

”Tråden mellom hjertene”

Jakten på det gode samliv: Hva er lykke?

Yngve Kolltveit

Diakonhjemmet Høgskole

Masteroppgave

Master i Familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Lennart Lorås

Antall ord: 27209

Dato: 31. Oktober 2015

SAMMENDRAG

I denne studien har jeg ønsket å belyse hvordan par som mener de har et godt samliv vil beskrive samlivet sitt. Problemstillingen har vært: *”Jakten på det gode samliv: Hva er lykke”*. Forskningsspørsmålet har vært *”Hvordan vil par som mener de har et godt samliv, beskrive det gode samliv”*.

For å svare på dette, har jeg foretatt kvalitativt intervju av tre par som selv ville beskrive sitt samliv som godt. Disse fikk jeg tilgang til gjennom medelever. Ved bruk av fortolkende fenomenologisk analyse (IPA), kom jeg frem til 6 funn:

1. Å snakke. ”En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det”
2. Å være trygg. ”Å bli møtt av en trygg havn”
3. Å ha realistiske forventninger. ”Ikke et reklamebilde av familien”
4. Å ha felles verdier. ”Like verdier og tanker om hva som er viktig, da”
5. Å jobbe for det. ”Samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv”
6. Å ha felles byggeprosjekt. ”Skape noe sammen”

Jeg har diskutert det empiriske materialet ut fra tidligere forskning på tilfredse parforhold, samt utvalgt teori om kommunikasjon og samliv, der språkssystemisk teori og tanken om den romantiske diskurs har fått størst plass.

Det ser ut som at mine informanter har klare tanker om hva som kjenner et godt samliv. Språket ser ut til å ha en helt sentral plass i det de samskaper historien om det gode samliv. Realistiske forventninger blir snakket frem, noe som gjør at det gode samliv også kan romme forskjeller og utfordringer i samlivet og livet for øvrig. Språket er sentralt i å gjøre parforholdet til en trygg relasjon der felles verdier blir løftet opp. Å jobbe for at parforholdet skal forbli en sunn relasjon, ser ut til å være helt naturlig for mine informanter. Dette igjen har positiv påvirkning på parets evne til å ha et felles fokus på en større hensikt utover selve parforholdet. Slik jeg forstår mine informanter er summen av dette et godt samliv.

TAKK!

Takk til mine tre informantpar som beskrev for meg hva ”tråden mellom hjertene” betyr i deres gode samliv!

Takk til min veileder, Lennart Lorås, for engasjement, raske og konkrete tilbakemeldinger og ikke minst fleksibilitet da innspurten ble litt annerledes enn du så for deg!

Takk til klasselærer Hans Christian Michaelsen og Anne Hedvig fordi dere skapte et ”hjem” for læring!

Takk til medelever for gode samtaler!

Takk til gode kollegaer på ABUP for tre viktige år med mange utvidende samtaler!

Takk til venner og medarbeidere i Hånes Frikirke for at vi har skrevet og skal fortsette å skrive historie sammen!

Takk til nære venner og storfamilien for hjelp til barnepass og husstell når Oslo kalte inn til ny studieuke 16 ganger!

Takk til mine aller kjæreste:

- Sunniva: Din omsorg!
- Kristine: Din interesse!
- Amalie: Din raushet!
- Samuel: Din oppmuntring!
- Mari: Det er ikke sant at det alltid er den ulykkelige som spør: Hva er lykke? Takk for fantastiske år sammen, både de som ligger bak og de som ligger foran! Takk også for slitsomme og deilige reiser, både konkret og i overført betydning, disse fire studieårene vi har hatt i lag!

INNHold

1 INNLEDNING	6
1.1 Bakgrunn og begrunnelse for valg av tema og problemstilling	6
1.2 Presentasjon og utdypning av problemstilling og avgrensning	6
1.2.1 Problemstilling	6
1.2.2 Avgrensning og presisering	6
1.3 Relevans for studiets fagfelt og praksisfelt	7
2 TEORI OG FORSKNING	8
2.1 Samliv og de store historiske linjer	8
2.1.1 Ekteskapet som en praktisk ordning	8
2.1.2 Fra samfunn til individ	9
2.1.3 Fra hus til hjem, fra arbeidskollega til sjelefrender	9
2.2 Syn på parforhold og utvalgte teorier	10
2.2.1 Systemisk teori	10
2.2.2 Sosialkonstruksjonisme	11
2.2.3 Språkssystemisk teori	11
2.2.4 Romantisk diskurs og den rene relasjon	13
2.2.5 Positiv psykologi	15
2.3 Aktuell forskning	17
2.3.1 Synet på lykke og forskning	17
2.3.2 Forskning på parrelasjon	18
3 METODE OG DESIGN	20
3.1 Innledning	20
3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted	20
3.3 Forskningsdesign: kvalitativ tilnærming	21
3.4 Analysemetode: Fortolkende fenomenologisk analyse (IPA)	21
3.5 Innsamling av data- Intervju og rekrutteringsprosess	23
3.6 Intervjuguide og gjennomføring av intervjuene	23
3.7 Transkribering	25
3.8 Kategoriseringsprosessen- analyse	25
3.9. Forskningsetikk	27
3.10 Validitet, reliabilitet og overførbarhet	28

4 ANALYSE	30
4.1 Innledning	30
4.2 Presentasjon av informantene og oversikt over mine funn	30
4.3 Å snakke: "En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det"	31
4.4 Trygghet: "Å bli møtt av en trygg havn"	34
4.5 Realistiske forventninger. "Ikke være et reklamebilde av familien"	38
4.6 Felles verdier: "..like verdier og tanker om hva som er viktig, da"	40
4.7 Å jobbe for det: "..samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv"	42
4.8 Felles byggeprosjekt: "skape noe sammen"	46
5 DISKUSJON	49
5.1 Å snakke. "En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det"	49
5.1.2 Språket som meningsdannelse	50
5.1.3 Dialog	50
5.1.4. Dannelse av narrativer	51
5.2 Å være trygg. "Å bli møtt av en trygg havn"	53
5.2.2 Positiv psykologi og relasjonsbygging	53
5.2.3 Den romantiske diskurs og den rene relasjon	53
5.3 Å ha realistiske forventninger. "ikke et reklamebilde av familien"	55
5.3.1. Realistiske forventninger forstått som en regulator	55
5.3.2 Realistiske forventninger, forskjeller og kjønn	56
5.3.3 Realistiske forventninger, forskjeller og "selvet"	56
5.4 Å ha felles verdier. "Like verdier og tanker om hva som er viktig, da"	57
5.5 Å jobbe for det. "samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv"	58
5.6 Å ha felles byggeprosjekt. "skape noe sammen"	60
5.7 Funnene i lys av hverandre – en oppsummering	62
5.8 Mulige begrensninger ved studien	63
5.9 Videre forskning	65
6 AVSLUTNING OG SELVREFLEKSJON	66

Litteraturliste

Vedlegg

1 Innledning

1.1 Bakgrunn og begrunnelse for valg av tema og problemstilling

Etter å ha smakt litt på det en stund, tok jeg ordet i min munn. ”Lykke”. Og ikke bare det: ”Lykke i parforholdet”. Det følte som å ”banne i kirka”. Jeg syntes jeg så rynker i panna på både lærere, kolleger og medelever når jeg nevnte det. Allikevel slapp problemstillingen ikke taket i meg. Jeg var oppriktig nysgjerrig.

Jeg ble ikke mindre nysgjerrig i møte med parene jeg har snakket med som pastor, via par-kurs jeg har holdt eller som familieterapeut på Avdeling for barn og unge psykisk helse (ABUP). Naturlig nok er det de parene som strever, jeg snakker mest med. Noe er vanskelig. De ønsker endring. Eller de ønsker at den andre skal endre seg. Det ser ut som de jakter det gode samliv. Hvordan kan det se ut? Dette har gjort meg nysgjerrig på hvordan et godt samliv kan beskrives.

1.2 Presentasjon og utdypning av problemstilling og avgrensning

1.2.1 Problemstilling

Det jeg ønsker i denne oppgaven er å se nærmere på følgende problemstilling: ”*Jakten på det gode samliv: Hva er lykke?*” Ordet ”lykke” er ikke avgjørende for meg. Oppgaven kunne like godt ha vært formulert som ”Hva er det gode samliv”? Men jeg har valgt å beholde ”lykke” for å spisse det og om mulig trigge par til å utvide historiene og beskrivelsene så de kan bli så tydelige som mulig. Forskningsspørsmålet har jeg formulert slik: *Hvordan vil par som selv mener de har et godt samliv, beskrive det gode samliv?*

1.2.2 Avgrensning og presisering

Selv om jeg senere i oppgaven drar inn individuell lykkeforskning som bakteppe for det jeg vil studere her, er det altså samlivet som er fokuset og ikke den enkeltes liv. Dette betyr selvsagt ikke at jeg utelukker at det ene kan påvirke det andre. Nettopp det kan også være et åpent spørsmål om paret har det godt fordi de hver for seg har det bra, eller om de har det godt til tross for at den ene eller begge ikke har det så godt. Videre er det viktig for meg å presisere at når jeg ber informantene om å fortelle om sitt gode samliv, tenker jeg ikke på en situasjonsbeskrivelse som er statisk eller låst. Det må gjerne være noe som er i bevegelse og som de skaper sammen. Men jeg ønsker å la det være opp til parene hvordan de selv ønsker å beskrive det de mener er et godt samliv.

1.3 Relevans for studiets fagfelt og praksisfelt

Temaer omkring lykke, det gode liv, og dermed også lykkelig samliv, er brennhete. Flere norske og nordiske politikere vil at det skal jobbes mer med å finne ut hva det er som gjør folk lykkelige, for på den måten å bringe større samsvar mellom politikken og det folk egentlig ønsker (Langeland 2011). Også internasjonalt er dette satt på dagsorden. FN ba i 2011 alle landene i verden om å måle folks lykke, for på den måten å hjelpe politikerne i deres veivalg (Helliwell, Layard, og Sachs 2014). Andre vil hevde at lykkeforskning er et farlig politisk redskap (Norbakken 2007). Hos dem vil vi kunne finne argumenter som at lykke er et for vanskelig og subjektivt begrep til å måle. Dessuten blir det for enkelt og snevert å skulle la ett slikt begrep være stort nok til å bli *det* ene måleinstrumentet som politikken blir styrt etter.

Diskusjonen over er viktig å ha som bakteppe når vi stuper inn i vårt fagfelt. Gjennom sin doktorgrad hevder Kirsti Gustavson å påvise at personer som var lite fornøyde med kvaliteten på parforholdet, opplevde en økning i depressive symptomer over en toårsperiode. Hun er ikke fremmed for den sirkulære tanken om at dette kan gå begge veier: ”forebygging av parproblemer ser derfor ut til å kunne forebygge depresjon, mens forebygging av depresjon kan forebygge parproblemer” (Gustavsen 2012).

Dette er blant flere spørsmål som aktualiseres i min hverdag og som gjør at jeg opplever spørsmålet om det gode samliv som svært relevant. Par bruker timer på timer for å søke hjelp, både i det offentlige og private. Barn opplever krevende hverdager fordi foreldrene ikke har det godt sammen. Det koster også den enkelte og samfunnet store summer rent økonomisk når par går fra hverandre. Jeg håper at en refleksjon omkring det gode samliv kan gi et bidrag til en bevist tenkning omkring hva par ønsker og ikke ønsker med parforholdet. Like viktig er det å reflektere over om vi lever i et ”lykketyranni” (Tronstad 2014) der kravet til lykke allerede har ødelagt lykkens mulighet. Hvilke refleksjoner gjør parterapeuter seg omkring parenes egne definisjoner av et lykkelig samliv? Hva er likt og ulikt med terapeutens egne forestillinger? Hvilke konsekvenser får eventuelt dette? Kan bildet av et godt samliv utvides? I så fall vil det kunne få konsekvenser for parterapien. Både offentlige og private organisasjoner tilbyr parkurs farget av sine diskurser. Håpet er at et lite dypdykk som denne masteroppgaven er, kan øke refleksjonsnivået for å se om det er nødvendig med nye tilnærmeringer til det gode samliv, eller om vi bør styrke noe som allerede er.

2 Teori og forskning

Jeg vil i dette kapittelet komme med en kort redegjørelse for samlivet i et historisk perspektiv, spesielt med blikk på hva som ser ut til å være de sosiale og/eller personlige årsaker til pars konstituering. Deretter vil jeg ta for meg syn på relasjoner generelt og parforhold spesielt, i lys av systemisk, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk teori, samt med henblikk på den romantisk diskurs, tanker om den rene relasjon og dessuten positiv psykologi. Til slutt vil jeg se på aktuell forskning.

2.1 Samliv og de store historiske linjer

I dette avsnittet vil jeg kort forsøke å skissere det store bildet av samlivets historie. Det er bare ett samfunn i verdenshistorien, nan-folket i Kina, som ikke har gjort ekteskapet til sentrum, på en eller flere måter, i det sosiale og private liv (Coontz 2005). Derfor kan man si at ekteskapet er en universell sosial institusjon. Dette hevder Stephanie Coontz (2005) i sitt svært omfattende og anerkjente¹ studie av samliv og ekteskapets historie.

Historiefortelling er ingen eksakt vitenskap. Andre kunne ha gitt en slik kort fremstilling en annen form. Min korte historiske skisse vil imidlertid i stor grad være inspirert av Coontz`s fremstilling, siden jeg finner den omfattende. I innledningen av sitt studie gir hun til kjenne at hun, som et resultat av sin forskning, forkastet de to vanlige diametrale oppfatningene av hvorfor ekteskapet har oppstått: Nemlig at ekteskapet ble innført for at menn skulle kunne beskytte kvinnen og at ekteskapet ble innført for at menn skulle kunne utnytte kvinnen.

2.1.1 Ekteskapet som en praktisk ordning

Coontz hevder å se at ekteskapet i mange tusen år var et svar på behov hos større sosiale grupper som gjorde fremmede til slektninger og utvidet de kooperative forbindelsene utover den nære familie eller den lille flokken. Dette skjedde ved å skape omfattende nettverk av inngiftede familiemedlemmer. Selv om folk til alle tider har forelsket seg, og av og til i sin partner, var det i mange tusen år ikke kjærlighet som dominerte samlivets konstituering (ibid). Ekteskapet var heller å anse som en institusjon som både politisk og økonomisk var altfor viktig til at dette kunne avgjøres av to individuelle personer alene og til at det skulle være bygd på noe så irrasjonelt som kjærlighet. Samlivet var med andre ord først og fremst en praktisk ordning som i realiteten var hovedkilden til trygd, helsetjeneste og arbeidsledighetsforsikring (ibid). Det politiske element ved å tenke strategiske giftermål var

¹ Kåret til en av de beste bøkene i USA i 2005 av Washington post. Også brukt i Anne Øfstis (2008a) doktoravhandling.

naturlig nok i større grad knyttet til overklassen, mens det økonomiske element var mer gjeldende for alle samfunnslag. Så ”prinsippet med å gifte seg for å oppnå politisk eller økonomiske fordeler var nærmest allmenngyldig over hele kloden i mange årtusen” (ibid).

2.1.2 Fra samfunn til individ

På 1500 tallet kan man si at et nytt paradigme var i emning, i alle fall i Europa (ibid).

Endringer i organiseringen av økonomien i form av betalt arbeid, sammen med påvirkning fra grekerne og romerne og utbredelsen av kristendommen, gjorde at den karakteristiske maktkampen mellom foreldre, barn, herskende autoriteter og kirken, var med på å bane vei for flere mulige begrunnelser for ekteskapet i Europa enn de fleste andre steder i verden (ibid). Fra 1600 så man konturene av at ekteskapets eldre funksjoner begynte å gå i oppløsning da individene ble oppmuntret til å velge sine partnere basert på personlige følelser. Dette fikk naturlig nok parene til å stille spørsmålsteget ved utenforstående sin adgang til å bestemme over deres liv. Men det er først sent på 1900 tallet at en kan si, og da bare i Vest-Europa og Nord-Amerika, at fritt valg av samlivspartner og kjærlighetsekteskapet som kulturelt ideal fikk overtaket (ibid). Skal jeg bruke store bokstaver, går det an å hevde at ekteskapet eller samlivet generelt, gikk fra å ha betydning først og fremst for samfunnet til å ha en betydning først og fremst for det enkelte par, ja, egentlig det enkelte individ (ibid; Trevas, Zucker og Borchert 1997). Det gamle systemet med mer eller mindre arrangerte patriarkalske ekteskap ble erstattet med det kjærlighetsbaserte ekteskapet hvor mannen var forsørger og paret hadde intimitet og livslangt monogami som ideal (Coontz 2005).

2.1.3 Fra hus til hjem, fra arbeidskollega til sjelefrender

På 1800 tallet hadde synet på mannen som forsørger og kvinnen som omsorgsfull husmor begynt å få feste (ibid). Allikevel var det ikke før på midten av 1900 tallet at en stor del av familiene i Vest-Europa og Nord-Amerika kunne overleve på inntekten fra en av ektefellene. Slik sett var ikke 1950 tallets kjernefamilie en ny oppfinnelse, men noe som gradvis hadde vokst frem fra slutten av 1700 tallet (ibid). Disse nye normene skapte forhåpninger om personlig tilfredsstillelse i ekteskapet. Men når samlivet nå handlet om kjærlighet og livslang fortrolighet, var spørsmålet hva som skulle være limet når disse elementene forsvant. Retten til å skille seg ble derfor svært viktig. Likedan ble retten for kvinner til å kunne overleve økonomisk utenom ekteskapet, holdt høyt. Det oppstod også en kamp for legalisering av homoseksuell kjærlighet ut fra begrunnelsen av at folk måtte være fri til å følge sitt eget hjerte (ibid).

Coontz hevder, med stor overbevisning, at det er i dag er ganske stor enighet i den vestlige verden om faktorene for at par skal "leve lykkelig alle sine dager"²(ibid):

- De må elske hverandre dypt og velge hverandre fritt uten press fra andre.
- De må gjøre hverandre til topp prioritet i livet, før andre rivaliserende relasjoner.
- De må være ytterst forpliktet og føle en dyp lojalitet overfor hverandre og barna de får
- De bør være bestevenner og dele de innerste følelsene og hemmeligheter
- De bør utrykke sin kjærlighet fritt, men samtidig være åpne om problemer
- De må være seksuelt trofaste
- Foreldre og svigerforeldre må holde fingrene av fatet

Dersom vi sammenligner denne listen av forventninger med de store historiske linjene hundrevis av år, ja, tusenvis av år tilbake, er disse kravene ytterst sjeldne, hevder Coontz. Hun siterer Leo Tolstoj som en gang skal ha sagt at "alle lykkelige familier er like, mens alle ulykkelige familier er ulykkelige på sin egen måte" (Tolstoj gjengitt i Coontz 2005:40). Coontz sier seg uenig i dette og mener at det er motsatt: De fleste ulykkelige ekteskap deler noe av de samme mønstrene, mens de lykkelige ekteskapene er lykkelige på sin egen måte (ibid). Synet på samlivet som er beskrevet her, har mye til felles med det som jeg senere vil utdype som den romantiske diskurs (kap 2.2.4).

2.2 Syn på parforhold og utvalgte teorier

I dette avsnittet vil jeg kort presentere teorier om relasjoner og kommunikasjon som jeg senere vil bruke i diskusjonskapittelet.

2.2.1 Systemisk teori

Med bakgrunn i studiens systemiske og språkssystemiske utgangspunkt, vil jeg kort redegjøre for disse teoriene. Systemteorien ble utviklet av biologen Carl von Bertalanffy (1950). Dette var et oppgjør med det mekanistiske systemet på menneskelige relasjoner. Menneskelige systemer må derfor forstås som åpne og ikke som lukket. Menneskelige systemer påvirkes stadig i møte med omgivelsene og derfor kan både problemer og løsninger fremkomme på mange forskjellige måter (Johnsen og Torsteinson 2012). Men det var antropologen og biologen Gregory Bateson (1987) som introduserte systemteorien i familierapien. Han var særlig opptatt av kommunikasjonsaspektet. Gjennom sitt studie om schizofreni, kom han frem til hypotesen om "double bind". Double bind handler om at årsaken til schizofreni ikke må

² Jeg tolker henne slik at enigheten hun her sikter til, er de rådende diskurser som blir snakket frem som ideal. Men også hun tegner bilde av de nye endringer i denne romantiske diskurs som jeg beskriver i kapittel 2.2.

forstås ut fra enkeltstående traumatiske opplever. Bateson argumenterer derfor for å se på familiens struktur som årsak til at den schizofrene fant det hensiktsmessig å kommunisere slik han eller hun gjorde. Ut fra dette mente Bateson at familiens kommunikasjon hadde gjort det slik at den schizofrene da hadde mistet muligheten til å lære å skjelne mellom kommunikasjon og metakommunikasjon³, og at dette var skapt av et kommunikasjonsmønster i systemet over tid (ibid; Ølgaard 2012). Dermed hadde psykiske lidelser nå fått kommunikasjonsperspektiv og kybernetikk som forståelsesramme. Et menneskes problem ble ikke sett på først og fremst som det enkelte menneskes eget indre problem, men noe som måtte bli forstått i relasjon til hele systemet eller systemer i systemet. Etter hvert ble derfor synet på at en forsker eller terapeut kunne påvirke et system ”utenfra”, problematisert. Dette synet ble kjent som den andre ordens kybernetikk og først hevdet av Heinz von Foerster (Hårtveit og Jensen 2008). Nå kom synet på at forskeren eller terapeuten er (blitt) en del av systemet. Dermed blir det ikke riktig å bare beskrive systemet, men det blir et spørsmål om hvordan ulike perspektiver kan gi forskjellige forståelser av systemet. Systemisk terapi ble med andre ord opptatt av å åpne opp for ikke bare å tenke årsak/virkning, men å utvide forståelsesrammen og dermed skape mulighet for ulike handlingsalternativer (ibid).

2.2.2 Sosialkonstruksjonisme

Psykologen Kenneth Gergen (2015) regnes som en viktig premissleverandør for sosialkonstruksjonismen (Hårtveit og Jensen 2008). Han deler den konstruksjonistiske tanken om at vi ikke kan vite noe om virkeligheten utenom slik vi konstruerer den. Men til forskjell fra det konstruktivistiske fokuset på den enkeltes konstruksjon, fremhever Gergen at mening dannes relasjonelt. Med dette understreker han språkets betydning. Virkeligheten er derfor ikke noe vi kan få en objektiv kunnskap om, men den får betydning gjennom at vi tillegger eller fortolker våre erfaringer sammen med andre (Gergen 2015). Denne fortolkningen bygger på den kulturelle og historiske konteksten vi er en del av. Konsekvensen er at enhver handling kan beskrives gjennom språket på et uendelig antall måter, og ingen av dem er mer riktige enn andre (ibid; Hårtveit og Jensen 2008).

2.2.3 Språkssystemisk teori

Den språkssystemiske retningen, med Harlene Anderson og Harold Goolishian i spissen, er på mange måter en forlengelse av sosialkonstruksjonismen, og samtidig et brudd med deler av systemteorien (Anderson 2006). Anderson og Goolishian mente at systemteorien i realiteten

³ For Bateson var metakommunikasjon, det å kunne snakke om samtalen viktig, da han mente det kunne være en god hjelp til å hindre blanding av nivåer i språket (Bateson 1987).

bare hadde flyttet fokuset fra å beskrive den enkelte til å beskrive systemet. Dessuten var de kritiske til struktur som en metode å analyse menneskelige relasjoner på (Johnsen og Torsteinsson 2012). Men hovedankepunktet var at de mente at kybernetikken helt hadde oversett språkets betydning. Språket blir i språkssystemisk teori ikke forstått som noe vi bruker for å beskrive en virkelighet, men at vi med språket er med å fremskaper en virkelighet. Virkeligheten er i realiteten bare en sosial konstruksjon og ikke noe som "finnes". På den bakgrunn kan vi forstå Anderson (2006), når hun mener at problemet er i språket. Det vil også si at et problem kan oppløses i språket. Her ligger muligheten til endring mellom mennesker. Når en slik endring har foregått mellom mennesker, kan det samme systemet være et nytt system, selv om det består av de samme menneskene: "(...) deres relationer är annorlunda, narrativene är annorlunda eller har en annan innebörd, altså är systemet annorlunda" (Anderson 2006:98). Dette skjer når nye narrativer har fått muligheten til å bli snakket frem, for da forandres også menneskene i takt med fortellingen (Gergen 2015). "Det berättande självet förändras" (Anderson 2006:118).

For Anderson (2006) er det språkssystemiske en filosofi eller livsholdning til våre medmennesker, mer enn en teori eller metode. Den nødvendige respons i møte med andre mennesker ut fra en slik forståelse, blir en "ikke-vitende" posisjon. Det vil si en holdning til andre der vi ikke tror at vi kan vite hvordan akkurat det menneske eller de menneskene forstår og tolker sine erfaringer. Da har vi heller ingen sannhet å komme med. Skal vi da møtes og forsøke å bygge bro, blir dialog helt nødvendig (Gergen 2015).

Nært beslektet med Anderson sin grunnposisjon, utviklet Tom Andersen (2010) det som har blitt kalt det reflekterende team. Hensikten med det reflekterende team var å søke å utvide handlingsrommet i samtalen (for eksempel terapirommet) ved at terapeuter reflektere høyt sammen om det de hadde hørt: Hva som hadde gjort inntrykk, hvilke spørsmål som hadde dukket opp, hva som berørte osv. For å gi frihet til å forkaste innspill, er det ut i fra denne forståelsen viktig at det ikke blir snakket direkte til klient, men at terapeutene snakket reflekterende til hverandre. Dessuten skulle det som ble sagt kun være tentativt. Dette for å hindre en "vitende posisjon". Det handler mer om å ha en undrende, reflekterende holdning. Dessuten er det avgjørende at det som blir sagt i størst mulig grad kan representere en "passelig forskjell" som kan bidra til en nyskapende fortelling (Andersen 2010). Med passelig forskjell mente Andersen, inspirert av Bateson, det som ikke er så likt at det ikke representerte noe nytt, men heller ikke så forskjellig fra den andres referansepunkter at det forkastes umiddelbart (ibid). Men det måtte ikke bli dyttet på "utenfra". Da kunne man risikere at

klienten lukket seg og dermed gå glipp av en samskapende prosess som kunne ha ledet til nye handlingsmuligheter. Dette var også epistemologisk begrunnet: Hvorfor skulle en dytte noe på andre dersom en ikke hadde ”sannheten” eller ”løsningen” og i tillegg ikke kunne vite om det var meningsbærende for den andre? Med dette er vi tilbake til viktigheten av dialog (Seikkula 1996).

2.2.4 Romantisk diskurs og den rene relasjon

I denne oppgaven ønsker jeg å diskutere mine funn opp mot det som kan kalles den romantiske diskurs. Jeg vil derfor i korte trekk redegjøre for en utbredt oppfatning av hva en romantisk diskurs er. Deretter vil jeg kort berøre det som Anthony Giddens (1994) kaller den rene relasjon, et begrep han bruker for å forklare det han mener dominerer nyere parforståelser og praksiser.

Ekteskap i førmoderne tid (før 1800- tallet) var hovedsakelig basert på praktiske, økonomiske og/eller dynasti-relaterte hensyn (Coontz 2005; Giddens 1994). Den lidenskapelige kjærlighet forstått som en altopplukende seksuell tiltrekning, var ofte en uoppnåelig og overnaturlig drøm, men var (og er) høyst gjeldende. I følge Giddens er den lidenskapelige kjærligheten nærmest et universelt fenomen i motsetning til romantisk kjærlighet som i mye større grad er kulturbetinget (ibid).

Romantisk kjærlighet er bygd på gjensidig tiltrekning (Giddens 1994). Allikevel er det i større grad mer et kjærlighetsekteskap enn et seksuelt fellesskap. Romantisk kjærlighet påvirket 1950 tallets kjernefamilie, men husholdningen hadde minket. Mor og far, i et trofast og livslangt samliv bygd på gjensidig kjærlighet til hverandre, skulle skape en oase for seg selv og sine barn og beskytte dem fra farer utenfra ved å bygge et trygt og harmonisk hjem (Øfsti 2008a). En annen viktig premis i den romantiske kjærlighet, er forståelsen av at mann og kvinne utfyller hverandre. Det er først i ekteskapet at det mangelfulle individ blir gjort til et helt menneske (Giddens 1994). Giddens hevder at det romantiske ekteskapet skaper triumfer ved at parene idealiserer hverandre og ved at de planlegger et fremtidig utviklingsforløp (ibid).

I sin doktoravhandling ”Some Call it love”, har Anne Øfsti (2008a) sett på parterapeuters forståelse av kjærlighet, nærmere bestemt hvilke forestillinger som hun mener å se påvirker deres diskurser om kjærlighet. Slik jeg forstår henne, har mange av disse funnene den romantiske diskurs som ramme (ibid). Jeg vil her nevne noen relevante tilnærminger:

Den moralske kjærlighet har en forståelse som ofte har overtoner av en verdensanskuelse. Dette er regler og normer som fungerer som anker som folk søker til i kriser. Eksempler på dette, mener Øfsti, er Bibelens utsagn om at du ikke skal bryte ekteskapet. Når par opplever kriser, vil den moralske kjærligheten gi tro og motivasjon til å fortsette kjærlighetsprosjektet (ibid).

Naturlige kjønnsforskjeller tilhører en del av den tradisjonelle romantiske diskurs. At menn og kvinner er forskjellige, er en selvfølge det ikke blir snakket om. Øfsti mener imidlertid å se at denne tanken skaper modeller og normer for hvordan par kan finne ut av problemer de mener er knyttet til kjønnsforskjeller. På den andre side kan det også skape skuffelser og konflikter dersom par ikke opplever å passe inn i disse.

*Hjertets kjærlighet*⁴, har sin basis i at i den romantiske diskurs er starten på forholdet normalt en sterk emosjonell tiltrekning som skaper en opplevelse av at parets hjerter blir fylt opp. Men den videre konsekvensen blir ofte at kjærligheten sitter i hjertet, en kjærlighet som man gjerne har lengtet etter hele livet. Kjærligheten blir da fort noe mystisk som enten er der eller ikke, og som i tillegg må være ”helhjertet”, virkelig eller ekte kjærlighet (ibid).

Den arbeidende kjærlighet har den konstruksjonen at dersom kjærligheten skal vare, kreves det hardt arbeid, kompromisser og vilje til tilpasning og endring (Øfsti 2008a). Kjærligheten blir da gjerne et prosjekt der paret er forretningspartnere som investerer, og hvor kostnad og risiko blir evaluert jevnlig. Språket må kunne sies å ha sterke forbindelser tilbake til den industrielle revolusjon.

Nærmest som en videreføring av den romantiske diskurs, men også i brudd med den, hevder Antony Giddens (1994) at det senmoderne parforhold er midt oppe i en generell ”restrukturering af intimiteten” (Ibid). Ekteskapet er for mange i endring mot det han kaller det *rene forhold*. Det ser vi, hevder Giddens, når par kommer sammen og danner et fellesskap for deres egen skyld. Det er parets tilfredsstillende av parforholdet som opprettholder relasjonen, ikke andre ytre faktorer som økonomi, barn eller forventninger fra andre. Den rene relasjon søker ingen annen begrunnelse enn den erotiske og emosjonelle kjærligheten (ibid; Øfsti 2008b). Problemet med denne tanken kan være at parets utfordringer raskt kan føre til spørsmål om det er selve relasjonen som står på spill og ikke bare en utfordring som de enten løser eller lever videre med. På den andre side er fordelen at det kan bygge en gjensidighet

⁴ Egen oversettelse av ”heart of hearts”.

som gjør relasjonen demokratisk (Giddens 1994). Begge parter står ansvarlig for og har muligheten til å ta opp med den andre det som eventuelt måtte oppleves urettferdig.

Dette skaper, på godt og vondt, en refleksivitet i forholdet som gjør at evaluering av samlivet stadig er på agendaen (ibid).

Videre hevder Giddens at der den romantiske kjærligheten har som mål at to forskjellige personer utfyller hverandre ("to blir til ett"), har det rene forhold mer karakter av å være konfluerende. Det vil si at det er to individer som lever side om side, men som aldri går opp i noe fellesskap. *Konfluerende kjærlighet* er aktiv og betinget og den baserer seg først og fremst på gjensidig tilfredsstillelse både emosjonelt og seksuelt (Gangestad 2015). Giddens hevder at dette naturlig vil føre til økt likestilling i parforholdet. Tillit er viktig for at paret skal holde sammen. Tilliten må utvikles ved gjensidig intimitet og åpenhet, men der ligger også sårbarheten dersom denne ikke besvares gjensidig (Giddens 1994).

Giddens bruker begrepet *plastisk seksualitet* når han skal beskrive at seksualiteten i det rene forhold er løsrevet fra forplanting. Men der den romantiske kjærligheten mente at kjærligheten, ideelt sett, ville lede til tilfredsstillende sex, har det rene forhold gjensidig seksuell nytelse som innebygd kriterium for opprettholdelse eller oppløsning (ibid).

Det har vært mange kritiske røster mot Giddens beskrivelse av det senmoderne samliv. Ensidig vekt på heterofile parrelasjoner og overdrivelse av den enkeltes autonomi og dermed en overdrivelse av den enkeltes valgmuligheter, er noen av dem (Syltevik 2005). I tillegg kommer kritikk av en altfor enkel måte å forstå sosiale relasjoner på, med overdreven fokus på utbytte, spesielt når reproduksjon og varig samliv fortsatt er et så sterkt ideal for mange parforhold (Røthing 2004).

2.2.5 Positiv psykologi

I dette avsnittet vil jeg introdusere positiv psykologi som den tredje teori å diskutere mine funn mot. Positiv psykologi har mye til felles med salutogenese⁵, som ser på hva som får frem god helse og gir økt mestring og velvære, i motsetning til familierapiens opprinnelige og i praksis ofte patologiske tilnærming, med fokus på sykdomshistorien (kap 2.3.2). Siden oppgaven min har "det gode samliv" som fokus, vil jeg derfor hevde den ikke er patologisk dominert. Positiv psykologi kan muligens kaste et annet lys over min studie. Det er viktig å presisere at gjennom løsningsfokusert terapi, med mindre fokus på problemer og mer fokus på

⁵ Salutogenese som motsats til patologi kom inn i helsevesenet ved Aron Antonofsky (2014).

løsninger, har noe av den samme grunnfilosofi som vi finner i salutogenese også fått innpass i familierapien (DeJong og Berg 2009).

Det er snart 20 år siden Martin Seligman, daværende leder av American Psychological Association (APA), holdt sin banebrytende tale for sine kolleger og oppfordret dem til å ikke bare ha fokus på å reparere skader, men også å bygge opp menneskelig styrke (Seligman 2013). Dette ble begynnelsen på en ny retning innen psykologien som kalles positiv psykologi, hvor Seligman blir regnet for å være opphavsmann (Spilde 2008).

I Seligmans siste teori har han endret fokus (Seligman 2013). Mens han i sin gamle teori ønsket å frembringe tilfredshet i livet (life satisfaction), er målet nå ”flourish” (vokse/blomstre). Det skjer når vi erfarer trivsel (well-being). Det er fem elementer som øker erfaringen av ”well-being”, i følge Seligman. Det første er *positive følelser*. Mens dette (happiness and life satisfaction) i hans forrige teori var hele målet, er det nå bare en av de fem elementene. Positive følelser kan handle om fred, kjærlighet, håp og nysgjerrighet. Det andre elementet er *engasjement*. Det erfarer vi når vi er så sterkt engasjert i noe at vi blir helt oppslukt og kan glemme oss selv. Det tredje er *positive relasjoner*. Det fjerde element handler om å erfare at vi har en *hensikt med livet* som går langt utover oss selv. Det femte og siste som bidrar til ”well-being”, er det å *oppnå noe* som har betydning for oss. Seligman, ved sine tester, mener at noen av disse måles subjektivt, mens andre måles mer objektivt. Uansett bidrar alle fem elementene til å styrke ”well-being”. Det som bygger alt dette er styrke og karakter⁶ som Seligman har konkretisert gjennom hele 24 karaktertrekk. Denne styrken bidrar til å underbygge de fem elementene. Når styrke er ”utviklet” til å nå den største utfordring en person møter, kommer han eller hun inn i ”flow” (ibid).

Der finnes rikelig med kritikk av positiv psykologi (Halvorsen 2013). Ut fra et systemisk perspektiv må man kunne hevde at andre vesentlige faktorer som blant annet klasse, økonomi og samfunnsstrukturer i et menneskeliv blir underkommunisert i denne teorien. Faren er da at den enkelte blir ”sin egen lykkes smed” og dermed også lett årsaken til alt som ikke går så bra. Det kan skape et stort trykk på enkeltindivider. Selv om Seligmans siste teori (Flourishing) (Seligman 2013) er vesentlig utvidet i forhold til den forrige teorien (Authentic happiness), vil jeg hevde at det relasjonelle aspektet ut fra et sosialkonstruksjonistisk

⁶ Egen oversettelse av “strength and virtues”.

perspektiv er nesten fraværende.

2.3 Aktuell forskning

Jeg vil i dette kapittelet vise til noe av det jeg anser som å være mest relevant forskning i forhold til denne studien. Først vil jeg beskrive kort lykkeforskning generelt, før jeg belyser utvalgte studier i parforskning.

2.3.1. Synet på lykke og forskning

Siden parrelasjon naturlig nok ikke er en egen størrelse uavhengig av det enkelte liv, er det heller ikke irrelevant å kaste et blikk på den generelle lykkeforskningen og forståelsen av lykkebegrepet. I et forsøk på å samle mange tråder, kan vi kategorisere de forskjellige synsvinkler på lykke slik de gjør det ved lykkeforskningen ved Institutt for sosiologi og sosialt arbeid ved Aalborg Universitetet (2015a):

1) Lykke som tilfredshet, det tilfredse liv

Når livstilfredshet blir målt, søkes det etter menneskers generelle tilfredshet og ikke først og fremst en følelsesmessig tilstand. Det er oftest denne definisjonen av lykke som store internasjonale undersøkelser bruker når de lager rangliste over de landene der folk er lykkeligst.

2) Hedonistisk lykke, det nytelsesfulle liv

Det greske ordet ”hedon” betyr lyst. Hedonistisk lykke er å søke å oppnå maksimal nytelse og minimal lidelse. Vi kan enkelt si at hedonistisk lykke er når vi føler oss godt tilpasset, er glade og trives. Ut fra denne livsfilosofien er målet å få så mange nytelsesfulle opplevelser som mulig.

3) Eudaimonisk lykke, det meningsfulle liv

Det sammensatte greske ordet kan oversettes med ”den gode skjebne” eller også ”det gode liv”. Her handler det ikke bare om følelsesmessige anliggende, men det involverer også menneskets refleksjoner over sitt eget liv der mening er sentrum. Aristoteles hadde mye av denne tenkningen med fokus på å gjøre det gode for både seg selv, men like mye for fellesskapet. I denne grovkornede inndelingen kan vi også putte den livsfilosofiske oppfattelsen av lykke hvor det da handler om selvtutfoldelse og selvhengivelse, og dermed blir det en hjelp til å finne mening i tilværelsen. Det er også mulig å forstå Caroll Ryff s teori om lykke eller ”psychological Well- Being” i denne kategorien. Ryff deler sin lykketeori, som er bygd på andre klassiske teorier fra Abraham Maslow, Erik Erikson og Carl Gustav Jung, inn i

seks dimensjoner: Selvaksept, positive relasjoner, personlig vekst, formål i livet, mestring av sine omgivelser og autonomi.

4) Lykke som “flow”- det engasjerte liv

De to forrige kategoriene har røtter tilbake til oldtiden. Lykke som flow er av nyere dato. Opprinnelig er begrepet utviklet av Mihaly Csikszentmihalyi, men senere ble det utviklet videre av blant andre Martin Seligman (2013). Her ser man på lykke mer som det en kan beskrive som en “lykkefølelse” som vi kan få i spesielle situasjoner. Det handler gjerne om å engasjere seg i noe helt og fullt.

5) Lykke som subjektiv velvære

Den femte måten å definere lykke på er en kombinasjon av de to siste og er en oversettelse av det engelske uttrykket ”subjective well-being” (SWB). Dette defineres av en persons opplevelse av behagelige følelser, fravær av negative følelser og en høy grad av livstilfredshet. Her blir det altså en kombinasjon av lykke som nytelse og lykke som livstilfredshet. SWB er blitt meget utbredt og anerkjent mål for lykke.

Kan lykke måles? Dersom man ser på lykke som en helt personlig, følelsesmessig opplevelse, som ”flow- lykke”, vil man hevde at lykke ikke så lett kan måles. (Aalborg Universitet 2015b). Da må man i så fall få folk til å beskrive hvordan de har det når det kjenner seg lykkelige. Ser man på lykke som noe som kan formuleres på noen ganske få spørsmål og gradere dem, kan lykke måles. Da søker man å måle enten lykke eller livstilfredshet, eller ofte begge deler (ibid).

2.3.2 Forskning på parrelasjon

Det er har i hovedsak vært to hovedstrømmer når det gjelder forskning på parforhold. Den ene har hatt fokus på personlighet, den andre har tatt en mer relasjonell tilnærming (Gottmann og Notarius 2002). Selv om sistnevnte representerte både et brudd med den personlighetsbaserte tilnærming og kunne sees på som starten til det systemiske perspektiv, hadde de begge historisk sett fokus på hva som gikk galt med parforholdet. Med utgangspunkt i dette, kunne forskerne så finne ut hva parterapi skulle være, for å hjelpe med å løse problemene (Øfsti 2008a). Ut fra denne oppgavens systemiske perspektiv, vil jeg her først og fremst se på forskning som legger vekt på det relasjonelle perspektivet.

Det finnes en rekke måleinstrumenter for å undersøke parrelasjoner (Moore m.fl. 2003). En stor oversikt, er gjort av ”Trends Child” på vegne av blant andre USAs ”Department of Health and Human Services”. Der kan jeg telle ikke mindre enn 123 forskjellige måleinstrumenter.

Noen er generelle om parforholdet, andre går i dybden på ett tema, som for eksempel den seksuelle relasjon (ibid). Med en ganske annen vinkling, finner vi en gruppe forskere med Shelly Gable i spissen (Gable m.fl. 2004). De vil mene at de ser mer på hva som skal til for å lykkes i parforhold, enn hva som ikke fungerer. Det kjente Gottmann Institute har noe av det samme fokus og har studert 650 par i sine såkalte "Love labs" (Gottmann 1999). Gottmann hevdet for rundt 15 år siden å ha kommet frem til syv prinsipper for et tilfredsstillende samliv. Gottmann har satt sammen de syv prinsippene til en pedagogisk modell han kaller "The Sound Relationship house". De syv prinsippene er 1) Å bygge vennskap gjennom å bli godt kjent 2) Å uttrykke beundring og begeistring for den andre 3) Å imøtekomme invitasjoner til emosjonell kontakt 4) Å la partneren influere egne avgjørelser og lære av hverandres styrke 5) Å løse de konfliktene som kan løses 6) Å støtte hverandres drømmer i livet 7) Å finne felles mål og mening med forholdet. Ved senere forskning mente Gottmann å se at det var ett fundamentalt prinsipp som måtte tilføyes, og som han mente var helt avgjørende for kjærlighet. Dette mener han er tillit. (Gottmann 2012).

Bachand og Carons (2001) kvantitative studie av 15 par som hadde vært gift i mer enn 35 år, går i en ganske annen retning. Selv om fellesfaktorer som vennskap, kjærlighet, lik bakgrunn og felles interesser kan spores, er det påfallende at det først og fremst er så stor variasjon i beskrivelsene av et godt samliv. Ut fra dette studiet er det mulig å hevde at hvert par er lykkelig på sin egen måte

Mackey og O'Brien (1995) har foretatt et kvantitativt og kvalitativt studie av 60 ektepar som hadde vært sammen i over 25 år. De kryssjekket resultatene på tvers av økonomisk status, kjønn, religion, etnisitet og utdanning, og sammenlignet svarene med informantenes fortellinger om forskjellige faser i parforholdet. De mente å finne fem faktorer som var viktige for stabilitet og kvalitet. De fem elementene er 1) Å løse konflikter jevnlig 2) Gjensidig medbestemmelse på avgjørelser 3) Å være åpen og ha god kommunikasjon 4) Å ha relasjonelle verdier som tillit, respekt, forståelse og åpenhet 5) Å ha seksuell og psykisk intimitet. Men det er imidlertid tre tema som i følge forskerne ligger under alle disse tre og som er hovedelementene i deres funn: Det viktigste er forpliktelse til hverandre uansett hva som skjer. Det andre er tilpasningsdyktighet i betydningen av vilje og evne til forandring og utvikling i de forskjellige livsfasene. Det tredje er resiliens som her betyr at parene kan støtte hverandre og komme styrket ut av vanskelige perioder.

3 Metode og design

3.1 Innledning

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for hva slags vitenskapsteoretisk ståsted denne studien er bygget på. Videre vil jeg utdype hvilken forskningsdesign og analysemetode jeg har valgt. Deretter vil jeg synliggjøre hvordan jeg har anvendt dette i praksis i denne studien. Til slutt vil jeg reflektere over studiens validitet, reliabilitet overførbarhet og etikk.

3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted

Hva det er vi forsker på og hvordan kan vi vite det vi vet, er to særdeles viktige spørsmål i all forskning. Når Bjartveit og Kjærstad (2001) hevder at ”fortsatt er det slik at det overveldende flertall av vitenskapsfolk så vel som lekfolk mener at vitenskapen ”avslører” verdens hemmeligheter for oss” (ibid:31), henviser de til de store naturvitenskapelige eller mekaniske paradigmet. I tråd med matematikeren Renè Descartes (1596-1650) syn, ble mennesket og naturen fra opplysningstiden sammenlignet med det mekaniske uret. Konsekvensen av dette var troen på objektive forskere som kunne komme frem til objektive sannheter. Ved å stå på utsiden av det hele og observere, telle, måle og veie, kunne en komme frem til en tilnærmet absolutt sannhet (Jensen 2009; Johnsen og Torsteinsson 2012). Ved å overføre lovmessigheten ”årsak og virkning” som i matematikken og fysikken, var troen stor på at en også kunne finne sannheten om mellommenneskelige relasjoner. Dermed ser vi konturene av den modernistiske epistemologien, som fortsatt gjør seg sterkt gjeldende i blant annet mye av dagens kvantitative forskning.

Den kvalitative forskningen bygger på et annet paradigme. Immanuel Kant (1724-1804) blir regnet som en viktig premissleverandør for det som senere ble kalt konstruktivismen. Kant mente at vi aldri kunne gripe tingen i seg selv, men bare slik den fremstår for oss. Vi er derfor selv aktive skapere av verden der ute (Bjartveit og Kjærstad 2001). I dette bildet blir ikke sannheten sett på som objektiv, men i høyeste grad konstruksjoner vi skaper for å forstå det vi erfarer. Mens konstruktivismen i større grad har fremhevet at den enkelte skaper sin egen verden, fremhever sosialkonstruksjonismen at det vi tenker som virkelighet fremskapes av de sosiale interaksjoner vi har (Bjartveit og Kjærstad 2001; Gergen 2015). Bygd på denne teori fremhever den språkssystemiske teori at språket ikke bare er med å få frem en ”virkelighet”, men at det også skaper det vi oppfatter som virkelighet (Anderson 2003). Linjene ovenfor er

naturlig nok store forenklinger. Men poenget her er å få frem at dette må kunne hevdes å tilhøre et annet paradigme i forskning (Jensen 2009). Det er dette paradigme som preger forskning på fenomener ut fra en hermeneutisk tilnærming og som preger denne oppgavens epistemologi⁷ (Thagaard 2013).

3.3 Forskningsdesign: kvalitativ tilnærming

Kvalitativ metode er godt egnet når en ønsker å studere personlige og sensitive emner. Når i tillegg forskningsspørsmålene krever en stor grad av fortrolighet mellom forsker og informant for å finne svar på det en søker, er kvalitativ metode særlig egnet (Thagaard 2013). Jeg tror mange vil kunne oppleve en slik samtale som jeg har lagt opp til i denne studien som en personlig samtale om nære ting. Også der det er snakk om det ”gode samliv”. Dessuten betyr jo ikke nødvendigvis et lykkelig samliv fravær av smerte og problemer. Jeg har derfor tenkt at jeg i denne studien har vært avhengig av en åpenhet og nærhet til informantene dersom intervjuet skal bli nyttig. Derfor var valget av kvalitativ metode enkelt.

3.4 Analysemetode: Fortolkende fenomenologisk analyse (IPA)

I denne oppgaven vil jeg bruke Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som rammeverktøy fordi jeg ønsker å ligge så nært opp til informantenes livsverden som mulig, samtidig som jeg ønsker å fortolke hva de sier. Den teoretiske basis for IPA hviler på fenomenologi, hermeneutikk og idiografi (Smith, Flowers og Larkin 2012).

Det fundamentale prinsipp i *fenomenologien* handler om at fenomenet eller erfaringen bør bli studert på den måten det oppstår og mest mulig ut fra sine egne premisser. I denne oppgaven betyr det at jeg ønsker å se på fenomenet ”det gode samliv”. Når noen hevder at de har et godt samliv, gir det grunnlag for å spørre dem mest mulig ut fra deres egne premisser. Dette blir i motsetning til å ”teste” en teori eller andres meninger om hva et godt samliv er på deres forståelse av fenomenet. På mange måter kan mitt ønske oppsummeres med den kjente fenomenologens Husserls berømte ord om at vi burde ”go back to the things themselves” (ibid). I fenomenologien handler det om å ha fokus på hvordan mennesker prøver å skape mening ut av hva de gjør og hva som skjer med dem (ibid). Det blir derfor avgjørende å komme så nært informantens personlige erfaringer som mulig, men hele tiden med bevissthet om at det er en fortolkning. Uten et fenomen, er der ikke noe å fortolke, men uten en fortolkning var der heller ikke noe fenomen som ville bli synlig og som vi kunne reflektere over (ibid).

⁷ Se også kapittel 3.4

Hermeneutikk betyr fortolkningslære og har en stor plass i IPA (ibid). Den grunnleggende forståelsen er at alt det vi kan erkjenne er en fortolkning. Vi erkjenner derfor at vår forforståelse påvirker det vi ”forstår” når vi observerer et fenomen. I videre refleksjon kan det skape en ny forståelse som igjen blir til en (ny) forforståelse i neste situasjon. Slik kan man forstå den hermeneutiske sirkel. For å forstå helheten må vi altså se til enkeltdelene og motsatt. Fortolkning blir dermed forstått dynamisk og ikke lineært. IPA er opptatt av hvordan et fenomen fremtrer, men IPA ser det som like viktig å søke å forstå fenomenet og hvilke applikasjoner man tror det har. Det er her hermeneutikken kommer inn (ibid). Derfor vil jeg i denne oppgaven søke å forstå informantenes perspektiv om det gode samliv i lys av andre teorier om det samme fenomen.

IPA er også sterkt påvirket av *ideografi* (ibid). Det vil for det første si at forskeren er opptatt av det helt spesifikke og derfor opptatt av detaljer for å søke å oppnå dybdekunnskap. Dernest betyr det at man er opptatt av det spesifikke fenomenet for spesifikke mennesker i en spesifikk kontekst. I denne studien betyr det at jeg ønsker å studere ett spesifikt fenomen, det gode samliv, og hvordan akkurat noen utvalgte par opplever det, og da par som har holdt sammen i mer en 15 år. Jeg kunne også ha blitt enda mer ideografisk ved å studere par i en enda mer avgrenset kontekst: For eksempel par på Sørlandet eller par som har høy eller lav inntekt eller tilhører et bestemt miljø etc. Det valgte jeg ikke å gjøre. Når jeg skriver en oppgave ut fra et ideografisk perspektiv, skal jeg være forsiktig med å overføre det spesielle til det generelle. Samtidig kan dette med første øyekast virke som en motsetning til den hermeneutiske sirkel (ibid). Men det ser ut til at IPA bevisst ønsker å stå i dette dynamiske spenningsforholdet når det fremheves at det innsiktsfulle spesifikke studiet om livet kanskje kan føre oss videre til det universelle fordi det berører noe av det å være menneske i sitt mest essensielle. Det spesifikke er unikt, men er likevel forankret i det som er delt og felles (ibid).

Ut fra slik jeg har beskrevet IPA, skulle det ikke være overraskende at Dallos og Vetere mener at IPA bygger på den konstruktivistiske tanken om at der fins nok en ytre virkelighet, men at vi bare kan bli kjent med den gjennom våre subjektive øyne (2005). Videre har IPA også en konstruksjonistisk tilnærming når den bygger på ideen om at mening genereres gjennom interaktive prosesser (ibid).

Jeg ønsker å studere hvordan et godt samliv ser ut. Hvordan vil informantene beskrive det gode samliv og hvilke fortellinger vil parene som sier de har et godt samliv dele? Dette er i tråd med IPA og fokuset på å være i dialog med menneskers refleksjoner om deres liv og hvordan de gir mening til det de opplever (Dallos og Vetere 2005). Videre handler det om å få

frem spesifikke erfaringer slik akkurat disse intervjupersonene opplever det (Smith m.fl. 2012). Jeg mener derfor at IPA egner seg godt som analysemetode til denne studien.

3.5 Innsamling av data- Intervju og rekrutteringsprosess

I dette forskningsprosjektet har jeg benyttet meg av semistrukturerte intervju som metode for innsamling av data (Kvale og Brinkmann 2012). Dette kjennetegnes ved at temaene stort sett er lagt på forhånd, men at prosessen, intervjuets dynamikk, avgjør hvor stramt forskeren holder på guiden. På den måten kan vi si at det verken er snakk om en ”åpen samtale eller et lukket spørreskjema” (ibid:47). Alle mine medstudenter fikk orienteringsbrev om mitt forskningsprosjekt (vedlegg nr 1). Ut fra dette spurte jeg om de kunne kontakte par de kjente og som de trodde var i målgruppen. Vi ligger da tett opp til det som kan kalles tilgjengelighetsutvalg (Thagaard 2013). Det handler om at noen, på vegne av forsker, kan presentere prosjektet for mulige kandidater. Ut fra dem som da blir tilgjengelige, kan informanter bli valgt. Når mine medstudenter hadde fått interesserte informanter, ba de om å få oppgi informantens telefonnummer til meg. For å ivareta individets rett til anonymitet, avtalte jeg med mine medstudenter at de ikke måtte følge videre opp om det ble noe intervju eller ikke. Jeg tok kontakt med mulige informanter og sendte dem det vedlagte orienteringsbrevet (vedlegg 1) for å være helt sikker på at de hadde fått nødvendig informasjon. Etter noen dager, tok jeg på ny kontakt og spurte om de fortsatt var interessert i å møte meg til et intervju. Ett par hadde først svart ja til en medelev, men takket nei etter at jeg hadde tatt første kontakt. Det virket som paret ikke hadde avklart det seg i mellom. Jeg lot informantene selv velge om vi skulle gjøre det hjemme hos dem eller på et ”nøytralt” sted som et kontor. To av parene valgte sitt eget hjem som møtested. Det tredje paret ordnet selv et møtested i nærheten av deres hjemsted. Jeg fikk flere par enn jeg hadde satt meg som mål. Jeg valgte da de som var mest tilgjengelige, i forhold til tidspunkt de kunne treffe meg på. Jeg hadde ikke møtt noen av informantene før, og de kommer fra tre forskjellige fylker i Sør-Norge. Den første samtalen varte i en time og tjue minutter, den andre i en time og førti minutter og den tredje i en time og femti minutter. Samtalene ble gjennomført i juni og juli 2015.

3.6 Intervjuguide og gjennomføring av intervjuene

Ganske tidlig i prosessen lagde jeg det første utkastet til en semistrukturert intervjuguide (Smith m.fl. 2012; Dallos og Vetere 2005). Etter hvert ble noen tilføyelser gjort etter innspill fra en gruppe medstudenter. Det var særlig ideen om at det er i forskjellene ting trer frem. Så

for å få frem hva det gode samliv er, kunne jeg også spørre om motsatsen til det: Hvordan ville det være dersom samlivet ikke oppleves godt?

Allikevel var jeg litt urolig. Selv om jeg hadde forsøkt å ha et systemisk perspektiv, et fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming og at jeg er influert av systemiske og språkssystemiske ideer, var jeg allikevel ikke fornøyd. I ettertid lurer jeg på om det var frykten for å ikke få frem det informantene ”egentlig” ville fortelle som lå i bakhodet. Jeg stupte kanskje inn i en ikke-sosialkonstruksjonistisk forståelse der jeg trodde at jeg skulle komme frem til det ”egentlige”. Men etter hvert fant jeg roen i at noe av det som kjennetegner et fenomenologisk orienterte intervjuet, er at informantene får stort rom for sine egne fortellinger (Thagaard 2013). Det var nettopp dette jeg ønsket å finne ut av: Hva er deres beskrivelse av det gode samliv? Derfor forsøkte jeg også å gi tid til refleksjon og var bevisst på å gi naturlig rom for pauser.

”De mest interessante spørsmålene krever ofte tid for refleksjon. Rikholdige og utdypende svar vil ofte bli avkortet dersom intervjuer hopper for raskt inn i samtalen” (Smith m.fl. 2012:65)

Dette tror jeg at jeg lyktes ganske godt med. Der jeg kanskje ble for overivrig (eller terapeutisk?) var ved bruk av stadig ”hm”. Tanken var å bekrefte og dermed bygge tillit til intervjupersonene (Thagaard 2013). Men selv om jeg var oppmerksom på dette, ser jeg ved lesing og relesing at jeg ikke klarte å legge det av meg i så stor grad jeg skulle ønske. Ellers var det naturlig for meg å skape en god dramaturgi i samtalen, selv om dette ikke gjenspeiles i intervjuguiden (ibid). Det vil si at jeg forsøkte å starte og slutte samtalen slik at jeg tok høyde for mulige sterke emosjonelle reaksjoner.

I det første intervjuet lot jeg informantene lese gjennom intervjuguiden og så la vi den bort. Men dette opplevde jeg kunstig. Jeg tror det kan handle om at jeg opplevde at det lukket mer enn det åpnet. I alle fall valgte jeg å ikke vise den til de andre to parene. Spørsmålene hadde jeg i hodet. En god lydopptaker gjorde at jeg kunne konsentrere meg om bare å notere tanker jeg ville følge opp senere i intervjuet.

Min vurdering av de tre samtalene kan oppsummeres på følgende måte: ”Det mest påfallende med en god kontakt er at vi ikke legger merke til kontakten” (Thagaard 2013:118). Min opplevelse er at vi ble så oppslukt av samtalen at vi ikke tenkte så mye på den formelle konteksten. På den måten fløt samtalen lett og åpen. Det er i alle fall min konstruksjon.

3.7 Transkribering

Jeg fant det som vel anvendt tid å transkribere selv. Det ble en måte å få ned tempoet i min analyseprosessen av materialet og få en nærhet til stoffet på (Kvale og Brinkmann 2012). Selv om IPA ikke krever en svært eksakt transkribering, ble det naturlig for meg å gjøre dette så detaljert som mulig (Smith m.fl. 2012). Det ble også en hjelp for meg til å ta med meg noe av ”stemningen” fra intervjuet over i analysen av det skriftlige materialet. Jeg har derfor tatt med pauser (ett punktum er ca ett sekund) avbrytelser, hm, mmm og latter. Opptaket var av ganske god kvalitet. Bare noen få plasser har jeg skrevet ”noe uklart” i parentes. Både av hensyn til lesbarhet og anonymitet, har jeg skrevet om dialektene til bokmål. Selv om jeg har prøvd å få med meg ”alt” i transkriberingen, er jeg fullt klar over påstanden i den noe humoristiske spissformuleringen om at de som transkriberer er forrædere (Kvale og Brinkmann 2012). ”Transkripsjoner er kort sagt svekkende, dekontekstualiserte gjengivelser av direkte intervjusamtaler” (ibid:187) Det er en påstand jeg ikke finner vanskelig å gi min tilslutning til.

3.8 Kategoriseringsprosessen- analyse

Det finnes ingen felles nøyaktig beskrivelse av en IPA-analyse. Men essensen ligger i fokuset på intervjupersonenes forsøk på å forstå og gi mening til deres egne erfaringer (Smith m.fl. 2012). Det handler om å gå fra ”the particular to the shared, and from the descriptive to the interpretative” (ibid:79) Videre blir forskere oppmuntret til å være kreative i måten forskjellige analysebeskrivelser innen IPA blir anvendt på (ibid). Det er akkurat det jeg har vært i denne oppgaven. Likevel vil i stor grad trinnene i min analyseprosess være gjenkjennelig fra Dallos og Vetere (2005) sin 6 trinns analyseprosess.

Første steg: Lesing/høring og lesing igjen: Etter at alle intervjuene var transkribert, hørte jeg gjennom alle intervjuene en gang til. Denne gangen med normal hastighet på opptakeren. Dette hjalp meg også til bedre å komme tilbake til ”hele intervjuet” og ikke bare til teksten. Ved det første intervjuet så jeg også på teksten og gjorde så rettelser. Men dette var både tidkrevende og jeg opplevde at det i noen grad dro meg bort fra det å lytte til innholdet i det som ble sagt.

Andre steg: Innledende analyse: Da jeg hadde lyttet til to av intervjuene, ble jeg så ivrig og hodet var så ”fullt” at jeg noterte ned på eget ark noen av de temaene jeg opplevde gikk mest igjen så langt. Dette ble noe utvidet etter gjennomlesning/høring av det tredje intervjuet, og jeg satt igjen med en 5-6 store hovedtemaer. Deretter lagde jeg en matrise med tre kolonner hvor jeg limte hele teksten i et intervju i den midterste kolonnen. Jeg gikk så gjennom teksten og noterte nøkkelord, fraser eller oppsummering på venstre side. I begynnelsen brukte jeg

samtidig høyre kolonne der jeg noterte teorier, spørsmål og egne refleksjoner. Men etter hvert opplevde jeg det forstyrrende fordi jeg syntes det dro meg for tidlig ”bort” fra informantenes fortelling. Derfor valgte jeg å gjøre ferdig venstre kolonne før jeg tok høyre kolonne. Dette opplevde jeg også bedre rent teknisk.

Tredje steg: Systematisering av nøkkelutsagn: Da jeg hadde gjort ferdig alle intervjuene på denne måten, nummerte jeg nøkkelutsagnene i venstre kolonne etter hvilket intervju det hører til og hvilken side i transkriberingens matrise det hørte hjemme. På den måten kunne jeg lett finne utsagnet igjen i intervjuet dersom det var noe med sammenhengen som var uklart. Deretter tok jeg bort, vel bevist på at jeg nå var langt inn i analysen og fortolkningen, tekst i transkriberingen som ikke tilhørte noen av venstresidens utsagn. Siden hvert trinn i prosessen er lagret i sin helhet, kunne jeg likevel gå tilbake og se på sammenhengen om det behøvdes. Jeg fullførte hvert intervju på denne måten.

Fjerde steg: Kategorisering av funn: Jeg skrev nå ut hele matrisen med tre kolonner som jeg hadde kommet frem til så langt. Jeg okkuperte gulvet i kjellerstuen og noterte på gule lapper de 5-6 hovedfunnene jeg hadde funnet under steg 2. For at teori ikke skulle styre for mye hva jeg fant, og for at jeg skulle holde meg så nært inntil informantenes utsagn som mulig, lot jeg nå høyre kolonne være. Den kunne jeg ta frem senere når funnene skulle diskuteres. Jeg klippet nå fysisk ut alle nøkkelutsagn (venstre kolonne) sammen med den aktuelle utsagnet (midterste kolonne). Deretter tok jeg disse lappene og la dem under de kategoriene jeg hadde funnet. Jeg var samtidig åpen for nye hovedfunn. Det endte med fire nye hovedfunn i tillegg. I denne fasen var jeg mer opptatt av å åpne opp enn å lukke. Jeg lot villig flere underkategorier også komme til. Totalt fordelte jeg ca 250 nøkkelutsagn på totalt 10 hovedfunn og 26 underkategorier. Jeg låste så kjellerstua og lot dette ligge urørt i noen uker for å la en medstudent lese gjennom matrisen for å kanskje se nye ting.

Femte steg: Kategorisering av hovedfunn og underkategorier. Etter noen uker hadde medstudenten lest gjennom matrisen. Vedkommende hadde ikke sett noen nye funn, men hadde innspill til andre måter å kategorisere mine 10 funn og 26 underkategorier på. Umiddelbart ble jeg så overmannet av mengder funn og underkategorier at jeg mistet nesten motet. Men jeg arbeidet videre og flyttet både hovedfunn og underkategorier frem og tilbake. Etter en hektisk prosess, havnet jeg til slutt på seks funn.

3.9. Forskningsetikk

Denne studien er godkjent hos Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste⁸ (Thagaard 2011). Videre har jeg innhentet samtykke hvor også premissene for deltakerne er gjort kjent. Der står det også at de har frihet til å trekke seg fra prosjektet når de måtte ønske, og at all data vil bli slettet når prosjektet er sluttført (vedlegg 1). Videre har jeg vært svært opptatt av å anonymisere uten at det, slik jeg ser det, har gått ut over oppgavens troverdighet (ibid).

I studien har jeg også forsøkt å være bevisst at det i slike forskningssituasjoner ofte er et asymmetrisk maktforhold (Kvale og Brinkmann 2012) Det vil si at selv om det i første omgang kan virke som en samtale mellom likestilte personer, er det ikke nødvendigvis slik. Forsker har kompetanse og er den som setter agendaen og stiller oppfølgingsspørsmål. Disse punktueringene er også en maktfaktor. I tillegg til etisk refleksjon omkring hvilke spørsmål jeg stiller og hvordan, handler det også om å søke å unngå ”motmakt”. Da er faren stor for at informanten ville ha holdt tilbake informasjon de ellers ville ha ønsket å gi.

Som jeg tidligere har nevnt, opplevde jeg samtalen åpen og god. I tillegg uttrykte to av parene spesifikt at de opplevde at samtalen hadde vært spennende og skapt nye refleksjoner.

Samtidig er det viktig å være observant for hva en slik samtale gjør med enkeltpersoner og par. Hva om tanken om ”godt samliv” er en historie de har skapt, men at denne intervjuprosessen fikk frem at de hadde så store forskjeller at det opplevdes problematisk for dem? Jeg så ikke tegn til det på noen måte, men som forsker med dette fenomenologiske utgangspunktet, ville det ikke være greit å oppleve at det var jeg som forsker som bidro til deres dekonstruksjon.

En av de kanskje største etiske oppgavene i en slik kvalitativ studie, er å ikke fremstille mine perspektiv, punktueringer og fortolkninger som om det er informantens forståelse av sin situasjon. (Kvale og Brinkmann 2012). I tillegg har jeg tidligere berørt dilemmaet mellom på den ene side å være så dyptgående og utforskende som mulig, med risiko for å støte deres intimsone, og på den andre side ønsket om å respektere informantene så mye som mulig og dermed stå i fare for å få et empirisk materiale ”som bare skraper på overflaten” (ibid:184). Det kan hende at jeg skulle ha gitt et åpent tilbud om parterapi, dersom det skulle ha oppstått noe som gjorde samtalen vanskelig. Så langt jeg kunne vurdere, var det imidlertid ikke noe som skulle tilsi at intervjusituasjonen førte til vansker.

⁸ Vedlegg 4

I tråd med praksis fra studiet ved Diakonhjemmet, har jeg latt en medstudent lese gjennom de anonymiserte transkriberingene. Dette finner jeg også å ha dekning for i forhold til min avtale med informantene (vedlegg 1 og 2).

3.10 Validitet, reliabilitet og overførbarhet

Spørsmålene om studiens validitet, reliabilitet og overførbarhet er ikke så enkle å svare på når dets konsepter har både oppstått og vært brukt i et helt annet paradigme enn det denne oppgaven bygger på. Derfor har enkelte kvalitative forskere sett bort fra disse spørsmålene ved å hevde at dette er etterlevninger fra det positivistiske paradigme og undertrykker en kreativ kvalitativ forskning (Kvale og Brinkmann 2012) Andre nærmest omdefinerer, tilpasser eller utvider begrepene, slik at de kan besvares på en adekvat måte ut fra et kvalitativt studie (Thagaard 2013; Kvale og Brinkmann 2012).

Validitet kan da bli forstått som transparens i forskningsprosessen både med hensyn til vitenskapsteoretisk plattform, studiens metode, design og analyse, og ikke minst grunnlaget for tolkningen (Thagaard 2013). Ut fra denne forståelsen er det nærliggende å hevde at en flytter fokuset over fra en ”produktvalidering til en kontinuerlig prosessvalidering”⁹(Kvale og Brinkmann 2012: 253). Dette er forsøkt gjort ved at jeg har beskrevet mine handlinger og vurderinger så godt som mulig. I tillegg bidrar kvalifisert veileder med relevante innspill. Medstudentens blikk på transkriberingen for om mulig å se andre punktueringer, var også til hjelp. I tillegg har jeg forsøkt å spille ”djevelens advokat” overfor mine egne funn (ibid), noe som jeg også har redegjort for i denne studien.

Reliabilitet er vanskeligere å anvende i kvalitativ forskning. I alle fall gjør det sosialkonstruksjonistiske perspektiv det verken mulig eller ønskelig å tenke at en annen forsker med samme teori og samme metode vil få frem akkurat det samme i møte mine informanter. Med tanke på reliabilitet forsøker en da heller å stille spørsmål ved forskerens troverdighet gjennom prosessen. For eksempel er det aktuelt å spørre om ledende spørsmål, der det ikke er en bevist del av intervjueteknikken, på en uforsvarlig måte kan ha påvirket svarene og på den måten påvirket reliabiliteten (Kvale og Brinkmann 2012). Ut fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted, er det vanskelig å komme forbi at jeg har påvirket resultatet. Både min tilnærming til fenomenet i sin helhet, intervjuguiden og hver enkelt punktuering under samtalen, vil påvirke hva som kommer frem. Men studiens reliabilitet ligger blant annet

⁹ Slik jeg tolker det, mener forfatteren at en ikke bare ser på validiteten i ”sluttproduktet”, men at det handler om å gjøre hele prosessen transparent og gjenstand for kontinuerlig kontroll gjennom stadig nye spørsmål til fortolkningene av resultatet.

i at jeg vet at jeg har vært bevist min forforståelse både før intervjuet, under intervjuet og i ettertid. Jeg har forsøkt etter beste evne å stille mest mulig åpne spørsmål, gi informantene tid til å tenke og ikke stille spørsmål med tanke på å teste ut noen teorier og på den måten svekke reliabiliteten ut fra et fenomenologisk perspektiv.

Overførbarhet handler om disse funnene kan generaliseres på andre situasjoner og personer. I utgangspunktet har hele spørsmålet et positivistisk trekk over seg (ibid). Men skal man tilpasse det til et kvalitativt studie, kan vi bruke dette for å se om *tolkningene* er overførbare (Thagaard 2013) Det er mulig å argumentere for at gjenkjennelse (for leseren) av de tolkningene som forskeren har gjort, ”gir en dypere mening til tidligere kunnskaper og erfaringer og samtidig overskrider leserens erfaring” (ibid:213). I tillegg går det an å hevde at jo mer ”dyptpløyende og prinsipielt det teoretiske innholdet er, desto større muligheter har leseren for å knytte det teoretiske perspektivet til sine egne erfaringer” (ibid:213).

4 Analyse

4.1 Innledning

I dette kapittelet vil jeg presentere de funn jeg har kommet frem til ved hjelp av IPA. Denne analysemetoden søker å ligge så nært informantenes fremstilling som mulig. Jeg er samtidig bevisst på at mine punktueringer vil være subjektive og dermed påvirke fremstillingen (Jensen og Ulleberg 2011). Her presenterer jeg det jeg tolker som de viktigste funnene. Slik jeg oppfattet det, var det lite divergerende syn innad i de enkelte parforhold om det som blir diskutert¹⁰. Dette har jeg forsøkt å få frem, i tillegg til at jeg har spesifisert tydelig hvem i parforholdet som sier hva. Dermed har jeg forsøkt å fastholde det jeg opplever i alle fall to av de tre parene understreker: De er ett, men de er også to¹¹.

Alle funnene, slik jeg tolker materialet, er representert hos alle informantene. Nyansene og vektleggingen kan likevel variere mellom parene. Dette har jeg forsøkt å tydeliggjøre i analysen. En medstudent som leste gjennom alle de tre anonymiserte transkriberingene i sin helhet, dvelte ved mange av de samme temaene som jeg gjorde. Jeg brukte den samme medstudenten som et referansepunkt også når jeg mot slutten av kategoriseringen skulle foreta valg. Spørsmålet mitt til vedkommende var da: ”Opplever du at dette er en fortolkning som du synes har nok støtte i materialet?” Jeg står imidlertid ansvarlig for de valg som er gjort, og mine valg er mine fortolkninger, akkurat som IPA gir rom for: Både å søke å ligge så nært til informantens forståelse som mulig og samtidig tolke dette materialet og kategorisere funnene (Dallos og Vetere 2005).

Jeg har en sjelden gang endret på sitatene i transkriberingen. På grunn av krav til anonymitet, har jeg valgt å standardisere det til bokmål. Selv om leservennligheten reduseres noe, har jeg allikevel stort sett valgt å beholde det muntlige språket fordi jeg håper det har samme effekt på leseren som på meg: Det hjelper å komme nærmere informantens fortelling.

4.2 Presentasjon av informantene og oversikt over mine funn

For å bevare informantenes krav til anonymitet, er det naturlig nok vanskelig å presentere parene detaljert. Men her følger en kort presentasjon. Navnene er anonymisert.

Helene og Håkon (par 1) er gift og har vært sammen i over 25 år. De har to barn og flere barnebarn og bor i en større by på Sørlandet.

¹⁰ Se kapittel 5.8 om mulige begrensninger ved studien

¹¹ Se kapittel 4

Tone og Trond (par 2) er gift og har vært sammen i rundt 18 år og har to barn. De bor i en større by på Sør-Vestlandet.

Else og Egil (par 3) er gift og har vært sammen i rundt 15 år. De bor i et tettsted på Østlandet og har tre barn sammen. Hun har barn fra et tidligere forhold.

Ved henvisninger har jeg, der det er begge som snakker, henvist bare til paret og sidetall slik (3, s 5). Dette betyr da par nr 3, som er Else og Egil, og henvisningen er til side 5.

Problemstillingen for denne studien er: *Jakten på det gode samliv: Hva er lykke?* Med forskningsspørsmålet: *Hvordan vil parene som selv mener de har et godt samliv, beskrive det gode samlivet?* Slik jeg har tolket det totale materialet i denne studien, har jeg kommet frem til 6 funn:

7. Å snakke. ”En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det”
8. Å være trygg. ”Å bli møtt av en trygg havn”
9. Å ha realistiske forventninger. ”Ikke et reklamebilde av familien”
10. Å ha felles verdier. ”Like verdier og tanker om hva som er viktig, da”
11. Å jobbe for det. ”Samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv”
12. Å ha felles byggeprosjekt. ”Skape noe sammen”

4.3 Å snakke: ”En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det”

I følge informantene, slik jeg tolker dem, er å snakke sammen en viktig side ved et godt samliv. Skulle antall nøkkelord og sitater jeg klippet ut fra analysen være en målestokk for viktighetsgrad, kommer dette svært høyt. Dersom jeg heller vektlegger hvor lenge et tema blir snakket om, ville bildet ha blitt noe nyansert. Uansett er dette et tema alle er opptatt av. Else sier det slik:

”Men kanskje en av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det. Vi finner felles verdier der.. som.. sånn gjør vi det i vår familie. Bygd opp.. du snakker om å bygge opp en kultur og et felles verdisystem som ikke.. som er felles, som består av det som er viktig for meg og det som er viktig for deg. Er det ikke litt sånn..?” (s 11).

Slik jeg tolker Else, blir samtalen brukt til å bygge bro mellom parets forskjellige virkelighetsoppfatninger. Det kan virke som hun tenker at to forskjellige verdener møtes, og så må de prøve å skape en ”verden” som har med seg noe fra hans og noe fra hennes. Det de

sitter igjen med sammen, blir da deres felles verdisystem¹². Det ser ut som om språket er et viktig redskap til å oppnå en felles ”verden”. Videre kan de se ut som om Else mener at dette ikke er noe som bare kan gjøres i starten, men noe som stadig pågår. Derfor snakker hun om at de bygger en felles kultur, noe jeg tolker som en stadig prosess. Tone mener at ”*hvis vi ikke får snakke oss litt gjennom ting.. jevnlig.. så er det jo de temaene her*¹³ som blir store og som kan bli uhåndterlige til slutt..” (Tone s 11). Jeg tolker Tone slik at hun ser for seg at det i parforholdet stadig er ting som dukker opp, enten på grunn av deres forskjeller eller andre ”ytre” utfordringer som gjør at det bygges opp murer av uklarerheter og misforståelser. Dette skjer hele tiden, derfor trengs det jevnlig tid til samtale. Begge to bruker begrepet ”*lang samtale*” (2, s 2). Jeg tolker dem slik at de trenger å bruke en del tid for å komme frem til forståelse for hverandre og enighet om veien videre. Denne tolkningen vil jeg mene det er god dekning for i materialet. At de bruker ”den lange samtalen” også til å erfare nærhet til hverandre, er mer en fornemmelse jeg får, og påstanden har derfor svakere støtte i materialet. Det er interessant at Tone og Trond er de som mest fremhever at det å diskutere og samtale har vært en positiv faktor i deres parforhold helt fra starten. Tone mener dette bidrar med noe ”*slitesterkt*” (s 3). Allikevel ser det ut til at når deres store krise inntreffer, da et barn blir sykt og etter hvert dør, er det ikke en automatikk i at det da var lett å snakke sammen. Igjen måtte de finne frem samtalen som et redskap til å forstå hverandre og respektere hverandres forskjellige måter å takle sorgen på:

”Jeg husker at vi måtte snakke om at hvis du, hvis jeg skal forvente at du skal forstå meg, må også jeg forstå deg. Være villig til å forstå deg, det er toveis, .. (...) jeg må prøve å ta ditt perspektiv litt også: Hvorfor reagerer du på det. For følelsene raste jo av gåre og vi hadde jo ikke tid til å.. få snakka ordentlig sammen og ta vare på hverandre da” (Tone s 5).

Jeg forstår dem slik at det de gikk gjennom, satte i gang mange følelser hos dem begge. I tillegg skulle de takle ulike måter å håndtere sorgen og krisen på. Følelsene var sterke, og det var ikke alltid de fikk rom for de lange samtale, men de klarte å metakommunisere om hva som skjedde. Dette ser ut til å hjelpe dem til å takle situasjonen og hjelpe dem i samtalen når de først fikk pratet. I samtalen klarte de å oppnå forståelse for hverandre, noe som igjen ledet til respekt for hverandre og deres forskjellighet. Det virker som Tone har en klar forestilling om at de som par ikke bare kan la ting ligge for så å håpe på at det går over. ”*Vi må på en måte snakke om det før det blir greit igjen*” (Tone s 12). På den andre siden er hun ærlig med

¹² Se også kapittel 4.6

¹³ Akkurat her er teamet at han bekymrer seg så mye.

at hun av og til kan oppleve samtalen som konfronterende. Dette takler hun dårlig, og henviser da til sin barndom, med lite rom for å snakke og bli hørt, som en forklaring. (Tone s 10). Videre kan det se ut som hun kjenner på et forventningspress: ”(...) *tilkortkommenhet i følelsene mine da, på at jeg ikke snakker nok om ting*” (Tone s 10). Jeg forstår henne slik at hun har en sterk diskurs om samtale som viktig for det gode samliv. Av og til føler hun sågar at det kan gå over til et press om å snakke. Da blir det som i utgangspunktet var bra, og som skulle bli brukt til å bygge nærhet dem i mellom, heller til et krav som skaper mer avstand.

Det ser ut til at Helene bekrefter tanken om at kommunikasjon ikke bare er enkelt. Ofte kan hun oppleve at ”*vi er på hver vår planet*” (Helene s 4). Men det som gjør at de likevel kommer videre, er at de kan snakke om at de ikke klarer å snakke så godt. Dette tolker jeg som en understreking av evnen til å metakommunisere om samtalen som et viktig redskap til å løse opp i den fastlåste situasjonen. Men misforståelser kan også, i følge Helene, ryddes opp i ved hjelp av vanlige kommunikasjonsteknikker som å sjekke ut om de har forstått hverandre rett, blant annet (Helene s 21-22). Tone mener at det å ikke snakke kan være en vesentlig årsak til samlivsbrudd:

”Men jeg tror det er mange som ikke snakker sammen noe særlig. Tror det er veldig mange som begynner.. nesten.. som kanskje ikke syns det er så fint eller spennende eller ikke finner ut hvordan en skal gjøre det. Da må det være vanskelig.. da må en gå å bære på veldig mye over en lang periode. Og så til slutt er det kanskje uunngåelig, tenker jeg” (Tone s 31).

Det kan se ut som hun ser for seg at vanskelige ting blir samlet opp innvendig og blir til en demning som til slutt brister dersom de ikke snakker sammen. Det ser ut til at hun tenker at dette kan være en årsak til at par går fra hverandre. Ut fra materialet kan det virke som alle parene er opptatt av språket som et middel til å skape en god relasjon ikke bare i parforholdet, men i hele familien. Det ene henger sammen med det andre. Det ser med andre ord ikke ut til at det å snakke er nok i seg selv, det handler også om hvordan man snakker:

”Else: ja, det å løfte hverandre. Eller å være.. eller anerkjennende kommunikasjon mye mer enn å kommunisere.

Egil: ja, eller riktig kommunikasjon, da. Det er en sånn verdi (3, s 11).

Jeg tolker informantene slik at ”anerkjennende kommunikasjon” gjennom språket kan være å uttrykke stolthet og takknemlighet over den andre. Videre handler det om å ikke kritisere hverandre og behandle hverandre med respekt. Dessuten handler anerkjennende ord om å

aktivt uttrykke positive ord om og til den andre og om deres forhold. Det styrker dessuten parforholdet om dette gjøres i andres påhør (Håkon s 1). Dette blir også gjort i intervjusituasjonen:

”(...) vi har jo sagt noe om at.. vi har det veldig flott sammen. Jeg er stolt av det vi har gjort. Og av det vi har.. veldig veldig.. Og det jeg er mest stolt av er det vi har sammen som en ikke kan ta og føle på. Det er det mest verdifulle” (Egil s 20).

I denne sammenheng snakket paret åpent om målsettinger de hadde oppnådd på det materielle området. Jeg tolker likevel Egil slik at det ikke er dette som betyr aller mest for han, men relasjonen de har sammen. Jeg får et inntrykk av at denne positive måten å snakke på, ikke bare er noe de gjør til ære for intervjuer, men noe som preger hverdagen. Det er en verdi de har. Samtidig er de ærlige på at det ikke alltid er slik, men da blir sett på som et unntak (Else s 9). Uansett opplever jeg at parene er svært bevist på innholdet i den språklige kommunikasjonen:

”Jeg har en tanke om at kommunikasjon er aldri nøytralt. Enten bygger det opp eller bryter det ned.. og da velger vi å bygge opp. Der er ikke alltid vi får det til.. men det er også et valg..” (Egil s 9).

Det er mulig å forstå Egil slik at når ikke kommunikasjonen bygger opp, er de egentlig bevisst på det. Da kan de velge om de vil fortsette å være i den nedbrytende negative kommunikasjonen eller velge å bryte ut av negativ kommunikasjon og for eksempel si positive ting til den andre på tross av følelser.

4.4 Trygghet: ”Å bli møtt av en trygg havn”

Mitt andre funn er trygghet. Alle parene mener at trygghet er viktig for et godt samliv. Helene mener sågar det er det aller viktigste:

(...) ”jeg tror det aller viktigste stikkordet for et godt samliv er ordet trygghet. Trygghet i forhold til hverandre (...) ”.. det er en forutsetning tenker jeg altså for samlivet eee.. at når man kommer hjem fra jobb for eksempel og har hatt det vanskelig på et eller annet.. eller et eller annet har skjedd og man er lei seg eller sint eller hva man enn er, så er det å komme hjem til den andre og bli møtt av en trygg havn, da.. så kan det veksle på når man trenger den havnen, men at man kan være der for den andre eee. Det er for meg kjempeviktig i et samliv” (s 23).

Hun utdyper videre at hun tenker at hjemmet er som en trygg base og mener at det hadde påvirket henne både fysisk og psykisk om hun ikke hadde en slik erfaring av samlivet som

hun beskriver. Slik jeg forstår Helene, handler det også om å fysisk bli omfavnet og å bli akseptert akkurat slik hun opplever livet er der og da. Videre handler det om at det er rom for å dele følelsene hun har, og at Håkon lytter til det uten å prøve å skulle forandre henne eller å anklage henne.

Egil mener også at trygghet er grunnleggende viktig, og knytter det sammen med en opplevelse av tilhørighet. Jeg blir opptatt av at han skiller mellom følelse og opplevelse:

”..jeg tenker at det er en grunnleggende.. mer en opplevelse enn en følelse. Mer en opplevelse av tilhørighet. Tilhøre noe som.. som oppleves som trygt (Egil s 1). For Egil er altså en trygg tilhørighet i samlivet viktig. Når han videre snakker om ”*tråden mellom hjertene*” tolker jeg ham slik at han snakker om opplevelsen av tilhørighet til Else. Den kan forstås som en trygg relasjonell plattform som ikke rokkes av flyktige følelser som kommer og går. Det er også slik jeg forstår han når han skiller mellom følelse og opplevelse:

”..tråden mellom hjertene, da. Og det er kanskje det jeg mener. At det er en grunnleggende.. selv om lykke eller den følelsen av å ha et godt samliv, det kommer og går, på en måte. Og at det er en sånn.. følelse. Men så er det en opplevelse av at den tråden er der, da” (Egil s 1).

Slik jeg tolket parene, har alle informantene tanker om at trygghet handler om en erfaring av at den andre klarer å ta imot og akseptere og romme partneren for den han eller hun er:

Yngve: ”Hva legger du i.. hvordan ser den tryggheten ut for deg?”

Helene: (...)Altså å bli møtt og sett.. hvis jeg også har en dårlig dag, eller er lei meg eller sint eller frustrert” (...) ..jeg tror det er så utrolig viktig.. at ..at.. en kan være den en er.. kunne være meg i møte med den du lever med.. det er viktig.. bare være meg.. på godt og vond .. ja....og det tror jeg er viktig.. dette er viktig for mitt samliv” (s 3-4).

Det er interessant at Tone bruker nesten de samme ordene når hun skal beskrive deres parrelasjon, men knytter viktigheten av trygghet generelt i livet som det ”*beste utgangspunktet for å vokse som menneske*”(s 28):

Tone: ”jeg tenker veldig likt om det altså sånn.. jeg følte meg veldig på plass, husker jeg”.

Yngve: ”Hva handler det om?”

Tone: ”det handler om de samme tingene, da. At du.. at du.. Det handler om den der tryggheten og at du... ja at du kan være deg selv fullt og helt..” (s 17).

De berører samme emne da jeg mot slutten av samtalen spør hva de tror deres eldste barn hadde sett av det som var godt i deres samliv:

Trond: ”Jeg håper hun tar med seg at det går an å være seg selv, snakke om ting, si åpent og ærlig ut hvordan hun ar det også i samlivet sitt og at det er en verdi og at..”

Tone: ”..ikke gå på akkord med seg selv..”

Trond: ..”nei, og sant. Samlivet overlever det. Det.. det må hun nå ha sett” (latter fra begge to) (s 27).

Jeg tolker Tone slik at i det gode samliv skal det ikke være nødvendig å holde tilbake tanker, følelser, opplevelser og meninger. På den måten trenger ingen å gå på akkord med seg selv. Hun ser ut til å mene at de har utviklet en samlivskultur hvor det tåles at man er seg selv. Dette skaper en trygg relasjon mellom parene, i følge Tone. Denne gjensidigheten utdypes videre i materialet når de snakker om å ikke kritisere hverandre eller være ufine med hverandre til tross for forskjellene dem i mellom (2, s 26). Videre handler trygghet om å kunne være ærlige med det de strever med og er flau over (2, s 17), og å snakke ”*respektfullt om hverandres ganske ekstreme ulikheter*” (2, s 28).

Kjærlighet er, interessant nok, et ord som parene svært sjeldent bruker. Men det å oppleve raushet, det å oppleve at Egil tåler henne, kaller Else kjærlighet:

”Men at noen tåler at det er sånn, det får frem noe mye bedre i meg da. Enn at jeg.. ja. om en hadde blitt strammet opp (...) Jeg vil si det er kjærlighet da. Å tåle hverandre slik. Det er jo.. det er jo også en viktig verdi” (Else s 20).

Else sier ikke hva det ville si å ”bli strammet opp”. Men jeg tolker det som at hun sikter til situasjoner der hun gjør ting som hun selv mener ikke er bra. Når hun da blir møtt med raushet og blir tålt av den andre, mener hun det har en enormt positiv effekt på henne (Else s 20). Else mener å vite at andre par har dem som forbilde ”*.fordi vi rommer hverandre og støtter hverandre og anerkjenner hverandre på ulikhetene*” (Else s 16). Paret ser ut til å mene at det å kunne romme den andres ulikhet uten en forandringsagenda, men heller aktivt støttende, fører til et trygt og godt samliv. Det handler altså ikke bare om en passiv akseptasjon, men om aktivt å ”*omfavne andres personlighet*” (3, s 20). Else peker imidlertid på at heller ikke i et godt samliv klarer man alltid å romme hverandre. Men ”*når vi er der*” (3, s 16) da er de et forbilde for andre. Jeg forstår materialet slik at alle tre parene ønsker å formidle at et viktig kriterium for et godt samliv handler om at både den enkelte og paret har så mye trygghet at de klarer å romme den andres ulikhet. Forskjellene blir ikke glattet over

eller forsøkt fortrent: ”*Det er nok litt mer sånn personlighetsting som gjør at vi kan barke sammen.. at vi ikke forstår hverandre og hvis vi blir sure, at vi ikke helt viser vilje til å forstå heller*” (Tone s 3). Heller ikke prøver noen å endre den andre i stor grad. Samtidig er styrken i det gode samliv at det rommer å ikke romme hele tiden. Dette opplever jeg Trond får frem når han i god blanding av humor og alvor hyller deres samliv: ”*(...)her kan jeg være hele meg, hele tiden.. nesten*” (latter fra begge to) (Trond s 17). Alle parene bekrefter, slik jeg forstår dem, tanken om at i et godt samliv skapes trygghet blant annet når forholdet har nok fleksibilitet til å klare å romme individuelle forskjeller.

For meg kan det se ut som om spesielt to av parene understreker at tanken om et livslangt samliv skaper trygghet i samlivet: ”*Grunnpilaren om at vi skal være sammen alltid, er der jo. Men så må vi jo jobbe ut i fra der vi til enhver tid er*” (Tone s 30). Jeg tolker Tone slik at når begge har ideen om livslangt forhold som et trygt fundament, er det mye lettere å være ærlig på hvordan en har det i livet generelt og i parforholdet spesielt. Det virker som at nettopp dette legger til rette for det jeg har nevnt ovenfor; motet til å ta opp det som er vanskelig og trygghet nok til å kunne være sur og sint (Tone s 3). Fordi begge vet at de planlegger et livslangt ekteskap, fører det, slik jeg ser det, til en trygghet om at når noe problematisk blir tematisert, er det ikke parforholdet som er oppe til vurdering, men situasjonen eller følelsen.

”Jeg vet ikke hvordan jeg hadde oppført meg i et samliv hvor jeg skulle gått rundt å vært usikker på om hun er kona mi i dag eller i morgen eller ikke. Den tvilen har jeg ikke. Og det... det er noe som betyr ufattelig mye for meg” (Egil s 8)

Jeg tolker Helene og Håkon slik at de mener at de også, ved å ha et langdistanseforhold i flere år på grunn av jobb, hadde fått testet ut stabiliteten og trofastheten. Så langt jeg kan se, har mine informanter lite fokus på kroppslige uttrykk i sin fortelling om det gode samliv¹⁴.

Helene og Håkon satte imidlertid mest ord på betydningen av dette:

Helene: ”Det som går igjen er at jeg kan gå tett inn til han og han holder hardt rundt meg og jeg kan få den der bamseklemmen.. det er .. det er.. veldig godt.. behøver ikke å si så mye.. jeg kan være lei meg.. det kan være småting.. å bli holdt rundt. Veldig godt”.

Yngve: ”Så da er vi inne på det fysiske..”

Helene: ”Ja. Ja. Som er viktig i den tryggheten og den basen og det å bli holdt rundt.. bli tatt vare på” (1, s 24).

¹⁴ Se kap. 5.8 om mulig svakhet ved studien.

Det ser altså ut til at for henne er fysisk nærhet, i form av klem og å bli holdt rundt, noe som var viktig i erfaringen av en trygg relasjon og et godt samliv.

4.5 Realistiske forventninger. "Ikke være et reklamebilde av familien"

Mitt tredje funn er realistiske forventninger. Så langt jeg kan se av materialet, ønsker alle parene å fremheve viktigheten av å ha et syn på livet som er fleksibelt nok til å romme både det gode og det vanskelige. Som et eksempel på denne tanken, vil jeg ta frem Tone og Tronds uttalelser om emnet. Jeg forstår det som et uttrykk for at de er samstemte når den ene starter og den andre fullfører setningen:

Håkon: "Men jeg tror det handler om en sånn grunntone av forventning til livet som vi begge to har, som jeg tror.. vi hviler på en måte trygt i da.

Yngve: "Grunnleggende forventning til livet. Og det er...?"

Tone: "Det er ikke bare bra, på en måte. Det er både plusser og minuser med å leve. Det er både smerter og gleder" (2, s 24).

Realistiske forventninger til livet og parforholdet, slik jeg tolker dem, var til stor hjelp i det å takle den vanskelige situasjonen (2, s 24). Trond har behov for å understreke at selv om de ikke tenker at samlivet skal "*være rosenrødt hele tiden*", betyr ikke det at de har "*lave forventninger til det heller*" (Trond s 4). I ettertid skulle jeg gjerne ha spurt mer om denne balansen mellom "realistiske forventninger" og "ikke lave forventninger". Slik jeg tolker Trond ut fra helheten i materialet, tror jeg det handler om at Trond har forventninger og ønsker for samlivet, men disse ønskene går ikke over i en utopi om at alt skal være perfekt hele tiden. Han tåler det ufullkomne, også i lengre perioder. Derfor, slik jeg forstår Trond, kan han si at de ikke gikk inn i samlivet med en tanke om at de skulle "*være et reklamebilde av familien*" (Trond s 6).

"Hvis du da skal tenke at det hele tiden skal være noe annet enn det er, så.. da tror jeg i alle fall ikke du oppnår lykke. Da er det vanskelig å finne lykken... det er jo det som .. livet er jo rett foran deg hele tiden det.." (Tone s 24)

Jeg tolker Tone slik at det vil ville vært ødeleggende for lykken dersom synet på livet ikke inneholdt nok fleksibilitet til å romme også det som ikke er bare bra. Jeg undrer meg også på om ikke det ligger en grad av takknemlighet i det hun sier. Det ser i alle fall ut som hun ikke tror på å finne lykken ved å lete etter noe annet "*enn det er*", som Tone sier. Det er mange ting som kan "forstyrre" lykken eller det gode liv. I denne konteksten snakker hun om søvnløse netter kombinert med jobb. Jeg tolker henne slik at det også handler om å velge å

ikke se seg blind på det som ikke oppleves positivt, men heller fokusere på det gode livet som hun tenker er rett foran henne hele tiden.

I følge materialet, er realistiske forventninger også med å hjelpe parene å takle de virkelig store utfordringene livet kan by på. Helene og Håkon mener at de hadde sluppet ”*såne store ting*” når jeg spør om noe har truet det gode samliv (Helene s 22). Egil og Else snakker om at de en periode har hatt store økonomiske utfordringer. I tillegg har de opplevd at det å få barn også kunne være en påkjenning for forholdet (Else s 4)

Det andre paret har opplevd at ett av deres barn døde etter noen år. De forteller om ulike måter å takle sorgen på, forskjellige grader av bekymring, ulike behov og forskjellige måter å snakke om det på (Tone s 5). Videre snakker de, slik jeg tolker dem, om at de må jobbe for å prøve å forstå den andres reaksjoner og gi hverandre rom til å være forskjellige. Denne fleksibiliteten var der ikke umiddelbart, men den ble dannet fordi parene nettopp hadde realistiske forventninger til livet, hverandre og familielivet. Jeg får også inntrykk av at disse ulikhetene i første omgang var en tilleggsbelastning i tillegg til selve sorgen over å ha mistet et barn. Informantene forteller også om hvordan denne sterke påkjenningen kunne sette seg i kroppen og fortelle dem om at belastningen var for stor: ”(...) *men plutselig så.. men så stoppet det.. og når vi da begynte å på en måte å stoppe, så stoppet det virkelig opp, når vi lot kroppen kjenne etter...*” (Trond s 23).

Tone mener likevel at denne vanskelige tiden har gjort noe positivt med parforholdet. I følgende sitat beskriver hun noe av det kun kjente etter at de hadde kommet seg litt videre:

”..på en slags.. altså mestring, høres litt rart ord å bruke i den sammenhengen ..men det er noe vi klarte sammen..” (...) ”..jeg føler meg samstemt etterpå selv om jeg syns at vi var veldig ulike opp i situasjonen, så hadde vi veldig ulike behov og ulike måter å snakke om det på og så videre..” (Tone s. 5).

Jeg tolker informantene slik at store utfordringer krever fleksibilitet av begge to i et parforhold. Men når de har realistiske forventninger til hva som kan møte dem i livet, skaper det evne til å håndtere slike store endringer. Dette ser ut til å både gjelde selve den utfordrende situasjonen, men også hvordan de håndterte den på forskjellig måte. Når de har kommet gjennom den vanskelige tiden, ser det ut til at de mener dette har bidratt til å styrke parforholdet.

Slik jeg forstår informantene, er også krangling en del av de realistiske forventningene par må ha til parforholdet. Alle tre parene mener at de krangler. Trond uttrykker at det kan gå ”(...)en

kule.. kraftig varmt” (s 9), men at det er viktig å be hverandre om unnskyldning ”(...) *hvis vi da trækker på hverandre i kampens hete.. for det gjør vi også..*” (s 12). Jeg får inntrykk av at de alle opplever krangling som krevende men normalt og lite truende for forholdet. Håkon mener endatil at det er unormalt å ikke krangle (s 15). Helene går lengst i å snakke om at ”*sunne krangling*” (s 15) egentlig bare er med på å få frem forskjellige synsvinkler. Den usunne kranglingen, mener hun, kommer inn der det blir kamp og trusler om for eksempel å forlate forholdet. Det kan igjen føre til ”*at man nesten ikke tør å krangle*” (s 11). Alle parene mener at barna har vært vitne til krangling, og jeg får inntrykk av at flere av dem er enige med Else når hun går langt i å antyde at det er en del av kompetansen barn får med seg hjemmefra. Egil er enig med sin kone, men poengterer at det også er viktig at barna ser at de kan finne en løsning (s 10). Jeg tolker det slik at parene mener at krangling ikke er uforenelig med å hevde at de har et godt samliv. Når de har realistisk forventninger til at et godt samliv ikke betyr harmoni til enhver tid, ser det ut til at de kan romme og tåle krangling som en naturlig del av en trygg og god relasjon.

4.6 Felles verdier: ”..like verdier og tanker om hva som er viktig, da”

Mitt fjerde funn er felles verdier. To av parene fremhever hvor viktig dette er. I tillegg går det an å forstå Håkon i samme retning når han snakker om like prioriteringer med henhold til bruk av tid i forhold til hverandre, familie og barn (s 5). Helene snakker om at de kan være uenige om mange ting, men ikke ”*de store tingene*” (Helene s 5). Ut fra dette får jeg et inntrykk av at alle parene vil fremheve at det er noen viktige ting i livet som de ser likt på og at dette er vesentlig for et godt samliv:

”Men det handler om at vi har den felles verdi, da. (..) Men det er et godt eksempel på en verdi som binder oss sammen, da. Og det er.. tror jeg kommer tydelig frem i dette intervjuet. Det skaper en lykkefølelse og det gode samliv, at det er.. følelsen av å ha en felles kultur, felles forståelse og respekt for hverandre, felles prosjekt og ikke minst anerkjenne den.. å ha en slik oppfatning begge veier: at dette hadde jeg ikke fått til uten den andre. Akkurat det tror jeg.. akkurat det er et veldig viktig poeng” (Egil s 21).

..”og så er det.. jeg tenker at vi er ganske ulike personligheter vi to. Men samtidig så har vi like verdier og tanker om hva som er viktig, da.. det stemmer veldig godt overens i hvordan vi ønsker å ha det” (Tone s 2).

Jeg får inntrykk av at parene vil understreke at samlivet byr på mange avgjørelser. Deres ulikheter gjør at dette i utgangspunktet kan by på problemer. Men å ha felles verdier, hjelper dem i stor grad til å tenke og handle samstemt i mange av spørsmålene som de selv definerer som viktige. Det kan også virke på meg som om det å ha felles verdi(er), forsterker

samhørigheten paret i mellom (Egil s 21 og Tone s 15). Dette inntrykket forsterkes ytterligere når Tone mener at det det ville vært ”vanskelig” (Tone s 14) å ikke ha en felles grunnpilar. Videre kan det se ut som om hun mener det å ha felles verdier var en grunn til at hun og Trond ble et par og en forklaring på hvorfor de har hatt et godt og langt samliv:

”(...) så er det vel grunner til at man da kommer sammen og at det holder en tid, at en nettopp har den der felles.. grunnpilar eller noe du.. det må jo være en slags gjenkjennelse i den andre” (Tone s 15).

Slik jeg tolker materialet, får jeg et inntrykk av at felles verdier ikke er festtaleprat uten konkrete implikasjoner for hverdagen. Det kan se ut som det blant annet har innvirkning på barneoppdragelse (Håkon s 4) og hvordan parene prioriterer tid med hverandre, barna og familien for øvrig (Helene s 4).

Når jeg studerer materialet opplever jeg at felles verdier ikke bare handler om hvordan håndtere konkrete valgsituasjoner paret står ovenfor i hverdagen. Det kan i like stor grad handle om en holdning til mennesker generelt og til hverandre spesielt. En holdning som gjør at man er trygg på hvem man selv er og hva man kan bidra med, men også en ydmykhet i forhold til den andre. Det ser ut som dette skaper en dynamikk i forholdet som gjør at selv om paret til tider opplever forskjellene som strevsomme, har grunnsynet på den andre den effekt at det blir verdt å svelge noen ”kameler” for å oppnå noe «større». Sammen kan de oppnå noe de ikke hadde klart alene¹⁵. Men det er ikke bare parforholdet som ”tjener” på det. Den enkelte i parforholdet får også opplevelsen av å få til mer. Jeg tror at det er dette Else og Egil er innom i sin dialog med hverandre, med sin sedvanlige billedbruk:

Egil: ”Det er en felles kultur..

Else: ..”et verdisystem”.

Egil: ”det er en felles kultur som jeg opplever at vi har felles og som gjør at jeg opplever at jeg blir bedre som menneske enn jeg hadde hatt mulighet til alene eller sammen med et annet menneske. Så det er jo.. det må jo være en.. du kan for eksempel tenke på en spydkaster som har trent i mange, mange år og legger på millimeter og cm på en viss lengde. Så får han plutselig et nytt spyd og kaster en meter lenger øyeblikkelig og flere ganger. Og den følelsen, da..” (s 7).

¹⁵ Se også kap. 4.8

Et eksempel på en slik felles verdi, slik jeg forstår informantene, er tro på Gud eller det åndelige:

Else: ”jeg tenker at det åndelige har vi ikke vært så mye inn på. Det er en ganske sånn sterk felles verdi. Vi har et åndelig fellesskap”.

Egil: ”Ja, vi har det” (3 s 11).

Slik jeg ser det, er det grunnlag i materialet for å tolke at alle informantene mener at troen på Gud eller det åndelige er viktig for dem.¹⁶ Det kan virke som om både Helene og Håkon mener at religiøse aktiviteter, som å gå til kirke, er noe som binder dem sammen. Men selv om både Trond og Tone og Helene og Håkon beskriver troen som viktig, kan jeg ikke se at de utdyper hvilke konkrete utslag dette får i hverdagen. ”*Det har vi felles.. så det er klart at det er et fundament i ekteskapet vårt. Det er ikke tvil om det. Som vi også har prøvd å gi til ungene våre...*” (Helene s 17) I ettertid skulle jeg ønske at jeg hadde spurt hvordan de har prøvd å ”gi det til ungene sine”. Det er stor sannsynlighet for at jeg da kunne ha fått et tydeligere bilde av hvordan troen hadde sett ut i familien. Det ser ut til at Else og Egil ikke vektlegger religiøse aktiviteter utenfor hjemmet og sammen med andre. Men felles tro er en del av deres forståelse av et godt samliv:

Egil: ”jeg opplever at det er en dimensjon som er viktig.. i forhold til at vi har det gode liv, eller samliv. At vi gjør det på en måte”.

Else: ”felles tro, er en slik..”

Egil: ”ja”

På den andre side utdyper de tydeligere enn de andre parene hvordan troen på Gud har innvirkning på hverdagslivet. De ber om hjelp fra Gud (Egil s 22) og de opplever at de blir ledet av Gud i forskjellige situasjoner (Else s 12). De virket også som de har en erfaring av at Gud gir dem kraft (Egil s 18).

4.7 Å jobbe for det: ”..samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv”

Å ”jobbe for” parforholdet er mitt femte funn. Slik jeg tolker informantene, ser det ut til at alle tre parene ser på parforholdet som en egen størrelse, som må passes på og vedlikeholdes:

”Men det er noe med den der.. at man må jobbe i et forhold, eller så faller.., det detter sammen hvis man ikke jobber, men jeg finner ikke helt ordene, men altså det går ikke.. altså et ekteskap går ikke av seg selv” (Helene s 20).

¹⁶ Se også kapittel 5.8 om mulige svakheter ved studien.

Det ser ut til at de tenker at det er tre ”størrelser” i et samliv. Han, henne og relasjonen dem i mellom. Denne tredje størrelsen oppstår ikke tilfeldig, men er noe de samskaper. Det er mulig å forstå parene slik at de tenker at et samliv nesten automatisk blir dårlig dersom en ikke velger å ha fokus på samlivet og jobbe med det. Å jobbe med parforholdet handler om å bruke tid sammen og gjøre ting sammen (Helene s 15-16) Men det stopper ikke der, kan det se ut som. Trond mener at som en del av ”å jobbe med” parforholdet, er det viktig å arbeide med seg selv:

”Altså.. det der å kjenne seg selv, å være villig til å arbeide med seg selv.. egne refleksjoner og egne følelser.. hvem er jeg og hvorfor reagerer jeg som jeg gjør.. det tror jeg også er ganske viktig i dette” (Trond s 32).

Trond sammenligner samlivet med gress som gror (s. 18). Metaforen henspeler på parforholdet som en egen størrelse som må beskyttes og nærmest pleies. Får den ikke beskyttelse, er det fare for at livets utfordringer og kriser, eller rett og slett travelheten med barn og jobb, kan ødelegge eller skade samlivet. Men parforholdet trenger ikke bare beskyttelse, det trenger også pleie. Det kan se ut til at det skjer nå paret bruker tid alene til å være sammen, gjøre ting sammen og å snakke sammen¹⁷. Men ugress kan også true det gode samliv. Det handler om følelser i den enkeltes liv som kan ha en tendens til å leve sitt ”uregjerlige liv” (Tone s 32). Derfor blir det viktig at den enkelte, for å bevare samlivet, er selvrefleksiv med henhold til egne følelser så ikke noe som truer parforholdet får plass, men lukes bort så raskt som mulig.

Det er interessant å legge merke til at det eneste paret (Else og Egil) som ikke snakker ordrett om å ”jobbe med” samlivet, har sin egen metafor om samlivet: De ser på samlivet som en glassbolle. Når de har gode erfaringer, som for eksempel når utfordringer i hverdagen blir løst, blir glassbollen tykkere. Denne glassbollen tåler mye, men det går en grense. Den kan bli knust fordi det ikke er noe ”trebolle som en kan kaste” (Else s 2)

”Det er en glassbolle der. Og den hadde vi som en metafor på at den var.. altså vi kjente.. det var forholdet mellom oss. Og den måtte vi bære forsiktig, for den kunne knuse. Men den tålte mye, men den kunne knuse og slå sprekker” (Egil si 1)

Slik jeg tolker informantene, er det både nødvendig, og mulig, å beskytte samlivet mot det negative, men også å foredle det og gjøre det bedre og sterkere.

¹⁷ Se også kap. 4.3

Videre tolker jeg materialet slik at det å være villig til å være fleksibel i relasjonen, er en måte å ”jobbe for parforholdet” på. Så langt jeg kan huske, er det ingen av parene som bruker ordet fleksibilitet, men jeg opplever ordet er dekkende for det jeg mener parene ønsker å få frem. Når jeg spør om hvilken innvirkning utfordringer har hatt på samlivet, sier Trond at det vanskelig ikke har ”*tøyd strikken sånn at den har vært i ferd med å ryke*”. (s 5). Jeg forstår Trond slik at utfordringer gjør noe med parforholdet. Men parforholdet har nok elastisitet til å tåle det, fordi de er bevist at de hele tiden måtte jobbe for at relasjonen skal tåle utfordringer. En litt annen vinkel på samme emne synes jeg kommer frem når Håkon mener at man må ”*være villig til å flytte noen grenser*” (s 19) for å oppleve nærhet og fellesskap. Han utdyper det slik:

”Men over tid, dersom en ser sånn, når man bygger noe sammen og man gjør ting sammen, så blir man altså.. så får man mer kunnskap om den andre som også en tilpasser seg på, man nærmer seg hverandre for å skape det fellesskapet” (Håkon s 18-19).

Jeg tolker Håkon slik at han ved bedre å forstå hva den andre mener, tenker og ønsker, er villig til å tilpasse og endre seg for at parforholdet skal bli styrket. Else berører samme emne, så langt jeg kan se, i det hun henviser til en travel småbarnsfase, men samtidig uttrykker en stolthet over at de får til hverdagen. Hun sier det er et bevisst valg, før hun utdyper hva det betyr:

”Jeg er villig til å gå et ekstra skritt for Egil, men jeg trenger at han også er villig til å gå et skritt ekstra for meg...men det ene er ikke forutsetning for det andre. Begge må gjøre det først, på et vis” (Else s 18).

”Ekstra skritt” tolker jeg som å gjøre noe for den andre som hun i utgangpunktet ikke ønsker for sin egen del, isolert sett. Dette kan være å stille opp i hverandres firmaer for å bygge nettverk. Ved å være fleksibel på denne måten, oppnår de noe som parforholdet vinner på i sum. Å gå et ekstra skritt, er ikke er noe man kan kreve av den andre, men et valg den enkelte selv må ta. Dersom begge har denne rausheten overfor hverandre, skaper det en ”base” hvor det er godt å være. Det blir, slik jeg forstår informantene, et eksempel på hva det vil si å ”jobbe med” parforholdet i praksis.

En annen måte å jobbe for samlivet på, slik jeg tolker det, er å stadig ”*velge hverandre*”.

”..å velge hverandre på nytt og på nytt og på nytt, ikke sant.. og det tenker jeg stemmer veldig etter noen år sammen at skal du holde sammen, må du velge å være sammen, ikke bare bo under samme tak” (Tone s 4).

Jeg tolker informantene slik at det handler blant annet om å bruke tid sammen og snakke sammen¹⁸. Det er mulig å forstå henne slik at hverdagens krav med jobb og barn kan dra dem fra hverandre. Ved å være bevisst på å velge hverandre, kan denne sentrifugalkraften temmes på et vis. Dette valget må gjøres ”på nytt og på nytt”. Dette blir en måte å jobbe med samlivet på.

Jeg opplever at Else og Egil berører mye av det samme når de fortsetter sin billedbruk om samlivet som en glassballe:

Egil: ” Det er jo hele tiden valg. Så, så.. noen valg kan jeg ta som gjør at jeg slipper bollen. Og da står hun og holder på den ene siden. Og da kan den gå i gulvet. Så det valget jeg tar da, er ikke bare et valg der og da.. det er et ganske stort valg, da. Å slippe bollen”.

Else: ”utroskap kan være en slik ting, for eksempel” (3, s 21).

Jeg tolker Egil slik at han mener at samlivet kan gå i stykker. Selv om jeg ikke får inntrykk av at utroskap er noe de har erfaring med selv, er dette et valg som vil kunne true samlivet. Til tross for følelser som kan gå opp og ned, ser han ut til å mene at man istedenfor kan velge det som beskytter samlivet. Dersom begge tar dette bevisste valget ville det kunne lede til en grunnleggende trygghet i forholdet som gir erfaring av tilhørighet:

”Selv om følelsene går opp og ned.. (..) det elementære er der, den tråden, den grunnleggende følelsen av tilhørighet som består av en bestemmelse, mener jeg da” (Egil s 2).

Denne bestemmelsen om å jobbe for det betyr også at de tar en avgjørelse om å gjøre ting sammen. Utenom reising, blir dette ikke ytterligere konkretisert. Men Helene har en forestilling om at ”*Vi bruker kanskje mer tid sammen enn mange andre par gjør*” (s 5). En side ved informantens tanke om å jobbe for samlivet, handler om å finne balanse mellom nærhet og avstand.

¹⁸ Se kapittel 4.3

”...man er et par, men også at man er to individer.. og at.. altså det er ikke nødvendig at man skal være sånn sammen hele tida, man må også gjøre ting.. det er balanse.. og få input. Da tror jeg også at man har mer å gi hverandre. Det tror jeg er viktig i et samliv. At man ikke føler seg sånn kvalt av den andre, at det blir for tett, at det m være litt avstand også.. det tror jeg er viktig i et samliv” (Helene s 22).

To av parene ser ut til å ha behov for å utdype at samtidig som det er viktig å ta vare på og pleie samlivet, er det også viktig å finne en passelig balanse mellom nærhet og avstand. Jeg tolker Helene slik at positivt sett vil en passelig balanse føre til at avstanden blir noe som på en eller annen måte gir ny energi og nye perspektiver som den enkelte da kan ta med seg tilbake til samlivet og som får en positivt effekt på sistnevnte. Negativt sett vil mangel på balanse mellom nærhet og avstand, lede til en usunn relasjon og mangel på frihet.

”Så den der personlige friheten er nok sikkert veldig viktig for meg” (Else s 14). For Else er den personlige friheten så viktig at det virker på meg som om hun ”testet den ut” i starten av forholdet til Egil (Else s 19). Men når hun opplevde at Egil kunne gi henne friheten hun trengte, våget hun seg inn i et varig forhold. Kanskje det ligger der som en bakgrunn når hun, slik jeg tolker det, balanserer ut forholdet mellom dem som ett par og dem som to individer. Jeg oppfatter henne slik at begge størrelsene er viktig, selv om hun ikke går inn på hva det vil si å ta vare på seg selv:

”(...) Det handler ikke om å være selvoppofrende, men det handler om å være.. ha et større perspektiv på å tenke på oss som en enhet, og ikke bare på meg. Men jeg skal ta vare på meg personlig og så må Egil ta vare på seg og sin person og så må vi ta vare på forholdet som noe eget da” (Else s 18).

Jeg undrer meg på om ikke det går an å forstå Else slik at grunnen til at det ikke er en selvoppofrelse å tenke på den andre, er at ved å tenke på den andre, blir samlivet styrket. Når samlivet blir styrket, vinner den enkelte, mye mer enn det som tapes ved å ikke bare ha fokus på seg selv.

4.8 Felles byggeprosjekt: ”skape noe sammen”

Alle tre parene bruker ord som å skape eller bygge noe sammen. Det er vanskelig å komme utenom at de alle knytter det sammen med å bygge hus og hjem og få barn. Og selv om de er i ulike livsfaser, har de på den ene siden oppnådd dette, samtidig som at ”prosjektet” fortsatt pågår på forskjellige måter, avhengig av blant annet barnas alder (Trond s 20). Helene og Håkon fortsetter sitt byggeprosjekt, men nå også med barnebarn og svigerbarn i fokus. Den som lovpriser dette prosjektet i sterkeste ordelag mener jeg er Trond:

”og jeg synes det er noe vakkert med å komme tilbake til at dette er først og fremst et arbeidsfellesskap. Og jeg ser på en måte ikke ulykken i det. Jeg ser.. det ser jeg bare lykke i. Og det stikker ganske dypt. Det har ganske mye.. det har faktisk ganske mye med min tro å gjøre. (...) Jeg tror på at vi er skapt til å forvalte noe sammen (...) At det det skaper noen varme følelser i meg. Om ekthet. Ekte liv. Dette er faktisk det det handler om. Og dette her er vakkert nok. At vi er med på å skape noe sammen, det at vi får barn, det at vi skaper et hjem. At vi gjør et arbeid.. Vi forvalter ressursene våre på en god måte. Jeg synes det er vakkert, jeg. Det er like vakkert som å sitte å se hverandre dypt i øynene hele tiden og si hvor glad vi er i hverandre” (s 30).

Jeg tolker alle tre parene slik at de hadde en ”tegning” for sitt byggeprosjekt som de i mer eller mindre grad hadde før de ble et par (Helene s 9). Alle tre parene har en ganske klar målsetting om hva de vil bygge. Slik jeg leser materialet, kan det se ut som om Trond knytter dette til sin tro og tenker familien, jobben, ja, hele livet som ressurser han skal ”forvalte” (Trond s 30). Men også Else utvidet dette felles prosjektet til å gjelde mer enn hus, hjem og barn:

”Jeg er ganske ambisiøs. Både økonomisk, sosialt, familiært, estetisk. Jeg har en sånn... jeg er en.. eee jeg er en drømmer, ikke sant. Når jeg klarer å virkeliggjøre det, gir det en veldig tilfredsstillelse. Ikke overfor andre, men overfor meg selv. Og det opplever jeg, vi setter oss noen mål sammen, og så får vi det til” (Else s 5).

Jeg får en fornemmelse av at alle tenker at et godt samliv har en klar plan eller tegning for hva de skal bygge. Det kan godt hende at tegningene er noe ulike fra par til par, men temaene er ganske like når det kommer til hus, hjem og familie. Men så ser det ut til at noen av parene inkluderer noen flere ”tegninger” (temaer) i dette livsprosjektet enn andre. Det kan tyde på at alle parene hevder at å ha dette byggeprosjektet sammen, styrker samlivet. Jeg tolker Håkon slik at det å ha et mål utenom selve parforholdet, gjør noe med kjærligheten han har til henne (s 5). Det kan forstås som at det å stå sammen om et felles oppdrag på en eller annen måte skaper en tilhørighet til hverandre.

Går jeg tilbake til sitatet fra Trond, får jeg en fornemmelse av at han vil ta avstand fra et bilde av det gode samliv som å ”sitte å se hverandre inn i øynene”. Det kan være han går i strupen på det noen vil tenke på som Hollywood-romantikken og det intense fokuset på å dyrke selve parforholdet. Men det er interessant å legge merke til at når det handler om det de som par skal forvalte og bygge sammen, dukker ganske sterke ord opp: ”ekthet”, ”ekte liv”, og ”vakkert”. Det er påfallende at dette en av de få gangene Trond bruker ordet ”lykke” på en positiv måte. Jeg synes å se at han forsterker dette, når han sier at samlivet ”først og fremst”

er et arbeidsfellesskap. Dette tolker jeg altså som en motsats til å tenke på at lykken i parforholdet kommer som et resultat av å ha et intenst fokus på selve parforholdet.

Også Else og Egil snakker om at de får ”følelsen av å lykkes” når de ”oppnår noe sammen” (Else og Egil s 6). Else gir uttrykk for at det gir henne en ”veldig tilfredsstillelse” når de klarer å virkeliggjøre drømmene (Else s 5). Men for å få dette til, må de som par ”fungere sammen” (Else s 17) og være et ”godt team” (Tone s 3) For meg kan det se ut som om Else og Egil går langt i å antyde at disse drømmene eller dette prosjektet de bygger sammen, er et sterk lim i parforholdet. I ettertid ble jeg svært nysgjerrig på om de mener at dersom noen av drømmene ikke ble oppfylt, vil det øke faren for samlivsbrudd. Empirien gir imidlertid ikke holdepunkt for dette når de skal beskrive hvordan det er å skape noe sammen:

Egil: ”..men det er livet i drømmene som ligger foran som betinger at vi er sammen, og den styrke”.

Else: ”ja, det er det. Felles mål og felles drømmer. Det er vel en veldig sterk verdi. Vi snakker om de verdiene. Det er en sterk verdi. Det å skape noe eee.. ” (3, s 17).

Selv om det kan se ut som om disse parene har en forholdsvis lik tanke om hva de skal bygge, kan det være mulig å tolke informantene slik at det aller viktigste er at partene er enige om hva de skal bygge. Jeg får et inntrykk av at de mener at dette felles byggeprosjektet har den effekt på dem at det skaper en nærhet som, sirkulært, gir ny energi til å stå på videre med å bygge.

5 Diskusjon

Problemstillingen for min studie var: *”Jakten på det gode samliv: Hva er lykke?”*. Ved å intervju tre par med utgangspunkt i en semistrukturert intervjuguide og ved analyse av de transkriberte tekstene ut fra en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA), kom jeg frem til 6 funn:

1. Å snakke. ”En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det”
2. Å være trygg. ”Å bli møtt av en trygg havn”
3. Å ha realistiske forventninger. ”Ikke et reklamebilde av familien”
4. Å ha felles verdier. ”Like verdier og tanker om hva som er viktig, da”
5. Å jobbe for det. ”Samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv”
6. Å ha felles byggeprosjekt. ”Skape noe sammen”

Forskningsspørsmålet er: *Hvordan vil par som selv mener de har et godt samliv, beskrive det gode samlivet*. I dette kapittelet vil jeg drøfte funnene opp mot forskningsspørsmålet og relevant utvalgt teori beskrevet i teorikapittelet. Etter diskusjonen av hvert funn, vil jeg se på noen av dem i lys av hverandre. Til slutt vil jeg nevne mulige begrensninger ved studien og komme med noen betraktninger om videre forskning.

5.1 Å snakke. ”En av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det”

I analysen mener jeg at det kommer tydelig frem at alle tre parene mener at språket er viktig. Dette kan oppsummeres med følgende nøkkelutsagn:

”Men kanskje en av våre styrker er at vi tar oss tid til å snakke gjennom det. Vi finner felles verdier der (...) som består av det som er viktig for meg og det som er viktig for deg. Er det ikke litt sånn..? ” (Else s 11).

Vi kan forstå parene slik at de har en sterk tanke om samtale som viktig for det gode samliv. I nøkkelutsagnet fra Else, ser vi sammenhengen mellom språk og ”felles verdier”, mitt femte funn. Jeg skal utover i kapittelet flere ganger ta frem sammenhengen mellom språkets betydning og de andre funnene. Det er derfor mulig å forstå informantene slik at språket har en dominerende plass i formingen av det gode samliv. Dette ser ut til å være helt i tråd med flere av Gottman sine teser om det gode samliv (Gottmann 1999 og 2012). For eksempel er språket en viktig faktor for å bli godt kjent, uttrykke beundring og begeistring for den andre og å løse konflikter. Slik jeg ser det, gjennomsyres Gottmann sine teorier av ideen om

språkets avgjørende betydning. Jeg mener også vi kan se at Mackey og O'Brien (1995) sin undersøkelse støtter mine informanternes tanke om språket som viktig for stabilitet og kvalitet i samlivet. I deres undersøkelsen løste parene konflikter gjennom språket, og språket var viktig for en åpen og god kommunikasjon.

Jeg vil nå se på språkets verdi i lys av elementer fra språkssystemisk tekning. For ordens skyld har jeg delt dette inn i tre avsnitt. Først vil jeg se på hvordan jeg kan forstå parenes bruk av språket som meningsdannelse. Deretter vil jeg se på dialogens plass i parenes språk, før jeg til slutt ser på hvordan vi kan forstå dette ut fra dannelser av narrativer.

5.1.2 Språket som meningsdannelse

Det går an å forstå parenes fokus på språket slik at gjennom språket konstruerer parene sin verden hvor de seks funnene er en "oppsummering" av hvilke tanker de ville dele med meg om det gode samliv. Gergen (2015) mener at menneskers mening dannes nettopp gjennom forhandlinger i språket. Det er gjennom språket parenes verdi og selvforståelse som et lykkelig par blir til. Et eksempel på dette mener jeg vi kan se når det kommer til følelser. Jeg mener det går an å forstå dem slik at de bruker språket til å gjøre også egne følelser om til meningsdannelse for selve parrelasjonen. For mine informanter handler et godt samliv om at følelser ikke bare blir tålt ut fra en passiv tanke, men at de aktivt kan samtale om disse følelsene. De har en forventning om at de kan lytte til hverandre og gi aktiv respons og til tider metasamtale om dem. På den måten kan følelser, som de også til tider kan oppleve trøblete, gjennom språket få mening, bli forstått og til og med endres. Dette samsvarer med Ian Burketts omtale av følelser: "Følelser handler om mønstre av relasjoner" (gjengitt etter Gergen 2015:112). Og jeg vil føye til; språklige interaksjoner. På den måten kan vi se på følelsesmessige uttrykk "som en lek hvor andre aktører er nødvendige" (Gergen 2015:113). Det kan se ut som dette er forventninger parene i denne studien langt på vei deler. Det betyr at følelser ikke bare "er", men noe de gjennom språket samskaper og derfor kan endre. Språkets betydning synes derfor for mine informanter å være betydelig.

5.1.3 Dialog

Else mener at en styrke de har som par er at de "tar seg tid til å snakke gjennom det" (s 11). Jeg oppfatter dette i samme retning som Tone og Trond som snakker om "de lange samtale". Å samtale tar tid. Jeg tolker dette som et av flere uttrykk for dialog.

I en språkssystemisk forståelse er dialog avgjørende (Anderson 2003). Da samtaler paret med hverandre og ikke til hverandre. For ingen av dem "vet" hva den andre tenker og mener. Det er derfor avgjørende at den andre lytter. Da legges det til rette for en oppriktig utveksling av

synspunkter for å søke å forstå den andre. Å søke forståelse og generere betydninger via felles undersøkelser er essensen i den dialogiske prosess (Anderson 2003). Jeg opplever at det er nettopp det Else demonstrerer i avslutningen av samtalen når hun henvender seg til sin mann og sier: ”Er det ikke litt sånn..”? (Else s 11). Ut fra teksten alene, er det mulig å forstå henne som usikker. Men i situasjonen tolker jeg det helt annerledes. Jeg forstår det som en invitasjon til dialog. I analysen henviser jeg flere ganger til at den ene i parforholdet starter på noe, og den andre fullfører. Måten det skjer på, med det jeg tolker som smidige overganger, gjør at jeg opplever det som en dialog, mer enn en avbrytelse av hverandre. Jeg tenker at de samskaper mening i tråd med en sosialkonstruksjonistisk forståelse (Gergen 2015). Når de tar seg tid til å prate, mener Else at da ”finner vi felles verdier” (Else s 11). Det er derfor mulig å forstå parene slik at gjennom dialog vil de, ut fra en sosialkonstruksjonistisk idé, fortsette å skape ny mening og nye verdier fremover.

Denne dialogen kan også bli forstått ut fra et mer konstruktivistisk eller endatil et modernistisk perspektiv. Konstruktivistisk i betydningen av at de tenker at den enkelte har skapt seg noen verdier ut fra sine konstruksjoner og at de deretter bare må forsøke å forhandle seg frem til minste felles multiplum (Maturana og Varela 1998). Modernistisk i betydningen av at verdiene er en sannhet som blir stående ganske fast resten av livet, en sannhet for de som par (Gergen 2015). Når Tone (s 15, Analysen kap 4.6) for eksempel sier at felles verdier er en grunn til at de kommer sammen fordi de har gjenkjent noen av sine egne verdier hos den andre, drar det i retning av mer konstruktivistisk og kanskje også modernistisk forståelse.

5.1.4. Dannelse av narrativer

Hvordan parene vektlegger samtals betydning i samlivet, mener jeg tilsvarer Gergen (2015) sin forståelse av hvordan vi som mennesker snakker oss frem til våre narrative konstruksjoner. Dette gjør vi ved at vi, bevist eller ubevist, ”lager oss regler for hva som er akseptable historier” (ibid: 40). Dette ligger tett opp til det Michael White (2009) kaller ”foretrukne historier”. Dannelsen av foretrukne historier mener jeg å se hos mine informanter blant annet når de roser hverandre og parforholdet. For eksempel sier Håkon at han lett kan skryte av kona si til andre (s 2). Egil sier at han er ”stolt av det vi har sammen” (s 20). Dette skjer ikke automatisk, men er et valg de tar ut fra hvordan de ønsker å ha det.

Dannelsen av den foretrukne historien synes jeg blir ytterligere forsterket når Else er tydelig på at det ikke er alltid språket brukes til å ”løfte hverandre”, men at de også kritiserer hverandre. Dette blir imidlertid ”sett på som et unntak” (kap 4.3:Else s 9). Dette synes jeg er spennende å se i lys av det Anderson (2003) hevder kan bli dialogens resultat: Monologen er

byttet ut med et partnerskap der samtalen fremmes og bygger på fortelling, undersøkelse og dannelsen av narrativer (ibid). Sett fra et metaperspektiv kan det være en kamp mellom individ og fellesskap som kommer til syne. Ønsket er å være i den samskapende prosess med hverandre i språket, men det skjer ikke alltid. Av og til blir egne ønsker og følelser så sterke, at de hakker på hverandre. Men dette blir da forstått som et unntak og paret kan sitte igjen med den foretrukne historien som bekrefter parets forståelse av sitt eget samliv (White 2009). Da blir det som om parene tenker: ”det er ikke alltid vi har like god relasjonell kontakt, men unntaket er egentlig bare med på å bekrefte hovedregelen”. På den måten blir konstruksjonen om deres gode samliv opprettholdt, eller kanskje til og med styrket. Slik er det mulig å hevde at de har det godt fordi de snakker frem at de har det godt. Dette har skapt en narrativ konstruksjon (Gergen 2015). Det vil jeg mene at de gjør ved å bruke det som White (2009) kaller det intensjonelle språk. Dette vil si at parene ikke først og fremst definerer sitt samliv ut fra kranlingen, og dermed fastlåser hendelsen i en egenskapsdefinering, men ut fra de intensjoner de har om å bruke språket til å bygge hverandre opp. Dette kan også sees i sammenheng med det Caillè (2005) kaller parets strukturerende fortelling. Han mener at et par ikke kan beskrives slik vi beskriver en bil, men ved hjelp av fortelling: ”Paret er en fortelling” (ibid:125). Da vil positive hendelser uttrykt gjennom språket bekrefte parenes felles fortelling og dermed kunne gi dem en god følelse og opplevelse av nærhet (ibid). På den andre side går det an å hevde at når mine informanter kranler (kap 4.5), ser den foretrukne historien ut til å kunne forsvinne ut av parenes språkhorisont. Da er det egne følelser og den andres forskjellighet som blir fremtredende. Men dette ser altså ikke ut til å være den dominerende narrativ.

Dannelsen av den foretrukne narrativ gjennom språket kan også bli sett på i lys av det Gottmann kaller evnen til å ta imot invitasjon til emosjonell nærhet (Gottmann 1999). I følge Gottmann kranler alle par, men det er evnen til å ta initiativ til nærhet og svare på denne invitasjonen etter en kranjel som er forskjellen på lykkelige par og par som ikke har det godt sammen (ibid). Når dette skjer, samskaper informantene stadig fortellingen om sin egen nærhet til hverandre til tross for kranjelen. Og når unntakene blir sett på fra et intensjonelt perspektiv, blir parenes foretrukne historien forsterket (2009). Med språkssystemiske briller kan vi altså si at parene i min studie gjennom det å snakke gir mening til sine følelsesuttrykk og på den måten legger til rette for dialog og samskaper gode, eller skal vi si foretrukne, narrativer. Dette samsvarer i stor grad med annen forskning om gode parrelasjoner beskrevet tidligere.

Dannelsen av narrativer kan også sees i lys av den romantiske diskurs. Grunnen til det er at den romantiske kjærlighet legger fremtidsplaner blant annet gjennom å idealisere hverandre (Giddens 1994). Noen vil hevde dette er ”rester” av den lidenskapelige kjærlighet som ble med videre i den i den romantiske diskurs (Granrusten 1999). Lidenskapen slår seg ut gjennom en jakt etter å få bekreftet selvidentiteten. Dette skjer ved ønske om å bli oppdaget og sett av den andre (Giddens 1994). På den måten er det å ”vinde den andens hjerte faktisk en proces i skabelsen af en fælles fortællende biografi” (Giddens 1994:52).

5.2 Å være trygg. ”Å bli møtt av en trygg havn”

Det andre funnet jeg identifiserte i min studie, var at parene mener at trygghet er en viktig faktor i et godt samliv.

5.2.2 Positiv psykologi og relasjonsbygging

Ut fra en årsak/virkning tenkning, kan vi se for oss at paret har det godt sammen fordi de hadde det godt enkeltvis før de kom sammen (Gustavson 2012). Fra denne synsvinkelen vil det kanskje være mulig å hevde at sunne mennesker skaper sunne relasjoner. På mange måter kan dette også forstås ut fra positiv psykologi. Som vi så i kapittel 2.2.5, er to av fem elementer i Seligmans (2013) nye teori om et godt eller lykkelig liv, positive følelser og positive relasjoner. Funnet om ei ”trygg havn” kan være mulig å forstå i lys av denne teorien.

En viktig side ved å bygge positive følelser, handler om sosial resiliens. Dette blir forstått som evnen til å fremme og bli værende i positive relasjoner. Seligman mener at dette er limet som holder samlivet sammen og som gir dem kraft til å reise seg for å møte utfordringer (Seligman 2013). Det ser ut som om parene har stor evne til å vise empati når de for eksempel kommer hjem fra jobb og har hatt det vanskelig. Paret viser videre evne til å bygge positive relasjoner når de tåler forskjellene paret i mellom uten å prøve å forandre den andre (kapittel 4.4). Denne holdningen som også til tider synliggjøres i språkhandlinger, kan kalles sosial resiliens og gjør at informantene, slik jeg tolker dem, skaper et mønster hvor positive relasjoner og positive følelser har en gjensidig synergieffekt.

5.2.3 Den romantiske diskurs og den rene relasjon

Funnet om trygghet, kan også bli sett ut fra en annen synsvinkel. At parene skaper en trygg havn for seg og sine barn, er en vesentlig side ved den romantiske diskurs (kapittel 2.2.4). Dette ble forsterket når den industrielle revolusjon nærmest oppløste det store familiarbeidsfellesskapet med den enkeltes lønnede arbeid. Det trofaste livslange samlivet ble enda viktigere. I tråd med den romantiske diskurs, vet vi at mange fortsatt har det livslange samlivet som ideal (Røthing 2004). Det ser ut til at mine informanter mener at det

trofaste, livslange samlivet er noe som skaper trygghet i parforholdet. Hva som er begrunnelsen for et trofast samliv, kan variere. Moralsk kjærlighet, slik jeg beskrev det i kapittel 2.2.4, handler om at trofasthetens begrunnelse til syvende og sist ikke hviler på parets følelse av kjærlighet, men av moralens krav om å forbli trofast.

Til tross for at alle informantene mente at felles tro var viktig, er det allikevel ingen ting i materialet som viser at de begrunner trofasthet i moral. I den grad det ble begrunnet, kan det like mye hevdes å være ut fra behov for trygghet (kap. 4.4). Da går det an å stille spørsmål med om vi kan se parenes trygghet ut fra Giddens (2005) beskrivelse av den rene relasjon. Når jeg i noen deler av oppgaven har plassert mine informanter inn i den romantiske diskurs, er ikke det helt uproblematisk. I følge Giddens (2005) er den underordnede hjemmeværende kvinnen som er ganske avskåret fra omverdenen, en viktig premiss i den romantiske diskurs. Etter hvert ble det også vanlig å tenke kvinnen som ansvarlig for hjemmets ”emosjonelle arbeid” (Beck og Beck-Gernsheim 1995). Imidlertid er det ingen av mine kvinnelige informanter som er hjemmeværende. I tillegg fremstår parene for meg som høyst likeverdige i måten de kommuniserer på og snakker om og til hverandre på. Reell dialog (kap. 5.1.3) forutsetter dessuten likeverd. Det er derfor mulig å hevde at mine informantene har elementer fra både den romantiske diskurs og den rene relasjon (kap. 2.2.4).

Tryggheten ut i fra forståelsen av den rene relasjon kan jeg se når parene ikke bare begrunner den i trofasthet, men også ut fra en erfaring av å bli rommet av den andre og en dyp emosjonell nærhet hvor de kan samtale og være ærlige med hverandre om hvordan de har det og hvordan de opplever parforholdet, ja, alt i livet (kap. 4.4). For i den rene relasjon har tillit ikke noe ytre å støtte seg til og må utvikles på grunnlag av intimitet. Med utgangspunkt i Giddens, er tillit en overdragelse av tiltro til den andre om at de sammen kan motstå fremtidige trusler (Giddens 2005). Dette har parene tro på fordi de blant annet kan snakke om alt (1, s 3). Jeg mener derfor at vi ser en gjensidighet i forholdet der begge har en forventning om at parforholdet skal ”gi dem” denne tryggheten gjennom emosjonell nærhet. Jeg finner heller ingenting i empirien som tyder på tradisjonelle kjønnsdiskurser om at menn er mer relasjonelt handikappede og ikke vil snakke om følelser (Thagaard 1996).

Ut ifra det vi nå har sett, vil jeg derfor hevde at det går an å forstå mine informanter slik at parenes ”ytre” ramme har mest spor av den romantiske diskurs gjennom måten de kommer sammen på og måten de tenker om ekteskapet som varig og monogamt. Den indre dynamikk derimot har mer karakter av den rene relasjons gjensidige forventning om at begge må ”åpne” seg emosjonelt og en gjensidig forventning om å bli forstått og møtt på sine emosjoner av den

andre. I så fall mener jeg å finne noe av det Caillé (2005) mener er dagens pars forventning; de skal være hverandres terapeuter (ibid). Dette blir ikke mindre viktig når mange av de tradisjonelle rammene og verdiene¹⁹, som for mange har vært trygge, løses opp (Hareide 2005). Da øker både presset på og forventningen om at parforholdet skal møte dette behovet. Ut fra dette, går det an å spørre om språkets betydning i parforholdet (kapt 5.1.2) like godt kan forstås ut fra parenes terapeutiske rolle. Med denne synsvinkelen kan man hevde at et viktig mål i parforholdet er trygghet, nærhet og emosjonell intimitet. For å få det til, har de fått jobb som terapeuter for hverandre. Et vesentlig redskap i parets terapi er derfor språket.

5.3 Å ha realistiske forventninger. "ikke et reklamebilde av familien"

Veien til lykke i et parforhold går gjennom realistiske forventninger. Slik kan vi spissformulere mitt tredje funn. Mine informanter er tydeligvis på linje med andre som mener at for høye forventninger er en stor fare for dagens parforhold (Williksen 2005). Frønes og Brusdal (2000) hevder at "Ideen om kjærlighetsbaserte, likestilte, realiserende partnerskap bidrar til at familien oppløses" (ibid:139). I dette kapitlet vil jeg for det første diskutere om realistiske forventninger kan bli forstått som en regulator i parforholdet. Deretter vil jeg se på realistiske forventninger i lys av forskjeller og kjønn før jeg til slutt ser på hvilken plass "selvet" har.

5.3.1. Realistiske forventninger forstått som en regulator

Det kan se ut som, gjennom mine seks funn, at informantene har høye forventninger til parforholdet: De beskriver forventning om å være flinke til å kommunisere, skape rom for hverandre og tåle forskjellighet. Videre er det høye forventninger om at de skal kunne regulere sine forventninger. Dessuten bør de helst finne frem til felles verdier i de store spørsmålene og aktivt jobbe for at parforholdet ikke skal bli ødelagt, men snarere bli beskyttet så det får vokse videre. Til slutt bør de stå sammen om de store "byggeprosjektene". Dette vil jeg hevde er en imponerende liste som kan ta pusten fra noen og hver. På den andre side går det an å "forsvare" mine informanter med å si at dette er en fenomenologisk beskrivelse av hva de oftest erfarer som godt ved deres samliv. Samtidig er faren for at denne listen kan oppfattes som normer, tilstede. Imidlertid mener jeg at realistiske forventninger kan forstås som en regulator som hindrer at ønsker og drømmer ikke blir til kvelende krav til seg selv og hverandre og ødelegger det gode samliv.

¹⁹ Hareide sikter blant annet til den protestantiske pliktmoral og endringer i familiens tradisjonelle rolle som en utfordring.

Realistiske forventninger bygger bro mellom idealbildet parene har, synliggjort gjennom mine seks funn, og tøffe utfordringer livet og samlivet kan by på. I vid betydning kan dette også bli forstått som resiliens. I dag blir resiliens mer og mer brukt som tilpasningsevne til å komme gjennom vanskelige perioder eller kriser (Friborg og Hjemdal 2004). I teorikapittelet så vi flere studier som mener at resiliens er viktig for et godt samliv. Det virker som tanken er at en relasjonell elastisitet gir evne til å holde ut situasjoner som ikke er optimale. Mine funn ser ut til å stemme med denne tanken.

5.3.2 Realistiske forventninger, forskjeller og kjønn

Det ser ut til at realistiske forventninger ikke bare handler om å møte utfordringer som kommer utenfra parforholdet, men er også viktig i møte med parets innbyrdes forskjeller (kapittel 4.4 og 4.6). Som vi så i kapittel 4.4, kunne Tone beskrive dem som ekstremt forskjellige. Dette opplever de som krevende, men samtidig som viktig for å nå de målene de har satt seg. Når mine informanter snakker om forskjeller, finner jeg det interessant at kjønn ikke blir tematisert noen steder i materialet, verken på en positiv eller negativ måte. Dette kan selvsagt tolkes som at kjønnsforskjeller er noe så selvfølgelig og/eller ubevist at det ikke oppleves som relevant å tematisere (Caillé 2005). I så fall er det mulig å se dette i tråd med den romantiske diskurs, der nettopp den enkelte ikke blir hel før man har blitt komplementert med det andre kjønn. Her er kjønnsforskjellene naturlige og nødvendige. Ut fra denne synsvinkel vil da bekreftelse som mann og kvinne gir hverandre alltid være kjønn. På den andre side går det an å forstå mangel på tematisering av kjønn, med mer fokus på personlighet, som en forståelse av at de bekrefter hverandre uavhengig av kjønn (Thagaard 1996: 49). Da er det i så fall mer i tråd med kjønnsforskere som i lang tid har hatt som utgangspunkt, helt i tråd med en sosialkonstruksjonistisk forståelse, at kjønn er et sosialt fenomen som skapes og fortolkes og blir til (Røthing 2004). Det kan også tenkes at kjønnskillene vil viskes mer og mer ut når parene nå står så likestilt i å gjøre parforhold og familieliv om til et selvutviklingsprosjekt kombinert med omsorg. Symmetrisk arbeidsdeling og en høy grad av foreldredrevne fritidsaktiviteter, kan også være et uttrykk for dette (Aarseth 2011). Det samme kan mine informanters manglende tematisering av arbeidsdeling, men fokus på felles prosjekt, være et uttrykk for det samme og dermed være en årsak til at kjønn ikke blir tematisert i mitt materiale.

5.3.3 Realistiske forventninger, forskjeller og "selvet"

Mine informanter ser ut til å mene at realistiske forventninger er nødvendig også i møte med at paret har en forskjellighet som trengs rommes og tåles (kap 4.4). Jeg undrer meg over om dette kan forstås i lys av en språkssystemisk tenkning som da vil mene at problemet ligger i

språket (Anderson 2003). Hva om problemet er at de *sier* at de er forskjellige? For bak konstruksjonen om at de er forskjellige, ligger påstanden om at det er to ”selv” som ”er.” Men hva om de ikke ”er”? Da er vi tett opp til Gergen (2015) sin sosialkonstruksjonistiske tilnærming til ”selvet”. For Gergen hevder at bak en tanke om forskjeller, slik parene uttrykker, ligger en dyp individualisme som vi trenger å komme bort fra. Vi trenger å ta steget bort fra den tradisjonelle delingen mellom mitt eget selv og andre, meg og fellesskapet:

”Vi trenger å finne en måte å forstå oss selv som med- skapere av sosiale prosesser, hvor vi heller trenger å si: der er ingen ”meg” eller ”deg” før vi har kommet frem til et ”oss” (Gergen 2015:104).

Gergen (2015) hevder at når vi snakker om at vi trenger å ”arbeide med våre relasjoner” eller vi trenger å ”forbedre teamarbeidet”, viser det at vi tror at den enkelte ”selv” er det primære som fellesskapet er satt sammen av. Derfor må fellesskapet bli ”bygd” eller ”reparert” (ibid). Dersom fellesskapet hadde vært det primære, ville tilnærmingen kanskje vært en annen. Den vestlige tankegangen om å lære ”seg selv” å kjenne slik at vi vet hva vi ”egentlig” ønsker, en tanke vi kan spore hos mine informanter, hadde da vært mindre framtrædende (ibid). Den plass som ”selvet” får, kan være med på å definere og låse følelser, handlinger og meninger istedenfor å skape større handlingsrom. Den positive muligheten i å skifte fokus fra meg ”selv” til ”oss” ligger i at vi nå ikke trenger å forstå for eksempel våre ”egne” følelser som noe vi har, men noe vi gjør (ibid). Da kan det hende at mange av ”forskjellene” som mine informanter snakker om som et problem, på en helt annen måte kunne bli ”løst opp” i samtalen med hverandre (Anderson 2003:127). Konsekvensen av dette kan altså være at behovet for den regulerende rolle som realistiske forventninger har i mine informanters samliv, ikke vil være nødvendig fordi kampen mellom to ”selv” er avblåst. Isteden er der nå et språklig samskapende ”oss” som er dominerende i samlivet.

5.4 Å ha felles verdier. ”Like verdier og tanker om hva som er viktig, da”

For parene i mitt studie, er like verdier en viktig del av det gode samliv. Dette kan forstås ut i fra ideen om at ”like barn leker best”. Dette er også i tråd med homogamitetsteorien for pardannelse som vektlegger at jo større likhet jo høyere kvalitet i parforholdet (Spanier og Lewis 1980). Dette blir forsterket med påstanden om at ”like barn leker på samme sted” (Granrusten 1999). Tanken er at gjennom for eksempel studievalg, sportsinteresser, politisk eller religiøst fellesskap, har mennesker allerede foretatt valg på bakgrunn av mulighet eller motivasjon. Likheten er tilstede før de har truffet hverandre på en arena som speiler deres

interesser og verdier (ibid). Når jeg vet at par en og to i denne studien traff hverandre i et religiøst fellesskap, kan det styrke denne påstanden. Det er også mulig å se at flere av studiene²⁰ beskrevet i teoridelen nærmest forutsetter at paret er like, ved blant annet å fokusere på parforholdets relasjonelle aspekt. Dette bekrefter tanken om at like barn leker best. Dette avsnittet kan jeg altså oppsummere med å si at ut fra denne synsvinkelen går det an å hevde at mine informanter har et godt samliv fordi de har så like verdier.

På den andre side vektlegger parene at de er svært forskjellige (kap 4.4 og 4.5). Dette blir sett på både som en utfordring, men også som en mulighet. Det tredje paret (s 7) er tydeligst på at forskjellene er viktig for å nå de målene de hadde satt seg (s 3). Else mente at hun representerer det kreative mens Egil er den strukturerte. Begge deler er avgjørende viktig. Ut fra denne synsvinkelen er det mulig å heller støtte teorien om komplementære behov (Winch, Ktsanes og Ktsanes 1955). Denne teorien vektlegger mindre arenaen hvor parene treffes, men mer hva som skjer når parene treffes og mener at det utfyllende aspektet er vel så avgjørende for hvorfor parene velger som de gjør. Ut fra denne synsvinkelen er det mulig å si at parene i min studie har et godt samliv fordi de er så forskjellige at det blir dynamikk i forholdet til å skape nok fremdrift til å nå de målene de har satt seg.

På bakgrunn av analysen og perspektivet fra homogamitetsteorien og komplementærteorien, mener jeg at vi kan argumentere for at begge teoriene er gjeldende (Røthing 2004). Ut fra denne studien og denne synsvinkelen vil jeg da kunne si at parene har et godt samliv fordi de har tilstrekkelig med like verdier til at de får en felles retning for hva de ønsker. Samtidig er de tilstrekkelig forskjellige til at de faktisk klarer å gjennomføre det de ønsker på en måte som begge er tilfreds med.

5.5 Å jobbe for det. "samlivet er en type jobb. Det er ikke noe som går av seg selv"

I følge mine informanter er en viktig faktor i et godt samliv å ha en holdning om å jobbe for samlivet. Selv om kjærlighet som begrep nesten ikke er brukt av noen av informantene, vil jeg allikevel hevde vi kan forstå informantenes beskrivelse som tett opp til "arbeidende kjærlighet" i den romantiske diskurs. (kap. 2.2.4). Skal kjærligheten vare slik de ønsker det, ser det ut til at de mener det kreves hardt arbeid og vilje til tilpasning og endring, "det er ikke noe som går av seg selv" (Helene s 14). Bare denne siste setningen gir for meg assosiasjoner til arbeidslivet og maskiner som oftest går "av seg selv" når alt virker, men som må holdes under oppsyn og vedlikeholdes. Synet på kjærlighet som det produserende samliv ser ut til å

²⁰ Se både Gottman (1999) og Mackey og O'Brien (1995)

bli forsterket når for eksempel Else sier at hun er ”ganske ambisiøs” (s 5) og når de klarere å ”virkeliggjøre det” (Else s 5) og oppnå de felles drømmene de har om å ”skape noe” (Else s 17). Da kan det se ut som at fordi parene ønsker å få et ”resultat”, blir konsekvensen at de trenger å ”investere tid” i parforholdet slik at ”maskineriet” kan gå videre mot det som er det ”egentlige” målet; nemlig felles byggeprosjekt (det sjette funn). Ut fra synet på samlivet som noe de må jobbe med, kan man diskutere om det vi her ser har elementer av den romantiske diskurs som ”strekker” seg mot elementer av den førmoderne tid hvor samlivet, i store trekk, ikke hadde ”egenverdi”, men var en nødvendighet som livsgrunnlag (kap 2.1.1). Det var gjennom samlivet, og da fortrinnsvis i storfamilien, folk fikk tilgang til både mat og folketrygd. Mens jeg i funnet om trygghet (kap. 5.2) diskuterte om vi så kombinasjonen av den romantiske og den rene relasjon, vil jeg altså hevde at vi her kanskje ser elementer av kombinasjonen av den romantiske diskurs og tenkningen i den førmoderne tid. En annen vinkel er selvsagt at i måloppnåelsen vi ser hos mine informanter, ligger det personlig tilfredsstillelse. Da kan det være vi ser likhetstrekk med den rene relasjon.

Synet på samlivet som noe man må ”jobbe med” kan også se ut til både å være i tråd med Gottmann sin forståelse av parrelasjon (kap 2.3.2) og tenkningen i positiv psykologi (kap. 2.2.5). Gottmann tilbyr en rekke praktiske øvelser for refleksjon alene og som par for å nå de syv prinsippene for et godt samliv (Gottmann 1999). For eksempel går en øvelse ut på ”Hva skal du gjøre når din ektefelle ikke henvender seg til deg” (ibid). En annen øvelse tilbyr hjelp til å ”vurdere dine samlivskonflikter” (ibid). Gottmann mener å kunne tilby rikelig med hjelp til å arbeide med parforholdet. På mange måter har positiv psykologi mye av denne tilnærming (kap. 2.2.5). Lykken er å blomstre (Seligman 2013), men skal dette skje, er det ganske mange øvelser som en kan eller bør gjøre (ibid). Med tanke på hvor sterk denne ideen er hos mine informanter, og i den grad det er vektlagt i mye selvhjelps litteratur, er det påfallende lite fokus på, i alle fall slik det kom frem i studien, å arbeide med parforholdet gjennom ytre påvirkning som kurs eller bøker. Dette arbeidet ser ut til å være noe de gjør mer ”for seg selv”.

Et viktig trekk i den rene relasjon, er den enkeltes selvautonomi (Giddens 1994). Det innbefatter friheten til å velge å gå når ikke parforholdet er tilfredsstillende nok, enten emosjonelt eller seksuelt. Som det har kommet frem tidligere i denne studien, er dette et trekk som er vanskelig å spore i mitt materiale. Allikevel kan en undre seg på om det er tilsvarende trekk vi finner i den senmoderne personlige autonomi som gjør at parene er opptatt av å gi

hverandre frihet. Slik jeg tolker materialet, må de jobbe for å finne balansen mellom personlig frihet til å gjøre sine ”egne ting” og det å gjøre ting sammen som par eller familie (kap. 4.7).

At dette blir et spenningsfelt, ser ut til å være åpenbart for Giddens (1994). Den enkeltes selvrefleksivitet gjør at store mengder kunnskap fører til en stor bevissthet rundt sine egne valg omkring parforholdet. En konsekvens, i følge Giddens blir en nesten umulig motpol som skal holdes sammen: Den enkeltes personlige frihet og forholdets behov for å styrke intimiteten (ibid). Siden jeg hevder at parene som er representert i denne studien ikke bare kan kategoriseres som rene relasjoner, kan det tenkes at de i mindre grad opplever denne spenningen siden døren ut av forholdet ikke ser ut til å være så åpen.

5.6 Å ha felles byggeprosjekt. ”skape noe sammen”

Det sjette og siste funnet i denne studien er at det gode samliv handler om å ha felles byggeprosjekt der de som par kan skape noe sammen. Når parene fremhever dette som viktig for et godt samliv, er de helt i tråd med Eudaimonisk lykkebegrep (kap 2.3.1), Gottmann (1999) og positiv psykologi (kap. 2.2.5). Det gjelder på det personlige plan så vel som på det relasjonelle plan: Det gode (sam)liv styrkes når mennesker finner mening og hensikt utover seg selv eller relasjonen. I motsetning til tenkningen i den rene relasjon, kan det altså se ut som at parene i min studie ikke først og fremst finner lykke ved å dyrke parforholdet. Oppdraget bør være større og utenfor selve paret. På den måten er det mulig å se at parene i min studie har elementer fra både den førmoderne tid og den romantiske diskurs. For parforhold i den førmoderne tid hadde storfamilien eller samfunnet som mål (kap. 2.1.1). I den romantiske diskurs er det paret og deres barn som er den store hensikten. Giddens (1994) hevder også at parforhold som starter som rene relasjoner, ofte dreier automatisk mot den romantiske diskurs når de får barn. Håkon Hartveit (2005) hevder at paret da har gått inn i en transitiv relasjon. Det vil for eksempel si at siden mor og barn er knyttet sammen og far og hans mor er knyttet sammen, vil hans mor være knyttet sammen med barnets mor siden barnet er knyttet sammen med far. Parforholdet er med andre ord knyttet til omgivelsene på en ny måte. Paret har nå et forhold som har mening for mange mennesker uavhengig av personlig utbytte for partene alene (ibid). I alle fall opplever jeg parenes mening om et felles byggeprosjekt som en viktig faktor i deres gode samliv.

Når jeg syns å se at parene gjennom felles byggeprosjekt har elementer fra både den romantiske diskurs og førmoderne tid, kan det hende jeg gjennom dette ser glimt av det Aarseth (2011) kaller ”romantiske livsprosjekter i omforming” (ibid:106). I den klassiske romantiske diskurs var det en klar kjønnsdeling med en hjemmевærende kvinne og en

utarbeidende lønnet mann (Giddens 1994). Men når ikke det lenger er tilfelle, blir det et tomrom etter den ”kvinnelige hjemskaperen” (Aarseth 2011:106). Dette tomrommet, slik Aarseth ser det, blir nå fylt av nye livsprosjekter som de har felles. Dette blir en fornyelse av den modernistiske tanken om familien som en produksjonsenhet der gjøremål har mening i seg selv i den forstand at det er en del av den ”hjemlige livslykke” (Aarseth 2011:107). Dette syns jeg kommer tydelig frem i nøkkelutsagnene til Trond og Else:

”og jeg syns det er noe vakkert med å komme tilbake til at dette er først og fremst et arbeidsfellesskap. Og jeg ser på en måte ikke ulykken i det. Jeg ser.. det ser jeg bare lykke i. Og det stikker ganske dypt. (...) Jeg tror på at vi er skapt til å forvalte noe sammen (...) At det det skaper noen varme følelser i meg. Om ekthet. Ekte liv (...) det at vi får barn, det at vi skaper et hjem. At vi gjør et arbeid... (Trond s 30)

”Jeg er ganske ambisiøs. Både økonomisk, sosialt, familiært, estetisk. Jeg har en sånn... jeg er en.. eie jeg er en drømmer, ikke sant. Når jeg klarer å virkeliggjøre det, gir det en veldig tilfredsstillelse.. (Else s 5)

Jeg mener å se gjennom dette at deres livsprosjekt ser ut til å bidra til intimitet i parforholdet på en kraftfull måte. Det er nettopp disse arbeidsmessige investeringene som ”forankrer drømmene i hverdagslivets krav og skaper tilhørighet og forpliktelse” (Aarseth 2011:112) Ulempen kan være at de likestilte kunnskapsarbeidende parene tar med seg arbeidshverdagens måloppnåelse inn i hjemmet og skaper nytt press på alle i familien. Da kan det være at det lykkelige hjem ikke har så mye av romantikkens ”fred og hygge” over seg, men derimot nærhet til oppgavene og prosjektet. I så fall kan det hevdes at den likestilte familiens lykke ikke er en ensidig dyrking av egen selvutfoldelse eller parets intimitet. Heller ikke ligger nøkkelen i en rettferdig fordeling av arbeidsoppgavene (Aarseth 2011), men en sammensmeltning av felles mål og prosjekter. I likestilte familier er en fordeling av hjemmets arbeidsoppgaver en klassisk utfordring (Thagaard 1996). Det er derfor interessant å merke seg at ingen av mine informanter løfter dette opp som en utfordring til tross for at begge er i jobb. Samtidig kan det også handle om at når fokuset blir alle målsettingene, blir kravet til likestilling og fokus på tradisjonelle kjønnsforskjeller redusert, eller de blir skjult (Aarseth 2011).

Dersom mine informanter er så knyttet til ”felles byggeprosjekt” som jeg her har drøftet, er det en motsats til teorien om at familien tømmes for mening og tiltrekningskraft (Aarseth 2011). Jeg vil heller hevde at familien ikke tømmes for mening, men at det skapes mer mening som blir en del av parets emosjonelle investering og dype motivasjon. Da kan det

være mulig å hevde at hele dette spillet er selvforsterkende fordi ”økt involvering øker individenes sans for spillet og skaper mer lyst og forpliktelse” (Aarseth 2011:115).

5.7 Funnene i lys av hverandre – en oppsummering

I dette avsnittet ønsker jeg å ta et metaperspektiv på diskusjonskapittelet, noe som også kan bli sett på som en oppsummering. Jeg stiller meg selv følgende spørsmål: Ut fra denne fortolkende fenomenologiske oppgaven; hvordan går det an å forstå funnene i lys av hverandre?

For det første ser det ut til at disse parene mener at i et godt samliv samskaper paret sine narrativer gjennom språket. Jeg ser for meg at parene i min studie har en konstruksjon om at språket er som en stang som de andre funnene er tredd ned på: Språket er derfor en viktig faktor for å skape trygghet i parrelasjonen. Gjennom språket klarer parene å regulere forventningene til hverandre slik at de blir realistiske. Informantene samskaper videre sine felles verdier gjennom språket. Ved bruk av språket ”jobber” de også med parforholdet slik at relasjonen blir tatt vare på og utviklet. Til sist samskaper de felles ”byggeprosjekt” gjennom språket og kan gjennomføre dette prosjektet i tråd med sine felles verdier. Ut fra et språkssystemisk perspektiv kan vi da hevde at disse parenes gode samliv ligger i hvordan de evner å snakke sammen og konstruere sine foretrukne historier.

For det andre ser det ut til at i et godt samliv har paret fokus på noe utenfor seg selv. Jeg mener å se at parene tenker ut fra en eudaimonisk lykkeforståelse der mening med livet og samlivet er avgjørende for erfaring av et tilfredsstillende liv. Mening finner derimot ikke paret i seg selv, men utenfor seg selv. Hva dette er, kan variere noe mellom parene. Men det som er felles for mine informanter er å bygge et hus og et hjem som inkluderer barn. Jeg mener å se at dette bunner i en forståelse av parforholdet som skapende eller produserende. Det betyr ikke nødvendigvis at parforholdet ikke kan ha en egenverdi, men det sees først og fremst i lys av hensikten eller meningen med å skape. Jeg mener å se at denne ideen er så sterk at når parene snakker om viktigheten av trygghet i parforholdet, tenker de ikke bare det som en egenverdi, men noe som må til for at de skal ”fungere” sammen for at de skal ha en trygg base for å kunne utføre sitt store oppdrag. Når paret snakker om å jobbe for samlivet, har det karakter av samme tanken om å ha felles byggeprosjekt. Jeg mener også å se at deres felles verdier påvirker flere sider ved livet, og blir en styringsfjær mot deres felles byggeprosjekt. De er til for noe større.

For det tredje ser det ut til at i et godt samliv er forventningene til hverandre høye, men de reguleres av en betydelig grad av resiliens. De seks funnene som jeg mener er gjeldende for alle mine informanter, kan forstås som et sett av forventninger til hverandre. De forventer å kunne snakke om det meste. De forventer å kunne erfare samlivet som ei trygg havn. De har en forventning om at de har, eller vil klare å skape, felles verdier om de større spørsmålene i livet som for eksempel hva de skal bruke mest tid på. De forventer at de ikke bare slår seg til ”ro”, men er innstilt på å jobbe for at forholdet hele tiden skal være slik de ønsker det. Dessuten har de en forventning om å stå sammen om felles byggeprosjekt. Sist, men ikke minst, har de tanker om at når de ikke oppnår alt dette, skal de klare å ha realistiske forventninger til samlivet. Derfor mener jeg å se at realistiske forventninger blir som en regulator som gjør at forventningene forblir ønsker og målsettinger, og ikke går over i krav som kveler forholdet.

Kapittelet kan oppsummeres slik: Det ser ut som at mine informanter har klare tanker om hva som kjennetegner et godt samliv. Språket ser ut til å ha en helt sentral plass der de samskaper historien om det gode samliv. Realistiske forventninger blir snakket frem, noe som gjør at det gode samliv også kan romme forskjeller og utfordringer i samlivet og livet for øvrig. Språket er sentralt i å gjøre parforholdet til en trygg relasjon der felles verdier blir løftet opp. Å jobbe for at parforholdet skal forbli en sunn relasjon, ser ut til å være helt naturlig for mine informanter. Alt dette gjør parene i stand til å ha et felles fokus på en større hensikt utover selve parforholdet. Slik jeg forstår mine informanter er summen av dette et godt samliv.

5. 8 Mulige begrensninger ved studien

I dette kapittelet vil jeg kort redegjøre for noen begrensninger ved denne studien. Det første jeg vil ta frem som en mulig svakhet med oppgaven, er synet på språket som kommer frem i denne studien. Jeg mener det er god dekning i materialet for å tolke språket som en så viktig del av det gode samliv slik disse informantene utdyper fenomenet. Samtidig kan det bli som å gå på en fotballkamp og spørre tilskuerne om deres fritidsinteresser. Sjansen er stor for at de aller fleste ville ha svart fotball som en av topp tre. Det er kanskje ikke så unaturlig at de som svarer ja til å sitte i en til to timer og samtale med en fremmed om ganske nære ting, er par som har gjort det sammen noen ganger før og derfor anser språket som en så viktig måte å ”gjøre samliv på”. Med andre ord kan det være mulig å se for seg et godt samliv uten at språket nødvendigvis må få en slik plass i samlivet som det har gjort i denne studien.

Det andre jeg vil påpeke som en mulig svakhet med studien, er at jeg har intervjuet parene sammen. Noen vil da kunne hevde at dette kan være en viktig årsak til så lite divergens innad

i parforholdet (Syltevik 2000; Røthing 2004). Når temaet i tillegg er det gode samliv, kan ønsket om å harmonisere eventuelle uenigheter dukke opp. Men ut fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv er det sammen vi skaper mening. Og det som har kommet frem i denne studien er meninger og perspektiver parene sammen skapte i intervjusituasjonen i samspill med meg.

En tredje mulig begrensning ved studien handler om at jeg er både familieterapeut og pastor. Det første stod i informasjonen de fikk, det andre var noe parene fikk kjennskap til før eller i løpet av intervjuet. Nå er ikke prest en maktfaktor slik vi så det for 100 år siden, men akkurat som maktspørsmålet blir løftet frem i terapissetting, er det i alle fall relevant at det blir satt ord på også i denne studien. Hvordan har min rolle som pastor og familieterapeut påvirket informantenes svar? Alle nevnte tro som en viktig verdi. Ville det ha kommet frem med en annen terapeut? Tidlig i prosessen var jeg innom tanken på å velge informanter ut fra par som var aktive i kirken. Men ganske raskt forlot jeg denne ideen fordi jeg nettopp ønsket å treffe et ”gjennomsnittlig utvalg”. Derfor ba jeg alle i klassen om å hjelpe meg. På bakgrunn av hvordan jeg gikk frem for å skaffe meg informanter, ble jeg derfor overrasket over at alle informantene snakket om tro. Dette fører igjen til at gruppa ble mer ideografisk enn jeg hadde tenkt. Hvordan tro ellers påvirker funnene, kommer i svært liten grad frem i empirien så langt jeg kan se²¹. Videre kan man spørre seg om det kan ha påvirket parene til å svare en terapeut ut i fra deres tanker om mine (faglige) meninger om det gode samliv. På den andre side kan det at jeg er pastor og familieterapeut for noen ha vært positivt og gitt dem trygghet til å være ærlige og åpne. Ut fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv vet vi bare en ting om dette: Det har påvirket.

Det siste jeg vil løfte frem som en mulig svakhet, er min egen rolle i denne oppgaven som en IPA forsker der jeg ikke bare skal fortolke, men også få frem informantenes egen fortelling om fenomenet godt samliv. Kanskje ble jeg for lite dristig i det å stille granskende og nesten gravende spørsmål. Dette kan bunne i redselen for å påvirke informantene for mye eller det kan handle om at jeg ikke i tilstrekkelig grad la av meg rollen som lyttende terapeut (Kvale og Brinkmann 2012). Dette kan ha gått på bekostning av muligheten til å få både andre og utvidede perspektiver på parenes syn på det gode samliv. Ut fra min egen forforståelse, var jeg overrasket over at for eksempel seksualitet og arbeidsdeling i hjemmet ikke ble tematisert. Istedenfor å spørre ledende eller mer utforskende spørsmål, holdt jeg imidlertid fast på ideen

²¹ Unntaket er Trond sin forståelse av ”felles byggeprosjekt”. Se side 46-47.

om at det er informantenes fortelling som i størst mulig grad skulle løftes frem. Tausheten om et emne kan da tolkes som at det ikke var viktig og derfor ikke ble snakket frem. Det er også en mulighet for at dette var emner de ikke var komfortable å snakke med meg om eller at de rett og slett ikke kom på det i settingen.

Gjennomsiktigheten som er beskrevet i kapittel 3 blir ekstra viktig med tanke på de mulige begrensningene jeg har presentert. På den andre siden er det viktig å minne om at målsettingen med studien ikke har vært å skape ”sannheter” på et generelt nivå, men å tilby refleksjoner og perspektiver.

5.9 Videre forskning

I dette kapittelet vil jeg komme med noen refleksjoner omkring videre forskning. Jeg har lyst til å peke på to ganske forskjellige retninger. Oppgavens beskjedne omfang gjør at mye måtte utelukkes. Selv om jeg forsøker å sette parforholdet i et systemisk lys gjennom familie, barn og venner, har jeg i ganske stor grad valgt bort de større strukturelle spørsmålene som blant annet samfunn, kultur, økonomi og klasse (Røthing 2004). I forlengelsen av dette ville det ha vært spennende, ut fra generativ teori, å dratt inn mer av feministisk teori eller queer teori (Gergen 2015). Generativ teori, i følge Gergen, handler om å ”generere ny kunnskap” gjennom å bryte ned de vanlige, ofte mer fasttømrede, forestillingene. Ut fra generativ teori, kunne jeg da ha brakt feministisk eller queer teori inn i en fenomenologisk studie som denne, og på den måten fått nye perspektiver.

En helt annen retning jeg ble litt nysgjerrig på i løpet av studien, var tilknytningsteori (Bowlby 1997), ikke minst med tanke på den voksende interesse i Norge for emosjonsfokuset terapi (EFT) hvor Sue Johnsen (2012) er toneangivende. EFT har tilknytningsteori som en viktig premiss. Tilknytningsteori og parrelasjoner ser ut til å være lite vektlagt i undervisningen av norske psykologer og familierapeuter og lite forsket på i Norge generelt (Henriksen og Thuen 2012). Det gjør meg ikke mindre nysgjerrig på hvilke andre perspektiver som jeg da kunne ha fått.

6 Avslutning og selvrefleksjon

Mitt utgangspunkt for denne oppgaven var: *”Jakten på det gode samliv: hva er lykke?”*

Forskningsspørsmålet har vært: *”Hvordan vil par som selv mener de har et godt samliv, beskrive dette samlivet?”*

Jeg har møtt tre par som raust har beskrevet sine tanker om det gode samliv til meg. Midt mellom alle bøkene som snart skal leveres tilbake dukker noen refleksjoner opp. Til tross for at mine informanter, slik jeg har tolket dem, har mange felles referansepunkter, tenker jeg paradoksalt nok på at jeg tror denne studien har økt min bevissthet om at det går an å være lykkelig som par på så mange forskjellige måter. Samtidig sitter jeg igjen med at kanskje er det mange andre par som, slik jeg har punktuert mine informanter, balanserer mellom høye forventninger og realistiske forventninger. Da blir kanskje ikke lykke først og fremst harmoni, men dynamikk. Om det blir en god eller dårlig dynamikk er kanskje først og fremst en konstruksjon? Dette har gjort at min egen refleksjon har økt gjennom studien. Håpet er at det også kan gjøre det for andre par, terapeuter og kursholdere. Kan det brukes til å speile egne ideer og tanker, kan det kanskje lede til en passelig forskjell som kan være nyttig. Dermed legges også ansvaret over på den enkelte leser til å overføre kunnskapen på en måte som er tilpasset kontekst. For fokuset blir da ikke på om funnene er ”sanne” men om de er nyttige. Er de nyttige, har de allerede blitt overført. På sin egen måte. Schleiermacher`s ord kan, med litt godvilje, også forstås sosialkonstruksjonistisk: *”Everyone carries a minimum of everyone else within themselves”* (Smith m.fl. 2012:38).

Litteraturliste

- Andersen, T. (2010). *Reflekterende processer*. Gylling: Dansk psykologisk forlag
- Anderson, H. (2008). *Om å skape rom for et fruktbart fellesskap*. I: Anderson H og Jensen P. (red). *Inspirasjon*, Gyldendal Akademiske
- Anderson, H. (2006). *Samtal, språk och möjligheter*. Stockholm: Bokförlaget Mareld
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi- et postmoderne perspektiv*. København: Hans Reitzels Forlag
- Antonofsky, A. (2012). *Helsens mysterium, den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Bachand, L.L og Caron, S.L. (2001). Ties that bind: A Qualitive study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. Mar 2001, Vol. 23 Issue 1, p105-121. 17p.1 Chart
- Bateson, G. (2000). *Steps to an ecology of mind*. Chicago: The University of Chicago Press
- Beck, U. Og Beck-Gernsheim, E. (1995). *The normal chaos of love*. Cambridge: Polity Press
- Bertalanffy, C.V (1950). The theory of open systems in physics and biology. I *Science* 13 1950, vol 111 (2872): 23-9. Hentet 18. Oktober 2015 fra:
http://www.jstor.org/stable1676073seq=2#page_scan_tab_contents
- Bjartveit, S. og Kjærstad, T. (2001). *Kaos og Kosmos*. Kolle forlag
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and Loss Volume I*. London: Random House
- Caillè, P. (2005). Er paret overflødig I det postmoderne samfunnet? I: Hårtveit H. (red). *Perspektiver på parforhold*. Oslo: Universitetsforlaget.

DeJong, P. og Berg I.K (2009). *Løsningskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Friborg, O. og Hjemdal, O. (2004). Resiliens som mål på tilpasningsevne. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, Vol 41, nummer 3, 2004, side 206-208. Hentet 7.oktober 2015 fra:

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=394504&a=3

Frønes, I. og Brusdal, R (2000) *På sporet av den nye tid. Kulturelle varsler for en nær fremtid*. Bergen: Fagbokforlaget

Gable, S., Impett, E., Reis, T. og Asher, E. (2004). *What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events*. Hentet 28.mars 2015 fra:

https://www.psych.rochester.edu/people/reis_harry/assets/pdf/GableReisImpettAsher_2004.pdf

Gergen, K. (2015). *An invitation to social construction*. London: Sage

Gottmann, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Random House LLC

Gottmann, J. og Silver, N.(2012). *What makes love last?*. New York: Simon & Schuster

Gottman, J. M. & Notarius, C. I. (2002). Marital Research in the 20th Century and Research Agenda for the 21st Century. *Family Process*, 41 (2), p 159-197. Hentet 26. September 2015 fra: <http://www.lib.iup.edu/cfr/files/chapter1/gottman-marital-research.pdf>

Granrusten, P.T. (1999). Partnervalg. I: Brant B. og Moxnes K. (red). *Familie for tiden*. Tano Aschehoug

Gustavson, K. (2012). *Depressive symptoms, life satisfaction, and relationship quality. A population based longitudinal study*. Oslo: Universitetet i Oslo. (Doktorgrad). Sammendrag hentet 23. Oktober 2015 fra:

http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/arrangementer/disputaser/2012/gustavson_kristin/viten.html

Halvorsen, J. (2013). *Gjør positive psykologi oss lykkeligere og mindre syke?* Hentet 30.september 2015 fra: <http://www.psykologiskbehandling.no/gjor-positiv-psykologi-oss->

[lykkelige-og-mindre-psyke/](#)

Hareide, B.J. (2005). Kjærlighet i colaens tid. I: Hårtveit H. (red). *Perspektiver på parforhold*. Oslo: Universitetsforlaget.

Helliwell, J.; Layard, R. og Sachs, J. (2014). *World Happiness Report*. Hentet 23. Oktober 2015 fra: http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf

Henriksen, R,E og F. Thuen (2012). Tilknytningsteori anvendt på parrelasjoner. En litteraturgjennomgang, *Tidskrift for Norsk Psykologiforening*, 49: 560-565. Hentet 15. Oktober 2015 fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=263622&a=3

Hårtveit, H. (2005). Å arbeide med rammer. I Hårtveit H. (red). *Perspektiver på parforhold*, Oslo: Universitetsforlaget.

Hårtveit, H. og Jensen, P. (2008). Familien pluss èn. Oslo: Universitetsforlaget

Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag

Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Johnsen, A. og Torsteinsson, V. (2012). *Lærebok i familieterapi*. Oslo: Universitetsforlaget

Johnsen, S. (2012). *Hold meg. En veiviser til varig kjærlighet*. Arneberg forlag

Knardal, S. (2011) Positiv psykologi, anmeldelse. *Tidskrift for den Norske legeforening*. Hentet 30. September 2015 fra: <http://tidsskriftet.no/article/2118560/>

Kvale, S. og Bringmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag

Langeland, S. (2011) "Hvor går veien til det gode liv" Oslo: Menighetsfakultetet, (Masteravhandling i kristendomskunnskap). Hentet 20. Oktober 2015 fra: <http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/160952/Hvor%20går%20veien%20til%20det%20gode%20liv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mackey, R.A. og O'Brien, B.A. (1995). *Lasting marriages. Men and women growing together*. USA: Praeger Publishers. Hentet 26/9-15 fra: <https://aifs.gov.au/publications/why-marriages-last/studies-lasting-marriages>

Maturana, H.R. og Varela, F.J. (1998). *The tree of knowledge. The biological roots of human understanding*. Boston: Shambhala

Moore, K. Carrano, J. Cleveland, K. Bronte- Tinkew, J. (2013). *Conceptualizing and measuring "Healthy Marriages" for empirical research and evaluation studies: A compendium of measures- Part II*. Hentet 28. Mars 2015 fra: <http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/09/Healthy-Marriages-Part-One-FINAL.pdf>

Nordbakken, L. (2007). *Lykkeforskning- et farlig politisk redskap*. Hentet 4. April 2015 fra: <http://www.minervanett.no/lykkeforskning-et-farlig-politisk-redskap>

Røthing, Å. (2004). *Parforhold. Idealer, forhandlinger, strategier*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Seikkula, J. (1996). *Öppna samtal*. Stockholm: Bokförlaget Mareld

Seligman, M. (2013). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria paperback

Smith, J.A., Flowers, P. og Larkin. M. (2009): *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: Saga Publications

Spanier, G.B. og Lewis, R.A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies, *Journal of Marriage and Family*, vol 42, No 4, Decade Rewiew 1980, s 825-839. Hentet 20. Oktober 2015 fra: http://www.jstor.org/stable/351827?seq=1#page_scan_tab_contents

Spilde, I. (2008). *Jakten på lykken*. Hentet 30. September 2015 fra: <http://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken>

Syltevik, L.J. (2000). *Differensierte familieliv. Familiepraksis i Norge på slutten av 1990-tallet*. Bergen: Senter for samfunnsforskning.

Syltevik, L.J. (2005). Fra Trygg havn til vakkende fellesskap? Sosiologiske perspektiver på dagens familier og parforhold. I: Hårtveit, H. (red). *Perspektiver på parforhold*, Oslo: Universitetsforlaget.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagforlaget

Trevas, R., Lucker, A. og Borchert, D. (1997). *Philosophy of sex and love*. New Jersey: Prentic Hall

Tronstad, M.L.O. (2014, 18. september) Lever vi i et lykketyranni? Kristiansand Avis: 1 og 8-9)

White, M. (2009). Kart over narrativ praksis. Oslo: Pax forlag A/S.

Williksen, S. (2005). Et par er mer enn to. I: Hårtveit, H. (red). *Perspektiver på parforhold*, Oslo: Universitetsforlaget.

Winch, R.F; Ktsanes, T.; Ktsanes, V. (1955). Empirica elaboration of the theory of complementary needs in mate- selection, *The journal of Abnormal and Social Psychology*, 1955, Vol 51 (3) s. 508-513

Øfsti, A (2008a) *Some call it love*. Oslo: Diakonhjemmet Høgskole. (Doktoravhandling)

Øfsti, A. (2008b) Om å ta den romantiske diskursen for gitt. *Fokus* vol 36: 362-374,

Universitetsforlaget. Hentet 23. Oktober 2015:

<http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/98845/Ofsti%20romantisk%20diskurs.pdf?sequence=1>

Ølgaard, B. (2012). *Kommunikation og økomentale systemer*. København: Akademisk forlag

Aalborg Universitetet (2015a) (ukjent). *Lykkeforskning, definisjoner og teorier*. Hentet

30.mars 2015 fra: <http://www.soc.aau.dk/forskning/lykkeforskning/lykkeforskning-forside/>

Aalborg Universitetet (2015b) (ukjent). *Kan lykke måles*. Hentet 30. Mars 2015 fra:

<http://www.soc.aau.dk/forskning/lykkeforskning/kan-lykke-maales/the-satisfaction-with-life-scale/>

Aarseth, H. (2011). *Moderne familieliv. Den likestilte familiens motivasjonsformer*, Cappelen Damm Akademisk

Vedlegg 1

Forespørsel og samtykke til intervju i forbindelse med masteroppgave i familierapi og systemisk praksis

Prosjekt: ”Hva er lykke og hvordan fant de den” Jakten på det gode samliv.

Forskningsspørsmål:

1. Hvilket bilde eller hvilke bilder vil parene som selv mener de har et godt samliv, tegne av dette samlivet?
2. Hva mener de selv har bidratt til at bildet eller bildene har blitt slik?

Ansvarlig: Yngve Kolltveit

Veileder: Per Lennart Lorås.

Stuedsted: Diakonhjemmet Høgskole, Oslo.

Studieretning: Mastergradstudie i familierapi og systemisk praksis.

Jeg er i gang med en masteroppgave hvor jeg ønsker å undersøke fenomenet ”lykke i parforholdet”. Ordet lykke er egentlig ikke det viktige for meg. Det handler vel så mye om det ”gode samliv”. Forskningsspørsmålene ovenfor, gir en retning for hva jeg ønsker å undersøke.

Jeg ønsker å intervju 3-5 par som har vært sammen i minst 15 år og som er villig til å slippe meg på innsiden av deres samliv og reflektere høyt sammen med meg om det jeg har beskrevet ovenfor. Det vil bli gjort lydbåndopptak av intervjuet. Dette vil bli lagret på pc for deretter å bli transkribert, for dermed å lette analysearbeidet. Det lagrede materialet vil ikke inneholde navn på personer eller steder. Når oppgaven er ferdigskrevet vil alle opptak, utskrifter av opptak, og det som er lagret på pc bli slettet. Alle innsamlede opplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og det vil ikke være mulig å identifisere enkeltpersoner/ steder i den ferdige oppgaven. Undertegnede vil selvsagt behandle all informasjon jeg får fortrolig i den betydning av at jeg aldri vil knytte opplysninger til identifiserbare personer/par.

Jeg håper du finner dette interessant og kontakter meg pr tlf, mail eller ved å returnere vedlagte samtykkeskjema dersom du ønsker å delta.

Intervjuene er tenkt gjennomført i perioden juni til august 2015 og vil ha en varighet på rundt en og en halv til to timer. Jeg håper at du kontakter meg dersom noe er uklart eller ved andre spørsmål om prosjektet. Dersom du på et senere tidspunkt finner ut at du likevel ikke ønsker å delta, kan du når som helst trekke deg fra studiet uten videre redegjørelse. Oppgaven er planlagt ferdigstilt innen 31. Oktober 2015

Yngve Kolltveit, Hveteveien 80, 4635 Kristiansand, 92 20 69 53

Epost: ykolltv@frisurf.no

Vennlig hilsen

Yngve Kolltveit

Vedlegg 2

Samtykkeerklæring

Ja, jeg har lest overnevnte informasjon og samtykker i å bli intervjuet i forbindelse med masteroppgave i familieterapi og systemisk praksis v/ Yngve Kolltveit. Prosjektet har arbeidstittel: ”Hva er lykke og hvordan fant de den?” ”Jakten på det gode samliv”

Navn:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

Epost:.....

Sted/ dato/ informant

Sted/ dato/ signatur student

Vedlegg 3

Semistrukturert Intervjuguide

1. Jeg brukte ordet ”Lykke” eller ”det gode samliv”. Er det andre ord dere heller vil bruke?
2. Hva vil dere legge i at dere er lykkelig (eller de andre ordene de vil bruke)?
(her blir det veldig viktig å komme med oppfølgingsspørsmål for å gjøre fortellingen så ”tykk” som mulig)
3. Hvor lenge har dere gjenkjent dette? Eventuelt hvordan?
4. Hvilke kriterier/verdier bruker dere for å måle dette? Er den lik for dere begge?
5. Hva er likt og ulikt med måten dere tenker et godt samliv, i forhold til deres erfaring fra oppvekst, venner, samfunnet rundt dere/media?
6. Har dette vært likt for dere begge, eller har noe endret seg for den ene/begge?
7. Hvordan har det blitt slik? (har det ”blitt” slik eller ”gjort noe” for det?)
8. Snakker dere om at dere er lykkelig? Hva sier dere? Når sier dere det?
9. Kan dere kjenne det i kroppen på noen måte?
10. (”Det er i forskjellene ting kommer frem”) Hva er det motsatte av det gode samliv?
11. Har dere hatt ting som har ”truet” lykken? Hva gjorde det med dere/hva gjorde dere med det? Kriser etc..?
12. Er dere ofte uenige? Hva med krangling? Hvordan krangler dere?
13. *Når vi snakker om å være lykkelig (eller bruk deres ord) og jeg nevner ordene ønske, forventning, krav? Hva tenker dere da? Har dette endret seg for den ene av dere eller begge?*
14. Hvilke forventninger hadde dere til parforholdet? Hva har endret seg?
15. Hvordan vil (eventuelt) barna/nære venner beskrive deres parforhold, tror dere?

16. Hvordan "ser" et godt samliv ut fra utsida, tenker dere?
17. Hvordan "ser" et godt samliv ut fra innsida, tenker dere?
18. Hvilket råd ville dere gi til deres barn?

Vedlegg 4



Per Lennart Lorås
Institutt for sosialt arbeid og familierapi Diakonhjemmet Høgskole AS
Postboks 184 Vinderen
0319 OSLO

Vår dato: 28.05.2015

Vår ref: 43159 / 3 / AQL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 17.04.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>43159</i>	<i>Og de levde lykkelig - Jakten på det gode samliv</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Per Lennart Lorås</i>
<i>Student</i>	<i>Yngve Kolltveit</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 08.11.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Audun Løvlie

Vedlegg 5

Innledende analyse

Y: Yngve K: Kvinne/"Else" M: Mann/"Egil". Dette er altså par 3

Punktum er pause. Ett punktum er ca ett sekund. Navn er anonymisert med NN

<p>Nå knytter vi knuter 3.2</p> <p>Skaper sammen: Få barn, kjøpe hus 3.2</p> <p>Trusler utenfra, blir vi sterkere 3.2</p> <p>Følelsene svinger, men tråden er der: tilhørighet 3.2</p> <p>Skape 3.2 sammen, gir tilhørighet</p> <p>Den andre utvider den enes 3,2 begrensing</p> <p>Glassbollen blir sterkere ved</p>	<p>K: da har vi sagt det. Nå knytter vi knuter. Nå kommer vi ett skritt lenger. Så det er jo på en måte å skape da, og selvfølgelig når vi fikk barn første gang med (NN) Når vi kjøpte nytt hus. Så det kan være forskjellige ting. Det kan være noe vi skaper sammen og noe vi føler sammen eller opplever sammen.</p> <p>M: ja, det er forskjellig nivå på det eller forskjellige situasjoner. Det kan også være trusselen utenfra som vi står i sammen om å løse, da. Når den trusselen er stor, blir vi sterkere.</p> <p>K: ja</p> <p>M: på en måte. Selv om følelsene går jo opp og ned og vi blir sint på hverandre. Du burde ha gjort sånn eller ..men så er det, så er det så mener jeg det elementære er der, den tråden, den grunnleggende følelsen av tilhørighet som består av en bestemmelse, mener jeg da.</p> <p>Y: okay. Så tilhørighet er en fundament, og et viktig del av det fundament er bestemmelsen..?</p> <p>M: bestemmelsen, tenker jeg, da</p> <p>K: ja, jeg har nok eee jeg har ..jeg syns tilhørighet er viktig, men for meg er det nok enda viktigere, som du sier når det er en ytre fiende, eller det kan være en stor økonomisk utfordring eller når vi har.. når vi klarer å skape noe sammen eee det er nok.. det gir nok tilhørighet for meg da. At det og.. hva vi klarer å få til sammen, som vi ikke hadde klart hver for oss. For meg er det den tråden.</p> <p>K: ja, det er et poeng. Der opplever jeg og mine grenser.. eee som det det at jeg er sammen med deg, det utvider min evner og min begrensning som menneske, da. At du trekker meg et hakk videre, da.</p> <p>K: for meg er det det sterkeste. Og det er det som også som når vi ikke klarer (noe uklart) det er da det blir så. Det er på en måte da det er på sitt svakeste da. Det er da det er mest utfordrende eee (11,27)</p> <p>M: og da er det den bollen da som begynner å bli ekstra sleip og glatt</p> <p>Y: så bollen er parforholdet?</p> <p>K: ja, som vi må holde. Jeg husker at vi tenkte at da vi akkurat var blitt sammen at den var tynn. Men etter som en får erfaringer og liv sammen og opplevelser og eee sol og regn, så blir alt tykkere, men den er fremdeles laget av glass, ikke sant. Det blir ikke noe trebolle som en kan kaste</p>	<p>Romantiske diskurs?</p> <p>Kamp-aspektet</p> <p>Tilknytning?</p> <p>Diskurs om valg</p> <p>Diskurs om kamp og trussel</p> <p>Teorien om komplementaritet</p> <p>Eksternalisering?</p> <p>Sosial-konstruksjonisme?</p>
---	---	--

<p>erfaringer sammen 3.2</p> <p>Har av og til tenkt at nå går det galt 3.2</p> <p>Bestemmelse 3.2</p> <p>Ta valg som ikke skader glassbollen 3.2</p> <p>Behandle forholdet med den respekt 3.3 det fortjener</p> <p>Ulikheter blir utfordrende, må da ta en bestemmelse: berører 3.3 identitet</p>	<p>..og der tror jeg nok at for oss eee jeg har noen sånn.. eee regler der. Husker at en venninne som skilte seg akkurat da vi skulle gifte oss. Som hadde vært gift lenge og som ba om råd. En ting jeg angrer på var at hver gang vi kranget, så kastet jeg giftingen. Så hver gang jeg gjorde det, så ødela jeg litt. Selv om jeg tok den på igjen så er der en brist, ikke sant. Det har jeg tenkt sånne ting.. jeg skal aldri.. selv om jeg tenker at nå er det nok.. så skal jeg ikke si det... jeg skal ikke kaste.. altså.. nå er jo jeg kanskje.. men det tror jeg du heller har gjort.. vi har aldri høyt... vi har kanskje tenkt inni oss at nå går det galt.. og der og da tenker jeg at vi slipper den bollen litt.. eller.. og det er bestemmelse. Y: ja.. der kommer bestemmelsen inn. K: jeg har kanskje ikke lyst til å hve giftingen. For det er ikke min måte å gjøre det på. Men jeg har kanskje hatt lyst til å si ting som ville ramme, men jeg har latt være å si det for jeg har bestemt meg for at det skal jeg ikke gjøre. Så langt skal jeg ikke gå. Da ødelegger jeg mer enn å døyve min følelse av å måtte liksom vrenge ut av meg noe. Går et an å si det slik? M: du treffer den bestemmelsen, da K: det er min bestemmelse. Jeg skal behandle forholdet med den respekt det fortjener. Den glassbollen da. Jeg tenker ikke på den lenger, men når jeg sitter her og ser på den, så er det et symbol på hvordan jeg.. for du kan lime sammen igjen noe som er knust, men det vil syns, allikevel... M: ja.. Y: eee dersom vi er litt der da, siden dere berører det. Et bilde handler ofte om nyanser. Det er kontraster som får frem.. nå er tema det gode samliv. Men nå berører vi ytterkanten av det som ikke er godt. Dersom vi bruker det som motstykke da. Nå er det nesten.. nå knuser bollen liksom. Hva skjer da? (1450) lengre pause. M: jeg for min del treffer den der innerste strengen som går på bestemmelsen, på en måte. Y: da kommer den, igjen. M: for meg går det på en måte at det treffer en sånn.. noe inni min.. i identitet, da.</p>	<p>Språk-systemisk element?</p> <p>Hva gjør bildet om den knusbare relasjon med forholdet?</p> <p>”Egentlig bare bagateller”</p> <p>Konstruktivisme eller modernisme?</p>
--	---	---