abstraksjon av hva jeg har observert, og se det i sammenheng med teorien. Sjekke ut nye innfall og memos, og spisse kategorinavnene til siste ord er skrevet.

4.2.4 Memos

Memos er analytiske notater som skrives underveis i hele GT prosessen. Charmaz skriver «Memo-writing constitutes a crucial method in grounded theory because it prompts you to analyze your data and codes early in the research process.» (2014: 162). Det sentrale er den kontinuerlige analysen og refleksjonen parallelt med innsamling av data, og utvikling av kategorier. Prosessen er dynamisk og sirkulær ved at forskerens innfall, tanker og ideer skrives ned, og kan være med på utvikling av koder og kategorier, og begreper og teorier der det er målet med GT. Metodene for memo-skriving er få. Hovedpoenget er å få skrevet ned på papiret det spontane som kommer, og få arkivert det, uansett om det er i stikkordsform, i muntlig eller akademisk form. (Charmaz 2014: 165). Her er et eksempel på et memo jeg skrev 15.11.15: «Jeg ble opptatt av modale hjelpeverb, fordi det eksisterer mye av det i transkripsjonen.» Memoen blir også som en huskeliste, som jeg kan gå tilbake til. Denne memoen brukte jeg blant annet ved utforming av en subkategori om samfunns- og kulturelle diskurser, som igjen var med og underbygget en av kategoriene.

4.2.5 Kvalitativ gyldighet

I kvantitativ forskning brukes begrepene reliabilitet og validitet som tradisjonell vurdering av forskningen. Det kan også brukes innen kvalitativ forskning (Thagaard 2013), men jeg valgte å bruke kriteriene til Lincoln og Guba (Trochim 2006), for å si noe om kvalitativ gyldighet. I stede for de tradisjonelle kriteriene innen kvantitativ forskning benytter jeg ovennevnte fire kriterier: troverdighet (credibility), overførbarhet (transferability), avhengighet (dependability) og bekreftbarhet (confirmability). Med troverdighet menes at resultatet er troverdig ut ifra informantenes perspektiv. ”.. the purpose of qualitative research is to describe or understand the phenomena of interest from the participant’s eyes” (Trochim 2006). Med overførbarhet menes at funnene har anvendbarhet i andre kontekster. ”From a qualitative perspective transferability is primarily the responsibility of the one doing the generalizing.” (Trochim 2006). Med avhengighet menes:

.. the need for the researcher to account for the ever-changing context within which research occurs. The research is responsible for describing the changes that occur in the setting and how these changes affected the way the research approached the study (Trochim 2006).

Kriteriet bekreftbarhet går ut på om funnene kan bli bekreftet av andre, på den måten at studiet er «nøytralt», og formet av informanten, mer enn av forskerens motivasjon og interesse. Dette kriteriet handler også om gjennomsiktighet og å være transparent i beskrivelsen av hvordan studiet har blitt utført. ”The researcher can document the procedures for checking and rechecking the data throughout the study.” (Trochim 2006). I GT kan kategoriunderbyggingen betraktes som del av dokumentering av prosessen fram til kategoriene, og dermed oppfylle kriteriet om bekreftbarhet. I tillegg har jeg hatt fokus på å beskrive hva jeg har gjort, med å samle inn data og analysere samtidig. Ved å legge ved intervjuguiden, kan det være mulig for andre å foreta lignende intervju.

Charmaz (2014) beskriver fire kriterier ved evaluering av GT studier, og det er troverdighet, originalitet, ressonans og brukbarhet/nyttighet. Spesielt kriteriet om brukbarhet og nyttighet, har jeg brukt ved utledning av teori.

Det kan som nevnt benyttes ulike kriterier for å måle og vurdere forskning, og det er en pågående diskusjon blant kvalitative forskere om verdien og legitimiseringen av alternative

standarder for vurdering av kvalitative studier. Innbyr forskningen til troverdighet, vil det da også kunne bety at forskningen kan være brukbar og nyttig.

4.3 Semistrukturert intervju

Et semistrukturert intervju er verken en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale. Intervjuguiden sirkler inn temaer, og kan inneholde forslag til spørsmål (Kvale og Brinkmann 2009). Formålet er å få tak i den intervjuedes livsverden, og hvordan den fortolker det fenomenet som er tema for intervjuet. Intervjuene vil foregå med en og en, og ikke som par. Gjennom semistrukturerte intervju er jeg åpen for andre elementer i samtalen, i motsetning til ved strukturerte intervju, som er mer stringente i formen. Fordelen er at nye elementer som dukker opp, kan følges opp, og lede til nye perspektiver for masteroppgaven.

4.4 Forskningsetikk og etiske refleksjoner

All vitenskapelig virksomhet krever at forskeren forholder seg til etiske prinsipper. Det betyr at forskeren «utviser redelighet og nøyaktighet i presentasjonen av forskningsresultater og i vurderingen av andre forskeres arbeid» (Thagaard 2013:24). Ved studier som innebærer behandling av personopplysninger gjelder særskilte etiske forholdsregler. Det vil si å ivareta intervjupersonene i hele prosessen fra forespørsel til anonymisering, konfidensialitet, oppbevaring av datamaterialet og presentasjon av materialet. Vurdere informantenes eventuelle belastning ved å bli intervjuet og unngå ”re-traumatisering”. Jeg valgte informanter som fortsatt var sammen som par. Hadde jeg valgt informanter som hadde gått fra hverandre etter parterapien, kunne det påført dem en belastning, ved å spørre om hjelp i tide, og gi dem en opplevelse av og ikke ha gjort nok for forholdet. I ett av intervjuene fikk jeg tanker om at informanten var midt i en livskrise. Jeg vurderte underveis i intervjuet i hvilken grad jeg spurte utdypende spørsmål, og jeg vurderte hvilke temaer jeg tok fram. Jeg kjente det utfordrende å forbli i en forsker- rollen, og ikke gå inn i en terapeutrolle.

En annen etisk utfordrende erfaring var å foreta intervjuet hjemmet hos en informant, som tidligere hadde vært min klient i parterapi. Utfordringen handlet om og ”viske” ut et skille

mellom profesjonell og privat. Jeg var usikker på hva de syntes om å åpne hjemmet for meg, kjent og ukjent på samme tid. Men jeg opplevde at det var greit for dem, og at vegringen var forbundet med meg selv og normer om hvem som har ”adgang” til andres private sfære. Initiativet og ønsket kom fra informanten selv, på grunn av praktiske hensyn. Jeg hadde tilbudt alternative offentlige steder i nærheten av deres hjem som intervjusted, så vurderte jeg det som etisk forsvarlig å følge deres ønske. I forhold til samme klienten ble det uttrykt at, fordi de hadde opplevd god kontakt med meg som student hos deres parterapeut, ønsket de å stille opp for meg nå. ”Derfor var vi aldri i tvil om å si ja til dette [intervjuet] her heller da du spurte”. (Nr. 2, side 7). Utsagnet tolket jeg dit hen at informanten hadde tatt en beslutning om å delta, og jeg valgte å stole på den. Det kan hende at vedkommende hadde hatt sine tvil, men valgte å uttrykke seg slik den gjorde. Jeg spurte dette paret om å være informanter, fordi jeg hadde opplevd en god relasjon med dem i parterapien. Om dette gav dem et press på å stille opp, kan jeg ikke vite sikkert. Ved henvendelsen til dem var jeg ekstra tydelig på at det var frivillig deltakelse. Jeg gjentok i mailen med informasjonsskrivet, at de hadde full mulighet til å trekke seg, uten noen begrunnelse. Dette er i samsvar med *informert samtykke*. Informert samtykke er et av de sentrale krav ved forskning på mennesker. Det betyr at informantene er *informert* om hva deltakelsen innebar, at de har *samtykket* i deltakelsen i forskningen av egen fri vilje, uten noe press eller påvirkning, og at de når som helst kan trekke seg.

4.5 Søknad til NSD og REK

Mitt forskningsprosjekt var meldepliktig etter personopplysningsloven, på grunn av behandling av personopplysninger via lydfiler ved intervju. Meldeskjema til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) ble sendt inn senest 30 dager før innsamlingen av datamaterialet startet. Det var ikke påkrevd å søke om forhåndsgodkjenning av forskningsprosjektet via REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk). Selv om forskningsprosjektet mitt involverte mennesker, så handlet det ikke om medisinsk- eller helsefaglig forskning, helseopplysninger eller biomateriale. Dersom det hadde inneholdt slike opplysninger, skulle REK ha vurdert om forskningsprosjektet var etisk forsvarlig å gjennomføre.

4.6 GT i praksis

Dette underkapitlet omhandler hvordan jeg har utført Grounded Theory, fra valg av informanter til ferdig koding av fire intervjuer. Etter beskrivelse av valg av informanter og rekrutteringen av dem, har jeg skrevet om pilotintervjuet og gjennomføringen av de tre andre intervjuene. Etter hvert av intervjuene reflekterte jeg over hva jeg ønsket og vite mer om, slik at intervjuguiden ble endret mellom hvert intervjuet jamfør GT og bevegelsen mellom innsamling av data og analyse. Deretter kommer en kort beskrivelse av mine erfaringer med transkribering. Transkripsjonene av intervjuene danner grunnlaget for kodingen av mitt datamaterialet, og analysen. Jeg har beskrevet kodingen fra initiellkoding via fokusert koding til aksialkoding og dannelse av subkategorier. Med subkategorier menes underkategorier til hovedkategoriene. Dannelsen av hovedkategoriene beskrives i analysekapitlet, og blir benevnt som kategorier. Et eksempel på analysenivåene vises på slutten av dette kapitlet.

4.6.1 Valg av informanter

Ved utforming av prosjektbeskrivelsen for masteroppgaven var jeg inspirert til å ha parterapeuter som informanter. Både fordi parterapeuter treffer de som har tatt et valg om parterapi, og fordi jeg anså rekruttering som gjennomførbart. Jeg ønsket eventuelt å benytte serie-fokusgruppeintervjuer. Spesielt ideen om å intervju de samme familieterapeutene med en tids mellomrom gjorde meg nysgjerrig på hva de ville kunne fortelle i det andre fokusgruppeintervjuet. Men serie-fokusgruppeintervju vurderte jeg som tidskrevende, i tillegg til at jeg ønsket å få data direkte fra de som har stått i vurderingen om valg av parterapi. Andre mulige informanter var de som har tatt kontakt med familievernkontoret, fått invitasjon/innkalling til samtale, og som ikke møtte opp. Men jeg vurderte det mest hensiktsmessig å velge tidligere klienter av familievernkontor, som mine informanter, fordi de har vært igjennom hele ”prosessen” med vurdering av behov, bestemme seg for å kontakte familievernet og til oppstart av terapi. Neste underkapittel beskriver blant annet selve rekrutteringen av informantene.

4.6.2 Teoretisk utvalg og rekruttering

For å få svar på problemstillingen snakket jeg med fire informanter. Alle har vært i parterapi ved et familievernkontor, og har dermed vært igjennom en beslutningsprosess om parterapi.

Jeg har forholdt meg til teoretisk utvalg, som er et begrep etablert av Glaser & Strauss (1976).

Det vil si et utvalg

..basert på en strategi som bidrar til at utvalget er hensiktsmessig både teoretisk og empirisk, slik at utvalget gir grunnlag for å utvikle og utforske teoretiske perspektiver (Mason 2002:124) (Thagaard 2013:60).

Det mest hensiktsmessige med mitt utvalg var informantens rolle som bruker av familievernkontor. Det kunne vært ønskelig å lete etter avvikende informanter, det vil si de som er forskjellige fra andre, og undersøke hvorfor de tenker annerledes enn majoriteten. Forståelsen bak det handler om at det som *èn* sier er like viktig som det *tre* sier. Det kunne for eksempel ha vært informanter som *ikke* har vært i parterapi, samkjønnete par eller par med barn fra tidligere forhold. Men mitt utgangspunkt var og få variasjon i utvalget, blant de som hadde *valgt parterapi*. Jeg så etter ulike egenskaper innen alder, utdanningsnivå, kjønn og ulik lengde på parforholdet. Konkret skrev jeg en invitasjon som presenterte forskningsprosjektet, studiested, veileder, om lydopptak, lagring og sletting av data, anonymisering, konfidensialitet og informert samtykke. Invitasjonen ble delt ut av kollegaer ved familievernkontor til to par som nærmet seg avslutning av terapiprosessen. De inviterte fikk ett døgnns frist på tilbakemelding per sms, telefon eller mail. Deretter kontaktet jeg dem og avtalte å treffes på familievernkontoret, eller på et annet ønsket sted. Jeg intervjuet partene i paret hver for seg, for å gi dem mulighet til å fortelle, uten påvirkning fra den andre. Ved intervjuene benyttet jeg digitalt opptaks utstyr.

4.6.3 Presentasjon av informantene

Den eldste informanten kaller jeg Berit. Hun er gift med Sigve og de har voksne barn. De har vært sammen i nær 30 år. De to neste informantene er Even og Therese. De har barnehagebarn, og har vært sammen i over ti år. Den fjerde informanten kaller jeg Guro. Hun har vært sammen med Kenneth i nesten tre år. Sammen har de en baby. Tre av dem har høyere akademisk utdanning.

4.6.4 Hva lærte jeg av pilotintervjuet?

Det første intervjuet var planlagt som et pilotintervju, det vil si et prøveintervju. Jeg holdt meg til intervjuguiden, og informanten gav nyttige og fyldige beskrivelser om temaet, derfor tok jeg intervjuet med i masteroppgaven.

Etter første intervju, skrev jeg følgende memo datert 18.06.15:

Hva hadde vært interessant å spørre om nå? Jo, det hadde vært interessant å spørre om om hva som oppleves styrkende for deres parforhold, om hva som ”stjeler” energi, virker som ”sabotører” og ”hjelpere” i parforholdet, og om hva paret tenker er deres ”tåle-grense” for hva de skal mestre både som par og i tillegg som par (jobb, barn, venner, dugnad, videreutdanning, egentid m.m.). I tillegg til spørsmål om forestillinger om kjønn, følelser og bruk av ord.

Jeg fikk en tanke om at det er noe som ”drar” par sammen, og noe som ”dytter” par fra hverandre, og at dette ”noe” kunne være aktørstyrt eller mer normstyrt.

4.6.5 Det andre og tredje intervjuet

Det tok tid før kollegaer hadde par de var komfortable med å dele ut forespørsel om intervju til, så jeg valgte og kontakte leder ved tidligere praksissted. Han tillot meg å bruke min kjennskap til tidligere klienter. Det er taushetsbelagt hvem som har vært hos familievernet, derfor måtte jeg ha leders godkjenning for å kontakte dem. Jeg inviterte dem til å delta i mitt forskningsprosjekt via mobilmelding. Ytterligere informasjon fikk de per mail. De svarte positivt, og i mailen informerte jeg dem om muligheten til å trekke seg, etter at de hadde lest mer om forskningsprosjektet.

Hva hadde vært interessant å spørre om etter andre intervju?

Jeg ble opptatt av å spørre om opplevelsen av å være et ”vi”, og om hva som skjedde med ”vi-et” i fasen før parterapi, også sett i forholdet til ”kjæresteri”. I tillegg fikk jeg en nysgjerrighet for forholdet mellom foreldreskapet og parforholdet, og hvor mye plass gis henholdsvis foreldreskapet og parforholdet? Kan det oppleves som to roller med fast størrelse, slik at hvis foreldrerollen tar mye plass, så blir parrollen mindre? Jeg ble også opptatt av at utfordringer ofte starter med at de blir foreldre. Kan det være en opplevelse av at foreldrefokuset «kveler» parforholdet?

Hva hadde vært interessant å spørre om etter tredje intervju?

Etter det tredje intervjuet ble jeg interessert i å reflektere rundt utsagnet «å innrømme et ”uperfekt” samliv». Utgjør det en forskjell i handling å si det høyt, eller å holde det for seg selv? Kanskje det uttalte blir en virkelighet en må forholde seg til? Ved verbalisering kan temaer transformeres fra å være «i luften», til å bli virkelig. Det virkeliges vesen kan kanskje komme til å «kreve» handling, som følge av dens tilstedeværelse og vesen.

4.6.6 Hvilken fjerde informant ville være nyttig videre?

Jo, det ville være nyttig med en informant uten tidligere relasjon til, som var yngre enn de andre informantene, og med en kortere parhistorikk. Videre at opplevelsen av parterapien var ferskere, det vil si hadde funnet sted i løpet av det siste halvåret. De andre informantene hadde gått i parterapi for to eller flere år siden. Det var ikke sjeldent å høre på inntaksmøtene i familievernet at 20-åringer ba om hjelp, men mest i forhold til foreldresamarbeid etter brudd, men også om parterapi. Hva tenker de om å be om parterapi etter et relativt kort samliv, og opplever de å ha ”ventet for lenge” før de tok valget om hjelp med parforholdet? Jeg fikk kontakt med et potensielt par via deres terapeut, og kvinnen i forholdet sa ja til intervju.

Refleksjon etter fjerde intervju

Jeg reflekterte over kvinnens uttrykk for bekymring for utfallet av terapien, og en redsel for å få en dom. Det overrasket meg at flere hun hadde snakket med hadde lurt på om terapien var gratis, og. Men jeg reflekterte mest over hennes formidling av og ikke gi opp, på tross av mange belastende omstendigheter.

4.6.7 Transkribering

Transkribering av intervju nr. 1 fikk jeg profesjonell hjelp til. Intervju nr. 2 ønsket jeg å transkribere, siden ”alle” anbefalte å gjøre det selv. I starten var det spesielt tidkrevende, men etter timer med øving gikk det raskere. Etter intervju nr. 2 fristet det å transkribere de neste intervjuene også. Jeg noterte ned refleksjoner jeg gjorde underveis i transkriberingen, og

opplevde at jeg fikk med meg flere nyanser i svarene fra informantene ved å lytte om og om igjen.

Under transkriberingen fikk jeg øynene opp for at jeg ikke fikk med meg alt, av det vanskelige og sårbare som informantene nevnte. Det var en utfordring å være fleksibel i forhold til intervjuguiden, og spesielt som fersk utøver av semistrukturert intervju. Jeg var litt ivrig av og til og ventet ikke lenge nok på at informanten fikk tenke seg om før den svarte, og da kan jeg ha mistet en del verdifull data. Stillhet i intervjusituasjonen utfordret meg, og jeg valgte å gå videre til neste spørsmål og tema.

4.6.8 Koding

Koding i GT er i følge Charmaz det som skaper rammen for analysen av dataen. Koding er beina, som skal danne et arbeidsskjelett for en analytisk ramme for selve analysen (2006:45). Analysenivåene er som nevnt i underkapitel 4.2.2 først initiell koding, så fokusert koding og deretter aksialkoding som er starten på dannelsen av subkategoriene.

Coding means categorizing segments of data with a short name that simultaneously summarizes and accounts for each piece of data. Your codes show how you select, separate, and sort data to begin an analytic accounting of them (Charmaz 2014:111).

På *første nivå*, initiell koding, skrev jeg i venstre marg i transkripsjonen alle begreper og hendelser som jeg fant interessante og dermed punktuerte ved. Jeg frigjorde meg fra selve teksten, og kodet intuitivt og raskt setning for setning, samtidig som jeg var tekstnær ved i hovedsak å bruke informantenes egne ord. En utfordring var å se etter handlinger, fremfor temaer i teksten. Charmaz sier at ”Look closely at actions and, to the degree possible, code data as actions.” (2006:48). Jeg forstår at hensikten er blant annet å unngå å blande inn kategorier og temaer som jeg allerede har tenkt på før jeg har startet med kodingen. Ved å dreie fokus på handlinger i teksten, er det lettere å forholde seg datanært og tro mot det informantene forteller.

På *andre nivå*, fokusert koding, dekket jeg fysisk til transkripsjonen på midten av arket, og skrev i høyre marg det jeg abstraherte ut av de initielle kodene i venstre siden. Jeg dannet fokuserte koder ved å spørre ”hva handler dette om?” Det vil si at de fokuserte kodene

representerte hva de initielle kodene handlet om. Da fikk jeg fra to til seks fokuserte koder per transkriberte sider. Det var krevende å løfte blikket for å se mer samlet på de initielle kodene, og sile ut hva som var betydningsfullt for analysen.

Focused coding means using the most significant and/or frequent earlier codes to sift through large amounts of data. Focused coding requires decisions about which initial codes make the most analytic sense to categorize your data incisively and completely (Charmaz 2006:57).

Som Charmaz beskriver, så jeg etter innholdet i de enkelte fragmentene fra den første analysen på venstre siden, og lette etter substansen i de initielle kodene. Dette fortsatt uten tanke for mine opprinnelige ideer om temaer.

På *tredje nivå*, aksialkoding festet jeg hver fokuserte kode på en stor vegg, ut ifra hvilke koder som tiltrakk seg hverandre ut ifra tematikk. Etter hvert dannet det seg ”klynger” av fokuserte koder, som hadde felles anliggende. Det var litt lik magnetisme mellom kodene, hvor noen tiltrakk seg hverandre og det dannet seg mønster. Noen koder ble stående enten alene eller i utkanten av en klynge. Da neste intervju ble aksialkodet, fikk noen tidligere enslige koder ”venner” fra de andre intervjuene. For å skille mellom de fokuserte kodene fra de ulike intervjuene, brukte jeg farget ark da kodene ble skrevet ut, klippet dem i remser og plasserte dem på veggen (se vedlegg nr. 5). Hver ”fokusert koding” er nummeret. Nummeret sto foran ”fokusert koding”. Tallene bak viste intervjunummer, så sidetall ”4-9”. (Intervju nr. 4 og side 9 i transkripsjonen).

På dette stadiet begynte det å danne seg grove overskrifter for de ulike klyngene av fokuserte koder, som etter hvert ble til 19 subkategorier. Jeg eksperimenterte med ulike overskrifter, og så hvilke fokuserte koder de tiltrakk seg. Noen fokuserte koder kunne passe i flere klynger, og da vurderte jeg å danne nye klynger, eller å samle klynger sammen under en annen overskrift.

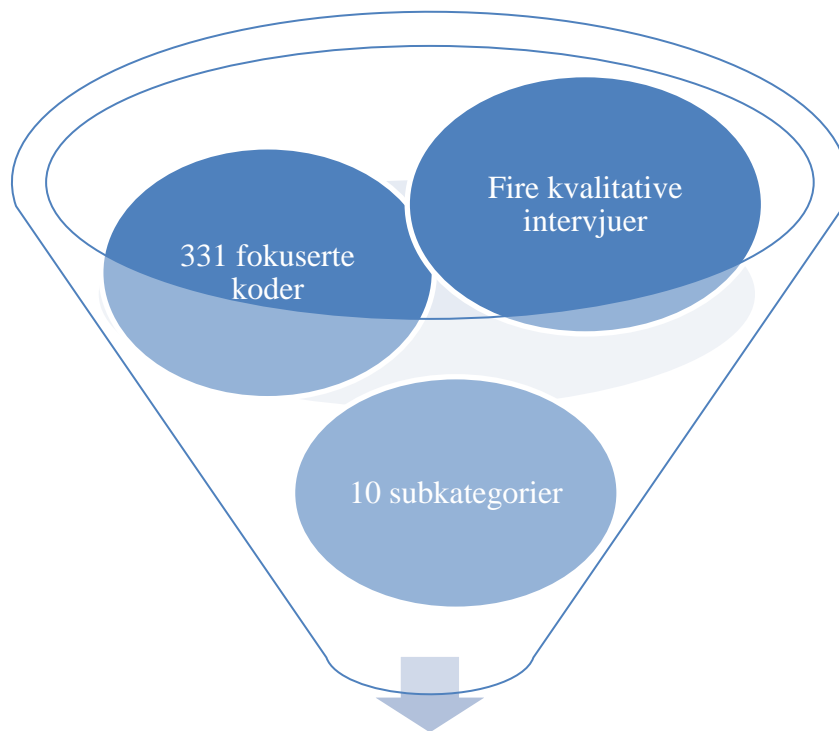
Jeg jobbet meg ferdig med analysen med hvert av de fire intervjuene på alle analysenivå, fra initiell koding, via fokusert koding til aksialkoding, før jeg startet på jobben med å forme endelige subkategorier.

Hele analysekodingen var som en trakt, hvor jeg abstraherte og ekstraherte teksten og det opprinnelige datamaterialet. Jeg brukte teksten, for i neste omgang å forlate teksten. Men det

jeg satt igjen med var basert på hva som kunne finnes ”der ute”, i mitt datamateriale, lik en åker, hvor vi høster det som kan være der.

Oppsummering:

De 331 fokuserte kodene ble plassert i klynger etter hvilke koder som «tiltrakk» seg hverandre i innhold. Jeg fikk 19 subkategorier basert på ulikt antall fokuserte koder. I tillegg ble noen av de fokuserte kodene stående som ”venneløse”, og ble ikke navngitt som subkategori. Ved en nøye gjennomgang av subkategoriene, hvor jeg flyttet rundt på en del fokuserte koder, så jeg at flere av subkategoriene fint kunne høre sammen, slik at jeg endte opp med 10 subkategorier, som igjen ble abstrahert til tre kategorier. Se nærmere beskrivelse av abstraksjonen i analysekapitlet.



Tre kategorier

Charmaz beskriver en link mellom innsamling av data og utvikling av teori.

Coding is the pivotal link between collecting data and developing an emergent theory to explain these data. Through coding, you define what is happening in the data and begin to grapple with what it means (2014:113).

I denne masteroppgave ble linken først mellom innsamling av data og utvikling av tre kategorier, og så en link mellom data og teori- og begrepsutvikling. Jeg så også en link mellom datamaterialet og eksisterende teori, som kan være med på å forklare kategoriene. En utfordring kan være å lete etter handlinger og aktiviteter knyttet til temaet for oppgaven, siden det kommer fram mange andre interessante temaer i løpet av intervjuene. Meningsbærende, var stikkordet for meg, og da se hvilken informasjonen som gav mening for meg å bruke videre.

Avslutningsvis i dette kapitlet vil jeg gi ett eksempel på prosessen fra initiell koding til subkategori med dette sitatet fra Even:

.. altså vi hadde vært innom og pratet om det hvor ender dette liksom.. hva gjør vi nå? Og så den andre hadde ikke begynt å leke med tanken, men vi hadde pratet om.. er framtiden noe for oss, hvis det fortsetter sånn, og hva skal vi gjøre når følelsene er sånn.(...) Så en ting var tanken vi tenkte, og det vi pratet om i forhold til hva skjer i fremtiden hvor er vi om ett år og hvor er vi om to år. Begynne å forberede oss på både det ene og det andre (nr.2, side 14).

Dette sitatet fikk følgende initielle koder: *hvor ender dette, leke med tanken, er framtiden noe for oss, når følelsene er sånn, hva skjer i fremtiden, begynne å forberede*. På bakgrunn av de initielle kodene dannet jeg den fokuserte koden: *Nr. 48 Beskriver at de følelsene de hadde, ikke indikerte en fortsettelse sammen (det rene forhold) 2-14*. Den fokuserte koden var med og dannet subkategori 1.3: «Den enkelte i paret vurderer nytte og kostnad for og forsette i forholdet»

Slik ble alle intervjuene kodet og analysert. Hovedfokuset i neste kapittel er analyse, prosessen fra subkategorier til kategorier, og kategoriunderbygging.

5 Analyse: Fra 10 subkategorier til tre kategorier

Analyse innebærer å sortere data, og vektlegge de mest relevante forhold til problemstillingen. En viktig del av analysen i GT er å abstrahere dataene i form av empirinære kategorier.

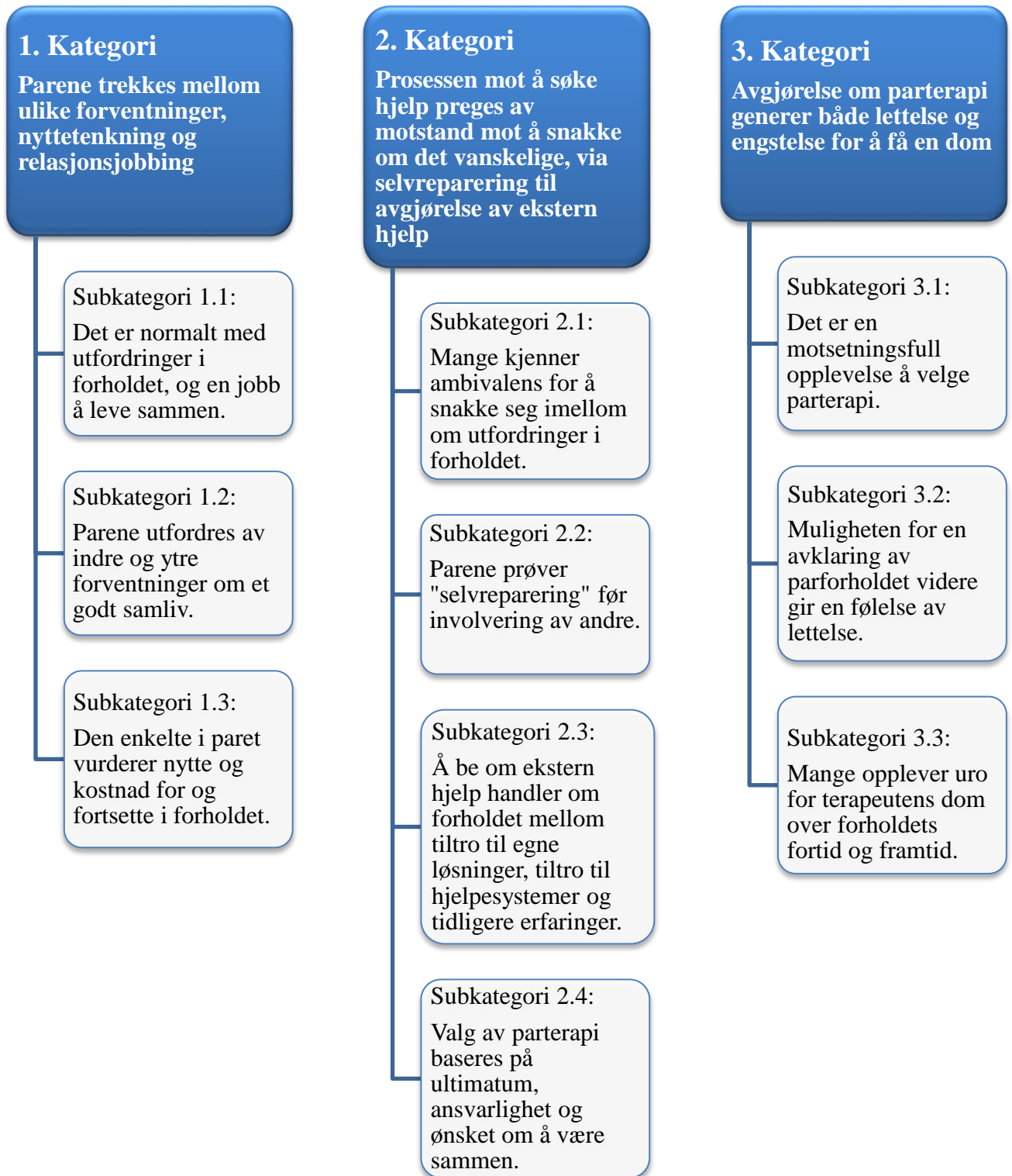
Utledningen av de tre kategoriene startet med analyse av subkategoriene. Jeg studerte innholdet i subkategoriene og leste de fokuserte kodene på jakt etter hovedtrekk i materialet. Jeg stilte spørsmål som «hva skjer i mine dataer?» og ”hva karakteriserer og forteller dataene?”. Prosessen var sirkulær ved at jeg ut ifra eksperimentering av overskrifter på subkategorier reflekterte til andre ideer. De nye ideene sjekket jeg mot de fokuserte- og de initielle kodene og tilbake til subkategorier. Parallelt skrev jeg memos, basert på refleksjoner, teoretiske betraktninger og innfall underveis i skriveingen og i analysen. Memos`ene bidro til å skape bevegelse i utformingen av både subkategorier og de tre endelige kategoriene. En av ideene ble basert på at jeg kunne se et mønster av ulike individuelle opplevelser og refleksjoner. Dette mønsteret handlet om ambivalens for å snakke høyt om en uro for forholdet, som et forløp før de bestemte hva de ønsket å gjøre med det som etter hvert ble sagt høyt. I dette mønsteret tredde det fram tre faser. Disse fasene representerer de tre kategoriene.

Første fase og kategori omhandler den individuelle opplevelsen av uoverensstemmelse mellom hvordan en har det i forholdet, hvordan en ønsker å ha det, og forventninger om et godt samliv. Denne innbefatter idealer, indre og ytre krav og avveining mellom nytte og kostnad. Og den innbefatter en vurdering av ”what`s in it for me?” Hva får jeg av å være i forholdet, og er det tilfredsstillende nok for meg?

Andre fase og kategori omhandler å sette ord på sine opplevelser ovenfor partner, og ambivalens for endringer og veien videre for forholdet. I tillegg omhandler denne fasen og kategorien å vurdere å ordne opp selv, be om hjelp eller tro på at det går over, og til slutt hva avgjørelsen om parterapi baseres på og motiveres av.

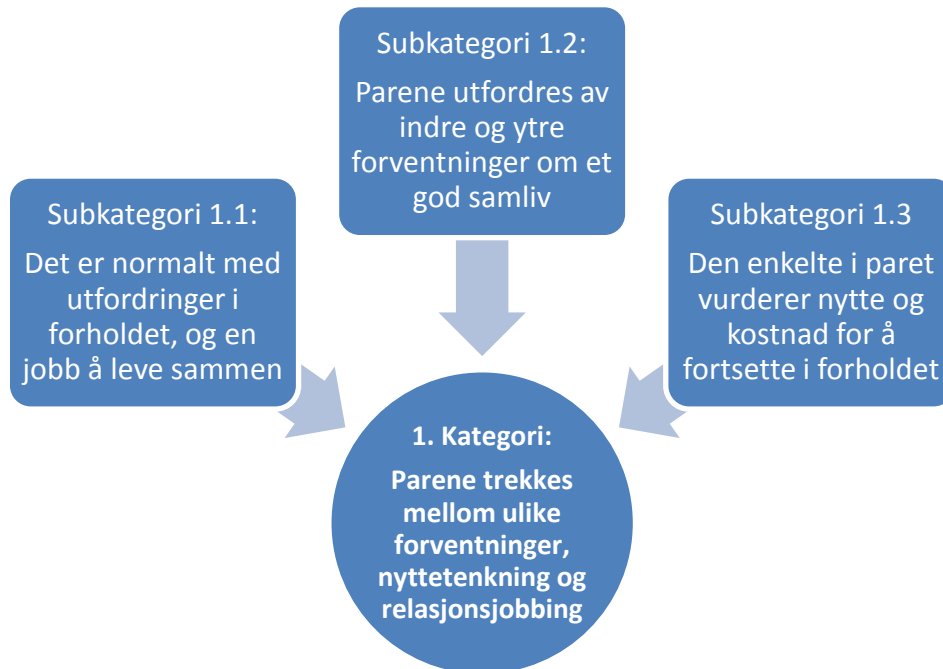
Tredje fase og kategori omhandler refleksjon og erfaring når avgjørelsen om parterapi er tatt. En opplevelse som innebærer både gode og skremmende følelser.

Figuren på neste side viser de tre kategoriene med underbyggende subkategorier.



I underkapitlene er temaet kategori-underbygging. Det handler om å vise hvordan kategoriene står seg, og får sin gyldighet. Det er en induktiv framgangsmåte, det vil si nedenfra og opp, fra empiri mot teori. Datamaterialet har ledet til subkategoriene, og subkategoriene til kategorier, Jeg skal vise det ved å underbygge hver subkategori med sitater fra datamaterialet.

5.1 Underbygging av kategori 1: Parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetenkning og relasjonsjobbing



5.1.1 Det er normalt med utfordringer i forholdet, og en jobb å leve sammen

Subkategori 1.1 handler om normalisering av utfordringer og jobb i forholdet. Informantene snakket om eget parforhold og generelt om parforhold. De hevder at det er ikke lyserødt hele tiden, og at det kan de heller ikke forvente. De kan sies å representere en diskurs som sier at ”ingenting kommer av seg selv”. Guro beskriver diskursen slik:

Men jeg mener at det er en jobb, da. Å leve sammen, og du.. ingen personer er like, så du må liksom.. lære å tilpasse deg den andre... det er en jobb, da! Det er ikke sånn at du bare klaffer, og så funker det i sytti år, liksom. Det er ikke så enkelt, tror jeg da! (Nr. 4, side 16).

Hun fokuserer blant annet på menneskers ulikhet, og det kan virke som hun opplever at jobben består av å lære seg å leve med hverandres ulikheter. Therese beskriver de gode sidene i forholdet, som ikke kommer av seg selv, men som trengs å synliggjøres.

... det å ønske hverandre godt og ... ha tillit.. og ... være ærlige mot hverandre.. Tror jeg (...) Eh.. at det.. faktisk er noe man må jobbe med og noe man må.. tenke litt aktivt på kanskje! Eh.. for å... få det til liksom. Det.. skal synes.. skal være der i virkeligheten på en måte... (Nr. 3, side 3).

Det jeg hører Therese uttrykker er at jobben dreier seg om deres relasjon, og at det ikke er nok med gode intensjoner, hvis ikke de følges opp av handlinger. Relasjonsjobben vises aktivt i møte med partneren. Even beskriver relasjonsjobben med å legge til rette:

...eh det å se hverandre, det tror jeg er veldig viktig. Og ikke minst legge til rette på en måte sånn... Så er det så dumt å si gi og ta, men det er på en måte sånn der..., ja man må.. legge seg litt.. ta en selv i sæla for å legge til rette for å få ting til å gå opp i hverdagen.. og samtidig ha tid til å se hverandre og være litt seg og kjærester. (nr.2, side 2).

Det han nevner om å se hverandre og tid til å være kjærester, kan si noe om hva han ønsker i deres forhold. Ønskene kan styres av både hans indre forventninger, og av ytre forventninger. Dette tydeliggjøres i neste underkapitel.

5.1.2 Parene utfordres av indre og ytre forventninger om et godt samliv

Subkategori 1.2 handler om parenes forventninger om et godt samliv fra seg selv, og fra omgivelser i form av blant annet sosiale medier. Even hadde et utsagn som handler om utfordringer og prøvelser for parforholdet gjennom Facebook:

.. det med det sosiale styret.. Facebook, og alle som skal gjøre alt og alle som er på den ene toppen etter den andre, og kjøper seg ny.. og alt en får innblikk i! (...) .. jeg tror akkurat den delen der av utviklingen må sette ganske mye.. parforhold.. på prøve.. (...) Man er ganske eksponert for alt som skjer i dag.(...) Men det er et voldsomt press.. og et voldsomt mediajag og sånt fra alle mulige kanter da. (Nr. 2, side 17).

Jeg oppfatter at Even opplever at parforholdet blir eksponert for mange ytre forventninger om hvordan de skal ha det, og hva som er gode opplevelser. Jeg tolker at eksponeringen på en måte visker ut et tidligere skille mellom privat og offentlig sfære. Andres privatliv kan plutselig komme tett på en, både usensurert og påtrengende. I tillegg nevner han mediajaget, som kan representere avisoppslag om hvordan få et godt mulig samliv, og eksempler på lykkelige par. Berit sier noe av det samme gjennom dette utsagnet: ”Det er jo på en måte et ekstremt krav både innenfra og utenfra. Om vellykkethet.” (Nr. 1, side 8). Jeg forstår det dit hen at kravene knyttes til innhold for en kvinnes liv med full jobb, barn, videreutdanninger og full fritid. Noe av det samme sier Therese, men fra en litt annen vinkel: ”Det er... eh... det

der.. å innrømme at man.. holdt på å si, ikke er perfekt.. ” (Nr. 3, side 9). Det hun beskriver kan være en erkjennelse av og ikke klare å innfri alle indre og ytre forventninger, og en sårhet knyttet til det. Guro uttrykte det på denne måten:

For det er jo litt sånn.. du vil jo egentlig ha det bra, og du vil jo egentlig vise at du har det bra! (...) Men vi har hatt det skikkelig dritt! Skikkelig lenge.. men vi er sammen for det... og det er ingen andre som ser at vi har det dritt.. (...) Liksom. På sosiale medier, så ingen kan spå at vi.. har det kjipt da... det ser jo ut som vi har det bra.. Og sånn er det med alle.. tror jeg... (Nr. 4, side 15).

Jeg tolker sitatet som en opplevelse av mismatch mellom det synlige og ikke synlige i forholdet sett utenfra, og at det kan gi paret en ekstra utfordring å holde en fasade i orden. Et spørsmål som da kan oppstå hos den enkelte er, hva får jeg igjen ved å fortsette i forholdet? Neste underkapittel handler om dette temaet.

5.1.3 Den enkelte i paret vurderer nytte og kostnad for å fortsette i forholdet

Subkategori 1.3 beskriver vurderinger som den enkelte i paret gjør om nytte og kostnad ved å fortsette i forholdet, eller å bryte forholdet. Hvis en tenker seg en analogi mellom bil og parforhold. Det begynner å fuske med bilen og forholdet, og en vurderer da om en skal investere i bilen og forholdet med å gjøre noe med det som fusker? Det kan da skje en type avveining for og imot å investere mer. En avveining mot holdbarhet og effekt av investering. Og på et tidspunkt velger kanskje noen å bytte til noe nytt. En tanke kan komme om «er det noe vits å reparere? Er det verdt det? Hva er rett valg?» Even beskrev en kostnadsnytte slik:

.. man er kommet til et eller annet punkt i livet der man lurer på om man har tatt de riktige valgene, hvor man skal, så det er helvete ellers så hadde man ikke hatt behov for å være der... [familievernkontoret] (nr.2, side 9)

Det han beskriver tyder på refleksjoner rundt eksistensielle spørsmål og betydningsfulle valg for samlivet videre, og han knytter det til begrunnelse for kontakt med familievernkontoret. Therese fortalte at hun opplevde at hun ikke hadde det bra, og at hun i den perioden ikke ønsket mannen sin noe godt: ”... da tenker jeg at da burde det gå opp et lys, og da må det skje en endring, skal dette være noe å satse på livet ut ”(nr. 3, side 9). Følgende sitat beskriver en av Guros tvil om det er verdt å gjøre noe med «fusket», og refleksjon rundt og «bytte ut»:

Han har en interesse for å få forholdet vårt i orden igjen.. Jeg vet liksom ikke.. noen ganger så føler jeg at det er mer slit.. enn det hjelper da! (nr. 4, side 9).

Utsagnet kan tolkes som et hjertesukk fra Guro. Hun hadde vært tydelig på at de måtte ha hjelp for at de fortsatt skulle være et "vi". Men da de fikk hjelp, uttrykte hun ambivalens for om innsatsen sto i stil med utbyttet, en type nyttetenkning.

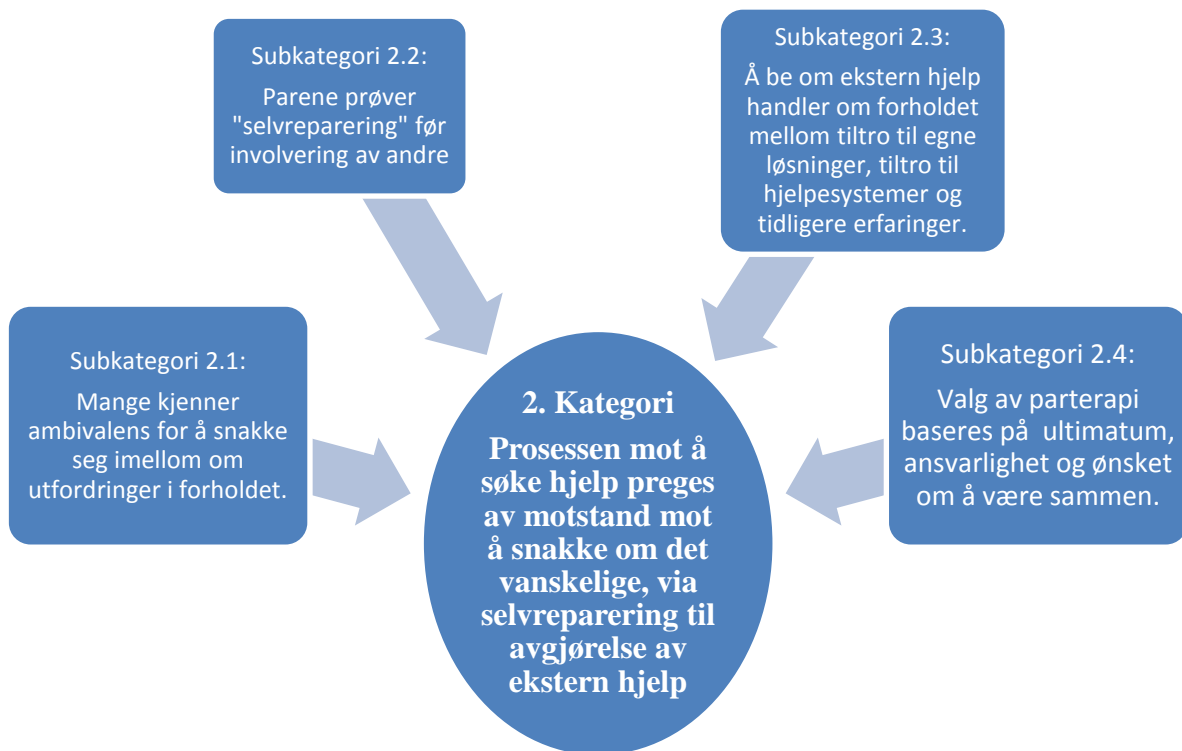
I arbeidet med analysen så jeg etter forskjeller mellom informantene. Jeg tolket at Berit, som den eldste informanten skilte seg ut i forhold til denne kategorien, fordi avveining ikke ble uttrykt eksplisitt hos henne. Men flere sitater fra Berit kan tolkes inn i denne nyttetenkningen, som dette:

..jeg tror også at.. at disse følelsene.. hvilke følelser var det vi hadde? Jo, avmakt kanskje. Angst for at det skulle.. ikke gå. Et oppriktig ønske om at det skulle gå (nr. 1, side 12).

Berit sier både noe om ubalanse i forholdet når noe uønsket oppleves. Hennes beskrivelse forstår jeg som en angst for at ikke regnskapet skal gå opp. Det vil si at forholdet ikke vil vare, selv om de ønsket det motsatte.

Implisitt i utsagnene kan det ligge en kostnadsvurdering, mens Even uttrykte det litt mer eksplisitt: «Så det var sånn der.. hva tjener vi på dette.. kanskje.» (nr. 2, side 9). Sitatet ble sagt i forbindelse med Evens første reaksjon da Therese foreslo parterapi for dem.

5.2 Underbygging av kategori 2: Prosessen mot å søke hjelp preges av motstand mot å snakke om det vanskelige, via selvreparering til avgjørelse av ekstern hjelp



5.2.1 Mange kjenner ambivalens for å snakke seg imellom om utfordringer i forholdet

Subkategori 2.1 beskriver at den enkelte i paret opplever at de ikke har det bra, og kjenner på utfordringer i forholdet, men at det er vanskelig å si det til den andre. Berit uttrykte at «det var jo på en måte.. kanskje vi hadde kommet inn i en type ørkenvandring i forholdet hvor jeg kjente veldig mye på ensomhet og utslitthet.» (nr. 1, side 3). Ensomheten indikerer at de ikke delte hvordan de hadde det, eller ikke klarte å kommunisere om det de så hos den andre.

Følgende utsagn fra Guro understreker at selv de nærmeste i nettverket forblir uinnvidd i ens venns opplevelse av samlivet.

Men jeg tror at det er mange som.. de har det kjett, men de bare sier det ikke til noen, og det er litt sånn.. vanskelig å si bare til ei venninne til og med liksom! (Nr. 4, side 15).

Samtidig som Therese fikk en tanke om å søke om hjelp, etter å ha snakket med andre. Da jeg spurte om hva som gjorde at hun fikk den tanken svarte hun: ”Ja, nei. Egentlig litt etter at jeg hadde pratet med søsteren min... (nr.3, side 5)”. Utsagnet kan tolkes slik at Therese ved å

sette ord på det vanskelige, så ble det virkeligere, og hun fikk tanken om at de trengte hjelp. Therese kan representere et ambivalent forhold mellom en normalitet hvor alle har problemer, samtidig som ”alle” ønsker å være problemfrie, nærmest perfekte:

... men alle har det... ikke noe forhold er perfekt, liksom. Det er ingen som ikke har noe problem. (...) Det er bare tull. Da bare overser de *de* problemene, og så kommer de til å gå.. det kommer til å komme for en dag.. (...) Jeg tror kanskje det er litt sånn... at du bare lar det gå og lar det gå og lar det gå. (...) Du må vite litt hva som foregår inni hverandre.. sitt hode, men... det sitter langt inne å innrømme det. Alle vil jo være perfekt... (nr. 4, side 21).

En annen ambivalens ble beskrevet som å unngå å snakke om, og virkeliggjøre det vanskelige:

..Da blir det... ja. Da blir det i hvert fall en virkelighet, hvis du skal begynne å fortelle det til andre.(...)... det kan gå like mye på en selv at en ikke tørr å innrømme for seg selv at en ikke har det bra. (...) ... da blir det en virkelighet, og da blir det noe man.... Ja, noe man må ta tak i.. kanskje (nr.3, side 13).

Utsagnet kan fortelle om en ”bakside” ved å verbalisere utfordringene i forholdet. ”Baksiden” kan være forventning og krav om handling. Men først handler det om å få til å snakke om utfordringene:

..ja, vi satt jo på en måte hjemme og prøvde å prate og å sette litt ord på hvorfor ting var som det var. Vi prøvde i hvert fall det, men for det første så gruer man... hvis ting går veldig dårlig da... det gikk jo ganske dårlig for vår del, så er det jævlig lett å sitte og si at ”nå skal jeg hjem å prate med Therese”, liksom, og nå skal vi finne ut av dette her.. Og så er det jo sånn... du skal være ganske beinhard skal du få til det. Så det er jo.. vi satte oss jo ned og prøvde å ha noen samtaler..(nr.2, side 18).

Even beskriver at det ikke er så lett og bare prate sammen om det som går dårlig, selv om han antyder at det er det som bør gjøres. Han sier at de prøvde å ha noen samtaler, og neste underkapitel omhandler akkurat om det.

5.2.2 Parene prøver ”selvreparering” før involvering av andre

Subkategori 2.2 fokuserer på hva parene og partene har gjort før de involverte andre i deres parforhold. Berit sa at: ”..du tror.. du skal greie det selv. Du tror at det går over... det er jo ikke

noen vond vilje bak dette. Det er bare at det blir ubalanse ”. (Nr. 1, side 7). Ubalansen Berit viser til forstår jeg handler om forholdet mellom å fikse selv, at det skal gå over og at de opplevde at det ikke gikk slik. De kom fram til at selv med gode intensjoner om å greie utfordringene selv, så var det ønskelig med involvering av andre i deres utfordringer. Parallelt med fikse- å håndtere kriser-selv-stemmen, tolker jeg at informantene ønsket å holde utfordringer og problemer innenfor paret uten involvering av andre. Slik Guro sa det: «Så må du jo bare.. prøve å fikse det, det går ikke an og bare gi opp!» (Nr. 4, side 13). Alle de fire jeg intervjuet hadde til felles at de har prøvd å finne en løsning selv, før det strevsomme ble for strevsomt.

... jeg kjente jo og veldig godt på det at vi hadde det ikke noe bra.. der vi var. Og det var... ja... den onde sirkelen.. liksom. At det... det var veldig vanskelig å komme ut av den. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle klare det selv.. alene liksom. (Nr. 3, side 7).

Therese beskriver et ønske om å komme ut av noe, men visste ikke hvordan hun *skulle* klare det selv. I intervjuene gikk det spesielt igjen disse verbene: ”kunne, ville, skulle, måtte og burde”, som er modale hjelpeverb. De brukes ofte når noe er ønskelig, man har kapasitet til å gjøre noe, det er nødvendig å gjøre noe, og når vi føler at vi må gjøre noe. På Kunnskapsforlaget ANS` nettside står det «Grunnlaget for det modale innholdet kan være en norm (for eksempel en lov), kunnskap, tro eller evne» (Kunnskapsforlaget). Som for eksempel i dette sitatet av Guro:

Men vi *skulle* kanskje ha gitt det plass da, selv om vi ... så det *må* vi prøve å fikse opp igjen. (...) Sånn for vår skyld, for parforholdets sin skyld, da, at vi *skulle* vært sterkere sammen. At vi ikke hadde glidd så langt fra hverandre, hvis vi på en måte.. hadde klart å holde på den tiden sammen (...). det er ikke det du tenker på, men det er kanskje det vi *skulle* kanskje ha gitt litt tid likevel. (Nr. 4, side 4).

Therese beskriver sin opplevelse av mannens forhold til involvering av andre i deres forhold slik, og om hva han foretrekker:

Even er... litt privat... Ja. Han er... ikke.. sånn som snakker med så veldig mange om ting som er litt vanskelig... eh.. Ja.. jeg holdt på å si.., skal ikke si at han har vanskelig for å innrømme det, men... eh... jo, kanskje litt.. eller, ja... Ja. Og det.. at noen andre skal.. at..hva skal jeg si.. legge seg borti.. mine ting da.. Even er ikke.. Even skal helst ordne opp selv. (Nr. 3, side 6).

Han ville helst ordne opp selv, og slik uttrykker hun at det gikk: "... og vi.. mmm... hadde veldig... prøvd å prate litt sammen mange ganger... og ... og det kom på en måte ikke noe ut av det..." (Nr. 3, side 5). De hadde prøvd og "reparere" selv, og det kan kanskje være veien å gå før involvering av andre. Et annet utsagn sier noe om optimisme for å klare å ordne selv:

Også har jeg kanskje en litt for stor tro på at jeg skal.. at det skal jo gå greit. Altså en optimisme på at dette ordner vi, dette tar bare tid, så vil det ordne seg. For vi har så god grunnmur. Vi står den av. (...) ja, kanskje litt for stor tro på egne muligheter og evner til å klare.. altså jeg tror jo kanskje at det er noen grenser. (...) Også blir det for mye, også tror en likevel at det skal gå. Men den kostnaden var kanskje litt stor. (Nr.1, side 7).

Jeg forstår Berits utsagn som kontrastfylt. På den ene siden hadde hun erfaringer som tilsa en grunnleggende optimisme og tiltro til at forholdet ville ordne seg med tiden. Samtidig som jeg tolker at nettopp denne tiltroen som hadde vært til hjelp før, nå ble nærmest det motsatte. At de nådde en "grense" for hva de kunne ordne selv, men ble "blindet" av tidligere positive erfaringer, slik at de fortsatte å avvente ekstern hjelp. Tiltro til egne evner og muligheter, blir behandlet i neste underkapittel.

5.2.3 Å be om ekstern hjelp handler om tiltro til egne løsninger, tiltro til hjelpesystemer og tidligere erfaringer

Subkategori 2.3 handler om ulik erfaring med å ordne opp selv, og å motta hjelp. Da Guro foreslo ekstern hjelp opplevde hun at hun fikk denne reaksjonen fra partneren: "Nei, vi trengte ikke noe hjelp vi. Det kom til å fikse *seg selv*." (Nr. 4, side 3). Jeg forstår Kenneths reaksjon som en holdning om naturlige svingninger i forholdet. Guro beskriver hans og hennes erfaringer med hjelpesystemer slik: "...jeg har gått til psykolog i mange år da, så jeg er liksom vant med og liksom... å grave litt og sånn, og han er ikke det i det hele tatt.." (Nr. 4, side 6). Det hørtes ut som Guro er bekvem med og "grave", derfor er det helt greit for henne å be om hjelp med parforholdet. Samtidig som hun uttrykte at Kenneth har hatt dårlig erfaring med psykolog, og dermed har mistet tillitt til alle fagpersoner. Det kan synes som Guro møter hans negative engangs erfaring med å generalisere at det fins ulik kvalitet i alle yrkesgrupper, og dermed rettferdiggjøre og prøve igjen."...hvis man ikke er fornøyd med den man kommer til, så be om å få en ny, eller så må man bare slutte." (Nr. 4, side 13). Videre uttrykker hun at noe er lett for henne, mens noe er vanskelig for han:

For jeg forstår ikke for det er ikke vanskelig for meg. (...) Men jeg vet jo hvordan liksom Kenneth synes det var vanskelig, fordi han mente at vi skulle klare det selv og.. han hadde ikke helt troen på at vi kunne få hjelp for eksempel.. (Nr. 4, side 27).

Berit reflekterer om en grense mellom hva som kan løses selv og ikke løses selv.

.. det er en praktisk side i livet også, og det er jo på en måte og definerer det som så stor krise at du ikke kan håndtere det selv. Men her var.. der var vi jo egentlig ganske nær i å håndtere DE krisene. (Nr. 1, side 5).

Hun refererer her til tidligere kriser som de håndterte, men så oppsto det nye kriser, som de valgte å søke hjelp med. Og det betydningsfulle for deres valg var ” Ønske om og.. å ville gå videre fra begges partner.. parter.” (Nr.1, side 3). Valgene baseres på ulike forhold, som neste underkapitel belyser.

5.2.4 Valg av parterapi baseres på ultimatum, ansvarlighet og ønsket om å være sammen

Subkategori 2.4 bygger på fokuserte koder om hva valget om parterapi ble basert på. Det var krav om å delta, ønske om et fortsatt ”vi” og ansvarlighet knyttet til barn og det å være foreldre. Det ble uttrykt ønske om å gi barna et bedre hjemmemiljø uten krangling og utrygghet, og ønske om å gi dem foreldre som levde godt sammen. Det overrasket meg at den viktigste motivasjonen for parterapi, var å fortsette sammen som par. Guro uttrykte tydelig at hun opplevde parterapi som eneste utvei for dem: ”Jeg sa at hvis du ikke går, hvis ikke går det ikke. Vi må gjøre det! Hvis ikke er det ikke noe håp.” (Nr. 4, side 8). Jeg tolker Guros utsagn som et ultimatum til Kenneth. Therese hadde håp knyttet til at partneren skulle tenke at det var et poeng å få hjelp for en fortsatt framtid sammen som par og familie.

... jeg håper han tenkte at det kanskje var noe å hente da (...) At ikke bare... eller at det er dumt og bare... trekke ned rullegardinen og si ”ha det bra”, når vi har et barn sammen. (Nr. 3, side 6).

Guro sa dette om å fortsette sammen og hensyn til barna knyttet til valg av parterapi:

... det var bare fordi vi må være sammen.. Og det funket ikke, og vi drev og kranгла såpass mye... hver dag, liksom, og det ble høylytt og vi har to barn i huset... Det var kanskje hovedgrunnen, hoved-hovedgrunnen, og det var nok og mye av grunnen til at han.. gadd å bli med på det... (Nr.4, side 11).

Videre sa Even om hva han ønsket for barna sine:

Ja.. selvfølgelig jeg ønsker ikke at ungene mine.. jeg ønsker ikke at ungene mine skal bo med enten mamma eller pappa.. (...) Jeg ønsker at dem skal bo hos begge.(...) Det er en ting dem fortjener føler jeg. (Nr. 2, side 4).

For han syntes familieverdier å stå høyt i kurs, og han knyttet det både til hva barna fortjener, og at det handler om et ansvar knyttet til foreldreskap. Even uttrykker at ansvaret kan man ikke ta lett på, og det krever en viss innsats:

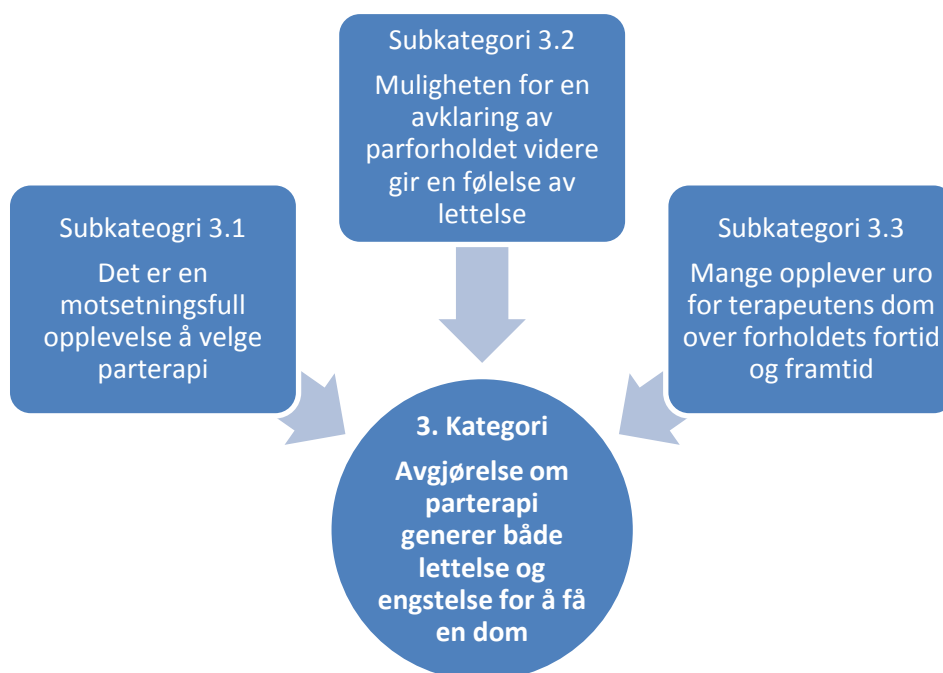
... man skal ikke helt gi opp, man har tross alt tatt på seg et ansvar og man har fått en unge og.. det blir jo litt sånn der.. dette *må* vi prøve å ta tak i liksom... dette *vil* vi ta tak i da. (Nr.2, side 18).

Det var spennende å registrere at Even knytter ansvar for å gi barna en oppvekst med begge foreldrene, både til en norm, men også til en sterk vilje. Denne viljen førte til en avgjørelse av ekstern hjelp, og underbygger kategori to. For Berit virket det som om valg av parterapi baserte seg tyngst på motivasjon for å finne tilbake igjen, og fortsette sammen med ny start:

.. men hele motivasjonen var jo på en måte å.. å ordne opp i dette. Finne.. finne veien igjen. (...) komme oss inn på sporet og kunne få lov til å legge fra oss alle følelsene, og kanskje begynne en type forsoningsarbeid da. (Nr.1, side 6).

Å finne veien igjen, og å komme inn på sporet tolker jeg som et fokus på "oss", og en intensjon om å fortsette sammen. Therese uttrykte det enkelt slik: "... jeg hadde... lyst til at det skulle være oss." (Nr. 3, side 7). Rett og slett "kjemp for det en har kjært".

5.3 Underbygging av kategori 3: *Beslutningen om parterapi generer både lettelse og engstelse for å få en dom*



5.3.1 Det er en motsetningsfull opplevelse å velge parterapi

Subkategor 3.1 beskriver at avgjørelse om hjelp via parterapi, er en motsetningsfull opplevelse. Motsetningene handler om å ta et steg videre, samtidig med usikkerhet for retningen steget tok. Ulike forestillinger om familievernet, kan både berolige og uroe. Even, Therese og Guro beskrev en uro og engstelse for både hvem de ville møte, hva de kom til å snakke om, og om ulike utfall av terapien. Mens Berit hadde bedt om å få en mannlig terapeut, som var blitt anbefalt av kjente. Dermed visste Berit og Sigve hvem de ville møte. Guro beskrev denne reaksjonen da innkallingen fra familievernkontoret kom:

Da angret jeg... (...) Nei, da ville jeg ikke allikevel. (...) For da tenkte jeg at det var litt skummelt.. å begynne å grave opp alt det der, liksom. Da tenkte jeg... Kanskje det blir slutt da? Hvis vi virkelig tar det opp og ser på det i dagslys, liksom, hvis vi prøver å få sett det ordentlig. Hvis en annen person ser det... og hvis han.. nei, da blir jeg redd, da (Nr. 4, side 10).

Det er interessant at Guro opplever denne reaksjonen sett i lys av at hun hadde ”tvunget” Kenneth til å ta kontakt med familievernet. ”..det var jeg som ville bare presse han til å gjøre det. (...).han hadde ikke noe valg.” (Nr. 4, side 8). Men så snudde rollen da innkallingen

kom. Hun beskrev at hun: ”Kjente litt sånn panikken komme... ” (Ibid.) Hun gjenfortalte Kenneth reaksjon: ”..men han bare ”jo, nå drar vi”.” (Ibid).

Therese beskrev lettelse over å skulle starte med parterapi, samtidig med usikkerhet:

Det var godt... og det var.. skummelt.(...) Det var godt på en måte og... å ha tort å ta det steget og innsett at vi trenger hjelp og dette er faktisk noe vi ønsker å prøve å fikse da.(...) At.. jeg holdt på si.. vi er ikke fortapt liksom og det var litt skummelt i forhold til at det... hva skal vi snakke om.. eh.. hva er det som kommer til å komme frem liksom.. (Nr.3, side 6).

Beskrivelsen til Therese indikerer avgjørelsens betydning, når hun bruker ord som ”*ikke fortapt*”. Det kan fortelle hvor viktig valget av parterapi kan synes for henne, samtidig som hun uttrykker en engstelse for hva som kan komme frem. Denne usikkerheten og uforutsigbarheten knyttet til før parterapien kan gi et nyansert bilde av hvordan det kan være å ta steget å be om hjelp.

5.3.2 Muligheten for en avklaring av parforholdet videre gir en følelse av lettelse

Subkategori 3.2 handler om å komme ut av ”limbo”- en mellomtilstand. Uansett utfall, så kan en avklaring være bedre enn en uavklart livssituasjon.

.. det endte med at han ringte og vi fikk time ganske fort.. heldigvis (...) For det var.. vi hadde jo pratet på at enten så må vi få hjelp eller så må vi flytte fra hverandre for det er ingen av oss som orker å gå i det. (Nr.3, side 6).

Utsagnet fra Therese kan fortelle om en grense for å være i det *uavklarte*. Å stå mellom en fortsettelse eller brudd, kan tydes som energikrevende. Even uttrykte noe lignende, i tillegg til å antyde legitimering av uansett utfall av terapien:

Det kunne jo ikke bli noe verre. Altså, altså misforstå meg rett da! Herregud, det var jo.. hvis utfallet av å bli med dit ble det i stedet for det, så, jaja, da var det jo sånn det egentlig kom til å bli allikevel! (Nr.2, side 10).

Hans utsagn indikerer at parterapi vil kunne gi en raskere avklaring enn uten terapi, og at *det* kan være positivt uansett resultat.

5.3.3 Mange opplever uro for terapeutens dom over forholdets fortid og framtid

Subkategori 3.3 har sterke utsagn knyttet til bekymring og engstelse for å få en dom over fortid og fremtid. Uroen kan knyttes til forestillinger om terapeutens rolle, slik Therese sa det: ”.. eh.. det der at skal jeg legge sjelen min foran djevelen, liksom på en måte?” (Nr.3, side 6). Terapeuten beskrevet som ”djevelen”, kan øke forståelsen av mulig vegring i valget om parterapi. Forestillingen kan si noe om eksisterende refleksjoner om terapeuter som ekspert og dommer. Videre beskrev Therese oppmøtet til første samtaletime slik:

Hvem.. hva slags type menneske er det, kommer den til og... holdt på å si, *dømme* oss på en måte da, syns jeg var litt skummelt, liksom i forhold til... det høres så teit ut, eller litt sånn banalt ut... kanskje, ja... veldig forenklet... kommer han til å sitte og si at ”vi må skjerpe oss” og, he, he, he. ”Er dere helt.. teite eller!”. (...) Eh... Nei, hva skulle vi bli dømt på? Jeg holdt på å si, for å være *dårlige mennesker* ... (Nr. 3, side 10).

Thereses utsagn knytter behov for hjelp med parforholdet, til opplevelsen av å være dårlige mennesker, og til å handle om menneskeverd. ”Å skjerpe seg” kan tilsi at vi egentlig *bør* vite selv hva en skal gjøre med parforholdet. En tatt-for-gitt-het og forventning til en selv som par at *dette* skal vi mestre. Ut ifra utsagnene kan valg av parterapi innebærer mange ulike refleksjoner og forestillinger, som er sammensatte på godt og vondt. Berit har gjort seg tanker om hva andre kan bekymre seg for ved å starte et terapiforløp: ”Jeg tror.. og det handler nok mest om å være redd for at du skal bli tatt for noe. At det skal være noe feil med deg.” (Nr. 1, side 11). Det å bli tatt for noe og å feile noe kan relateres til å få en dom, i forståelsen av at det er vanskelig å omgjøre en dom. Hvis en får vite at en feiler noe, så kan det oppleves som at håpet er ute for å rette opp ”feilen”. Guros uttrykk av sine refleksjoner før parterapien, kobles mot både håp og dom: ”Litt sånn bekymret for hva den, hvordan den personen var da, den vi skulle møte og hva den skulle si.. ” (Nr.4, side 10). Hun hadde forventet og få en dom som kunne høres ut slik: ”Nei, her er det ikke noe håp!” (Nr.4, side 10).

I neste kapittel, drøftingen, ser jeg nærmere på hva avgjørelsen om parterapi setter i gang hos individene i paret, i tillegg til de andre kategoriene i dette analysekapitlet.

6 Drøfting

I dette kapitlet drøfter jeg et kompleks bilde av pars vei mot parterapi og beveggrunner til å gå i parterapi. Det komplekse bildet handler om eksistensielle livsspørsmål, forventninger til forholdet, investering, kostnader, forpliktelse, motstand før endring og om hjelpeprosesser. Dette knyttes til tre faser som drøftingen viser at informantene har vært igjennom.: Individuelt tankespinn, Ørkenvandring og Opp i dagslyset. Disse kategoriene og fasene fra analysekapitlet vil samlet besvare problemstillingen: *Hvilke erfaringer og avveininger gjør par seg forut for valg av parterapi hos familievernet?*

6.1 Individuelt tankespinn

Den første fasen i prosessen mot parterapi knytter jeg til kategori 2; ”Parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetekning og relasjonsjobbing”. *Individuelt tankespinn* handler om følgene av denne trekkingen. Det vil si en indre dialog om at alt er ikke som det ”skal være” i forholdet. Dialogen handler om vurdering av egen tilfredshet i forholdet, og avveiningene om man skal gjøre noe med det utilfredsstillende. Dette tankespinnet med mange spørsmål og refleksjoner om hva, hvor, hvordan og hvis, holdes for en selv i denne fasen. Navnet på fasen er inspirert av følgende utsagn:

..en sum av *alle tanker* som *svirret* sånn generelt litt på den tiden, i forhold til hva skjer nå.. (...).. man er kommet til et eller annet punkt i livet der man lurer på om man har tatt de riktige valgene, hvor man skal.. (Nr.2, side 9).

Det uttrykker en periode med sammenhengende og usammenhengende tanker om eksistensielle temaer, som valg tatt i fortiden, valg for nåtid og fremtid.

Eksistensielle spørsmål handler for mange om de overordnede valg vi gjør i livet; om tro, bosted, jobb, barn og start og slutt på forhold. Ved et stadium kan partene reflekterer *hver for seg* om de faktisk får noe ut av å være sammen. ”What`s in it for me?” Hva skal til for å fortsette sammen? Et forholds varighet kan tas for gitt av typen: «en gang sammen, alltid sammen». Hvordan forstå dette i lys av teori? Giddens beskriver Det rene forholds *varighet* slik: ”.. som kun fortsetter for så vidt som begge parter anser det for at tilfredsstillende dem *tilstrækkelig* til at bli i det.” (1994:63). Ved Individuelt tankespinn, er det nettopp dette

som partene i forholdet har uttrykt at de kjenner på. Hvorvidt tilfredsstillelsen og ”utbyttet” er stort nok. Og hva hvis den ene i paret ikke anser forholdet for nok tilfredsstillende? Er det slutt da? Analysen peker på at det ikke er nok å være sammen for enhver pris, det skal i tillegg som nevnt gi noe; gi et *utbytte* av å være sammen. Giddens bruker begrepet «at gamble». Begrepet knytter han til tillit i forholdet, og kan oversettes med sjansespill, som innebærer en viss risiko. Ved å ta sjansen på å stole på den andre, kan man oppnå *utbytte* og *gevinst* i forholdet. Men hva slags gevinst? Avveiningen kan handle om å vurdere hva *den enkelte* regner som å ha det bra nok sammen (gevinst), og hva *andre* mener er bra nok. Deci & Ryans bestemmelsesteori (2000) kan brukes for å forstå utbytte og gevinst. Forståelsen kan knyttes til et behov for å realisere vårt menneskelige potensial. For å oppnå vårt fulle potensial, blir det viktig hvordan vi har det sammen med våre nærmeste, i denne sammenhengen partneren. Det henger sammen med vårt behov for tilhørighet (Deci & Ryan 2000). Tilhørighet og emosjonell støtte kan gi trygghet (Bowlby 1979). Hvis en blir usikker på om emosjonell støtte fins ved behov, kan det føre til et eksistensialistisk vakuum. Det vil si en tvil om valg av partner, tvil om seg selv, tvil på egen mestring av forholdet og tvil om fremtiden. Individuelt tankespinn spinner rundt og rundt om tvil og relasjonen til partneren. Et av Bateson hovedfokus var relasjon som helt grunnleggende, både generelt, men ikke minst mellom mennesker (Ulleberg 2004). Sett i denne sammenhengen gir negative endringer i nære relasjoner, store følger som beskrevet i denne fasen.

Målet med avgjørelser og valg er i følge bestemmelsesteorien *velbefinnende*, det vil si velvære (Deci & Ryan 2000). Partene valgte hverandre for å oppnå ”velvære”, men i lys av informantenes utsagn har velvære vært fraværende og mangelfullt både før og i prosessen mot parterapi. Analysen tilsier at informantene ikke forventer at velvære opprettholdes av seg selv. Påstanden ” det er en jobb å leve sammen”, kan forklares ut fra data om holdningen som en sum av forventninger fra samfunnet, og en selv. Oppstår det utfordringer i forholdet, eller lavere tilfredsstillelse, har informantene uttrykt at det kan endres ved og ”jobbe” med det. Hvordan kan dette forstås? Sett i lys av *utspringet* for Investment-modellen, det vil si *Interdependence Theory* (Kelley & Thibaut 1978), kan *tilfredsstillelse* være det man oppnår ved egen jobbing med parforholdet. Tilfredsstillelse er det ene av to nivå, som *Interdependence Theory* peker på som tilstrekkelig for å forklare hva som *holder par sammen*. Parterapi ses på som en mulighet for økt tilfredsstillelse, gjennom å jobbe med forholdet i en terapeutisk kontekst.

Et annet grunnleggende tema er ansvar og forpliktelsen ovenfor barna. Investment-modell argumenterer for at det handler om grad av *investering* og *forpliktelsesnivå*, om par fortsetter sammen. Dette i tillegg til de to nivåene *tilfredsstillelse* og *kvaliteten på tilgjengelige alternativer*. Investeringen informantene har gjort er å få barn, bygge hus, og erverve en felles parhistorie. I følge Investment Model har deres handlinger og valg ført til at kostnaden ved et brudd vil være temmelig høy. Det som gjenstår er hvilke vurderinger de gjør selv, av individuelle nyttevurderinger, og jamfør Giddens, om de blir tilfredsstilt nok til å forbli i forholdet. Å forbli i forholdet kan begrunnes i samboer/ekteskap og foreldreskap. Dette står i kontrast til Giddens beskrivelse at det var før i tiden at ekteskapet som ramme, styrte et forholds varighet. Kategori *en* og *Individuelt tankespinn* illustrerer at par prøver å forene forpliktelse ovenfor barna, og egen tilfredsstillelse i forholdet. Videre at det ikke er aktuelt å avslutte forholdet på et hvilket som helst tidspunkt, bare ved lavere tilfredsstillelse. Giddens forståelse av Det rene forhold er i vestlig kultur forankret i de fleste forhold, samtidig som barn og materielle investeringer får fram en kontekst av forpliktelse. Derfor blir det trekking mellom ulike eksistensielle verdier og temaer, og premisene for Giddens Det rene forhold utfordres. Det kan eksemplifiseres ved subkategori 1.2 *Parene utfordres av indre og ytre forventninger om et godt samliv*. Premissen for forholdets varighet innbefatter ikke ytre forventninger, hensyn og kontekst, men subjektive følelser og opplevelse av tilfredshet.

I fasen Individuelt tankespinn nevnes ikke parterapi eksplisitt. Det er knyttet til neste fase, Ørkenvandring. Overgangen til neste fase kan hemmes ved å avvente så lenge som mulig med foreta seg noe i fasen Individuelt tankespinn. Mangel på tid og overskudd kan også være hemmer. Mens det som kan fremme overgang er å komme fram til at ”nok er nok”, også sett i sammenheng med utslitt av eget tankespinn. Overgangen innebærer å velge å involvere partneren i tankespinn, og dele refleksjoner om det som ikke oppleves tilfredsstillende. Mine funn i kategori *en* peker mot at jo kortere perioden med Individuelt tankespinn er, jo bedre. Fordi jo lengre tid i eget tankespinn, kan emosjonell avstand og ensomhet øke. Sett i lys av Batesons kommunikasjonsteori, og forutsetningen ”det er umulig å ikke kommunisere” (Ulleberg 2004), vil partene kommunisere at det er noe. Enten parten med Individuelt tankespinn er pågående, for å finne holdepunkt om det fortsatt fins et ”vi”, eller er unnvikende og opptatt med egne tanker om forholdet. Denne kategorien sier oss at par går i parterapi,

fordi de ønsker å komme nærmere hverandre igjen. Første steg for å komme nærmere, er å velge å involvere partneren i tankene sine, som neste fase behandler.

6.2 Ørkenvandring

Ørkenvandring, handler om ”vandring” både sammen med partneren, og hver for seg. Navnet på fasen tilsier at det er lite ”næring” å få i Ørkenvandringen. Det kan være vanskelig å orientere seg mot et mål, fordi det ikke er synlig for det blotte øye. Det kan være få holdepunkter å forholde seg til i en ”ørken”, og kanskje man opplever å gå i ring. I løpet av fasen Ørkenvandring settes det ord på det vanskelige de opplever. Partnerne involveres i den andres «tankespinn», og de prøver å ordne opp selv. Videre vurderer de hvilke alternativer de har for veien videre, enten sammen, hver for seg eller annen samlivsform. De utfordres av egne og andres forventninger og idealer om det gode samliv. De stiller seg kanskje spørsmålet ”er vi innenfor eller utenfor et ideal om godt samliv, og eventuelt hva skal til for å komme trygt innenfor?”. Navnet på denne fasen er inspirert av et dette utsagnet:

.. kanskje vi hadde kommet inn i en type *ørkenvandring* i forholdet hvor jeg kjente veldig mye på ensomhet og utslitthet. (...) Og en økende grad av følelse av ensomhet og søken etter å føle meg verdsatt. Og det pågikk i flere år. (Nr.1, side 3).

Den beskriver at vi hadde kommet inn i en ørkenvandring. Selv om utsagnet kan forstås som individuelle prosesser med fravær av relasjon, og fravær av felles problemforståelse og håndtering, velger jeg allikevel å bruke begrepet *Ørkenvandring* på denne fasen.

Paret står i ”ørkenen”, og lurer på hvor de skal. Kartet i denne sammenhengen betyr ytre forventninger, krav og holdninger, mens terrenget betyr parets behov, ønsker og individuelle livserfaringer. Hva skjer med kartet når fokuset rettes mot terrenget? Parsystemet mottar ”informasjon” fra terrenget. Den nye informasjonen er kjennskap til den enes ”mistrivsel” i forholdet. Begge lurer kanskje på forholdets videre eksistens. Batesons uttrykk ”en forskjell som utgjør en forskjell” (Johnsen og Torsteinson 2012), kommer til virkelighet i denne konteksten. Han var opptatt av ”en passe stor forskjell”, selv om informasjonen om mistrivsel går utover å være ”passe stor”. Følgende utsagn representerer fasen med Ørkenvandring:

... vi.. så jo det at vi hadde det ikke noe bra sammen... og vi.. mmm... hadde veldig... prøvd å prate litt sammen mange ganger... og ... og det kom på en måte ikke noe ut av det... det eneste vi liksom hadde konkludert med en gang... var at vi.. ”kanskje vi skal flytte fra hverandre..?” (Nr.3, side 5).

Utsagnet forteller om håpløshet og mangel på retning for den videre «vandringen» for dem. Samtidig som deres gjentatte forsøk på å prate sammen, kan forstås som spor av livsvilje for forholdet.

6.2.1 Ytre forventninger: Hva forteller ”kartet”?

Forholdets meningsinnhold og betydning konstrueres i samhandling med andre, og i de systemer man lever i. Informantene beskrev en kontekst med tilstedeværelse av sosiale medier. I en sosial konstruktivistisk forståelse vil det gjennom sosiale medier bli konstruert ulike oppfatninger om verden og hva som sies å være ”realiteter” og type kart. Par kan komme i skvis mellom hva de selv mener er et godt nok liv og samliv for dem, mens ytre påvirkninger kan fortelle om andre forventninger til hva som kan regnes som godt nok. Utsagnet i analysen om påvirkning fra Facebook kan gi en forståelse for *hvem* en har i sitt nettverk på Facebook, og er ikke nødvendigvis generaliserbart. Samtidig som utsagnet kan oppleves reelt at det er en generell samfunns utvikling hvor eksponering normaliseres, og at det kan sette parforhold på prøve.

6.2.2 Indre forventninger: Hva forteller ”terrenget”?

Terrenget i en systemisk forståelse betyr at kartet ikke *er* terrenget, men en måte å beskrive terrenget på (Ulleberg 2004). Hva er den enkeltes terreng (”virkelighet”) i betydningen av deres ønsker og samlivserfaringer? Informantene forteller om ønsker som tegn på gjensidighet og raushet, godt samarbeid og behov for kjærestetid sammen. Ingenting av informantenes beskrivelse, ønsker og behov knyttes til penger og fasade, men i retning av grunnleggende verdier. Så hva skjer når *parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetenkning og relasjonsjobbing*? Ulleberg skriver at ”det kan se ut som at når et kart har levd lenge, så forveksler vi det med terrenget” (2004:54). Det vil si en uklarhet mellom egne og andres forventninger og ønsker. Dette kan føre til utydelig kommunikasjon og relasjonelle utfordringer. Hvorfor velger par å gå i parterapi? Parterapi kan handle om endring slik at ”kartet” stemmer mer med ”terrenget”. Denne kategorien sier oss at par går i parterapi, fordi de har forventninger til forholdet som ikke blir innfridd.

Ulik forståelse av hvordan vi har det som par, påvirker utfallet av samtalen og veien videre. I det første stadiet til The Transtheoretical Model (Prochaska 1999) opplever en ikke selv at en har et problem. I følge prosjektet "Adam, hvor er du?" var det først og fremst kvinner som tok kontakt med familievernet, og de uttalte "... at det ofte var først etter lengre tids påtrykk at mannen ble med.." (Holmen 2008:2). Utsagnet kan forstås dit hen at mannen kanskje ikke opplevde av at de hadde et problem, og forståelig nok ikke ønsket å få hjelp. Kan det forstås som annet enn motstand mot å snakke om det vanskelige, eller motstand mot å kontakte familievernet? Kanskje også ulik forståelse av hvordan de har det i forholdet? Det kan også handle om ulike forventninger til et tilfredsstillende forhold. De i stadiet tre *Forberedelse/Bestemmelsesstadiet* (Anker 2002; Teigen 2004) har allerede et ønske om endring, og er motivert for terapi. På dette stadiet har vedkommende en intensjon om handling i nær fremtid. De har vært igjennom stadium to, og kjent at de opplever at de ikke har det greit nok sammen, og veid for og imot, og vurdert at de ønsker å investere mer.

Motstand mot å snakke om det vanskelige kan også forstås i lys av informantenes utsagn om *normalitet* i et forhold. Hvis det regnes som vanlig med vanskeligheter som kommer og går, kan det være med på å gi en forståelse av at det ikke er så viktig å snakke om det vanskelige, for det vil forsvinne med tiden. Motstand kan også handle om usikkerhet og å være redd for den andres reaksjon.

Kategori to viser at ved problemer i forholdet endret samtalen seg. Noen hadde gode erfaringer med å snakke om alt, inntil et visst punkt. Implisitt forstår jeg at i tillegg til *tidligere* å kunne prate om alt, så pleide samtalen å gi mening og føre dem videre, men noe endret seg. De kom ikke videre, men repeterte det samme temaet, og hva da? Det som var "normale" samtaler ble til "vanskelige" samtaler. Erkjennelse av behov for endring kan oppleves ambivalent. Endring kan bidra til usikkerhet og utrygghet.

Prochaska beskriver å veie opp og ned mellom kostnader og fordeler ved endring:

This weighting between the costs and benefits of changing can produce profound ambivalence that can cause people to remain in this stage for long periods of time. This phenomenon is often characterized as chronic contemplation or behavioral procrastination. (Pro-Change Behavior Systems 2015).

Veiingen mellom kostnader og fordeler ved endring, kan være krevende. Avveiingen gjelder kostnader og fordeler ved å forbli i situasjonen vurdert opp mot og ikke vite hva en endring innebærer. Situasjonen ”å konkludere” kan karakteriseres med kronisk utsetting og uthaling i tid. Det å foreta seg noe, avventes så lenge som mulig. Helt til fordelene synes flere enn kostnadene. Det vil si at fordelene ved endring overgår å opprettholde en ”trygg” situasjonen med kjente kostnader. Par går altså i parterapi, fordi fordelene med endring overtid har blitt større enn ulempene.

6.2.3 Selvhjelp eller ekstern hjelp?

Når tiden var inne for å foreta seg noe, sto informantene ovenfor dilemmaet om å ordne opp selv, eller å be andre om hjelp. Noen hadde et sterkt ønske om å fikse selv, mens andre ønsket å be om hjelp, enten fra et uformelt nettverk eller med formelle instanser som familievernnet. Dette spørsmålet om intern eller ekstern hjelp kan komme opp parallelt med spørsmålet om den videre retningen for forholdet.

Å ordne opp selv kalles her *selvreparering*. Hjelpesøkende prosesser (Wills & DePaulo) beskriver å søke hjelp med utgangspunkt i å klare seg selv. Å ”fikse selv” kan innebære og melde seg på samlivskurs. Mortensen og Thuen skriver at en ”barriere” for å melde seg på samlivskurs var *tilfredshet med parforholdet*. Det kan synes logisk at hvis man er tilfreds, så opplever man ikke noe behov for å få det enda bedre, eller å forebygge ”dårlige tider”. I rapporten til Mortensen og Thuen fremheves det at de som ble med på kurs, hadde størst problemer. Det kan bety at gratis samlivskurs oppleves som et mer reelt lavterskeltilbud enn familievernnet. Samtidig som Geir Ø. Skauli refererer til at ”Førti prosent visste ikke hva slags instans de kunne henvende seg til om de trengte hjelp i familien eller parforholdet (2009)”. Slik at familievernnet ikke er et alternativ, for de som ikke vet om tilbudet. Det er logisk at selvreparering kan skje i mangel på andre kjente handlingsvalg.

Følgende påstand kan forstås i lys av Wills og DePaulo`s hjelp-søkende prosesser: *Å be om ekstern hjelp handler om forholdet mellom tiltro til egne løsninger, tiltro til hjelpesystemer og tidligere erfaringer* (subkategori 2.3). Wills og DePaulo beskriver en kompleks prosess blant annet mellom den hjelpesøkende og dens kontekst. Innenfor kontekst kommer informantens tidligere løsningserfaringer. Erfaringene kan kontekstuellet knyttes til om foretrukket ressurs for

hjelp var *uformell* eller *formell*. Mine informanter argumenterer for at gode erfaringer med formell hjelp, står seg godt i møte med varierende kvalitet i terapierfaring. Men hvis en opplever å ikke få hjelp, synker tilliten til hjelpesystemet.

6.2.4 Motivasjon for å investere videre i forholdet?

Investment-modellens fokus på forpliktelsesnivået, kan hjelpe oss til å forstå sammenhenger mellom blant annet forpliktelse, ansvarlighet og valg av parterapi. Forskningen til James Cordova knyttet til The Marriage Checkup, viser at det fins lite litteratur eller teorier om hva som motiverer par til å søke hjelp. I de motivasjonelle stadiene i The transtheoretical Model (Prochaska 1999), knyttes valg av terapi til en erkjennelse av at endring ønskes. Jeg tolker ønsket om endring, som motivasjon i seg selv for å velge terapi. Subkategori 2.4 *Valg av parterapi baseres på ultimatum, ansvarlighet og ønsket om å være sammen*, peker på ulike motivasjon for valget. Ansvarlighet kan være å ta steget mot nødvendige endringer, og det endelige målet kan være å fortsette sammen. Selv om det også kan være et mål med parterapien å finne ut at en ikke skal fortsette sammen. Ansvarlighet knyttes også til foreldrerollen, slik at det går en grense ved å krangle foran barna. Det vil si at slik kranling indikerer et behov for hjelp. Et annet motiv er at barna *fortjente* at foreldrene jobbet for å fortsette sammen. Valg av parterapi kan sees på som investering i forholdet.

6.3 Opp i dagslyset

Fase tre *Opp i dagslyset* handler om at forholdet har blitt satt på dagsorden ved å velge parterapi. Partnerne ønsker å få til endring i forholdet, og avklaring av veien videre. Egne vurderinger og løsninger har ikke ført tilfredsstillende fram. Dermed ser de på muligheten for hjelp hos tilgjengelige hjelpesystemer. Primært tenkes terapeutisk bistand fra privat eller offentlig terapeut, men kan også bety deltakelse på samlivskurs.

Opphavet til navnet på fasen kommer fra følgende utsagn: ” Hvis vi virkelig tar det opp og ser på det i *dagslys*, liksom, hvis vi prøver å få sett det ordentlig.” (Nr.4, side 10). Dette ble sagt i sammenheng med en redsel for hva som kunne skje ved å se på forholdet i dagslys.

Dilemmaene i denne fasen handler om tanker og følelser for hva som kan skje, som følge av å få satt lyskasteren på forholdet. Vil forholdet tåle dagslys? Hvordan kan det den enkelte sier

bli forstått av terapeut og partner? Ingen kjenner til utfallet av terapien på forhånd, og det kan være skummelt. Samtidig som det i analysekapitlet kom fram at Therese uttrykte lettelse ved å ta steget mot parterapi. Hun formidlet at uansett resultat ville parterapi kunne bidra til en avklaring av situasjonen, og bringe dem ut av ”limbo” (mellomtilstand), og inn i noe mer konkret og ønskelig. Par går altså i parterapi fordi redselen for brudd eller andre følger er mindre ønsket om endring.

6.3.1 Ambivalens rundt ekstern hjelp

Spesielt interessant er vurdering av *avhengighet* eller *kompetanse* koblet mot å få hjelp. Det vil si en vurdering om en eventuell hjelp vil føre til avhengighet av å fortsette å få hjelp, eller om hjelp vil kunne gi en kompetanse for å klare seg selv senere og videre:

.. we expect individuals to be more likely to seek help, and to react favorably to a helping interaction, when the interaction is perceived as likely to *increase competence* in the long term. (Wills & DePaulo 1991:356).

Det vil si at personer er mer villig til å inngå i hjelperelasjoner, hvis de forstår at det vil øke egens ”selvhjelps kompetanse” på sikt. Hjelp-søkende *holdning* kan uttrykkes slik:

Jeg kan godt spørre om hjelp. Du blir jo smartere av å spørre om hjelp, da.. Hele tiden... Hvis du spør om hjelp og graver litt så får du jo en erfaring mer, vet du. (...)
Det kan vi få bruk for ... for mange år framover liksom. (Nr.4, side 27).

Wills & DePaulo skriver at sjansen øker for å be om hjelp, hvis en tenker at egen kompetanse øker ved å be om hjelp. Andre faktorer som Wills & DePaulo fremhever er om det er synlig eller usynlig for andre, det man trenger hjelp med. Hvis det er synlig, vil det kunne øke sjansen for å søke hjelp (1991:356). Flere av informantene har uttrykt at få eller ingen kunne se at de ikke hadde det bra. At problemet var usynlig, kan bidra til og *ikke* søke hjelp. Samtidig som en faktor som kan bidra til *å søke hjelp* er diskresjon. Det handler om hvor diskret det er mulig å oppsøke stedet for hjelp. ”.. willingness to ask for help increases as the act of seeking help becomes less visible and more private” (Wills & DePaulo 1991:356). Det kan variere ut i fra familievernkontorets fysiske beliggenhet, arkitektur og innredning, om det oppfattes synlig eller ikke å oppsøke hjelp. En reflekterte følgende om det familievernkontoret de hadde vært hos:

..så har xxx ikke Norges mest moderne lokaler heller, liksom i forhold til.. hvordan det ser ut, hvordan ting står, hvordan er det å sitte på det venterommet der.. som et par sammen med resten av, de som skulle være der.. alle mulige.. (...) Er det.. hvor mange synes det er komfortabelt å sitte der og vente, så er det kanskje noen som har det problemet, og det problemet og så er det noen som har med ungen sin. (Nr.2, side 11).

Utsagnet påpeker at det kan være ukomfortabelt for noen å sitte på venterommet til et familievernkantor, både ved å se og bli sett av andre med problemer, og kanskje møte kjente. Deci og Ryan sin bestemmelsesteori (2000) fokuserer på behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Hvordan kan vi forstå deres teori opp mot avgjørelsen om parterapi? Først og fremst kan begrepene autonom motivasjon og kontrollert motivasjon bidra med å belyse avgjørelsen om parterapi. For det ene paret ble avgjørelsen deres basert på autonom motivasjon, det vil si at de opplevde en viss grad av valgfrihet, og begge ønsket handlingen (parterapi). For et annet par ble avgjørelsen i hovedsak basert på kontrollert motivasjon, fordi den ene presset den andre, og gav et ultimatum om å bli med i parterapi. Sett i lys av kompetanse, viser kategoriene at positiv terapierfaring kan *fremme oppmøte* hos hjelpeinstanser, mens manglende eller negativ terapierfaring hemmer oppmøte. I tillegg fremmer det at minst en av partene er motivert og at de har felles barn. Det er også mulig at den som opplever å kunne tape mest på et brudd, vil være mest motivert for parterapi. Argumentet for dette er behov for tilhørighet jamfør bestemmelsesteorien (Deci og Ryan 2000). Det vil si at tilknytning til partner og erfaring med opplevd emosjonell støtte fra denne, vil bidra til motivasjon for parterapi. Innforstått en forventning om at parterapi vil kunne gi ønsket endring.

Når avgjørelsen om parterapi er tatt, hva da? Forholdet har kommet *Opp i dagslyset* og oppstart av parterapi står for tre. Kategori tre beskriver at *avgjørelse om parterapi generer både lettelse og engstelse for å få en dom*. At informantene benyttet begreper som ”å legge sjelen foran djevelen”, ”ikke noe å tape”, ”kunne ikke bli verre”, ”redd”, ”slutt”, ”skummelt” kan forstås som en ny runde med ambivalens. Fordi i prosessen fra Individuelt tankespinn, gjennom Ørkenvandring og til Opp i dagslyset, har partene blitt trukket mellom ulike forventninger og avveininger, motstand i seg selv og i møte med partneren, og nå ”kommer hjelpen”. Det kan forstås som at tanker fra de tidligere fasene re-aktualiseres i møte med oppstart av parterapi. Informantene var opptatte av mulige utfall av terapien, både i retning av at de uansett fikk en avklaring av veien videre på parforholdet, og at det var et mål i seg selv.

Hvis resultatet av parterapien skulle bli brudd, så kunne bruddet eventuelt rettferdiggjøres med at de hadde gjort det de kunne for å unngå brudd. De ville uansett komme ut av en ”limbo” tilstand preget av uvisshet om fortsettelsen. Å komme ut av uvissheten tolkes som en lettelse ved avgjørelsen om parterapi.

Denne drøftingen har dannet et teoretisk grunnlag for en prosessmodell. Den presenteres i neste underkapittel.

6.4 Implikasjoner for praksis: En prosessteori

Teorien, analyse av datamaterialet og drøftingen har ledet fram til en teoridannelse. Glaser uttalte at ”alt er data” (Charmaz 2014). Jeg har funnet mening på tvers av ulike data, og funnet mening av den samlede dataen i analysekapitlet. Teorien fra kapittel tre, kategoriene fra kapittel fem og drøftingen i kapittel 6 er brukt til å konstruere en prosessteori. Prosessteorien går ut på tre faser som skal gi økt forståelse for pars dilemmaer, overganger og valg av parterapi. Tabellen på neste side presenterer en oppbygging av prosessteorien. Teorien har fått tittelen *Prosess fram til valg av parterapi*.

Navn:	Fase en: <i>Individuelt tankespinn</i>	Fase to: <i>Ørkenvandring</i>	Fase tre: <i>Opp i dagslyset</i>
Kjennetegn: (Hvordan har partene det i de ulike fasene?)	Individuelt, uutalt, eksistensielt, tanker over tid, ensomhet, skjulte følelser innad og utad	Utslitthet, ambivalens, kommunikasjonsvansker, gjentatte forsøk på selvreparering.	”Spotlight” på forholdet, minst en er motivert for å få hjelp, bevissthet på ulemper ved endring, ultimatum
Dilemmaer:	En jobb å leve sammen, parallelt med ønske om det ”perfekte” samliv. Indre og ytre forventninger til samliv. Investering opp mot utbytte.	Sammenligning med et ”perfekt” ideal om samliv. Ambivalens mellom å satse videre sammen eller å gå hver for seg. Vurdere ekstern hjelp eller ikke.	Skummelt å få lyskaster mot forholdet, uten å vite utfallet av det. Lettelse å skulle få hjelp, samtidig som krevende å gå inn i det.
Hva fremmer og hemmer overgang mellom fasene?	Hemmer: Mangel på tid og overskudd, og stadige avveininger for-imot. Fremmer: ”Nok er nok”, utslitt av tankespinn, ”kampklar”	Hemmer: Vegring mot å innrømme det uperfekte, vegring mot å ta tak. Fremmer: Erkjennelse av at egne løsninger ikke lengre fungerer, ”problemer” er synlige for andre	Hemmer: Negativ terapierfaring, manglende kunnskap om familievernet Fremmer: Den ene partners ønske om terapi, gi ultimatum og positiv terapierfaring
Valg	Velge å involvere partner i tankene en har	Velge endring i parforholdet	Velge å starte i terapi
Teoretisk bakgrunn	Giddens term om det rene forhold, og Prochaskas stadie nummer to fra The transtheoretical Model	Hjelp-søkende prosesser av Wills & DePaulo	Prochaskas stadie nummer tre fra The transtheoretical Model, bestemmelsesteori og motivasjon ved Deci & Ryan

For hver fase beskrives kjennetegn for fasen, beskrivelse av dilemmaer som kan være typiske i den aktuelle fasen, forhold som fremmer og hemmer overgang til neste fase og hvilke valg som tas. Fasene er både en videreutvikling av The transtheoretical Model av Prochaska (1999), og en spissing inn mot parrelasjonen og mot et valg om bistand/terapi. Prochaskas seks stadier, har bidratt til min fasetenkning. Fasene har en intensjon om å gi økt forståelse for et mer avbegrenset område enn det jeg forstår Prochaska gjør. Mine tre faser strekker seg kun mellom *to* av stadiene til Prochaska, nemlig *refleksjon/overveiellesstadiet* (contemplation) og *forberedelse/bestemmelsesstadiet* (decision) (Anker 2002, Teigen 2004). Mitt bidrag kommer mellom disse to stadiene, og kan gi enda flere nyanser på det å reflektere og bestemme seg. I tillegg til den ekstra relasjon-dimensjonen (fase to *Ørkenvandring*), gir jeg de tre fasene en egen forståelse av prosessen mot valg av parterai, i tillegg til det Prochaska belyser med sine stadier. Fase to *Ørkenvandring*, kommer som et tilskudd til Prochaskas stadier. Grunnlaget for fase tre *Opp i dagslyset* er Prochaskas stadiet nummer tre *forberedelse/bestemmelsesstadiet* (decision) (Anker 2002, Teigen 2004).

Avveining og motivasjon for terapi i de tre fasene kan beskrives slik: I første fase veier *fordelene* i forholdet tyngst, og tanken om terapi er fraværende. Motivasjonen for terapi er dermed ikke aktuell. I andre fase "veier" kostnader og fordeler mer likt før kostnadene gradvis blir "tyngre". Det gir en ambivalens for forholdets fortsettelse og parterapi blir aktualisert. Motivasjonen for endring baseres på at kostnadene i forholdet oppleves mer og mer uakseptable for den ene eller begge. I tredje fase ønskes handling i form av å sette parforholdet på agendaen, og *Opp i dagslyset* ved valg av parterapi.

De fasene jeg har identifisert, hvilken betydning kan de ha for familierapeutisk praksis? Jo, innsikten i fasene jeg har beskrevet kan benyttes for å rette fokus på forebyggende arbeid blant par. Forståelsen for de fasene parene har gått igjennom forut for parterapien tas med inn i parterapien, ved å "reversere" situasjonen til paret. Med det mener jeg i de situasjonene hvor partene har "ventet for lenge" med å oppsøke hjelp, og paret opplever at det ikke er noe håp for dem. Da kan prosessteorien si noe om fasene de har vært igjennom, hvor de ennå så ulike veier videre, var mer ambivalent, og fortsatt hadde håp. Terapeuten kan forsøke og "reversere" og spole tilbake til fasen med *Individuelt tankespinn*, og få fram tankene fra den tiden. Poenget er at i den fasen var kanskje mulighetene fortsatt mange, for parforholdet. Partneren har ikke nødvendigvis kommet fram til verken det ene eller det andre ved

Individuelt tankespinn. Det samme med fasen *Ørkenvandring*, hvor de fleste parene har forsøkt å gjøre noe selv med deres relasjon, med intensjon om å komme ut av en etter hvert utålelig "limbo"- situasjon. Så lenge ingen av partnerne i en av disse fasene har erklært at de ønsker et brudd, så kan det være nyttig og terapeutisk å være bevisst på disse fasene, som et perspektiv i tillegg til terapeutiske tilnærminger. Studien kan bidra til at familierapeuter blir bevisst på hvilke faser par har gått igjennom forut for parterapi.

7 Avslutning

Avslutningskapitlet oppsummerer arbeidet med oppgaven. Hovedfunn tydeliggjøres parallelt med svar på problemstilling og forskningsspørsmål. Jeg reflekterer over styrker og svakheter ved oppgaven, og presenterer hva jeg tenker om implikasjoner for fremtidig forskning, samt avsluttende kommentar.

7.1 Oppsummering av forskningsfunn og svar på forskningsspørsmål

Oppgavens tittel ”Ambivalens på vei til parterapi”, peker mot en hovedforståelsen som svar på problemstillingen; *Hvilke erfaringer og avveininger gjør par seg forut for valg av parterapi hos familievernnet?* Det vil si at forut for valg av parterapi handler det om ambivalens, motsetningsforhold og tvil, når par vurderer å gå til terapeut med parforholdet sitt. Denne kvalitative studien, bidrar med en utfyllende og nyansert forståelse for pars prosess frem til valg av parterapi. Analysen av data ledet fram til tre kategorier:

1. Parene trekkes mellom ulike forventninger, nyttetenkning og relasjonsjobbing.
2. Prosessen mot å søke hjelp preges av motstand mot å snakke om det vanskelige, via selvreparering til avgjørelse av ekstern hjelp.
3. Avgjørelse om parterapi genererer både lettelse og engstelse for å få en dom.

Utledningen og drøftingen av disse tre kategoriene har ført til en prosessteori med tre faser på vei til parterapi, *Prosess fram til valg av parterapi*:

1. Fase: Individuelt tankespinn
2. Fase: Ørkenvandring
3. Fase: Opp i dagslyset.

Oppsummert inneholder *teorien* kjennetegn på fasen, særlige dilemmaer i fasen, hva som fremmer og hemmer overgang mellom fasene, hvilke valg som tas i den enkelte fase, og teoretisk bakgrunn (utspring). Mønsteret i fasene kjennes igjen i Prochaskas The Transteoretical Model med seks motivasjonelle stadier (1999). Likheten er med hans *andre* og *tredje* stadium (overveiellesstadiet og bestemmelsesstadiet), mens forskjellen er mitt bidrag,

Ørkenvandring, mellom de to aktuelle stadiene hans. De tre faser har intensjon om å belyse og forstå i enda større grad hva som skjer før et terapiforløp starter, og hvorfor par går i parterapi.

Kategoriene og fasene utdypes her ved presentasjon av svar på forskningsspørsmålene.

Hvilke forestillinger har partene i paret til utfordringer i parforholdet?

Partene i paret beskriver at *det er normalt med utfordringer i forholdet, og en jobb å leve sammen* (subkategori 1.1). Videre at det er et krevende prosjekt å ivareta både den enkeltes behov for selvstendighet og tosamhet. I tillegg presiseres utfordrende faktorer som indre og ytre forventninger og eksponering fra sosiale medier. Investeringer over tid i forholdet utfordrer termen Det rene forhold (Giddens 1994). Dette fordi investeringer fører til forpliktelse, som gjør det vanskeligere å gå til brudd, enn det premissene til Det rene forhold skulle tilsi. Selv om parene tenker at det er normalt med utfordringer, *vrderer den enkelte i paret nytte og kostnad for å fortsette i forholdet*, (subkategori 1.3). Hvis en ser for seg en vektskål, kan ”normale utfordringene” vises ved at skålen med nytte, gevinst og utbytte veier tyngst. Men når vekten nærmer seg ”vater”, starter fasen *Individuelt tankespinn*. Eksistensielle spørsmål blir fremtredende, tilfredsheten synker og en voksende uro og frustrasjon veier tyngre og tyngre.

Hvilke avveininger og motivasjon hadde mest betydning i valget av parterapi?

Avveininger av størst betydning handlet om hvorvidt parforholdet ble opplevd tilfredsstillende nok, sett i sammenheng med ytre og indre forventninger til et godt samliv. For tre av informantene ble barna nevnt som betydningsfulle for valget av parterapi. Både med tanke på endring av uønsket oppvekstmiljø, og med tanke på en oppvekst sammen med foreldrene som par. En siste avveining handlet om at ”nok er nok”, og å gi partneren et ultimatum, det vil si et valg mellom brudd eller parterapi. Avveiningene finner vi særlig i fasen *Ørkenvandring*, og subkategori 2.4: *Valg av parterapi baseres på ultimatum, ansvarlighet og ønsket om å være sammen*. Det jeg vil fremheve er avveininger om kostnad, investering og forpliktelse, i valg av parterapi. For det første gir kostnad en forståelse for at valget kan knyttes til eksistensielle spørsmål for fremtiden. Avveiningen går på sammenligning av kostnad ved brudd mot kostnad å bli i forholdet. For det andre uttrykker informantene en avveining mellom følgene av og *ikke* få hjelp, og ved å sette ”spotlight” på parforholdet gjennom *investering* i terapi. I begge tilfeller er følgene uforutsigbare, men mest

kjent er den eksisterende samlivssituasjonen. Hvis den oppleves nok utilfredsstillende, oppleves risikoen mindre å investere i terapi, forutsatt et ønske om å fortsette sammen. For det tredje kan ansvarligheten gjennom forpliktelse til hverandre og barna brukes ved å *rettferdiggjøre* et eventuelt brudd, ved at de har gjort ”alt de kunne” for og ”redde forholdet” gjennom valg av parterapi.

Hvilken ambivalens kunne partene i paret kjenne på mellom tillit til egne løsninger, tidligere erfaringer og tillit til hjelpesystemer?

Den største ambivalensen tilstede i paret var i forhold til *selvreparering og ulik behovsforståelse*. De fleste hadde gode erfaringer fra tidligere år med å ”fikse selv”. Datamaterialet argumenterer for en økende frustrasjon og uro i parene ved gjentatte dårlige erfaringer med å snakke sammen om det vanskelige. Inntil et tidspunkt hvor parterapi blir presentert som et tema. Tidligere gode terapierfaringer og tillit til hjelpesystemer er sammenfallende. Ved manglende og dårlig terapierfaring synes tilliten til hjelpesystemer å være svakere. Ulik forståelse av hvordan de har det sammen, gir ambivalens mellom behov for hjelp eller ikke. Fasen *Ørkenvandring* er betegnende for hvordan det kan være med ulik forståelse av parforholdets behov. Når selvreparering ikke fungerte, handlet ambivalens om valg av tilgjengelige formelle og uformelle hjelperessurser. Men selvreparering trenger ikke å være et alternativ til noe annet, eller som et ledd i en handlingskjede. Det kan være det eneste opplevde handlingsalternativet. Spesielt hvis ingen i paret kjenner til familievernet. For informantene var familievernet imidlertid et kjent tilbud.

Hvordan beskrives avgjørelsen om parterapi?

Avgjørelsen om parterapi ble beskrevet fra lettelse til engstelse for å få en dom. Informantenes utsagn pekte mot viktigheten av avklaring av forholdets videre eksistens, gjennom å få forholdet *Opp i dagslyset*. Jeg vil trekke fram subkategori 3.3, *Mange opplever uro for terapeutens dom over forholdets fortid og framtid*. En ting er spenning knyttet til terapeuten og hva parterapi kan innebære, noe annet er spenning knyttet til terapeutens *dom*. Dette kan gi en forståelse og anerkjennelse for de parene som *på tross av* denne forestillingen møter til parterapi, og som ”utsetter seg for” å bli stilt til doms. Oppmøte ”på tross av” kan forstås som høy motivasjon for endring. I tillegg vil jeg fremheve informantenes refleksjon om mulige følger for parterapi. De uttrykte det skremmende å forestille seg at parterapi kan få

motsatt utfall enn intensjon. Beskrivelsen av avgjørelsen om parterapi kan dermed navngis som *motsetningsfull*.

7.2 Styrker og svakheter ved forskningen

Oppgaven er en konstruksjon basert på intervjuer, tidligere forskning, teori, min forforståelse og tolkning. Sitater er tatt ut av sin sammenheng og satt inn i en ny sammenheng. Det kan både være en svakhet og en styrke ved forskningen. Svakheten er muligheten for misforståelse og feiltolkning av andres meninger og intensjoner, mens styrken er muligheten for en utvidet forståelse, og nyansering av sitater.

En annen svakhet ved studien kan være at data fra mine informanter er retrospektive, og ikke ”ferskvare”. Informantenes evne til å huske kan påvirke datamaterialet. Hukommelsen er selektiv, og våre erfaringer og opplevelser tilbake i tid farges av det vi erfarer og opplever senere, jamfør narrativ teori (Lundby 2000). For noen av informantene var det opptil fem år siden de var i parterapi, mens en informant var i en pågående terapiprosess. Ett alternativ hadde vært å stramme inn utvalgskriteriene med for eksempel ”informanter som har deltatt i parterapi i løpet av de siste 12 månedene”, men det kunne ha ført til rekrutteringsproblemer, fordi temaet ble ”for ferskt”. En styrke ved mine data er at de er informantenes *egne* erfaringer og avveininger forut for parterapi. I tillegg representerte informantene et mangfold av erfaring fra ulik lengde på parforholdene, fra 3 til 30 år. Begge kjønn ble representert, og ulik utdanningsbakgrunn. Disse egenskapene ved informantene styrker oppgaven. I tillegg gav de rike beskrivelser og refleksjoner om temaet. En utfordring har vært å behandle stoffet på en god nok måte, ved å diskutere og løfte paradokser og motsetninger i tilstrekkelig grad. Men jeg har fulgt premissene i GT, diskutert funnene med andre og belyst de med teori. Skulle jeg ha gjort oppgaven på nytt, ville jeg endret intervjuguiden til å omfatte færre undertemaer, og heller fulgt opp med flere dyptgående oppfølgingsspørsmål. Jeg ville også beriket materialet med minst ett til intervju med en mann, for å få en bedre forståelse for eventuelle likheter og forskjeller mellom *kvinnens* og *manns* prosess fram til parterapi.

7.3 Implikasjoner for fremtidig forskning

Igjennom arbeidet med masteroppgaven er det flere temaer jeg har reflektert over, og funnet faglig interessante. Først og fremst innen oppgavens tema ville det vært interessant å innhente datamaterialet fra par som *ikke* har vært i parterapi. Det vil si ”mannen i gaten” eller ”paret i gaten”. De kan gi en forståelse for hva par tenker *skal til* for å velge parterapi, og en forståelse for deres holdning til det å be om hjelp ut ifra deres erfaring uten parterapi. Fortsatt innen det samme temaet kan en interessant informantgruppe være par som har tatt kontakt med familievernkontoret, fått time, men avbestilt. Hvilken forståelse kan de gi av sin erfaring ved å snu ved startstreken til parterapi? Kan det ha noe med forestilling om terapeuten som dommer, slik deler av datamaterialet antyder? Det vil si terapi som en kulturell evalueringsstandard. Variablene klasse, kjønn og utdanning kan være relevante å forske på, knyttet til hvorfor par går i parterapi. Siste implikasjon for fremtidig forskning kan være videreutvikling av prosessteorien med fasene Individuelt tankespinn, Ørkenvandring og Opp i dagslyset, gjennom blant annet innhenting av ytterligere datamateriale og underbyggende teori.

7.4 Avsluttende kommentar

Samlet sett forteller ”funnene” mine at pars prosess frem til parterapi preges av flere utfordringer og større ambivalens enn jeg hadde forventet. Ikke overraskende formidler media et svært forenklet ”kart” for par som sliter. Det er ikke *bare lett* å søke hjelp til tross for familievernets ”lavterskeltilbud”. I tillegg er familievernet ukjent for mange, og kan bli sett på som en trussel i stede for en ressurs (Holmen 2008). Mortensen og Thuen skriver om ”Timing av intervensjonen”, og knytter egnet tidspunkt for samlivskurs i forbindelse med å bli foreldre. Overgangen fra par til foreldre kan i følge tidligere forskning være en sårbar fase (Belsky & Kelly 1994). En annen sårbar fase for par, kan være når barna flytter ut (Raup & Myers 1998). Amerikanernes The Marriage Checkup, kan være et ”tiltak” for å fange opp parforhold før negative mønster utvikles, i forbindelse med sårbare faser. Sett i sammenheng med prosessteorien jeg har utledet, kan timing for ”parsjekk” være *forut* eller *i* fasen *Individuelt tankespinn*. Det er på bakgrunn av de ”uferdige” tankene og følelsene i den fasen, som kan gi en tidligere mottakelighet for veiledning og involvering av partneren. Videre har John Gottman i flere tiår forsket på ekteskapelig stabilitet, og hva som kan forutse skilsmisse.

Han viser blant annet til fire negative bidragende faktorer: criticism (kritikk), defensiveness (forsvars- og offerrolle), contempt (forakt) og stonewalling (unntvikkende, utilgjengelig) (Gottman 1994a). Mens disse har fokusert på hvordan livssituasjonen og negative faktorer kan påvirke forholdet, har jeg fokusert på hva som kan lede par frem til parterapi. Mitt bidrag har vært å begrepsfeste faser, med utgangspunkt i Prochaskas The transtheoretical modell (1999). Min studie viser blant annet at *utilfredshet er fremmer* for valg av parterapi. Selv om mine informanter har hatt ulik lengde på parforholdet, er det allikevel mye likt i deres erfaringer og refleksjoner. Det vil si at sannsynligheten er stor for at flere kan kjenne seg igjen. Studien kan altså ha en analytisk generaliserbarhet (Kvale og Brinkmann 2009).

Kompleksitet er begrepet jeg vil bruke for å beskrive forståelsen jeg har opparbeidet meg igjennom utformingen av denne masteroppgaven om pars vei til parterapi. Det synes for enkelt og si at *par venter for lenge med å søke hjelp med forholdet*. Jeg er enig, men bildet er mer nyansert enn som så. Kompleksitet er også et begrep jeg kan bruke om selve studien. Det har vært utvidende på mange måter. Jeg har opparbeidet kompetanse på "håndverket" å skrive masteroppgave, kompetanse på egne muligheter og læringskapasitet, og ikke minst har jeg fått utvidet kompetanse på parforhold.

Etter hva jeg kan se, kan god systemisk praksis være å inkludere prosessene i forkant av terapien, inn i selve parterapien. Slik at "startstreken" for endring i parforholdet ikke bare forstås som ved oppstart av parterapi, men ved fasene forut for valg av parterapi.

Litteraturliste

Anker, M. (2002). Parterapi og motivasjon. Hvordan ulik motivasjon kommer til uttrykk og hvordan terapeuter kan møte dette. *Fokus på familien*, 30 (2): 97-113.

Berger, P. og Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Soho, NY, USA: Open Road Media

Belsky, J. & Kelly, J. (1994). *The transition to Parenthood: How a first child changes a marriage: why some couples grow closer and others apart*. New York: Delacorte Press.

Bowlby, J. (1979). On knowing what you are not supposed to know and feeling what you are not supposed to feel. *The Canadian Journal of Psychiatry/La Revue canadienne de psychiatrie*.

Charmaz, K (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide though qualitative analysis*. Thousand Oaks, CA: Saga.

Charmaz, K (2014). *Constructing grounded theory: A practical guide though qualitative analysis*. 2nd Edition. Thousand Oaks, CA: Saga.

Cordova, J.V., Flemming, C.J.E., Morrill, M.I. m.fl (2014). The marriage checkup: A randomized controlled trial of annual relationship health checkups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (4):592-604. doi:10.1037/a0037097

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 227-268.
doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01

Eriksen, M. (2013, 5. september). Derfor er det høysesong for samlivstrøbbel nå. *Aftenposten*. Hentet 11.01.15 fra: <http://www.aftenposten.no/familie-og-oppvekst-old/Derfor-er-det-hoyesesong-for-samlivstrobbel-na-7301142.html>

- Eubanks Fleming, C. J., & Córdova, J. V. (2012). Predicting relationship help seeking prior to a marriage checkup. *Family relations*, 61(1), 90-100.
- Everett, E. L. & Furseth, I. (2004). *Masteroppgaven. Hvordan begynne - og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1994). *Intimitetens forandring. Seksualitet, kærlighed og erotikk i det senmoderne samfund*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Glaser, B. G. and Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine de Gruyter
- Gottman, John (1994a). *Why Marriages Succeed or Fail: What You Can Learn from the Breakthrough Research to Make Your Marriage Last*. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. (1994b). *What predicts divorce? The relationships between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hjälmhult, E., Giske, T. & Satinovic, M. (red.) (2014). *Innføring i grounded theory*. Oslo: Akademika forlag
- Holmen, G. (2008). *Adam hvor er du? Sluttrapport prosjektet 2005-2008*. Egersund: Familievernkontoret i Egersund
- Johannessen, A., Tufte, P.A. og Kristoffersen, L. (2006) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 3. utgave. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Johnsen, A., Torsteinsson, V. W. (2012). *Lærebok i familierapi*. Universitetsforlaget.
- Jørgensen, M. W. & Phillips, L. (2005) *Diskursanalyse som teori og metode*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.

Kelley, H.H. & Thibaut, J.W., (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley-Interscience

Kunnskapsforlaget (u.d.). *Verb*. Hentet 15.11.15 fra:

<https://www.ordnett.no/spr%C3%A5kverkt%C3%B8y/spr%C3%A5kvett.verb>

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lexau, Ø. (2009). *Autonom klasseromsledelse*. Oslo: Universitetet i Oslo. (Masteroppgave i pedagogikk). Hentet 10. april 2016 fra: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/31143>

Lund, T.W. (2014, 3. oktober). Statsbudsjettet: Gir mer penger for å forhindre Samlivsbrudd. *Verdens Gang*. Hentet 22.05.16 fra: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/foreldre-og-barn/statsbudsjettet-gir-mer-penger-for-aa-forhindre-samlivsbrudd/a/23306893/>

Lundby, G. (2000). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.

Løtveit, K. I. (2013). *Selvbestemmelsesteori i kroppsøving. Motivasjon for kroppsøving i videregående skole*. Trondheim: Nord-Trøndelag Høgskole. (Masteroppgave på lærerutdanningen). Hentet 10. april 2016: <http://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/147035>

Mortensen, Ø. og Thuen, F. (2005). *Småbarnsforeldre og samlivskurs. Holdninger til og barrierer mot å delta på samlivskurs*. HEMIL-rapport 6/2005. Bergen: HEMIL senteret, Universitetet i Bergen.

Mortensen, Ø. og Thuen, F. (2007). *Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs*. HEMIL-rapport 1/2007. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

- Pocock, D. (2015). A philosophy of practice for systemic psychotherapy: the case for critical realism. *Journal of Family therapy*, 37(2), 167-183.
- Polit, D. F. og Beck, C. T. (2004). *Nursing Research. Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Prochaska, J. (1999). *How do people change, and how can we change to help many more People?* I M.A. Hubble, B. Duncan & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of chang.: What Works in Therapy (ss.199-221)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pro-Change Behavior Systems (2015). *Transtheoretical model*. Hentet 11.12.15 fra: <http://www.prochange.com/transtheoretical-model-of-behavior-change>
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality. *Journal of Counseling and Development*, 68(2), 180-183.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Saltbones, I. (2015, 29. august). 20 tegn på at dere bør søke hjelp. *Verdens Gang*.
- Skauli, G. Ø. (2009). Evidensbasert praksis i familievernet. *En litteraturgjennomgang av forskning på parterapi. Familievernets skriftserie*, (1).
- Teigen, A. M. F. (2004). Klientens forandringsteori i familieterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 41 (7): 544–551.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 4. utgave. Oslo: Fagbokforlaget.
- Thuen, F., & Lærum, K. T. (2005). A public/private partnership in offering relationship education to the Norwegian population. *Family Process*, 44(2), 175-185.

Trillingsgaard, T. (2013). *Forsøg: Send parforholdet til et årligt tje*. Lokalisert på vitenskap.dk. Hentet 12. april 2016 fra: <http://videnskab.dk/kort-nyt/forsog-send-parforholdet-til-et-arligt-tjek>

Trochim, W. M. (20. oktober 2006). *The Research Methods Knowledge Base*, 2nd Edition. Hentet 26.01.16 fra URL: <http://www.socialresearchmethods.net/kb/>

Ulleberg, I. (2004). *Kommunikasjon og veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget

Wills, T. A. & DePaulo, B. M. (1991) *Interpersonal analysis of the help-seeking process*. Snyder, C. R. (Ed); Forsyth, Donelson R. (Ed), (1991). *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. Pergamon general psychology series, Vol. 162., (pp. 350-375). Elmsford, NY, US: Pergamon Press

Ølgaard, B (2004). *Kommunikation og økomentale systemer*. 3. reviderede udgave, 2. oplag København: Akademisk forlag.

Intervjuguide ved forskningsprosjektet:

“Hva skjer i fasen før valget om parterapi?”

- Om partenes vei mot parterapi -

Innledning:

1. Presentasjon av meg selv.
2. Forklare hensikten med intervjuet.
3. Personvern og frivillighet.
4. Informere om bruk av båndopptaker.
5. Er det noe du lurer på?
6. Underskrift på samtykkeerklæringen.
7. Bakgrunnsinformasjon deltaker:
 - Alder
 - Hvor lenge har dere vært et par?
 - Barn
 - Utdannings nivå (ufaglært, fagbrev/vgs., bachelorgrad, mastergrad el. høyere)
 - Bosted: Tettsted, by, på landet, grisgrent

Hvilke forestillinger har par om å pleie parforholdet?

- Hvordan vil du beskrive hva du opplever som viktige ”ingredienser” i deres parforhold? Forskjeller fra parforholdet var nytt og til nå?
- Hva tenker du er ditt bidrag i å oppfylle disse ”ingrediensene”?
- Hva tenker du er hans bidrag til å oppfylle disse ”ingrediensene”?
- Hvor har du lært det du forteller om de viktige ”ingrediensene” i deres parforhold?
- Hva opplever du at samfunnet rundt oss sier om hva et godt parforhold er?

Hva motiverte mest for å velge parterapi hos familievernnet?

- For en tid tilbake valgte dere å gå i parterapi. Hva hadde dere prøvd selv for få det bra med hverandre?
- Hvor lenge er det siden dere begynte med parterapi og hvem av dere ønsket det først?
- Hva var den første reaksjonen den andre parten gav ved forslaget/ønsket om parterapi?
- Hvilke følelser husker du at du hadde før valget, og etter valget?
- Noen tenker kanskje om parforholdet og samlivet at det er det ingen andre som har noe med. Hva tenker du om å be om hjelp til deres samliv?
- Hva motiverte deg mest for å ta i mot hjelp?

Hva førte til mest vegring for å velge parterapi hos familievernnet?

- Var det noe som bidro til at du var i tvil om å ta kontakt med familievernnet i deres situasjon? Hva da?
- Hva tror du kan hindre andre par i å be om hjelp, hvis de er i en lignende situasjon som dere var i?

Hva var de forskjellige opplevelsene og situasjonene parene hadde mot valget?

- Kan du beskrive din opplevelse av å ta beslutningen om å gå i parterapi?
- Kan du beskrive hvordan du opplevde din partners opplevelse av å ta valget om parterapi?
- Hvem har dere fortalt til at dere har gått/går i parterapi? Hva var eventuelt deres reaksjoner?
- Har du opplevd noen spesielle reaksjoner i forhold til deres alder?

Hva tenker parene i etterkant om prosessen de gikk igjennom fram til parterapi?

- Hva tenker du nå om tiden før valget om parterapi?
- Kan du fortelle om noen overraskelser du hadde i prosessen?
- Hva ville du eventuelt ha gjort annerledes i tiden før valget om parterapi?
- Hva mener du om tidspunktet deres for valg av parterapi?
- Hva tenker du om å be om parterapi etter et relativt kort samliv?
- Flere parterapeuter sier at mange par "venter for lenge" før de tar valget om hjelp med parforholdet. Hva tenker du om det?

Hva skal til for å søke parterapi, og når er "behovet" tilstede for parterapi?

- I ettertid, hva tenker du førte dere til det punktet at dere valgte å søke hjelp?

- Hva tenker du om å ha et ”behov for parterapi”?
- Hva kan dette behovet bestå av?
- Hva tenker du om påstanden ” Det sitter langt inne å innrømme et ”uperfekt” samliv”?
- Hva betyr det for deg og ”mestre” parforholdet? Kan det være å klare å
- fikse alle problemer selv, be om hjelp i tide eller noe annet?
- Hva vil du, med din erfaring, fortelle til andre par som sliter med parforholdet?
- Hva tenker du om hva par kan ordne opp i selv uten veiledning av andre?

Avslutning:

1. Hvordan har denne samtalen vært for deg?
2. Er det noe du har lyst til å si til slutt?

Takk:

1. Takk, for at du tok deg tid til å snakke med meg, og svare på spørsmålene.
2. Kan jeg få kontakte deg, hvis det er noe jeg lurer på i forbindelse med intervjuet?
3. Bare å ta kontakt med meg, hvis det er noe du lurer på.

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

“Hva skjer i fasen før valget om parterapi?”

- Om partenes vei mot parterapi

Jeg er mastergradsstudent ved Diakonhjemmets Høgskole i Oslo, og heter Åse Randi Bakklund Hermanrud. Jeg har studert familieterapi og systemisk praksis i tre år, og skal nå bruke det siste og fjerde året på å fullføre masteroppgaven. Min veileder er Anne Øfsti, som har doktorgrad i familieterapi. Dette er en forespørsel om du kan tenke deg å delta i mitt forskningsprosjekt.

Bakgrunn og formål

Bakgrunnen for prosjektet er en nysgjerrighet for hva som skjer *før* par velger parterapi. Det vil si hvordan partnerne opplever tiden fra en tanke eller et behov om hjelp med parforholdet oppstår, og til de møter opp til første terapitime. Og hva partnerne sier om *motivasjon* for å velge parterapi, og *vegring* for å velge parterapi hos familievernnet.

Prosjektet er en mastergradsstudie ved Diakonhjemmets Høgskole i Oslo i familieterapi og systemisk praksis, uten tilknytning til andre samarbeidsparter.

Jeg har bedt familieterapeutene ved Hamar Tynset familievernkontor om å gi denne forespørselen til de parene som passer prosjektets kriterier. Dere er utvalgt fordi dere kom sammen til første samtale ved familievernkontoret, dere

er i sluttfasen/ferdig med terapien, er fortsatt et par, og dere har ingen brudd bak dere. *Men* forespørselen gjelder for dere som individuelle personer. Begge kan delta, eller bare den ene.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien vil innebære et intervju med deg i ca. en klokke time, enten i lokalene til familievernkontoret eller et annet passende sted valgt av deg. Jeg vil ikke innhente opplysninger fra andre steder enn gjennom intervjuet.

Spørsmålene vil omhandle hvilke forestillinger du har om å ta vare på parforholdet? Hva som motiverte deg mest for å velge parterapi hos familievernet? Hva som førte til mest vegring for å velge parterapi hos familievernet? Hvilke forskjellige opplevelser dere hadde før terapien? Og hva du tenker i etterkant om prosessen du/dere gikk igjennom fram til parterapi?

Jeg vil kun benytte lydopptak under intervjuet, samt notering underveis ved behov.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun student og veileder som har tilgang til personopplysninger. Intervjuene vil bli kodet og anonymisert, og oppbevart adskilt fra navnelister. Alle opplysninger oppbevares i låst rom, og på PC med passord.

Eventuelle sitat fra intervjuet gjengitt i masteroppgaven vil anonymiseres. Du vil kanskje kunne gjenkjenne hva du har sagt, men du kan ikke vite om en annen deltaker har sagt noe lignende, siden det er et tema som man sjelden snakker om. Spesielle gjenkjennbare forhold og fakta vil ikke knyttes til sitat, for å

beholde deltakernes anonymitet. Fakta og navn i sitat vil bli endret på, men ikke innholdet ellers.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2016. Når oppgaven er bestått, vil alle personopplysninger og lydopptak slettes og makuleres.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet/makulert. Familievernkontoret Hamar Tynset vil ikke få opplysninger om du deltar eller ikke deltar studien, eller om du senere velger å trekke deg. Dere trenger ikke å delta som par. Hvis bare en av dere ønsker å delta, eller å trekke dere underveis, så er det mulig.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Åse Randi B. Hermanrud på mobil 95754271 (ring eller send sms) eller per mail: aserandibakklund@hotmail.com , helst innen to døgn etter invitasjonen er mottatt.

Du kan også kontakte min veileder for spørsmål på mobil 91323117 eller mail ofsti@diakonhjemmet.no.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg ønsker å gjennomføre intervjuet ved (sett X):

Familievernkontoret på Hamar

Annet sted: _____

Vedlegg 4

Utdrag fra transkripsjon med informant nr. 3, foretatt 14.09.15.

P = intervjuobjekt

I = intervjuer.

Stillhet er markert med punktum (ett punktum er lik ett sekund stillhet).

Intervjuet var 1 time 1 min 25 sek langt. Identifiserbar informasjon er i dette vedlegget fjernet og merket med XXX.

I: Mmm. Hva var det som..? Var det spesielle hendelser, situasjoner som gjorde at du til slutt kom til det valget at ”du, nå må vi ha hjelp” eller..?

P: Det var vel egentlig... at vi... vi.. så jo det at vi hadde det ikke noe bra sammen... og vi.. mmm... hadde veldig... prøvd å prate litt sammen mange ganger... og ... og det kom på en måte ikke noe ut av det... det eneste vi liksom hadde konkludert med en gang... var at vi.. ”kanskje vi skal flytte fra hverandre..?”

I: Ja.

P: Ja. Og da sa jeg til XXX at, enten så må vi flytte fra hverandre eller ikke så må vi ha hjelp, for dette går ikke. XXX var ikke veldig positiv til det... først.

I: Ja, hva var første reaksjonen? Husker du?

P: Jeg tror han bare sa ”nei!”, eller noe sånn, he, he... ja, eller ”nei, det skal vi ikke ha..”... eh... men.. eh.. jeg tror han skjønnte det etter å ha tygd på det noen dager, tenkt på det noen dager at... ja.

I: Mmm. Men hva tenker du gjorde at han hadde den reaksjonen..?

P: XXX er... litt privat...

I: Ja.

P: Ja. Han er... ikke.. sånn som snakker med så veldig mange om ting som er litt vanskelig... eh..

I: Mmm, ja.

P: Ja.. jeg holdt på å si.., skal ikke si at han har vanskelig for å innrømme det, men... eh... jo, kanskje litt.. eller, ja...

I: Mmm.

P: Ja. Og det.. at noen andre skal.. at..hva skal jeg si.. legge seg borti.. mine ting da.. XXX er ikke.. XXX skal helst ordne opp selv.

I: Mmm. Ordne opp selv.

P: Ja, ordne opp selv.

I: Men hva skjedde videre?

P: Eh.. nei.. eh.. det.. det endte med at han ringte og vi fikk time ganske fort.. heldigvis, he, he. For det var.. vi hadde jo pratet på at enten så må vi hjelpe eller så må vi flytte fra hverandre for det er ingen av oss som orker å gå i det.

I: Mmm. Hva gjorde at han snudde på en måte eller? At han gikk med på det?

P: Jeg vet egentlig ikke. Kanskje egentlig noe vi ikke har snakket om. Jeg tror kanskje han innså litt av alvoret... hvor alvorlig det har vært kanskje. Eh... at det å skulle flytte fra hverandre og ha.. en liten unge på ett år.. og ja. Det er ikke bare bare, liksom. Det.. ja... Og... jeg vet ikke... jeg håper han tenkte at det kanskje var noe å hente da, he, he. At ikke bare... eller at det er dumt og bare... trekke ned rullegardinen og si "ha det bra", når vi har et barn sammen.

I: Det var det.. så tok dere kontakt.

P: Ja.

I: Og.. hva.. hvordan syns du... tenker du at det var da dere endelig hadde bestemt dere for det?

P: Det var godt... og det var.. skummelt.

I: Hva var godt og hva var skummelt?

P: Det var godt på en måte og... å ha tort å ta det steget og innsett at vi trenger hjelp og dette er faktisk noe vi ønsker å prøve å fikse da.

I: Mmm.

P: At.. jeg holdt på si.. vi er ikke fortapt liksom og det var litt skummelt i forhold til at det... hva skal vi snakke om.. eh.. hva er det som kommer til å komme frem liksom.. eh.. det der at "skal jeg legge sjelen min foran djevelen, liksom på en måte?"

Bilder fra aksialkodingen i analyseprosessen.

