



«Det gode samliv»

En diskursanalyse av populærvitenskapelig selvhjelps litteratur

Pia Hvaal

VID vitenskapelige høgskole

Campus Oslo

Masteroppgave

Master i Familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: 26390

27 mai. 2022

Forord

Nå setter jeg et punktum for denne masteroppgaven. Et punktum som også markerer en avslutning av flere års studier ved høyere utdanning. Nå møter en annen hverdag, uten pensumlister, eksamener og frister. Det blir annerledes, men også fint. Sammenliknet med tidligere studieår har de siste fire årene ved familieterapiutdanningen på Vid vært de beste. Utrykket; å være på rett sted til rett tid, står frem som beskrivende for meg. Jeg kjenner meg heldig, og ikke minst svært privilegert som har kunnet ta et masterforløp ved et studie som har så mange dyktige og kloke lærere og medmennesker.

Jeg ønsker å takke klasselærer Anne for å bidra til en utvidelse av perspektiver jeg nå opplever som en berikelse i livet mitt. En takk til klassen min, hvor vi fra første stund valgte å møte hverandre med åpenhet, støtte og engasjement. En takk til kollokviegruppen, som gjennom alle fire år har holdt sammen i gleder, men også i sorger.

I denne masterprosessen ønsker jeg å takke veileder Ottar. Takk for at du hadde troen på prosjektet mitt, og takk for dine raske tilbakemeldinger. En stor takk til samboer Lars, hvor vi opp i alt dette klarte å kjøpe et drømmehus som har gjort at denne masteroppgaven er skrevet med utsikt mot havet. En takk til familien min for deres støtte og tålmodighet, og en stor takk til søsteren min som fungerte som en nødvendig drahjelp mot slutten da koronatesten min viste positiv. Og ikke minst en takk til Morill, katten min, som gjennom denne skriveprosessen har minnet meg på at livet mitt også en dag kan ha et roligere og mer bedagelig tempo.

Nøtterøy 27. mai 2022.

Pia Hvaal

Sammendrag

Denne kvalitative studien har som hensikt å utforske hvilke rådende diskurser om samliv som skrives frem i bestselgende selvhjelps litteratur. Datamaterialet er hentet fra tre selvhjelps bøker med samliv som tema: «Kjærlighetens tre porter» av Sissel Gran (2007). «Kunsten å elske» av Dimitrij Kielland Samoilo (2015), og «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold» av John Gottman (2016). Studiens problemstilling ble tematisert ut fra foucauldiansk diskursanalyse, med fokus på diskursenes virkning, språkets funksjon og maktkritiske perspektiver:

«Hvilke diskurser om samliv skrives frem i moderne selvhjelps litteratur? Og på hvilke måter kan de diskursive fremstillingene føre til utenforskap og marginalisering av samlivsformer?»

Analysen resulterte i 8 hoveddiskurser:

1. Den romantiske diskurs. 2. Forelskelsesdiskurs. 3. Diskurs om parforhold som veien til lykke. 4. Diskurs om heteronormativitet som utgangspunkt for samliv. 5. Diskurs om det rene forhold. 6. Diskurs om selvrealisering. 7. Diskurs om samliv som arbeid. 8. Tilknytningsdiskurs.

Denne oppgaven utforsker hvilke diskurser som skrives frem om samliv i populærvitenskapelig selvhjelps litteratur. Oppgaven innehar også et normativt aspekt ved å stille spørsmål til hvilke måter de diskursive fremstillingene kan føre til utenforskap og marginalisering. Studiens funn viser at forfatterne trekker på normative ideer og verdier i sine beskrivelser av parforhold og samliv. Slike fremstillinger kan virke begrensende og marginaliserende for mangfold av samlivsformer og alternative stemmer om samliv. Oppgaven drøfter hvordan opprettholdelse og reproduksjon av heteronormative privilegier i tekster om det ideelle samliv kan innvirke på vår forståelse av hva kjærlighet er, samt hvordan det ideelle samliv bør praktiseres. Studiens funn har implikasjoner for det familieterapeutiske feltet, da de illustrerer hvordan terapeuter, på tross av «ekspertrollen» de innehar, heller ikke er avkoblet påvirkning fra kulturelt betingede diskurser og egen kontekst i sin praksis. Ottar Ness har vært veileder for denne masteroppgaven.

Nøkkelord: Selvhjelp, samliv, diskursanalyse, diskurs, marginalisering, utenforskap.

Abstract

The purpose of this qualitative study is to explore prevailing discourses about love-relationships written in best-selling self-help literature. The data material consists of three self-help books with love and relationships as the main theme: «The three gates of love» (2007), written by Sissel Gran. «The Art of Love» (2015), written by Dimitrij Kielland Samoilow, and «The seven principles for making marriage work», written by John Gottman (2016). The research question was thematized on the basis of critical discourse analysis with focus on the effect of discourses, the function of language and power-critical perspectives: «Which discourses about love-relationships is shown in modern self-help literature? And in what way can the discourses lead to exclusion and marginalization of different forms of practices of love?». Through the application of the foucauldian discourse analytical method, I identified 8 findings:

1. The romantic discourse.
2. The idealization of "being in love".
3. The idea of relationship as the path to happiness.
4. Discourse about heteronormativity as basis for love-relationships.
5. Discourse of the pure relationship.
6. Discourse of self-realization.
7. Discourse of love-relationships as hard work.
8. Affiliation discourse.

This thesis explores discourses about love-relationships in popular self-help literature. The thesis also asks a normative question by looking at the ways in which the discursive representations can lead to exclusion and marginalization. The findings show that the authors draw on normative ideas and values in their descriptions of love-relationships and practice. Such representations may have a limiting effect on the diversity, and alternative voices on different forms of practices of love and relationships. When heteronormative privileges are maintained and reproduced in texts about the ideal love-relationship, it could have an impact on our understanding of what love is, as well as how love should be practiced. The study reflects on the «expert role» and the responsibility that lies in such a position, as it may constitute implications for the family therapy field. This is because therapists are not disconnected from their own cultural discourses and their own context in their practice. Ottar Ness has been the supervisor for this master's thesis.

Keywords: Self-help, love-relationships, discourse analysis, discourse, marginalization.

Innhold

1 INNLEDNING	1
1.1 STUDIENS HENSIKT OG PROBLEMSTILLING	2
1.2 STUDIENS RELEVANS FOR FAMILIETERAPEUTISK FAGFELT	3
1.3 UTVALG OG AVGRENSNING AV STUDIEN	4
1.4 TIDLIGERE RELEVANT FORSKNING	5
1.5 SITUERING I EGEN TEKST	6
1.6 OPPGAVENS STRUKTUR	7
2 TEORETISKE PERSPEKTIVER	9
2.1. SOSIALKONSTRUKSJONISME	9
2.2 POSTSTRUKTURALISME	10
2.3 DISKURSTEORI	11
2.4 SPRÅKETS VIRKNING	12
2.5 SYSTEMISK TEORI	13
2.5.1 En systemisk posisjonering	14
2.6 KJØNNSTEORI I ET DISKURSIVT PERSPEKTIV	15
2.6.1 Skeiv teori	16
2.6.2 Butler og det biologiske kjønn	16
2.7 TILKNYTNINGSTEORI	17
2.8 DISKURSER OM KJÆRLIGHET I MODERNE TID	19
2.8.1 Den romantiske diskurs	20
2.8.2 Det rene forhold	21

2.9 TEORI OM SELVHJELP	22
3 METODOLOGI.....	25
3.1 STUDIENS VITENSKAPSTEORETISKE STÅSTED	25
3.2 DISKURSANALYSE SOM METODOLOGISK TILNÆRMING	26
3.3 PRESENTASJON AV EMPIRIEN	27
3.3.1 «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold»	27
3.3.2 «Kjærlighetens tre porter - vendepunkter i nye og gamle forhold»	29
3.3.3 «Kunsten å elske- ni nøkler til et godt samliv»	30
3.4 KRITISK DISKURSANALYSE	31
3.4.1 <i>Analysens seks steg</i>	33
3.4.2 <i>Analyseprosessen</i>	35
3.5 DEDUKTIV-INDUKTIV TILNÆRMING.....	36
3.6 FORSKNINGSETIKK OG FORFORSTÅELSE	36
3.7 FRA BEKREFTBARHET OG OVERFØRBARHET TIL TRANSPARENS OG REFLEKSIVITET	38
4 PRESENTASJON AV FUNN OG DISKUSJON.....	40
4.1 DEN ROMANTISKE DISKURS	40
4.1.1 <i>Den store forelskelsen – grunnpilaren i et forhold</i>	41
4.1.2 <i>Partner som veien til lykke</i>	43
4.1.3 <i>Heteronormativitet som utgangspunkt for samliv</i>	47
4.2 DET RENE FORHOLDET	50
4.2.1 «Å pusse sin egen juvel» - en vei til selvrealisering	50
4.2.2 «Å bygge et par»	53

4.3 «EPLET FALLER IKKE LANGT FRA STAMMEN»	57
4.4 EN OVERORDNET DISKUSJON	61
4.4.1 «En terapi for vår tid?»	61
4.4.2 Ekspertenes rolle	64
4.4.3 Samfunnets hjelpere?.....	65
4.4.4 Et felles ansvar?	66
5 AVSLUTTENDE REFLEKSJONER	69
5.1 STUDIENS MANGLER OG SVAKHETER.....	70
5.2 VIDERE FORSKNING.....	71
REFERANSER	72
VEDLEGG.....	77

1 Innledning

Denne masteroppgaven handler om diskursive fremstillinger om samliv i populærvitenskapelig selvhjelsplitteratur. Selvhjelsplitteratur om samliv har i moderne tid blitt til en stor industri, og fyller bokhyllene i mange hjem (Madsen, 2010, s. 75). Slik litteratur inviterer ofte til en reise «innover» i en selv; har mennesket et problem, er det et individuelt anliggende, noe isolert en selv er ansvarlig for «å jobbe med» for å få løst (Madsen, 2010, s. 75). Dette står i kontrast til studiet innen familierapi og systemisk praksis der studentene lærer at mennesket bør sees i sammenheng og i relasjon med sine omgivelser og kontekst. Ifølge Ole Jacob Madsen (2009) har troen på terapi og tillit til psykologi som fag vokst frem over tid. Han beskriver det som fascinerende å følge psykologiens historie når man observerer utviklingen fra en smal vitenskap til i dag, hvor det danner det indre rammeverket for en hel kultur (Madsen, 2009). Mennesker leter etter forklaringer når de sliter i relasjonene sine, og det blir mer vanlig å anvende psykologiske forklaringer for å forstå egne følelser og sammenhenger. Forklaringer som tilknytningforstyrrelser og tillitsproblemer kan gi mening for den som sliter med relasjonene sine, men det betyr ikke at de psykologiske forklaringene er universelle, og fungerer som a priori sannheter (Øfsti, 2010, s. 110). Øfsti (2010) poengterer at slike forklaringer er konstruerte ideer om mulige sammenhenger mellom barndomserfaringer og følelsesmessige reaksjoner som voksen (s. 110). Vi lever i en tid preget av flere idealer for samliv og intimitet, og ideene om hvordan man skal leve sammen kan oppleves motsetningsfylte. Slik skapes en ambivalens mellom tradisjoner basert på romantiske ideer og idealer om selvrealisering (s. 120).

Forfattere av selvhjelslitteratur om samliv omtales som «eksperter» innen feltet (Brinkmann, 2019, s. 20). Det kan tenkes at slike eksperter innehar en definisjonsmakt i å forme rådende «sannheter», og med det en stor påvirkningskraft på leseren. I denne studien ønsker jeg å se nærmere på språket i selvhjelsplitteraturen, og hvilke diskurser språket bygger på. Dersom ekspertene omtaler en samlivspraksis som riktig eller normal, kan det bli tydelig hva som faller utenfor, noe som i verste fall kan føre til utenforskap og marginalisering av enkelte samlivsformer. Jeg tenker da på hvordan slike kategoriseringer kan bidra til å redusere handlingsrommene for andre måter å leve på, og mulig resultere i en ambivalens og

forvirring for mennesker både i, og uten et parforhold. Selv møter jeg i min praksis som familieterapeut flere par som opplever en slik type ambivalens, enten det er romantiske verdier i møte med ideer om selvrealisering, eller par som kjenner på forvirring rundt hva de «burde» føle for hverandre. Jeg møter også par som opplever seg utenfor normen av hva som sees på som normal samlivspraksis, og som forklarer dette som vanskelig. Romantikk og kjærlighet kan beskrives som konstruksjoner som gjennom historien har hatt mange fasonger. I dag er det mange som strever fordi de faller utenfor normen, både frivillig og ufrivillig (Øfsti, 2010, s. 116). I norsk kontekst kan man spørre seg i hvilken grad samfunnets mangfold, både når det gjelder kjønnsidentitet og minoriteter er representert i selvhjelpslitteraturens tilnærming til samliv. Kan det tenkes at selvhjelpslitteratur av samliv har en marginaliserende effekt på enkelte samlivsformer? Dette har gjort meg nysgjerrig på virkelighetsoppfatninger, muligheter og begrensninger som skrives frem som sannheter i bøker som har til hensikt å være til hjelp «for alle».

1.1 Studiens hensikt og problemstilling

Hensikten med denne studien er å få innsikt i diskurser som formidles i moderne selvhjelpslitteratur om samliv, og kunne utforske hvilke måter de diskursive fremstillingene kan være med på å opprettholde eller forme utenforskap og marginalisering. Med dette som grunnlag har jeg valgt problemstillingen:

«Hvilke diskurser om samliv skrives frem i moderne selvhjelpslitteratur? Og på hvilke måter kan de diskursive fremstillingene føre til utenforskap og marginalisering av samlivsformer?»

Ordet «samliv» vil gis mening gjennom den konteksten det står i, og er derfor ikke selvforklarende. Bøkene i utvalget gir ikke egne begrepsavklaringer for ordet «samliv» eller «samlivsformer». I denne studien vil ordene inkludere alle typer kjærlighetsbaserte forhold, enten man lever sammen eller ikke, enten man er to, eller flere, gift eller ikke. For å belyse problemstillingen benytter jeg en kritisk diskursanalyse av nåtidens bestselgende selvhjelpslitteratur når det gjelder samliv og samlivspraksis i Norge:

- «Kjærlighetens tre porter», Sissel Gran (2007).
- «Kunsten å elske», Dimitrij Kielland Samoilow (2015).
- «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold», John Gottman (2016).

1.2 Studiens relevans for familierapeutisk fagfelt

Innen diskursteorien står språket sentralt for hvordan vi skaper mening og orienterer oss i verden. Mening formes av det aktuelle språket i bruk og gjennom slike diskursive praksiser skapes det språkfelleskap som videre reflekterer og fornyer maktrelasjoner i samfunnet (Øfsti, 2008b, s. 370). På den måten vil språket vårt til enhver tid være lastet med mening, og språkhandlingene våre innehar makten til å forme hva som kan, og ikke kan snakkes om. Enten man er klient, terapeut eller psykolog og forfatter av en selvhjelpsbok kan det at vi er styrt av diskurser være mer eller mindre tydelig for oss. Diskursene vises ofte i språket vårt ved valg av ord, og i våre språkhandlinger (Øfsti, 2010, s. 29-30). Språket i bruk legger føringer for hvordan vi ser på samliv i dagens samfunn, samt at formidlingen av diskurser i bøker og medier potensielt kan bidra til å forme sosial praksis. Det kan være nyttig som terapeut å ha økt kunnskap om, og tilstrebe et kritisk blikk rundt normer og gitte sannheter beskrevet i litteratur og media i vår tid, sett i sammenheng med mulig utenforskap og marginalisering. Diskursive fremstillinger vil ha påvirket klienter som kommer til samtale, men ulike rådende diskurser kan også bidra til å forme oss som terapeuter, både som studenter, men også gjennom vår praksis. Øfsti (2010) poengterer at mening er noe som blir til og legitimeres ved gjentakende sitering, og slik opprettholdes mening i ulike språkfelleskap (s. 23). Det familierapeutiske feltet kan sies å være et slikt språkfelleskap. Vi leser, siterer, skriver og gjentar hverandre, og etter hvert glemmer man utsagnets opphav. Ideene og talemåtene framstår for oss som naturlige og selvfølgelige (s. 23). Gergen (2005) forklarer også hvordan språket vårt blir til i samspill mellom mennesker, og viser til tanken om at de antakelsene vi har ikke tilhører individet, men et fellesskap hvor han beskriver meningen i språket vårt som et produkt av innbyrdes sosial avhengighet (s. 8). Oppfatninger og meninger om kjærlighet og samliv former terapeuters og klienters tanker, men det kan også forme terapeutisk praksis, da de er samfunnets idealer om hvordan det er riktig å leve og føle.

Terapeuter har et ansvar for hvordan vi bruker språket sammen med våre klienter (MacNamee, 2015). Med denne studien ønsker jeg å bidra til en bevisstgjøring av at språket vårt ikke tilsvarer et passivt redskap, men et bidrag til å opprettholde eller dekonstruere gitte sannheter og normer (Willig, 2008, s. 114-115). Diskursene påvirker samtalen med

klientene våre og former hvilke språkhandlinger som brukes og spørsmål som stilles. Diskurser om samliv og samlivs praksis kan også være med på å forme tilnærminger og terapeutiske metoder i møte med klienter. Det er derfor viktig å forsøke å observere egen praksis utenfra, for så kunne stille kritiske spørsmål om bruk av implisitt kunnskap i terapi. Samtidig kan studien poengtere viktigheten av kritisk språkbevissthet blant tekstprodusenter, forfattere, journalister eller liknende (Hågvar, 2013). Slike posisjoner innehar en definisjonsmakt som aktivt kan påvirke hvordan diskurser skrives frem i samfunnet, slik at tekst ikke virker reproduserende på diskurser som opprettholder sosiale skjevheter, utenforskap og marginalisering. Bevisstgjøring og større fokus på tydeliggjørelse av diskurser om samliv i vår tid, samt hvilke implikasjoner diskursene kan ha, vil kunne utvide våre handlingsrom og bidra til å åpne mer opp for tanken om at det finnes flere måter å leve på.

1.3 Utvalg og avgrensning av studien

Kriterier for utvalget av bøkene var at de skulle være plassert innenfor sjangeren populærvitenskapelig selvhjelpslitteratur med samliv som hovedtema. Materialet for studien baseres på bøker som faller inn under kategorien «bestselgende» de tre siste årene. Bøkene representerer noen av de mest populære klassikerne fra kritikerroste psykologer og terapeuter innen fagfeltet. Søket for utvalget ble utført i januar 2021. Bøkene skulle være utgitt i nyere tid, men stå som bestselgende de 3 siste årene. Boken «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold» av John Gottman, er opprinnelig fra 1999. Boken er tatt med i utvalget da den kom ut som revidert utgave, med norsk oversettelse i 2016, og denne utgivelsen fyller kriteriet som bestselgende innen tidsrammen. Bøkene skulle være oversatt til norsk språk og skrevet med utgangspunkt i forfatterens egen kompetanse, og hvor forfatteren kan sees på som «ekspert» innen fagfeltet. Bøkene er skrevet av både norske og internasjonale forfattere. Jeg ser på materialet som relevant for studiens hensikt og problemstilling, da det er sannsynlig at bøkene når ut til, og fortsetter å appellere til en stor målgruppe av de som søker og tar i bruk selvhjelpslitteratur om samliv i Norge.

Studien har som formål å utforske hvilke diskurser om samliv som skrives frem i utvalgt selvhjelpslitteratur. I utgangspunktet er det mange teorier som støtter faget vårt, med flere

historiske perspektiver og diskursive endringer over tid. Det har dermed også vært nødvendig med en avgrensning for hvilke teoretiske perspektiver som bringes inn i studien. Teorien jeg har latt meg inspirere av er valgt på bakgrunn av min egen situerte forståelse, samt ut fra hva jeg ser som mest relevant for denne spesifikke studien. Jeg anerkjenner likevel at det teoretiske feltet utgjør større variabler og kan belyses på flere måter enn slik den blir fremstilt. Avgrensningen gjøres for å sikre at innholdet blir tydelig presentert for leseren og for å kunne utføre en grundig analyse av materialet.

1.4 Tidligere relevant forskning

Søket ble utført ved Google Scholar, Oria og Idunn, med søkeordene: Samliv, diskurser, diskursanalyse, selvhjelp, selvhjelpslitteratur og marginalisering. Søkene viser at forskning rundt diskurser om samliv ikke er nye temaer, men representerer et større forskningsfelt. Jeg vil derfor vise til forskning jeg ser som relevant for denne spesifikke studien. Det er tidligere utført en masteroppgave som tar utgangspunkt i selvhjelpslitteratur fra tidsrommet 2006-2014 som undersøkte diskurser om samliv knyttet til kjønn og seksualitet, og til samliv som arbeid (Heggen, 2015). Funnene viser at samliv skrives frem som heteronormativt og drevet av biologiske krefter. Andre funn poengterte at følelser og sex er sentralt for et godt samliv og den romantiske diskursen var bredt representert i forskningsmaterialet (Heggen, 2015). En kvalitativ studie utført av Yngve Kolltveit og Lennart Lorås (2019) ser nærmere på tre gifte pars beskrivelser av hva som kjennetegner et godt ekteskap. Studien indikerer at god kommunikasjon, realistiske forventninger til hverandre, og det å ha noe felles å jobbe for var sentrale faktorer (Kolltveit & Lorås, 2019). Anne Øfsti (2008a) forsket på parterapeuters diskurser om kjærlighet i sin doktoravhandling. Funnene indikerte at diskursen om «kjærlighet som romantisk» og diskursen om «kjærlighet som arbeid» var forestillinger som terapeutene forvaltet (Øfsti, 2008a). Av internasjonal forskning er det utført en studie ved Boise State University i Idaho. Her har forskeren gjennom tematisk analyse sett på hva vi lærer om ekteskap gjennom to utvalgte selvhjelpsbøker (Jones, 2009). Funnene indikerte at vennskap og godt samarbeid utgjorde sentrale faktorer. Funnene viste også til at feministiske holdninger vil være mindre forenelig med et fungerende ekteskap (Jones, 2009). Det er også utført en kritisk feministisk diskursanalyse av to psykologiske selvhjelpstekster ved University of Connecticut (Crawford, 2004). Utvalgets tekster hevder å kunne forklare og

forbedre heteroseksuelle kjønnsrelasjoner. Funnene indikerte en dominerende diskurs som konstruerer kjønnene som naturlige og sunne motsetninger, samt ideen om at det er kvinners ansvar å håndtere misnøye i parforholdet (Crawford, 2004). Som nevnt, utgjør forskning på samliv et større felt. I lys av tidligere forskning blir denne studien relevant for å utforske nærmere hvilke måter diskursive fremstillinger av samliv i selvhjelps litteratur kan forme utenforskap og marginalisering av samlivsformer, samt hvilke implikasjoner slike fremstillinger kan ha for familieterapeutisk fagfelt. Noen av forskningsfunnene i studiene beskrevet ovenfor vises også som diskursive funn i denne studien. Jeg kommer nærmere inn på dette i studiens metodekapittel, hvor jeg reflekterer over deduktiv og induktiv tilnærming.

1.5 Situering i egen tekst

Donna Haraway har vært en viktig stemme i koblingen mellom postmodernisme, feminisme, vitenskap og teknologi (Bondevik & Rustad 2006, s. 89). Haraway (1988) har tematisert bruken av et «jeg» i forskningsstudier. Hun viser til hvordan forskere ofte skjuler seg bak et gudegitt allestedsnærværende blikk, men at et slikt nøytralt blikk på verden ikke finnes. Forskeren ser verden gjennom et spesifikt utkikkspunkt som danner grunnlaget for ens kunnskap (Andersen, 2020, s. 178). Haraway ser på kunnskap som noe som oppstår innenfor en språklig, kulturell og historisk oppfatning av hva kunnskap er. Hun betegner all kunnskap som «situert» og forklarer at vitenskap kun blir objektiv når forskeren tar høyde for kontekst, verdier, og den kulturen vitenskapen har sitt utspring fra. Utfordringen er å utvikle en vitenskap som tar utgangspunkt i erkjennelsen om at vi aldri er utelukkende objektive eller subjektive (Lorentzen & Mühleisen, 2006, s. 92). Situerte kunnskaper er en poststrukturalistisk kunnskapsetikk hvor troen på representasjon og mennesket som sentrum for sannhetens fakta ikke eksisterer (Bondevik & Rustad 2006, s. 89). Jensen (2009) skriver at det ikke finnes noen observatørposisjon. Vi er alle deltakere i den betydningen at det ikke er mulig å stille seg utenfor i studie av sosiale fenomener, man vil derfor alltid være en del av det man studerer (s. 58). Som forsker har jeg dermed ikke et verdinøytralt ståsted. Jeg er «situert» i en politisk, sosial og kulturell sammenheng jeg ikke kan løsrive meg fra. Jeg lever i det samfunnet jeg skal studere fenomener innenfor, og blir formet av mine erfaringer og forforståelser. Jeg lever under rådende diskurser som har hatt, og fortsatt har

påvirkningskraft. Jeg er også kroppslig situert som følge av kjønn, etnisitet, klassebakgrunn og privilegier. Jeg er oppvokst på Nøtterøy i en hvit, heteronormativ praktiserende familie, som også har vært gjenspeilet i mitt oppvekstmiljø. Jeg har også hatt trygge økonomiske rammer. Slike faktorer tilsvarer en privilegert posisjon. Jeg lever i dag i et heterofilt samboerskap som også plasserer meg innenfor det normative, likevel har det ikke alltid vært slik jeg har praktisert samliv. I likhet med klientene jeg møter i min praksis, kjenner også jeg på ambivalens mellom rådende diskurser knyttet til samliv da jeg innehar perspektiver og verdier som bryter med «romantiske» forestillinger av hva et forhold bør være og se ut. Samfunnets maktstrukturer, hvor noen grupper marginaliseres, og andre innehar privilegier, former også mitt utgangspunkt for kunnskap. Analysen i denne oppgaven vil derfor være tolket og lest ut ifra egen kontekst og ståsted. Faktorer som utgjør min tilgjengelige kunnskap, samt min oppfattelse av verden, vil være avgjørende for det som skrives frem i denne studien. Bakgrunnen vil både forme mitt møte med forskningsfeltet, teorier jeg søker meg mot, samt utvalg av sitater som trekkes frem i studiens diskusjonsdel. Hitching et al. (2011) poengterer at det vil ikke være mulig for en diskursanalytiker å gjøre objektive beskrivelser av data. Målet med slike undersøkelser er å forstå, heller enn å forklare. Analyseresultatene blir et resultat av en fortolkningsprosess og hvor forskerens forståelse av mening i menneskeskapt prosesser blir det sentrale (s. 19).

1.6 Oppgavens struktur

I studiens første kapittel presenterer jeg bakgrunnen for valg av tema og presentasjon av studiens problemstilling. Her vil også studiens utvalg og avgrensning, samt studiens relevans for familierapeutisk fagfelt, bli belyst. Videre viser jeg til tidligere forskning, etterfulgt av refleksjoner om situering i egen tekst. I kapittel to presenteres de teoretiske perspektivene som i størst grad har bidratt til å forme studien. Under metodologi, studiens tredje kapittel, beskriver jeg mitt vitenskapsteoretiske ståsted, etterfulgt av en redegjørelse av kritisk diskursanalyse som tilsvarer studiens analysemetode. Her gis også en detaljert beskrivelse av analysens seks steg. Videre presenteres studiens empiri, bestående av de utvalgte bøkene for studiens analyse. Kapittelet avsluttes med en refleksjon over forskningsetikk og forforståelse, samt studiens kvalitetskriterier sett gjennom et diskursivt perspektiv. Kapittel fire presenterer analysens funn, identifisert som 8 hoveddiskurser. Dette kapittelet utgjør

også studiens diskusjonsdel. Her vil den overordnede problemstillingen og spørsmål om utenforskap og marginalisering av samlivsformer diskuteres fortløpende ved presentasjon av hvert diskursive funn. Sitater fra datamaterialet hentes frem, og drøftes opp mot studiens teoretiske perspektiver for å berike diskusjonen. I kapittel 5 gir jeg en avsluttende refleksjon og viser til studiens svakheter, samt løfter frem ideer for videre forskning.

2 Teoretiske perspektiver

I dette kapitlet redegjør jeg for teoretiske perspektiver som har bidratt til å forme studien. Thomassen (2017) trekker frem Aristoteles sitt begrep «fronensis» som handler om å knytte teori og praksis sammen. Her vektlegges praktisk fornuft og dømmekraft som grunnlag for å vurdere og bedømme hvordan generell kunnskap kan anvendes og tilpasses det særegne ved den bestemte situasjonen man er i. Forståelse, tolkning og anvendelse kan ikke skilles fra hverandre, og slik knyttes teori og praksis sammen (s. 174). Den utvalgte teorien ser jeg som relevant for å belyse oppgavens problemstilling og tema. Etter min forståelse vil faglige teorier og perspektiver være i en konstant utvikling, og teorier og faglig praksis vil gjensidig påvirke hverandre. Denne utviklingen går i takt med politiske og kulturelle endringer i samfunnet vårt. Hvordan teorier om eksempelvis samliv, tilknytning og kjønn beskrives i dag, kan sies å være svært forskjellig fra tidligere, sett gjennom et historisk perspektiv. Først vil jeg gi en innføring i sosialkonstruksjonisme, poststrukturalisme og diskursteori, da disse teoretiske perspektivene anses som underliggende vitenskapsteoretiske premisser for kritisk diskursanalyse, som i dette studiet er den metodiske fremgangsmåten (Skrede, 2017, s. 72). Jeg vil også redegjøre for relevante teoretiske perspektiver som har bidratt til å forme min forforståelse og fokus gjennom arbeidet med studien. Her presenteres: Systemteori, språkteori, kjønnsteori, tilknytningsteori, diskurser om kjærlighet og teori om selvhjelp. Hvordan de teoretiske perspektivene anvendes og bidrar til denne studien forklares fortløpende i teksten.

2.1. Sosialkonstruksjonisme

Sosialkonstruksjonismen kan beskrives som et resultat av postmodernismens kritiske syn på sentrale modernistiske ideers fokus på menneskelige verdier som fornuft og rasjonalitet. Slike ideer skulle bidra til at mennesker får en korrekt oppfatning av virkeligheten gjennom å betrakte den objektivt (Gergen, 2010, s. 26). Sosialkonstruksjonismen tilsvarer en filosofisk retning innen psykologi og samfunnsvitenskap som innebærer ideen om at menneskets forståelse og kategorisering av sin virkelighet ikke er en refleksjon av verden, men et produkt av historisk og kulturell oppfattelse av verden (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 112). Slik forstår mennesket situasjoner og sammenhenger ut fra tilgjengelige diskurser i samfunnet, innenfor

den kulturen og tiden man tilhører. Menneskets virkelighetsforståelse betraktes som kontinuerlig formet av opplevelser og situasjoner man befinner seg i.

Sosialkonstruksjonistiske ideer tilhører derfor ikke enkeltindividet, men utfolder seg ut ifra en dialogisk prosess og en sosial interaksjon vi alle bidrar til, og til enhver tid er en del av. Vår forståelse av verden er skapt og opprettholdt av disse sosiale prosessene, og slik konstruerer vi verden (Gergen, 2010, s. 13-16). Sosialkonstruksjonistene hevder at virkeligheten er sosialt konstruert, og at det derfor ikke finnes noen virkelighet utenfor språket. Språket utgjør et verktøy mennesket bruker for å skape mening og tilegne seg kunnskap. Gjennom språket samles erfaringer, ferdigheter og ideer som utgjør meningsskapende prosesser som påvirker vår orientering i verden (Jensen, 2009, s. 61). Enhver forståelse vil derfor være avhengig av historisk, kulturell og sosial kontekst. Gjennom interaksjon med andre utvikler mennesket sin forståelse av den verden vi lever i og som videre påvirker våre sosiale handlinger (Gergen, 2010, s. 51). Sosialkonstruksjonister har et kritisk blikk på de temaene som undersøkes, og er opptatt av å avdekke hvordan den sosiale verdenen fungerer gjennom språket ved å utfordre generaliserte sannhetspåstander. Hvilken funksjon har de? Hvilke handlingsrom muliggjøres eller hindres? Hvem skades av, og hvem tjener på slike påstander?

Sosialkonstruksjonisme legger vekt på å oppdage et mangfold av muligheter for mening og transformative handlinger der en dominerende norm eller forståelse tas for gitt.

Sosialkonstruksjonistisk tilnærming innehar et kritisk blikk for å avdekke politisk fordeling av makt, en makt som ofte kan være ubevisst og vanskelig å få øye på (Lock & Strong, 2014, s. 31-35). En sosialkonstruksjonistisk holdning er nyttig i denne studien for å kunne utforske hvordan diskursene som skrives frem i utvalget virker i samfunnet, samt hvilke mulige implikasjoner det kan medføre for våre ideer om samliv og samlivs praksis.

2.2 Poststrukturalisme

Poststrukturalismen kan beskrives som en reaksjon og videreutvikling av modernismens strukturalistiske tanker. Poststrukturalismen deler strukturalismens oppfatning om språket som fundament for sosialt liv, men avviser forestillingen om at det eksisterer en underliggende struktur i språket som gir ordene sin betydning. Poststrukturalismen påpeker at språket vårt er i stadig endring og vil kontekstualiseres og analyseres i ulike sosiale sammenhenger. Derfor vil ordenes mening også være i endring (Skrede, 2018, s. 75). Den

sosiale konstruksjonen forteller hva vi oppfatter som sannhet, og problematiserer strukturalismens idé om at språket speiler en sannhet. Eksempelvis vil ord som «kvinne» og «mann» ifølge strukturalistisk teori speile en «virkelighet». I henhold til poststrukturalismen vil ordene heller beskrive hva vi oss imellom oppfatter som «kvinne» og «mann», men de sier ingenting om hva som faktisk er. Språket er strukturert i mønstre eller diskurser hvor betydningen vil skifte ut ifra forskjellige diskurser som vil vedlikeholdes og forandres gjennom diskursive praksiser (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 19-20). Poststrukturalistisk tankegang bidro, i tråd med sosialkonstruksjonismen, til at det som tidligere ble oppfattet som «sant» og «ekte», ble sett på med et kritisk blikk. Poststrukturalismen introduserte istedenfor mange tilgjengelige sannheter, samt et fokus på å utvide mangfold. En poststrukturalistisk tilnærming løfter frem flere synspunkter, muligheter og flere måter å leve på (Dickerson, 2010, s. 354). Poststrukturalismen representerer et grunnsyn som de fleste diskursanalytiske tilnærminger er tuftet på (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 15). En poststrukturalistisk posisjonering ser jeg som vesentlig, da jeg i studien ønsker å ha et kritisk blikk på gitte sannheter om samliv og samlivspraksis, samt for å kunne reflektere og åpne opp for flere synspunkter. Poststrukturalismen vil ytterligere bli belyst i metodekapittelet, da den utgjør mitt vitenskapsteoretiske ståsted i arbeidet med denne studien.

2.3 Diskursteori

Diskurser kan forklares som de ideene vi har om hvordan ting henger sammen. Likevel forteller de kun om en av mange måter å forstå verden på (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 9). Diskursbegrepet forutsetter oppfatningen om språk som konstituerende for vår forståelse av verden og det sosiale livet. Teorien representerer et språksyn med hensikt å studere språket i bruk, fordi språket aktivt påvirker det vi oppfatter som virkeligheten, og ikke bare avspeiler den. Hvem vi er, og hvordan vi oppfatter verden og oss selv, avhenger av omstendighetene vi befinner oss i, og de diskursene som er tilgjengelige for oss. Hva som blir sett på som riktig og galt, og hva som blir sett på som sannheter, har sin eksistens innenfor diskurser formet av den kulturen og tiden de tilhører (Lock & Strong 2014, s. 319). Diskurser er ikke bare avspeilende, men også konstruerende i seg selv. De belyser kunnskap felles for majoriteten i et samfunn på et bestemt tidspunkt (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 74). Mennesker snakker, føler og handler utfra overordnede diskurser som kan være mer eller mindre tydelige.

Diskurser påvirker hva som kan bli sagt, og hvordan man snakker om sentrale temaer i samfunnet (Øfsti, 2010, s. 18).

2.4 Språkets virkning

Innen sosialkonstruksjonisme, poststrukturalisme og diskursteori vil språkets makt og ordenes virkning være sentralt. Wittgenstein (1953) påpeker at det ikke finnes noen forbindelse mellom ordet «smerte» og smertetilstanden i et menneske. Det som bestemmer språkets betydning, er hvordan språket brukes. Wittgenstein var opptatt av å finne en orden i hvordan mennesker utviklet kommunikasjons og forståelsesmåter. Dette kalte han «språkspill». Han forklarer kommunikasjon som en regelstyrt aktivitet, hvor reglene utvikles og opprettholdes av de som «spiller» spillet (s. 13-14). Vitenskapen kan ses på som et eksempel på et slikt språkspill, ettersom ulike former for vitenskap har spesifikke definisjoner, prosedyrer og kriterier som deltagerne forventes å følge, og som styrer hvordan vi «spiller» spillet (Lock & Strong, 2014, s. 208). Språkspill inneholder allerede utarbeidede og fremforhandlende meninger og måter å relatere seg på. Disse virker innlysende, helt til nye møter med andre synspunkter viser at så ikke er tilfelle. Med språkspill redegjør Wittgenstein for kontekstene menneskelig mening opptrer innenfor, og retter oppmerksomheten mot hvordan mennesker kommer frem til, og deretter opprettholder hva som ses på som sannheter (Lock & Strong, 2014, s. 207). Michel Foucault (1984) og Jacques Derrida (2004) har også utviklet et kritisk perspektiv knyttet til hvordan språket aktivt brukes til å konstruere meninger, sannheter og ideer. De engasjerte seg for de marginaliserte og undertrykte i samfunnet og var opptatt av å belyse skjulte sosiale mekanismer der enkelte grupper privilegier ble opprettholdt og reproduisert (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 72). Derrida søker en kontinuerlig spørrende og kritisk granskning av alle tatt for gittheter i samfunnet. Å åpne opp for forskjeller og mangfold, og løfte fram marginaliserte uttrykksformer, vil være et moralsk anliggende og en etisk oppgave. Det handler om å avsløre undertrykkelsesmekanismer og skjult maktbruk i samfunnet (Thomassen, 2017, s. 133-134). Foucault og Derrida stilte seg kritiske til de store fortellingene om religion, vitenskap og psykoanalyse, og studerte hvordan disse fortellingene fortsetter å virke som kunnskap, samt hvordan kunnskap er noe som konstrueres kulturelt. Dette får konsekvenser for hvordan vi tenker om språket i bruk, både i det offentlige rom og i hverdagsdialogen vår, noe som igjen

fordrer kritiske analyser av språklig virksomhet (Øfsti, 2010, s. 16-17). I denne studien bidrar både diskursteorien og perspektiver om språkets virkning til å utforske språklige konstruksjoner og implisitte ideer i utvalgets tekster, samt hvordan dette videre kan fungere som sannheter som former hvordan vi ser på, og omtaler samliv og samlivspraksis.

2.5 Systemisk teori

Begrepet systemisk betegner en forståelse og praksis med fokus på kommunikasjon, relasjon og samspill, til forskjell fra en mer individ- og egenskapsfokusert forståelse. Gregory Bateson (1980) har vært sentral i utformingen av systemisk tenkning og teori, med stor innflytelse på det familieterapeutiske feltet. Bateson rettet oppmerksomheten mot samhandlingsmønsteret mellom mennesker, istedenfor egenskaper tillagt individet (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 27). Et slikt perspektiv brøt med andre terapiformer som forklarte ekteskaps og familieproblemer med psykologiske årsaker hos individet. Systemteorien åpnet opp for nye måter å forstå hvordan problemer oppstår og opprettholdes (Øfsti, 2010, s. 69). En systemisk tilnærming forklarer et system som mer enn summen av delene. Dersom man anvender teorien på familiesystemet tilsier det at familien utgjør mer enn kun en samling av individer. Familien samhandler innenfor et system som kan karakteriseres ved sirkulær interaksjon, en idè som har vært avgjørende for å forstå problemer mellom mennesker utover enkel determinisme eller lineær tankegang, slik som årsak og virking. En slik sirkulær interaksjon har ingen begynnelse eller slutt, og må sees i sammenheng med sin kontekst, samt andre påvirkende faktorer (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 28-30). En annen sentral tankegang innen det systemiske perspektivet er Batesons ide om kart og terreng. Kartet representerer vår forståelse, tolkning eller konstruksjon, og terrenget representerer en ytre verden. Terrenget baserer seg på forestillinger og ideer vi har om virkeligheten og utgjør dermed vår virkelighetsforståelse. Kartet konstrueres basert på det man oppfatter omkring seg. Det er en fare for å forveksle kart og terreng dersom et kart har forankret seg over lang tid (Jensen, 2011, s. 88-89).

2.5.1 En systemisk posisjonering

Øfsti (2008a) beskriver systemteori som et perspektiv forskjellige terapiformer kan posisjonere seg innenfor, fremfor en tydelig terapeutisk metode (s. 19). Hun forklarer at systemisk par- og familierterapi er mer opptatt av form enn innhold. Med innhold i terapi siktes det til forhåndsbestemte modeller og begreper som gir føringer i samtalen. Med form menes det i denne sammenheng en forståelse og tilnærming til terapi hvor spørsmål om hvordan man skal snakke sammen blir viktigere enn hva det skal snakkes om (Øfsti, 2010, s. 108). Øfsti (2010) bringer frem verdien professor Tom Andersen (2008) har hatt for utviklingen av systemisk tankegang og praktisering. Hun beskriver Andersens bidrag til systemisk terapi som en særegen norsk systemisk terapitradisjon. Andersen advarte mot å basere terapien kun på forskning og evidensbasert kunnskap. Terapeuter skal heller se og sanse, ikke tenke. Andersen formidlet forståelsen av terapi som et spontant møte mellom mennesker, noe som ikke kan planlegges eller styres fra terapeuten side. Her åpnes det opp for et sentralt spørsmål: Hva skjer når terapeuter ikke er okkupert av modeller, begrep, eller teori i seg selv, hva blir da innholdet i parterapien? (s. 110). Innen det familierapeutiske fagfeltet blir Tom Andersens ikke-teoretiske holdning sett på som et viktig ideal innen systemisk tenkning. Likevel har systemteorien blitt kritisert for mangelen på et tydelig felles teoretisk ståsted. Ettersom systemiske samtaleidealer overtok for psykodynamisk påvirkning, har systemisk parterapi i dag ingen eksplisitt felles teoriplattform (s. 70). Jacob B. Priest (2021) viser til at selv om det er gjort mye forskning på familierelasjoner og prosessene som binder familier sammen, har ideene og hypotesene til familiesystemteori forblitt uendret. «Theory and research are supposed to have a reciprocal relationship – with new evidence, the theory changes. However, this hasn't happened with family systems theory» (s. 11). Priest hevder at nåværende forskere innen familierterapi ikke tar seg tid til å knytte funnene sine til systemteorien. For at det familierapeutiske feltet skal forbli styrket, mener Priest at forskere må fokusere på å utvikle og forbedre evidensbasert praksis forankret i en vitenskapelig validert teori. Priest ønsker større fokus på familiesystemteori, med en klarere definisjon og mer stabile hypoteser (s. 10-11).

I denne studien sees det systemiske perspektivet, med sin sirkulære tilnærming, i kontrast til selvhjelps litteraturens tendens til lineære årsaksforklaringer og modeller for pardynamikk og

utøvelse av terapeutisk metode. Denne kontrasten vil belyses nærmere i studiens diskusjonsdel. Batesons perspektiver om kart og terreng er et interessant bidrag, da jeg ser de i sammenheng med utvalgets beskrivelser av idealer for samliv og samlivspraksis. Jeg vil gå nærmere inn på den rollen selvhjelpslitteraturen har, knyttet opp til Batesons utsagn om at «kartet ikke gjenspeiler terrenget» i studiens diskusjonsdel (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 30).

2.6 Kjønnsteori i et diskursivt perspektiv

Kjønnsteorien er et fagfelt som har vokst frem som en kritikk av tradisjonelle og essensialistiske forståelser av kjønn, med fokus på å åpne opp for nye tanker omkring kjønn. Kjønnsteorien stiller grunnleggende spørsmål om hva kjønn er, og hvordan kjønnsforskjeller oppstår eller konstitueres. Teorien belyser hvilke forestillinger som ligger til grunn for at kjønn fremstår som det gjør i vår kultur (Jegersted & Mortensen, 2008, s. 15). Foucaults tenkning om forholdet mellom diskurs og makt ser på kjønn, seksualitet og subjekt som resultater av den måten vi snakker på gjennom ulike diskursive praksiser. Ifølge Foucault er det ikke interessant om en diskurs tilsvarende en sann representasjon av virkeligheten eller ikke. Det er viktigere å se på mekanismene som fører til at en diskurs blir fremhevet og løftet opp som dominerende, ofte på bekostning av noe annet. I en slik sammenheng vil vår omtale og beskrivelse om kjønn og seksualitet bli gyldig og dermed fungere som en sannhet (Egeland & Mortensen, 2008, s. 70-71). Judith Butler har hatt stor innflytelse på kjønnsteorien. Hun har latt seg inspirere av Foucaults tanker om sammenhengen mellom diskurs og makt. Butlers tenkning er blitt sett på som et alternativ til den mer tradisjonelle feminismen, som i all hovedsak har vært opptatt av motsetningene mellom menn og kvinner. Ifølge Butler har den tradisjonelle formen for feminisme hatt en tendens til å overse andre former for kjønnsidentitet og seksuell identitet. Butler hevder at feminismen, som anser seg selv for å være en alternativ praksis som stiller kritiske spørsmål ved kjønn og kjønnsidentitet, faktisk har bidratt til å opprettholde og virke reproduserende på den dominerende ideologien rundt tenkning omkring kjønn. Her viser hun til heteronormativitet og heteroregime. Butler påpeker nødvendigheten av å tenke om kjønn på en ny måte, og posisjonerte seg i en dialog mellom feminisme og skeiv teori (Jegerstedt, 2008, s. 74-75).

2.6.1 Skeiv teori

Skeiv teori, eller «Queer theory» tar utgangspunkt i at homoseksualitet tilsvarer en foranderlig og skiftende praksis istedenfor noe som representerer en fast identitet. Teorien stiller seg kritisk til det heteroseksuelle regimet, hvor heteroseksualitet fremstår som det normale og naturlige, mens andre former for seksuell identitet sees på som avvik. En tankegang og ideologi det kan sies at farger de fleste praksiser og diskurser i dagens samfunn (Mortensen & Jegerstedt, 2008, s. 289-290). Den skeive teorien ønsker å vise hvordan identiteter og praksiser som den dominerende kulturen definerer som annerledes og avvikende er blitt marginalisert som en konsekvens av at heteroseksualiteten skal kunne fortsette å fremsettes som en norm, det opprinnelige, naturlige og riktige. På denne måten problematiserer teorien det faktum at det kulturen fremsetter som normalt, naturlig og verdifullt, alltid skjer på bekostning av noe som ekskluderes eller støtes ut (Mortensen & Jegerstedt, 2008, s. 290).

2.6.2 Butler og det biologiske kjønn

Butler stiller seg kritisk til alle forestillinger om «det naturlige», og fremhever at begrepet biologisk kjønn representerer en diskursiv kategori utformet fra en bestemt måte å snakke på. Med det brytes forestillingen om at mennesker er født som enten biologisk mann eller biologisk kvinne, noe som tilsvarer en avgjørende betydning for vår seksualitet og for vår identitet. Butler trekker vekslinger til Foucault og påpeker at makt som opererer diskursivt ikke bare har en regulerende funksjon, men også virker produktivt. Når seksualitet og identitet underlegges en diskursiv regulering, produseres det også forståelige begrepsfestede former for seksualitet og kjønn. En slik produktiv makt fungerer i det skjulte og manifesterer seg i de sannhetene som virker mest opplagte og selvsagte (Jegerstedt, 2008, s. 75). Ifølge Butler finnes verken kjønn eller kropp utenom de diskursive praksisene som konstituerer det slik. Hun peker på at selve kravet om heteroseksualitet ligger til grunn for at kroppen vår fremstår som enten biologisk mannlig eller kvinnelig. En slik forestilling opprettholder den ideologiske normen om heteroseksualitet samtidig som det vanskeliggjør mulighetene for andre måter å tenke om kjønn, kropp og identitet. For å bryte med denne heteronormative ideologien utvikler Butler teorien om kjønn som en performativ kategori

hvor kjønn tilsvarer verken noe man er eller har. Kjønn er noe som blir gjort: «Det er en gjøre, snarere enn en være». Kjønn representerer noe som framstår gjennom handling og praksis, samt de ulike måtene det omtales (Jegerstedt, 2008, s. 76). Butler (1990) viser til et skille mellom biologisk kjønn og det hun kaller det «sosiale kjønn». Å være kvinne eller mann handler om bestemte måter å repetere spesifikke iscenesettelser på. Kjønnsuttrykk er noe som spilles ut og blir en vane. Hvordan et menneske iscenesetter seg gjennom kroppslig språklig adferd avgjør hvilket kjønn vedkommende identifiseres som. Butler fremhever at dominerende kjønnsuttrykk kan endres eller forskyves når noen bryter med det etablerte uttrykket, slik vil mennesker «gjøre» kjønn på andre eller nye måter (s. 51-52). I denne studien henter jeg inn kjønnsteoretiske perspektiver, da det bidrar til et ytterligere kritisk blikk. Slike perspektiver utfordrer normative ideer og fremstillinger av kjønn og kjønnsroller. Jeg ser dette som relevant i undersøkelsen av hvordan diskurser og ideer om kjønn og seksualitet skrives frem i studiens utvalg, samt hvilke implikasjoner det kan medføre for utenforskap og marginalisering av samlivsformer.

2.7 Tilknytningsteori

John Bowlby (1990) gjorde banebrytende forskning om barns tilknytning til foreldre. Et av hovedtrekkene ved hans tilknytningsteori er at kvaliteten av tidlig tilknytning påvirker barns emosjonelle og sosiale utvikling, og vil kunne forme fremtidige relasjonsdannelser og påvirke psykisk helse i voksen alder. Bowlby hevdet at voksne har det samme behovet for tilknytning, og at dette behovet er kraften bak relasjoner senere i livet (Johnson 2012, s. 35). Voksen tilknytningsteori bygger på teorien om at mennesker er programmert til å danne sterke og følelsesmessige bånd til partneren vår og predikerer at vi vil reagere med biologisk betinget tilknytningsatferd i de tilfellene hvor vi blir grunnleggende usikre på forholdet vårt. Slik adferd, som også blir kalt tilknytningsstil, kan vise seg i to hovedformer, enten som pågående eller kritisk atferd, eller som unnvikende, nedlatende eller underkastende atferd (Teigen, 2017, s. 133). Forsker og parterapeut Sue Johnsen er kjent for å ha arbeidet med tilknytning og relasjoner i romantiske parforhold. I likhet med Bowlby sammenlikner hun de emosjonelle båndene i parforhold med tilknytningen mellom mor og barn. Johnson mener at følelsen av trygg tilknytning mellom kjærlighetspartnere er nøkkelen til positive og kjærlige relasjoner. Hun hevder at dersom paret ikke får hjelp til å oppdage at gjentatte konflikter i

forholdet bunner i behovet for trygg tilknytning, og at løsningen ligger i å arbeide systematisk med å gjenopprette den grunnleggende tilliten i forholdet, vil det være vanskelig å endre mønstrene sine. Ved anvendelse av tilknytningsteori som forståelsesramme, blir parets utfordringer tydeligere i terapisisituasjoner (Johnson, 2012, s. 21). Voksen tilknytningsteori har vært et forskningsfelt i vekst de siste tiårene, og teorien har i stor grad blitt anvendt i parterapi, med vekt på emosjonelle og kommunikative prosesser. Teorien kan sies å ha etablert seg som den dominerende forståelsesrammen for samlivsproblemer (Thuen & Henriksen, 2012). Dette kommer til uttrykk i emosjonsfokusert parterapi (EFT), en terapeutisk tilnærming utviklet av Sue Johnson og Leslie Greenberg. EFT bygger på tilknytningsteori og hevder at det grunnleggende problemet hos par der konflikter oppstår, vil være at partnerne ikke lenger er følelsesmessig trygge på hverandre. Hovedbudskapet er derfor at partnere skal erkjenne og godta at de er følelsesmessig knyttet til, og avhengig av sin partner, på samme måte som et barn er avhengig av en forelder for omsorg, trøst og beskyttelse. EFT fokuserer på å styrke det følelsesmessige båndet mellom partnere ved å identifisere og skape øyeblikk som fremmer et kjærlig forhold. Formålet er å styrke evnen til å være åpen og mottakelig for den andre, samt til å tilpasse seg (Johnson, 2012, s. 21).

EFT fremstilles som en terapi for vår tid, fordi tilnærmingen vektlegger de følelsene som binder par sammen i vårt moderne samfunn. I dag benytter mange par-og familieterapeuter tilknytningsteori og EFT i sin praksis. Samtidig har kritikere reist spørsmål om hvorvidt tilknytningsteorien blir brukt som forståelsesmodell for mer enn hva den reelt sett kan belyse, og at anvendelsen av tilknytningsstil som forklaring på voksnes atferd i noen tilfeller går lenger enn det er empirisk belegg for (Thuen & Henriksen, 2012). Tilknytningsteori kritiseres for å ikke anerkjenne at mennesker er flere i et system som påvirker hverandre, ikke kun to parter i et parforhold. Jacob Priest (2021) hevder at man må ta høyde for at andre i systemet slik som barn og voksne, miljø, omgivelser og privilegier utgjør sentrale faktorer som spiller inn i en relasjon (s. 70). Tilknytningsteorien representerer en etablert forståelsesmodell for samlivsproblemer i vår tid, og vil i denne studien bli drøftet opp mot systemteoretiske perspektiver i studiens diskusjonsdel. Her blir det også stilt spørsmål om implikasjoner for praksis, dersom noen terapeutiske forståelsesmodeller får forrang fremfor andre.

2.8 Diskurser om kjærlighet i moderne tid

I denne oppgaven ønsker jeg å diskutere mine funn opp mot diskurser om samliv og kjærlighet i vår tid. Slike diskurser har en påvirkningskraft som bidrar til å forme hvordan man oppfatter, tenker, og snakker om samliv. Videre kan denne påvirkningen legge føringer for hvordan samliv praktiseres. «Ved å analysere diskurser i bruk, kan man vise hvordan handlingsrom utvides og begrenses. Vi tar og får sosiale posisjoner gjennom språklig handling. Vi skaper og opprettholder mening via de diskusjonene vi fører» (Øfsti, 2010, s. 22). Diskurser om kjærlighet og samliv endrer seg gjennom tiden, og er derfor historisk og kulturelt betinget. Bøkene i mitt utvalg er alle skrevet i nyere tid. Likevel blir oppfatningen av hva kjærlighet er, og hva forskjellige begreper om kjærlighet og samlivspraksis innebærer, ulikt formidlet. Det kan tenkes at slike temaer er vanskelig å definere da diskurser om kjærlighet både kan være like og ulike, bygge på hverandre og virke reproduserende, eller virke motstridende. Noen diskurser vil dominere og være tydeligere, mens andre ligger mer i det skjulte og ubevisste. Derfor kan det tenkes at beskrivelser av kjærlighet og samliv ofte skrives frem med en form for ambivalens. Jeg ønsker å trekke frem teori om noen rådende diskurser om kjærlighet og samliv som har preget moderne tid. Jørgen og Phillips (1999) sier at man bør benytte seg av begreper og betydninger som allerede eksisterer for slik å kunne gjøre seg forstått (s. 144). Anne Øfsti (2008a) har i sin doktoravhandling «Some Call it love», utforsket parterapeuters forståelse av kjærlighet. Slik jeg leser avhandlingen hviler flere av funnene på det Øfsti definerer som en overordnet «romantisk diskurs», samt diskursen om «det rene forhold», opprinnelig beskrevet av Giddens (1992). Diskursene fungerer som en større ramme med flere underkategorier: «moralsk kjærlighet», «kjærlighet som dyd», «naturlig kjønnsforskjeller» og «den arbeidende kjærlighet» (Øfsti, 2008a, s. 93-129). Øfsti (2010) beskriver diskurser om kjærlighet som kulturelle konstruksjoner, og påpeker at forskning om kjærlighet og samliv må ta slike premisser med som en del av forskningen. Det er viktig å sette lys på hvilke diskursive forandringer ekteskap, familie og samliv har gjennomgått, fordi det angår vår tenkning og praksis. «For å se vår samtid trenger vi begreper og analyser som fanger opp forandringene i intimitet og samliv» (s. 49). Jeg velger å benytte meg av Øfstis diskursive begreper og redegjøre for den «romantiske diskursen» og diskursen om «det rene forhold».

2.8.1 Den romantiske diskurs

Rammer for ekteskap og samliv har gjennomgått store endringer fra førmoderne tid (1800-tallet) frem til i dag. Tidligere var ekteskapet en fornuftsens ordning mellom allianser og fungerte som en praktisk anordning for samling av hushold og jordeiendommer (Coontz, 2005, s. 7). Lidenskapelig kjærlighet ble skildret i litteraturen som noe poetisk og erotisk. En slik kjærlighet ble skrevet frem som nærmest umulig, og var ikke ment som noe som skulle realiseres (Øfsti, 2010, s. 51). Dersom man fulgte lidenskapen ville det gi grunnlag for kaos, brudd og føre individet på avveie fra hverdagens plikt og oppgaver (Giddens, 1992, s. 30). Anthony Giddens (1992) forklarer at fortellingen om den romantiske kjærligheten ikke oppstod som en individfokusert historie før mot slutten av 1700-tallet. Tanken om den romantiske kjærligheten dukket opp utfra et ønske om frihet fra rutine og plikt (s. 47). Litteraturen begynte nå å løfte frem ekteskapet som en vei for økonomisk, materiell og psykologisk trygghet og gav plass til individets personlighetstrekk og individuelle drømmer og lengsler. Litteraturen bidro til å legge føringer for romantiske følelser og hvordan det romantiske idealet skulle oppleves og praktiseres (Øfsti, 2010, s. 53). Det gamle systemet basert på arrangerte patriarkalske ekteskap ble nå erstattet med det kjærlighetsbaserte ekteskapet hvor mannen var hovedforsørger og paret hadde intimitet, livslang kjærlighet og monogami som ideal (Coontz, 2005, s. 8-9).

Søken etter å finne «den ene» og «den rette» står sentralt i den romantiske diskursen. Når man har funnet den store kjærligheten vil romantikken, forelskelsen og kjærligheten blomstre uten store anstrengelser og utfordringer. Spontan kjærlighet, forelskelse og tiltrekning til et annet menneske med de riktige egenskapene kan gjøre ens eget liv fullkomment. Den romantiske diskursens familieideal er heteronormativt og bygger på en evig kjærlighet mellom mann og kvinne. Det er først i ekteskapet at det mangelfulle individet blir gjort til et helt menneske, og forpliktelse og monogami står frem som en naturlig og nødvendig praksis (Giddens, 1992, s. 45-47). Kjønnroller og naturlige kjønnsforskjeller vektlegges som noe som bidrar til at menn og kvinner utfyller hverandre. Det er ønskelig å leve sammen som en kjernefamilie med felles barn (Øfsti, 2010, s. 54-55). Øfsti (2010) beskriver romantikk som en kulturell konstruksjon av kjærlighet. Det romantiske plottet som baserer seg på å skape et liv og en identitet via ekteskapet er fortsatt sterkt gjenkjennbart

den dag i dag. Søken etter å leve i tosamhet og finne den rette, står fremdeles høyt i dagens samfunn, og det å lykkes i ekteskapet står som sentral verdi. «Den eksistensielle betydningen av å være et par i jakten etter retning i livet er nesten viktigere nå enn tidligere» (Øfsti, 2010, s. 52-54).

2.8.2 Det rene forhold

Diskursen om det rene forhold kan sees på som en videreføring av den romantiske diskursen. Samtidig bryter diskursen med flere av de sentrale romantiske ideene om tradisjonelt hushold og kjønnsroller. Giddens (1992) forklarer diskursen om det rene forhold som en slags restrukturering av ideer om parforhold og intimitet som oppstod under etterkrigstiden. Ekteskapet holdes ikke lenger sammen av gjensidig avhengighet til hverandre basert på økonomisk overlevelse. Det rene forhold sikter mot en sosial relasjon som etableres kun for sin egen skyld (Giddens, 1992, s. 58). Øfsti (2010) forklarer at parforholdet blir til et sted for selvrealisering og refleksjon. Virkningen er at kjærligheten demokratiseres og ikke blir styrt av konvensjoner eller patriarkalske slektsposisjoner. Det er parets tilfredsstillelse av parforholdet som opprettholder relasjonen, ikke andre ytre faktorer som økonomi, barn eller samfunnsstrukturelle forventninger (s. 58). Giddens begrep om den rene relasjonen speiler idealer som derfor hviler på andre premisser enn det romantiske idealet. Kjærlighet og romantikk hører ikke nødvendigvis lenger inn under ekteskap og monogami. Paret eksisterer så lenge begge opplever at deres individuelle, emosjonelle og seksuelle behov innfris, i motsetning til den romantiske diskursen der parforholdets varighet har høyst verdi. Nå er derimot enkeltindividets frihet og egne valgmuligheter i fokus, og dette framfor parforholdet i seg selv (s. 57-58).

I den rene relasjonen baserer forholdet seg på en forenelig kjærlighet, basert på en emosjonell likevekt ved å gi og ta. Det er en pakt mellom to som er opptatt av å utvikle seg selv både i, og gjennom parforholdet, samtidig som partene innehar den gjensidige forståelsen om at man kun blir i parforholdet så lenge det gir dem noe på det individuelle planet (s. 58-59). I det rene forholdet vektlegges likestilling, åpenhet, kommunikasjon og tillit. Det er viktig at partene «ser» hverandre, anerkjenner og respekterer hverandre. Samtidig skal parforholdet tilsvare et felles prosjekt hvor utfordringer som dukker opp bidrar

til personlig vekst og utvikling (s. 27). Det rene forholdet innebærer det man kan kalle en arbeidende kjærlighet. Dersom kjærligheten skal vare, kreves det hardt arbeid, kompromisser og vilje til tilpasning og endring fra begge parter. Paret konstrueres til forretningspartnere som investerer, og kostnad og risiko blir jevnlig evaluert (Willig, 2001, s. 119-120). Diskursen om det rene forhold forteller at kjærlighet krever hardt arbeid, og påvirker dagens syn på samliv og samlivspraksis. Budskapet om at vi må arbeide for kjærligheten er sterkt representert i media og gjennom utallige selvhjelpsbøker. Her gis det råd og regler for hvordan man kan investere i samlivet for å ta vare på kjærligheten. Det finnes retningslinjer for hvordan man kan identifisere problemer på et tidlig tidspunkt, samt lære strategier for å håndtere konflikter og utfordringer slik at forholdet blir ivaretatt (Thagaard, 2005, s. 24-25).

2.9 Teori om selvhjelp

Selvutvikling og selvhjelp utgjør et stadig voksende fenomen i vår tid og innehar en stor påvirkning på vår kultur. Det er en kollektiv enighet om at personlig utvikling er nyttig og nødvendig, samtidig stiller flere forskere seg kritiske til hvilken rolle og funksjon selvhjelpsbøker og ekspertuttalelser utgjør i samfunnet. I dette avsnittet har jeg valgt å bringe inn flere stemmer. Felles for disse er at de innehar et kritisk perspektiv til vår moderne tids ideer basert på nyliberalisme, kapitalisme, individualisme og selvutvikling. Jeg vil også komme nærmere inn på slike perspektiver og teorier i oppgavens diskusjonsdel.

Siden åttitallet har det vært en betydelig vekst i utviklingen av psykoterapi som praksisform i den vestlige verden. Tor-Johan Ekeland (2019) påpeker at denne fokuseringen er påfallende for samfunn som er sterkt påvirket av etterkrigstidens psykoterapeutiske diskurs om selvrealisering, samt idealiseringen av «det gode liv» som tilsvarer et fritt autonomt individ uten materiell nød. Den vestlige kulturen handler om en sentrering om det frie enkeltindividet, om selvfølelse og emosjoner, og om hvordan psykologi og terapi både kan bidra til individets selvrealisering og fungere reparerende dersom man mislykkes (s. 101). En slik terapeutisk kultur har gradvis erstattet den religiøse kulturen hvor menneskeselvet var vendt utover og livets mening var frelse. I den terapeutiske kulturen er livets mening heller sentrert til menneskets tilfredsstillelse. Ekeland (2007) skriver at denne endringen har ført til

en dominerende karaktertype han kaller det «psykologiske mennesket» hvor selvet er vendt innover, med ansvar for sin egen suksess og lykke (s. 105). Ifølge Madsen (2014) er den nyliberale tidsånden tuftet på individets ansvar for egen utvikling og lykke. Hvis noe i livet ikke fungerer, må vi jobbe med oss selv for å oppnå en endring. Han viser til at begrepet selvhjelp er paradoksalt, da det er tuftet på to ideologiske motpoler; individualisme «selv» og kollektivism «hjelp». Det er vanligvis gjennom andre, i det kollektive, man søker hjelp, men selvhjelpsøkene baserer seg på en idé om at individet kan hjelpe seg selv gjennom å lese bøkene (s. 21). Zygmunt Bauman (2013) forklarer selvhjelps litteraturen som moralsk fundert, da dens kjerne er å skape ideer om hva som er godt, sunt og riktig. Utseende, helse, identitet og samliv er alle prosjekter som krever et kontinuerlig 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 (s. 166). Svend Brinkmann (2019) mener at det i vår tid hersker en slags livsfilosofisk forvirring som gjør det vanskelig å ikke bli med på søken og streben etter den nye oppskriften på lykke, utvikling og suksess. Brinkmann kaller det en kollektiv avhengighetstilstand når han viser til at flertallet av befolkningen ser ut til å være avhengige av råd fra livsstilsterapeuter og samlivseksperter. Slike «eksperter» har blitt aktører i den akselererende kulturen for å hjelpe oss med forandringer og omstillinger, og gjennom selvhjelps bøker kan man lese guider og oppskrifter som skal fremme og støtte den personlige utviklingen (s. 19-20). «Populærpsykologien inviterer folk inn i illusjoner om at det finnes metoder og teknologier til å fikse og forandre det meste, bare man prøver hardt nok» (Ekeland, 2007, s. 117).

Frode Helmich Pedersen (2021) beskriver det han omtaler som et samtidsfenomen. Han viser til det voksende antallet parterapeuter og samlivseksperter som utgjør en større del av mediebildet gjennom bøker, artikler og avisspalter, der de gir råd og veiledning til innsendere om hvordan de bør gå frem for å håndtere samlivsproblemer. Pedersen poengterer at ekspertenes egne verdier, tanker og meninger ikke lar seg kamuflere i rådene som skrives frem, og har en reproduserende funksjon på en allerede rådende tankemåte om samliv og samlivs praksis i dagens Norge (Pedersen, 2021). Espen Schaanning (2000) poengterer dette ytterligere, og setter fokus på hvilken definisjonsmakt slike medier besitter. Det legges føringer for hvordan folk oppfatter virkeligheten og hva man tenker og tror. Hva man holder for sant og riktig, er avhengig av hvordan det sanne og det riktige

fremstilles. «Det er ikke vi som suverent kontrollerer og behersker kommunikasjonsmediene, men det er kommunikasjonsmediene, budbringeren, som har taket på oss» (s. 184-185). Øfsti (2010) reflekterer videre over maktperspektivet når hun viser til Nikolas Rose sitt begrep om Psy-komplekset, som han skrev om i 1998. Et produserende, konsumerende og forutsigbart velferdssamfunn trenger mennesker med selvtillit, initiativ og selvkontroll. Psykologisk kunnskap er derfor godt egnet til å styre individet, fordi kunnskap om motivasjon, selvutvikling, selvkontroll og relasjonelle egenskaper må integreres og brukes aktivt av individet. Individet får hjelp til å motivere seg, finne retning og tilpasse seg livet i sosiale grupper (s. 111). Øfsti (2010) påpeker at myndighetene til alle tider har prøvd å styre og regulere borgere til å tilpasse seg og handle etter regjeringens ideologier. Dette omtaler Foucault som «governmentality» hvor autoriteter bruker analyser, taktikker og strategier overfor borgerne for å maksimere velferd. Istedenfor ekstern tvang, sanksjoner eller rigid rådgivning bruker man heller taktikker for å få individet til å handle konstruktivt (s. 111-112). «Ved å produsere positiv kunnskap, sannsynlige sannhetspåstander og tilsynelatende nøytral ekspertise, gjør 'psy det mulig å styre subjektet innenfor disse praksiser på måter som synes å være karakter som psykologiske subjekter» (Rose, 1998, gjengitt fra Øfsti, 2010, s. 111). Joar Skrede (2017) viser til at kritisk diskursanalyse spiller en viktig rolle i å vise hvordan politiske strategier inkluderer diskursive elementer. Slike strategier inkluderer fremtidsvisjoner om hvordan ting kan bli, og narrative elementer som fortolker, forklarer og rettferdiggjør visse handlingsvalg i fortid, samtid og fremtid (s. 46). Teori om selvhjelp som fenomen anvender jeg i studiens diskusjonsdel, da perspektiver som individualisering, ekspertposisjonering og maktperspektiver blir relevante for studiens problemstilling og tematikk.

3 Metodologi

I dette kapitlet vil jeg først presentere studiens vitenskapsteoretiske ståsted. Deretter vil jeg vise hvordan kritisk diskursanalyse er benyttet i oppgaven. Her presenteres også empirien som utgjør studiens datamateriale. Kapitlet avsluttes ved å vise til forskningsetikk og for forståelse, samt en refleksjon over studiens kvalitetskriterier, gjennom et diskursivt perspektiv.

3.1 Studiens vitenskapsteoretiske ståsted

Studios vitenskapsteoretiske ståsted er poststrukturalistisk. En slik tilnærming innehar idéen om at mennesker konstruerer sin sosiale virkelighet gjennom språklige interaksjoner med andre (Skrede, 2017, s. 76). Som beskrevet i teorikapitlet ser poststrukturalismen på kunnskap og menneskelig forståelse som noe det kun er mulig å nå frem til gjennom språket vårt, og enhver forståelse vil være avhengig av sosial, historisk og kulturell kontekst (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 15). Gjennom en poststrukturalistisk posisjonering kan forskeren sette fokus på hvordan historiske forhold påvirker meningstolkning. Det er denne tolkningsrammen som er viktig for menneskers nåværende virkelighetsforståelse, samt hvordan sosialhistoriske krefter, og diskursive praksiser er lokalisert innenfor bestemte sosiokulturelle kontekster som begrenser og styrer menneskelig adferd (Dickerson, 2010, s. 350). En poststrukturalistisk holdning tilsier at vår kunnskap om verden ikke kan betraktes som objektiv sannhet. Med dette som grunnlag vil all kunnskap være konstruert (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 33). En slik holdning betrakter forskningsmetode som en måte å tolke på. Forskeren tolker ulike måter å forstå ulike kontekster, og videre analyserer hva som sies og mulige konsekvenser og føringer dette vil ha (Øfsti, 2008a, s. 57). Det som har kommet fram i denne analysen representerer derfor kun en av mange mulige versjoner av verden. I tråd med poststrukturalistisk tankegang har jeg gjennom arbeidet med denne studien ikke hatt som formål å søke én sannhet, men å bidra til en forståelse av det jeg forsker på (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 24).

3.2 Diskursanalyse som metodologisk tilnærming

Jeg benytter diskursanalytisk metodologisk tilnærming i denne studien. Diskursanalyse gir tilgang til å forske på hvordan den sosiale verden blir konstruert gjennom språket og diskursive praksiser. Metoden er derfor egnet til å belyse hvilke diskurser som skrives frem om temaet samliv i de utvalgte selvhjelpsøkene. «Alle former for meningsskapende kommunikative fenomener kan danne grunnlag for data, og det er gjennom utvelgelse og forståelsen av disse fenomenene knyttet opp til teori som gir fenomenene status som data» (Hitching et al., 2011, s. 211). I denne oppgaven er det tekst som utgjør datamaterialet, og gjennom bruk av diskursanalytisk tilnærming kan jeg gjøre en analyse av hva som skrives frem, og deretter drøfte hvilke sosiale konsekvenser ulike diskurser og framstillinger av virkeligheten kan ha (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 23). Diskursanalyse er en kvalitativ forskningsmetode som anvendes for å undersøke hvordan mening skapes eller konstrueres i ulike sammenhenger. Oppfatningen av at noe har mening vil være knyttet til konteksten det skjer i. Diskurser gis derfor mening innenfor den tiden og kulturen de tilhører (Øfsti, 2010, s. 18). Eksempelvis vil ideen om at det er meningsfylt å jobbe med seg selv bidra til grunnlaget for at fenomenet selvhjelp og bruk av selvhjelpsøker kan oppfattes som et behov i moderne tid. I arbeidet med diskursanalyse vil man ikke først og fremst være opptatt av hva som er, men hva som foregår, samt hvorfor og hvordan noe fremtrer som det gjør (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 23). Her vil forholdet mellom språk og virkelighet være en vesentlig faktor (Johannessen et al., 2016, s. 221). Gjennom analysen ser man derfor etter mønstre i uttalelser i teksten og hvordan språket som brukes kan ha påvirkningskraft for vår sosiale identitet og hvordan vi ser oss selv i forhold til andre. Hvordan samliv og samlivspraksis skrives frem i økene må derfor ses i relasjon til samfunnsmessige og kulturelle diskurser (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 235).

Som forsker vil man stå i en gjensidig relasjon til materialet som forskes på, da man ikke har mulighet til å se diskurser «utenifra» for å finne ut hva som er «sant» (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 23). Diskursanalyse baserer seg på flere tverrfaglige tilnærminger som kan brukes på forskjellige måter (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 9). Materialinnsamling og analyse kan tilpasses hvert enkelt prosjekt, fremfor at forskningsdesignet følger en bestemt mal (Jørgensen & Phillips 1999, s. 88). Det er likevel avgjørende at man ikke bruker

diskursanalysen som en metode løsrevet fra det teoretiske og metodiske grunnlaget (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 12). I dette avsnittet har jeg forsøkt å utrede det teoretiske grunnlaget for diskursanalyse som studien bygges på. Nedenfor gis en presentasjon av studiens empiri etterfulgt av en redegjørelse for kritisk diskursanalyse som metode for dataanalyse.

3.3 Presentasjon av empirien

Empirien baserer seg på tre populærvitenskapelige selvhjelpsbøker innenfor tema samliv: «Kjærlighetens tre porter» av Sissel Gran (2007), «Kunsten å elske» av Dimitrij Kielland Samoilow (2015) og «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold» av John Gottman (2016). Da jeg leste bøkene for første gang, gikk jeg inn med en antagelse om at det kunne være noen kapitler som ville tydeliggjøre seg som mer relevant enn andre for studiens problemstilling. Etter å ha lest og gjennomgått bøkene flere ganger, så jeg likevel alle kapitlene aktuelle for datamaterialet. Som avgrensning valgte jeg utdrag med relevans for studiens tema og problemstilling. Utdragene vektlegges og presenteres som sitater i studiens diskusjonsdel. Jeg ser det også som viktig at helheten i forskningsmaterialet brukes som en forståelsesramme gjennom arbeidet med studien for å sikre studiens troverdighet ved at utdragene ikke tas ut av kontekst.

3.3.1 «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold»

Boken er skrevet og redigert av den amerikanske psykologen John Gottman og journalist Nan Silver, og ble først utgitt i 1999 med den opprinnelige tittelen «The seven principles for making marriage work». Den er senere utgitt i ny og revidert utgave i 2016, og er blitt oversatt til norsk og utgitt av Pantagruel forlag. Oversettelsen er gjort i samarbeid med Familiefokus og Rise familieterapi (Gottman, 2016, s. 301-302). Tittelen på boken ble først oversatt til «Hemmeligheten bak et lykkelig ekteskap» og senere endret til «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold – 7 nøkler fra verdens mest kjente samlivsforsker». Bokens forside viser en nøkkel som ligger på et tregulv, lengre bak i samme rom kan man skimte konturene av et rødt hjerte mot en grønnaktig vegg. På baksiden av boken står uttalelsen: «En prisvinnende guide som revolusjonerer parforholdet!», videre følger:

Kan man spå hvor lenge et forhold varer? Ja, svarer professor John Gottman og har vitenskapelige bevis. Over flere tiår har ekspertene i psykologi utviklet en test som med 91% sannsynlighet kan forutsi hvilke par som holder sammen femten år frem i tid. Fra dette arbeidet med tusener av par har han funnet syv prinsipper som gjør at forhold blir harmoniske og langvarige. Forskningen viser at par som lærer prinsippene i denne boken, oftere bygger lykkelige langvarige forhold.

Boken er basert på resultatet av Gottmans forskning på ekteskap med fokus på faktorer som opprettholder et godt samliv og hva som bidrar til å forutse og forebygge skilsmisser. I hans «kjærlighetslaboratorium» i regi av Washington Universitet observerte han hverdagslivet til 650 par over en periode på 14 år. Datamaterialet fra forskningen er grunnlag for utgivelse av vitenskapelige tidsskriftsartikler og bøker innen samliv. Datamaterialet har også utviklet seg til å bli en terapeutisk metode, kalt «Gottmanmetoden», som praktiseres av terapeuter over hele verden (s. 300-301). Gottman omtaler metoden som et etterlenget gjennombrudd og viser til at det tidligere har manglet harde vitenskapelige fakta om hva som bidrar til å opprettholde et godt samliv og varig ekteskap. «Tidligere har behandlere og terapeuter knapt hatt noe annet enn oppfatninger å basere seg på» (s. 23). Boken inneholder 12 kapitler. De første kapitlene fungerer som en innledning hvor Gottman beskriver forskningsprosessen og effekten resultatene har hatt på deltagere og senere arbeid med par. Videre vises det til hvilke funn som har vært avgjørende for å forutse hva som skal til for å få et ekteskap til å fungere og slik forebygge skilsmisse. Fra fjerde kapittel blir de syv prinsippene introdusert: 1 prinsipp: «Et utvidet kjærlighetskart». Med kjærlighetskart mener Gottman; å kjenne hverandres verden ut og inn. Han viser til at emosjonelt intelligente par innehar en slik naturlig evne (s. 72). 2 prinsipp: «Ta vare på hengivenhet og beundring». Her påpeker Gottman at hengivenhet og det å sette pris på partneren er avgjørende elementer for et givende og livslangt forhold (s. 85). 3 prinsipp: «Snu dere mot hverandre, ikke vekk!». Her fokuseres det på tillit og romantikk. 4 prinsipp: «La partneren påvirke deg». Kapitlet fokuserer på håndtering av ekteskapelige konflikter ved å tilgi og respektere hverandres synspunkter. 5 prinsipp: «Løs de problemene som lar seg løse» forklarer reparasjonsteknikker og det å inngå kompromisser. 6 prinsipp: «Kom dere ut av fastlåste konflikter» viser til det å stille krav til forholdet og anerkjennelse. 7 prinsipp: «Skap felles mening» omhandler temaer som tilknytning og åpenhet for å skape felles verdier og mål.

Flere steder i boken introduserer Gottman beskrivelser av par han har møtt eller arbeidet med i parterapi eller samlivskurs, og som står i situasjoner eller utfordringer relevante for kapittelets tema. Det spesifiseres ikke om individene er fiktive eller ekte. Hvert av kapitlene i boken inneholder detaljerte spørreskjemaer og råd til leseren. Det anbefales å gjennomføre øvelsene for ett prinsipp, før man går videre til neste steg.

3.3.2 «Kjærlighetens tre porter - vendepunkter i nye og gamle forhold»

Boken er skrevet av psykologspesialist og parterapeut Sissel Gran og er utgitt i 2007 av Aschehoug forlag. Gran har gitt ut flere bøker innenfor samme felt og sjanger. I tillegg til privat praksis, arbeider hun som foredragsholder og skribent for Morgenbladet (Gran, u.å.). På forsiden av boken er tittelen «Kjærlighetens tre porter» skrevet med store røde bokstaver, og har undertittelen «vendepunkter i nye og gamle forhold». Øverst på siden er et sitat Gran har uttalt til PULS/NRK: «Kjærlighet er større enn lykke». Et sitat Gran forklarer i siste kapittel av boken sin. På forsiden er det i likhet med Gottmans bok bilde av en stor nøkkel utformet som et rødt hjerte. Etter min tolkning ser jeg bildet som et symbol på at denne nøkkelen skal kunne låse opp en dør, en dør som kanskje ikke ellers ville åpnet seg om jeg ikke hadde akkurat denne spesielle nøkkelen. En dør som åpner opp for kjærligheten. På baksiden av boken beskriver Gran kjærligheten som en oppdagelsesferd inn i det ukjente. «En reise som starter med høye forventninger, fremtidens håp og optimisme». Hun viser til at det likevel er tre vendepunkter, eller porter, som alle forhold må gjennom dersom forholdet skal bli et godt sted å være. På baksiden forklares noe av formålet med boken: «Sissel Gran ønsker å bidra til å forebygge at et parforhold blir en krigsarena, men også å hjelpe par som har havnet der til å legge våpnene fra seg og gjenoppta reisen de en gang startet på». Gjennom boken deler Gran erfaringer fra sitt arbeid som parterapeut blant annet ved hjelp av beskrivelser av par hun har hatt i samtale. Det står ikke spesifisert om beskrivelsene baseres på ekte eller fiktive individer. Gran deler også tanker, refleksjoner og erfaringer fra eget liv. I boken gis råd, verktøy, øvelser og huskereglene til par med formål å styrke tilknytning og reparere parforholdet. Boken består av tre hovedkapitler med to underkategorier per kapittel, i tillegg til en innledning og en epilog.

Bokens første hovedkapittel kalles «Den første porten» og har underkategoriene før-forelskelsen og forelskelsen». Begrepet før-forelskelse beskrives av Gran som en «psykologisk tilstand av endringsklarhet for å bli i stand til å åpne oss for forelskelse» (s. 19). Begrepet brukes for å beskrive stadiet hvor partene er gjensidig forelsket og ønsker «å være hverandres ene» (s. 11). Kapittelet omhandler også temaer som tilknytning og tilknytningsstiler, tilhørighet, drømmer, idealer og biologi. Bokens andre hovedkapittel har tittelen «Den andre porten: Sannhets-prøvene og et felles trosprosjekt». Sannhetsprøver beskrives som prøvelser og situasjoner som kan oppstå når forelskelsen ikke lengre kan «dekke over ditt sanne jeg» (s. 100). Her vises det til temaer som krangel, kommunikasjonssvikt, tvil og ambivalens. Underkategorien «Et felles trosprosjekt» handler om hvordan man kan bli det Gran kaller en «god brobygger» slik at partene i et kjærlighetsforhold kan lære å forstå hverandres språk (s. 105). Her løftes temaer som hverdagslykke, samarbeid, aksept og gjensidighet frem. Bokens avsluttende hovedkapittel kalles «Den tredje porten» og har underkategoriene «kjærlighetskampen og farvel til våpnene». Kategoriene handler om å bevare eller gjenreise kjærligheten for å finne tilbake til det gode som var, og komme nærmere den andre og seg selv igjen (s. 179). Her fokuseres det på temaer som reparasjonsmekanismer, bygge tillit, takknemlighet, aksept, tilgivelse og det å bære hverandre. Kapittelet avsluttes med en forklaring på hva som menes med Grans uttalelse om at «kjærlighet er større en lykke». Hun beskriver at det å bli et par er å hengi seg til en felles skapelsesprosess og at lykke kun er en liten bit av dette. «Vi vet egentlig ingenting som kan fortelle oss hva kjærlighet er, vi må selv erfare at kjærlighet er større enn lykke» (s. 285).

3.3.3 «Kunsten å elske- ni nøkler til et godt samliv»

Boken er skrevet av psykolog Dimitrij Kielland Samoilow og er utgitt i 2015 av Kagge forlag. Samoilow arbeider hovedsakelig med par og familier i sin private praksis og underviser og veileder i emosjonsfokusert terapi (EFT) (Samoilow, u.å.). Forsiden av boken viser, også her, en nøkkel utformet som et hjerte. På baksiden av boken er det et bilde av en hengslås med samme form. Under hjertet står det skrevet med røde bokstaver: «Kjærligheten er magisk. Kjærligheten er vanskelig. Hvordan bevarer vi den? Hva er den beste medisinen mot tøffe tider?». Under bildet står uttalelsen: «Dimitrij Kielland Samoilow er en av Norges fremste

partereapeuter. Ved hjelp av ni nøkler til kjærlighet går han til kjernen i utfordringene som preger alle parforhold: Hvordan bryte ut av onde sirkler? På hvilken måte kan dere bevare intimitet og nærhet gjennom mange år?». Boken henvender seg til alle mennesker som har utfordringer å løse sammen, eller et ønske om å forsterke nærheten de allerede har. Boken er ment som et nyttig verktøy til å styrke parforholdet. «Slik at det kan vare livet ut».

Boken er inndelt med 9 hovedkapitler som representerer ni nøkler. Nøklene fremstår som verktøy det anbefales å bruke kronologisk. Kapitlene inneholder råd og øvelser paret kan gjøre sammen og hver for seg, for å ta steget videre til neste nøkkel. Nøklene er: 1. «Se forholdet ditt gjennom tilknytningsbriller». 2. «Forstå mønsteret som stjeler kjærligheten». 3. «Forstå dine følelser i forholdet». 4. «Stå sammen mot kjærlighetstyven». 5. «Vær sårbar!» 6. «Vær tilgjengelig, responsiv og engasjert!» 7. «Be om det du trenger!» 8. «Stå sammen-vær et team!» 9. «Plei kjærligheten!». Titlene gir tydelige indikatorer for hvilke temaer kapittelet handler om. Gjennomgående temaer i boken som helhet er blant annet tilknytning og tilknytningsstiler, forelskelse og følelser, kommunikasjon, samarbeid, aksept og forståelse av seg selv og sin partner. Samoilow viser i bokens introduksjon til at emosjonsfokusert terapi (EFT) vil være en sentral teori som fungerer som en rød tråd gjennom hele boken. Han forklarer at EFT ser på problemer hos par gjennom det han kaller tilknytningsbriller, og at EFT fungerer som en komplett bruksanvisning for å få til et varig parforhold (s. 20). Som ved Grans bok deler Samoilow erfaringer og tanker fra egen praksis og fra eget personlige liv. Mot slutten av boken forklarer han at parene som er introdusert og beskrevet i teksten er fiktive, basert på det som kan tenkes å være «et vanlig par med typiske problemer». Samoilow spesifiserer at paret i boken ikke har vært utsatt for veldig uvanlige eller store påkjenninger, for å gjøre paret mer gjenkjennelig for leserne (s. 189-190). Boken avsluttes med henvisning til andre bøker og forfattere innen samme fagfelt, her trekkes Gran frem som en viktig støttespiller gjennom skriveprosessen (s. 187).

3.4 Kritisk diskursanalyse

Carla Willig (2008) viser til at forskning bør utforske hvordan kulturelle og diskursive ressurser danner et grunnlag for sammensatte sosiale konstruksjoner. Erfaringer blir i et slikt perspektiv et produkt av tolkninger, og slik er erfaringene våre konstruerte. Derfor er det

viktig å velge en metode som er i stand til å pakke ut slike ressurser i datamaterialet (s. 12). Av flere teoretiske retninger innen diskursanalyse benytter jeg kritisk diskursanalyse som teoretisk tilnærming i analysemetoden. Jeg lar meg inspirere av Foucaults diskursanalyse slik Willig beskriver den i boken «Qualitative Research in Psychology» (2008). Foucault er sentral innen utviklingen av teori og konsepter innen kritisk diskursanalyse. Han følger den generelle sosialkonstruksjonistiske forutsetningen om at kunnskap ikke bare er en refleksjon av virkeligheten. «Sannhet» er en diskursiv konstruksjon, og forskjellige kunnskapsregimer peker på hva som er riktig og galt, samt hva som kan snakkes om og ikke (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 21-22).

Gjennom en Foucault-inspirert analyse kan forskeren sette søkelys på hvordan språket bidrar til å skape den sosiale verden. Analysen undersøker hvilke tenkemåter, perspektiver, holdninger, verdier og ideologiske forutsetninger som tas for gitt gjennom ytringer og uttalelser som ofte kommer indirekte til syne i en tekst (Willig, 2008, s. 114-115). Analysen legger også vekt på å avdekke samfunnets produksjon og opprettholdelse av diskurser. I tillegg til analyse av språklige valg er det viktig å inneha et maktkritisk perspektiv på tekstens sosiale funksjon. I denne oppgaven har jeg derfor, i tråd med kritisk diskursanalyse, forsøkt å spørre meg hvordan diskursiv praksis, dvs. måten diskursene brukes på, bidrar til å legitimere eller bryte med sosiale strukturer i samfunnet (e.g. Hågvar, 2013, s. 204). I kritisk diskursanalyse er det et underliggende premiss at diskursiv praksis både former og bidrar til sosial og kulturell utvikling (Jørgensen & Phillips 1999, s. 89). Når forfatterne av selvhjelps bøker om samliv skriver frem forelskelse som et nødvendig grunnlag for et godt samliv, gjenspeiler det noe som allerede finnes i vår kultur og samfunn, samtidig som det kan forme vårt forhold til forelskelse og samliv som fenomen. Ved å anvende kritisk diskursanalyse, har jeg forsøkt å reflektere over hvorfor noen ideer får forrang eller blir opprettholdt som sannheter, samt hvordan diskursene former våre virkelighetsoppfatninger og videre påvirker de handlingsrommene vi lever livene våre innenfor. Kritiske analyser av språklige valg kan bidra til et perspektiv som gjør at språket mister sin uskyld (Øfsti, 2010, s. 17). Å analysere diskurser i bruk kan belyse hvordan handlingsrom utvides og begrenses. Slike analyser kan vise hvordan kulturelle samtaler er ordnet i et hierarki hvor noen meninger får forrang, mens andre blir bekjempet eller neglisjert (Øfsti, 2010, s. 22). Willig (2008) har tatt utgangspunkt i Parkers (1992) 20-stegs program for diskursanalyse og videre

utviklet seks steg som gir forskeren mulighet til å identifisere de mest sentrale diskursene. Jeg så det som relevant å inkludere alle seks stegene slik de er beskrevet av Willig. Nedenfor følger en teoretisk redegjørelse av Willigs analyse. Videre vil jeg i neste avsnitt (3.3.2) beskrive analyseprosessen ytterligere, samt presentere hvilke funn som tydeliggjorde seg i prosessen.

3.4.1 Analysens seks steg

Steg 1: Diskursive konstruksjoner

Første steg i analysen handler om hvordan diskursive objekter blir konstruert i teksten. Hvilke diskursive objekter som fokuseres på, avhenger av forskningsspørsmålet. Her har jeg sett på hvordan samliv er konstruert, med fokus på nøkkelord og mønstre i tekstene. Willig (2008) poengterer nødvendigheten av å ikke utelukkende kun se etter nøkkelord, men også inkludere implisitte og eksplisitte referanser (s. 115).

Steg 2: Diskurser

Etter å ha identifisert de delene av teksten som er med på å konstruere de diskursive objektene, fokuserer jeg på forskjellene mellom konstruksjonene. Her knytter jeg de forskjellige diskursive konstruksjonene av samliv og samlivsformer til bredere diskurser i samfunnet. Her kan det som ser ut til å være identiske diskursive objekter være konstruert på flere forskjellige måter (Willig, 2008, s. 115). Utsagnene ble plassert innen ulike diskurser med grunnlag i fagteorien, eksempelvis innen den romantiske diskursen som gjenkjennes ved varig kjærlighet og monogami.

Steg 3: Språkhandlinger

Det tredje steget i analysen innebærer en undersøkelse av de diskursive kontekstene hvor objektene er konstruert. Dette gir mulighet til å se nærmere på hvordan temaene blir konstruert gjennom språkbruk, og stille spørsmål ved hva som er fortjenesten ved å konstruere objektet slik (Willig, 2008, s. 116). Språkhandlinger påvirker og begrenser hva som kan sies, når det kan sies og av hvem. Hva er språkets funksjon, og hvordan kan dette relateres til andre konstruksjoner som kommer til syne i teksten. Å fokusere på språkbruk og

språkhandlinger i teksten legger til rette for en dypere forståelse av ulike konstruksjoner av de diskursive objektene (Willig, 2008, s. 116).

Steg 4: Posisjoneringer

I dette steget ser jeg nærmere på subjektposisjoner. I diskursene finnes forskjellige posisjoner som forfatterne av bøkene kan innta. Subjektposisjoner tilbyr en plassering av den som snakker. Hvordan posisjonerer forfatterne seg overfor hva som fremskrives som riktig og mindre riktig i det som formidles i tekstene? Hvordan tilgjengeliggjør forfatterne handlingsmuligheter ved å konstruere en foretrukket måte å praktisere samliv på? Ulike diskurser gjør at subjektposisjonen kan innta ulike roller og posisjoneringer. Det kan også være viktig å analysere hvilken posisjon det skrives ut ifra (Willig, 2008, s. 116). Som et eksempel kan tekst skrives ut ifra en privilegert posisjon med rett til å omtale seg om et bestemt fenomen.

Steg 5: Praksis

Ved dette steget tydeliggjøres forholdet mellom diskurser og praksis. Her søker jeg systematisk etter hvordan diskursive konstruksjoner og subjektets posisjonering kan åpne eller stenge for handlingsmuligheter. Diskurser som skrives frem setter føringer for hva som kan sies og gjøres. Når det skrives frem en foretrukket samlivspraksis blir dette legitimert på bakgrunn av allerede eksisterende diskurser i samfunnet. På denne måten kan teksten virke reproduserende og bekreftende på en allerede dominerende diskurs. Dette steget i analysen kartlegger handlingsmuligheter innen den diskursive konstruksjonen som tydeliggjøres i teksten (Willig, 2008, s. 116-117).

Steg 6: Subjektivitet

Det siste steget i analysen handler om forholdet mellom diskurser og subjektivitet. Diskurser tilbyr tilgjengelige måter å se verden på, samt tilgjengelige måter å være i verden. Diskursene konstruerer derfor sosiale og psykologiske virkelighetsoppfatninger. Hvordan reproduseres diskursene som legitimeres i teksten ut ifra ulike posisjoneringer, og hvilke implikasjoner kan det ha for leseren av teksten? Dette steget i analysen tilsvarer en systematisk utforskning av hvilke måter diskursive konstruksjoner former

handlingsmuligheter og hvordan det kan tenkes og oppleves for leseren (Willig, 2013, s. 117). Willigs sjette steg peker på faktorer som subjektivitet og det kan derfor argumenteres for at denne delen av analysen vil være best egnet dersom studien inkluderer informanter, eller eksempelvis karakterer i romaner. Denne studien er en litteraturstudie hvor tekstene er skrevet av forfatterne i ekspertposisjoner med seg selv som utgangspunkt. Jeg ser det likevel som nyttig å la meg inspirere av dette steget i analysen, da jeg velger å ta det i bruk for å utforske hvilke mulige implikasjoner diskursene som skrives frem i utvalget kan ha på leseren.

3.4.2 Analyseprosessen

Ved anvendelse av Willigs kritiske diskursanalyse kunne jeg identifisere de mest sentrale diskursene i materialet. Gjennom å kategorisere diskursive mønstre i utvalgets tekster undersøkte jeg videre hvilke implisitte selvfølgeligheter og sannheter som skrives frem, og utforsket hvilke konsekvenser de diskursive fremstillingene kan ha for den kollektive forståelsen av samliv, samt for marginalisering og utenforskap av enkelte samlivsformer. Det har vært nødvendig å utforske tekstene grundig for å kunne se på hvilke implisitte ideer og diskurser som ligger mellom ordene i tekstene. Ved analyse av språk og ordvalg, samt bruken av metaforer og språkspill, utforsket jeg deretter språkets funksjon og mulige implikasjoner for hvordan teksten fortsetter å virke som kulturelt konstruert kunnskap, en kunnskap som videre kan virke formende på sosial praksis. Jeg så også etter varierende kontraster, samt om tekstene reproducerer rådende diskurser om samliv og samlivspraksis, eller om de bryter med dette og bidrar til andre perspektiver. «Ethvert begrep vi anvender, eller ethvert navn vi gir et fenomen, er vår tolking av en situasjon og vår punktering» (Jensen, 2009, s. 37). Jeg er bevisst på at analysen er begrenset til min egen situerte forståelse og tolkning av materialet, og at mine egne punktueringer vil være subjektive og dermed kunne påvirke fremstillingen. Kategoriene jeg har valgt å trekke sammen og sitatene som blir løftet frem i studiens diskusjonsdel kan derfor forstås på flere måter, og kunne blitt presentert annerledes.

Ulike diskurser kan eksistere side ved side og virke støttende, reproduserende eller motstridende. Diskursene kan også gli over i hverandre slik det forekommer i noen av

studiens funn. Det er identifisert 8 hoveddiskurser i arbeidet med datamaterialet. Funnene i tekstene har flere nyanseringer, men etter min fortolkning er alle funnene tydelig representert hos alle tre bøkene i utvalget. Hoveddiskursene vektlegges og presenteres videre i studiens diskusjonsdel.

Gjennom anvendelse av kritisk diskursanalyse har jeg identifisert 8 hoveddiskurser:

Den romantiske diskursen, forelskelsesdiskurs, diskursen om parforhold som veien til lykke, diskursen om heteronormativitet som utgangspunkt for samliv, diskursen om det rene forhold, diskursen om selvrealisering, diskursen om samliv som arbeid og tilknytningsdiskurs.

3.5 Deduktiv-induktiv tilnærming

Den romantiske diskursen og diskursen om det rene forhold har tidligere blitt teoretisert av andre forfattere (e.g. Giddens 1992, Øfsti, 2010), samt benyttet i empiriske studier (Øfsti, 2008a). Dermed har jeg sett mitt datamateriale i lys av tidligere forskning og teori som også sammenfaller med noen av studiens funn. Tidligere teori og forskning har dermed kunnet forme min forforståelse i analyseprosessen. Slike faktorer viser til en deduktiv tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 224). Likevel har studien hatt en åpen og utforskende problemstilling som også har latt meg identifisere flere hoveddiskurser som vist ovenfor. Dette tilsvarer induktiv tilnærming, da jeg har nærmet meg temaet for studien med åpenhet og latt den empiriske verden avgjøre hvilke spørsmål som er verdt å søke svar på (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 224). Min analytiske fremgangsmåte har derfor både aspekter av induktiv og deduktiv tilnærming, da jeg har vært utforskende, men også hatt tidligere teorier og forskningsfunn med meg i analysearbeidet.

3.6 Forskningsetikk og forforståelse

Det er først når vi innser at vi forveksler idéer om virkeligheten med virkeligheten selv, at den mening vi tillegger et fenomen, eller den konteksten vi forstår innenfor, er konstruksjoner. Først da kan vi begynne å «undersøke vår egen forståelse.

(Bateson, gjengitt fra Ulleberg, 2004, s. 56)

Som beskrevet i kapittel 1, er det nødvendig å poengtere at analysen i dette studiet gjøres ut ifra mitt eget personlige ståsted. Man kan ikke se bort fra forskerens påvirkning i studier av sosiale fenomener, uansett metode (Thagaard, 2013, s. 19). Derfor vil både min profesjonelle erfaring, egne opplevelser, oppfatninger og refleksjoner om temaer som samliv, kjærlighet og relasjoner spille inn. Jeg vil være påvirket av teoretisk kunnskap gjennom masterstudiet, formidlet gjennom undervisning, fagbøker og tidligere forskning, samt være påvirket av skjønnlitteratur, filmer og media. Jeg har tilstrebet å gå inn i analysen uten en hypotese, og ønsker som forsker å være åpen for andre måter å tolke og forstå de fenomenene jeg møter på. Likevel vil jeg alltid tolke ut ifra min egen situerte posisjon. Gjennom forskningsprosessen og arbeidet med analysen har jeg blitt klar over nødvendigheten av å praktisere refleksivitet. Det har vært viktig å reflektere over både mine egne intensjoner, eventuelle forutinntatte hypoteser og mulige fordommer, samt hvordan slike faktorer kan påvirke mine forskningsmessige valg. Et slikt kritisk blikk ser jeg som avgjørende for å få oversikt over hvordan egne forforståelser og forkunnskaper kan påvirke prosjektet. Det er viktig å opprettholde en kontinuerlig refleksjon over min kontekst og min rolle gjennom forskningsprosessen. Likevel ser jeg forforståelse ikke kun som en negativ eller begrensende faktor. Det er på grunnlag av min forforståelse jeg kan finne mening i det fenomenet jeg studerer. Likevel vil forforståelsen kunne påvirke datamateriale og studiens funn på den måten at noe kan bli tatt for gitt, og slik få mindre fokus. Derfor har det vært viktig å synliggjøre min egen forforståelse gjennom studien, og være åpen om mine egne fortolkninger av teksten, samt tydeliggjørelse av fremgangsmåten. Dette for å kvalitetssikre forskningen. Det vil også ligge et etisk ansvar i hvordan jeg fremstiller innholdet i materialet. Dette bør gjøres med varsomhet av hensyn til forfatterne av bøkene, samt med hensyn til forskningens gyldighet, da sitatene som blir plukket ut vil være tatt ut fra en større sammenheng, og valgt ut ifra hvordan jeg oppfatter den. Materialet og sitatene som blir presentert og kategoriene jeg trekker sammen kan forstås på flere måter. Med utgangspunkt i studiens problemstilling, samt bruken av kritisk diskursanalyse, vil analysen kunne synliggjøre marginalisering og utenforskap av samlivsformer. Derfor ligger det også her et etisk ansvar og nødvendighet av refleksjon over hvordan jeg skriver frem slike temaer, i fare for å virke reproduserende på allerede rådende diskurser og med risiko for å opprettholde sosiale skjevheter.

3.7 Fra bekræftbarhet og overførbarhet til transparens og refleksivitet

Vitenskap kan sees på som en diskurs. En diskurs som er karakterisert ved å produsere viten på bestemte måter og etter bestemte regler (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 167). I denne forskningsprosessen har jeg posisjonert meg i et vitenskapsteoretisk ståsted som tilsier at all kunnskap er konstruert (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 33). Min analyse representerer derfor kun en versjon av verden. Likevel er det i en kvalitativ studie nødvendig å tydeliggjøre faktorer med intensjon om å kvalitetssikre forskningen som er gjennomført. I kvalitativ forskning har begreper for å vurdere forskningens legitimitet utviklet seg over tid (Thagaard, 2013, s. 22- 23). Dette har resultert i at flere vitenskapsteoretiske kilder anvender forskjellige begreper. Thagaard (2013) påpeker at det ikke er etablert konsekvente begreper ved kvalitativ forskning. Begreper som troverdighet, bekræftbarhet og overførbarhet blir ofte brukt som standardiserte begreper ved kvalitative undersøkelser (s. 22- 23). Fra et poststrukturalistisk synspunkt kan slike regler endres, da reglene tilsvarer sosiale konstruksjoner. «Slik vil vitenskapelig viten ikke være mer sant en andre former for viten» (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 162). I denne studien velger jeg heller å trekke frem begrepene transparens og kritisk refleksivitet for å kvalitetssikre studien. Jeg har i analyseprosessen arbeidet med diskurser som jeg selv lever tett på. Jørgensen og Phillips (1999) påpeker at det kan være vanskelig å oppdage diskursene som sosialt konstruerende betydningssystemer som kunne vært annerledes (s. 32). Da jeg som forsker er en del av den samme kulturen jeg undersøker, vil det være en utfordring å lokalisere selvfølghetene som ligger i datamaterialet mitt. Dette byr på en utfordring da det er slike selvfølgheter og implisitte sannheter jeg er ute etter å avdekke. «Derfor må man på best mulig måte forsøke å fremmedgjøre seg fra materialet og prøve å jobbe som en antropolog som undersøker et fremmed meningsunivers for å finne ut av hvordan tingene henger sammen og gis mening» (Jørgensen & Philips, 2019, s. 32-33). Jeg har hatt som mål å gjøre min situerte posisjon, samt bearbeidelsen av datamaterialet så transparent som mulig for leseren. Dette vises gjennom argumentasjon for metodiske valg og begrunnelser av påstander, samt funn underveis i studien (Jørgensen & Philips, 2019, s. 129-131). Da studien baserer seg på tekstanalyse vil datamaterialet være offentlig tilgjengelig, og leseren kan gå materialet i sømmene. Jeg har også tilstrebet at studiens utvalgte teori og analyse skal utgjøre et sammenhengende system. En forskers produksjon av vitenskap vil som enhver annen diskurs

være produktiv. Det vil si at den skaper virkelighet, samtidig som den skildrer virkeligheten (Jørgensen & Phillips, 1999, s. 162). Slik er jeg som forsker delaktig i konstruksjonen av virkeligheten gjennom utvalgte teorier og gjennom valg av metode. Jeg har derfor sett det som høyst nødvendig at jeg kontinuerlig reflekterer over min egen rolle og posisjon når jeg begrunner de forskningsmessige valgene som er tatt. Det er også avgjørende at jeg redegjør for hvor jeg står i forhold til de diskursene jeg undersøker, og hvilke konsekvenser det kan gi den diskursive produksjonen. For å gi leseren innblikk i min forforståelse har jeg presentert dette gjennom valg av teorier og perspektiver som har hatt innvirkning på mitt arbeide med analysen. Øfsti (2008a) skriver at «kvalitativ forskning bør ses som et forsøk på å få en mer kompleks forståelse av en situasjon ved å inkludere et eller flere synspunkter, i stedet for å ha som mål å definere resultatene av analyser som objektive og universelle» (s. 86). Jeg ser på meg selv som en aktiv deltaker i samme diskursive praksis, og har derfor ikke hatt som hensikt å prøve og beskrive studiens funn som objektive sannheter uavhengig av min forforståelse eller delaktighet. Likevel håper jeg analysen min kan være et bidrag til en bredere refleksjon over familierapeutisk praksis, samt videre forskning.

4 Presentasjon av funn og diskusjon

I denne delen av oppgaven presenteres og diskuteres analysen med utgangspunkt i studiens problemstilling og tematikk. Jeg har valgt å presentere diskursene og diskutere dem fortløpende. Kapitlet er organisert slik at første del av problemstillingen, «Hvilke diskurser om samliv skrives frem i moderne selvhjelps litteratur?», bidrar til å strukturere analysen, mens andre del, «og på hvilke måter kan de diskursive fremstillingene føre til utenforskap og marginalisering av samlivsformer?» vil drøftes fortløpende.

Funnene diskuteres opp mot fagteori for å gjøre mening av diskursene som skrives frem i utvalgets tekster. Etter min tolkning og teoretiske forståelse henger flere av de diskursive funnene sammen på ulike måter. Noen av diskursene fungerer som videreføringer med glidende overganger til hverandre, og andre virker mer motstridende. I diskusjonens siste del ønsker jeg å se nærmere på perspektiver som har interessert meg gjennom arbeidet med datamaterialet, og som jeg også ser på som vitenskapelige bidrag da perspektivene kan ha implikasjoner for familieterapeutisk praksis. Dette gjøres i en overordnet diskusjon i kapittel 4.4, hvor funnene diskuteres opp mot en kulturell kontekst. Her vil ekspertrroller og maktperspektiver belyses ytterligere, samt en refleksjon over implikasjoner dersom enkelte terapeutiske tilnærminger får forrang i fagfeltet fremfor andre. Jeg tolker slike refleksjoner som sentrale for oppgavens tematikk, og relevante for videre familieterapeutisk praksis.

4.1 Den romantiske diskurs

Jeg finner den romantiske diskursen som en sentral og rådende diskurs gjennom alle tre bøkene jeg har analysert. Diskursen fungerer som en slags kilde flere andre diskurser om samliv og samlivs praksis springer ut fra. Bøkens titler; «Kjærlighetens tre porter», «Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold» og «Kunsten og elske» er alle titler som kan sies å stamme fra ideen om romantisk kjærlighet, da titlene taler til søken etter kjærlighet og lykke. Den romantiske diskursen ses som gjennomgående til stede i bøkene ved at forfatterne trekker på heteronormative verdier om ekteskap, varig kjærlighet mellom han og henne, samt løfter frem forelskelse og romantikk som grunnpilarer i søken for å finne «den ene rette» som skal gjøre en «lykkelig og hel». Nedenfor tydeliggjøres det jeg identifiserer

som tilhørende kategorier av den romantiske diskursen, som jeg vil belyse ytterligere; idealiseringen av forelskelse, ideen om parforhold som veien til lykke og heteronormativitet som utgangspunkt for samliv.

4.1.1 Den store forelskelsen – grunnpilaren i et forhold

Forelskelse og følelser knyttet til forelskelse skrives frem i utvalget som en selvfølgelighet og en grunnleggende faktor som bør være til stede for et godt og varig samliv. Thagaard (2005) viser til hvordan den romantiske diskursen fremhever ideen om forelskelse som en nødvendig betingelse for å etablere et parforhold. «Forelskelse og kjærlighet er det moderne, vestlige ekteskapets legitime begrunnelse» (Thagaard, 2005, s. 21). Gran (2007) og Samoilow (2015) forklarer forelskelse som parforholdets grunnleggende første fase, mens Gottman (2016) fokuserer på hvordan paret kan holde på forelskelsens følelser av trygghet og tilhørighet slik at det kan lede til forpliktelse, varig kjærlighet og ekteskap.

Gran (2007) har viet bokens første kapittel til tema forelskelse, og det hun kaller førforelskelse. Førforelskelsen er en tilstand man må ha nådd for å ha muligheten til å åpne opp for selve forelskelsen, som deretter kan føre til varig kjærlighet (s. 19). Gran utdyper; «Du skal bevege deg mentalt fra en tilstand av «jeg», til en tilstand av «vi», fra lukket til åpen, fra forbeholden til uforbeholden» (Gran, 2007, s. 19). Gran forklarer forelskelse som et fenomen som fører til en stor utvikling i menneskets tilværelse, og som forandrer oss på et emosjonelt, kroppslig, mentalt og åndelig plan (s. 19). Hun påpeker også at i tillegg til at man må besitte en før-forelsket tilstand så er det avgjørende at begge parter tydeliggjør for hverandre at forelskelsen er gjensidig; «Dette er betingelsen for å kunne gå gjennom forelskelsens port, denne første porten på veien til mulig kjærlighet. Uten tryggheten som ligger i dette gjensvaret, kommer de to ikke i gang med en felles kjærlighetsprosess» (s. 117). Slik jeg leser det, har flere av parene beskrevet i Grans bok en gjensidig opplevelse av forelskelse i starten av relasjonen. Videre påpeker Gran hvorfor forelskelse er såpass sentralt; «Den store forelskelsen kan være en nødvendighet for å få to parter til å oppgi sine personlige privileger for å skape et felles liv som par med eventuelle barn» (s. 76-77).

Gottman (2016) legger i sin bok vekt på faktorer som kan styrke et allerede etablert parforhold slik Gran viser til. Gottman fokuserer på nødvendigheten av at par lærer å skape rom for hengivenhet og beundring;

Hvis hengivenhet og beundringen begynner å tæres bort, er det viktigst av alt å forstå hvor verdifulle de er. Husk hvilken betydning de har for langsiktig lykke i et forhold fordi de hindrer at forakten - en av de fire rytterne som dreper ekteskapet - får en overveldende innflytelse på livene deres. (Gottman, 2016, s. 90)

Gjennom sitt 7 ukers kurs i hengivenhet og beundring vil paret ifølge Gottman kunne komme tilbake til de gode følelsene og gjenopplive den forelskede og romantiske følelsen (s. 102). Samoilow (2015) beskriver forelskelse som en følelse som griper inn i livet med en storm, hvor hjernen har ruset seg på dopamin; «Her er følelser av spenning, eufori og lidenskap i førersetet» (Samoilow, 2015, s. 24). Forelskelse beskrives som den første fasen paret opplever, men målet er å komme seg videre til tilknytningsfasen, hvor forelskelsens følelser er roligere og man opplever fred, trygghet og tilfredshet; «Den deilige følelsen av å høre til, av å ha funnet sin plass i verden» (Samoilow, 2015, s. 24). Samoilow viser til at overgangen fra parets intense forelskelse til følelsen av tilknytning er avgjørende for å finne ut om forholdet er slik han uttrykker det; «Liv laga». Her stiller han spørsmålet; «Kan du gå fra å være forelsket til å elske noen?» (Samoilow, 2015, s. 24).

Diskursen om forelskelse kan sies å utgjøre en stor del av vår kultur når det gjelder samliv og samlivspraksis. I kulturelle forum som litteratur, film, musikk, løftes forelskelse frem som noe som beriker livene våre, og opplevelsen av forelskelse oppfattes som sjelsettende og noe av det sterkeste man kan oppleve. Ideen om forelskelse kan sies å utgjøre såpass tyngde i vår tid, da den kan avgjøre om man velger å bli værende i eller bryte opp et forhold. En slik idealisering av forelskelse som fenomen er i tråd med forfatterens fremstillinger. Øfsti (2010) forklarer at forelskelse i vår kultur utgjør en viktig rolle fordi den legitimerer inngangen til det romantiske parforholdet. Forelskelse er en stor del av hverdagsdialogen vår og det føles naturlig å spørre noen om man er forelsket, samt hvor forelsket man anser seg selv for å være (s. 73).

I utvalget trekker forfatterne på de diskursive romantiske ideene om forelskelse og beskriver det som noe stort og grunnleggende man må oppleve for å skape en vellykket relasjon til en partner. Følelsen av forelskelse som utgangspunkt for parforhold skrives frem som en selvfølgelighet. Her utelukkes kulturelle forskjeller og det faktum at parforhold også inngås uten forelskelse eller kjærlighet som utgangspunkt. Forfatternes fremstillinger reflekterer en oppfatning av at følelsene allerede på et tidlig tidspunkt skal kunne fortelle om partene er riktige for hverandre eller ikke. Slike fremstillinger av kjærlighet og forelskelse kan tenkes å være problematiske dersom leseren ikke kjenner seg igjen i beskrivelsene av «kjærlighet ved første blikk» eller «det var som en følelse av å komme hjem». Det kan tenkes at ikke alle vil kjenne seg igjen i bøkens beskrivelser av hvordan forelskelse skal føles og se ut. Det kan være vanskelig å vite om man har klart å oppnå Grans førforelskede tilstand. Eller hva om leseren av bøkene ikke kjenner seg igjen i beskrivelsene av den forelskelsen og den kjærligheten en bør ha for å kunne innlede et forhold, eller å kunne legitimere det og bli værende i forholdet? Når forfatterne skriver frem forelskelse som en grunnleggende og naturlig nødvendighet for et parforhold, kan det ha en reproduserende og støttende effekt på en allerede rådende romantisk diskurs om forelskelse i vår tid. Forelskelse blir stående som en sannhet, noe alle bør oppleve, og som utgjør selve limet i et begynnende kjærlighetsforhold. Det kan tenkes at konsekvensen av slike fremstillinger kan føre til følelsen av ambivalens og tvil hos leseren, samt bidra til opprettholdelse av utenforskap av kulturelle forskjeller.

4.1.2 Partner som veien til lykke

«Over tid inkorporeres den andre i meg, og jeg i den andre. Jeg er ikke lenger meg selv uten at jeg fornemmer den andres tilstedeværelse i meg. Når vi lever nært en annen lenge, blir vi mer enn oss selv» (Gran, 2007, s. 173).

I den romantiske diskursen er søken etter en partner og mulig ektefelle sentral (Giddens 1992). Diskursen bygger på ideen om at man må ha en partner for å bli lykkelig og komplett, i tråd med Grans sitat. Jeg tolker diskursen om en partner som veien til lykke som et av hovedgrunnlagene den romantiske diskursen er tuftet på. Bøkene i utvalget kan sies å være direkte resultater av en slik diskurs, hvor formålet er enten å gi verktøy med mål om å skaffe

seg en partner, eller lære hvordan man kan holde på partneren og det parforholdet man allerede har. I utvalget viser forfatterne til at det å være i et stabilt parforhold utgjør store helsegevinster. Gran (2007) refererer til Gottmans bok og fremmer at en trygg tilknytning til en partner fungerer som en helseforsikring; «Mennesker som lever i stabile, forutsigbare forhold, er rett og slett friskere, både fysisk og psykisk enn de som lever uten partner» (s. 289). Når Gottman spør seg hvorfor han har som mål å redde ekteskap viser han til Lois Verbrugge og James House forskning fra University of Michigan;

Forskningen viser at et ulykkelig ekteskap kan øke risikoen for sykdom med omtrent 35% og forkorte livet ditt med gjennomsnittlig fire til åtte år. Og omvendt, de som er lykkelig gift, lever et lengre, sunnere liv enn både skilte og ulykkelige gifte. (Gottman, 2016, s. 25-26)

Samoilow (2015) fremmer også at det å være i et parforhold samsvarer med bedre helse, og viser til det helsebringende hormonet oksytocin som oppstår i nærheten og intimiteten til en partner (s. 179). Gran trekker på det jeg tolker som romantiske ideer om hva kjærlighet betyr, og hva det å leve i et forhold med et annet menneske vil tilsvare;

Uten nære bånd - ingen opplevelse av en fast identitet. Gjennom å identifisere oss med, og knytte oss nært til et annet menneske, tilføres vi en kraft som vi ellers ikke har. Når vi gir kjærlighet til en annen, får vi samtidig en opplevelse av retning, vi vet hvor vi skal. En slik opplevelse av retning og mening, endrer vårt selv og får oss til å føle at vi kan bli mer enn det vi var. (Gran, 2007, s. 261)

Videre forklarer Gran at man i et forhold utgjør hverandres hjelpere på veien mot større erkjennelse; «Vi lever jo sammen for å oppnå en større hensikt med livet enn om vi levde for oss selv» (Gran, 2007, s. 161). «Mennesket drives av grunnleggende behov for tilhørighet, bekreftelse og lykke, og vi vet intuitivt at det er gjennom en nær relasjon til en annen at vi gjør våre utviklingsmessige sprang slik at vårt selv utvides og at vi kan overskride våre indre grenser» (Gran, 2007, s. 45). Gran poengterer at mennesker uløselig er knyttet til andre, enten om man vil det eller ikke; «De færreste kan skape sin egen lykke, det store flertallet er avhengig av andre for å få et fullverdig liv» (Gran, 2007, s. 34). Samoilow (2015) viser til at formålet med boken sin er å gi nyttige verktøy for å styrke parforholdet, slik at det kan vare

livet ut (s. 18). Han beskriver at en trygg tilknytning til et annet menneske vil fungere som et anker som holder skipet stabilt gjennom livet;

Partneren blir et fast holdepunkt i livet ditt, og du kan forfølge andre interesser, gjøre karriere eller planlegge en familie. Mange opplever at følelseslivet blir mer stabilt når man er i et fast forhold. Det er lettere å regulere vanskelige følelser når man har en hånd og holde i. (Samoilow, 2015, s. 26)

Gottman (2016) løfter også frem hva et parforhold har å si for livene våre; «Et romantisk og seksuelt langvarig forpliktende forhold til et annet menneske er den største gaven livet kan gi» (s. 18). Gottman trekker på det jeg forstår som det opprinnelige hovedanliggende ved den romantiske diskursen; ekteskapet, og hvordan få det til å vare livet ut. Gottman presiserer at nødvendigheten og formålet med forskningen sin er å lykkes med ekteskapet og kunne forhindre skilsmisse;

I motsetning til mange andre former for parterapi baserer vi oss på å vite hva som får ekteskap til å lykkes, ikke hva som gjør at de mislykkes. Vi trenger ikke lenger gjette for å finne ut hva som gjør at mange par fortsetter å være lykkelig gift. Takket være flere år med vitenskapelige data og analyser, kan vi faktisk peke på hva som er forskjellen på et lykkelig gift par og alle andre. (Gottman, 2016, s. 24)

Forfatterne i utvalget kan sies å trekke på det Øfsti (2010) og Giddens (1992) beskriver som det romantiske plottet hvor det å finne en partner og skape et langvarig forhold og suksessfullt ekteskap tilsvarer meningen med livet selv. Det er her man skaper identiteten sin og hvem man er. Når man endelig har funnet sin kjære kan man føle seg som et helt menneske. Å være i et parforhold kan sies å ha en eksistensiell betydning som utgjør en stor verdi i vårt samfunn. Etter min tolkning fremmer forfatterne synspunktet om at livet ikke vil være like godt uten en partner. Gottman nevner innledningsvis at en sterk side ved syv-prinsippmetoden som presenteres i boken er at den er allsidig og kan passe i alle stadier av et forhold; «Dette er boken for deg hvis du er singel og trenger en prøvekjøring av forholdet før du binder deg. Det er også boken for deg hvis du allerede har forpliktet deg og gjerne vil sikre å beskytte det du har» (Gottman, 2016, s. 17). Videre i boken blir verken singelliv, det å være enslig, eller det å velge og være alene berørt, og historiene i boken er basert på par

som lever sammen, de fleste i ekteskap. Bokens spørreskjemaer, råd og veiledning rettes mot de som allerede er et par. Gran (2007) nevner at singellivet og det å leve alene kan være mindre slitsomt enn det å leve som et par, da man kan ha flere privilegier og mer frihet (s. 67). I den avsluttende delen av boken skriver Gran at det er nødvendig med en presisering;

De som lever uten en partner kan komme til å tro at jeg mener at de er identitetsløse til de finner en kjæreste. Slik er det selvsagt ikke! Men alle trenger et fast punkt, og for de fleste handler det om tilknytning til et eller flere mennesker, inkludert barn, barnebarn, venner, søsken, foreldre, kolleger. Men siden dette er en bok om parforholdet, er derfor kjærestefokuset i forgrunnen hele tiden. (Gran, 2007, s. 262)

Likeledes skriver Samoilow;

Mange mennesker lever godt uten en partner, enten periodevis eller gjennom hele livet. Men vi er avhengige av at det har vært noen der tidligere i livet, eller at vi vet at det er noen der som ville vært en støtte, selv om den personen befinner seg på den andre siden av kloden. (Samoilow, 2015, s. 38)

Samoilow (2015) fokuserer på det han kaller tilknytningsbanken som balanseres av at man enten har, eller tidligere har hatt noen som har vært tilgjengelig, oppmerksom og sensitiv for ens behov. Jo flere slike innskudd man har fått i banken, jo bedre har man det i livet sitt (s. 38). Selv om Gran og Samoilow nevner at det å leve som singel kan være meningsfullt, kan det gjennom beskrivelsene deres av hva et parforhold kan gi, implisitt ligge et synspunkt av at det å ha en partner tilfører livet enda mer mening, gjør en mer lykkelig, trygg, og til og med friskere. Etter min oppfatning viser bøkene i liten grad til at man kan leve godt, og også lykkelig uten en partner. I utgangspunktet er det slik Gran poengterer; kjærligheten mellom to partnere vil være det sentrale temaet i bøkene, likevel har bøkene en reproduserende effekt og støtter oppunder den kulturelle diskursen om at man må ha en partner for å leve et godt liv. Ifølge kjønnsforsker og forfatter Unn Conradi Andersen (2020) er det påfallende hvor lite forskning det er gjort på aleneboende i Norge. Hun påpeker en mangel på forskning om hvordan mennesker opplever det å leve for seg selv (s. 17).

Den romantiske diskursen om parforhold som veien til lykke står sterkt i vårt samfunn i dag, og forfatterne støtter oppunder denne ideen i bøkene, men kan det tenkes at kartet ikke nødvendigvis gjenspeiler terrenget? Andersen 2020 viser til at Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder skilsmissestatistikk og antall aleneboende (s. 17-19). Dersom forfatterne hadde fremmet tanken om at det finnes flere måter å oppfatte familie og samliv som fenomen annet enn kun beskrivelse av par og ekteskap, kan det tenkes at leseren opplever en utvidelse av forståelsesrammen omkring praktisering av kjærlighet, istedenfor at teksten virker marginaliserende på det å leve alene. Priest (2021) fremmer slike tanker idet han stiller seg kritisk til en del av systemteorien. Han påpeker viktigheten av at terapeuter utvider tanken på hva det vil si å være et system. Han hevder at systemteorien fortsatt bygger på forestillingen om at interaksjonen i en familie er unik og at familien utgjør det viktigste systemet for oss (s. 70). Terapeuter som innehar en slik tankegang bidrar derfor til å bygge opp under den kulturelle sannheten om at parforhold og familie er viktigst og med størst verdi. Dersom forfatterne i utvalget hadde bidratt til å utvide systemet og skrevet frem andre relasjoner slik som venner, kollegaer, naboer og liknende med like stor betydning for menneskets tilhørighet, kjærlighet, lykke og helse, kan det tenkes at de kunne åpnet opp flere muligheter og handlingsrom, istedenfor opprettholdelse av tabuer og marginalisering av mennesker som lever alene.

4.1.3 Heteronormativitet som utgangspunkt for samliv

I utvalget skrives det heterofile paret frem som en norm. Heteronormativitet og samliv mellom mann og kvinne er en sentral ide innen den romantiske diskursen. Pronomen som brukes i utvalget er han og henne. Gran bruker i likhet med Samoilow det kjønnsnøytrale ordet partner eller kjæreste i sine beskrivelser. Gottman (2016) har oftere innslag av ordene mann og kone og viser i større grad til ekteskapet som grunnlag for samliv. Han skriver innledningsvis at 7- prinsippmetoden fungerer universelt, også for likekjønnede par (s. 16). Likevel blir ikke homofili, eller andre måter å praktisere verken kjønn eller samliv adressert noe sted ellers i boken. I likhet med Gottman nevner ikke Gran legning eller spørsmål om kjønn i boken sin. Felles for alle forfatterne er at de tar utgangspunkt i par bestående av han og henne i sine beskrivelser og historier. Samoilow (2015) tar utgangspunkt i paret Maria og Anders gjennom boken sin (s. 189). Samtidig vier Samoilow en større plass til tanken om

kjønn og homofili. Han påpeker at samfunnets forventninger til kjønnsroller mulig kjennes ekstra merkbare da han selv definerer seg som homofil og lever sammen med en mann (s. 62). Videre forklarer Samoillow;

Jeg tror den rollen vi går inn i, har mindre med vårt biologiske kjønn og gjøre enn hva vi har blitt opplært til å gjøre med følelsene våre. «Man fødes ikke til kvinne, man blir det» sier den franske feministen og filosofen Simone de Beauvoir. Selv om Norge i dag er et likestilt samfunn, har de fleste av oss vokst opp med forskjellige forventninger. (Samoillow, 2015, s. 61)

Samoillow fokuserer på tilknytningen mellom mennesker og forklarer at emosjonsfokuset parterapi er like relevant for homofile og lesbiske, som for heterofile par;

Når vi dukker ned i følelsene som ligger under, er folk overraskende like. Vi har alle sammen et behov for å høre til. Men som kvinner. Homser som lesber. Når det gjelder vårt tilknytningsbehov, er ikke menn fra Mars og kvinner fra Venus. Vi er alle fra samme klode, selv om det noen ganger er vanskelig å tro på. (Samoillow, 2015, s. 65)

Samoillow bidrar med dette til en utvidelse av konseptet om kjønn og kjønnsroller. Likevel følger han Grans og Gottmans bruk av pronomen; han og henne, samt fremmer ideen om at samliv kun baseres på kjærlighet mellom to personer i tråd med den romantiske diskursens idealisering av monogami. Gran poengterer i det hun skriver om viktigheten av stabilitet og hverdagslykke at monogami som livsform kan være både attraktivt og lettlevd; «Det koster ikke så mye å tåle et liv på det jevne. Hvis begge er monogame er det duket for et samkjørt liv» (Gran, 2007, s. 150). Hun presiserer dette ytterligere dersom det også inngår barn i familien; «For barn er det monogame, rolige parforholdet perfekt. De har det suverent i familier hvor mor er mor og far er far, uavhengig av biologisk kjønn. Poenget er at her er det trygt å være» (Gran, 2007, s. 150). Pedersen (2021) viser i sin artikkel «åpenhetspredikantene» til det faktum at samlivsekspertene som uttaler seg i media og bøker alltid er nøye med å formulere seg på måter som tilsier at de er åpne for alternative samlivsformer. Likevel, mener Pedersen at det ikke er noe tvil om at de har en felles agenda om å forsvare monogamiet. «Monogamiets forrang er et premiss for alt parterapeutene

skriver» (Pedersen, 2021). Etter min tolkning åpner ikke forfatterne i utvalget opp for tanker rundt utvidelse av perspektiver omkring kjønn. Ifølge et poststrukturalistisk perspektiv er diskursen om biologisk kjønn kun en av mange mulige tolkninger av det vi opplever som kjønn. Mortensen og Jegerstedt (2008) trekker frem at istedenfor å tenke seg kjønn og seksualitet som noe naturlig som eksisterer utenom språket, sier den skeive teorien at begrepene våre aldri peker tilbake på en verden som ikke allerede er formet, eller som nettopp blir formet i det vi benevner den (s. 290). Den skeive teorien viser her til hvordan begrepene som benyttes av forfatterne i utvalget baserer seg på en rekke diskursive praksiser som allerede er forankret i samfunnet.

Forfatterne i utvalget innehar muligheten og definisjonsmakten til å reprodusere, eller utvide hvordan man skriver, for slik kunne påvirke hvordan man tenker rundt kjønnsbegrepet. Diskursen om biologisk kjønn som representeres i materialet kan virke begrensende når kjønn omtales og skrives frem som et «enten eller», og utelukker tankegangen for «både og». Forfatterne viser heller ikke til det faktum at det finnes flere måter å praktisere samliv på enn den allerede rådende ideen om tosomhet. Dette kan være begrunnet i at bøkene kan sies å fremme den heterofile normen, med formål om å nå ut til større deler av befolkningen. Likevel bidrar bøkene til å holde fast ved ideer som hindrer handlingsrom for hva kjærlighet kan være, hvordan kjærlighet kan se ut, samt hvordan samliv kan praktiseres gjennom ulike former. Øfsti (2010) poengterer at den romantiske diskursen innehar et premiss som bygger på en slags «alt eller ingenting-mentalitet». «Innenfor den romantiske ideen blir det vanskelig å si; «Hvis du elsker meg, så kan vi gifte oss, men jeg vil ikke være monogam» (Øfsti, 2010, s. 77).

Definisjonsmakten forfatterne besitter kan enten bygge opp under rådende diskurser, eller bidra til å skape brudd med diskursene og åpne opp for andre definisjoner for tema som samliv, kjønn og legning. Når homofili blir underrepresentert, bidrar det til opprettholdelse av det den skeive teorien viser til; nemlig at homofili er noe som blir sett på som «den andre» seksuelle orienteringen som heterofilien må sammenlikne seg med for å kunne opprettholde en normativ status. I utvalget, og spesielt ved Grans og Gottmans tekster, kan det sies at heterofili som legning tas for gitt. Dette forsterker marginalisering av homofile i samfunnet, hvor homofili blir gjort til noe annerledes og som derfor krever en forklaring.

4.2 Det rene forholdet

Diskursen om det rene forhold fant jeg som et gjennomgående tema i utvalget. Det kan sies at det rene forholdes selvrealiserende og selvutviklede fokus kan være noe av grunnen for at bøker som baserer seg på selvhjelp appellerer til så mange i dagens samfunn. Jeg ser diskursen om det rene forhold som en videreføring av den romanistiske diskursen, da det rene forholdet legger vekt på en arbeidende kjærlighet begge parter må ta ansvar for, med mål om å få kjærligheten til å vare. Likevel bryter diskursen om det rene forholdet med den romantiske diskursens hovedgrunnlag som kan sies å være idealet om ekteskap. I det rene forholdet er det parets tilfredstillelse av parforholdet som bidrar til å opprettholde relasjonen. «Den rene relasjon søker ingen annen begrunnelse enn den erotiske og emosjonelle kjærligheten» (Øfsti, 2008b, s. 371). Nedenfor tydeliggjøres det jeg identifiserer som tilhørende kategorier av diskursen om det rene forhold; diskursen om selvrealisering og diskursen om samliv som arbeid.

4.2.1 «Å pusse sin egen juvel» - en vei til selvrealisering

Denne diskursen handler om ideen om å forbedre og utvikle seg selv som individ. En slik selvutvikling kan sies å være et stort formål med bøkene i utvalget. Forfatterne trekker på, som nevnt tidligere; de romantiske ideene om at man i et parforhold endelig skal kunne kjenne seg hel og komplett. Samtidig skrives parforholdet frem som et sted man kan oppleve størst mulig utvikling av seg selv som menneske. Her flettes den romantiske diskursen og diskursen om det rene forhold i hverandre. Det kan tenkes at en slik formidling kan ha appellerende effekt på leseren da det blander ideer fra to rådende diskurser om samliv i vår tid, og samtidig fremstiller det som oppnåelig. Mulig bidrar dette til det Brinkmann (2019) kaller den «livsfilosofiske forvirringen» som gjør at mennesket ikke klarer å la være og fortsette søken og streben etter den nye oppskriften på lykke og selvrealisering (s. 19). Utvalget legger til rette for denne søken når det hevder å inneholde selve oppskriften. Utvalgets bruk av tester og spørreskjemaer kan sies å utgjøre bøkens hovedstruktur. Dette ses spesielt ved Samoilow og Gottmans bøker der spørreskjemaer og ulike tester dominerer. Tester for å finne ut hvor åpen man er, hvor godt man kjenner sine egne behov, hvordan forstå sine egne følelser og mønstre går igjen i utvalget. Leseren frarådes å gå videre i boken

før man har oppnådd en «god nok» score på forrige test. Jeg tolker utvalgets bruk av slike skjemaer, råd og tester som direkte koblinger til ideen om selvrealisering i tråd med den nyliberalistiske tiden vi lever i. Som individ bør man jobbe med seg selv for å oppnå endring for å nå sitt potensiale og suksess. Det ligger en implisitt ide om at dersom man ikke søker innover, og kontinuerlig arbeider med seg selv på et personlig nivå, vil man ikke lykkes i særlig grad, verken som individ eller i relasjon til andre. Slik Bauman (2013) presiserer det; «Identitet er ikke lenger noe vi har i kraft av å eksistere, men er i postmoderne tid blitt en oppgave som skal mestres» (Bauman, 2013, s. 166).

Gran (2007), viser viktigheten av å arbeide med seg selv når hun skriver om den før-forelskede tilstanden; «Vi må være i en psykologisk tilstand av endringsklarhet for å bli i stand til å åpne oss for forelskelsen» (Gran, 2007, s. 19). En før-forelsket tilstand beskrives som noe man må arbeide for, og handler om å gjøre seg selv klar for et potensielt forhold. Uten å oppnå en slik tilstand blir det vanskelig å knytte seg til noen, og sjansen for å oppnå kjærlighet minker. Gran poengterer; «Hvis du ikke er i en før-forelsket tilstand kan det mennesket som du under andre omstendigheter ville oppfatte som din tvillingsjel gli forbi uten at du tar notis av det» (Gran, 2007, s. 21). Her trekker Gran på selvrealiseringens tanker om å være «sin egen lykkes smed». Å oppleve kjærlighet er individets ansvar, og man kan tape stort dersom ansvaret ikke forvaltes. Gran beskriver dette som nødvendigheten av å «pusse sin egen juvel først» (Gran, 2007, s. 252). Hun forklarer;

Hvis vi vil finne en hjertenskjær, eller gjøre forholdet vi har til det bedre, uansett hvor vanskelig og vondt forholdet er nå, uansett hvor umulig vi synes partneren er, kommer vi ikke unna oss selv. Det er der vi må begynne hvis vi skal ha håp om at noe kan forandres. (Gran, 2007, s. 253)

Samoilow (2015) fokuserer på råd og veiledning for hvordan man ved å jobbe med seg selv kan få det bedre med partner og styrke parforholdet. Han viser til det han kaller «våre indre arbeidsmodeller» som er resultater av den tilknytningen barn opplever med sine foreldre og som forteller hvor trygt det er i verden. Dette er avgjørende for vår tilknytning til potensielle partnere. «Våre indre arbeidsmodeller er vår bruksanvisning i kunsten å elske» (Samoilow, 2015, s. 112). Derfor blir det viktig å jobbe med seg selv for å finne ut hvilke arbeidsmodeller man opererer med (s. 115). «Arbeidsmodellene vi innprenter som barn, blir en slags

prototype for hva vi forventer i våre forhold til andre senere i livet. Så lenge vi ikke vet noe annet om den andre, vil vi bruke den gamle arbeidsmodellen som bruksanvisning» (Samoilow, 2015, s. 115). Videre viser Samoilow til spørreskjema hvor man kan se nærmere på sine tilknytningserfaringer, med mål om å bli bedre kjent med seg selv. For Samoilow er det også viktig at man jobber med å bli kjent med sine primær- og sekundærfølelser, og øve seg på å være sårbar overfor partneren sin. «Primære følelser (det vi egentlig føler), blir tilslørt av forvirrende sekundære følelser og reaksjoner (det vi viser utad)» (Samoilow, 2015, s. 79). «Dersom man blir kjent med følelsene sine kan man vise det man egentlig føler og styrke tilknytningen ytterligere» (Samoilow, 2015, s. 75). Gottman (2016) viser også til viktigheten av å bli kjent med egne følelser og knytter dette til utviklingen av emosjonell intelligens, som handler om graden av kontakt man har med egne følelser. Dersom man er gift, vil nivået av den emosjonelle intelligensen ha mye å si for hvor suksessfullt ekteskapet er. «Jo mer emosjonell intelligens de har, jo flinkere de er til å forstå, godta og respektere hverandre og forholdet, desto større er sannsynligheten for at de vil leve lykkelig alle sine dager» (Gottman, 2016, s. 25). Gottman presiserer nødvendigheten av å jobbe mot en slik evne fordi det kan holde ekteskapet på riktig side av skilsmissestatistikken (s. 25). Å lære å kjenne seg selv og sine følelser ser jeg som gjennomgående i Gottmans 7 Prinsipper;

Hvis du behersker disse syv prinsippene, kan du få ditt eget ekteskap til å blomstre. Du lærer å se hvor du har svake sider, eller tilløp til svake sider i ditt eget forhold, og å legge vekt på det området som krever oppmerksomhet. (Gottman, 2016, s. 40-41)

Etter min tolkning støtter forfatterne opp under vår tids ideologi om å være «sin egen lykkes smed». En slik holdning kan tenkes å gi leseren motivasjon til handling i eget liv dersom man føler man står fast og ønsker endring. Likevel vil det å være sin egen lykkes smed ha en bakside. Dersom man ikke lykkes, har man ene og alene skylden for sin egen ulykke, og dette uavhengig av ens samfunnsmessige og kulturelle kontekst og privilegier. På denne måten bidrar forfatterne til en individualiserende diskurs som virker isolerende på individet. Slik jeg tolker utvalget tydeliggjøres hva man har å tape dersom man ikke utvikler seg selv «riktig», og mestrer de nødvendige trinnene man må gå for å finne seg en partner, og et varig forhold. Her er det er mye som står på spill og det gjelder å følge reglene. Det legges et stort ansvar på individet om å kjenne seg selv, sine følelser og sine behov. Dette er egenskaper

som løftes frem som nødvendige for å lykkes i relasjon med andre. Det kan tenkes at det for mange kan være for mye å strekke seg etter, og fallhøyden når man er sin egen lykkes smed kan være stor.

4.2.2 «Å bygge et par»

Denne diskursen handler om den implisitte ideen om at et parforhold krever kontinuerlig arbeid. Dette ses i utvalget gjennom forfatternes bruk av ord og språkhandlinger. Bruken av spørreskjemaer og tester ser jeg som direkte oppfordringer til å jobbe med parforholdet med mål om at det skal bli bedre, og få utviklet sitt potensiale i tråd med diskursen om det rene forhold. Forfatterne tar i bruk ord som; felles prosjekt, felles mål, hardt arbeid, team, innsats, og det å kjempe sammen, som metaforer som støtter oppunder ideen om samliv som arbeid. Leseren gis derfor «verktøy» og «reparasjonsmekanismer» som hjelp (Gran 2007, Gottman, 2016, Samoilow, 2015). Ideen om samliv som arbeid kan sies å kombinere både diskursen om det rene forhold med noen hovedtrekk fra romantiske ideer om verdien av parforholdets varighet. Den rene relasjonens fundament ligger i partenes tilfredsstillelse, og som rettferdiggjør en løpende vurdering av forholdet. En konsekvens blir at det trengs arbeid for å opprettholde relasjonen som et bra nok sted å være for partene. Samtidig er formålet med innsatsen i parforholdet basert på den romantiske verdien om å få relasjonen til å vare lenge.

Forfatterne tar i bruk språkhandlinger som trekker på den romantiske ideen om at kjærligheten seirer bare man står sammen. Paret oppfordres til å reflektere over hva som er deres kjærlighetsfeller, kjærlighetstyver og hva som skaper motstand. Etter min tolkning spiller forfatterne på ideen om det romantiske plottet hvor man må stå sammen og kjempe for å seire over det onde. Her viser Gran (2007) til hvor viktig det er å være det hun kaller en god brobygger; «De to partene i et kjærlighetsforhold må lære seg å forstå hverandres språk. Slik skapes en bro mellom deres to verdener. Uten bro, ingen virkelig kontakt» (Gran, 2007, s. 105). Videre forklarer Gran hva som skal til for «å bygge et par»; «Et parforhold bygges gjennom utallige små og store bekreftende handlinger, og det synes klart at noen mennesker er bedre byggere enn andre. De har den personlighetsmessige utrustningen og den balanserte tilknytningsstilen som gir dem plusspoeng i en pardannelsesprosess» (Gran, 2007,

s. 140). Grans brobyggere kan ses i likhet med Gottmans beskrivelse av det han kaller «å jobbe mot å bli et emosjonelt intelligent par». Gottman forklarer at dette er par som kjenner hverandres verden ut og inn;

Dette kaller jeg å ha et rikt detaljert kjærlighetskart - min betegnelse på stedet i hjernen hvor du lagrer all relevant informasjon om partnerens liv. En annen måte å si dette på er at ekteskapet tar opp mye plass i tankene deres. De husker avgjørende begivenheter i hverandres historie, og holder seg oppdatert med ny informasjon ettersom fakta og følelser endrer seg i den andres verden. (Gottman, 2016, s. 72)

Gottman (2016) hevder at det det å bli kjent med, og dele sitt indre liv med partneren, er et stadig pågående prosjekt som vil kreve mot, viljestyrke, og utholdenhet for at forholdet skal vare livet ut (s. 39). Samoilow henviser til Gottmans kjærlighetskart og viser til at par bør være nysgjerrige på hverandre, og med jevne mellomrom utvide kartene sine. «Ditt kjærestekart er den kjennskapen du har til din partners indre verden. Hans verdier og interesser, drømmer og fantasier» (Samoilow, 2015, s. 133). Gottman understreker nødvendigheten av å utvikle kjærlighetskartet; «Uten et slikt kjærlighetskart kan du egentlig ikke påstå at du kjenner partneren din. Og hvis du ikke virkelig kjenner noen, hvordan kan du da virkelig elske dem?» (Gottman, 2016, s. 72).

Forfatterne i utvalget viser til det som beskrives som reparasjonsmekanismer, verktøy paret kan benytte for å arbeide med forholdet. Gottman forklarer reparasjonsforsøk som et hemmelig våpen og en avgjørende faktor for om et forhold vil lykkes eller ikke (Gottman, 2016, s. 47). Både Gran og Samoilow henviser til Gottmans forskning på reparasjonsmekanismer, samt det faktum at gode parforhold holder en matematisk nøyaktig balanse. «Negativitet og positivitet i et forhold må vektes i forholdet en til fem. Vi skal ha litt konflikt, men vi skal ha fem ganger så mange positive som negative samspill» (Samoilow, 2015, s. 66). Gran påpeker viktigheten av at paret arbeider for denne balansen; «Forholdet kan surne dersom brøken ikke holdes hellig!» (Gran, 2007, s. 143). Samoilow beskriver videre det jeg forstår som konsekvensene dersom brøken ikke opprettholdes;

Det er som om de onde sirkelene får større og større makt over samspillet, og de negative følelsene som går hånd i hånd med dem blir altoppslugende. Forholdet blir utrygt. Tilknytningen blir truet. Forholdet er på villspor. Tvilen kommer inn i samlivet. (Samoilow, 2015, s. 66)

Diskursen om det rene forhold kan sies å ha skapt store endringer i hva man i moderne tid kan forvente av en partner. Det er en relasjon basert på faktorer som gjensidighet, åpenhet, kommunikasjon, intimitet, omsorg og tillit. Det er også et sted man skal kunne finne mening og utvikle seg videre. Gran forklarer at vi innehar et stort håp for parforholdet; «Her skal min ensomhet oppheves, mine sår leges og her skal jeg ha mitt emosjonelle ankerfeste» (Gran, 2007, s. 35). En uttalelse som kan tenkes å trekke på den romantiske ideen om at kjærlighet og partnerskap gjør en «hel», samtidig som den bringer inn den rene relasjonens fokus på selvutvikling og emosjonell tilhørighet. Gran forklarer dynamikken ytterligere;

I et kjærlighetsforhold må de to partene være hverandres hjelpere: «Nå er det jeg som bærer deg, neste gang bærer du meg». Ikke for at regnskapet skal gå opp, det er ikke noe markedsøkonomiske prinsipper som forfektes her, men fordi, slik Erich From formulerer dette i sin bok *Kunsten at elske*: «kjærlighet er aktiv omsorg for at det vi elsker, lever og gror. Hvor denne aktive omsorg mangler er der ingen kjærlighet. (Gran, 2007, s. 239)

Gran hevder at man i et samliv automatisk tar på seg omfangsrrike roller; «Vi er vår elskedes terapeut, vi er hans eller hennes kors for den andres vekstprosjekt er også vårt. Vi påtar oss - om vi vil det eller ei – foreldrefigurens trygghetsfunksjon for hverandre» (Gran, 2007, s. 239). Samoilow (2015) viser til faktorer som kan sies å være videreføringer av Grans synspunkter. Han påpeker at vi i et parforhold har en radar som oppfatter om partneren responderer på våre psykologiske behov. Sitatet under forstår jeg som en oppramsing av hvilke psykologiske behov det er naturlig å ha i en relasjon;

Er den andre personen en trygg havn for meg? Vi vil ikke bare ha en trygg havn. Vi vil også ha en trygg base. Derfor oppfatter radaren også den andres holdning til oss. Er partneren engasjert i meg? Føler han glede når jeg er glad? Er han stolt når jeg mestrer? Tåler hun at jeg er uavhengige og forfølger mine egne drømmer? Er han

empatisk når jeg sliter? Er partneren din tilgjengelig? Er partneren din responsiv? Er partneren din engasjert? Er svaret på alle spørsmålene ja, kan du slappe av. Da gir forholdet energi og selvtillit. Det er rom for lek og glede. Forholdet kjennes trygt. (Samoilow, 2015, s. 125-126)

Grans og Samoilows beskrivelser av hva man kan forvente av partneren sin har likheter med Gottmans beskrivelser. De henviser til Gottmans prinsipper og observasjoner fra Gottmans parforskning. Gottman beskriver at man i et parforhold bygger det han kaller «det trygge forholdshuset»; «De syv prinsippene bærer oppe nivåene eller etasjene i dette forholdshuset. Disse prinsippene er avhengige av tillit og forpliktelse, som utgjør husets beskyttende bærevegger» (Gottman, 2016, s. 43). Gottmans prinsipper for et lykkelig parforhold baserer seg på samme faktorer fremmet av Gran og Samoilow; at partene i et forhold bør vise engasjement og støtte og være tilgjengelige og responsive for hverandre.

Gjennom utvalget fremmes personlige egenskaper man bør tilegne seg for å fungere godt i et parforhold. Slike egenskaper kan sees i likhet med den rene relasjonens idealer og forventninger om hva et parforhold skal inneholde og hva man kan kreve av relasjonen. Å arbeide for forholdet kan føre til opplevelse av samhold, da det utgjør en naturlig forståelsesramme for par i vår tid. I følge Giddens (1992) tilfører det rene forholdet et slags demokrati som gjør begge parter gjensidig ansvarlige for forholdet og gir paret mulighet til å ytre hva som oppleves feil eller urettferdig (s. 125). Men selv om den rene relasjonen tilbyr en mer likestillende holdning og mere frihet, kan det likevel tenkes at diskursen slik den fremmes i utvalget, skaper urealistiske forventninger til hva et parforhold skal være og hva partene skal bety for hverandre. Uttrykket; «Det trengs en landsby for å oppdra et barn» er kjent for mange. Mulig kan det være nyttig i denne sammenhengen å tenke på samme måte; at det også trengs en landsby for å trives gjennom livet. Forfatterne støtter opp under diskursen om det rene forhold når de fremmer ideen om at parforholdet skal være et sted hvor alle behov skal bli sett og tilfredsstilt. Gjennom et systemisk perspektiv kan det sies at forfatterne ser på systemet som kun bestående av paret. Dersom man opplever at parforholdet eller partneren sin ikke innfrir egenskapene som skrives frem, kan det føre til ambivalens i parets vurdering av forholdet og gi grunnlag for å avslutte relasjonen i tråd med den rene relasjonens frihet. Dersom forfatterne hadde bidratt til en utvidelse av systemet og

åpnet opp for at individets psykologiske behov kan møtes av andre, slik som systemet rundt; bestående av venner, kollegaer og liknende, kunne det mulig påvirke leserens følelse av handlingsrom. En konsekvens av å leve under diskursen om det rene forholdet vil slik Giddens (1992) viser til, være at utfordringer hos et par fort kan føre til spørsmålet om det er selve relasjonen det er noe galt med, fremfor å se nærmere på kontekst (s. 122-123). Forfatterne i utvalget støtter opp under tanken på at det er selve relasjonen som står på spill istedenfor å åpne opp for andre måter å fremstille samliv og samlivsdynamikk, noe som kan gi leseren følelsen av ambivalens og utenforskap.

4.3 «Eplet faller ikke langt fra stammen»

Jeg fant diskursen om tilknytning hyppig representert i utvalget. Tilknytningsteori, samt EFT som terapeutisk metode kan sies å ha en stor forankring i vår tids kultur og terapeutiske fagfelt. Jeg ser dette som et gjennomgående tema i bøkene. Gran forklarer tilknytningsteori som bokens hovedanliggende, og viser til at menneskets streben etter tilknytning utgjør bokens røde tråd. «Det sterke behovet for å høre til, og være spesiell og unik i den elskedes øyne, frykten for at båndet mellom oss brytes, alle manøvrer vi tyr til for å få hindre at dette skjer» (Gran, 2007, s. 12). Gran (2007) forklarer forelskelse som en port man går gjennom i modningens tegn, og som representerer et voksent ritual gjennom løsrivelse fra foreldre (s. 83). Gran beskriver vår streben etter tilknytning som et ønske om å bli holdt;

Vi skal vite at vi har hverandre, og at vi kan stole på vår elskede i nødens stund, at båndet mellom oss holder, og at vi holder hverandre. Menneskets behov for å bli holdt er grunnleggende og sterkt. Vi bærer dette dype ønske med oss gjennom hele vårt liv. (Gran, 2007, s. 288)

Samoilow (2015) gir en grundigere innføring i tilknytningsteori og EFT som terapeutiske metode. Teorien gir grunnlaget for bokens struktur. Samoilow forklarer at terapeuter lærer EFT som en terapiprosess i ni steg. Disse ni stegene har han omgjort til bokens ni nøkler til nærhet og kjærlighet (s. 16). Samoilow viser til at det ofte er de sterkeste følelsene som styrer samspillet med partner, og at disse følelsene ikke er tilfeldige. De er følelser forbundet med tilknytningssystemet vårt;

Tilknytningsteori påstår at vi alle er laget for å være i kontakt med andre mennesker. Vi er født med noen instinktive mekanismer som skal sørge for at vi bevarer kontakten. Opprinnelig forsket man på tilknytningen mellom barn og foreldre, men det finnes nå også en overveldende mengde god forskning på tilknytning mellom voksne. I dag vet vi mye om hva tilknytning betyr i voksne kjærlighetsforhold. Vi vet helt konkret hva som er nøklene til et varig, nært parforhold. (Samoilow, 2015, s. 13)

Samoilow forklarer at EFT ser på problemer i parforhold gjennom det han kaller «tilknytningsbriller»; «Når du begynner å se forholdet ditt gjennom disse brillene, blir parkonfliktene deres logiske. Og ikke nok med det: Teorien er en komplett bruksanvisning for å få til et varig parforhold» (Samoilow, 2015, s. 20). Gottman nevner ikke tilknytningsteori direkte. Likevel oppfatter jeg store deler av hovedbudskapet i Gottmans tekster som basert på tilknytningsteori, og at han deler Gran og Samoilows synspunkt om at en trygg tilknytning mellom to parter utgjør et avgjørende grunnlag for varig kjærlighet. «Når partnere blir bedre og bedre kjent og knytter seg stadig sterkere til hverandre, bygger de det jeg kaller det trygge forholdshuset, med mange etasjer eller nivå» (Gottman, 2016, s. 44). Gottman (2016) forklarer at formålet med de 7 prinsippene er å holde husets etasjer og bærevegger oppe, som baseres på parets tillit, forpliktelse og trygghet (s. 43-44). Forfatterne i utvalget viser til at tilknytningsstiler eller mønstre man har med seg inn i sine relasjoner er sprunget ut fra forholdet og tilknytningen man opplevde til sine foreldre. Både Gran (s. 24-28) og Samoilow (s. 33-37) beskriver de ulike tilknytningsstilene, og gir deretter forklaringer på hvordan spesifikk adferd kan knyttes til hvilken tilknytningsstil man opererer med.

Forskere tror at våre tidlige tilknytningsforhold er viktige. Det som skjedde i våre første leveår, i forholdet til foreldrene eller andre omsorgspersoner, har betydning for oss. Det tidlige tilknytningsmønsteret sitter latent i oss. Det er en slags prototype, og hvis alt er usikkert, vil vi ty til den tilknytningsstilen vi lærte den gangen. (Samoilow, 2015, s. 37)

Gottman nevner ikke tilknytningsstiler, men fokuserer på emosjonell intelligens. Her knyttes barnets trygghet og kontakt med egne følelser til i hvor stor grad man har lært dette av sine foreldre;

Emosjonell intelligens har vist seg å ha stor betydning for om et barn vil lykkes senere i livet. Jo mer kontakt et barn har med sine egne følelser, og jo flinkere det er til å forstå andres, desto lysere ser fremtiden ut, samme hvor høy IQ barnet har.

(Gottman, 2016, s. 25)

Jeg tolker Gottmans forklaringer av emosjonell intelligens som koblinger til tilknytningsteori, da Gottman trekker på teoriens linjer om at tidligere erfaringer med omsorgspersoner former graden av vellykkethet i relasjoner senere i livet. Forfatterne i utvalget viser til tilknytningsritualer og reparasjonsmekanismer som kan lege det Gran og Samoilow kaller «tilknytningsskader» eller «tilknytningssår». Gran forklarer slike sår som «å bli sviktet i nødens stund»;

Det bryter mot alle våre forventninger til hva kjærlighet er og kan forårsake et parforholdstraume som knuser tilliten til partneren, en selv og omgivelsene. Det koster mye å reparere slike tilknytningsskader, og ofte er det ikke mulig, for den grunnleggende pakten er brutt; løfte om å være der for hverandre, også i de onde dagene. (Gran, 2007, s. 241)

Samoilow viser til at tilknytningen vil få skader dersom partneren ikke er tilgjengelig, responsiv og engasjert i et spesielt sårbart og viktig øyeblikk;

Mange par som søker hjelp, har gradvis sklidd fra hverandre rett og slett fordi de har glemt å bekrefte forholdet sitt, for eksempel når de gikk fra å være kjærester til og være foreldre sammen. Ganske lenge kan det gå bra, men før eller siden slår tilknytningssystemet alarm. Tilknytningskontoen er gått tom. Nå som du er klar over tilknytningsteorien, er det lett å gjøre noe med dette. (Samoilow, 2015, s. 176)

Det å bli klar over sin egen tilknytningsstil og tidligere liknende erfaringer, står frem som avgjørende i utvalgets formidling av hvordan man kan få det bedre i parforholdet sitt, samt hvor rustet man er til å kunne inngå et parforhold. Gran og Gottman fremstiller tilknytningsstiler og barndomserfaringer som gitte modeller vi bærer med oss gjennom livet og som vil prege relasjonene våre. Her kan det tenkes at forfatterne gjennom tilknytningsteorien fremmer en slags deterministisk holdning som viser at man er bundet til

et utgangspunkt det er vanskelig å slippe fra. Samoillow kan sies å bryte med tanken om at tilknytningsstil er fastlåst når han forklarer hvordan tilknytningsstiler kan endre seg;

Vi trenger ikke å være så redde for våre tidligere livserfaringer. Du trenger ikke å gå rundt å være redd for at oppveksten din kommer til å ødelegge for kjærligheten. Snarere tvert imot. Du og partneren din kan hjelpe hverandre til å vokse og bli sterkere, tryggere og mer kreative personer ved å jobbe med hverandres trygge base. Noen ganger er kontoen tom, men banken er ikke stengt. (Samoillow, 2015, s. 44-45)

Samoillow skriver at man gjennom å bli kjent med sin tilknytningsstil og tidligere erfaringer kan utvikle flere arbeidsmodeller som vil passe bedre til det forholdet man er i (s. 37). På denne måten utvider Samoillow tanken på at tilknytningsstil og erfaringer knyttet til oppvekst tilsvarer noe «gitt» og uforanderlig, likevel legger han stor vekt på hvor avgjørende tilknytning og tilknytningsstil vil være i et parforhold. Forfatterne i utvalget trekker på tilknytningsteoriens fokus på trygghet som avgjørende for om parforholdet er et godt sted å være. De bygger på ideen om at man må ha hatt en trygg base i oppveksten for å kunne oppleve en trygg base i parforholdet. Etter min tolkning skrives trygghet frem som en av de viktigste faktorene i livet, og det er i parforholdet man oppnår den ultimate tryggheten, en trygg havn man har lengtet etter. Her støtter forfatterne opp under den romantiske ideen jeg har beskrevet tidligere; at man vil ha det bedre i et parforhold, enn som enslig. Forfatterne viser ikke til at trygghet også kan dannes gjennom andre relasjoner. Dette i tråd med tilknytningsteoriens fokus på at tilknytning i hovedsak gjelder mellom barn og foreldre, eller slik som ved voksen tilknytningsteori; mellom paret. Et system som kan sies å virke begrensende.

Parforhold blir i utvalget fremmet som et sted for endelig å kjenne seg trygg, men det er da avgjørende at partene kontinuerlig jobber for å sikre følelsen av trygghet hos hverandre. Jeg gjør meg da tanker om dette kan utgjøre et for stort ansvar å legge på en partner. Slik som Priest (2021) påpeker, er det ikke realistisk å forvente at kun en person kan tilfredsstille behovene for trygghet hos en annen, det trengs flere i systemet (s. 70). Å bli tilegnet en tilknytningsstil kan som nevnt tidligere fremme en deterministisk holdning hvor man er fastlåst i et gitt mønster. I et systemisk perspektiv kan dette beskrives som linjært, og lite åpent for sirkulær tankegang.

Forfatterne viser i tekstene til forklaringer av pardynamikk og hvilke konsekvenser de spesifikke tilknytningsstilene kan ha. På den ene siden kan tilknytningsstiler slik Samoillow påpeker i tidligere sitat, føre til tydeliggjøring av en dynamikk som kan gi leseren en enklere forståelsesramme. Men det kan tenkes at fremstillingen av tilknytningsstil også kan virke begrensende. Dersom man ikke har hatt det som oppfattes som trygg tilknytning i oppveksten, vil det ifølge deler av utvalget bety at man stiller dårligere i å lykkes i relasjoner og ha vanskeligheter for å regulere følelser. En slik fremstilling viser til en forestilling som minner om at; «eplet ikke faller langt fra stammen»; man er slik Samoillow poengterer blitt en mer eller mindre låst «prototype» som allerede er gitt en fra ens foreldre. På denne måten kan tilknytningsdiskursen slik den fremmes i utvalget, virke som en belastning for mange, da den innehar makten til å definere hvem som er «dårligere» og «bedre» stilt og på denne måten tydeliggjør hvem som faller utenfor.

4.4 En overordnet diskusjon

I denne delen av studien ønsker jeg å diskutere noen emner jeg i lys av studiens funn og min teoretiske forforståelse mener kan være nyttig å se nærmere på da jeg anser det som et vitenskapelig bidrag til fagfeltet. Her vil også implikasjoner for praksis vises til fortløpende i teksten. Nedenfor reflekterer jeg over at dersom noen terapeutiske tilnærminger får forrang, kan det ha konsekvenser for terapeutisk praksis og videre utvikling. I tråd med en diskursiv tilnærming diskuteres perspektivene opp mot en kulturell kontekst for å utforske dem i en større sammenheng. Jeg vil også reflektere over ekspertrollen og hvilket ansvar som ligger i en slik posisjon, da det kan utgjøre implikasjoner for det familieterapeutiske fagfeltet. Dette fordi heller ikke terapeuter er avkoblet sine egne kulturelle diskurser og egen kontekst i sin praksis.

4.4.1 «En terapi for vår tid?»

Etter å ha utforsket datamaterialet, tydeliggjorde det seg en sammenheng mellom bøkene jeg på forhånd ikke var klar over. Jeg ser det slik at bøkene springer ut fra samme teoretiske grunnlag og metodiske perspektiver. Dette ses ved tilknytningsteoriens tilstedeværelse gjennom bøkene. Samoillow og Gran trekker dette videre ved å fremme emosjonsfokuserte

metoder og EFT, mens Gottman baserer seg på det han kaller «Gottmanmetoden». Slik jeg ser det bygger forfatterens terapeutiske utgangspunkt på hverandre. Dette sees blant annet i teksten ved Grans og Samoilows henvisning til Gottman, samt Samoilows henvisninger til Gran. En kan argumentere for at det vil være naturlig at forfattere og terapeuter innen samme fagfelt bygger på hverandre, spesielt siden Gottman har bidratt med en omfattende studie som har påvirket feltet. Likevel synes jeg det virker påfallende at tre av de bestselgende selvhjelpsbøkene om samliv i den utvalgte perioden for studien, etter min tolkning deler mye av de samme ideene forankret i samme metodiske grunnlag. Med dette ønsker jeg å vise til at tilknytningsteori og innslag av teoretiske perspektiver fra EFT som metode, kan sies å utgjøre en stor del av terapeutisk praksis i dag. Samoilow refererer til Leslie Greenberg når han kaller emosjonsfokusert parterapi en terapi for vår tid; «EFT vektlegger de følelsene som binder par sammen i vårt moderne samfunn» (Samoilow, 2015, s. 15). I lys av studiens funn kan dette sies å gi mening da samliv og kjærlighet skrives frem som noe følelsesstyrt, og ikke basert på fornuft. EFT blir i Samoilows bok beskrevet som «en komplett bruksanvisning for å få til et varig parforhold» (Samoilow, 2015, s. 20), og Gottman viser til sin metode som «sannheten for hva som får et forhold til å vare» (Gottman, 2016, s. 22).

Et annet virkemiddel som brukes i denne sammenhengen er forfatterens henvisninger til forskning gjennom tekstene. Samoilow trekker gjennomgående på resultater av forskning basert på tilknytningsteori, noe jeg tolker som framskriving av EFT som metode og grunnlag for bokens hovedbudskap. Henvisning til forskning kan vise til et språklig virkemiddel forfatterne bruker for å legitimere eget budskap eller egen terapimetode. Når forfatterne viser til annen tidligere forskning, er det i varierende grad tydeliggjort hvilken forskning det dreier seg om. Utsagn som eksempelvis; «forskning viser at», «overveldende forskning tilsier», benyttes i tekstene. Her presiseres det ikke hvor leseren kan finne forskningen. Det blir heller ikke presentert andre perspektiver som kan vise til noe annet enn poenget forfatterne skriver frem. Da populærvitenskapelig litteratur har lavere formmessige krav for hvordan forskning skal formidles, er det naturlig at forfatteren skriver på en måte som fremmer budskapet sitt. Likevel kan det tenkes at leseren kan oppfatte slike «tomme» referanser som faglig tyngde, og slik fremstå som sannhet. Stephen Briers (2012) påpeker hvordan forfattere av selvhjelps litteratur tenderer til å løfte frem egne meninger basert på

mer eller mindre uspesifisert forskning. Det kan forekomme at innholdet i bøkene ikke baserer seg på forskning, selv om det er slik det formidles. Briers viser til at det vil være en diffus linje mellom forfatterens egne meninger, verdier, ideologier og fakta (s. xxi).

Slik jeg ser det, får tilknytningsteorien hos Gran og Samoilow og Gottmanmetoden hos Gottman, forrang for andre metoder og synspunkter. Når forklaringsmodeller for samlivsdynamikk og rådene som gis virker reproduserende og bygger på hverandre, får leseren kun servert en versjon. Dersom en metode eller tilnærming får forrang i dominerende litteratur om samliv, kan det tenkes at andre metoder og terapeutiske tilnærminger som kunne bidratt på andre måter faller fra, eller ikke lar seg utvikle videre. Etter min erfaring har det gjennom denne studien vært vanskelig å finne stemmer eller forskning med et kritisk blikk på tilknytningsteori, EFT, samt Gottmanmetoden. Jeg gjør meg da tanker om dette utgjør et slags kunnskapshull som kan belyses mer? Mulig kan slike metoder gå under det Søren Hertz (2011) kaller nåtidens rådende paradigmer? (s. 93-95). Slike metoder kan som Samoilow skriver, være nyttige fordi de speiler vår tids moderne samfunn, likevel kan det tenkes at slike paradigmer fortrenger andre nyttige tilnærminger som påvirker utviklingen av det terapeutiske fagfeltet. Gottman produserer bøker basert på forskning som er hans egen. Han kaller forskningen et etterlengt gjennombrudd som gjør at terapeuter endelig kan ha noe annet enn oppfatninger å basere seg på i terapirommet;

En ansvarlig terapeut måtte gå ut ifra sin egen personlige opplæring og erfaring, institusjon, familiehistorie, kanskje til og med sin religiøse overbevisning. Det var alt som var tilgjengelig for han eller henne, og slik er det ofte fremdeles. Det som manglet, var harde vitenskapelige fakta. Det fantes nemlig ikke egentlig noen gode vitenskapelige data som sa hvorfor noen ekteskap var vellykte og andre gikk i oppløsning. (Gottman, 2016, s. 23)

Her viser Gottman til det jeg tolker som et savn etter evidensbasert kunnskap innen terapifeltet, samt at slik kunnskap gir et bedre grunnlag for å utøve terapi. Det kan tenkes at dersom Gottmans metode innehar «sannheten» om parforhold, gir det liten grunn til å utvikle andre metoder eller tilnærminger. Mulig er det få kritiske stemmer mot Gottmans metode da terapeuter også lever under diskursen om at evidensbasert kunnskap veier tyngst, fremfor erfaring? Gottmans metode er utviklet basert på forskning gjort i USA over

en gitt tidsperiode. Her kan det tenkes at andre diskurser om samliv sto sterkere enn i Norge. Likevel kan Gottmanns metode oppfattes som sentral innen fagfeltet. Fra et systemisk perspektiv kan man stille seg spørsmålet om kartet fortsatt stemmer overens med terrenget, og om kartet har evnen til å holde seg oppdatert? Ved at forfatterne i utvalget holder fast på teorier og metoder som allerede er rådende innen fagfeltet, kan det redusere utviklingen av andre nyttige former for metoder og terapeutisk praksis. En slik reproduisering kan føre til at fagfeltet posisjonerer seg på slutten av historien for hva terapi kan være, og hvilken tilnærming man skal ha i møte med samlivsproblemer. Slik jeg ser det inngår kunnskap i diskurser som videre vil skape praksis. Kunnskap er derfor ikke gitt, men kontinuerlig formet av menneskelig praksis. Det som fremstår som sannheten om samliv i dag kan være problematisk i morgen. Slik kan man si at historien danner grunnlag for det som er konteksten for nåtiden. Rådende diskurser innen samliv vil endre seg over tid, slik historien viser. Det ligger derfor et ansvar hos terapeuter, forfattere, og andre som forvalter en stemme basert på ekspertise, å bevisstgjøre seg og speile slike forandringer i samfunnet.

I min tolkning av utvalget åpner ikke forfatterne opp for alternative samlivspraksiser. Slik jeg oppfatter det, trekker forfatterne på normative ideer som ikke nødvendigvis speiler noen av de forandringene som kan ses i dagens samfunn. Alternative praksiser som eksempelvis polyamori, «friends with benefits» eller ikke intime partnerskap utelukkes fra tekstene. Kanskje er dette et symptom på at kartet ikke er oppdatert og at man mangler ord og forklarende begreper for slike relasjonelle praksiser som bryter med den romantiske og heteronormative ideologien? Dersom slike perspektiver og marginale stemmer kunne fått mere plass, kan det tenkes at det skapes mere rom og aksept for nye måter å praktisere samliv, og videre forme hvordan samliv skal skrives, snakkes om og møtes i terapirommet.

4.4.2 Ekspertenes rolle

Forfatterne i utvalget innehar en rolle som eksperter i sine uttalelser. De omtales i boktitler og forord som samlivsekspert, spesialist, og ledende innen samliv som fagfelt. Jeg gjør meg tanker om det kan være problematisk at forfatterne posisjonerer seg som eksperter, når mye av innholdet i bøkene også baseres på erfaringer? På en side vil det være naturlig at forfattere som skriver bøker om selvhjelp, benytter en subjektiv stemme. Likevel kan

forfatternes personlige oppfatninger, knyttet til egen kontekst, forforståelse og erfaringer skrives frem som sannheter og videre virke som sannheter. Dette bidrar til å definere hva som er «riktige» måter å tenke om samliv og samlivspraksis. Videre kan slike «sannheter» føre til reduserte handlingsrom istedenfor å åpne opp for mangfold og utvidelse av hvordan samliv kan se ut. Briers (2012) kritiserer selvhjelps litteraturen for å tilby et svært lite nyansert bilde av verden. Han viser til formidling av en sort/hvitt tankegang som virker begrensende, og som også paradoksalt nok blir lite utviklende for leseren (s. xvii). Når noe skrives frem, utelukkes noe annet. Det ligger her et ansvar for hvordan språket tas i bruk. Når forfatterne skriver frem samliv som kun bestående av to parter, utelukkes tanken på samliv basert på flere. Når forfatterne skriver frem partnerskap og ekteskap som veien til lykke, utelukkes tanken på å kunne være tilfreds som enslig, og ved å skrive frem skilsmisse som negativt og skadelig lukker forfatterne for oppløsning av samliv som et akseptabelt alternativ i tråd med den romantiske diskursen. Det er på en slik måte ord virker, med definisjonsmakten til å virke reproduserende på allerede rådende diskurser, eller kunne bidra til å utvide og bryte med forutinntatte ideer i samfunnet.

4.4.3 Samfunnets hjelpere?

Som belyst i teorien behøver samfunnet mennesker med selvtillit og selvkontroll for å opprettholde et konsumerende og forutsigbart velferdssamfunn (Øfsti, 2010, s. 111). Her blir det vesentlig å trekke inn Roses «Psy-kompleks» som setter lys på hvordan selvutvikling som fenomen bidrar til at mennesket lettere tilpasser seg livet i sosiale grupper (Øfsti, 2010, s. 111). Madsen (2014) viser i tråd med studiens funn til det man kan kalle et paradoks hvor samliv blir fremstilt som noe basert på kjærlighet og lyst, samtidig som det krever hardt arbeid for å vare. Han påpeker at dette vil være av markedets interesse. Ideen om at kjærlighetsarbeid kan være vanskelig å etterleve, skaper et behov for bøker som kan fortelle hvordan livet skal forvaltes. Det tilsynelatende umettelige markedet for bøker som veileder hvordan man skal leve livet, kan tyde på at konsumentene fortsatt ikke finner svaret (s. 19). Madsen (2014) stiller seg kritisk til selvhjelpsindustrien da han trekker paralleller til markedsliberalisme. I en slik sammenheng kan man si at samlivsekspertene kan ha økonomisk interesse i å fremme diskursen om samliv som arbeid (s. 16). Det har vært flere kritiske stemmer til hvordan selvhjelskulturen fungerer i tråd med samfunnets interesse. Øfsti

(2010) poengterer myndighetenes interesse i utviklingen av samlivspraksis. Skilsmisser og samlivsbrudd er lite økonomisk gunstig, noe myndighetene er klar over. Slik har den personlige velferden blitt et offentlig anliggende og ansvar. Derfor går staten inn med organisert ekspertise og institusjoner for å hjelpe paret videre via familievern og organiserte samlivskurs (s. 112). Mühleisen og Danielsen (2009) trekker inn Foucaults begrep om «Governmentality» og setter lys på hvordan slik organisert ekspertise implisitt formulerer og viderefører heteronormative og romantiske premisser for samliv, som former idealet for parforhold i Norge i dag. Videre poengterer de hvordan familien som konsept gjennom historien har utgjort en stor drivkraft for kapitalismens fremvekst. Kapitalismen trengte unge mennesker som drømte om materielle goder, og familien ble en målgruppe for de produktene kapitalismen skapte. Her ble det heteroseksuelle paret hovedmålet for investering, kontinuitet, forbruk og drømmer (s. 8-18). I lys av dette kan det sies at forfatterne i utvalget er en del av en slik ekspertise, fungerende som støttende for både statens og kapitalismens interesser. Forfatterne skriver med intensjon om å bidra til at par får til et varig samliv, samt å kunne hindre skilsmisse og brudd ved å trekke på rådende romantiske, og selvrealiserende diskurser slik studiens funn viser til.

4.4.4 Et felles ansvar?

«Den lille haken ved det er at det ikke slippes til mer i dette lyset enn det som allerede finnes der» (Øfsti, 2008b).

Forfatterne i utvalget besitter stor makt og ansvar når de bruker sin stemme i media og gjennom selvhjelpsbøker som når ut til store deler av befolkningen. Slik jeg ser det vil også terapeuten inneha samme ansvar og definisjonsmakt i terapirommet. Lik forfatterne i utvalget, besitter også terapeuten en forforståelse, egne verdier og erfaringer i møte med klienter, som kan være mer eller mindre formet av de diskursive funnene vist i denne studien. Øfsti (2010) viser til hvordan terapeuter utdannes til å se på seg selv som eksperter på mentale tilstander og prosesser. Deres ekspertrolle bekreftes daglig av klienter, samarbeidspartnere og media. Videre poengterer hun en risiko for at en slik posisjonering kan gjøre det vanskelig for terapeuter å utvikle en kritisk refleksjon i forhold til den makten man innehar over klienters sårbare relasjoner og erfaringer (s. 111). Når det ligger en

implisitt ide om at terapeuter har en unik tilgang og kunnskap om «usynlige» fenomener, skaper dette en ekspertrolle som klienten har tillit til, som kan være avgjørende for klientens oppfattelse av situasjonen sin (s. 114). Å fokusere på selvutvikling og selvfølelse i møte med klienter, kan utgjøre en allerede komfortabel og gjenkjennelig forståelsesramme hos klienten, som kan virke støttende i klientens videre arbeid til å bli en bedre versjon av seg selv. Dette i tråd med den rene relasjonens ideologi. Likevel vil en slik reproduserende posisjonering av romantiske og selvrealiserende diskurser kunne redusere handlingsrom og perspektiver som kunne ha åpnet opp for flere mulige måter å leve livet sitt på. Ved å skape brudd eller dekonstruere implisitte sannheter om kjærlighet og samliv kan terapeuten vise at slike ideer kun er diskursive konstruksjoner. Kristian Bjørkdahl (2014) taler for at vi må oppmuntre til «samhjelp», mer enn til selvhjelp. Mennesket er bedre tjent med å søke i fellesskapet når man trenger hjelp og svar, istedenfor i oss selv. Dette fordi man i et fellesskap kan få til noe annet enn det man kan alene. «Opplevelsen av et problem med selvet har opphav i de relasjonene og strukturene selvet står i, og det er her løsningen vil ligge» (Bjørkdahl, 2014). Bjørkdalhs tanker er i tråd med det systemiske perspektivet som tilsier at verken individer eller fenomener kan forstås utenfor sin kontekst. Problemer oppstår ikke isolert, men kan forstås relasjonelt. Den systemiske tilnærmingen bryter med selvhjelpskulturens retorikk om å ta individet ut av ens kontekst og kan være et nyttig bidrag til det Brinkmann (2015) kaller selvhjelsplitteraturens utviklingstvang; «Utviklingstvangen gjør folk sårbare for lidelser som stress og depresjon, som det enkelte individ, i fortsettelsen av dette, blir ansvarliggjort for å ha pådratt seg» (Brinkmann, 2015). Han hevder at et slikt premiss automatisk fjerner det nødvendige kulturelle og strukturelle blikket dersom endring først kan skje når individet selv tar kontroll over eget liv (Brinkmann, 2015).

Rachel Hare-Mustin (1994) kaller terapirommet «the mirrored room»; et rom som bare speiler det som blir sagt i rommet. Hun kritiserer tradisjonelle terapiretninger for å lokalisere menneskelige problemer som atskilt fra sosial, kulturell og politisk kontekst (s. 22).

Problemer i parforholdet, eller sorgen etter samlivsbruddet kan forstås som enkeltmenneskets problem i tråd med tilknytningsteori og dominerende tilknytningstil. Som nevnt tidligere blir individet gjennom bruk av slike begreper og rådende forklaringer på nåtidens parproblematikk, ansvarlig for sin egen lykke og ulykke. Ordene som tas i bruk av terapeuter er avgjørende når de forvalter sitt ansvar og definisjonsmakt. Ifølge diskursteori

kan det sies at vi ikke bare bruker språk, men at språket også bruker oss. Øfsti (2010) poengterer at diskursiv kunnskap fungerer som byggesteiner og veiskilt for hvordan vi skal snakke, føle og handle i den intime, relasjonelle sfære. Hun fremmer at vi trenger terapeuter som formidler at de fenomenene fagpsykologien tar for gitt, og som i visse situasjoner brukes for å normalisere, eller motsatt, «patologisere» folk, er sosialt konstruert (s. 115). Diskusjonen om hva som er virkelig, må se på den sosiale kontekst for produksjonen av mentale tilstander, heller enn hva som er universelt og essensielt sant (Parker, 1998, gjengitt fra Øfsti 2010, s. 114-115). Meninger og sannheter om samliv og kjærlighet er ikke gitt av seg selv. De baserer seg på idealer som forhandles, forandres og vedlikeholdes i tiden vi lever i. Dette kan ses i lys av hvordan Brinkmann (2005) tar i bruk begrepet «looping effects», som viser til det faktum at siden mennesker er selvfortolkende vesener, blir diskursene psykologiske fagfelt produserer, gjerne omsatt til hvordan vi forstår oss selv og handler i verden (Brinkmann, 2005). Øfsti (2010) poengterer at det derfor ligger et ansvar i hvordan terapeuter posisjonerer seg, da de innehar en privilegert plass som deltaker og tilskuer i utviklingen av kjærlighet og samliv. Da terapeuter kan sees på som kunnskapsformidlere, bør vi gjøre mer enn å vise innlevelse. Vi bør heller skape rom for å utvikle teorier som utforsker de mulighetene som finnes for samliv og intimitet i randsonen av det som i dagens samfunn ses på som normalen (s. 121). Her viser Øfsti, slik som innledningsvis, til et felles ansvar for å slippe inn mer lys på perspektiver som hittil har ligget i skyggen.

5 Avsluttende refleksjoner

Denne studien har hatt som hensikt å belyse diskursive fremstillinger i selvhjelps litteratur om samliv. I studien har jeg posisjonert meg i et poststrukturalistisk vitenskapelig ståsted, hvor første del av problemstillingen har utforsket hvilke diskurser om samliv som skrives frem i de utvalgte selvhjelps bøkene. Den andre delen av problemstillingen har hatt et normativt aspekt da det undersøker på hvilke måter de diskursive fremstillingene kan føre til utenforskap og marginalisering av samlivsformer. Dette har jeg valgt på bakgrunn av at familieterapeuter har et solidarisk ansvar for å inkludere alle, og skape rom for mangfold og marginale stemmer.

Ved hjelp av kritisk diskursanalyse har jeg identifisert 8 hoveddiskurser i datamaterialet, og videre reflektert over hvordan diskursene, samt forfatterens bruk av språk og andre virkemidler, kan påvirke leserens oppfattelse av det ideelle samliv. Funnene viser at forfatterne trekker på normative ideer og verdier i sine beskrivelser av parforhold og relasjoner. Diskursene som skrives frem kan sies å være refleksjoner av allerede rådende diskurser om samliv i vår tid. Funnene viser til at utvalgets tekster kan virke reproduserende på slike allerede etablerte diskurser om kjærlighet og samliv. Konsekvensen kan være å begrense leserens mulige handlingsrom, samt påvirke hvordan temaer om kjærlighet og samliv fortsatt omtales og skrives om.

Forfatterne trekker på diskurser som har likheter, men også kontraster. Likevel skrives de frem som oppnåelige og noe man bør strebe etter å realisere. En slik tvetydighet kan tenkes å bringe frem ambivalens hos leseren. Som eksperter sitter forfatterne med makten til å påvirke og forme kart for hvordan samliv skal se ut og praktiseres. Et av formålene med studien var å se om den utvalgte litteraturen marginaliserte enkelte samlivsformer. Etter å ha undersøkt diskursene som skrives frem i utvalget og reflektert over deres mulige virkning, blir det tydelig at slike fremstillinger også kan redusere handlingsrommene for oss alle. Diskursene legger føringer som kan hindre utvidelse av perspektiver for hva samliv kan være, og slik blir vi alle påvirket til å tilpasse oss normene for hva som er den ideelle måten å leve livene våre på. Når heteronormative privilegier blir opprettholdt og reproduisert i utvalget, vil

det kunne ha en stor innvirkning på vår forståelse av hva kjærlighet er og hvordan kjærlighet og samliv bør praktiseres.

Studiens funn viser som nevnt til at forfatterne skriver frem normative ideer og verdier som kan virke begrensende for mangfold av samlivsformer og alternative stemmer om samliv. En slik posisjonering kan virke ekskluderende for mennesker som allerede opplever utenforskap og marginalisering i deres søken etter alternative former for å leve ut intimitet og nærhet. Enten som terapeuter i terapirommet, eller som forfattere av selvhjelpsbøker, har vi muligheten til å skape rom for utvidende spørsmål og beskrivelser, slik at praksiser, følelser og opplevelser av kjærlighet og intimitet som ligger utenfor det som sees på som norm, både kan inkluderes og utvides.

5.1 Studiens mangler og svakheter

Diskursanalyse kritiseres som metode for å være mindre etterprøvable fordi den tolker sosiale fenomener. Øivind Bratberg (2014) forklarer at jo mer vekt det legges på tolkning, jo større utfordringer vil det være for analysen. Det kan være en utfordring å gå en diskursanalyse i sømmene når det gjelder holdbarheten i observasjoner som er gjort og konklusjonene som er trukket. Likevel foreslår Bratberg at det ikke betyr at funnene som gjøres ved en diskursanalyse vil være mindre gyldige (s. 21-22). I denne studien har fortolkning utgjort et stort element, og kan kritiseres på et slikt grunnlag. Jeg har derfor tilstrebet å kvalitetssikre studien og praktisert gjennomsiktighet når det gjelder metoden jeg har brukt, i tråd med mitt vitenskapelige ståsted og innenfor studiens metodiske ramme. Skrede (2017) poengterer i tråd med Haraways begrep om situert kunnskap, at det innen kritisk samfunnsforskning ikke vil finnes en privilegert verdifri posisjon en kan ytre seg fra (s. 60). Derfor har jeg forsøkt å være så eksplisitt og transparent som mulig i presentasjonen av eget arbeid. Denne studien kan forstås som kun en fremstilling av mange mulige. Dersom jeg hadde valgt en annen metode, flere eller andre bøker i utvalget, kan det tenkes at studiens problemstilling, refleksjoner og mulige funn kunne sett annerledes ut. Studien kan sies å være begrenset da den baseres på min situerte forståelse og fortolkning gjennom prosessen. Det er nødvendig å presisere at selv om jeg har tilstrebet å innta en kritisk holdning i arbeidet med analysen, kan det ikke utelukkes at inspirasjon og kunnskap jeg har fått fra

annen relevant forskning har påvirket prosessen. En annen svakhet ved studien er at utvalget og forfatterne kan ha hatt forskjellige kulturelle utgangspunkt. Gottmans bok skiller seg ut da den er amerikansk, noe som kan bety kulturelle eller diskursive forskjeller fra de andre i utvalget. Det kan derfor ikke utelukkes at slike faktorer kan ha formet Gottmans tekst. Boken ble tatt med i utvalget da den stilte kriteriet for å være bestselgende, samt at forfatteren omtales som ekspert innen samliv. Teksten i Gottmans bok er oversatt til norsk. Her kan det heller ikke utelukkes at oversettelser og endringer av ord, metaforer og setninger kan spille en rolle for min oppfatning og tolkning av teksten.

5.2 Videre forskning

I lys av studiens funn og tematikk ser jeg flere muligheter for videre forskning. Siden dette har vært en litteraturstudie, vil det være viktig å få frem flere stemmer rundt samme tematikk. Her kan det være interessant å gjøre kvalitative studier med intervjubasert metode som utforsker hvordan par opplever å lese selvhjelpslitteratur om samliv, og hvordan de opplever at slik litteratur påvirker livet og parforholdet deres. Det er også interessant å få frem de marginale stemmene og skape rom for hvilken oppfatning og opplevelse eksempelvis enslige har av å lese slik litteratur. Videre kan det være nyttig å utforske hvordan både minoriteter og mennesker som faller utenfor dagens norm for samlivspraksis, slik som eksempelvis polyamorøse, ikke-binære og homofile opplever fremstillingen av samliv i media og selvhjelpslitteratur.

Referanser

Andersen, U. C. (2020). På egenhånd, om framveksten av singelsamfunnet. Gyldendal.

Briers, Dr. S. (2012). *Psychobabble*. Pearson Education limited.

Brinkmann, S. (2005). Human Kinds and Looping Effects in Psychology: Foucauldian and Hermeneutic Perspectives. *Sage Publications*. 15(6), 769–791.
<https://doi.org/10.1177/0959354305059332>

Brinkmann, S. (2015, 21. februar). Hvis Andres Danielsen Lies oppfatning er at man kan tenke seg frisk, er jeg glad han ikke er min lege. *Aftenposten*.
<https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/9mrVM/hvis-anders-danielsen-lies-oppfatning-er-at-man-kan-tenke-seg-frisk-er-jeg-glad-han-ikke-er-min-lege>

Brinkmann, S. (2019). *Stå imot, si nei til selvutviklingen*. Gyldendal.

Bauman, Z. (2013). *The Individualized Society*. John Wiley & Sons.

Bratberg, Ø. (2014). *Tekstanalyse for samfunnsvitere*. Cappelen Damm Akademisk.

Butler, J. (2020). *Judith Butler, Kjønn, performativitet og sårbarhet*. Cappelen Damm AS.

Bjørkdahl, K. (2014) Det er utover vi må gå. *Tidsskrift for norsk psykologforening*.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2014/12/det-er-utover-vi-ma-ga>

Coontz, S. (2005). *Marriage, a History, How Love Conquered Marriage*. Penguin Group.

Crawford, M. (2004). Mars and Venus Collide: A Discursive Analysis of Marital Self-Help Psychology. *Feminism & Psychology*, 14(1), 63-79.
<https://doi.org/10.1177/0959353504040305>

Dickerson, V.C. (2010). Positioning Oneself Within an Epistemology: Refining Our Thinking About Integrative Approaches. *Family Process*, 49(3), 349-368.
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2010.01327.x>

- Ekeland, T, J. (2019). Individualisering og patologisering, en kulturkritikk. I Kolstad, A, & Kogstad, R (red.), *Medikalisering av psykososiale problemer* (s. 59-83). Abstrakt Forlag.
- Ekeland, T. J. (2007). Psykoterapi – ein kulturkritikk. *Matrix*, 24(2), 101-122.
http://matrixtidsskrift.no/wp-content/uploads/2015/01/matrix_2007_2.pdf
- Gergen, K. J. (2005). *Virkeligheter og relationer: Tanker om sociale konstruksjoner*. (2. utg.). Dansk Psykologisk forlag
- Gergen, K. J. (2010). *En invitasjon til sosialkonstruksjon*. (2. utg.). Mindspace.
- Gottman, J. & Silver, N. (2016). *Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold*. Panta forlag.
- Gran, S. (2007). *Kjærlighetens tre porter, vendepunkter i nye og gamle forhold*. Aschehoug.
- Giddens, A. (1992) *The transformation of intimacy, sexuality, love, and eroticism in modern societies*. Polity Press.
- Hertz, S. (2011). *Barne og ungdomspsykiatri, nye perspektiver og uante muligheter*. Gyldendal akademisk.
- Hare-Mustin, R. (1994). Discourses in the Mirrored Room: A Postmodern Analysis of Therapy. *Family Process*, 33(1), 19–35.
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00019.x>
- Hågvar, Y. B. (2013). Djevelen ligger i diskursen – En kritisk diskursanalyse av Marte Krogh-saken i VG. *Norsk medietidsskrift*, 20(3), 200-222.
<https://doi.org/10.18261/ISSN0805-9535-2013-03-02>
- Hitching, T. R., Nilsen, A. B. & Veum, A. (2011). *Diskursanalyse i praksis: metode og analyse*. Høyskoleforlaget.
- Heggen, I.I.B. (2015). *I gode og onde dager: En diskursanalyse om samliv i selvhjelps litteratur*. [Masteroppgave, VID Oslo]. Brage. <https://vid.brage.unit.no/vid->

xmlui/bitstream/handle/11250/297440/MasteroppgaveHeggenIdalboBondkall.pdf?sequence=1

- Johnson, S. (2012). *Hold meg, en veiviser til varig kjærlighet*. Pax Forlag.
- Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt: kommunikasjons- og familieperspektivet i helse- og sosialarbeid* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Jensen, P & Ulleberg, I, (2011). *Mellom ordene: kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal akademisk.
- Johnsen, A. & Torsteinsson, V. W. (2012). *Lærebok i familierapi*. Universitetsforlaget.
- Jørgensen, M. W. & Phillips, L. (1999). *Diskursanalyse som teori og metode*. Roskilde Universitetsforlag.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt Forlag.
- Jones, S. M. (2009). *Constructing marriage: A thematic analysis of self-help books on marriage*. [Master thesis, Boise state University]. Scholarworks. <https://scholarworks.boisestate.edu/td/73/>
- Kvale & Brinkmann. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3.utg.). Gyldendal akademisk
- Kolltveit, Y & Lorås, L. (2019, 28. februar). Married couples' descriptions of good relationships: A qualitative study. *Psykologisk.no*. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.6.e2>
- Lock, A. & Strong, T. (2014). *Sosialkonstruksjonisme, teorier og tradisjoner*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjerke AS.
- Lorentzen J, & Mühleisen, W. (2006). *Kjønnsforskning, en grunnbok*. Universitetsforlaget.
- Mortensen, E. Egeland, C, Gressgård, R, Holst, C, Jegerstedt, K, Rosland, S, Sampson, K. (2008). *Kjønns-teori*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

- MacNamee, S. (2015). Ethics as discursive potential. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(4), 419–433. <https://doi.org/10.1002/anzf.1125>
- Mühleisen & Danielsen, (2009). Statens parkurs godt samliv, ideal og normer for samliv og kommunikasjon. *universitetsforlaget, tidsskrift for samfunnsforskning*, 50(1), 3-23. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2009-01-01>
- Madsen, O. J. (2010). *Den terapeutiske kultur*. Universitetsforlaget.
- Madsen, O. J. (2014). *Det er innover vi må gå*. Universitetsforlaget.
- Madsen, O. J. (2009, 7. februar). Psykologi, samfunn og etikk. *Psykologtidsskriftet*. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2009/02/psykologi-samfunn-og-etikk>
- Priest, J. B. (2021). *The science of family systems theory*. Routledge.
- Pedersen, F. H. (2021). Åpenhetspredikantene. *Samtiden*. <https://samtiden.no/kjaerligheten-viktigst-og-vanskeligst-av-alt/apenhetspredikantene>
- Rose, N. (1998). *Inventing Our Selves, psychology, power, and personhood*. Cambridge University Press.
- Skrede, J. (2017). *Kritisk diskursanalyse*. Cappelen Damm Akademisk.
- Schaanning, E. (2000). *Modernitetens oppløsning, Sentrale skikkelser i etterkrigstidens idehistorie*. Spartacus forlag.
- Samoilow, D. K. (2015). *Kunsten å elske, ni nøkler til et godt samliv*. Kagge forlag.
- Teigen, A. (2017). Følelser-en introduksjon. I O. Ness (red.), *Håndbok i parterapi* (s. 125-137). Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2005). *Følelser og fornuft, kjærlighetens sosiologi*. Abstrakt forlag.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Fagbokforlaget.

- Thomassen, M. (2017). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal Akademisk.
- Thuen & Henriksen. (2012, 5. juni). Tilknytningsteori anvendt på parrelasjoner: en litteraturgjennomgang. *Psykologitidsskriftet*.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2012/06/tilknytningsteori-anvendt-pa-parrelasjoner-en-litteraturgjennomgang>
- Ulleberg, I. (2004). *Kommunikasjon og veiledning, en innføring i Gregory Batesons kommunikasjonsteori - med historier fra veiledningspraksis*. Universitetsforlaget.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Open University Press.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical Investigations*. Oxford Blackwell Publishers.
- Øfsti, A. K. S. (2008a). *Some call it love: Exploring Norwegian Systemics Couple Therapist` Discourses of love, Intimacy and Sexuality*. [Doctorate of systemic Psychotherapy, University of East London]. Tavistock Clinic.
- Øfsti, A. K. S. (2008b). Om å ta den romantiske diskursen for gitt: Et essay om diskursiv parterapi. *Fokus på familien*, 36(4), 362-374. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2008-04-11>
- Øfsti, A. K. S. (2010). *Parterapi: Kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*. Universitetsforlaget.

Vedlegg

