

I gode og onde dager
En diskursanalyse om samliv i selvhjelps litteratur



Foto: Nan Goldin, "Couple in bed" 1978

Ida Ibo Bondkall Heggen
Diakonhjemmet høyskole

Masteroppgave
Master i Familierapi og systemisk praksis

Veileder: Lin Prøitz

Antall ord: 20 126

Dato 29.05.2015

Sammendrag

I gode og onde dager- en diskursanalyse om samliv i selvhjelpslitteratur handler om hvordan det å leve i samliv fremstilles i populærvitenskapelig selvhjelpslitteratur.

Problemstilling med forskningsspørsmål er som følger:

På hvilke måter er selvhjelpslitteratur med på å forme innenforskap og utenforskap ?

- Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med kjønn og seksualitet?
- Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med samliv som arbeid?

Empirien består av litterære tekster innenfor sjangeren populærkulturell selvhjelpslitteratur. Jeg har forsket på utdrag fra tre norske selvhjelpsbøker om samliv, utgitt i perioden 2006 - 2014. Jeg har brukt kritisk diskursanalyse som analysemetode. Jeg belyser problemstillingen ved hjelp av poststrukturalistisk feministisk teori, og annen poststrukturalistisk forskning på samliv, familie, psykologi og selvhjelp.

Jeg har analysert materialet for noen diskurser som formidles til mennesker som søker hjelp til eget samliv gjennom selvhjelpslitteratur, om hva som sant, bra og viktig i samlivspraksis. Hensikten med forskningen er å belyse rammer for hva som regnes som ”det gode samliv”, med mål om å bidra til bevissthet rundt diskurser som kan bidra til å marginalisere brukerne av selvhjelpslitteratur.

I analysen fant jeg at samliv generelt skrives frem som heteronormativt, og naturlig; drevet av biologiske krefter. Det viste seg at idéen om at livslang kjærlighet som mål for samlivet var bredt representert. I fortellinger om hvordan man kan oppnå ”det gode samliv” gjennom arbeid var temaene følelser og sex sentrale. Tittelen på oppgaven viser til *den romantiske diskursen* som skulle vise seg å være bredt representert i materialet. I følge den romantiske diskursen skal man som par, elske og ære hverandre, være trofaste, i gode og onde dager, inntil døden skiller ad.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
1.0 INNLEDNING	5
1.1 Problemstilling	6
1.2 Utvalg	7
1.3 Diskurs og samliv: en begrepsavklaring.	8
1.3.1 Diskurs	8
1.3.2 Samliv.....	8
1.4 Oppgavens struktur	9
2.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER	11
2.1 Postmodernisme og poststrukturalisme	11
2.2 Diskursteori	12
2.3 Poststrukturalistisk feministisk teori	13
2.3.1 Skeiv teori.....	13
2.3.2 Situert kunnskap.....	15
2.4 Teori om selvhjelp	16
2.5 Oppsummering	17
3.0 METODE	18
3.1 Kritisk diskursanalyse som verktøy	18
3.2 Bakgrunn for valg	19
3.2.1 Epistemologi.....	20
3.3 Etikk og gyldighet	21
3.4 Forskningens relevans for familieterapifeltet	22
3.5 Presentasjon av empiri	23
3.5.1 "Kjærlighet som varer"	23
3.5.2 "Varig kjærleik"	24
3.5.3 "Kunsten å leve sammen"	25
4.0 RAMMER FOR GODE SAMLIVSPRAKSISER: ANALYSE OG DRØFTING	27
4.1 Hva er det gode samlivet?	27
4.1.1 Postmoderne lykke : individets ansvar	28
4.2 Den romantiske diskursen	29
4.3 Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med kjønn og seksualitet?	30
4.3.1 Kvinner og menn som biologisk ulike.....	30
4.3.2 Seksualitet	34
4.3.3 Kommunikasjon	36
4.3.4 Heteronormativitet.....	38
4.3.5 Oppsummering.....	40
4.4 Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med samliv som arbeid?	41
4.4.1 Kontroll av følelser	42
4.4.2 Sex som lystbetont pliktarbeid	44
4.4.3 Oppsummering.....	47
4.5 Empirien i kulturell kontekst	49
4.5.1 Modernistisk verdisyn.....	49
4.5.2 Forfatterens posisjonering og argumentasjonsretorikk.....	50
4.5.3 Er selvhjelpslitteratur lavkultur?.....	53

4.5.4 Pågående debatt.....	54
4.5.5 Oppsummering.....	58
5.0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR.....	60
5.1 Avslutning.....	61
LITTERATUR.....	62
VEDLEGG NUMMER 1:.....	67
VEDLEGG NUMMER 2:.....	68
VEDLEGG NUMMER 3:.....	69

1.0 INNLEDNING

”I gode og onde dager” handler om hva ”samlivsekspertene” som forfattere av selvhjelps litteratur, skriver frem som handlingsrom for det gode samlivet.

Jeg valgte populærvitenskapelig selvhjelps litteratur som forskningsmateriale da jeg var nysgjerrig på hvordan forfatterne legger frem, åpner eller lukker for ulike samlivspraksiser. Empirien består av tre bestselgende selvhjelpsbøker innenfor feltet ”samliv” i Norge (per april 2014). Dette er (i alfabetisk rekkefølge): Torbjørn Nordvolls ”Kjærlighet som varer ” (2006) , Anne Marie Fosse Teigens ”Varig kjærleik” (2012) og Solveig Venneslands ”Kunsten å leve sammen” (2014) .

Allerede i 1859 ga psykoterapeuten Samuel Smiles ut en bok som ble populær i sin samtid ved navn ”Self-help” (”selv-hjelp” oversatt til norsk). Boken inneholdt historier om menn som hadde reist seg fra asken og inn i suksess etter å ha ”tatt ansvar for egne liv”. Boken bidro til ideen om at enkeltmennesker kan hjelpe seg selv ut av problemer gjennom viljens kraft (Illouz 2007: 40-41). Likevel skulle det gå mange år der terapi for det meste angikk alvorlig syke. Etter andre verdenskrig var det en lovendring i USA som gjorde terapi lettere tilgjengelig for den ”vanlige nevrotiske middelklassen” og i løpet av 60-tallet ble psykologi for alvor en del av den amerikanske populærkulturen (Illouz 2007: 25).

I de senere tiår har terapien i stor skala flyttet ut til kioskhylle og bokhandlere.

Terapikulturen har for alvor blitt avmystifisert og kommersiell. Siden 1990-tallet har også universitetsbokhandlere begynt å omsette selvhjelpsbøker (Madsen 2014:15), hvilket kanskje sier noe om aksepten denne type litteratur har fått. Mange av bladene og bøkene terapeutiske vinkling på sex og samliv bidrar til økt fokus på diverse samlivstematikk. Terapi som selvhjelp i bokform er lett tilgjengelig for søkende ”klienter” som har en opplevelse av indre eller mellommenneskelige problemer. Forfatteren skriver i kraft av en faglig ekspertise, og bruker typisk egne erfaringer, refleksjoner, kasus og teori for at leseren skal kunne overføre budskapet til eget liv, og hjelpe seg selv (Madsen 2014).

Det er et premiss i selvhjelps litteratur at endring er et individuelt anliggende. Er man misfornøyd med noe, oppfordrer litteraturen leseren til å vende blikket innover i seg selv for svar og endring (Madsen 2010: 75). Alternative tilnæringer til et problem; som for eksempel å utforske premissene for forventningene man har kan være vanskelig å få øye på.

I essayet "Hva skjedde med det sosiale?" (2014) problematiserer den norske psykiateren Finn Skårderud selvhjelpslitteraturens forhold til det indre versus det ytre. Han skriver om ideen som går igjen i selvhjelpskulturen om at man skal søke innover og "frigjøre noe hemmet der inne" (Skårderud 2014). I følge Skårderud bør individet sees i sammenheng med omgivelsene, og viser til den tyske filosofen Georg Wilhelm Friedrich Hegel som mente at vi *blir til* gjennom andre og deres anerkjennelse. Skårderud frykter at selvhjelpslitteraturen med sin sterke individualisme, i sin mest radikale form, kan brikke over i selvhevdelse og skamløs atferd (Skårderud 2014).

Psykiatere og psykologer har tradisjonelt hatt monopol på psykologisk ekspertise, men i Norge i dag er det langt fler psykoterapeutiske utdanninger enn disse to. Den enkelte klient står fri til å "shoppe" type terapi etter hva den mener passer for seg (Madsen 2010: 21-22).

Samlivsekspertter legger føringer for hvordan samliv bør praktiseres (Andersen 2013:31). Med sin popularitet er disse selvhjelpsbøkene med på å forme innenfor- og utenforskap.

1.1 Problemstilling

Jeg ønsket å finne ut noe om hvordan selvhjelpslitteratur bidrar til å forme innenforskap og utenforskap, og har formulert følgende problemstilling:

På hvilke måter er selvhjelpslitteratur med på å forme innenforskap og utenforskap ?

- Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med kjønn og seksualitet?
- Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelpslitteratur i forbindelse med samliv som arbeid?

Spørsmålet om på hvilke måter selvhjelpslitteratur er med på forme innenfor- og utenforskap har nedslagsfelt i to forskningsspørsmål. Forskningsspørsmålene undersøker fremstillinger av kjønn og seksualitet, og hvordan samliv skrives frem som arbeid, i empirien.

Problemstillingen undersøker hvilken mening forfatterne legger i "det gode samliv". Når omrisset av "godt" eller "riktig" tegnes opp, blir det også tydelig hva som står igjen utenfor.

De to forskningsspørsmålene i problemstillingen befinner seg på to forskjellige analytiske nivåer: Det første spørsmålet stiller seg åpent til hvilke diskurser som kan finnes i materialet om kjønn og seksualitet, men det andre spør etter handlingsrom i forbindelse med diskursen *samliv som arbeid*. Jeg har likevel valgt å formulere problemstillingen slik da diskursen om (sam)liv som arbeid er etablert i selvhjelpsretorikken, og kan sies å være et av premissene for selvhjelp *i seg selv*. Det ville ikke vært noe poeng i å lese selvhjelpsbøker dersom livet eller samlivet ikke kunne ”jobbes med”.

Det er viktig å se hvilket handlingsrom mennesket gis til å forvalte kjønn og seksualitet da selvhjelpsdiskursen typisk ber leseren om å ”gå i seg selv” for løsning og svar (Madsen 2010: 75), i stedet for å veilede leseren til å se på problemene sine i kontekst. Det hviler mye ansvar på individet når han/hun skal finne svar og løsninger isolert i seg selv. I systemisk tenkning er ikke individer eller problemer isolert, men må sees i kontekst. Innen den systemiske familierapien finnes blant annet ideen om at fokus på problemløsning kan bidra til å opprettholde problemet (Watzlawick, Weakland og Fisch 1980: 49). Det å se på samliv som et arbeid kan fungere som eksempel på denne ideen. Enkelte samliv ville kanskje fungert bedre dersom atferd og følelser fikk et spillerom, der de ikke trengte prioritering og evaluering som et arbeid.

1.2 Utvalg

Kriterier jeg stilte til utvalget var at bøkene var innenfor sjangeren populærkulturell selvhjelpslitteratur om samliv. Et annet kriterium var at bøkene skulle være utgitt i løpet av de siste ti årene, skrevet i norsk kontekst av forfatteren som skriver med utgangspunkt i egen kompetanse. Kriteriene for materialet er gjort fordi de sikrer at bøkene er aktuelle, både kulturelt og i sammenheng med problemstillingen i dette forskningsprosjektet. I tillegg er det sannsynlig at de har nådd ut til store deler av den norske befolkningen som har oppsøkt selvhjelpslitteratur om samliv.

Utvalget jeg fant til forskningsprosjektet ble utgitt i perioden 2006-2014. Kriteriene sikret at materialet er utgitt i den samme overordnede konteksten, men etter å ha gjort meg kjent med materialet fant jeg at bøkene har sitt opphav i en variasjon av underordnede kontekster. Forfatterne har ulik faglig bakgrunn. Nordvoll er ”samlivs-coach” (Pedagogisk formidling

2015) Teigen er spesialist i klinisk psykologi (Teigen 2012 : bokomslaget), og Vennesland er utdannet familieterapeut (Vennesland 2014: bokomslaget).

Forfatterens faglige, religiøse og personlige ståsted kom frem som kontekstuelle variabler. På bokomslaget til Nordvolls ”Kjærlighet som varer” kommer det ikke frem at den er skrevet med bakgrunn i et kristent livssyn, men forfatterens kristen protestantiske ståsted kommer tidlig og tydelig frem i bokens innhold. Teigens ”Varig kjærleik” er klart sekulær. Venneslands ”Kunsten å leve sammen” har ingen religiøse referanser, men trekker på tradisjonelle familieverdier.

1.3 Diskurs og samliv: en begrepsavklaring.

1.3.1 Diskurs

Diskursbegrepet representerer de ideene vi har om ”hvordan ting henger sammen”, men som egentlig kun forteller om én av mange måter å forstå verden på (Jørgensen og Phillips 1999:9). Det er også *diskurser* som regulerer hvem som kan snakke om hva, og på hvilken måte (Foucault 1999:9). I denne oppgaven bruker jeg *diskurser* om konstruksjonene som iscenesetter hva som er *virkelig* eller *sant*. Diskursene gir mening innenfor den tiden, stedet og kulturen de er skrevet i. Diskurser kan være vanskelige å få øye på, da de kan fremstå som meningsfulle, ”naturlige” og sanne.

1.3.2 Samliv

Ord som ”samliv” er ikke selvforklarende, men gis mening gjennom konteksten det står i. For å finne ut hvordan jeg skal forstå ”samliv” i undersøkelsen min, har jeg undersøkt hvordan ordet brukes i materialet og i faglitteraturen.

Nordvoll bruker *samliv* i sammenheng med *kjærlighetsforhold*, *par* og *parforhold*. Han skriver at han med boken håper å gi en bedre start for de som har ”stiftet bo” og forebygge at ”parforhold går i stykker”.

Teigen bruker *samliv* i sammenheng med *parforhold*. I forordet bruker hun oftest *parforhold*, men jeg forstår teksten som at *samliv* fungerer som en ”overskrift” for parforhold. Hun skriver frem kjærlighet og forelskelse som utgangspunkt for parforholdet.

Vennesland bruker *samliv* og *parforhold* om hverandre i forordet, men *samliv* langt hyppigere enn *parforhold*. Hun knytter samliv opp mot kjærlighet, foreldreskap og ekteskap.

I to av setningene i forordet skriver hun ”parforhold og samliv” men utfra sammenhengen forstår jeg det som at hun legger samme betydning i ordene.

Med det slutter jeg at forfatterne av materialet har til felles, at de skriver om *samliv* som en institusjon der to individer lever sammen i en kjærlighetsbasert relasjon.

Ved å si noe om hva samliv *er*, utelukkes også hva samliv *ikke er*. En definisjon avgrenser og lager derfor et utenforskap av de som ikke passer inn (Caillé 1992: 19).

Den norske familieterapeuten Håkon Hårtveit skriver i sin bok ”perspektiver på parforhold” om parforhold: ”Vi vil - og må - være del av noe større enn bare oss selv ” (Hårtveit 2005:13). Jeg tolker han dithen at fellesskapet i parforholdet kan oppleves som mer en summen av enkeltindividene. Sitatet står i kontrast til det individualistiske premisset i selvhjelps litteraturen, men samsvarer med Hegels perspektiv, om at individet blir *til* gjennom andre og deres anerkjennelse (Skårderud 2014).

1.4 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i fem deler.

I denne delen innleder jeg med å presentere selvhjelp og selvhjelps litteratur i historisk og kulturell kontekst, for å illustrere bakgrunnen for problemstillingen. Deretter presenterer jeg problemstillingen, og gir en kort presentasjon av utvalget. Videre avklarer jeg hvordan jeg forstår og anvender to sentrale begreper fra problemstillingen: diskurs og samliv.

I del to redegjør jeg for det teoretiske grunnlaget jeg har brukt i analysen av forskningsmaterialet. Dette er diskursteorier, poststrukturalistiske feministiske teorier, og teori om selvhjelp. Diskursanalyse er både en teori, som gir en ramme å forstå noe innenfor, og et metodisk verktøy å analysere empiri med (Jørgensen og Phillips 1999:12). Selv om det ikke egentlig er et skille mellom diskursanalyse som teori og metode har jeg likevel valgt å laget et analytisk skille mellom teori og metode i de innledende kapitlene til analysen.

I påfølgende del ”metode” presenterer jeg derfor hvordan diskursanalyse kan brukes som analytisk verktøy, med utgangspunkt i den britiske lingvisten og diskursteoretikeren Norman Faircloughs tilnærming. Jeg avgrenser redegjørelsen av diskursanalyse som metode til det som er relevant i denne oppgaven. Jeg gir også en mer detaljert utgreiing om bakgrunnen for valg av forskningsprosjektet med redegjørelse for epistemologisk ståsted, samt min vurdering av hvordan prosjektet imøtekommer forskningsmessige krav til etikk og gyldighet. Videre i del tre begrunner jeg forskningsprosjektets kliniske relevans opp mot systemisk terapeutisk praksis, og gir avslutningsvis en mer detaljert presentasjon av empirien.

Kapittel fire utgjør den lengste delen av oppgaven. Her har jeg satt sammen presentasjon og analyse av funn, samt drøfting. Det er gjort på denne måten da jeg mener det gir oppgaven et mer helhetlig uttrykk enn å adskille analyse og drøfting i separate kapitler. Kapitlet er delt opp i underkapitler etter tema i problemstillingen. I siste del av del fire ”4.5 Empirien i kulturell kontekst” analyserer og drøfter jeg funn på et mer overordnet kulturelt plan, for å finne ut mer om hvordan empirien kan bidra til å danne innenforskap og utenforskap. Jeg knytter også empirien opp mot pågående debatt om selvhjelps litteratur for å bidra til å besvare problemstillingen. I del fem trekker jeg sammen trådene fra oppgaven i et avsluttende kapittel.

2.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER

Teorien, med eksempler, som jeg presenterer under, er aktuell da jeg bruker teorien som bakgrunn å se empirien i (i analysedelen, kapittel fire).

2.1 Postmodernisme og poststrukturalisme

Postmodernismen og poststrukturalismen kan brukes som synonyme begreper ¹. Begrepet sosialkonstruksjonisme er mye brukt i forbindelse med poststrukturalisme. Det er ingen akademisk konsensus om hvor sosialkonstruksjonisme står i forhold til poststrukturalisme, men poststrukturalisme kan forstås som en retning innenfor sosialkonstruksjonisme (Jørgensen og Phillips 1999:15).

Poststrukturalismen var en reaksjon og videreutvikling av modernismens strukturalistiske tankegods. Modernismen og strukturalismen står for idéen om at det er mulig å finne én sannhet om ting, samt en tro på fremskrittets og fornuftens rolle. Strukturalistisk teori ser språket som et tegn-system av presise betegnelser på det som finnes, som for eksempel at ordet *kvinne* speiler ”virkeligheten kvinne”. I det intellektuelle miljøet i Frankrike på 60-tallet oppsto postmodernismen, som følge av at modernismen ikke lenger tilfredsstilte som ramme å forstå virkelighet i (Schaanning 2000). Til sammenlikning med strukturalistisk språkfilosofi, ser poststrukturalistisk teori på språk, ord og betydninger som sosiale konstruksjoner. Den sosiale konstruksjonen, forteller hva vi *oppfatter* som sannhet og problematiserer ideen om at språket speiler sannhet (Bondevik og Rustad 2006). I henhold til poststrukturalismen beskriver ordet ”kvinne” hva vi oss imellom oppfatter som ”en kvinne”, men sier ingenting om hva som faktisk *er*. Dette er ikke ensbetydende med at det ikke finnes virkelighet, men at for eksempel idéen om at mennesker *enten er* kvinne eller mann, gir mening til det vi opplever som fysisk og virkelig (Jørgensen og Phillips 1999: 23). Kjønn som *sant* eller *virkelig* har, i poststrukturalistisk forståelse, oppstått i en sosial konstruksjon med språk og handlinger mennesker imellom.

¹ E. Schaanning redegjorde for begrepene via e-postkorrespondanse.

2.2 Diskursteori

En av de store postmoderne filosofene, franske Michel Foucault, mente at vitenskapelige sannheter er ”sannhetsdiskurser” og ikke representerer bestandige sannheter. Han mente at av to ulike ”sannheter” om det samme, er ingen av dem er feil, bare forskjellige. En sannhet har gyldighet innenfor sin kontekst, eller ”sannhetsdiskurs” (Schaanning 2000:16).

Foucault sa under et fjernsynsintervju: ”For å vite om sinnssykdom, måtte den først identifiseres” (Monnikendam 1971). Jeg forstår utsagnet som en illustrasjon på hvordan sannhet oppstår sosialt: sinnssykdom ”finnes” først når det er avgrenset som et fenomen og satt ord på. Sinnssykdom er ikke opprinnelig, men noe man til en tid, i en kultur har forklart, språksatt og derfor opplever som virkelig innenfor rådende sannhetsdiskurs.

Den norske samfunnsviteren og forskeren Iver B. Neumann illustrerer umuligheten av å finne én essensiell sannhet med det filosofiske ”referanseproblemet”. Han skriver at dersom ”riktig” og ”galt” hadde eksistert, ville det ha fantes en opprinnelig fasit med referanser til hva som er sant, som vi kunne ha kontrollert fenomener opp i mot (Neumann 2001:39). I følge referanseproblemet er det ikke mulig å finne ut, om det for eksempel er slik, at kjærlighet er en ideell forutsetning for å danne parkonstellasjoner, da vi ikke har noen fasit på dette. Men man kan ha en virkelighetskonstruksjon som trekker på diskursen om at pardannelse bør være basert på kjærlighet, og med det utgangspunktet mene at det er sant.

Fairclough ser all bruk av språk som diskursiv og en form for sosial praksis. Uttrykk gjennom tekst og tale er ifølge hans teori ikke en individuell aktivitet som avspeiler ”noe som er”, men formes av diskurser. Fairclough mener diskurser påvirker og former maktrelasjoner. I hans tilgang til diskursteori er det sentralt at diskurser ligger til grunn for sosiale praksiser, og med det har makt til å reproducere eller forandre ”sannheter” (Fairclough 2008:17).

Foucault mente at makt ikke tilhører, eller utøves av bestemte personer eller institusjoner, og derfor ikke bare kan sees som undertrykkende, men både som produktiv og begrensende (Jørgensen og Phillips 1999: 22-24). Slik jeg forstår Foucault ligger makten i den sosiale praksisen hver av oss praktiserer, og er en del av. Makten er ikke disiplinerende i sin form, men ligger i de veiledende diskursene (Jørgensen og Phillips 1999: 23). Diskurser legger føringer for hva folk bør mene, og hvordan de bør administrere det livet som skal leves i

forbindelse med helse, familieliv og andre anliggender (Foucault 1999). Det vil si at de diskursene forfatterne av materialet siterer, har makt i kraft av at de potensielt bidrar til å forme sosial praksis.

Diskursteori dreier seg altså om hvordan sannheter konstitueres, og konstituerer, gjennom sosial praksis.

2.3 Poststrukturalistisk feministisk teori

2.3.1 Skeiv teori

Det er mange forståelser av kjønn, seksuell orientering og identitet innenfor LHBT – forskning². Mange av forståelsene er strukturelle, og tar utgangspunkt i at mennesker *har* et bestemt kjønn og en seksuell orientering (Mortensen og Jegerstedt 2008: 288-289).

Skeiv teori er poststrukturalistisk. De som ikke identifiserer seg med heteronormen kan identifisere seg som skeiv, uansett om man praktiserer som homofil, bifil, transperson, transseksuell, heterofil eller annet. Skeiv teori har sitt utgangspunkt i ”queer-bevegelsen” som ønsket å synliggjøre seg, og sitt brudd med heteronormen, med å demonstrerte i gatene med slagordet ”We’re here, we’re queer, get used to it!” eller sagt på norsk ”Vi er her, vi er skeive, venn deg til det!” (min oversettelse). De tok med det skjellsordet brukt mot dem selv, queer, til seg, og gjorde det til sitt. Feministiske forskere inkorporerte ideene fra queer-bevegelsen i akademia og satte navn på ”Queer-teori”, det vi i Norge kaller ”skeiv teori” (Mortensen og Jegerstedt 2008: 290). I følge skeiv teori bidrar kategorisering av kjønn og seksuell orientering, til å sementere seksuelle identiteter.

Det å være skeiv er ikke en betegnelse på en enhetlig ”motstand” til heteronormativitet. Begrepet ”skeiv” er ikke meningsbærende i seg selv, men oppsto og eksisterer i relasjon til en heteronormativitet som ekskluderer andre uttrykk (Rosenberg 2002:15).

Ved å navngi og kategorisere det vi omgir oss med, bidrar vi til å skape orden i kaoset og konstituere mening. Diskursen om kjønn som biologisk, gir oss en kjønnets essens vi kan identifisere gjennom synlige kjønnsuttrykk (Jegerstedt 2008:77). I følge skeiv teori kan ikke

² Lesbisk, Homofil, Bifil, Transseksuell

kjønn og seksuell orientering sies å være ”naturlig” da det ville forutsatt at den seksuelle orienteringen hadde eksistert forut for språket. I tråd med poststrukturalistiske idéer som skeiv teori er tuftet på, anser ikke skeiv teori ord som representative for virkelighet. Ord er symboler vi bruker for å begripe verden, og får med det et skinn av virkelighet (Mortensen og Jegerstedt 2008: 290).

Den tyske filosofen Friedrich Nietzsche var også opptatt av språket og hvordan ord illuderer en essensiell sannhet om det som benevnes:

Begrepenes opphav er metaforer, forestillinger og fortolkninger som aldri griper tingenes vesen, bare dens foranderlige overflate. Men når man har glemt hvor begrepet stammer fra og metaforene i lang tid har fungert som fast skillemynt, mister de karakter av fortolkninger og blir til en pant på tingenes ’vesen’ (Nietzsche i Berg Eriksen 1989: 140) .

I dette sitatet setter han ord på hvordan språk skaper en illusjon av sannhet gjennom det det betegner.

Når mennesker trekker på en diskurs, som å snakke om, og leve, som om samliv er et arbeid, opprettholdes ideen om at samliv er et arbeid. Det kan også tenkes at folk går i opposisjon til ideen om at samliv er et arbeid, og praktiserer samliv som at det er av en annen karakter enn ”arbeid”. Om en gruppe praktiserer samliv som om det er en lek, i stedet for et arbeid, utgjør det en motpraksis til diskursen om at samliv er et arbeid.

Fordi det som skjer i det sosiale rom viser seg gjennom diskurser, og diskursene bidrar til å forme hva som *kan* skje i det sosiale rom, kan man si at diskurs er i en sirkulær prosess. Innholdet i denne sirkelen av handlinger må sees i sammenheng med kontekst; det vil si tiden og miljøet det foregår i, da kontekst bidrar til å forskyve den diskursive praksisen (Jørgensen og Phillips 1999: 74). Diskurser kan feilsiteres, brytes og endres. Det er brudd og forskyvning av diskurser som gjør at det i dag ikke er spesielt kontroversielt å banne på riksdekkende TV, men at det er utenkelig å røyke; i motsetning til hva som var praksis for noen tiår siden.

Skeiv teori vil endre betydning av ”identitet” fra å være noe fast og avgrenset til å være foranderlig og mangfoldig. Den amerikanske filosofen og feministiske teoretikeren Judith Butler har hatt stor innflytelse på utviklingen av skeiv teori, spesielt med sin teori om kjønn

som *gjøren*. Hun mener kjønn er noe man *gjør*, ikke noe man *er* eller *har* (Bondevik og Rustad 2009: 56).

Butler mener at biologisk kjønn er kategorier som er historisk og diskursivt konstruert, og hun knytter kjønn til estetikk og handling. Kjønnsuttrykk er noe som spilles ut og blir en vane, og det er hvordan et menneske iscenesetter seg kroppslig, atferdsmessig og språklig som avgjør hvilket kjønn vedkommende identifiseres som. Kjønn er en handling som via gjentakelser produserer kjønnsbetydning, og er derfor ikke en individuell og biologisk egenskap. I følge Butler er det altså ikke det biologiske kjønn som er primært, men det *sosiale* kjønn (Jegerstedt 2008: 77). Et dominerende kjønnsuttrykk kan endres eller forskyves når noen bryter med det etablerte uttrykket, og gjør kjønn på andre eller nye måter (Mühleisen 2003: 35).

Ideen om ”mann” regulerer og produserer hvordan mennesker gjør, eller ikke gjør ”mann”. Assosiasjonene til ”mann” gir tilsynelatende konkrete og forståelige føringer for hva en mann er. Diskursen gjør at det enkelte mennesket forstår hvordan han skal ”gjøre mann” riktig, og når han siterer diskursen ”mann” opprettholder han ideen om hva en mann ”er”. Da mange menn i den vestlige kulturen tok større del i den praktiske omsorgen for barn på 70-tallet, bidro det til å forskyve måten å gjøre ”mann” på. Kjønnsuttrykket mann ble forskjøvet, og barnestell ble en del av repertoaret ”å gjøre mann” på, i motsetning til hva det hadde vært i generasjonen før. Et poeng i skeiv teori er å rokke ved heteronormativitetens opprettholdelse av konservative kjønnsforståelser.

I tillegg til skeiv teori, ser jeg empirien i lys av nyere, i hovedsak norsk, feministisk poststrukturalistisk forskning og teori om samliv, familie, og terapi. I oppgaven referer jeg fortløpende til aktuelle fagfolk bak bøker, artikler, essays, intervjuer med mer.

2.3.2 Situert kunnskap

I koblingen mellom feminisme, postmodernisme og vitenskapsteori har den amerikanske biologen og idéhistorikeren Donna Haraway en viktig stemme. Hun mener at kunnskap oppstår innenfor en språklig, kulturell og historisk oppfatning av hva kunnskap er. Da en forsker ikke kan løsrive seg fra konteksten han/hun finner kunnskap i, betegner Haraway alle funn og kunnskap som ”situert”. Haraway mener en forsker som hevder objektiv sannhet, tar

på seg en ”guderolle”, slik praksis er i positivistisk forskning. Guderollen kaller Haraway ”a view from nowhere” (Bondevik og Rustad 2006: 89), som på norsk kan oversettes til ”et blikk fra ingensteds”.

Haraway mener det er viktig å få frem flere historier om samme fenomen, i stedet for å finne én historie om ett fenomen som skal ha gyldighet for alle. Mangfoldet vil gjøre virkeligheten mer forståelig. Med mange historier om det samme fenomenet kan det være interessant å undersøke om det finnes noe enhetlig i mangfoldet av historiene. Funn av enhetlighet i mange ulike historier kan fortelle noe om at mange opplever noe på samme måte. Et slikt funn som ”gjelder alle” er også situert kunnskap da det i følge en poststrukturalistisk forståelsesramme er usikkert om det i det hele tatt eksisterer noe universelt. Det er et viktig poeng at én slik stemme er ”a view from somewhere” (Bondevik og Rustad 2006: 90) eller ”et blikk fra et sted” (min oversettelse) på norsk. Det vil si at én stemme representerer én virkelighet, men kan ha overføringsverdi til andre. Det er også slik jeg har til hensikt å bruke min stemme i dette forskningsprosjektet.

2.4 Teori om selvhjelp

Jeg har hentet teoretiske perspektiver om selvhjelp fra den norske forskeren og psykologen Ole Jacob Madsen. Jeg leser han som en poststrukturalistisk teoretiker. I sin siste bok ”Det er innover vi må gå” refererer han til sitt epistemologiske utgangspunkt som ”kritisk og undersøkende” (Madsen 2014:17).

Selvhjelpskulturen adresserer ikke opplevelse av problemer eller ubehag *utover* til et samfunnsnivå. Selvhjelpskulturen kan på den måten sees som grunnleggende konserverende da den bidrar til å opprettholde bestående praksiser (Madsen 2014: 191). Selvhjelpsdiskursen kan fungere sosialt bedøvende da den ikke tematiserer protest og kollektiv endring som alternativ (Madsen 2010: 90). Et eksempel på dette er ”Selvhjelp - en innføring” utgitt av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (2009). I denne pamfletten står det at når man blir sint, kan det være fordi andre treffer et ”sint punkt i deg som du ikke er klar over”. I stedet for å forstå sinne som en reaksjon på noe utenifra som man eventuelt kan gjøre noe med, anbefales man altså å håndtere sinnet ved å gå i seg selv for å forstå hvorfor man blir sint (Norsk selvhjelpsforum 2009: 7-9).

Selvhjelp som begrep er paradoksalt da det er tuftet på to ideologiske motpoler; individualisme (selv) og kollektivism (hjelp). Det er vanligvis i det kollektive - i andre - man søker hjelp, men selvhjelpsøkene baserer seg på en idé om at individet kan hjelpe seg selv gjennom å lese (Madsen 2014:21). Individualistiske intervensjoner tar ikke hensyn til at problemer oppstår i en kontekst, men ser på både problem og problemløsning som noe som kan foregå i individet, som om individet var et lukket kretsløp (Madsen 2014: 173-174).

Den nyliberale tidsånden er tydelig på at man er sin egen lykkes smed. Hvis noe i livet ikke fungerer, må vi jobbe med oss selv for å oppnå endring. Selvhjelps litteraturen er moralsk fundert, da dens kjerne er å skape ideer om hva som er godt, sunt og riktig (Madsen 2014: 22). Utseende, helse, identitet og samliv er alle prosjekter som krever ”kontinuerlig arbeid” – et arbeid som varer livet ut. Identitet er ikke lenger noe vi har i kraft av å eksistere, men er i postmoderne tid blitt en oppgave som skal mestres (Madsen 2014: 25).

Selvhjelps litteraturens vekst og popularitet kan forstås i sammenheng med normer, konvensjoner og ideer som utgjør den nyliberalistiske diskursen, hvor individet fremstilles som selvhjulpent og rasjonelt (Kenny og Bell 2014: 563).

2.5 Oppsummering

Av de teoretiske perspektivene jeg her har presentert fungerer postmodernismen som en overordnet forståelsesramme. Diskursanalyse er en postmoderne teori og metode jeg bruker i analysen av empirien, som kan fungere i sammenheng med diverse ulike teorier. I diskursanalysen har jeg valgt å bruke postmoderne feministisk teori, med tyngde på skeiv teori samt teori om selvhjelp, som jeg også forstår som postmoderne.

I besvarelsen av det første forskningsspørsmålet om handlingsrom for gode samlivspraksiser i forbindelse med kjønn og seksualitet, bruker jeg i hovedsak skeiv teori.

Forskningsspørsmålet om hvilke handlingsrom selvhjelps litteratur formidler i forbindelse med samliv som arbeid, belyser jeg med teori om selvhjelp, men også med noe feministisk teori.

3.0 METODE

3.1 Kritisk diskursanalyse som verktøy

Diskursanalyse er en poststrukturalistisk analysemetode. Av flere teoretiske retninger innenfor diskursanalyse, har jeg lagt vekt på ”kritisk diskursanalyse” som teoretisk tilnærming i analysen (Jørgensen og Phillips 1999: 72). Diskursanalyse er en kvalitativ forskningsmetode, og baserer seg på forskerens tolkning. I diskursanalyse er det ingen bestemt mal for forskningsdesignet. Materialinnsamling og analyse må tilpasses hvert enkelt prosjekt (Jørgensen og Phillips 1999: 88). Diskursanalyse er ikke først og fremst opptatt hva som *er*, men hva som foregår (Neumann 2001: 14), hvorfor og hvordan ting fremtrer som de gjør. Da en forsker står i gjensidig relasjon til materialet han/hun forsker på, kan man ikke se diskurser ”utenifra” for å finne ut hva som er ”sant”. Det er meningsløst å undersøke om noe er sant/usant, da en sannhets ”gyldighet” alltid står i en diskursiv kontekst (Jørgensen og Phillips 1999:23).

Ved å analysere diskurser analyserer man *mening* i en bestemt sammenheng, dette kan være mening i skriftlig tekst, en samtale eller et bilde. Fairclough mener at diskurser finnes i tekst, men at for eksempel fotografier også kan leses som tekst.

Oppfatningen av at noe har mening er knyttet til konteksten det skjer i. At noe har *mening* er vanligvis en forutsetning for *handling*. Tid, sted og kultur er avgjørende for hva som oppfattes som meningsfullt (Neumann 2001:38). Idéen om at det er meningsfullt å selvutvikle, bidrar til grunnlaget for at selvhjelp oppfattes som et behov.

I Faircloughs tilnærming til diskursanalyse er det sentralt å se på tekstens egenskaper, hvordan teksten er bygd opp og hvordan språket bidrar til konstruere kategorier, hierarkier og systemer av det den omtaler. Analyse av metaforer og grammatikk er også en viktig del av Faircloughs tekstanalyse (Jørgensen og Phillips 1999: 95). Fairclough mener tekstanalyse bør settes i sammenheng med forskning på samfunnsmessige og kulturelle prosesser og strukturer. Dette for å danne et bilde av forholdet mellom tekst og samfunn (Jørgensen og Phillips 1999: 80). Jeg forstår derfor Faircloughs diskursanalyse som en metode i retning av samfunnsvitenskapelig forskning.

I kritisk diskursanalyse er det et underliggende premiss at diskursiv praksis både former og bidrar til sosial og kulturell utvikling (Jørgensen og Phillips 1999: 89). Dette betyr at når forfatterne skriver om samliv som et arbeid (diskursiv praksis) forteller det om noe som finnes i vår kultur, samtidig som det kan bidra til utviklingen av hvordan vi forholder oss til samliv.

I Faircloughs diskursanalyse undersøker man hvordan teksten er produsert og hvordan den konsumeres (Jørgensen og Phillips 1999: 93). Ved å sette tekstanalysen i sammenheng med sosial praksis kan man finne svar på om teksten reproducerer dominerende diskurser og opprettholder sosial praksis, bringer inn noe nytt, eller utfordrer det bestående og bidrar til forandring.

Denne oppgaven er en tekstanalyse, men i siste del av analyse og drøfting: 4.5 Empirien i kulturell kontekst, knyttes problemstillingen tettere opp mot samfunn og kulturelle trekk. Jeg har fortolket, satt ord på, og presenterer min situerte forståelse av materialet.

Forskningstilnærmingen til materialet er abduktiv. Det vil si at jeg ikke har gått inn i forskningsprosjektet med noen teori eller hypotese, men har studert materialet for å finne trekk som bidrar til én forståelse av selvhjelps litteratur om samliv (Šaric 2013) .

I analysen har jeg lagt vekt på å tolke innholdet i det enkelte tekstutdrag, sammenligne, og sette tekstene i sammenheng med hverandre med utgangspunkt i min egen situerte forståelse av materialet.

Dersom dette forskningsprosjektet hadde vært av større omfang, kunne det vært aktuelt å forske på hvordan brukere av selvhjelps litteraturen fra utvalget tenker om tekstene i forhold til egen sosial praksis.

3.2 Bakgrunn for valg

Jeg valgte å skrive kritisk diskursanalyse av populærvitenskapelig selvhjelps litteratur etter egen interesse og klinisk relevans.

Feministisk litteratur som problematiserer forståelser av kjønn, spesielt Simone de Beauvoir, gjorde meg tidlig nysgjerrig på forståelser av kjønn. Jeg opplever at diskursen om biologisk

kjønn er bredt representert på de fleste arenaer. Jeg har lenge undret meg over råd og veiledning som gis lesere vedrørende samliv i mediene, og hvilken posisjon det setter lesere i, når innholdet i rådene spriker. Det har ført til nysgjerrighet på hvordan virkelighetsoppfatninger, muligheter og begrensninger skrives frem som sannhet i mediene.

Jeg leser materialet med utgangspunkt i egen virkelighetsoppfatning om verden som et kaotisk sted, uten åpenbar mening eller retning. I denne virkeligheten lager vi begreper og kategoriserer det vi omgir oss med, for å konstruere mening og system i kaoset. Dette gjør det mulig å forholde seg til omgivelsene. Begrepene vi har konstruert for å forenkle og forstå det vi observerer, som for eksempel at mennesker enten er ”hetero” eller ”homo” eller ”bifile”, kan fremstå som sanne og nyansene går tapt. Språket er et hjelpemiddel og muliggjør mange uttrykk, men språket kan også begrense dersom man glemmer at språket *symboliserer* virkelighet, og ikke *er* virkelighet.

Jeg er opptatt av gitte sannheter, og har så lenge jeg kan huske reagert på det lukkede utsagnet ”Det går ikke an”. Jeg tror at det ofte sies når noe, eller noen, beveger seg i utkanten av gjeldende sosial praksis. Interessebakgrunnen for diskurser i terapeutisk veiledning knytter jeg til erfaring fra egen praksis. Mange ganger har jeg blitt slått av hvordan konstruksjoner om sannhet begrenser livsutfoldelse. Jeg har nok spesielt blitt opptatt av sosiale konstruksjoner i spennet mellom individ, fellesskap med kjønnsforståelser og samliv. Dette kan for eksempel være en kvinnes frustrasjon over at samboeren hennes ikke ”gjør slik” som hun mener han skal gjøre, i kraft av å være mann.

3.2.1 Epistemologi

Epistemologi handler om hvordan vi kan vite det vi vet (Malnes 2012: 74-75). I all forskning er det sentralt å redegjøre for epistemologisk ståsted, det vil si hvilket utgangspunkt forskeren har for å finne kunnskap. For at leseren selv kan ta stilling til forskningens gyldighet, må forskeren redegjøre for hvilket utgangspunkt han/hun har for forskningen, og hvilke premisser forskning og funn er tuftet på. I tråd med diskursanalyse som teori og metode, tar jeg utgangspunkt i poststrukturalismen som grunnleggende premiss for forskningen. Jeg skal ikke finne én sannhet, men bidra med én forståelse av det jeg forsker på (Jørgensen og Phillips 1999: 23). Jeg bruker teorien som ”brille” å se empirien igjennom, for å kunne finne svar på problemstillingen i materialet.

En forskers ontologiske blikk forteller om utgangspunktet som ligger til grunn i forskningen for å mene noe om hvordan verden faktisk er. Da mitt epistemologiske ståstedet i denne oppgaven er postmoderne, og jeg tar utgangspunkt i at vi oppfatter virkelighet gjennom sosiale konstruksjoner faller det ontologiske ståstedet i bakgrunnen (Neumann 2001:14). På en annen side kan man si at mitt ontologiske ståsted er postmoderne, da jeg ser på verden som et kaos uten mening eller retning.

3.3 Etikk og gyldighet

Det ligger et etisk ansvar i å ikke fremstille innholdet i materialet skjevt, både av hensyn til forfatterne av bøkene og til forskningens gyldighet. I analysen har jeg direkte og indirekte sitert korte deler av litteraturen for å se nærmere på dem. Sitatene er tatt ut av en større sammenheng, som kapittelet det står i, men jeg har gjort dette med varsomhet for at ikke sitatene skal få et annet uttrykk enn jeg oppfatter at de opprinnelig har.

For å sikre validiteten i denne oppgaven mener jeg å være åpen og tydelig i begrunnelsen av fortolkningene mine og på fremgangsmåten i forskningen. De generelle diskursive trekkene jeg har funnet i fortolkningene av teksten utgjør funnene (Šaric 2013).

Gyldighet i diskursanalytisk forskning dreier seg ikke om én ny viten, men om ett bidrag til en bredere viten. Mine funn reflekterer meg og min virkelighetskonstruksjon. Jeg har ikke til hensikt å fremme sannhet, men å bidra med en tolkning som kan ha overførbarhet til andre (Jørgensen og Phillips 1999: 120-121).

Fairclough ser det som en oppgave i kritisk diskursanalyse å undersøke diskursiv praksis' rolle i opprettholdelsen av sosial praksis (Jørgensen og Phillips 1999: 75-76). Når for eksempel kun heterosamliv tematiseres og samkjønnede samliv utelukkes fra tekst, bidrar det til å opprettholde et skille mellom hetero og homo som grupper, hvor sistnevnte marginaliseres. Kritisk diskursanalyse kan bidra til å synliggjøre, og tale marginaliserte gruppers stemme. Med tanke på etikk er det et poeng å få frem hvordan diskurser kan bidra til å opprettholde sosiale skjevheter, uten å skrive de marginaliserte inn i en offerposisjon.

Jeg forankrer denne oppgaven i faget og pågående debatt om selvhjelpslitteratur ved å henvise til forskere, teoretikere og fagbokforfattere. Dette bidrar til å imøtekomme det forskningsmessige kravet om at det jeg skriver er etterprøvbart, og med det kunne ivareta leserens tillit til forskningen.

Forfatteren av selvhjelpslitteratur kan ikke ta hensyn til det spesielle slik terapeuter gjør i terapirommet, men må rette seg inn mot det generelle for å favne de mange.

Det vil alltid være noen som står igjen som marginale grupper ved å ikke bli omtalt, og med det inkludert i fellesskapet. Ved å finne hvem som skrives inn i ”det gode samliv” tydeliggjør det hvem som står igjen som utenforskapet, i disse populære selvhjelpsbøkene.

3.4 Forskningens relevans for familieterapifeltet

I kraft av selvhjelpslitteraturens stadig økende popularitet er et derfor rimelig å anta at bøkene har appell til mange mennesker som søker hjelp. Selvhjelp til samliv er intet unntak fra sjangere innen selvhjelp, og diskursene som presenteres i bøkene dokumenterer noen populærkulturelle normer og idealer om hva samliv er og bør være. Diskursene vil trolig også finne veien inn i terapirommet, både gjennom klienter, men også gjennom terapeuten. I henhold til poststrukturalistisk teori kan ikke terapeuten se klientene med et objektivt blikk utenfra fordi det ikke finnes noen posisjon utenfor (Jørgensen og Phillips 1999). Som terapeut og menneske er man uløselig bundet til samtidas kulturelle trekk.

Den norske forfatteren og samlivsterapeuten Anne Øfsti argumenterer for at terapeuter kan dra nytte av å tenke diskursivt, for å kunne få øye på de store kulturelle og dynamiske linjene i egen praksis. Hun skriver :

Det matnyttige ved begrepet diskurs er at det trekker oppmerksomheten mot hvordan vi bruker språket intensjonelt (...) Noen meninger får forrang, andre blir bekjempet eller neglisjert. Kampen om sannhet og normalitet er pågående diskusjoner i enhver kultur (Øfsti 2010: 23).

Ved å undersøke noen av de diskursene som populærvitenskapelig selvhjelpslitteratur tilbyr, finner jeg ut noe om hvilket handlingsrom ”samlivsekspertene” tilbyr leseren. Problemer og ubehag kan oppstå når rammene for ”de gode fortellingene” er for smale for det livet som skal

leves. Når noen måter å leve på skrives frem som ”naturlige”, ”gode” eller ”sanne”, dannes det samtidig et utenforskap av måter som er ”unaturlige”, ”dårlige” eller ”gale”.

En terapeut i praksis vil derfor kunne dra nytte av å tenke diskursivt og kulturkritisk når klienter søker samtale fordi noe i livet ikke fungerer.

3.5 Presentasjon av empiri

Jeg fant utvalget ved å søke i den norske bokhandelen, nettbokhandelen Haugenbok.no. Haugenbok.no var den mest populære norske bokhandelen i 2014 i følge Handelshøyskolen BIs statistikk over bransjeresultater (2015). Jeg søkte på ordene ”selvhjelp” og ”samliv” (april 2014). Bøkene i utvalget var de tre mest solgte bøkene i bokhandelen som fylte utvalgskriteriene på dette søket.

Etter å ha lest bøkene, valgte jeg ut hvilke kapitler som skal være med i forskningsmaterialet, og fortolket disse. For å avgrense materialet ytterligere tok jeg ut deler og utdrag fra kapitlene som bidrar til å besvare problemstillingen. Disse utdragene har jeg lagt vekt på, og siterer i analysen. Jeg bruker likevel helheten i materialet som forståelsesramme for å sikre gyldighet ved at utdragene ikke skal tas ut av sin kontekst.

Under presenterer jeg hver enkelt bok fra utvalget med beskrivelse av bokomslaget og de utvalgte kapitlene jeg bruker som empiri.

3.5.1 “Kjærlighet som varer”

Torbjørn Nordvolls bok har et mørkt sensuelt bilde på forsiden, der man ser hodene til en kvinne og en mann. De ser ut til å være nakne. Hun strekker seg opp mot han, og han bøyer seg ned mot henne i et åpent kyss. Tittelen ”Kjærlighet som varer - om sex og samliv” forteller at det er et mål at kjærlighet (utfra bildet mellom mann og kvinne) skal vare, med sex og samliv som ramme. Presentasjonen på bokomslaget er kortfattet og fokuserer på sex. Første setning er uthevet i en stor skrifttype og forteller at ”Sex mellom to som elsker hverandre er både lim og krydder i kjærlighetsforholdet”. Nordvolls bok er delt inn i korte kapitler, derfor har jeg tatt ut seks kapitler fra Nordvolls ”Kjærlighet som varer” til analyse i tillegg til forordet. Han åpner boken med kapitlet ”Samlivets utfordringer før og nå og alltid”

(2006: 13-22) hvor han skisserer noen ulike kategorier par med diverse tilhørende utfordringer, som om de var ahistoriske. I neste kapittel "Den lille, store forskjellen" (2006: 38-47) er biologisk kjønnsforskjell tematisert. Videre heter kapitlene i utvalget "Den forunderlige kjønnsdriften" (2006: 48-59) "Fundamentet for samliv generelt" (2006: 63-70) "Hvorfor sex i ekteskapet?" (2006: 85-90) og "Sammenhenger mellom hverdagen og det seksuelle liv" (2006: 91-104). Disse kapitlene handler om biologisk kjønnsforskjell og hvordan man kan håndtere utfordringene disse forskjellene byr på når det kommer til seksualitet, sex, og verdier.

"Kjærlighet som varer" er rettet til mennesker som lever i samliv bestående av to individer, og teksten refereres hyppig til ekteskapet som ramme (Nordvoll 2006). Boken er utgitt på Luther forlag, som har en kristen religiøs profil (Opsahl 2015). Torbjørn Nordvoll er også spaltist i den kristne avisen Vårt Land der han skriver om sex og samliv i spalten "Du og jeg" (Pedagogisk formidling 2015). Innholdet i boken er verdiladet og som leser har jeg inntrykk av at forfatteren tilskriver kjærlighet og samliv en egenverdi utover de involverte partene. Dette kommer jeg tilbake til i analysen under delkapittel: 4.4.1 Kontroll av følelser.

I forordet skriver Nordvoll at det aldri før har vært flere samlivsbøker på markedet, men at de fleste handler om "fantastisk sex, konfliktløsning eller hvordan man kommuniserer i parforhold". Han skriver videre at han har vært på jakt etter en bok som utfordrer til refleksjon og handling (Nordvoll 2006: 7). Jeg forstår dette som at "Kjærlighet som varer" er ment å være den boken han har savnet. Første kapittel åpner han med en anekdote om en mann han tilfeldig kom i prat med som tilla grunnen til at han var lykkelig gift etter mange år at han og kona fortsatt "...elsker sammen, ber sammen og ler sammen!" (Nordvoll 2006: 13). Dette indikerer at boken er skrevet til par med et religiøst livssyn. I forordet skriver han at boken er tiltenkt par som "er rimelig lykkelige sammen, men som kunne tenke seg å jobbe med forholdet for å styrke og bevare det resten av livet!" (Nordvoll 2006: 7).

3.5.2 "Varig kjærleik"

Anne Marie Fosse Teigens bok "Varig kjærleik" er i et gult omslag, illustrert med et labyrint. Inne i labyrinten er det et rødt hjerte, og det er bare én vei gjennom labyrinten inn til hjertet. I presentasjonen på bokomslaget bak på boken beskrives gangen i forhold "dei fleste parforhold

startar med forelsking. Deretter kjem kvardagane og konfliktane.” Videre står det blant annet at boken gir verktøy vi kan bruke for å få kjærlygheten til å vare.

Fra ”Varig kjærleik” har jeg valgt ut fire kapitler i tillegg til forordet til analysen. Kapitlene jeg har valgt heter ”Kjærleik gjer klok” (2012:15-28) ”Hjernen er *ikkje* aleine...” (2012: 29-42) ”Mang slags kjærleik” (2012: 52-69) og ”La lykka gro!” (2012: 152-165). I disse kapitlene behandlar hun temaene kommunikasjon, hvordan mennesket fungerer, seksualitet, og hvordan man kan bli lykkelig i parforholdet. Den er skrevet i en sekulær, postmoderne kontekst. Religion eller høgere mening er ikke tema i boken. Teigen skriver at man kan finne mening i parforholdet, eller at en mening kan vokse ut av forholdet (2012: 27-28). Slik jeg forstår Teigen har ikkje forhold en gitt mening i seg selv.

Boken er gitt ut på Samlaget, og det står at forfatteren har fått støtte fra Institutt for aktiv psykoterapi til å skrive boken (Teigen 2012: 4).

3.5.3 ”Kunsten å leve sammen”

Solveig Venneslands bok ”Kunsten å leve sammen” har fargerik innbinding, med en tegning av en sofa med menneskeføtter. ”Kunsten å leve sammen” står i lekne skrifttyper.

Presentasjon på bokomslaget starter med en setning i store uthevede skrifttyper ”Finn tilbake til kjærlygheten og den gode hverdagen!”. Videre står det om hvordan hverdagen kan være en utfordring for samlivet, og at boken gir leseren konkrete verktøy til forholdet sitt. ”...akkurat som bilen, trenger også samlivet service og vedlikehold.”

Fra Venneslands ”Kunsten å leve sammen” valgte jeg ut tre kapitler i tillegg til forordet. Kapitlene er de siste i boken og heter ”Kjønnsforskjeller” (2014: 186-208) ”Den gode hverdagen” (2014: 209-224) og ”Samspill på begge premisser” (2014: 225-232). Kapitlene dreier seg om biologisk kjønnsforskjell mellom kvinne og mann, og hvordan man kan få hverdagen til å fungere best mulig, samt kommunikasjon. Til forskjell fra de to andre bøkene i utvalget skriver ikkje Vennesland direkte om sex.

Vennesland er familierapeut, har vært skribent i flere blader og har egen praksis som familierådgiver (bokomslaget). Boken er gitt ut på Cappelen Damm forlag. Inne i bokomslaget presenterer forlaget ”Kunsten å leve sammen” som en del av en bokserie de kaller ”Familieliv”. Det står her at Familieliv-serien er skrevet av forfattere med lang erfaring

som autoriteter på sine fagfelt. Utgivelsen og boken i seg selv fremstår som sekulær, samtidig som den har hyppige referanser til tradisjonelle familieverdier.

4.0 RAMMER FOR GODE SAMLIVSPRAKSISER: ANALYSE OG DRØFTING

I første del av analysen, kapittel 4.1, 4.1.1 og 4.2 presenterer jeg hva jeg har funnet som ”det gode samlivet” i empirien. Funnene fungerer som bakteppe for den videre besvarelsen av problemstillingen.

4.1 Hva er det gode samlivet?

Vennesland åpner sin bok med å si ”Finnes Den store kjærligheten? Jeg vil svare et rungende ja! Den store kjærligheten er imidlertid ikke det samme som konstant lykke og ubegrenset dampende sex ” (2014:7).

Lengere ut i boken skriver hun om balansen mellom å lage rom for både individuell frihet og fellesskap i et forhold, og konkluderer her med at målet er å leve i et nært fellesskap, med hver sine liv i behold (Vennesland 2014: 211). Leseren kan forstå dette som at det er rimelig å tro på den store kjærligheten, men at samlivet kan være utfordrende og ikke trenger å være fylt av lykke. Ut fra det Vennesland skriver forstår jeg at den store kjærligheten er ønsket som ramme for det gode samlivet, og at det er bra å leve nært på hverandre, men som to forskjellige individer.

I kapittelet ”Fundamentet for et godt samliv generelt” skriver Nordvoll at partnere må ha full tillit til hverandre for å kunne leve ”rimelig lykkelig sammen” (2006: 63). Videre skriver han at de par som klarer å leve i åpenhet med sine liv ovenfor hverandre, er lykkelige. Han avslutter kapitlet med å skrive at de parene som ser verdien av vilje til kjærlighet, samhold, omsorg, åpenhet og meddelsomhet er lykkelige. I likhet med det Vennesland skriver, mener han at det gode samliv er basert på balanse av individuell frihet og fellesskap. Med verdier som åpenhet og tillit i forholdet kan man få et lykkelig samliv (Nordvoll 2006: 70).

Teigen skriver om det gode samliv som et forhold der partene opplever *mening*:

Kunsten er å klare å leve med dei varige forskjellane, og å handtere irritasjonane som gjerne følgjer med. Noko av det som gir par overskot til å klare dette, er opplevinga av at det er mening i forholdet. Meininga kan ligge i felles livprosjekt, draumar, religion eller interesser, eller den kan vekse ut av parhistoria(...) Og for mange par veks det rett og slett mening ut av at ein etter kvart kjenner einannan så forbaska godt (...)
(2012: 27-28).

En postmoderne holdning er tydelig tilstede i utdraget fra Teigen; det finnes ikke noen egentlig eller sann mening. Hvert individ, og par, har ansvar for å tillegge parforholdet mening. Senere i boken skriver hun:

Det er ikkje til å koma bort frå at sjølv om partnaren har ein viss innverknad på lykkenivået vårt, er det fyrst og fremst kvar og ein sjølv som har størst påverknad på lykkenivået sitt (Teigen 2012: 155).

Ut fra det de tre forfatterne skriver er det gode samliv et samliv hvor individene opplever tillit, åpenhet og fellesskap. Partene skal ikke opphøre som individer, men finne rom for seg selv og den andre innenfor samlivets rammer. ”Lykke” skrives frem som et overordnet ideal for ”det gode samlivet”.

4.1.1 Postmoderne lykke : individets ansvar

Madsen viser i sin bok til den franske filosofen Pascal Bruckner, som skriver om hvordan livet i postmoderne tid ikke lenger handler om å gjøre sin plikt, men å ha det gøy. Det er enkeltmenneskets livsoppgave å være lykkelig: Hvis man ikke har det gøy, og er lykkelig i livet, kan man takke seg selv (Madsen 2014:120). Som en parallell til dette skrives ”lykke” frem i materialet som en rimelig forventning å ha til eget samliv, slik som Nordvoll gjør i sitatet under (i forbindelse med sex):

Å nekte mannen sin sex vil for ham være en uholdbar situasjon, og en risikabel situasjon for begge. På den annen side vil det å basere seksuallivet bare på mannens premisser, også være et risikoprojekt med tanke på et lykkelig samliv (Nordvoll 2006: 54) .

I forbindelse med biologiske kjønnsforskjeller spør Vennesland ”Hvordan i all verden skal et slikt utgangspunkt kunne resultere i et lykkelig samliv?” (Vennesland 2014:186).

Men hva er så lykke?

Teigen skriver at hun bruker ordet lykke om en varig følelse av indre ro vi kan arbeide oss frem til (2012:155). Hun tilbyr 11 mål man kan jobbe mot for å finne lykke. Eksempler på målene er ”å leve her og no” (2012:161) og ”leggje merke til det vi kan verdsetja” (2012:

158). I følge Teigen er individets ansvar å jobbe for å oppleve lykke i parforholdet, men hun understreker at hun ikke ser lykke som ensbetydende med eufori.

I forordet skriver Nordvoll at han har sin helt subjektive oppfatning av hva lykke er. Han skriver ” Lykke er oppnåelig bare vi kjenner og ser etter. Andre må få ha en annen oppfattelse av ordet lykke, jeg har min!” (2006:8). Videre skriver han at lykkefølelsen hans kan komme plutselig når han har det bra, som når han vet at han ikke har noe uoppgjort med andre (2006:8).

Nordvoll omtaler lykken som oppnåelig om man bare kjenner, og ser etter. Teigens betydningen av ordet ”lykke” kan oppsummeres som en varig indre ro den enkelte kan jobbe for å oppnå. Vennesland utdyper ikke hva hun mener lykke består i. Forståelsen av lykke som noe den enkelte selv må ta ansvar for, er i tråd med Madsens referanse til Bruckner som sier at lykke er det postmoderne menneskets livsoppgave (Madsen 2014:120).

4.2 Den romantiske diskursen

Jeg fant den romantiske diskursen som gjeldende i hele utvalget. Øfsti skriver at romantikk er en kulturell konstruksjon av kjærlighet. Hun refererer til feministisk forskning, og forskning på romantiske tekster, som hadde funnet at denne type tekster er et kulturelt verktøy for å opprettholde maskulin makt i samfunnet (Øfsti 2008). Den norske kjønnsforskeren Unn Conradi Andersen skriver at etterkrigstidens familieideal er heteronormativt, der kvinne og mann lever sammen i livslang kjærlighet (Andersen 2013: 29). Jeg forstår dette idealet som grunnlaget for den romantiske diskursen. I det romantiske scriptet utsettes kjærligheten for store prøvelser, før den tilslutt seirer. Scriptet fra den romantiske diskursen fant jeg igjen i materialet, og den er representert i diskursene jeg har funnet om kvinner og menn som biologisk ulike, og kjærlighet som arbeid.

Titlene ”Varig kjærleik” og ”Kjærlighet som varer” varsler om selvhjelpsbøker der varighet er en grunnleggende verdi, slik som idealet er innenfor den romantiske diskursen. Innholdet i ”Kjærlighet som varer” formidler verdier som monogami og varighet gjennom hele boken, men ”Varig kjærleik” bryter med dette, da varighet ikke skrives frem som en verdi i seg selv. ”Varig kjærleik” har flere postmoderne trekk, og skiller seg med det fra ”Kjærlighet som varer” og ”Kunsten å leve sammen”. Samlivet har i følge Teigens ”Varig kjærleik”, som jeg

tidligere har vært inne på, ikke mening i seg selv. Men samlivet kan romme noe som fører til at man kan *oppleve* at det har mening.

4.3 Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelps litteratur i forbindelse med kjønn og seksualitet?

I besvarelsen av dette spørsmålet har jeg strukturert teksten etter funn om kvinner og menn som biologisk ulike, hvordan det fremstilles som naturlig og analyserer det videre opp mot seksualitet og kommunikasjon. Jeg tolker bruk av kjønne pronomen i materialet som en henvisning til "biologisk kjønn".

4.3.1 Kvinner og menn som biologisk ulike

Vennesland åpner sitt kapittel "Kjønnsforskjeller" med å si at det har lenge vært en utbredt oppfatning at menn og kvinner kommer fra ulike planeter. Oppfatningen problematiseres ikke, men hun konstaterer at "de to kjønnene kommuniserer ulikt, tenker ulikt og har forskjellige verdier" (2014:186). Senere i samme kapittel skriver hun: "De som lykkes best med samspelet er de som klarer å innse at det finnes kjønnsforskjeller og avfinner seg med det" (2014: 192).

Vennesland skriver her fra et bedre vitende synspunkt. De som ikke erkjenner biologisk kjønnsforskjell som forståelsesramme, er ikke annerledestenkende, men "innser" ikke hvordan det er. Videre skriver hun "Menn ønsker kvinner med følelser og stemninger, og kvinner leter menn med handlekraft" (2014: 197). Kjønnsidealene hun beskriver fremstår som arkaiske, der kvinnen er emosjonell og mannen er handlekraftig.

Dette kommer også frem i følgende sitat: "Menn er generelt mer konkrete og løsningsorienterte enn kvinner, og kanskje nettopp derfor er de mindre tynget av dårlig samvittighet" (Vennesland 2014: 202). En implisitt logikk i setningen er at menn og kvinner ikke er det samme, og at et menneske enten er mann eller kvinne. Sitatet inneholder det poststrukturalistisk feminisme kritiserer strukturalistisk tenkning for; å utelukke mangfold og rom for tvetydige kjønnsforståelser. Man kan si at dikotomien i eksemplene har en normativ og disiplinerende effekt, da utsagnet uten å problematisere premisset det er bygget på, sier at kvinner og menn *er* ulike, og dermed ikke kan være det samme. Ved å gruppere kjønn slik

Vennesland her gjør fremstår også ”kvinner” og ”menn” som homogene grupper, hvor forskjellene innad i gruppene ikke kommuniseres.

I sammenheng med praktiske egenskaper som kjønnede bruker Vennesland ”multitasking” som eksempel:

Kvinner er eksperter på å gjøre, tenke og føle på mange ting samtidig. Multitasking kaller vi det så fint, og harselerer gjerne litt over menn som ikke klarer å sende tekstmeldinger og snakke samtidig (2014: 195).

Vennesland skriver, i likhet med tidligere eksempel, frem kvinner som en gruppe sterkt preget av emosjoner. Menn på sin side er praktisk orienterte, syns det er vanskelig å snakke om følelser, og glipper gjerne unna husarbeid og ansvar hjemme. I samme kapittel, som rådene over er hentet fra, tar hun opp fordeling av ansvar i hjemmet:

Mange kvinner føler det urettferdig og bittert at de skal ha hovedansvaret hjemme samtidig med full jobb ute. Men må vi ikke ta ansvaret for den nye kvinnerollen selv? Kanskje vi kan bli flinkere til å gi fra oss ansvar og delegere oppgaver? Jeg tror mange kvinner ville fått en lettere hverdag dersom de lot mannen slippe mer til hjemme, dersom de slapp opp litt på renhetskravet og lot mer av huslige sysler foregå på mannens (kanskje slappere) premisser (Vennesland 2014: 201).

Slik jeg forstår Vennesland, har kvinner ”fortsatt” hovedansvaret hjemme, men har seg selv å takke, da de tviholder på husmor-rollen. I teksten impliserer hun at kvinner er opptatt av å ha det rent og ryddig, og at mannen kan være slappere og ikke har de samme kravene som henne til at ting er rent. Vennesland anbefaler kvinner å delegere oppgaver til mannen. For å kunne *delegere*, må man ha et overordnet ansvar for det man kan velge å delegere bort. Med å skrive om ansvar for husarbeid på denne måten, beholder kvinnen hovedansvaret Vennesland mener hun ikke klarer å gi fra seg.

Teigen skriver også om en forskjell, men hun tilskriver ikke forskjellen til det biologiske kjønn, men maskulint eller feminint konstruerte hjerner. Hun bruker i likhet med Vennesland ”multitasking” som eksempel :

Både profesjonell og privat røyndom har overtydd meg om at det å ikkje få med seg ting partnaren seier, er verst for maskulint konstruerte hjerner, som berre klarar å halde på med éin ting om gongen. Og med maskulint konstruerte hjerner meiner eg ikkje mannfolk – eg meiner det eg skriv: maskulint konstruerte hjerner. For det fins faktisk også kvinnfolk som har slike hjerner, om då blant anna har problem med å gjera to ting på éin gong (Teigen 2012: 27).

Der Vennesland over skriver om ”multitasking” som en feminin egenskap, bryter Teigen med denne diskursen ved å åpne for at kvinner kan ha ”maskulint konstruerte hjerner”. Ved å bryte med ideen om egenskaper som uløselig knyttet til biologisk kjønn, skaper Teigen et større rom for leseren å kunne tolke seg selv og partneren i. Hun skriver riktignok om maskulint / feminint som dualiteter, men det trenger ikke knyttes til biologisk kjønn.

Den norske kjønnsforskeren Agnes Bolsø argumenterer i sin artikkel ”Identitet og homopolitikk etter queer ” for å bruke begrepene *maskulint* og *feminint* som symboler på stereotype kjønnsstegn. Hun skriver at ”menn og kvinner forvalter kjønnede symboler, noe som gjør at de kjønnede praksiser er varierte og endrer seg” (Bolsø 2007:56).

Jeg forstår det slik at Bolsø ikke ser på begrepene *feminin* og *maskulin* som sementerende i tilknytning til *kvinne* og *mann*, men at forståelsen av kjønn som kategori kan mykes opp ved at individet forvalter maskuline og feminine stereotyper, uavhengig av biologiske kroppstegn.

Nordvoll har i likhet med Vennesland et eget kapittel om utfordringer, knyttet til kjønnsforskjeller, mellom mann og kvinne. Han skriver her: ”I kjølevannet av kvinnefrigjøringen på 70-tallet har det nesten vært tabu å snakke om at kvinner og menn er forskjellige fra naturens side” (Nordvoll 2006:38). Nordvoll politiserer den biologiske forskjellen han opplever, ved å knytte det til likestillingsoppgjøret på 70-tallet, og omtale det som tabu.

Han skriver at kvinner og menn er svært forskjellige når det kommer til følelser og interesser.

Generelt viser forskning at gutter liker ting som kan brukes og repareres, mens jenter liker mennesker som kan de kan bygge relasjoner til. Satt på spissen er det slik at menn verdsetter jobben, mens kvinner verdsetter relasjoner. Kvinner foretrekker samarbeid, mens menn har en preferanse mot å konkurrere (Nordvoll 2006: 44).

Videre trekker han inn noen flere hverdagslige eksempler på hvordan denne kjønnsforskjellen kan arte seg:

...sjelden tenker vi at det kan ligge en reel kjønnsforskjell til grunn, at mann og kvinne faktisk er ulike fra naturen av. (...) Det er ikke bare i ditt forhold at hun finner bilnøkklene som er borte, men ikke finner den korteste veien til bestemmelsesstedet, eller at det bare er mannen din som aldri finner ting, mens CD-ene hans står i alfabetisk rekkefølge. Dette er faktisk typiske trekk som gjelder verden over (Nordvoll 2006: 38).

Kjønnene han skriver frem bærer preg av kulturelle stereotypier. Måten Nordvoll setter *samarbeid* og *konkurrans*e opp mot hverandre som komplementære kjønnede egenskaper bidrar til at *konkurrans*e får et preg som en essensiell egenskap, og kulturelle komponenter som fremmer eller hemmer konkurranse-atferd kommer ikke frem. Å hevde at det er et generelt trekk verden over at menn i motsetning til kvinner har CD-ene i alfabetisk rekkefølge løsriver også beskrivelsen fra kulturell kontekst.

I følgende sitat presenterer Nordvoll nok en snever ramme for hvordan kjønn gjøres med kjønnsbeskrivelser som impliserer hvordan *ordentlige kvinner* og *ordentlige menn* fungerer sammen:

Hvor ofte har ikke vi menn irritert oss over at kvinner ikke vet forskjell på høyre og venstre, eller at hun hele tiden regner med at vi skjønner hennes kroppsspråk, eller at vi skal skjønne forventninger som ikke sies rett ut. Og hvor ofte har ikke våre kvinner irritert seg grønn over at vi menn zapper med fjernkontrollen, eller ikke hører når vi ser TV eller leser avisa (2006:38).

Det kan her virke som at andre likheter og forskjeller, på tvers av menn og kvinner som grupper, er av ubetydelig størrelse sammenlignet med de biologiske kjønnsforskjellene. At mennesker *er* et biologisk kjønn skrives frem som naturlig og står i kontrast til skeiv teori som er kritisk til å omtale noe, for eksempel biologisk kjønn, som naturlig.

I sine studier om moraldebatter i Stortinget har statsviteren Dag Stenvoll funnet hvordan argumentet om noe er natur eller naturlig har stor gjennomslagskraft. Under naturlighetsargumentene ligger det en ”mer eller mindre implisitt forutsetning om at det som var naturlig eller biologisk også normativt sett var positivt, eller i det minste nøytralt” (Folgerø og Hellesund 2009:117). I utdraget over bruker Nordvoll denne argumentasjonen, der han legitimer biologisk kjønnsforskjell med natur .

Teigen benytter også essensialistiske argumenter for atferd, men hun viser til konkrete evolusjonære trekk, og ikke til mer abstrakte begreper som *natur*. I kapittelet ”Hjernen er ikke aleine....” forteller hun om funnene til en navngitt hjerneforsker som satte ord på hjernens tre deler ”reptilhjernen, den gamle pattedyrhjernen og den nye pattedyrhjernen” (2012: 30). Hun skriver her hvordan de eldre delene av hjernen kan gi signaler som ikke samsvarer med den nyere delen av hjernen, og gir eksempler på hvilke måter det kan generere kommunikasjonsproblemer i samliv. Teksten har noen eksempler på hvordan dette kan arte

seg, og har råd om å for eksempel ta en pause i opphetede krangler for å komme ut av gamlehjernens kampmodus (Teigen 2012: 40-41). Eksemplene har konkrete strategier for å håndtere diverse kommunikasjonsutfordringer, uten at de tillegger personene i eksemplene konkrete egenskaper. Det bidrar til at narrativene i argumentasjonen hos Teigen favner bredere, enn når natur kobles opp mot bestemte kjønnede egenskaper som vist fra materialet til Nordvoll og Vennesland.

I dette delkapitlet har vi sett at to av tre forfattere, Vennesland og Nordvoll, bruker biologisk kjønn med kjønnede egenskaper som forklaringsmodell for samspillet som skjer i et samliv. De utelukker andre forståelsesrammer ved å skrive frem forklaringen om biologisk kjønn som eneste sannhet. Teigen bryter med dette da hun løser egenskaper fra å handle om biologisk kjønn.

4.3.2 Seksualitet

Seksualitet og sex er gjennomgående tema i Nordvolls bok. Under forteller han om den ”kvinnelig natur”:

Kvinner tenner på helt forskjellige ting enn menn. Dette må vi bare ta til etterretning(...)Det er bare sånn det er (...) De fleste kvinner er hørselsorientert i den forstand at de liker det de hører, og vil ha kjærtegn og romantikk i relasjon før sex. (...) Forpliktelse gir den tryggheten mange kvinner må ha for å kunne påta seg de konsekvenser et seksuelt forhold vil kunne innebære for henne (Nordvoll 2006: 100-101).

Kvinnen han skriver om er ikke opptatt av sex for sexens skyld, men hun kan ha lyst til å ha sex forutsatt at kommunikasjonen oppleves god og mannen har forpliktet seg romantisk. Hun tilskrives en innebygd biologisk beskyttelsesmekanisme, i at hun ikke vil risikere svangerskap uten at partneren har forpliktet seg til henne.

Mannen Nordvoll skriver om representerer kvinnens rake motsetning ved å være primitiv og forplantningspreget fra ”naturens side” :

Ingen mann, uansett stilling eller stand, overser pene bryst eller en flott rumpe. (...) Slik manns kjønnsdrift er i seg selv fra naturens side, så egner den seg egentlig dårlig til et livslangt og monogamt forhold. Til det er den for primitiv og for forplantningspreget. Den har rett og slett for mye til felles med hanndyrene (Nordvoll 2006: 53-54).

Slik dette er formulert fritas mannen langt på vei ansvar for sin egen seksualitet. Det er ikke *han* som er ”for primitiv og forplantningspreget” for livslangt monogami, det er *den* (kjønnsdriften). Samtidig er mannen angivelig uløselig knyttet til sin kjønnsdrift. I Nordvolls konstruksjon av virkeligheten *er* mennesker sitt kjønn, i motsetning til skeiv teori der kjønn er en atferd. Senere i boken skriver han:

Om han er sliten, trøtt eller har problemer, så er han til en viss grad, nesten alltid klar for sex. Slik er han skapt. (...)Menn er visuelt orientert og vil i prinsippet alltid ha sex. Slik er menns hjerne orientert (Nordvoll 2006: 102).

I tillegg til dette har Nordvoll en liste over hva menn tenner på. Dette er ”Pornografi, kvinnelig nakenhet, seksuell variasjon, erotisk undertøy og kvinnens tilgjengelighet” (Nordvoll 2006: 102). Det er interessant at menn, i følge Nordvoll, tenner på ting av seksuell art, i motsetning til hva han skriver at kvinner gjør, som vi skal se senere i dette kapittelet. Nordvoll skriver at de fleste menn som er helt ærlige ovenfor seg selv vil kjenne seg igjen i listen over hva menn tenner på. Videre skriver han at de menn som ikke innrømmer hvor enkle de er, er farligere for kvinner enn de som er åpne om sin primitive natur (Nordvoll 2006: 102). Videre skriver han at seksuelle tenningsmønstre er svært individuelle, og at det ikke er slik at man kan lage noen absolutte lister over hva som tenner menn og kvinner (Nordvoll 2006: 102).

Ved å åpne for at det er ulikt hva menn tenner på, samtidig som han antyder at de som ikke kjenner seg igjen muligens er uærlige og farlige, knyttes det stigma og mistanke til de som ikke tenner på ”pornografi, kvinnelig nakenhet, seksuell variasjon, erotisk undertøy og kvinnens tilgjengelighet” (Nordvoll 2006: 102).

For kvinnen representerer alt som har med mannens genuine egenart som mann å gjøre, ofte en utfordring i forholdet. (...) Mange kvinner klarer ikke å akseptere at mannen er såpass opptatt av sex som han faktisk er. Men *dersom* mannen utnytter sin natur til å agere primitivt, er det imidlertid helt på sin plass at hans kvinne reagerer (Nordvoll 2006: 54-56).

Nordvoll skriver om menns seksualitet som potensielt farlig. Nordvolls mann er nesten alltid klar for sex på grunn av sin primitive natur. I disse tekstutdragene har natur fått en negativ konnotasjon. Selv om naturen skrives frem som sterkere enn mannen, oppfordres han likevel til å kultivere og utvikle sin naturlige kjønnsdrift for å kunne fungere i moderne samliv (Nordvoll 2006: 55).

Nordvolls liste over kvinners tenningsmønster inneholder: ”romantikk, forpliktelse, kommunikasjon, nærhet og fortrolighet og ikke-seksuell fysisk berøring” (Nordvoll 2006: 101). Dette er også en liste over det jeg oppfatter Nordvoll mener er viktige verdier i et moderne samliv. Kvinners seksualitet er kultivert og står i et motsetningsforhold til menns seksualitet som er primitiv som råvare, og må kultiveres for å passe inn i samtiden (Nordvoll 2006: 55).

Nordvoll forklarer også kvinner som bryter med kjønnsstereotypen i forbindelse med ”å la kjønnsdriften leve sitt eget liv” (Nordvoll 2006: 59) som angivelig er en egenskap knyttet til det å være mann. Han skriver at ”undersøkelser viser at kvinner mer og mer etterligner menns måte å være på” (Nordvoll 2006: 59). I følge Butlers teori feilsiterer kvinner som ”lar kjønnsdriften leve sitt eget liv” Nordvolls diskurs om hva som er kvinnelig, ved å *gjøre* kvinne feil. Hypotetisk kan man se for seg at dersom mange kvinner over tid feilsiterer på denne måten, vil diskursen om hva som ligger til kvinne forskyves. Etter hvert vil da Nordvoll og hans meningsfeller se på det ”å la kjønnsdriften leve sitt eget liv” som en kjønnsnøytral atferd.

4.3.3 Kommunikasjon

I kapitlet ”Sammenhenger mellom hverdagen og det seksuelle liv” skriver Nordvoll om hvordan kommunikasjon kan være en utfordring i samlivet på grunn av kjønnsforskjeller. I utdraget under tar han opp *kommunikasjon* som forutsetning for kvinners sexlyst, og gir menn råd om hvordan de skal imøtekomme henne på det:

Mannen har mye å tjene på å sette seg inn i kvinners verden, og prøve å forstå hvordan hun tenker og føler. Så derfor menn, hemmeligheten bak mye god sex er å selv bidra til at din elskede får snakke med deg om det som ligger henne på hjerte (...) Gleden og takknemmeligheten over å stå sammen og klare å kommunisere, utløser alltid lysten til det deilige som en feiring av denne opplevelsen (2006:96).

Nordvoll skriver om menn som den seksuelt pågående parten, som med fordel kan tilrettelegge for at hun skal ha lyst til å ha sex med han.

Teigen er tilbakeholden med å tilskrive kjønn spesielle egenskaper i boken sin, men i forbindelse med *fysisk kontakt* som kommunikasjonsform skriver hun: ”I arbeidet mitt på familiekontoret får eg inntrykk av at mange menn har dette som det viktigaste

kjærleiksspråket sitt” (Teigen 2012:60). En viktig forskjell mellom formen til Teigen og Nordvoll er at hun ikke formulerer seg som om hun refererer til en universell sannhet slik som Nordvoll gjør, men at hun baserer utsagnet på eget inntrykk fra egen praksis. Nordvolls utsagn er skrevet som om dette er sannhet som overstyrer andre synspunkter. Hvis Nordvoll hadde startet første setning i sitatet over med ”Jeg mener at....” ville sitatet fått et annet uttrykk. Effekten av måtene forfatterne formulerer seg på er vidt forskjellige i forhold til hvordan de inkluderer og ekskluderer for andre sannheter. For å beskrive det med Haraways uttrykk, tar Nordvoll ”gudetrikket” og skriver med utgangspunkt ”i et blikk fra ingensteds” (“a view from nowhere”).

Vennesland skriver også om kommunikasjon mellom *kvinner* og *menn*. Hun skriver i likhet med Nordvoll om kjønnede egenskaper som sannhet. For å veilede par om kommunikasjon har hun laget to tekstbokser med råd til hvert av kjønnene. I tekstboksene skriver hun blant annet at kvinner kan se til mannen og ”bli flinkere til å tenke mer strategisk og heve oss over detaljene”, ”bruke et mindre følelseladet språk ” og ”unngå å la følelsene ta overhånd” (Vennesland 2014:193-194). Menn kan på sin side blir rådet til ”å snakke om følelser” og ”ha respekt for husarbeid og den tiden det tar å gjøre det” (Vennesland 2014: 200). Når hun skriver at menn kan se til kvinnene for å lære å snakke om følelser, får jeg inntrykk av at hun mener det å snakke om følelser ikke ligger til mannens natur, men at det er noe han med fordel kan lære seg i en kultur hvor det å snakke om følelser er av verdi.

I kapittelet ”Mang slags kjærleik” skriver Teigen om ulike måter mennesker kommuniserer kjærlighet på, og hvordan kommunikasjonen kan bryte sammen fordi partene snakker forskjellig kjærlighetsspråk. I forbindelse med dette problematiserer hun et forhold der den ene *partneren* ”maser” (Teigen 2012:55). Her er ikke ”masing” kjønnnet som en kvinnelig egenskap. Taletrang og emosjoner kan kanskje sidestilles med ”mas”, og er et eksempel på en atferd som forstås som kvinnelig i Vennesland og Nordvolls bøker.

I kapittelet ”kjønnsforskjeller” forteller Vennesland om ”Jørgen” som søker hjelp hos Vennesland i praksisen hennes fordi han har problemer i forholdet med sin (kvinnelige) kjæreste. Problemet er blant annet at hun snakker mye om følelser, og at han ikke vet hvordan han skal forholde seg til det. ”Det går frem at Jørgen og kjæresten er forskjellige som personer, kanskje dreier det seg om grunnleggende kjønnsforskjeller” (Vennesland 2014:198). Jørgen har i perioder behov for å tilbringe tid med kamerater fremfor kjæresten.

Jørgen setter ord på det mange menn føler. Menn generelt opplever kvinner som mer kompliserte enn menn og som mer verbale (...) Jeg tror dette er grunnen for Jørgens behov for å ta ”fri” fra parforholdet av og til. Det er nesten som om han trenger å hvile ut blant sine egne (2014:199).

Vennesland skriver at ”Jørgen” og kjæresten er forskjellige som personer, men foreslår at det kan dreier seg om grunnleggende kjønnsforskjeller. Det kommer ikke frem i eksempelet hva det er som gjør at det er problematisk at Jørgen i perioder ønsker å tilbringe mer tid med kamerater. I følge Universitetet i Oslos’ ordbok er ”kamerat” et kjønnsnøytralt uttrykk (2015), men utfra Venneslands klare skille på biologisk kjønn som to grupper er det rimelig å anta at disse kameratene er ”sine egne” i kraft av å være biologisk kjønnede menn.

Det implisitte premisset for at det er et problem at Jørgen i perioder har mer lyst til å være sammen med kamerater enn med kjæresten, forteller om et relasjonshierarki hvor seksuelle forhold har høyere status enn aseksuelle forhold. Det er ifølge Vennesland riktigere å bruke tid med en kjæreste enn med kamerater. Hierarkisering av relasjoner kommer jeg tilbake til senere i oppgaven under kapittel: 4.4.2 Sex som lystbetont pliktarbeid.

At ”Jørgen” og kjæresten er forskjellige som personer med utgangspunkt i andre forskjeller enn biologisk kjønn blir ikke drøftet videre i dette case-eksempelet.

Lesere kan sikkert finne gjenkjennelse og mening i forfatterens beskrivelser og råd, men det er antakelig også mange lesere som ikke kjenner seg igjen. Måten Vennesland og Nordvoll formulerer seg på, som om det de skriver ut fra en objektiv sannhet tar ikke høyde for lesere som ikke kjenner seg igjen i beskrivelsene deres. Med det kan lesere risikere å føle seg fremmedgjorte etter å ha lest bøkene, i stedet for å ha fått hjelp. Teigens tekst bryter med Nordvoll og Venneslands’ da hun er tilbakeholden med å formulere egen erfaring om kjønnsforskjell som en universell sannhet.

4.3.4 Heteronormativitet

I Nordvoll og Venneslands tekster er det heterofile paret skrevet frem som norm, da det kun er *han og hun* som omtales i eksempler. Vennesland nevner homofile samliv kort, men Nordvoll nevner ikke samkjønnede par i det hele tatt. Teigen tematiserer heller ikke homofile samliv, men bruker ikke kone/mann eller hun/han i eksemplene sine. Hun bruker det

kjønnsnøytrale ordet ”partner” gjennom hele boken med unntak i noen case-eksempler. Å ikke tematisere homofile samliv, som Teigen gjør, men implisere at de er *med* ved å bruke kjønnsnøytrale pronomen i eksemplene, har en inkluderende effekt. Dette inntrykket styrkes av at kjønnsforskjeller ikke impliseres som en *naturlig* dynamikk i parforholdet. Nordvolls tekst har motsatt effekt da han i fravær av å skrive om homofile praksiser, utelukkende refererer til heteroparet; han/ hun og mann/kvinne. Han skriver ”Det er et unikt konsept dette med to kjønn som er skapt for hverandre og som tiltrekkes av hverandre” (Nordvoll 2006:49). Dette støtter forståelsen av at en kjønnsforskjell mellom mann og kvinne fungerer som eksklusiv forklaringsmodell for samlivdynamikk i boken hans.

Andre samlivspraksiser der tre eller flere individer lever sammen er helt utelukket fra alle de tre bøkene i materialet.

Kapitlet ”Kjønnsforskjeller” i Venneslands bok er på 22 sider, men likekjønnede par vies kun en halv side. Det kan tenkes å være rimelig med tanke på at kapitlets overskrift er ”kjønnsforskjeller” og forfatteren er tydelig på at kriteriet for å vurdere kjønn er det biologiske kjønn. Om likekjønnede skriver hun : ”To kvinner har sikkert like mange diskusjoner som en kvinne og en mann, men kommunikasjonen er annerledes” (Vennesland 2014:187). Selv om likekjønnede par angivelig unngår utfordringer knyttet til kjønnsforskjellene mellom mann og kvinne er de ikke fritatt fra interessekonflikter. Vennesland forklarer dette med at disse parene er *for like*, og derfor mister ”gnisten” (Vennesland 2014:187). Hun begrunner utsagnet med egen erfaring fra terapirommet der hun skriver at problemer knyttet til rollefordeling ved ønske om foreldreskap kan være et problem, og at hun har sett at ”partene i homofile par begynner å gruble og tvile på sin seksuelle orientering når samlivstrøbbel oppstår” (Vennesland 2014:187).

Vedrørende heterofile par i krise sies det ingenting om krisen kan føre til at de tar sin seksuelle orientering opp til vurdering. Jeg leser dette inn i skeiv teori, der homofili er ”den andre” seksuelle orienteringen heterofilien må sammenlikne seg med for å kunne opprettholde sin normative status. Heterofili er det *egentlige* som tas for gitt. Homofili er noe *annerledes* som krever en forklaring. Derfor kan også selve *den seksuelle orienteringen*, som befinner seg på et annet nivå enn det typiske *problemet* eller *partneren* bli tatt til vurdering når krisen befinner seg i homofil kontekst. Jeg mener med dette at det skeive marginaliseres, og skrives frem som et avvik fra heteronormen.

Heteronormativiteten jeg fant i materialet fra Vennesland og Nordvoll beskriver den norske kjønnsforskeren Mühleisen i Hårtveits (red.) ”Perspektiver på parforhold” (2005:77-89). Hun forteller her at hun har lest en rekke ”sexhåndbøker” som nesten utelukkende henvender seg til heterofile par. Hun fant at forfatterne håndterer homofili som tema på to ulike måter. Noen av forfatterne unngikk homofili som tema slik Nordvoll gjør, mens andre forfattere hadde tatt med noe innhold om homofili, men skrevet om temaet som et avvik fra det normale, slik Vennesland gjør. Det Mühleisen poengterer, som også er overførbart til mitt materiale er at forfatterne skriver om seksuell orientering som noe man *er*, eller *har* - ikke noe man *gjør* (Mühleisen 2005:83).

4.3.5 Oppsummering

Det fremstilles to variasjoner om det å være kvinne eller mann innenfor disse tre bøkene. Den ene som er representert av Vennesland og Nordvoll ser på biologisk kjønn som avgjørende for en persons karakteristika, mens Teigens variasjonen bryter med det da *maskulin* og *feminin* ikke trenger knyttes til biologisk kjønn. Teigen åpner for flere måter å være kjønn på enn Nordvoll og Vennesland.

I følge Nordvoll og Vennesland, som utgjør overvekten av empirien, kan paret leve det gode samliv dersom de forvalter sine kjønnede egenskaper ”riktig” slik at de utfyller hverandre i samlivet. Premisset for rådene forfatterne gir er at et samliv består av kvinne og mann som må arbeide for å møtes på halvveien mellom kjønnsforskjellen. Likekjønnede par burde da være sikret mot konflikter, noe de som kjent ikke er. Historier om likekjønnede par, ville derfor slått bena under premisset for rådene hvor kjønnsforskjell har funksjon som forklaring på problemer. Der forfatterne argumenterer for hvordan egenskaper er kjønnede, bidrar de til å sementere diskursen om biologisk kjønn.

Samtidig er det i følge det poststrukturalistiske referanseproblemet (som jeg har vært inne på tidligere i oppgaven) meningsløst å hevde at biologisk kjønn ikke er sant. Diskursen om biologisk kjønn er en av mange mulige tolkninger av det vi opplever som kjønn. Poenget er at diskursen om biologisk kjønn som er representert i materialet kan virke begrensende da kjønn og egenskaper omtales som et *enten eller*, og utelukker et *både og*. I poststrukturalistisk

tenkning er ikke en slik oppdeling en naturgitt størrelse, men språklig konstruert (Bondevik og Rustad 2006: 53).

Årsaksforklaringer om at problemer i samlivet har sitt opphav i generelle kjønnsforskjeller kan miste troverdighet som årsak, når andre mulige grunnlag for opplevelse av problemer neglisjeres. Forklaringer som knyttes til genetiske ulikheter, fritar også partene for skyld, og har med det noe passivt over seg da det ikke er mulig å gjøre noe med "naturen".

4.4 Hvilke handlingsrom for gode samlivspraksiser formidler selvhjelps litteratur i forbindelse med samliv som arbeid?

I denne delen av undersøkelsen er jeg ute etter hvilke måte diskursen om samliv som arbeid blir skrevet frem. Funnene viser at det blir fremstilt som et arbeid drevet av vilje, og at diskursen skrives frem rundt temaene følelser og sex.

Madsen viser til sosiologen Chris Rojek og skriver at fritid "primært er å forstå som et arbeid" (Madsen 2014:114). Som Mühleisen sier i sitatet under er "arbeid" blitt en allmenn metafor som i moderne tid har forskjøvet seg ut av den klassiske arbeidssituasjonen og over i fritiden, der den blant annet brukes om *kjærlighetsarbeid*. Det gjør at samlivet krever opplæring fra fagfolk på området, dersom forholdet knirker.

...det er samtale- og terapirommet samt alle samlivsbøkene som forvalter statens normer for hvordan kjærlighet, kjønn, seksualitet, reproduksjon, privat eiendom og biologisk eierskap - foreldreskap - skal forvaltes i nasjonens interesse.(...) Retorikken har de fleste av oss internalisert for lenge siden: Gode relasjoner krever arbeid fra begge parter. En skikkelig arbeidsinnsats: kjærlighetsarbeid. Vi må jobbe for å få til gode relasjoner.(...) Når arbeid blir den allment aksepterte metaforen for parforhold (...) er det tankevekkende (2005: 81).

I dette utdraget problematiserer Mühleisen "arbeid" som anvendt metafor om samliv, og hvordan det har ført til at diskursen om "samliv som arbeid" er hyppig sitert i terapeutisk kontekst. Alle de tre bøkene fra materialet representerer retorikken Mühleisen kritiserer.

Vennesland siterer diskursen om at kjærlighet er arbeid i utdraget under, i forbindelse med følelser:

Det er kanskje ikke for mye å si at kjærlighet innebærer hardt arbeid (...) Gjennom mitt arbeid treffer jeg tidvis par som tror at kjærligheten skal fungere av seg selv. Følelsene skal alene gi tilstrekkelig glød til at samlivet blir lykkelig (2014:8).

Teigen trekker også på diskursen om at samliv er arbeid, der hun skriver at måten å bli lykkelig i et parforhold på, er å arbeide med seg selv (2012: 155).

Teigen og Vennesland skriver begge her om hvordan man må arbeide i samlivet for å kunne bli lykkelige. Diskursen om samliv som arbeid henger tett sammen med det poststrukturalistiske perspektivet som går igjen i Teigens ”Varig kjærleik”, og som i selvhjelpslitteraturen for øvrig, om at individet er ansvarlig for hvor godt det går en (Aarseth 2011).

På bokomslaget av Teigens ”Varig kjærleik” presenteres boken med at den inneholder ”kunnskap og verktøy” som kan brukes til å styrke ”den varige kjærleiken”. Det loves blant annet at boken forteller noe om hva man skal gjøre ”når det trengs større reparasjoner”. *Arbeid, vilje, verktøy, service og prioritering* er ord som kan brukes om det samlivet som skal leves.

Vennesland skriver at kjærligheten ikke er nok til å fungere av seg selv. Gode samliv krever i følge henne hardt arbeid. På bokomslaget sammenlikner hun samlivets behov for service med bilens behov for service: ”... akkurat som bilen, trenger også samlivet service og vedlikehold” (Vennesland 2014: bokomslaget). Også Nordvoll benytter seg av arbeidsretorikk: ”Det er utrolig viktig å arbeide med sitt kjærlighetsforhold” (Nordvoll 2006:22). I utdraget under skriver han også om parforholdet som noe som må pleies, næres og prioriteres:

... kjærligheten og parforholdet må pleies, næres og prioriteres framfor alt. (...) Det er dette som også holder et godt hjem sammen, til beste for voksne, barn og lokalsamfunn (2006:97).

Sitatet fra Nordvoll har *moral* om hvordan liv skal ”forvaltes i nasjonens interesse”, og illustrerer det Mühleisen kritiserer samlivsbøkene for i sitatet innledningsvis i dette underkapittelet (4.4).

4.4.1 Kontroll av følelser

Når det kommer til hva som skal holde parforholdet sammen skriver Nordvoll om *vilje* som avgjørende. Han skriver om parforholdet som dyd; forholdet som institusjon bør være

bestående på viljekraft, uavhengig av følelseslivet. Da vilje er en viktig drivkraft i arbeid, forstår jeg Nordvolls *vilje* innenfor diskursen om samliv som arbeid.

De som lever slik ser på forpliktelse og lojalitet til forholdet som det viktigste. Smerte gjør kjærligheten sterkere, og forholdet har en egenverdi som individet skal prioritere foran seg selv (Øfsti 2010: 80). Jeg siterer Nordvoll under i et avsnitt der han skriver hvordan han mener man kan håndtere følelser som ikke passer inn i forholdet man lever i:

Til syvende og sist blir alt en snakker om, bestemmer seg for og ønsker seg et spørsmål om vilje. (...) Når en i et fast forhold for eksempel opplever å bli forelsket i en annen, er en nødt til å velge hva en da gjør. Det nytter ikke å fornekte forelskelsen, men det er dumt å gi etter for den. Det beste er å bare registrere den og la det bli med det, men det er først og fremst en viljebeslutning (2006: 68-69).

Nordvoll skriver her at man kan håndtere ”upassende” følelser med viljens kraft. Diskursen om kjærlighet som dyd kommer frem i eksempelet ved at leseren blir rådet til å bli værende i forholdet selv om man er forelsket i en annen. Man kan altså ha ”forbudte følelser”, men viljen må kunne styre hvordan man forvalter følelsene. Det etablerte parforholdet har her en egenverdi som overstyrer følelseslivet, på samme måte som forholdet arbeidstaker har til en arbeidsgiver.

Vennesland skriver også om kontroll av følelser og rommet til å kjenne på dem. Hun skriver ”...Det går faktisk an å bestemme seg for å lage god stemning ved sengetid. Du kan styre følelsene dine og tenke positivt” (Vennesland 2014:197). I et annet kapittel i boken sin refererer Vennesland til den anerkjente italienske familieterapeuten Virginia Satir og låner fem punkter om frihet hun mener er viktige å gi hverandre. To av disse punktene er ”Friheten til å føle som du gjør i stedet for det du burde føle” og ”Friheten til å si det du tenker og føler, i stedet for det du burde tenke og føle” (Vennesland 2014: 213-214). Disse to punktene bryter med hverandre. Vennesland presenterer her det jeg ser som et postmoderne paradoks: samlivet bør være basert på romantiske følelser, samtidig som det er et arbeid der følelser kan underlegges kontroll. I utdraget under vektlegger hun den siden som sier at følelser kan styres:

For kvinner gjelder det at følelsene ikke tar overhånd. Hun må slippe mannen mer til med hans nøkternhet og løsninger. Mannen på sin side må innse at taushet sjelden er veien til evig lykke, og at problemer må tas tak i dersom man skal hindre dem i å feste seg (Vennesland 2014: 197).

I motsetning til Vennesland råder ikke Nordvoll leseren til å *styre* følelser, men å *unngå å gi etter* for eventuelle fristelser og impulser som ”ikke hører hjemme” i det etablerte parforholdet.

Det Vennesland og Nordvoll har til felles er den romantiske diskursen om det monogame paret som holder sammen i tykt og tynt, men Nordvoll går så langt som å si at det gode samlivet bør overleve på viljekraft når følelsene ikke er sterke nok i seg selv. Verken Nordvoll eller Vennesland skriver i sammenheng med dette noe om muligheten for å gi etter for sviktende kjærlighet eller ”feil” følelser som et legitimt alternativ (som forelskelse i en utenforstående).

4.4.2 Sex som lystbetont pliktarbeid

Teigen og Nordvoll skriver begge om sex som et arbeid.

Teigen kritiserer massemedias fokus på seksuell teknikk, kunnskap om anatomi og erogene soner som nøkkel til god sex:

Snakkar ein derimot om heilt vanlege par – og då par som har eit levande og godt sexliv – vil ein få andre historier om kva som skaper sus i serken, og som gjer at desse para aldri sluttar å prioritere sex, midt i sine travle tilvære. Historiene dei fortel, handlar om lyst, leik og nyting (2012: 63).

Hun skriver om lystbetont sex som *prioriteres* i en hektisk hverdag. Som i flere eksempler i denne analysen er et arbeids- og pliktrelatert ord som ”prioritere” satt i sammenheng med kjærlighet, lyst og nytelse. Nordvoll legger også et samfunnsansvar på paret i å prioritere kjærlighet og parforhold – ved at det ikke bare er til parets beste, men også til det beste for barn og lokalsamfunn. Dette samsvarer med agendaen til statens samlivskurs for førstegangsførelde, som anbefaler nybakte foreldre til å jobbe for å bevare romantikk og seksualitet for barnets beste (Danielsen og Mühleisen 2009:79).

Nordvoll setter også sex i parrelasjonen inn i et relasjonshierarki:

Mye tyder på at det er altfor lite sex i ekteskapene rundt omkring, noe som ikke er bra for noen! (...) Seksuallivet er et fundament for livslang kjærlighet (...) Uten en intim fysisk side vil forholdet bli noe platonisk og etter hvert ”bare” et bofelleskap (2006: 85).

”For lite sex” truer altså parforholdets levedyktighet, og det er ikke forenelig med målet om livslang kjærlighet. Det seksuelt aktive paret er rangert høyere i et boformhierarki, enn det aseksuelle paret som ”bare” har et bofellesskap. Å leve i bofellesskap, er i følge Nordvoll ikke forenelig med å ha en livslang kjærlighet. Med andre ord er det sex som legitimerer paret som par, og et seksuelt aktivt par har høyere status enn andre forhold. Øfsti skriver i sin artikkel ”Om å ta den romantiske diskursen for gitt” om et lignende relasjonshierarki der venner fremstilles som et fattig substitutt til den romantiske heterorelasjonen i Hollywood-filmen om den kvinnelige karakteren Bridget Jones (2008).

Nordvoll spør i sin bok ”Hvorfor sex i ekteskapet?”. Ett av argumentene hans for å ha sex i ekteskapet er at det binder paret sammen:

Et godt samleie skaper derfor alltid gode bånd mellom partene. Men også den følelsesmessige opplevelsen av et godt samleie binder par sammen. Opplevelsen av blottlegging, intimitet, opphisselse og utløsning som en deler sammen, gjør sterkt inntrykk og egner seg best for en fortsettelse av forholdet (2006:88-89).

Videre skriver han at ”sex mellom to som elsker hverandre er både lim og krydder i et kjærlighetsforhold” (Nordvoll 2006: 93). Jeg tolker dette som at ett av samleiets funksjoner er som ”lim” i parforholdet, og derfor avgjørende for ”det gode samliv”.

I et avsnittet ”Hvor ofte elsker vi?” problematiserer Nordvoll det enkelte pars samleiefrekvens og skriver ”noen hver av oss har slitt med å finne svar på spørsmål om hva som er normal hyppighet” (Nordvoll 2006: 110). Han skriver at det ”heldigvis” finnes mye statistikk om dette og viser til en uspesifisert statistikk om hvor ofte par i ulike aldersgrupper har sex. For eksempel bør par mellom 30 og 40 år, i følge Nordvoll og statistikken, ha ”deilig samleie” 112 ganger i året. Videre skriver han at statistikken nok var til trøst for noen, mens andre må registrere at de ligger ”bak skjema”. Han skriver ”En slik statistikk kan få de late til å skjerpe seg og de mange til å ikke stresse med om de er normale eller ikke” (Nordvoll 2006: 110).

Samtidig skriver Nordvoll om sex som noe som bør være følelsesladet, intimt og lekent. I kapittelet ”Sammenhenger mellom hverdagen og det seksuelle liv” skriver han:

Sex blir for mange en plikt, noe en gjør for å få det overstått og ikke noe en har for nytelse og kilde til nærhet og intimitet. Når et par er i en slik posisjon, er det fare på ferde, selv om en kanskje ikke vil innrømme det (2006: 92).

Jeg mener slike statistikker som Nordvoll viser til ikke er et ”heldigvis” at vi har. Å bruke statistikk som norm slik Nordvoll gjør, konstruerer avvikere av de som lever med en annen praksis. Jeg mener det ikke er vanskelig å se for seg at et såkalt ”unormalt” par (unormalt i kraft av å avvike fra statistikken) får et seksuelt ”problem” når de leser om dette og ”forstår” at de avviker og er ”unormale” eller ”late”. På meg virker det også som et paradoks å skulle få sexlyst gjennom å ”skjerpe seg”.

Nordvoll tegner opp en snever ramme å leve i. Er man mellom 30 og 40 år kan man altså friskmelde sexlivet sitt hvis man i gjennomsnitt har sex mer enn to ganger i uka. Samtidig skal sexen ikke være plikt, men følelsesladet, intimt, lekent, for nytelse og som en kilde til nærhet.

Teigen har en annen tilnærming enn Nordvoll til hvordan par kan ”løse” sexlivet. Hun viser til det amerikanske forsker-paret McCarthys forskning på seksualvaner hos heterofile par:

McCarthy-ekteparet fann at ein viktig grunn til at sexlivet dabbar av for ein del av oss, er at vi blir fanga i for smale oppfatningar av kva sex er. Mest typisk er at vi lagar oss urealistiske standardar for kva vi ser på som ”vellykka” sex (...) om vi byrjar å tenkje at vellykka sex må inkludere lidenskapeleg samleie med orgasme til begge, har vi lagt ut på ein veg som for mange par fører til eit tilvære heilt utan sex, eller med svært sjeldan sex, konkluderer McCarthyane (2012:66).

Hun skriver videre om hva sex *kan være*. Hun foreslår å inkludere flere aktiviteter i begrepet ”sex” for at det være mindre krevende å ha sex, og senke prestasjonsnivået. Hun foreslår å se på berøring med *klær på* som ”lav-intensiv sex” i den ene enden av skalaen, og samleiet i motsatt ende av skalaen, som ”høy intens sex”.

Både Nordvoll og Teigen synes å være enige i at partene i et godt samliv har hyppig sex sammen, men har ulike forslag til hvordan paret skal kunne få det til. Der Nordvoll mener at de som ikke har hyppig sex ”bør skjerpe seg” bryter Teigen med dette, ved å foreslå å utvide betydningen av begrepet ”sex” slik at flere aktiviteter kan få gyldighet som sex. Men til tross for bruddet der hun vil redefinere innholdet i sex som aktivitet, føyer hun seg inn i anbefalingen om hyppig sex i samlivet.

I den verdiladede, heteronormative diskursen Nordvoll trekker på, virker det rimelig å ansvarliggjøre paret i å be de prioritere romantisk kjærlighet til (det eventuelle) barnet og samfunnets beste. Hvis man ikke har nok sex, er ikke parforholdet ”friskt” og da lider også barnet under dette. Samliv og familieliv er i hans virkelighetskonstruksjon byggeklossene som holder samfunnet sammen. Det impliserer samtidig at det er en samfunnstrussel når folk ikke ”lever riktig”. Nordvoll ekskluderer samlivsformer som aseksuelle relasjoner og bofellesskap fra ”godt samliv” i boken sin. Nordvoll skriver mye om sex, men kun i sammenheng med intimitet og kjærlighet. Jeg mener rommet som gjenstår når sex skal være lekent, samtidig som samleiehyppigheten bør være etter en statistisk norm, er marginalt hvis det i det hele tatt eksiterer.

En del par lever antakelig med lite eller ingen seksuell omgang. I følge Nordvoll har disse parene ”problemer” og han setter disse i en posisjon der de ikke skal være fornøyde med samlivet sitt. Det kan være et problem om man har mer eller mindre sex enn man ønsker, men det bør ikke være et samlivsproblem i seg selv at levesettet avviker fra statistikken. Måten Teigen løser dette på er snedig da hun alternativt kunne tatt et oppgjør med idéen om at gode samliv innebærer hyppig sex, i stedet for å inkludere flere aktiviteter i sexakten for å hjelpe par i å imøtekomme statistikken. Nordvoll og Teigen skriver seg inn i en kultur som setter strenge krav til hva et parforhold skal være. Denne ”sannhetens” flyktighet blir tydelig når man ser litt tilbake i tid, der folk generelt ble advart mot for mye sex og for tidlig sex. Pendelen har snudd; budskapet fra samlivsekspertene tenderer mot at trusselen ikke er *for mye*, men *for lite sex*. Samlivseksperternes forklaring på ”problemet” kan, som vi har sett, variere fra å omhandle kjønnsforskjeller til at man har for høye krav til sexakten. Uansett representerer to av tre bøker fra materialet idéen om at sex er viktig, og at lite sex, eller fravær av sex tyder på at man har et samlivsproblem. Med tanke på dette er det paradoksalt at Nordvoll også argumenterer for å tilpasse seg en statistikk på normal samleiehyppighet, da ”det kan være en belastning å aldri vite hva som er ”normalt” eller vanlig for andre par” (2006:110).

4.4.3 Oppsummering

Forfatterne skriver om samlivet som en institusjon som skal fungere i spennet mellom plikter og individuelle ønsker. Varig kjærligheten er en oppgave som skal mestres etter at forelskelsen er over. Sex får rollen som en slags hellig aktivitet man kun bør utøve innenfor

parforholdet. Jeg forstår det som at sex er tillagt tung symbolverdi, da det skal være et karakteristika ved parrelasjonen, som differensierer paret fra andre typer relasjoner. Derfor svekkes paridentiteten når paret ikke praktiserer sex, og samlivet er truet.

Det å se på kjærlighet som hardt arbeid er en retorikk man også finner i den protestantiske arbeidsmoral og kapitalismens idé om verdivekst (Øfsti 2010:8). Det å forholde seg til samliv som arbeid kan ødelegge for følelser, men det kan også føre til samhold (Øfsti 2010: 82), og kan antakelig være en meningsfull forståelsesramme for mange par. Samtidig er dette et snevert handlingsrom når dette er den eneste metaforen som brukes for å kunne begripe dynamikk i samliv på. Ideen kan virke destruktivt på forhold da den opprettholder ideen om at fenomener som følelser, kommunikasjon og seksualitet er noe som må styres i forholdet. I tillegg bidrar ideen om å jobbe med forhold, til ideen om hva et parforhold skal, og bør være. Det kan tenkes at mange ville hatt større trivsel sammen om de avsluttet alle disse forebyggende tiltak og løsningsforsøk.

Når mening, og kanskje lykke, fremstilles som en rimelig forventning til parforholdet, åpnes det for kontinuerlig vurdering av samlivet. Det er rimelig å bryte ut av det moderne forholdet om det verken byr på lykke eller mening, og det kan være vanskelig å vite når samlivet er ”bra nok”. Jeg ser diskursen om samliv som arbeid i sammenheng med den romantiske diskursen, da samlivet angivelig krever et *arbeid* partene må ta ansvar for, for å kunne nå målet om *livslang kjærlighet*.

Paradokset om at samlivet skal være basert på kjærlighet og lyst, samtidig som det krever arbeid for å vare, er i markedets interesse. Ideen om kjærlighetsarbeid kan være vanskelig å etterleve, og derfor skaper den et behov for bøker som kan fortelle om hvordan livet skal forvaltes. At det er et tilsynelatende umettelig marked for bøker som veileder i hvordan man skal leve livet, kan tyde på at konsumentene ikke finner svaret (Madsen 2014: 19).

Hvis man ser kritisk på denne industrien opp mot markedsliberalisme, kan man si at samlivsekspertene kan ha økonomisk interesse i å fremme diskursen om at samliv er et arbeid. Madsen skriver at det er en økende tendens at anerkjente fagfolk innenfor ulike områder publiserer selvhjelpsbøker tilpasset det kommersielle markedet (Madsen 2014:16). I forlengelsen av dette kan det tenkes at det også ligger en samfunnsinteresse i å utvikle terapi i

en mer kostnadseffektiv retning, da mennesker med problemer kan henvises til selvhjelp fremfor mer kostbar hjelp, som samtaleterapi.

4.5 Empirien i kulturell kontekst

4.5.1 Modernistisk verdisyn

Nordvolls bok, og i noen grad Venneslands bok, inneholder en brytning i at de skriver et modernistisk verdisyn inn i postmoderne kontekst. Begge forfatterne omtaler samfunnsutviklingen som nedslående fordi den er preget av samlivsbrudd og individualisme. På et annet nivå skriver de om dette i en selvhjelpskulturell kontekst, som bygger på premisset om at individet har ansvar for egen velferd.

Madsen skriver at et modernistisk samtidssyn er et påfallende fellestrekk i selvhjelpslitteraturen. Han eksemplifiserer med å trekke frem den amerikanske psykologen, talkshowverten og forfatteren Dr. Phil som starter sine bøker med å dystopisk fastslå at det går nedover med samfunnet, og begrunner det blant annet med at det flere skilsmisser nå enn før. Løsningen Dr. Phil foreslår er at hver enkelt jobber med seg selv for å motarbeide den negative tendensen (Madsen 2010: 89-90). Nordvoll refererer til den samme Dr. Phil (Phillip McGraw som han egentlig heter) når han argumenterer for at alt er et spørsmål om vilje når man skal få et ekteskap til å fungere (2006: 68-69). I utdraget under skriver Nordvoll hvordan det ”går nedover” i samtiden og begrunner det med økning av samlivsbrudd:

Vi lever i en ulvetid hva samliv angår, og nesten halvparten av ekteskapene går i stykker. Før var det mange ytre ting som bandt ektefellene sammen og som gjorde skilsmisse vanskelig eller også umulig. Nå er det annerledes. Tendensen er at den som ikke er glad og fornøyd i sitt forhold, rett og slett forlater det. Normene har falt, de økonomiske premissene er endret og fordømmelsen over skilsmisse er borte (2006:92).

Ordet ”ulvetid” om samtiden gir en negativ konnotasjon. Jeg tolker Nordvoll dithen at han mener det var bedre på den tiden da det var vanskeligere å bryte ut av et forhold. Vennesland gir uttrykk for den samme moralen da hun starter sin bok med å skrive at det er lett å bli nedslått når man vet at halvparten av alle ekteskap går i oppløsning (Vennesland 2014: 8).

Nordvoll har også et eget avsnitt om postmodernismen i boken sin:

Det postmoderne menneske har seg selv i sentrum og selvrealisering som mål (...) Det postmoderne mennesket egner seg egentlig ikke så godt for livslange kjærlighetsforhold. Slike forhold krever en viss grad av offer og innlevelse (...) Uten refleksjon over egen samtid og eget liv, blir vi et lett bytte for postmodernistiske holdninger og verdier (2006:19).

Her dobbeltkommuniserer Nordvoll til leseren ved å kritisere postmodernismen, samtidig som han bidrar til den gjennom utgivelsen av boken sin, da den trekker på postmoderne idéer om individuelt ansvar for eget liv gjennom arbeid.

Ved å skrive frem skilsmisse som noe negativt lukker de for oppløsning av samliv som et akseptabelt alternativ, og understreker budskapet i bøkene om at man bør holde sammen livet ut. Samlivsformer som seriemonogami, skrives også med det ut av det gode samlivet.

4.5.2 Forfatterens posisjonering og argumentasjonsretorikk

Jeg mener det kan være problematisk når forfattere av selvhjelps litteratur legitimerer forfatterstemmen sin som en ekspertise, samtidig som innholdet i stor grad er erfaringsbasert. Når avgrensede personlige oppfatninger skrives frem som sannhet kan det bidra til å tegne opp smalere rammer for identiteter og atferd enn om man hadde tatt utgangspunkt i et mangfold av muligheter. Både Vennesland og Nordvoll skriver i mange tilfeller med utgangspunkt i eget biologisk kjønn, og subjektivitet, når de deler mennesker og atferd opp i de to gruppene kvinner og menn. Teigen skriver tettere opp mot terapeutiske fagpersondiskursen, i at hun er tydeligere om hvilke utsagt som er anekdotiske og basert på egen oppfatning.

I presentasjonen på bokomslaget til Venneslands ”Kunsten å leve sammen” presenteres hun som en forfatter som har skrevet boken i en faglig kontekst. Hun presenteres som sosionom og familieterapeut, kjent fra ”God morgen Norge” på TV2, som skribent i Allers, Vi Menn og Sandefjords Blad. Det står videre at hun har lang erfaring som samlivsrådgiver og familieterapeut med egen familierådgivningspraksis.

I forordet skriver Vennesland at hun ønsker at boken skal bidra til å hjelpe moderne par til å komme i balanse. Videre skriver hun ”Jeg håper også at boken havner hos dere som har et forhold som fungerer, men som vil forebygge samlivsproblemer” (2014: 10). Ut fra dette er det tydelig at ”Kunsten å leve sammen” er en bok skrevet til par, av en familieterapeut.

At Vennesland er utdannet familieterapeut, bør bidra til troverdighet om hennes ekspertise på samliv. Hun posisjonerer seg med en objektiv stemme som ligger tett på den tradisjonelle ”ekspertstemmen” når hun skriver at de som lykkes best med samspeillet i forholdet, er de samme som innser, og avfinner seg med kjønnsforskjeller (2014: 192). Vennesland formulerer med dette kjønnsforskjell som en naturlov, som eksisterer, uavhengig av seg selv som forfatter av setningen.

Eksempelet over bryter med en subjektiv generaliserende posisjonering hvor Vennesland stiler teksten fra en kvinnelig subjektiv stemme. Hun skriver at kvinner kan lære av menn ”å legge fortiden bak oss” og at menn kan lære av kvinner ”å spørre når han ikke forstår ” (Vennesland 2014: 193-194 og 200). Hun skriver med utgangspunkt i eget biologisk kjønn, da mannen ikke er et *oss* men *han* . Hun skriver også ”Dessverre tror jeg dårlig samvittighet er en del av oss kvinner” (Vennesland 2014: 203). Et annet eksempel jeg har brukt tidligere i oppgaven, er der Vennesland skriver at kvinner er eksperter på multitasking og at ”vi” harselerer over menn som ikke klarer å sende tekstmeldinger og snakke samtidig (Vennesland 2014: 195). Det kommer ikke frem i boken hvilket grunnlag Vennesland har for å mene det er et generelt trekk hos den biologiske mannen at han ikke spør ”når han ikke forstår” eller at dårlig samvittighet er en del av det å være kvinne.

Det er rimelig at også forfattere av selvhjelps litteratur lar sin subjektive stemme komme frem i teksten, da man er uløselig knyttet til sitt eget subjektive blikk. Men jeg mener det er problematisk når en stemme som legitimerer seg med en faglig ekspertise bruker retorikken *oss* og *dem* slik som Vennesland gjør, med utgangspunkt i seg selv, og om hvem som har tilhørighet i hvilke grupper. Denne retorikken bidrar til å generere smale forståelser av kjønn, hvor biologisk kjønn bindes opp til spesielle egenskaper og atferd.

Et annet språklig virkemiddel samtlige forfatterne av empirien trekker på, riktignok i ulik grad, er at de viser til ”forskning” eller bruker andre argumenter som ved et nærmere blikk er vanskelig å finne gyldighet for.

I ”Kjærlighet som varer” viser Nordvoll stadig til *forskning* og *ny viten* for å legitimere sine synspunkter. Et annet argument han også bruker ofte er ”det er bare sånn det er” (Nordvoll 2006). Han viser ikke til hvilken forskning eller ny viten det gjelder, og drøfter ikke eventuell

annen forskning som tyder på noe annet. Som leser er det fort gjort å oppfatte disse tomme referansene til forskning og nyere viten som faglig tyngde og en representasjon av ”sannhet”.

Nordvoll refererer til en bredde av uspesifisert forskning når han argumenterer for biologisk kjønnsforskjell i hjernen:

Forskning innen naturvitenskap, psykologi og sosiologi de siste 15-20 årene har kommet opp med mange og entydige bevis på at nervesystemet, sansene og hjernene våre er forskjellige både i konstruksjon og funksjon (2006:38).

I likhet med Nordvoll viser Teigen til forskning uten å referere til kilde når hun viser til ”tonnevis med forskning og erfaring”, som sier hvordan man kan legge svik og krenkelser bak seg (2012: 121).

Fairclough mener at forskjellige diskurser, skrives frem på ulike *måter*. Funnene i denne oppgaven peker i retning av at forfattere innenfor selvhjelpsdiskursen kan skrive på en *måte* hvor skillet på det som blir sagt på bakgrunn av forskning, egne meninger, erfaringer og faglig ekspertise går over i hverandre.

I tråd med dette skriver Briers i sin bok ”Psychobabble” (2012:11) at forfattere av populærvitenskapelig selvhjelpslitteratur overlapper egne meninger og verdier med ”fakta”. Han mener det er en tendens at forfatterne henter støtte til egne meninger fra uspesifisert forskning. Hvis man undersøker nærmere vil man finne at innholdet i bøkene sjeldent er forskningsbasert, selv om det blir presentert slik (Briers 2012: 11). Det er problematisk når det er funnet at forbrukere oppgir at de leser selvhjelpslitteratur for å få tilgang til anvendbare resultater fra den siste forskningen (Madsen 2014:130).

En innvending til denne kritikken kan være at disse bøkene er i sjangeren selvhjelpslitteratur, og forfatterne har ingen stringente formkrav å forholde seg til. Den britiske sosiologen Anthony Giddens understreker i sitt verk ”Modernitet og selvidentitet” at mennesker ikke er passive konsumenter i forhold til fenomener som for eksempel selvhjelpslitteratur, men har makt i sin evne til å reflektere og ta stilling til det de blir presentert for. Han skriver at mennesket gjerne reagerer med opposisjon til sosiale betingelser de oppfatter urimelige (Giddens 1996:206). Likevel mener jeg det er etisk problematisk å argumentere for at noe er sånn eller slik, med for eksempel referanser til forskning som ikke er etterprøvbare.

Mennesker i kaotiske livssituasjoner kan være sårbare, og har kanskje ikke i sin søken etter råd og veiledning kapasitet eller overskudd til å tenke kritisk om hva ”eksperten” sier. Hvis det er slik, kan de smalere subjektive forståelsene som legitimeres med ”forskning” bidra til å danne et utenforskap av alle de som ikke passer inn i forståelsesrammen.

4.5.3 Er selvhjelpslitteratur lavkultur?

I en artikkel publisert i tidsskrift for den norske psykologforening skriver den norske lingvisten Bjørkedahl om selvhjelpslitteraturens kulturelle status. Han mener selvhjelpslitteraturen har samme kulturelle status i litteratursammenheng som dansebandet Ole Ivars har innenfor musikkjangeren (Bjørkedahl 2014a: 633-636). Jeg forstår sammenligningen som at begge deler er lettfattelig og folkekjært. Bjørkedahl konkluderer med at det også er varierende kvalitet på selvhjelpslitteratur, og at det finnes bøker i sjangeren som har noe å tilby de kresne. Grunnen til at selvhjelpsbøker ansees som lavkultur er antakelig sammensatt, skriver Bjørkedahl (Bjørkedahl 2014a: 633-636).

Den britiske psykologen Stephen Briers kritiserer selvhjelpslitteratur for å ha en regressiv form ved å være lite nyansert og dele verden inn i sort og hvitt, der ting enten er bra/dårlig eller godt/ondt (2012:12). Deler av materialet jeg har studert i denne oppgaven er også svært generaliserende, slik som der Nordvoll skriver: ”Utroskap er blitt et sterkt voksende problem i vår verden: Noe av årsaken ligger i at normoppløsningen er kommet så langt (...) Utroskap er en dødelig gift i ethvert forhold ” (Nordvoll 2006: 18). Her forenkler Nordvoll det som forstås som utroskap, og tar ikke høyde for at det er flere nyanser, og andre måter å se fenomenet på.

På en annen side mener Madsen at skillet mellom høy- og lavkultur er i ferd med å viskes ut. Han eksemplifiserer det med at en professor i psykologi, med sin faglige tyngde, kan skrive en bok om hvordan man skal bli lykkelig (Wiik 2014). Funn fra materialet; som Nordvoll og Venneslands subjektive posisjonering og samtlige forfatteres mangelfulle argumentasjon, kan tyde på at forlagene ikke stiller spesielle krav til utgivelsene. Når det ikke er noen kvalitetsmessig standard for kvaliteten på utgivelser av selvhjelpslitteratur kan det bidra til å opprettholde en lavkulturell status. Selvhjelpslitteraturens lavkulturelle status også kan sees i sammenheng med at den eksponerer private forhold. Tematisering av det intime er assosiert med trivialisering og femininisering av offentligheten. Uttrykk i medier vedrørende privatliv konnoteres vanligvis som lavkulturelle (Mühleisen 2003).

På en annen side kan terapiens inntog inn i populær- og lavkultur de siste tiårene bidra til å dekonstruere tabuer og avmystifisere psykologi. Med dette blikket kan det være slik at selvhjelpslitteratur bidrar i en demokratiseringsprosess av anliggender som tidligere var forbeholdt akademia.

Selv om grensene mellom lavkultur, høykultur og populærvitenskap kanskje er under forskyvning er det mangel på kritiske analyser av selvhjelp som kunnskapsfelt (Madsen 2014:16).

4.5.4 Pågående debatt

Under arbeidet med denne oppgaven har debatten om selvhjelpskulturen hatt en oppblomstring i mediene. Debatten jeg refererer til i dette delkapitlet problematiserer kvaliteten på selvhjelpslitteratur, menneskers evne til å påvirke eget liv gjennom positiv tenkning, og problemer som er tatt ut av til kontekst. Debatten er interessant i lys av dette forskningsprosjektets problemstilling, da nevnte temaer knytter seg til hvilke handlingsrom som tilbys leseren. Jeg trekker poenger fra debatten sammen med funn fra egen empiri. Debatten i dette kapitlet omhandler ikke selvhjelpslitteratur *om samliv* spesielt, men selvhjelpslitteratur generelt, uavhengig av undersjanger.

Kvalitet

Bjørkedahl har vært i media ved flere anledninger, også i forbindelse med sitt forskningsprosjekt, der han leste en selvhjelpsbok i uken gjennom hele 2014. Målet med forskningen er å skrive en selvhjelpsbok som ”er bedre” (Kulturhuset 2015). Han skriver om forskningsprosjektet på bloggen sin ”Hvordan leve livet” hvor han omtaler hver av alle de 52 bøkene (Bjørkedahl 2015).

Bjørkedahl mener det er et bredt spekter av kvaliteten på selvhjelpslitteraturen, og at de bøkene som er skrevet av fagpersoner, som for eksempel psykologer, stort sett er bedre enn de som er skrevet av forfattere uten formell faglig kompetanse. En forskjell han fant var at forfatterne med faglig bakgrunn ga mer konkrete, overførbare og gjennomførbare råd. I bøkene skrevet av forfattere, uten faglig bakgrunn, fant han at rådene var mer abstrakte, urealistiske og personlige. I disse bøkene var mange råd formulert som anekdoter fra

forfatterens eget liv. En slik form kan bidra til at eksemplene blir smale og vanskelige å anvende og relatere til eget liv. Jeg fant igjen denne forskjellen som Bjørkedahl tematiserer i utvalget mitt. Et eksempel er hvordan Nordvoll (coach) råder oss til å håndtere biologisk kjønnsforskjell:

Jeg tror at bare det å vite om at vi er forskjellige, kan bidra til at vi kommer hverandre nærmere. I tillegg må begge kjønn lære seg å trekke noen praktiske konsekvenser av forskjellene. Mannen må lære at kvinnen må få snakke om problemer som hun sliter med på jobben eller hjemme, det er i tråd med hvordan hun er skapt (2006:45-46).

Nordvoll kommer ikke inn på *hvordan* mannen skal lære at ”kvinnen må få snakke” og hva han kan gjøre for å endre samhandlingen dem imellom.

I tråd med Bjørkedahls funn har psykolog Teigen generelt mer konkrete og åpne råd som det er lettere å se for seg hvordan man kan gjennomføre. I forbindelse med kommunikasjon skriver hun :

Har du ein partner som du er lei av å mase på for å få ting gjort? Eitt alternativ er å snu situasjonen på hovudet og heller kommentere positivt når noko faktisk *blir* gjort. ”Så fint at du køyrde vekk hageavfallet! No ser det så trivelig ut her!” (2012:55).

Venneslands ”Kunsten å leve sammen” er blant bøkene Bjørkedahl leste i forbindelse med forskningen sin på selvhjelpslitteratur i 2014. Han skriver på bloggen sin at han synes Vennesland har en del nyttige tips og veiledning i boken, men kritiserer boken for å ha stereotype fremstillinger av kjønn, og å være av så lav håndverksmessig kvalitet at den er vanskelig å lese (Bjørkedahl 2015). Bjørkedahl mener det er store kvalitetsforskjeller på det han har lest innenfor selvhjelpssjangeren; det strekker seg fra ”grusomme leseropplevelser” til ”ganske nyttig”. Han understreker at kvalitets-sillet er koherent med forfatterens bakgrunn, eller manglende bakgrunn som fagperson (Kulturhuset 2015).

Bjørkedahl trekker frem forfatterens formelle fagkompetanse og hvorvidt boken innholdsmessig er anvendbar eller mer abstrakt som to markører for å vurdere kvalitet. Teigen som er psykolog og Vennesland som er utdannet familieterapeut fyller Bjørkedahls kriterium, med sin faglige bakgrunns relevans for bøkens tematikk, i motsetning til Nordvoll som er ”coach” med bakgrunn som lektor. Teigens ”Varig kjærleik” er likevel den boken som skiller seg ut fra de to øvrige bøkene, med mindre preg av verdier og visjonære anekdoter.

Psykolog Per Halvorsen skriver om Ole Jacob Madsen og hans bok fra 2014 “Det er innover vi må gå” på nettsiden til Norsk psykologforening. Overskriften lyder “I strupen på selvhjelpskulturen” og Halvorsen skriver om boken med noen innspill fra Madsen selv.

Til selvhjelpshyllene kommer folk med sine frustrasjoner og lengsler. Da fortjener de noe bedre enn mye av det de får servert. Vi tillater ikke at helsekostbutikkene lover gull og grønne skoger hvis de ikke kan dokumentere at det er det man får. På samme måte trenger selvhjelperne et direktiv, sier Madsen (Halvorsen 2014).

Det kommer her frem at Madsen mener at det bør sikres en viss kvalitet på selvhjelps litteraturen som publiseres, av etisk hensyn til forbrukerne.

I tidsskrift for norsk psykologforening skriver de norske psykologspesialistene Elin Fjerstad og Torkil Berge et innlegg jeg tolker som at de mener kritikken av selvhjelps litteratur bidrar til å forenkle bildet av sjangeren som helhet. De mener det ikke kommer frem i den pågående debatten at det i tillegg til ”de dårlige bøkene” også finnes selvhjelpsbøker av høy kvalitet. ”De gode” selvhjelpsbøkene har mye av det samme innholdet som faglitteratur, men gjør informasjonen tilgjengelig og anvendelig for majoriteten i en mer leservennlig innpakning, skriver de. De peker på at det ikke er slik at alle bøkene tilbyr enkle veier til lykke og suksess, men at sjangeren også har bøker som kan være til god terapeutisk hjelp for mennesker med lidelsestrykk, eventuelt som et supplement til annen terapi (Fjerstad og Berge 2015:150).

Kvaliteten på selvhjelps litteraturen viser seg å være et viktig poeng i den pågående debatten. I diskusjonen om kvalitet mener jeg det er viktig å huske på at kvalitetsvurderinger er under innflytelse av rådende diskurser om *hva* som er kvalitet, og *hvem* som er i posisjon til å mene noe om det.

Tankens kraft

Den danske psykologiprofessoren Svend Brinkmann har skrevet en selvhjelpsbok som opponerer mot den nyliberale holdningen som går igjen i selvhjelpskulturen. Den heter ”Stå fast” og veileder leseren til en negativ innstilling, og motstand til utvikling (Brinkmann 2014). Jeg leser denne boken som et humoristisk oppgjør med selvhjelps litteraturen.

I kjølevannet av denne utgivelsen har ulike stemmer trådt inn i debatten om selvhjelps litteratur, blant annet den norske legen Anders Danielsen Lie som skriver en kronikk i Dagbladet om hvordan han opplever Brinkmanns bok ”Stå fast”. Lie kommenterer

Brinkmanns reaksjon på det han kaller ”den krampaktige positiviteten i selvhjelpssjargongen” (Lie 2015), og skriver:

Selv om det er legitimt å klage når man er syk, er pessimisme og tungsinn forbundet med dårligere prognose for flere tilstander. Det er fullt mulig å tenke seg både syk og frisk (Lie 2015).

Brinkmann svarer på Lies kronikk og skriver at han med sin bok ikke har hatt til hensikt å angripe selvhjelpslitteraturen som sådan. Han ønsket å sette søkelyset på utviklingstvungen i selvhjelpslitteraturen. Utviklingstvungen gjør folk sårbare for lidelser som stress og depresjon, som de enkelte individ, i fortsettelsen av dette, blir ansvarliggjort for å ha pådratt seg (Brinkmann 2015).

Hva skjer med mennesker i krise, hjemløse og marginaliserte, hvis de skal ”Tenke seg friske”? Ethvert kulturelt og strukturelt blikk forsvinner, og alt blir individets egen skyld (Brinkmann 2015).

I meningsutvekslingen mellom Lie og Brinkmann problematiseres individets ansvar for egen helse og livskvalitet. I selvhjelpskulturen kan endring først skje når individet tar kontroll over eget liv, helpere kan bare veilede og inspirere selvet inn på helbredelsens vei (Madsen 2014: 20). I sin tid var den østerrikske psykiateren Sigmund Freud skeptisk til selvhjelpslitteratur. Han mente at utgiverne profitterte økonomisk på å selge forenklete løsninger på problemer som er langt mer kompliserte, enn at enkeltindividet kan helbrede det selv, ved hjelp av litteratur og viljens kraft (Illouz 2007: 41).

Hvis det er slik at selvhjelpslitteraturen fremstiller urealistiske forventninger til hva man kan få til på egen hånd av endringer og problemløsning i livet, bidrar det til å lage et utenforskap av de som ikke mestrer livene sine slik bøkene skisserer.

Problem i kontekst

I sitt essay ”Det er utover vi må gå” (Bjørkedahl 2014b: 1020-1025) skriver Bjørkedahl at han tror vi har mer behov for ”samhjelp” enn selvhjelp. Han skriver at vi må søke i fellesskapet når vi trenger hjelp og svar, snarere enn inn i oss selv, for i fellesskapet kan man få til noe annet enn man kan alene. Han mener at et såkalt problem med selvet har sitt opphav i de relasjonene og strukturene selvet står i, derfor kan vi ikke finne løsningen i oss selv, men i relasjonene og strukturene problemet oppsto i (Bjørkedahl 2014b:1020-1025). Innenfor

systemisk tenkning kan ikke individer eller fenomener forstås utenfor kontekst. Problemer oppstår ikke isolert, men i relasjon til noe eller noen og må derfor forstås relasjonelt (Ølgaard 2004). Bjørkedahls systemiske innfallsvinkel til opplevelsen av et problem, bryter med selvhjelpskulturen som tar individet ut av kontekst og sier at det kan finne svar på problemer i seg selv. Når selvhjelp som kulturelt fenomen bygger på et premiss som tar individet og problemet ut av kontekst, kan selvhjelp bidra til vanskeligere vilkår for de som opplever å ha problemer. Dette fordi et problem alltid (opp)står i en kontekst (Ølgaard 2004).

4.5.5 Oppsummering

Ut fra den pågående debatten virker det som at innhold, form og metoder man kan finne innen selvhjelps litteraturen er bred, og at sjangeren ikke bør generaliseres med tanke på kvalitet eller nytte.

Utvalg av empiri til denne oppgaven viser til hva som er populært, da disse bøkene var blant bestselgerne i 2014s mest omsettende bokhandel (Handelshøyskolen BI 2015). Selv om det trolig er et stort utvalg av selvhjelpsbøker innenfor undersjangeren ”samliv” er det utvilsomt mange som har fått ”Kjærlighet som varer” ”Varig kjærleik” og ”Kunsten å leve sammen” hjem i postkassen når de har søkt etter selvhjelp.

Ved å se utformingen av bøkene i Foucaults maktperspektiv kan man si at innholdet i bøkene, med det man kan vurdere som styrker og svakheter, har mulighet til å stå som det gjør fordi markedet tillater det. Forfatterne av bøkene besitter ikke makt, men det ligger en makt til bøkene, når samfunnet forholder seg til meningsinnholdet og gjør dem til bestselgende. Den kritiske debatten om selvhjelps litteratur og selvhjelpskultur generelt bidrar trolig til å påvirke morgendagens selvhjelpsbøker, og illustrerer hvordan makten flyter mellom utgivere, kritikere og forbrukere. I postmoderne tid hvor fokus på individets velvære dominerer foran fokus på kollektivet, har eksperter en viktig rolle i å hjelpe individet på sin vei mot lykken, enten det handler om selvutvikling, kosthold eller manikyr. ”Gjør det selv”- manualer slik selvhjelpsbøker kan være, gjør at alle har samme tilgang til ideene som utgjør og former tidsånden. I et samfunn hvor det kan være både dyrt, vanskelig og tidkrevende å gå i terapi, er selvhjelps litteraturen en form for ”lavterskel-terapi” som har potensiale til å nå ut til mange som opplever å ha problemer de ellers kanskje ikke ville gjort noe med.

Samtidig kan det være vanskelig å leve i tråd med det deler av materialet formidler som godt samliv, da innholdet er preget av smale handlingsrom og paradokser. Briers skriver at hele kulturen vår er farget av selvhjelp, og at det ikke er mulig å være upåvirket av det så lenge man er en del av kulturen. Derfor er det i følge Briers naturlig at folk føler seg mislykket når selvet og livet ikke fungerer slik vi lærer gjennom den terapeutiske kulturen (Briers 2012:13).

5.0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR

Da samtida tillegger enkeltmennesket ansvaret for sitt eget velvære, er veien til selvhjelps litteraturen kort dersom man har behov for hjelp til livet, eller til samlivet. Som vi har sett av funnene i denne oppgaven bidrar forfatterne til å lage normer for samliv. Handlingsrommet som disse normene tilbyr er i mange tilfeller smale, og det er sannsynlig at bøkene har lesere som ikke får seg selv eller livene sine til å passe inn i det.

Jeg mener det er problematisk når forfattere av selvhjelps litteratur trekker på normative diskurser og tegner opp smale handlingsrom for hva et godt samliv betyr, da det marginaliserer lesere som kan være i sårbare situasjoner.

Overvekten av tekstene fra empirien er heteronormative, og handler om *han* og *henne* eller det *maskuline* og det *feminine* i en komplementær konstellasjon, preget av avhengighet. Samtidig gjør denne komplimentere kjønnsforskjellen avhengigheten til et vanskelig arbeid. Paret må selv jobbe for, og ta ansvar for å jobbe mot lykke. Arbeid, vilje og kontroll omtales som viktige komponenter på veien til målet om varig kjærlighet. “Det gode samliv” krever forståelse og arbeid mellom kjønnene, og er basert på kjærlighet, varighet, gjensidig tillit, forståelse, romantikk, og sex. Det å si at man ”må jobbe med parforholdet for at kjærligheten skal leve” kan sikkert være et nyttig språklig bilde som gir struktur og mening om samlivets livsvilkår for noen.

Samtidig er det antakelig andre mennesker som ikke kan, ønsker eller finner det hensiktsmessig å identifisere seg som biologisk kjønn, eller passer inn i handlingsrommet og tolkningene bøkene tilbyr. Språklige kategorier bidrar til å definere innenfor og utenfor. Ord i tekst kan ikke forhandles mellom avsender og mottaker, slik som ord mellom terapeut og klient. Derfor tror jeg ikke selvhjelpsindustrien kan erstatte verdien den terapeutiske samtalen kan ha.

Samtaleterapi kan gi rom for det spesielle fremfor det generelle. Menneskers levde liv kan bli til historier som ikke trenger passe inn i avgrensede rammer, med matchende årsaksforklaringer og råd. Sammen med andre kan man også finne andre måter å forholde seg til et problem på, enn om man bare hadde vendt blikket innover i seg selv. Samtidig er det viktig å huske på at samtaleterapeuter i likhet med selvhjelpsforfattere er uløselig knyttet til

sin kulturelle kontekst. Samtaleterapi kan også være preget av moral, og normative idealer (Caillé 1992: 33).

5.1 Avslutning

I denne oppgaven har jeg tatt utgangspunkt i selvhjelpslitteratur med *samliv* som underkategori. Hva samlivseksperter skriver om samliv innen populærlitteraturen kan gi en god indikasjon på noen brede kulturelle trekk i samtida vår. Det er populært å forstå mennesker etter grupper av kjønn, og når det oppstår samlivsproblemer er dette også en hendig forklaringsmodell.

Jeg tror populariteten til denne type bøker forteller noe om menneskers søken etter retning. I en sekulær kultur hvor det ikke er noen gitt mening, søker man eksperter, på samme måte som man før i tiden søkte til presten for råd om hvordan man skal leve.

Materialet i denne oppgaven har som vist tegnet opp noen handlingsrom for hva vi kan forstå som godt samliv. Handlingsrommene er formet av forfatterens diskurser. Med mindre man leser med et kritisk analytisk blikk, er det usynlig at det er *diskurser*, og ikke *sannhet* som åpner og lukker for kjønnsidentiteter, og måter å leve et samliv på.

Ved å ta i bruk diskursbegrepet i egen praksis som terapeut, kan det bidra til kritisk bevissthet rundt verdier og sannheter som siteres og snakkes frem i den terapeutiske samtalen. Noen ganger finner klienter det meningsfullt å la sannheter bestå, andre ganger kan det være befriende å se på det bestående med et kritisk blikk.

Å kjøpe en bok om hvordan en skal få samlivet på rett kjøp er enkelt, men når selvhjelpslitteratur ikke er tilstrekkelig som hjelp, bør en terapeut i praksis ha noe annet å tilby.

LITTERATUR

Andersen, U. C. (2013) *Fra kjernefamilie til stjernefamilie*. I: Lorentzen, J. og Mühleisen, W. (red.) *Å være sammen- intimitetens nye kulturelle vilkår*. Oslo/Trondheim: Akademika forlag, s.29-54

Bjørkedahl, K. (2014a) Selvhjelps litteratur som tabu. Artikkel. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 51 (8) s.633-636

Bjørkedahl, K. (2014b) Det er utover vi må gå. Artikkel. *Tidsskrift for norsk psykologforening* 51 (12) s. 1022-1025

Bjørkedahl (2015) *Hvordan leve livet*. Hentet 12. april 2015 fra:
<http://hvordanlevelivet.tumblr.com> .

Bolsø, A. (2007) Identitet og homopolitikk etter queer. Artikkel. *Tidsskrift for kjønnsforskning* (4): s. 50-70

Bondevik, H. og Rustad, L. (2006) Feministisk vitenskapskritikk og feministisk vitenskapsteori. I: Lorentzen, J. Og Mühleisen, W.(red.)*Kjønnsforskning – en grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget, s.77-92

Briers, Dr. S. (2012) *Psychobabble*. Edinburgh : Pearson

Brinkmann, S. (2014) *Stå fast- et opgør med tidens utviklingstvang*. København: Gyldendal

Brinkmann, S. (2015) Hvis Andres Danielsen Lies oppfatning er at man kan tenke seg frisk, er jeg glad han ikke er min lege. Aftenposten. Hentet 22. Februar 2015 fra:
http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/Hvis-Anders-Danielsen-Lies-oppfatning-er-at-man-kan-tenke-seg-frisk_-er-jeg-glad-han-ikke-er-min-lege--7907080.html

Caillé, F. (1992) *Én og én er tre- oppdagelsesreiser i parlandskap*. Oslo: Universitetsforlaget

Danielsen, H. og Mühleisen, W. (2009) Statens oppskrift på parseksualiteten I: Danielsen, H. og Mühleisen, W. (red): *Norske seksualiteter*. Otta: Cappelen Akademisk forlag, s.79-98

Eriksen, T. B.(1989) *Nietzsche og det moderne*. Oslo: Universitetsforlaget

Fairclough, N. (2008) *Kritisk diskursanalyse*. København: Hans Reitzels forlag

Fjerstad.E. og Berge, T. (2015) Faglitteratur for folk flest. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 52 (2): 150-151

Folgerø, T og Hellesund, T. (2009) Transseksualitet på norsk I: Mühleisen, W. og Røthing, Å. (red.). *Norske seksualiteter*. Otta: Cappelen Damm, s. 99-119

Foucault, M. (1999) *Diskursens orden*. Oslo: Spartacus Forlag

Giddens, A. (1996) *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels forlag

Halvorsen, P. (2014) I strupen på selvhjelpskulturen. Norsk psykologforening. Hentet fra www.psykol.no

<http://www.psykol.no/Fag-og-profesjon/Hedersgjest/I-strupen-paa-selvhjelpskulturen>

Handelshøyskolen BI (2015) *Bransjeresultater 2014*. Hentet 15. April 2015 fra: <https://www.bi.no/forskning/norsk-kundebarometer/bransjeresultater-2014/>

Hårtveit, H. (red.) (2005) *Perspektiver på parforhold*. Oslo: Universitetsforlaget.

Illouz, E. (2007) *Cold intimacies – the making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity

Jegerstedt, K.(2008) Judith Butler I: Mortensen,E., Egeland, C., Gressgård, R., Holst, C., Jegerstedt, K, Rosland, S., Sampson, K., *Kjønnsteori*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag, s.74-86

Jørgensen, M. W. og Phillips, L. (1999) *Diskursanalyse som teori og metode* . Frederiksberg : Roskilde Universitetsforlag

Kenny, K. og Bell, E. (2014) Irony as Discipline: Self-help and gender in the knowledge economy. *Social Politics* 21 (4): 562- 584

Knapstad, M. L. og Nipen, K.(2015, 30. Januar) Psykologiprofessor advarer mot selvhjelpsbøker. *Aftenposten*. Hentet 15. Februar 2015 fra:
<http://www.aftenposten.no/amagasinet/Psykologiprofessor-advarer-mot-selvhjelpsboker-7880436.html>

Kulturhuset (2015, 4. februar). NRK, P2. (Radioprogram)

Lie, A.D. (2015) Det er i kulturmiddelklassen det strebes og utvikles mest. *Aftenposten*. Hentet 22. Februar 2015 fra: <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/Anders-Danielsen-Lie-om-selvrealisering-Det-er-i-kulturmiddelklassen-det-strebes-og-utvikles-mest-7899913.html>

Madsen, O. J. (2010) *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget

Madsen, O. J. (2014) *Det er innover vi må gå*. Oslo: Universitetsforlaget

Malnes, R. (2012) *Kunsten å begrunne*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag

Monnikendam, V. (1971). *Foucault – the lost Interview*. Hentet 25. mars 2015 fra: <https://www.youtube.com/watch?v=qzoOhhh4aJg>

Mortensen, E. og Jegerstedt, K. (2008) Seksualitetsteori og skeiv teori I: Mortensen, E., Egeland, C., Gressgård, R., Holst, C., Jegerstedt, K, Rosland, S., Sampson, K., *Kjønnteori*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag, s.288-291

Mühleisen, W. (2003) *Kjønn og sex på TV – Norske medier i postfeminismens tid*. Oslo: Universitetsforlaget

Mühleisen, W. (2005) Dagens sexbøker I: Hårtveit, H. (red). *Perspektiver på parforhold*. Oslo: Universitetsforlaget., s.77-89

Neumann, I. B. (2001) *Mening, materialitet og makt: En innføring i diskursanalyse*. Bergen: Fagbokforlaget

Nordvoll, T. (2006) *Kjærlighet som varer*. Oslo: Luther Forlag

Norsk selvhjelpsforum (2009) *Selvhjelp - en innføring*. Oslo: Norsk selvhjelpsforum

Opsahl, P.C. (2015) Luther forlag. I :*Store Norske Leksikon*. Hentet 4. mars 2015 fra:
https://snl.no/Luther_Forlag_AS

Pedagogisk formidling (2015) *Torbjørn Nordvoll ny spaltist i "Vårt Land" i "Du & Jeg-spalten"* Hentet 4. mars 2015 fra:
<http://www.pedagogiskformidling.no/index.php>

Rosenberg, T. (2002) *Queerfeministisk agenda*. Stockholm: Bokförlaget atlas

Šaric, L. (2013) *Diskursanalyse (DA)*. Hentet fra:
<http://folk.uio.no/kjetilrh/seu3010/2013-01-21.pdf>

Schaanning, E. (2000). *Modernitetens oppløsning*. Sentrale skikkelser i etterkrigstidens idehistorie. Oslo: Spartacus forlag.

Skårderud, F.(2014) Hva skjedde med det sosiale. *Aftenposten*. Hentet 2 februar 2014 fra:
<http://www.aftenposten.no/meninger/Psykiater-Finn-Skarderud-Hva-skjedde-med-det-sosiale-7837767.html>

Teigen, A. M. F. (2012) *Varig kjærleik- ei handbok*. Oslo: Samlaget

Universitetet i Oslo (2015). *Kamerat*. I: Bokmålsordboka. Hentet 1. mai fra:
<http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=kamerat&begge=+&ordbok=begge>

Vennesland, S. E. (2014) *Kunsten å leve sammen-veiviser til et godt samliv*. Litauen : Cappelen Damm

Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1980) *Forandring- prinsipper for hvordan problemer oppstår og hvordan de løses*. Oslo: Gyldendal norsk forlag

Wiik, C. (2014) *Mange vil skrive om selvhjelp*. Klar Tale. Hentet 4. mars 2015 fra. <http://www.klartale.no/kultur/mange-vil-skrive-om-selvhjelp/>

Øfsti, A. K. S. (2008) Om å ta den romantiske diskursen for gitt- et essay om diskursiv parterapi. *Fokus på familien* (4), Hentet 4. januar 2015 fra idunn.no.

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

Ølgaard B. (2004) *Kommunikation og økomentale systemer. En introduksjon til Gregory Batesons forfatterskab*. København: Akademisk forlag

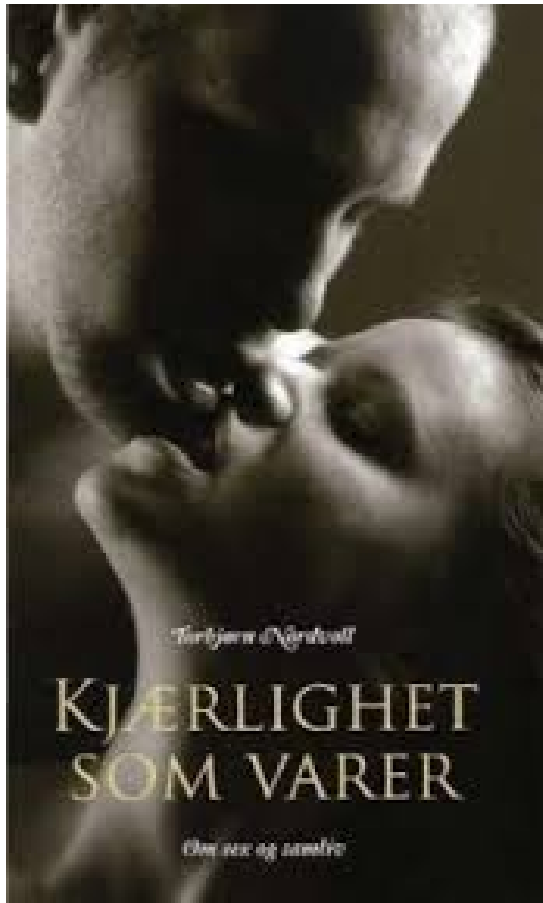
Aarseth, H. (2011) *Moderne familieliv- Den likestilte familiens motivasjonsformer*. Latvia: Cappelen Damm AS

VEDLEGG NUMMER 1:

TORBJØRN NORDVOLL "KJÆRLIGHET SOM VARER".:

Fra bokomslaget:

Sex mellom to som elsker hverandre er både lim og krydder i kjærlighetsforholdet. Med lidenskap og engasjement hevder forfatteren at ekteskapet er en god ramme for et livsbejaende og frodig seksualliv. En utfordrende og ærlig bok om hvor viktig sex er mellom to som ønsker å leve forpliktende sammen hele livet.



VEDLEGG NUMMER 2:

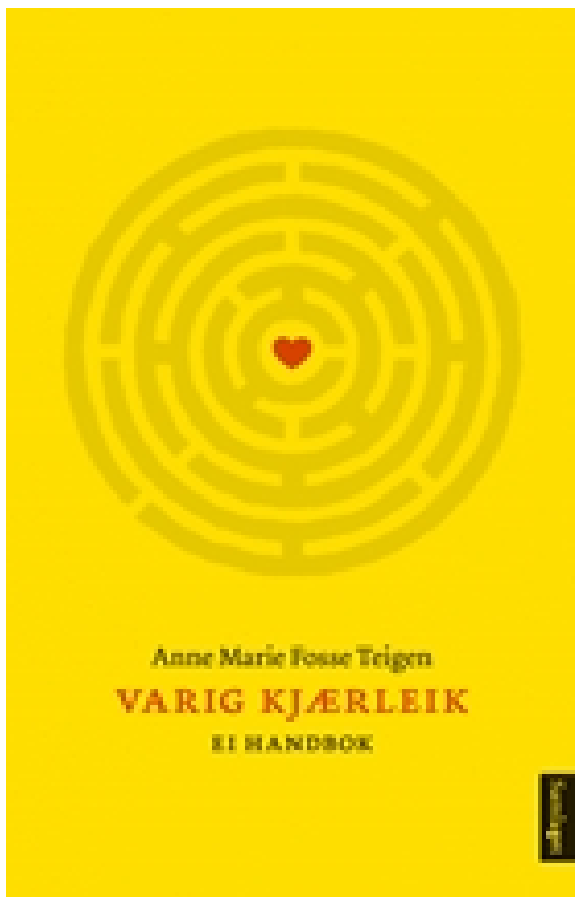
ANNE-MARIE FOSSE TEIGEN ”VARIG KJÆRLEIK. EI HANDBOK”

Fra bokomslaget:

Praktisk og jordnært om samliv

Dei fleste parforhold startar med forelsking, ein tilstand som er det næraste vi kjem psykisk sjukdom utan å få stilt diagnose. Etter galskapen kjem kvardagen og konfliktane. Varig kjærleik er ei jordnær, praktisk og lettfatteleg samlivsbok som syner oss korleis me kan få kjærleiken til å vara. Korleis takle konfliktar og irritasjonar? Korleis handtere sterke kjensler? Og kva gjer ein når det trengst større reparasjonar? Korleis bli ein samlivsmeister?

Fagfolk veit i dag mykje om kva som gjer at ein del par har det godt over tid. Det er ingen grunn til at berre familierapeutar skal kjenne til dette!



VEDLEGG NUMMER 3:

SOLVEIG VENNESLAND “KUNSTEN Å LEVE SAMMEN”

Fra bokomslaget:

Finn tilbake til kjærligheten og den gode hverdagen! En av livets største utfordringer er å skape et godt samliv. Med stress og krav fra alle kanter opplever mange at forholdet får for lite oppmerksomhet. Men akkurat som bilen, trenger også samlivet service og vedlikehold. Et godt samliv kommer sjelden av seg selv, det kreves aktiv innsats fra begge parter. Den kjente terapeuten Solveig Vennesland hjelper deg å forebygge problemer og bevare gnisten gjennom gode og dårlige dager. Her får du konkrete verktøy, eksempler fra virkeligheten og nyttige tips og råd.

