

Master of Science
Gestalt Psychotherapy

Berättelser om gestaltterapeutisk parterapi

**Vad får ett par att komma till parterapi
och vad hjälper i parterapi**

Jens Mebius, T38

Dissertation, den 2 januari 2009

Handledare: Fil.dr. sociologi Anna Johansson



Summering

Syftet med den här studien var att ta reda på vad som får ett par att börja parterapi och vad som hjälper i den gestaltterapeutiska parterapien. Ett annat syfte med studien var att se om analysen kan förstås utifrån gestaltterapiens teori. Detta är en kvalitativ studie där fyra par djupintervjuades. Paret hade gått i parterapi baserad på gestaltterapi. Resultaten analyserades narrativt. Utifrån min första frågeställning ger min studie tre exempel på motiv till att påbörjar parterapi. De tre är *kris*, *återkommande konflikter* och *personliga motiv*. I den här studien har det visat sig att ett kraftfullare engagemang att söka parterapi från början verkar ge större förändring för paret. Det går även att konstatera att den ena partens rädsla skildras som en bromsande faktor i behovet av att söka parterapi. Utifrån min andra frågeställning kan kort sägas att det som framställs som det som hjälpte alla fyra paren var *acceptans*, av dem själva och av deras relation. Förändringen för paret kom först efter acceptansen, men det krävdes även *närvaro*, *öppenhet* och *samskapande* mellan personerna i paret och mellan terapeuten och paret.

Tack till...

Anna Johansson – för att du handlett mig in i förvirring och ut ur förvirring.

Informanterna – ni par som ställde upp och var med i forskningsprojektet, utan er hade uppsatsen inte varit möjligt.

Parterapeuterna – ni som lyckades sälja in detta projekt till era klienter och därigenom vågade blotta ert eget arbete.

Ia och Johan Holm – för att ni ställde upp på första pilotintervjun.

Lars Berg och Meit Beckman – för att ni ville vara med på den andra pilotintervjun.

Sirpa Huusko – för all återkoppling. Jag uppskattar ditt tränade stavfelsöga.

Lotta Burenius – för att du har läst, läst och läst. Tack för all återkoppling och framförallt för att du bad mig hålla kvar i formen när jag höll på att skriva om allt ytterligare gång.

Claudia Montelius – för att du har stått ut med min ångest inför det här projektet och för att du finns i mitt liv.

Innehåll

INLEDNING	6
PARTERAPI SOM FÖRETEELSE	7
PARTERAPI BASERAD PÅ GESTALTTERAPI	7
UPPSATSENS UPPLÄGG	9
FRÅGESTÄLLNINGAR OCH SYFTE	10
AVGRÄNSNINGAR	10
TIDIGARE FORSKNING	12
METOD	14
VAL AV VETENSKAFSFILOSOFISK UTGÅNGSPUNKT	14
VAL AV METODOLOGI	15
VAL AV METOD	16
URVAL	16
GENOMFÖRANDE	17
VALIDITET, RELIABILITET OCH GENERALISERBARHET	18
TRANSKRIPTIONSREGLER	20
ANALYSMODELL	21
DEN NARRATIVA ANALYSEN	21
<i>Vändpunkt</i>	22
<i>Temor</i>	22
<i>Intrig</i>	23
FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL DELKONKLUSIONEN	23
FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL SLUTDISKUSSIONEN	24
ETIK	25
ETIK I STUDIENS OLIKA FASER	26
<i>Tematisering</i>	26
<i>Planering</i>	26
<i>Intervjusituationen</i>	26
<i>Utskrift och Analys</i>	27
<i>Verifiering</i>	27
<i>Rapportering</i>	27
TEORI	28
FÄLTTEORI	28

TEORIER KRING VAD SOM FÅR ETT PAR ATT BÖRJA PARTERAPI.....	30
<i>Upplevelsecykeln</i>	30
<i>Upplevelsecykeln i ett fältperspektiv</i>	33
TEORIER RÖRANDE VAD SOM HJÄLPER I PARTERAPI.....	35
<i>Den paradoxala förändringsteorin</i>	35
<i>Kontakt</i>	36
<i>Martin Bubers JAG – DU relation</i>	37
<i>Det kreativa tomrummet</i>	38
<i>Förhållande mellan teorierna som beskriver förändring</i>	38
ANALYS	42
PIA OCH HANS	42
KJELL OCH EVA	46
ERIK OCH SARA	49
ULF OCH MERJA	52
DELKONKLUSION	56
VAD FÅR ETT PAR ATT PÅBÖRJA PARTERAPI	56
VAD HJÄLPER I PARTERAPIN	61
SLUTDISKUSSION	66
FIGUR OCH TABELLFÖRTECKNING	69
KÄLLFÖRTECKNING	70
APPENDIX 1	75
APPENDIX 2	76

Inledning

Jag har en personlig nyfikenhet på parrelationer och parterapi¹. Mycket av mitt vuxna liv och min tonårstid har existentiellt handlat om parrelationer. Att överleva efter uppbrott i parrelationer, att leva utan parrelation och att överleva i parrelationer har varit känslomässigt starka kryddor i mitt vardagsliv. Tillsammans med min fru har jag även gått i parterapi för två gestaltterapeuter. Vi gick tre gånger i parterapi och de få gångerna ändrade mycket av min syn på mig själv och min relation. Ibland brukar jag skämtsamt säga att de tre gångerna gav stoff till två års ytterligare individuell terapi.

Den här uppsatsen har tagit mig närmare tre år att färdigställa från första skiss och idé till den slutgiltiga version som du håller i din hand. Jag skulle vilja kunna säga att resan har varit kul och spännande hela tiden. Fast det skulle vara lögn. Hela tiden har jag haft som ambition att lämna ifrån mig något som inte bara skulle göras för att det skulle göras. Nej, jag ville att det skulle vara ett slutresultat som jag kunde vara stolt över och som förhoppningsvis även skulle vara till nytta för gestaltträningen. Hade jag fått följa min egen rytm att skriva och skapa hade jag stängt in mig i tre månader och gjort klart alltsammans. Så blev det inte. Vilket berodde på att det tog lång tid att hitta informanterna. Jag hade inte råd att skriva på heltid. Min fru ville träffa mig (vilket var ömsesidigt) och vi fick barn ihop. Faktum är att vi faktiskt gifte oss under den här perioden. Under den här processen skrev jag på småstunder vilket gjorde att jag var tvungen att expandera mitt sätt att förhålla mig till skrivande och skapande.

Under utbildningen till gestaltterapeut upptäckte jag att jag hade en stark passion för teori. Det jag gillar med gestaltterapiens teorier är deras enkelhet, vilket inte bara gör teorierna lätta att förstå och applicera, det skapar också en känsla av trovärdighet. Nu skall inte enkelheten i teorierna lura en att tro att de är enkla. Snarare tycker jag det vilar ett djup i gestaltterapiens teorier som kräver en del kontemplation för att uppfatta. Av erfarenhet vet jag att en stunds betraktelse brukar leda fram till en

¹ Ibland används parsamtal synonymt med parterapi. Ordet parsamtal sammanfaller med den svenska översättningen av co-counselling. Därför använder jag endast ordet parterapi.

känsla av liv i teorierna. Den här uppsatsen är även en hyllning till den levande teorin.

Parterapi som företeelse

Parterapi finns idag inom alla större och de flesta mindre psykoterapeutiska inriktningar. För att nämna några så finns bl.a. *bowens systemteoretiska parterapi*, *kognitiv beteende parterapi*, *objekt relations parterapi*, *narrativ parterapi*, *lösningfokuserad parterapi*, *känslomässigt fokuserad parterapi* (Harway, 2005; Gurman & Jacobson, 2002). De olika terapeutiska systemen har olika teorier och metoder för att arbeta med parrelationer som både skiljer sig åt och där det finns beröringspunkter.

Parterapi är något som mestadels nyttjas av den vita heterosexuella medelklassen i I-länderna. Även den forskning som har gjorts kring parterapi baseras på denna grupp (Stabb, 2005). Kanske beror det på att det är i den vita medelklassen jämställdheten mellan könen nått längst. Det har skapat en kvinna som inte är ekonomiskt beroende av sin man i lika hög utsträckning. Möjligtvis är det en förklaring till att behovet av att gå i parterapi har dykt upp i den här gruppen. Nu behöver par som tillhör denna grupp helt enkelt inte vara olyckligt gifta p.g.a. ekonomiska incitament. Utan nu kan de välja mellan att jobba med sin relation eller gå skilda vägar. Det finns också intressant forskning på att ett jämställt par får mer ut av parterapi (Stabb, 2005).

Parterapi baserad på gestaltterapi

Inom ramen för gestaltterapi finns det förhållningssätt att arbeta med par- och familjeterapi. Kempler (1977) var först med att skapa ett någorlunda tydligt förhållningssätt till parterapi baserad på Gestaltterapi i boken *Gestaltterapi med familjer*. Det finns exempel på att gestaltterapi har använts tidigare med par, som när Perls (1975) arbetar med par i *Ögonvittne till psykoterapi*. Men det är svårt att här urskilja om Perls har något speciellt arbetssätt kring parterapi eller om han arbetar utifrån ett individuellt terapeutiskt perspektiv fast med två personer samtidigt. Först med *In Search of Good Form* av Zinker (1994) och antologin *On intimate ground* redigerad av Wheeler och Beckman (1994) går det att skönja ett stringent

förhållningssätt kring gestaltterapi med par och familjer. Även i Skandinavien har det skett en del teoretisk utveckling kring gestaltterapi med par. Hostrup har här varit ledande med de två böckerna *Prinsessan och grodan* (1998) och *Tæft, trit og retning* (2004). På den svenska arenan finns ett bidrag i antologin *On intimate ground* om parterapi i grupp av makarna Curman, som senare har omarbetats i en svensk version av Mikael Curman (2004). Ett annat svenskt bidrag om parterapi finns i antologin *Gestaltterapi på Svenska* av Carlgren och Övling (1995).

I parterapi baserad på gestaltterapi utgår man från att titta på HUR ett par har kontakt (för mer information om "Kontakt" se sidan 36) med varandra (Zinker, 1994; Wheeler & Beckman, 1994). VAD paret säger till varandra är av underordnad betydelse. Det kan vara att den ena eller båda tappar intresse, när paret diskuterar något i terapin. Ibland kan det handla om att de kanske avbryter varandra utan att någon får tala till punkt. Kanske brusar den ena upp och vill inte prata när den andra tar upp något känsligt. Parterapeuten observerar alltså parets kontakt och gör paret uppmärksam på hur de gör när deras kontakt blir ohälsosam. Ibland räcker det med att parets medvetenhet ökar för att en förändring skall komma till stånd. Om så inte är fallet föreslår gestaltterapeuten ett experimenterande kring andra sätt att ha kontakt med varandra. Några exempel på experiment kan vara att känna efter vilket fysiskt avstånd de vill ha till varandra, att låta varandra tala till punkt eller att ha ögonkontakt med varandra beroende på vad som passar paret och parterapeutens observation av den ohälsosamma kontakten.

Många svenska gestaltterapeuter bedriver idag parterapi. Ändå har det inte bedrivits mycket forskning på gestaltterapeutisk parterapi. Det skall tyvärr nämnas att det inte har gjorts mycket forskning på gestaltterapi överhuvudtaget. Jag vill leverera en återkoppling till de svenska gestaltterapeuterna om vad som hjälper i parterapi och vad som får ett par att vilja ta tag i sin relation. Självklart vill jag också fylla i lite av det gigantiska tomrum som finns i forskarvärden kring gestaltterapeutisk parterapi. Jag hoppas att svenska gestaltterapeuter som är intresserade av att bedriva parterapi eller redan utövar parterapi skall kunna öka skärpan i sitt arbete med hjälp av den här studien.

Uppsatsens upplägg

I frågeställningarna och syfte tar jag upp vad uppsatsen avser att undersöka. Därefter berättar jag om vilka avgränsningar som gjorts i studien. Efter detta tar jag upp aktuell forskning som har med frågeställningarna att göra. I avsnittet om metod går jag in på vilken analysmodell jag har använt mig av. Därpå går jag igenom de etiska övervägande jag gjort under rubriken etik. Sen går jag igenom intressant teori som har med frågeställningarna att göra. Därefter går det att läsa min analys av mitt empiriska material under avsnittet analys. Med hjälp av teorin dra jag slutsatser i delkonklusionen. Sist skriver jag min slutdiskussion utifrån delkonklusionen.

Frågeställningar och syfte

Tanken med den här studien är att undersöka följande frågeställningar:

1. Vad får ett par att börja parterapi?
2. Vad hjälper i den gestaltterapeutiska parterapien?

Paren som medverkade i studien var par som hade en kärleksrelation med varandra. Alla bodde i Sverige och hade gått i parterapi för en eller fler gestaltterapeuter. Undersökningen gjordes med hjälp av videoinspelade djupintervjuer under hösten 2006. Intervjuerna analyserades narrativt.

Ett annat syfte med studien är att titta på om det som kom fram i den narrativa analysen kan förstås utifrån gestaltterapiens teori. Detta för att därigenom se om den teori som finns i gestalt kan användas som förklaringsmodell för att förstå de två frågeställningarna.

Avgränsningar

I den här studien har jag inte valt att ta upp diskussionen kring hur ett par skall definieras. Detta är ett medvetet val för att avgränsa studien. Det är en diskussion där det går att blanda in genusvetenskap, systemteori, historisk utveckling, politik och biologiska faktorer. Det hade varit kul men troligtvis hade jag sparat ur i detaljer och glidit ifrån mina frågeställningar. Men jag behövde ändå någon form av definition kring vad ett par är. Här valde jag att göra det lätt för mig genom att tänka mig att ett par är några som är gifta, sambo, särbo, älskare, omgifta eller som ingått partnerskap. Punkt!

Jag har valt att inte titta på andra psykoterapeutiska parterapierna än gestaltterapeutisk parterapi. Varken ur ett teoretiskt perspektiv eller att intervjua par med erfarenhet av annan parterapi. Detta var ett medvetet val av mig eftersom jag inte var intresserad av att göra en jämförande studie. Samtidigt ville jag ge plats för att fördjupa den gestaltterapeutiska teorin och verkligen titta på erfarenheter av parterapi baserad på gestaltterapi.

Den sista avgränsningen handlar om genusperspektivet². Detta var ett icke medvetet val av mig och ett misstag. Jag anser perspektivet oerhört viktigt och det borde varit med som en av frågeställningarna i studien. Men jag kom på det för sent, när intervjuerna redan var gjorda och jag hade gjort transkriptionerna. Mycket tid har gått åt till att få in perspektivet i efterhand och jag har diskuterat en del med min handledare kring detta. Till slut valde jag att i det stora hela avgränsa perspektivet i studien, även om det här och där poppar upp i uppsatsen när jag anser det relevant och möjligt.

² Genus (Gothlin, 1999) handlar om den individuella subjektiva könsidentiteten, hur könsskillnader konstrueras och uttrycks, hur könsskillnader påverkar och användas i relationer, institutioner, lagar, media, politik osv. Genus skiftar över tid och rum, mellan kultur och samhällen. Genus är också ett analytiskt verktyg för att synliggöra och beskriva relationer mellan könen i olika historiska kontexter, på sociala, språkliga och individuella nivåer.

Tidigare forskning

Den forskning som gjorts på par- och familjeterapi är stor och nästintill ogripbar. Därav har jag valt att begränsa urvalet av forskning endast till forskning rörande par- och familjeterapi baserade på gestaltterapi. Detta gör att urvalet är väldigt litet vilket även bekräftas av Devlin och O'Neill (2004).

Pepernow (1996) studerade hur styvfamiljer blir fungerande. Hon har intervjuat över hundra familjemedlemmar i olika styvfamiljer i USA. Som modell för att förklara processen för att bli en fungerande styvfamilj använder hon *upplevelsecykeln*. Hon har valt att se styvfamiljen som en helhet där hela styvfamiljen passerar eller fastnar i olika faser av upplevelsecykeln. Pepernow går igenom fas för fas och utifrån intervjuerna ser hon vad som gör att en familj fastnar eller ej. Jag har valt att använda upplevelsecykeln på ett liknandet sätt för att se hur ett pars process ser ut innan parterapi (se ”*Vad får ett par att påbörja parterapi*” sidan 56). I övrigt har inte Pepernows och min studie något gemensamt.

Lindberg (2005) har gjort en liten studie av kvalitativ art med fyra par. Det är en fenomenologisk studie som undersöker upplevelsen av kontaktkvalitén inom ett par, där den ena har en livshotande sjukdom. Glasväggen är ett begrepp som Lindberg använder som metafor för parets oförmåga att prata om den enes livshotande sjukdom. Därefter visar hon med hjälp av gestaltterapeutisk parterapi hur denna glasvägg skjuts åt sidan och paret får möjlighet till genuin kontakt. Hon förklarar det som händer i parterapi (för att glasväggen skall skjutas åt sidan) med att paren börjar prata med varandra om de svåra känslorna. Men framförallt att de är i de svåra känslorna tillsammans. Allt detta görs med hjälp av terapeuten som i studien är Lindberg själv. Här gör Lindberg en mycket adekvat koppling till *den paradoxala förändringsteorin*. Det är en koppling som även jag använder mig av i den här uppsatsen (se ”*Den paradoxala förändringsteorin*” sidan 35, se ”*Förhållande mellan teorierna som beskriver förändring*” sidan 38 och ”*Vad hjälper i parterapi*” sidan 61).

Berg (2008) har gjort en liten studie med två syften. Det första är att ta reda på vad gestaltterapeuter upplever som framgångsrik parterapi. Andra syftet är att öka kunskapen kring gestaltterapeutisk parterapi. Studien baserades på fyra intervjuer med gestaltterapeuter som arbetade med parterapi. Intervjuerna analyserades fenomenologiskt. Det första syftet är högaktuellt för min studie eftersom det påminner mycket om min andra frågeställning kring vad som hjälper i parterapi (se sidan 10). Här menar Berg att kontakt och Jag – Du möten mellan paren kännetecknar framgångsrik parterapi. Detta perspektiv har även jag i den här studien (se ” *Kontakt* ” sidan 36, se ” *Martin Bubers JAG – DU relation* ” sidan 37, se ” *Förhållande mellan teorierna som beskriver förändring* ” sidan 38 och se ” *Vad hjälper i parterapi* ” sidan 61). Tyvärr gör Berg ingen distinktion kring vad som är kontakt och vad som är Jag – Du möten. De båda begreppen blandas ihop. Det hon ger stöd för som har med Jag – Du möten kan lika gärna innebära kontakt och vice versa. Berg ger även stöd för att parens process i gestaltterapi kan ses ur upplevelsecykeln (Berg använder ordet kontaktcykel). Igen tycker jag det är svårt att följa henne i resonemanget kring hur upplevelsecykeln har med framgångsrik parterapi att göra.

Liksom Lindbergs och Bergs masteruppsatser ger min uppsats stöd för att den paradoxala förändringsteorin, teorin om kontakt och Martin Bubers teori om JAG – DU relationen kan förklara vad som hjälper i parterapi. Men både Lindberg och Berg gör en ganska ytlig motivering till hur teorierna kan förklara vad som hjälper i parterapi. Jag försöker i den här studien ge en mer djupgående förklaring till sambandet. Dessutom tar jag upp frågan om vad som får ett par att komma till parterapi, vilket inte Lindberg och Berg gör.

Metod

I det här avsnittet tar jag upp hur jag har gått tillväga i den här studien. Jag börjar med att beskriva utifrån vilka forskningstekniska och filosofiska övervägande jag gjorde för att välja en metod som passade studien. Därefter tar jag upp hur det gick till när jag gjorde mitt urval av de informanter som intervjuades. Efter det tar jag upp hur jag förhåller mig till studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. Slutligen går jag igenom hur min analysmodell ser ut och vilka transkriptionsregler jag har av de utskrivna intervjuerna.

Val av vetenskapsfilosofisk utgångspunkt

Att välja mellan ett kvalitativt eller kvantitativt förhållningssätt i forskning grundar sig, enligt Barbosa da Silva och Wahlberg (1994), på vilken syn man har på verkligheten, människan och kunskap. Patel och Davidson (1991) menar snarare att frågeställningen styr valet mellan kvalitativ eller kvantitativ forskningsmetod. Inför den här studien tog jag hänsyn till båda synsätten för att hitta en vetenskapsfilosofisk utgångspunkt.

Till att börja med prövade jag att utgå från Patel och Davidsons syn för att välja mellan kvalitativ eller kvantitativ forskningsmetod. De menar att om forskningsproblemet handlar om att förstå och tolka människan bör man ha en kvalitativ ansats. Detta passade mina frågeställningar (se sidan 10) och jag behövde, enligt Patel och Davidson, en kvalitativ metod för min forskning.

Skulle jag istället utgå ifrån Barbosa da Silva och Wahlberg (1994) syn behövde jag identifiera min egen syn på världen, människa och kunskap för att hitta mitt förhållningssätt till forskningen. Jag anser att vi upplever världen och oss själva subjektivt. Att vi med andra ord är tolkande och meningsskapande varelser. Samtidigt anser jag att vi påverkar varandras subjektiva världar. Kunskap menar jag har kraftfulla inslag av subjektiva uppfattningar. Samtidigt som det är något kulturellt och socialt bundet. Detta gjorde att min forskning skulle hamna inom det

*hermeneutiska - fenomenologiska fältet*³ med drag av det *postmoderniska fältet*⁴, vilket i sin tur kräver en kvalitativ metod.

Oavsett om jag valde Patel och Davidsons eller Barbosa da Silva och Wahlberg synsätt anser jag att min forskning skulle lämpa sig bäst för **ett kvalitativt förhållningssätt**.

Val av metodologi

Utifrån frågeställningarna (se sidan 10) och att det är en kvalitativ forskning väjde jag mellan *fenomenologisk* eller en *narrativ* metodologi. Det fenomenologiska förhållningssättet söker den psykologiska meningen, den livsvärld, som den enskilda deltagaren skapar ur sin kontext och upplevelse (Giorgi & Giorgi, 2003). I det narrativa synsättet skapar vi som människor berättelser⁵ av vårt liv som ger en struktur och mening kring vår identitet och vårt sammanhang (Murray, 2003). Båda ansåg jag var lämpliga för att de tar hänsyn till meningsskapandet som vi människor gör, vilket jag ville utforska, se mina frågeställningar sidan 10.

³ Hermeneutiken lyftes fram av Wilhelm Dilthey för att hitta ett vetenskapligt förhållningsätt till humanistiska ämnens områdena (Nordin, 1995). Den går ut på att försöka tolka texter, bildkonst och musik därigenom förstå upphovsmannens tankar och känslor (Lübcke, 1983). Fenomenologin är en vetenskaplig metod vars upphovsman var Edmund Husserl. Han hade som idé att skippa det urgamla filosofiska problemet med att fundera på hur människans medvetande kan få kunskap om den yttre världen. Omvärlden sätts åt sidan i fenomenologin och man är snarare intresserad av hur man kan blottlägga upplevelsen i medvetandet av den yttre världen (Nordin, 1995).

⁴ Inom Postmodernismen menar man att det inte finns någon sann kunskap. Snarare ses allt utifrån hur verklighet framställs, vem som ger denna framställning av verkligheten och vad den personen har för motiv för att framställa verkligheten på det sättet (Nordin, 1995).

⁵ Johansson (2005, s 16) förklarar vad en berättelse är på följande sätt: ”Att berätta tycks vara en universell mänsklig aktivitet. Det är grundläggande för mänskligt tänkande och skapande av kunskap. Genom berättandet skapar vi mening av våra erfarenheter. Genom berättelser konstruerar vi och kommunicerar vår uppfattning om världen, oss själva och andra. Vi gör moraliska värderingar, formulerar omdömen och etiska regler. Och så blir våra berättelser nycklar till kulturella såväl som personliga betydelsevärldar.”

När jag läst mer om de narrativa analysverktygen tema, intrig och vändpunkt väcktes min nyfikenhet kring narrativ metodologi. Det som slutligen fick mig att välja **den narrativa metodologin** var synsättet att det är hur vi konstruerar vår berättelse kring det som hänt som ger mening (Murray, 2003). Detta skiljer sig från den fenomenologiska metodologin som försöker blottlägga våra upplevelser av verkligheten, där upplevelsen i sig anses ge mening (Giorgi & Giorgi, 2003).

Val av metod

Det jag ville åt var att försöka få fram forskningssubjektens berättelser. Kvale (1997) menar att man med den kvalitativ intervjun frilägger den intervjuades erfarenhet av världen innan man lägger på den vetenskapliga förklaringen. Detta ansåg jag passade mina frågeställningar och jag kom att välja att arbeta med **den kvalitativa intervjun** som metod i min forskning.

Jag valde att låta intervjun vara av en ostrukturerad karaktär. Detta gjorde att det fanns stor frihet och hög möjlighet till spontanitet i intervjun. Nackdelen med att välja den här typen av intervju var den låga möjligheten att göra generaliseringar och även en minskad potential att göra jämförelser mellan intervjuerna.

Urval

Sammanlagt har fyra par intervjuats. Jag hade ingen idé från början kring hur man definierar ett par. Det skulle vara två personer⁶ som hade eller hade haft en relation med varandra. Sen hur den relationen egentligen var brydde jag mig inte om, det kunde vara par som var gifta, sambo, särbo, skilda, älskare, omgift, ingått partnerskap osv⁷. Jag tog heller ingen hänsyn till om paret hade eller hade haft en heterosexuell eller homosexuell relation till varandra. Det viktiga var att de här två

⁶ Det går också att fundera på hur en parterapi bör se ut med kärleksrelationer mellan flera än två individer, men det fördjupar jag mig inte i.

⁷ Kanske är det märkligt att sätta älskare och gift i samma fack. Borde inte den första relationen vara mer yttlig än den andra? Mitt svar är inte nödvändigtvis ja, två älskare kan uppleva större och djupare tillhörighet än ett gift par. Självklart kan det också vara tvärt om.

personerna hade gått i parterapi för gestaltterapeuter. Av någon anledning blev det nu så att alla paren som ställde upp i studien fortfarande var tillsammans och levde i heterosexuella relationer.

Två av paren hade endast en terapeut under parterapi. De andra två paren deltog i grupp med inriktning på parrelationer som leddes av två terapeuter. Alla terapeuter bedrev i första hand gestaltterapi. Detta kontrollerades genom hur de marknadsförde sig på SAG (Sveriges auktoriserade gestaltterapeuter). Därigenom säkerställde jag att paren har gått i gestaltterapeutisk parterapi och inget annat.

Eftersom jag gick via terapeuterna i mitt sökande efter informanter blev jag tvungen att lita på terapeuternas förmåga och engagemang att sälja in projektet. Detta visade sig vara en mycket knölig väg att hitta informanter. Ett tag var jag nära på att ge upp eller i varje fall bredda kravprofilen och ta med par som gått i andra former av parterapi, men detta behövde aldrig ske.

Två kriterier ställdes på paret förutom att de hade gått i gestaltterapeutisk parterapi. Den första var att paret kände sig nöjda med parterapi. Detta för att jag var intresserad av vad som hjälpte i parterapi och inte skillnaden mellan dålig och bra parterapi. Det andra var att paret inte befann sig i kris. Innan intervjun började tog jag upp kriterierna med paret, för att jag skulle kunna stämna av om paret stämde med kriterierna.

Genomförande

Båda personerna i paret intervjuades samtidigt. I studien såg jag paret som en helhet. Endast det som kunde sägas dem emellan och till mig såg jag som ett uttryck för vad paret egentligen hade fått ut av parterapi. Jag var alltså ute efter vad de tillsammans kunde definiera kring de två frågeställningarna (se sidan 10). En negativ konsekvens av detta förhållningssätt var att meningsskiljaktigheter som paret inbördes kunde ha haft aldrig kanske kom fram. En annan företeelse var att vi blev två män och en kvinna i varje intervju. Ur ett fältteoretiskt perspektiv (se ”Fältteori” sidan 28) måste detta ha påverkat intervjun även om det är svårt att säga hur.

Intervjuerna skedde i Stockholm och Göteborg under hösten 2006. Ett kontrakt skrevs mellan mig och informanterna för att tydliggöra vad som gällde kring deltagande från min och deras sida (kontraktet finns i Appendix 1). Alla intervjuer spelades in på video för att både få tillgång till det som var sagt med ord men även för att kunna registrera kroppsspråk, t ex om den ena nickar för att hålla med när den andra pratar. Även filmkameran hade en påverkan på fältet (se sida 28). Kanske hade intervjuerna blivit annorlunda utan den.

Intervjuerna var ostrukturerad och fria. På detta sätt hade jag som intention att skapa en ökad tillit och främja kontakten mellan alla parter och för att få tillstånd ett positivt samspel. Eftersom intervjun skedde utan en strukturerad intervjuguide och ändå skulle leda till kunskapsproduktion, lät jag mina spontana intervjufrågor kretsa kring mina frågeställningar (se sidan 10).

Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Kvale (1997) menar att de tre begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet får en annan betydelse i en kvalitativ studie än i en kvantitativ studie. Här går jag igenom hur jag förhållit mig till de tre begreppen i min studie.

Utifrån de intervjuer som jag har gjort i den här studien, går det inte att *generalisera*, enligt det kvantitativa idealet där man strävar efter att kunna säga ”så här är det” eller ”det är med största sannolikhet så här”. Snarare blir det möjligt i den här typen av forskning att kunna säga ”det ger en fingervisning om att så här skulle det möjligen kanske kunna vara”.

Johansson (2005) menar att *validiteten* i en narrativ analys handlar om att pröva analysens tillförlitlighet snarare än att söka någon form av absolut sanning. Följande punkter anser hon är viktiga och jag tar upp hur jag har förhållit mig till dem:

- *Övertygande och möjlig*. Här tas hänsyn till om kvaliteten på intervjun håller. Många citat bör användas med flera olika alternativa förklaringar. Läsaren

skall helt enkelt ha en möjlighet att själv bedöma tolkningen av ”bevisen”. I min analys har jag valt att presentera så många citat som möjligt för att läsaren skall ha möjligheten att vara kritisk till materialet.

- *Överensstämmelse*. Stämmer transkriptionen verkligen överens med vad informanterna menade? Jag har låtit alla de personer jag intervjuat läsa transkriptionen för att ha möjlighet att komma med ändringar.
- *Insiktsfullhet*. Här värderas originalitet och uppfinningsrikedom i presentationen. Den tanke som låg bakom min presentation var att läsaren skulle få möjlighet till insikt och förståelse om vad som hjälper i gestaltterapeutisk parterapi och vad som får ett par att påbörja parterapi. Självklart fanns även här en personlig drivkraft att få svar på dessa frågor.
- *Sammanhang*. Med detta menas i vilket sammanhang materialet värderas. I detta fall var jag intresserad av att stämma av med existerande gestaltterapeutiska teorierna kring parterapi.
- *Pragmatisk nytta*. Detta innebär nyttovärdet för studien i samhället, forskarvärlden och gestaltvärlden. Jag tror att de gestaltterapeuter som bedriver parterapi kommer ha nytta av studien. Detta i sin tur bidrar förhoppningsvis till samhället genom att fler par gör konstruktiva avslut eller fortsätter sina förhållanden på ett konstruktivt sätt. Studien är upplagd på ett enkelt sätt, vilket gör att den är lätt att använda i vidare forskning.

I kvantitativ intervjuforskning innebär inte *reliabilitet* hur väl metoden motstår slumpens inflytande, snarare att intervjuaren är tränad i intervjuteknik och att det som sägs tas upp på ett tillförlitligt sätt (Patel & Davidson, 1991). Jag har använt videokamera för att kunna ta upp det som sägs på ett tillförlitligt sätt, på detta sätt har jag även kunnat registrera kroppsspråk. För att träna min intervjuteknik gjorde jag två provintervjuer innan jag påbörjade forskningsarbetet.

Kvale (1997) menar att kontrollerandet av *validitet* och *reliabilitet* inte är något man kontrollerar i efterhand i en kvalitativ studie. Snarare har forskaren med sig begreppen hela tiden. Under studiens framväxt har jag försökt förhålla mig till validitet och reliabilitet kontinuerligt. Detta genom att träna intervjuteknik (två

provintervjuer gjordes). Transkripten har stämts av med de intervjuade. Jag har tagit stöd av min handledare kring analysfasen. Kring teori och slutsatser har jag bollat med gestaltterapeutiska kollegor. Tillslut har min handledare bedömt helheten av studien.

Patel och Davidson (1991) menar att begreppen *validitet* och *reliabilitet* hänger ihop och de menar att en hög reliabilitet inte nödvändigtvis leder till en hög validitet, men att en låg reliabilitet aldrig leder till en hög validitet. I den här studien anser jag att både validiteten och reliabiliteten är tillräckligt hög.

Transkriptionsregler

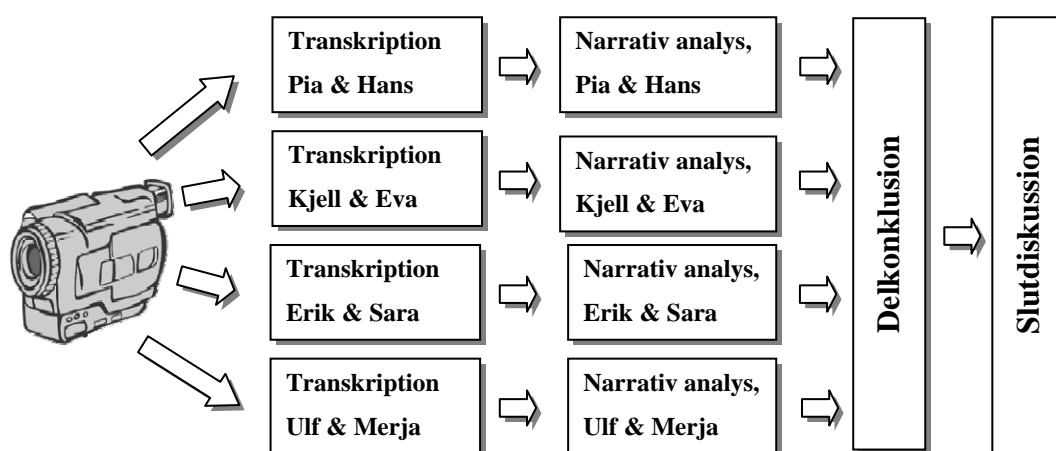
Den narrativa analysen sker redan i transkriptionen av intervjun menar Johansson (2005). Jag har valt att i första hand titta på innehållet av det som sägs (se ”*Analysmodell*” sidan 21).

När jag gjorde transkriptionen upplevde jag att jag drunknade i intryck eftersom jag hade använt videokamera. Därav var jag tvungen att hitta ett sätt att förhålla mig till den översköljande informationen. Jag hittade ett stöd i att Kvale (1997) underströk att transkription som görs av intervjun aldrig är något annat än en tolkning av intervjun hur noggrann den än görs. Eftersom jag hade bestämt mig för att titta på innehållet i det som var sagt kunde jag välja att ha en relativt hög abstraktionsnivå på utskriften. Detta gjorde att kroppsspråk som inte var direkt nödvändig för att förstå talspråket togs bort. Annars har jag valt att ha kvar talspråket så långt som möjligt och har undvikit att transformera det till skriftspråk.

Talspråkets utfyllnader som skratt, ”baa”, ”typ” och harklande skrivs ut inom parentestecken i transkriptet. En del av dessa utfyllnader har utelämnats när det har gjort innehållet mer svårbegripligt. Det kroppsspråk som jag ändå valt att ha med skrivs också ut inom parentestecken. Tystnader och pauser markeras med tre punkter. Tystnader och utfyllnader har inte behandlats i analysen om det inte har varit något som ständigt återkommit. Detta eftersom mitt fokus har varit på innehållet i berättelsen. För att se ett exempel på hur jag gjort transkripten se Appendix 2.

Analysmodell

Analysprocessen valde jag att lägga upp på följande sätt (se bilden nedan). Först skrev jag transkriptionen (se ”*Transkriptionsregler*” sidan 20) av alla berättelser. Därefter gjorde jag en narrativ analys på varje enskild utskriven berättelse. Utifrån de narrativa analyserna (se sidan 42) har jag valt att göra en delkonklusion (se sidan 56) där jag diskuterar analyserna ur ett helhetsperspektiv med gestaltterapeutisk teori. I slutdiskussionen (se sidan 66) lyfte jag abstraktionsnivån kring innehållet i delkonklusionen och visade vad för resultat som uppnåtts i studien.



Figur I - Analysprocessen

Den Narrativa analysen

Tre olika dimensioner kan analyseras i en narrativ studie enligt Johansson (2005):

1. *Form och innehållet i berättelsen.* Text vilka karaktärer (roller) som finns och hur handlingen ser ut.
2. *Vilka uttrycksmedel används.* Exempelvis i vilken rytm berättelsen berättas, val av ord, bruk av metaforer osv.
3. *Den interpersonella dimensionen.* Som exempel: vem talar till vem, verbalt och icke verbalt samspel, vem dominerar samtalet osv.

Jag valde att analysera *utifrån form och innehållet i berättelsen*. Detta gjorde jag med tanke på att jag inte ville analysera deras samspel i nuet eller hur de uttrycker sig i

första hand. Utan det jag ville var att analysera varje pars berättelse som en gemensam historia.

I den narrativa analysen valde jag att framförallt använda tre narrativa analytiska verktyg: *vändpunkt*, *tema* och *intrig*.

Vändpunkt

Vändpunkten är den händelse i berättelsen som markerar om målet är inom räckhåll eller inte (Johansson, 2005). Det är ofta en upptäckt om hur saker och ting är – en upplevelse av plötslig insikt. Vändpunkten är med andra ord en avgörande händelse i berättelsen.

I min analys har jag tittat efter om paret framställer att det skedde en vändpunkt innan parterapi. Det skulle i sådana fall vara av den kvaliteten, tänkte jag, att det var den avgörande faktorn kring det som upplevdes hjälpa i parterapi.

Endast det som har varit avgörande för paret som helhet har jag definierat som vändpunkt. Individuella personliga vändpunkter för den enskilde individen i paret, som har uppträtt i parterapi, har jag inte angivet som vändpunkt. Detta arbetssätt har ett problem eftersom tolkningsföreträdet ligger hos mig att avgöra i efterhand vad som är deras gemensamma vändpunkt.

Teman

Teman är det som berättaren försöker förmedla som poängen eller poängerna i sin berättelse (Johansson, 2005). Ett tema svara alltså på frågan ”Vad betyder det som berättaren berättar?”. En berättare utgår från idéer och föreställningar som förklarar varför saker och ting är som de är när de berättar, vilket i en narrativ analys ses som teman. Teman refererar ofta till psykologiska, sociala, kulturella, politiska och moraliska frågor. Jag har valt att fokusera på de teman som går att koppla till mina två frågeställningar (se sidan 10), både teman som framställs av den enskilda individen och gemensamma teman för paret.

Det subjektiva tolkningsföreträdet som det innebär att välja hur teman skall framställas är självklart en problematisk maktdimension. För att ge läsaren möjlighet att bedöma min framställning, skriver jag ut de citat ur intervjuerna som gjort att jag valt att presentera temat på det sätt jag gjort.

Intrig

Intrigen representerar det som hände, berättelsens struktur och hur berättarna framställer sig själva och andra i berättelsen (Johansson, 2005). Framställningen av dem själva och andra ses som intrigens karaktärer. Det narrativa forskarparet Gergen och Gergen har utarbetat en uppdelning av en intrig i tre olika former som kan kombineras med varandra. De tre formerna är *progressiv*, *stabil* och *regressiv* (Johansson, 2005).

- Den *progressiva* intrigen för handlingen mot det eftersträvarsvärda målet. I den progressiva intrigen framställer karaktärerna att de går från något svårt och med olika insatser lyckas de ta sig ur det svåra. Karaktärerna utvecklas och mognar i och med att berättelsen går framåt.
- I den *regressiva* intrigen förs handlingen bort från det åtrådda målet. I den här intrigen framställer karaktärerna att allt blir sämre och sämre. Karaktärerna gör förluster som påverkar dem själva vilket leder till bitterhet och besvikelser.
- När det är en *stabil* intrig förs handlingen varken mot eller från målet. Här framställer sig karaktärerna som om att allt tuffar på, de påverkas inte av de yttre skeendena och utvecklas inte åt varken det ena eller det andra hållet.

Även här finns en maktdimension där jag är den som sätter sista ordet i hur intrigen ser ut. Det är jag som väljer vilka delar av berättelsen som skall framhävas. Här har jag försökt att förklara hur jag tänker och att läsaren utifrån citaten som finns får avgöra om jag är ute och cyklar.

Förhållningssätt till delkonklusionen

Här analyserar jag de narrativa analyserna från ett helhetsperspektiv. Utifrån de olika teman, eventuella vändpunkter, roller och intrigen försöker jag se om det går skönja

gemensamma drag. Jag tittar också på analysen utifrån gestaltterapiens teori. Här finns ett problem eftersom gestaltterapiens teori försöker vara en modell av verkligheten. Detta skiljer sig från den narrativa analysen som endast tar hänsyn till hur verkligheten berättas och framställs. Jag har försökt att lösa detta genom att se gestaltterapiens teori som ett annat sätt att förtydliga berättelsen utifrån ett nytt perspektiv.

I delkonklusionen går jag inte igenom hur de olika gestaltteorierna fungera, utan endast hur jag anser att de kan förklara min narrativa analys. För en mer utförlig beskrivning av hur teorierna fungerar vill jag hänvisa till avsnittet om teori (se sidan 28).

Förhållningssätt till slutdiskussionen

Med bas i min delkonklusionen tittar jag kritiskt på de resultat som har framkommit i min studie och drar utifrån dessa slutsatser. I slutdiskussionen tittar jag också på hur gestaltterapeutisk parterapi kan utvecklas och hur man skulle kunna gå vidare med forskning kring temat.

Etik

Det är av yttersta vikt att en forskning är nödvändig för samhällets utveckling men även att den enskilda individen skyddas mot förnedring och kränkning (Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, 2002). Det har forskats förhållandevis lite kring gestaltterapeutisk parterapi. Ändå tror jag gestaltterapeutisk parterapi är många par till hjälp. Därför anser jag att det är samhället till gagn att denna studie görs.

De enskilda individerna skyddas genom att de erhållit anonymitet i det publicerade materialet och transkriptionerna. Men också genom att de endast ingick i studien genom att lämna sitt samtycke. Samtidigt gav jag paren möjlighet att dra sig ur studien. De fick också möjlighet att läsa transkriptet innan analysen gjordes.

I det publicerade materialet väljer jag också att lyfta fram min egen reflexiva sida i studien. Detta för att tydliggöra att det är en studie som gjorts utifrån en subjektiv och tolkande attityd. Jag påverkar forskningen. Aspekter som att jag är gift, pappa, etnisk svensk i Stockholm, man, nybliven gestaltterapeut, medelklass, född på 70-talet inverkar på min studie. Exakt hur är svårt att avgöra, som läsare är det värt att ha detta i bakhuvudet när ni läser.

Även mina förutfattade meningar och åsikter kring kärlek och genus influerar självklart studien. Som att jag tror att man bortom kön och sexuell läggning har samma behov av att bli sedd, hörd och älskad som en hel människa. Att min idealbild av parrelationen är en relation som bygger på jämställdhet. Jag tror även att det finns fler likheter mellan män och kvinnor än skillnader. Samtidigt tror jag att det finns stora skillnader i fråga om utsatthet och tilldelade roller mellan könen. En annan förutfattad mening jag har är att det finns stora likheter mellan att leva i en samkönad relation som i en tvåkönad relation. Även här tror jag att det finns skillnader i fråga om utsatthet mellan att leva i en samkönad relation och en tvåkönad. Dessa perspektiv är bra för läsaren att veta för att ni skall kunna läsa materialet kritiskt.

Kvale (1997) menar att den här typen av aspekter även är viktigt för *validiteten* i en kvantitativ studie.

Etik i studiens olika faser

Kvale (1997) delar upp en kvalitativ forskningsintervju i följande faser: *tematisering, planering, intervjusituationen, utskrift, analys, verifiering* och *rapportering*. I den här studien har jag följt hans förlopp. Jag redogör här för hur jag har förhållit mig till de olika etiska dilemmana i de olika faserna.

Tematisering

Jag utgick från att den här studien behövdes eftersom det forskats väldigt lite om gestaltterapeutisk parterapi. Min förhoppning var också att paren som intervjuades skulle uppleva det hela meningsfullt.

Planering

Följande tre etiska dilemman fanns här att ta hänsyn till (Kvale,1997):

1. *Säkra konfidentialiteten*. Detta gjorde jag genom att personligen inte ta kontakt med de personer som har gått i parterapi. Istället kontaktade jag gestaltterapeutiska parterapeuter. Dessa bad jag bjuda in par som gått hos dem i parterapi.
2. *Samtycke till att delta i forskningen*. De par som bjudits in och var intresserade av att medverka i studien hörde av sig direkt till mig.
3. *Överväga konsekvenserna som kan följa av undersökningen för intervjupersonerna*. Jag undvek par som var i kris genom att be terapeuterna bjuda in par som var nöjda med sin parterapi och hade kommit igenom en eventuell kris.

Intervjusituationen

Tillsammans med informanterna gick vi igenom hur konfidentialiteten skulle bevaras, vilka möjligheter intervjuaren hade att påverka och hur de skulle kunna dra sig ur studien. Angående detta tecknades ett kontrakt mellan mig och informanterna

(se Appendix 1). Allt detta skedde självklart innan intervjun startade och videokameran slogs på.

Utskrift och Analys

Intervjupersonerna har fått ta del av utskrifterna. Jag gav också möjlighet att via e-post eller telefon diskutera transkriptionen. Informanterna hade rätt att komma med ändringar.

Verifiering

Validitet och reliabilitet är etiskt viktiga delar av forskningen. Kvale (1997, s105) skriver så här om etiken kring validitet och reliabilitet: *"Det är forskarens etiska ansvar att så långt som möjligt verifiera den kunskap han förmedlar i sina rapporter"*. För mer information om hur jag förhåller mig till detta se avsnittet *"Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet"* på sidan 18.

Rapportering

Jag har sett till att inget som kan röja informanternas identitet finns med i det publicerade materialet och transkripten. Alla namn är påhittade.

Teori

Jag har valt att endast utgå från gestaltterapeutisk teori. Detta eftersom jag avsåg att titta på gestaltterapeutisk parterapi och ingen annan parterapi. Under processen av studien såg jag ett behov av att fördjupa teorierna för att de skulle passa min studie. Det behovet gjorde mig ännu mer övertygad om att jag endast skulle hålla mig till gestaltterapeutisk teori. När jag skrev teorin drevs jag av visionen att få ihop en helhet och inte endast presentera lösryckta teoretiska idéer. För att få den helheten valde jag att använda *fältteorin* som en metateori⁸ på teorin.

Den teori som jag presenterar här är de teorier som är valda för att de är relevanta i förhållande till frågeställningarna (förutom fältteorin som fyller funktionen av att vara sammanbindande teori). Teorierna rörande frågeställningarna delas upp i två avsnitt längre ner, se ”*Teorier kring vad som får ett par att börja parterapi*” (se sidan 30) och ”*Teorier rörande vad som hjälper i parterapi*”(se sidan 35).

För att se hur teorierna används i förhållande till analysen hänvisar jag dig som läsare till delkonklusion (sidan 56) och slutdiskussion (sidan 66).

Fältteori

Kurt Lewin var upphovsman till fältteorin⁹. Han var socialpsykolog och forskare. Fältteorin är en socialpsykologisk teori om mänsklig interaktion och människans beteende.

⁸ Hostrup (1999) framställer existentialismen som metateori till gestaltterapiens teori. Jag anser att hon har fel. Istället ser jag existentialismen som en filosofisk grundsyn i gestaltterapi. Hierarkiskt ser jag nivåerna 1) filosofisk grundsyn, 2) metateori, 3) teori, 4) terapeutisk metod och 5) terapeutiska tekniker. Tyvärr är den här studien inte rätt plats att fördjupa detta resonemang.

⁹ Det är osäkert hur mycket kunskap Fritz Perls hade kring Lewins fältteori. Wheeler (1991) argumenterar att Perls hade brister i sin kunskap kring fältteorin, men Yontef (1992) hävdar att Perls hade djup kunskap i ämnet. Efter Wheelers och Yontefs debatt har Lewins fältteori fått ett kraftfullt och tydligt inflytande i Gestaltterapiens syn kring människans interaktion med omvärlden.

Vi är alla i ett fält – Jag befinner mig i ett nät av relationer. Kanske har jag relationer till mina kollegor på jobbet, vänner, kärlekspartner, barn osv. Detta är mitt fält. Mina arbetskamrater, kompisar, barn och min partner har i sin tur relationer till andra i nätet. De har i sin tur egna relationer som bildar deras fält. I gestaltterapi betraktas människan utifrån ett fältperspektiv, alltså hur individen relaterar till sin omgivning (Yontef, 1993).

Mitt beteende har sitt ursprung i mig OCH mitt fält – Det beteende som jag uppvisar har inte endast ursprung i mig själv, utan beteendet påverkas även från det fält jag befinner mig i (Lewin, 1940a). Det går alltså inte att säga att mitt beteende endast har med min omgivning att göra, men det går inte heller att påstå att mitt beteende endast har med mig att göra. Ur ett gestaltterapeutiskt perspektiv är jag ansvarig för de delar som är sprungna ur mig och hur jag förhåller mig till de relationer och händelser som kommer från mitt fält (Yontef, 1993).

Det går inte att gå ur ett fält – Det är viktigt att påpeka att hur jag än gör så är det inte möjligt att träda ur ett fält (Yontef, 1993). Alla är alltså alltid en del av ett fält i stort som i smått. Hur jag än uppträder påverkar jag fältet.

Ändras en del av fältet påverkas det i sin helhet – Mitt beteende har störst inverkan på de människor som jag har direkt relation till. Längre och längre bort i fältet blir effekten av mitt beteende mindre och mindre, men allt berörs. I fältet påverkar med andra ord allting allt annat (Yontef, 1993).

Fältet är i ständig rörelse – Allt påverkar allt i fältet, vilket gör att det är i ständig rörelse (Yontef, 1993; Lewin 1943). Eftersom det är i ständig rörelse så är det också i ständig förändring. Detta gör att jag och alla andra människor är i ständig förändring.

Varje individ har en egen upplevelse av fältet – Den påverkan jag utsätts för har jag en egen individuell upplevelse av (Yontef, 1993; Lewin 1943-44). Samma fält skulle kunna ha upplevts annorlunda för en annan person. Min upplevelse är ett resultat av hur, till vad och utifrån vilket kontext jag förhåller mig till fältet. Hur jag upplever

fältet influerar i sin tur mitt beteende på olika sätt, vilket i sin tur påverkar andra människors upplevelser av fältet. Av samma händelser i ett fält finns det en unik upplevelse hos varje enskild individ. Därav följer att det med ett fältteoretiskt perspektiv inte går att tänka sig objektiv sanning i traditionell mening.

Teorier kring vad som får ett par att börja parterapi

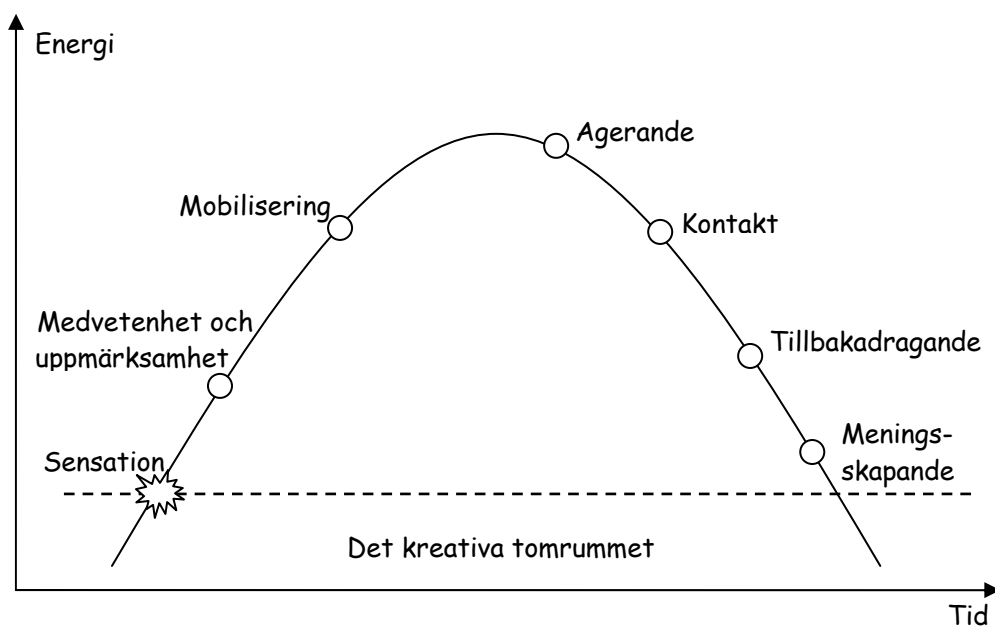
Runt min första frågeställning vad som får ett par att komma till parterapin blev det svårt att hitta teorier i gestaltterapiens litteratur. Här finns det inga självklara teser. I den litteratur som finns kring parterapi baserad på gestaltterapi tas det oftast inte upp alls eller så skrivs det om väldigt kortfattat. Men efter att ha funderat ett tag kring de intervjuer jag hade gjort, tänkte jag att alla paren på något sätt upplever ett behov som de hoppas på att få en tillfredsställelse av genom parterapi. Då blev det väldigt naturligt för mig att tänka mig *upplevelsecykeln* som en gestaltterapeutisk teori för att titta på ett pars väg till parterapin.

Upplevelsecykeln

För att beskriva ett behovs uppkomst och tillfredsställelse kan upplevelsecykeln¹⁰ användas som metafor. Cykeln är ett kraftfullt verktyg för att se hur man som människa ibland stör behovets möjlighet att tillfredställas (Zinker, 1977). Långvarig störning av angelägna behov leder till ohälsa. De behov som upplevelsecykeln representerar kan vara av snabb karaktär som tex hunger. Men cykeln kan även representera behov som tar längre tid att tillfredställa som exempelvis behovet att gå en utbildning. Nedan presenterar jag min version¹¹ av upplevelsecykeln.

¹⁰ Upplevelsecykeln har många namn på engelska men det vanligaste är "Cycle of Experience". På svenska är den vanligaste termen energicykeln (introducerad av Norberg (1986)), men på senare tid har även benämningen upplevelsecykeln kommit att användas vilken jag har valt eftersom den överensstämmer med den vanligaste engelska termen.

¹¹ Det har också presenterats många varianter på hur de olika stadierna i cykeln ser ut. Jag har utgått från Zinker (1977) synsätt, men jag har lagt till det kreativa tomrummet och meningsskapande. Meningsskapande som egen fas har jag fått från en föreläsning av Seán Gaffeny under en kursvecka på Gestalt-Akademiens organisationslinje år 2003.



Figur II - Upplevelsecykeln

Axeln *energi* står för fysisk och psykologisk spänning hos personen som berörs. Den andra axeln *tid* representerar den tid det tar för ett behov att uppstå och avslutas hos den berörda människan. Observera att båda axlarna inte representerar mätbara värden utan fungerar som en symbol för den upplevda tiden och energipåfrestningen.

*Det kreativa tomrummet*¹² – det här kan vara ett enbart vilsamt och avslappnande tillstånd. Samtidigt finns också möjlighet för öppenhet och balans i sig själv och till sin omgivning (fält). Anledningen att det går som en streckad linje är att det är ett förhållningssätt som finns tillgång till i alla de andra faserna och det kan vara ett eget tillstånd utan de andra faserna. Se även mer om det kreativa tomrummet på sidan 38.

¹² Det kreativa tomrummet valde jag att lägga till för att jag ville vidga Perls (1947) ursprungliga idé där han hade fasetten vila i cykeln. Den här fasen är motsatsen till energitoppen av cykeln som är agerande. Utifrån ett västerländskt kontext vill jag hävda att benämningen på motsatsen till agera är vila, men utifrån ett österländskt kontext kanske det skulle bli vara. Det är så jag ser den här fasen som en blandning av vila och vara och det är bland annat vad det kreativa tomrummet innebär.

Sensation – ett behov börjar ta form. Det kan uppstå i förhållande till omvärlden eller ur en själv (Zinker, 1977). Det är en känsla av att något håller på att hända, men personen vet inte vad.

Medvetenhet och uppmärksamhet – här blir individen medveten om vad det är för typ av behov genom att uppmärksamma sig själv. Vi kan ha förutfattade meningar, tro att vi inte duger, ha fantasier om att ingen i hela världen kan möta oss i våra behov eller helt enkelt inte stämma av med oss själva vad vi egentligen har för behov. Detta gör att vi saboterar för oss själva i vårt medvetandegörande kring vad vi behöver.

Mobiliserande – nu gör individen en mental och fysisk förberedelse för att kunna göra något åt det uppmärksammade behovet. Här är den psykiska och fysiska energipåfrestningen som störst för personen. Ett sätt att sabotera den här fasen är att stanna kvar i den, att fortsätta ladda och ladda för det som skall göras men att aldrig komma till skott.

Agerande – här omsätts den mobiliserade kraften i handling. Nu minskar energipåfrestningen hos personen. Ett vanligt problem i den här fasen är att mobiliserande i den tidigare fasen har hoppats över. Följden av ett sådant handlande blir ofta att man gör något utan ha sett konsekvenserna för sig själv eller sin omgivning.

Kontakt – nu sker en tillfredställelse antingen i relation till oss själva, en annan människa eller något annat i vår omvärld. Bra kontakt kännetecknas också av att fullt kunna acceptera att vårt behov inte alltid kan bli tillfredställt. Ett sätt att störa den här fasen är att inte kunna stå ut med att behovet inte kan bli tillgodosett.

Tillbakadragande – nu sker ett lämnade av den omgivning där personens tillfredställelse av sitt behov skedde (eller där personens tillfredställelse uteblev). Att inte få möjligheten till avslut skapar spänning som ligger kvar i oss.

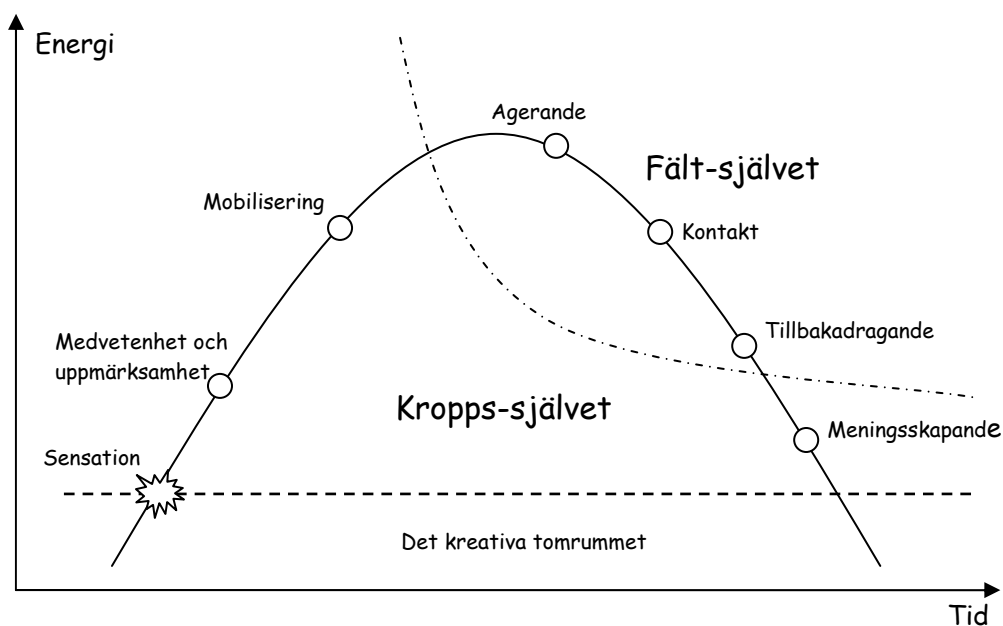
Meningsskapande – här sker ett skapande av mening, en form av reflektion kring vad jag just har varit med om. Här kan jag för att förstöra för mig själv skapa en ogrundad mening kring det jag varit med om. Andra sätt att fastna i den här fasen är nostalgi eller genom att ältä det som skett.

Upplevelsecykeln i ett fältperspektiv

Upplevelsecykel går också att se ur ett fältperspektiv. Två aspekter behöver läggas till för att anpassa upplevelsecykeln till fältteorin. För det första gäller det att se vilken del av en människas upplevelsecykel som är tydlig för andra och vilken del av cykel som är svår för andra människor att se (Wheeler, 2003). För det andra gäller det att se hur olika människors upplevelsecykler interagerar med varandra (Nevis, 1987).

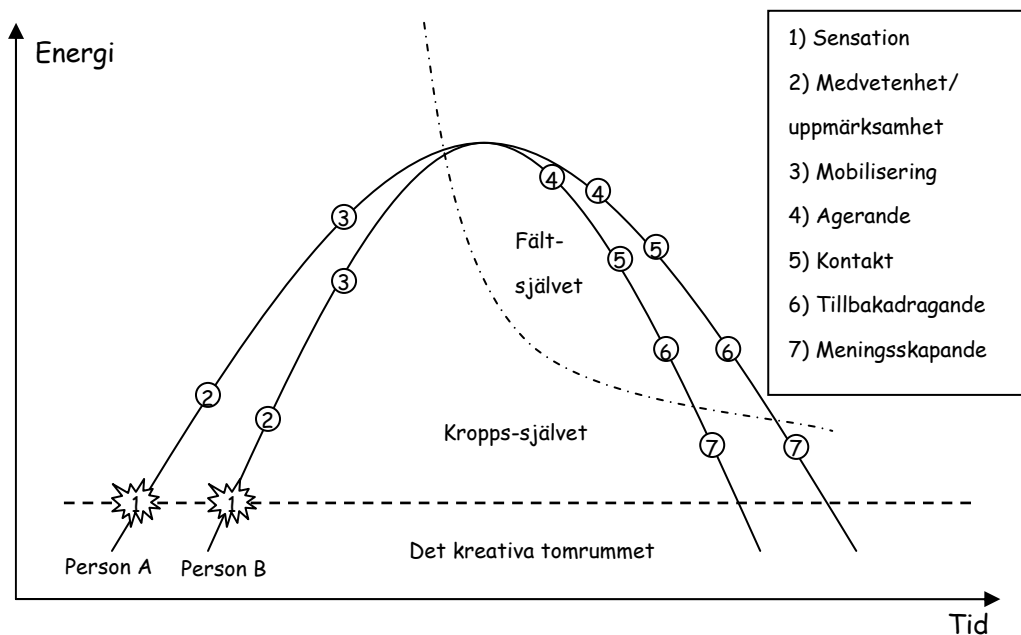
Den del av cykeln som är påtaglig för andra människor kallas *fält-självet*. Den delen som inte är lika synlig för andra människor kallas *kroppss-självet*. Kroppss-självet kännetecknas av drömmar, åtrå, rädsla, tidigare erfarenheter, intentioner osv. Fält-självet karakteriseras av stöd, risker, skamkänslor, samhörighet och förhinder. Det är alltså de delar som har med ens relationer till de andra människorna som är inblandade kring ens behov att göra. Den del som tillhör fält-självet¹³ av upplevelsecykeln anser jag är agerandet, kontakt och tillbakadragande. Resten av cykeln tillhör kroppss-självet, se bilden nedan. Wheeler är bestämd med att det inte går att dra en skarp gräns mellan det inre av människan och den offentliga delen av hennes behov. Kroppss-självet och fält-självet får alltså tjäna som metaforer.

¹³ Att gränser går mellan mobiliserande och agerande är Wheeler (2003) tydlig med när det handlar om att gå från kroppss-självet till fält-självet. Men han preciserar inte när vi träder ur fält-självet. Jag har valt att sätta den gränsen efter tillbakadragande. Detta eftersom jag anser att tillbakadragande är en process som handlar om att fysiskt och psykiskt gå från fält-självet till kroppss-självet.



Figur III - Upplevelsecykeln i fältet

För att anpassa upplevelsecykeln till ett fältperspektiv är det nödvändigt att se hur två eller fler människors upplevelsecykler förhåller sig till varandra. Bild nedan visar hur det kan se ut i en ideal situation mellan två människor i t ex en kärleksrelation. De två personerna har olika rytm kring ett behov, men deras cykler har ungefär samma topp av energimängd. Alltså person ett startar tidigare och har en längre cykel än person två, men de har samma engagemang kring behovet.



Figur IV - Två upplevelscykler i interaktion, bilden är inspirerad av Nevis (1987)

Teorier rörande vad som hjälper i parterapi

Kring min andra frågeställning kring vad som hjälpte ett par i parterapin, tittade jag på teorier i gestaltterapi som handlade om psykologiskt helande, förändring och växt. De teorier jag har kunnat hitta är *kontakt*, *den paradoxala förändringsteorin*, *Martin Bubers JAG –DU relation* och *det kreativa tomrummet*. Men de är ganska svårt att se hur de relaterar till varandra. Jag såg snabbt att det skulle bli en lucka i min studie. Därför valde jag att vidareutveckla teorierna så att de fungerar ihop, bl.a. genom att föra in fältteorin som metateori. För att få en förståelse för hur teorierna används i min studie vill jag hänvisa dig till ”*Vad hjälper i parterapi*” (sidan 61)

Den paradoxala förändringsteorin

Beisser (1970) menar att synen på förändring i gestaltterapi handlar om att personen accepterar sig som han eller hon är. Då först är verklig förändring möjlig. Förändring sker alltså inte genom att försöka, genom övertygelse eller genom att komma till insikt. Snarare handlar det om att överge önskan till förändring, i varje fall för stunden, för att helt acceptera sig själv helt och fullt. Förändring hos en individ kan alltså inte tvingas fram, varken av personen själv eller av omgivningen.

Beisser anser att den paradoxala förändringsteorin även är applicerbar på sociala system. Detta anser jag även gäller för par eller familjesystem. Det kräver alltså en acceptans av individerna i systemet att systemet är som det är, innan förändring är möjlig.

Det finns en diskrepans i synen på förändring mellan fältteorin (se sidan 28) och Beissers syn. Fältteorin säger att allt alltid är i förändring. Beisser menar att förändring sker när en person accepterar sig som hon är. Yontef (2005) är den enda som jag vet, som har närmat sig problemet. Han menar att den centrala frågan inte handlar om en människa kommer förändras utan *hur* en människa kommer förändras. När hon kan acceptera sig själv har hon möjlighet att förhålla sig till livet på ett nytt sätt. Jag anser att Yontefs synsätt är något av en nödlösning.

Kontakt

Kontakt är en upplevelse av mig i relation till det som inte är mig (Perls, Hefferline & Goodmans, 1951). Det är alltså något som inkluderar mig och den andre eller de andra. I kontakt sker alltid någon form av transaktion mellan en person och dess omgivning.

Perls, Hefferline och Goodmans (1951) menar att kontakt är nödvändigt för förändring och växt av människans personlighet. De menar att det krävs att kontakten är kraftfull, dynamisk och assimilerad för att den skall leda till förändring och växt av människans personlighet. Att inte vara kraftfull, dynamisk och assimilerad i sin kontakt menar de leder till kontaktavbrott.

Wheeler (1991) vänder sig emot Perls, Hefferline och Goodmans tankar om att den människa som inte har en kraftfull, dynamisk och assimilerad kontakt gör avbrott i kontakten med sin omgivning. Han menar att en människa alltid är i kontakt med sin omgivning annars överlever hon inte. Detta sker mer eller mindre medvetet och det är just det som Wheeler anser utgör skillnaden om kontakt leder fram till växt och förändring i människans personlighet. Han slår fast att all kontakt alltid finns där vilket överensstämmer med fältteorin tes om att vi inte kan gå ur ett fält. Snarare

finns kontakten där mer eller mindre medvetet vilket leder till att kontakten kan vara av mer eller mindre hälsosam art för oss. Sättet jag har kontakt på, hur medveten och närvarande jag är och utifrån vilken situation (fält) jag är i avgör om kontakten kommer leda till förändring och växt för mig.

Martin Bubers JAG – DU relation

Enligt fältteorin befinner vi oss ständigt i relation till varandra. Gestaltterapin har tagit inspiration av Martin Bubers dialogfilosofi (Hycner & Jacobs, 1995) för att beskriva en relations kvalitet. Buber (1923) menade att man som människa kan förhålla sig till världen och sina medmänniskor på två sätt: ”Jag – Det” relationen och ”Jag – Du” relationen.

I ”*Jag – Det*” relationen förvandlas omvärlden och i slutändan även betraktaren till objekt. Det sker en alienation mellan personen och omvärlden.

I ”*Jag – Du*” relationen existerar ett subjekt förhållande mellan Jag och Du. Ett accepterat förhållande mellan Jag och Du uppstår. Detta förhållande kan bara äga rum i nuet. Alienationen upphör att existera i ”*Jag – Du*” relationen, men det är inte heller en symbiotisk relation. Snarare kan man säga att Du är med och skapar Jag, på samma sätt som Jag är med och skapar Du.

Bubers kritik var inte riktad mot ”*Jag – Det*” relationen i sig, snarare var han kritisk till att det var en för stor fokusering på ”*Jag – Det*” relationen i människans liv, vilket han ansåg låg bakom en stor del av människans lidande (Hycner & Jacobs, 1995).

Hycner (Hycner & Jacobs, 1995) hävdar att det finns en längtan hos människan efter ”*Jag – Du*” relationen. Han menar även att mycket av människans lidande skulle minska om vi kunde upprätta ”*Jag – Du*” relationen mellan människor. ”*Jag – Du*” relationen skulle alltså vara en viktig komponent för att hela relationen hos ett par.

Det kreativa tomrummet

Upphovsmannen till tanken om det mentala tillståndet det kreativa tomrummet¹⁴ var filosofen Salomo Friedlaender¹⁵. Perls (1947) var oerhört influerad av Friedlaenders tankar.

När en människa träder in i det kreativa tomrummet *är* hon bara. Då hon är i det tillståndet är hon alert och öppen för möjligheter. Det är alltså ett tillstånd av att vara balanserad och centrerad. I detta tillstånd av tomhet har människan möjlighet att rikta sin uppmärksamhet i vilken riktning som helst.

Friedlaender (Frambach , 2003) beskrev det kreativa tomrummet på många sätt. Han skildrade det som människans själ, människans vara, det subjektiva i att vara människa, det individuella i människan, identiteten hos människan, medvetandet hos människan, det absoluta, det oändliga, viljan hos människan och människans frihet. Han förtydligar att det är ett tillstånd av medvetenhet, tomhet och närvaro som ännu inte har form och riktning. Det är alltså ett tillstånd av öppenhet mot sig själv och sin omvärld. Van Dusen (1958) beskriver detta tillstånd som hjärtat för terapeutisk förändring. Ett tillstånd som människor undviker och är rädda för eftersom det innehåller en känsla av tomhet.

Förhållande mellan teorierna som beskriver förändring

Till att börja med vill jag reda ut förhållandet mellan Martin Bubers filosofi om ”*Jag – Du*” relationer, ”*Jag – Det*” relationer och begreppet *kontakt*. Båda beskriver relationer mellan två människor eller en människa och ett ting¹⁶. Som jag nämnt

¹⁴ Det kreativa tomrummet är ett tillstånd som fått många namn i gestallitteraturen och annan litteratur. Här är några exempel: ”Den kreativa nollpunkten”, ”Tomhet”, ”The fertile void”, ”No-mind” och ”Wu wei”. Perls (1947) variant av det kreativa tomrummet har även starka kopplingar till österländska religioner om tomhet och medveten närvaro.

¹⁵ Salomo Friedlaender (Perls, 1947; Frambach , 2003) presenterar sin filosofi om det kreativa tomrummet i boken *Creative Indifference* 1918. Jag har tyvärr inte kunnat hitta något exemplar av verket.

¹⁶ Martin Buber (1923) beskriver även relationen till Gud men det fördjupar jag mig inte i här.

tidigare anser Hycner (Hycner & Jacobs, 1995) att "Jag – Du" relationen leder till helande av människans psykologiska smärta. Han tar upp att "Jag – Du" relationen alltid är kontakt, men att kontakt inte behöver vara en "Jag – Du" relation. Vidare menar Wheeler (1991) att kontakt inte avbryts men kan vara mer eller mindre hälsosam för oss beroende på vårt fält, vår medvetenhet och hur jag har kontakt. En för stor slagsida av "Jag – Det" relationer leder till psykologiskt lidande (Buber, 1923; Hycner & Jacobs, 1995). "Jag – Det" relationer anser jag kopplas samman med den typen av kontakt som leder till ohälsa för oss. Här skulle jag hellre vilja prata om två nya¹⁷ begrepp "*Jag – Du*" kontakt och "*Jag – Det*" kontakt. I det här fallet representerar "Jag – Du" kontakt den typen av kontakt som kan leda till helande, växt och förändring hos människan. På samma sätt representeras den typen av kontakt som kan leda till ohälsa av "Jag – Det" kontakt.

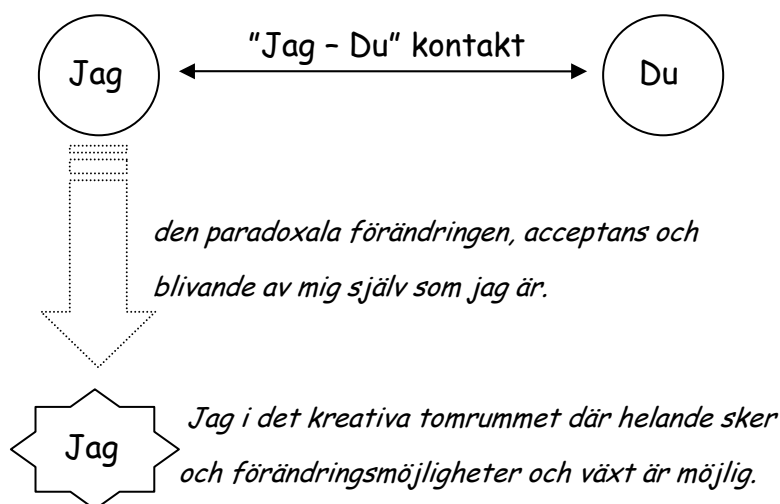
I det här läget ställde jag mig frågan vad är det nu som gör att "Jag – Du" kontakt kan leda till förändring, helande och växt av en person eller ett par? Svaret sökte jag genom att titta på de två andra förändringsteorierna.

Den paradoxala förändringsteorin bygger på tesen att när jag accepterar mig själv helt och blir mig själv helt leder det till förändring (Beisser, 1970). Observera att det inte räcker med bara acceptans, det kräver även ett blivande av hela mig själv. Blivande och accepterande handlar språkligt om verb, om görande av något som har riktning. Den paradoxala förändringen är en process med riktning mot en förändring, där det paradoxala är att jag behöver överge behovet av riktning mot förändring för att acceptera mig själv som jag är. Här väcktes det ytterligare frågor i mig kring den paradoxala förändringsteorin. Vad underlättar för den paradoxala förändringsprocessen att starta och fullföljas? Vad går den paradoxala

¹⁷ Jag trodde jag var ensam om de två begreppen "*Jag – Du*" kontakt och "*Jag – Det*" kontakt tills jag såg en kort kommentar i en bok av Feder (2006, s30) om "Jag – Du" kontakt. Han skriver följande: "Regarding dialogue, throughout the session as leader I encouraged direct dialogue between and among members (some call this "I-Thou" contact)". Tyvärr fördjupar sig inte Feder i begreppet och han ger heller ingen referens till vilka som använder sig av att koppla ihop "I-Thou" och contact eller vem som uppfann sammankoppling av begreppen.

förändringsprocessen mot? På den första frågan tyckte jag att det var klart att om jag befinner mig i ett fält som accepterar mig som jag är har jag lättare att vara jag och acceptera mig som jag är. Ett fält med existensen av relationer av typen ”Jag – Du” kontakt borde alltså underlätta för att den paradoxala processen av förändring skall starta och fullföljas.

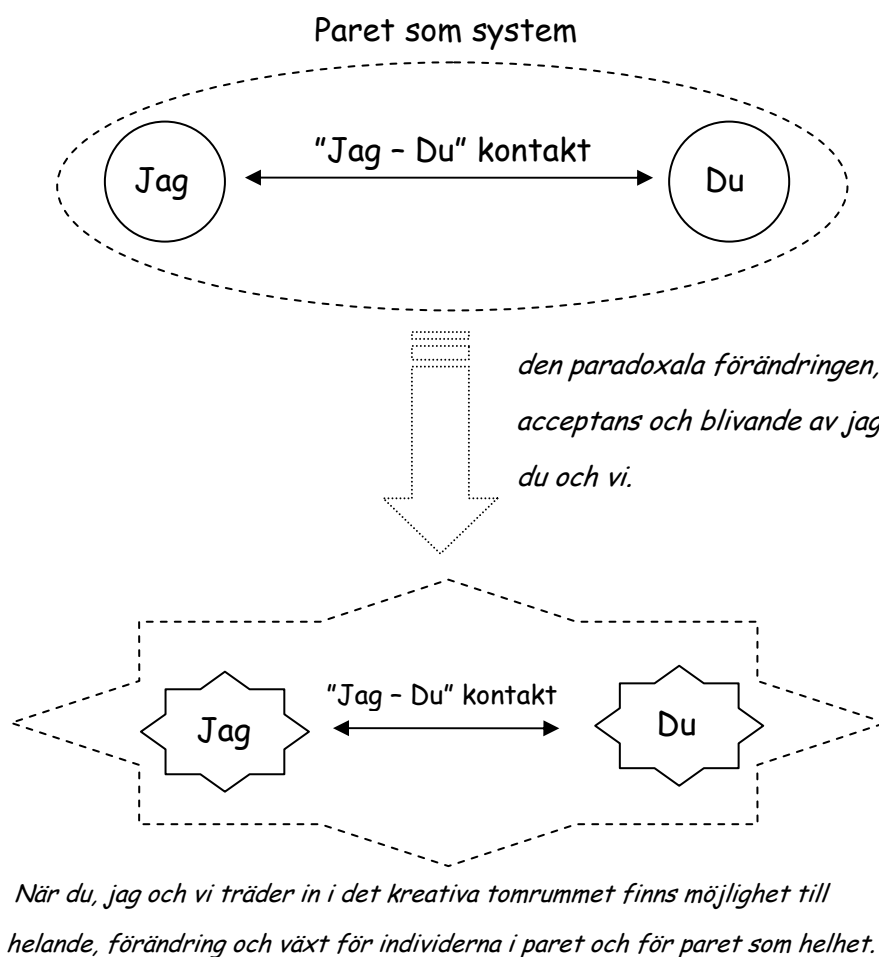
Svaret på min andra fråga, vad den paradoxala förändringens process går mot, blev *det kreativa tomrummet*. Mitt resonemang kring det handlar om att när en människa har accepterat och blivit sig själv fullt och helt i detta nu, är hon i ett tillstånd av bara varande där integrationen av acceptansen sker. Att bara vara är att vara i det kreativa tomrummet. När man befinner sig i detta tillstånd kan man rikta sig själv och med andra ord även sin förändring i en ny riktning. Det är alltså i det kreativa tomrummet som växt, förändring och helande sker av den mänskliga personligheten. En ”Jag – Du” kontakt är en förutsättning för att kunna gå in i det kreativa tomrummet och den paradoxala processen mot förändring är vägen dit (se bilden nedan).



Figur V - växt, förändring och helande i ett individuellt perspektiv

Den paradoxala förändringsteorin är enligt Beisser (1970) även applicerbar på system. Detta anser jag borde göra att även en ”Jag –Du” kontakt inom systemet och

för systemet i förhållande till andra system borde underlätta för att starta och fullfölja den paradoxala förändringsprocessen. Jag betraktar det även som troligt att detta gör att även systemet går in i det kreativa tomrummet som möjliggör förändring, växt och helande. Om det gäller för ett system borde det även fungera för ett par (se bilden nedan).



Figur VI - växt, förändring och helande ur ett parperspektiv

Analys

Här presenterar jag min analys av de fyra intervjuerna. Varje par analyseras separat. I varje analys startar jag med en liten inledning av min upplevelse av intervjutillfället. Varje analys har rikligt med utdrag från intervjuerna. Namnen är självklart inte deras egna. För mer information om analysmodell se sidan 21.

Pia och Hans

Mitt möte med Hans och Pia skedde i deras hem. De bjöd på te och jag kände mig välkommen och avspänd. För mig kändes det som de båda var nyfikna på intervjun och intresserade av att berätta om deras parterapi och deras gemensamma liv. Ur ett fältteoretiskt perspektiv (se ”Fältteori” sidan 28) påverkade deras nyfikenhet och min avspändhet så att hela intervjun fick en atmosfär av öppenhet och välvilja.

HANS: [...] jag kände då, att vi ofta kom in i samma mönster. Att man hamnar i diket på samma sätt. Upprepade gånger. [...] Det kändes som eftersom det ändå var så bra i grunden så är det synd att vi skulle behöva hamna där.

PIA: Det var inte så att jag funderade på om jag skulle leva med Hans längre. Men jag kände också att jag inte kunde säga Ja fullt ut, till vår relation.[...] Där kände jag att där låg de här mönstren i vägen.

Pia och Hans framställer det som att det fanns mönster i deras relation. Mönstren beskrivs av Pia som något som gjorde att hon inte kunde säga ”ja” fullt ut till deras gemensamma relation. Hans beskriver att mönstren upprepade gånger störde deras relation som han i grunden definierar som bra. Dessa mönster beskrivs både som att de hade en destruktiv påverkan på deras relation och som något de ville komma ifrån. Jag menar att **de destruktiva mönstren** framställs som motiv till att de ville börja med parterapi.

PIA: Ja...jag vill ofta. Eller tyckte att vi skulle förändra saker i relationen. Och att du, att Hans skulle ändra på sig på olika sätt.

HANS: [...]att du gärna vill ha utveckling och förändring av individen. Eller av mig då. Och av dig visserligen. Men där jag tyckte mer att: ”Kan man inte få vara som man är?”

Pia och Hans skildrar två individuellt olika orsaker till de destruktiva mönstren som. För Pia framställs orsaken som att hon ville ha utveckling i relationen och att Hans skulle ändra på sig. Detta kan ses som ett individuellt tema; **utveckling i relationen**

och förändring av den andra i relationen. Hans berättar att hans individuella orsak var att han ville få vara som han är. Även detta kan ses som ett individuellt tema, denna gång för Hans, som kan formuleras som att få **duga som han är**. Hans och Pias individuella teman ovan ser jag som orsaker till de destruktiva mönstren i deras relation.

PIA: *Egentligen två tre goda erfarenheter utav terapi [egen individuell psykoterapi]. Och en dålig också. En riktigt dålig. På en psykosyntesutbildning. [...] hört om folk som hade varit riktigt elaka mot varandra [i parterapi]. Som hade sagt saker som de inte hade velat säga.[...] Jag tror jag var rädd att vi skulle hamna hos en dålig terapeut som skulle förstöra någonting.*

Även om de skildrar det som att de var överens om att de hade destruktiva mönster i sin relation och att de ville göra någonting åt det, beskriver de det som om de inte var lika motiverade båda två att uppsöka parterapi. Pia berättar att hon hade dålig erfarenhet utav individuell terapi och att hon hade hört folk som hade varit elaka mot varandra i parterapi. Här anser jag att Pia ger en bild av sig själv som rädd för att gå i parterapi. Genom att skildras som **den rädda**, definieras Pia i parets berättelse som bromsklossen för att de skulle ta tag i de destruktiva mönstren.

HANS: *Jag hade goda erfarenheter utav det. Hur det var att blanda in en professionell lyssnare och terapeut. [...] hört många människor säga att de hade bara bra erfarenheter[av parterapi] även om dom hade valt att gå skilda vägar. [...] Eller jag tycker att jag minns det här att du tyckte att det var lite min grej så där. Att jag stötte på flera gånger. Vill gärna att vi skulle ha parterapi.*

Hans berättar att han endast hade goda erfarenheter av sin individuella gestaltterapi. Dessutom skildrar han att han bara hört bra berättelser från andra människors erfarenhet av parterapi. Han återger att det var hans som stötte på för att de skulle gå i parterapi. Hans framställer sig därmed som **den som är handlingskraftig**.

JENS: *Hur kommer det sig att du ändå ändrade dig? [...]*

PIA: *Så läskigt och så stort var det inte. Och jag kände att nu är jag också trött på det här. Vi är så bra på så mycket, varför ska vi inte prova om vi kan bli bättre där våra mönster krockar?*

Pia berättar att när hon inte orkade med de destruktiva mönstren så blev det inte lika läskigt med parterapi längre. Hon beskriver hur hon skiftade karaktär från den rädda till **den som också är handlingskraftig**.

PIA: *Men det viktigaste var när hon [parterapeuten] frågade mig . "Men Pia...kan du säga till Hans att du älskar honom villkorslöst precis som han är idag nu".*

HANS: *[...]Det är egentligen mitt tydligaste minne utav det. När hon frågar det och du, ja vad skall man säga...blev tydlig med det. Det var att du faktiskt älskade den jag var. Det slår mig nu, att det egentligen var det som jag var där för att höra. [...] Och då kan jag tänka mig att utvecklas och förändras.*

PIA: *Jag tror att det mest befriande det var från att sitta fast, alltså känslan av maktlöshet. [...]Att hämta hem, att det är känslan av att ha makt i situationen. Att kunna göra någonting, jag kan göra någonting. Jag är inget offer för det här dåliga mönstret*

Vändpunkten i berättelsen sker i den episod där de skildrar hur parterapeuten frågar Pia om hon kan **säga att hon älskar Hans som han är**. Det är den punkt i berättelsen som de beskriver som det som gör att de kommer vidare. De framställer att de tar kontroll över de dåliga mönstren. Även om Pia är mest tydlig anser jag att båda skildrar hur de gick från att **vara offer** för de destruktiva mönstren **till några som har makt** över dessa.

PIA: *[...] Tolkningshjälpen, jag tror att hon [parterapeuten] kunde höra vad jag sa. Och hjälpa till och översätta det. Så att det blev tydligt. [...]Att jag älskar dig villkorslöst och jag vill att vi förändras och växer tillsammans. [...] Det är viktigt att jag känner i kroppen, intellektuellt och känslomässigt att det är en klok människa [terapeut] jag har hamnat hos. Och hos den kloka människan öppnar jag upp min egen visdom och känner mig fri och tillitsfull att hitta min sanning.[...] Det är verkligen ett utrymme som jag är medskapare i.*

HANS: *[...] Äntligen var det någon annan människa som har en, vad ska jag kalla det, objektiv eller helt neutral professionellt öra här i rummet som hör oss prata. Som kan höra vad vi säger, höra det fritt, spegla det mot varandra, fånga upp om det är någonting här i rummet som inte är riktigt rent eller äkta.*

Pia och Hans framställer terapeutens förhållningsätt som möjliggörande för att bryta de destruktiva mönstren. De berättar olika kring vad terapeutens förhållningssätt innebar, men de betonar båda att **förhållningssättet var viktigt**. Pia skildrar i första hand parterapeuten som en tolkningshjälp för att nå fram till Hans och en katalysator

för sin egen sanning. Hans framställer terapeuten som en neutral professionell lyssnare som kunde guida Pia och Hans i rätt riktning.

PIA: [...] när jag var barn var jag med om ett övergrepp. [...] Eftersom jag har vetat så länge så trodde jag inte det hade påverkat mig så mycket. Men det projicerade jag också ut i min relation. [...] Vi pratade om att du hade tittat i porrtidningar. Vilket Hans hade förtroendet att berätta för mig. Men det var för laddat för mig. Alltså det var riktigt länge sen. Men det låg kvar. [...] En man som gör det är förövare. Jag kunde inte frikoppla på det sättet. [...] Jag kunde samtidigt se att Hans är ingen förövare. Han berättar det här ärligt för mig och det är ingen monstruös handling. [...] jag är en vuxen kvinna och jag kan inte lägga ut det i vår relation. Eftersom det inte är en man som vill kränka mig. [...] Det var början på mera [individuell] terapi.

Här berättar Pia om något som jag ser som ett *tema* som jag kallar **kränkande manlig sexualitet**. Pia talar om att hon har utsatts för ett övergrepp som barn. Hon beskriver att hon **tillskrev Hans rollen som förövare**. Samtidigt berättar hon att hon såg att han inte var en förövare. I och med parterapi kunde Pia börja arbeta med bilden av Hans som förövare, ett arbete som hon berättar att hon fortsatte med i egen individuell terapi.

HANS: För om man pratar om ett par så är det så väldigt mycket frågan om könsidentitet och könsroll i en parrelation. Så att det skulle kännas mer balanserat på något sätt tycker jag om det var både man och kvinna som var terapeuter. [...] Tar han nu mitt parti för att han är man eller tar hon Pias parti för hon är kvinna? [...] Det är inte utifrån att hon misslyckades med det som jag skulle vilja göra annorlunda nu. Utan det är mer att jag skulle vilja eliminera det frågetecknet från början.

Hans framställer att **könet på terapeuten utgjorde en laddning** för honom. Ska hon för att hon är kvinna ta Pias parti? På samma sätt, resonerar han, som en manlig terapeut rent teoretiskt skulle kunna ta hans eget parti. Hans framhäver att terapeuten inte tog någons parti. Men han berättar att det skulle varit skönt med en terapeut av varje kön för att eliminera det frågetecknet från början.

Intrigen i deras berättelse anser jag är **progressiv** eftersom Hans och Pia gick mot sitt mål att komma ur de konstruktiva mönstren, samtidigt beskriver de hur de utvecklades som personer. De satt i början fast i sina destruktiva mönster som de

ville ta sig ur, fast de inte visste hur. Intrigen till parterapi är inte helt spikrak. Här framställer sig Hans som den som drev på och Pia som den som bromsade för att hon var rädd för parterapi. Pia skildrar att hon kom över sin rädsla för parterapi. De berättade att de i parterapi lyckades övervinna sina destruktiva mönster, de blev inte längre offer för mönstren. Detta var början på en mera konstruktiv relation.

Kjell och Eva

Jag träffar Kjell och Eva i min terapilokal. De hade gått i parterapi i grupp med andra par. Det har varit svårt att få tag i par som vill vara med och jag är nervös inför intervjun som är min andra riktiga intervju. Jag upplever att de är lite avvaktande och reserverade mot mig. Det påverkar mig och under hela intervjun känner jag mig ganska stel. Utifrån ett fältteoretiskt synsätt (se ”Fältteori” sidan 28) kan detta ha påverkat så att öppenheten i intervjun minskade.

KJELL: Nu är vi tillsammans för det mesta, dygnet runt i stort sett [sedan Eva började arbeta i Kjells firma]. Och då var det här [att gå i parterapi] bra [...]

JENS: Så det var aldrig någon riktig kris eller så.

EVA: Nej.

KJELL: Nej, man försökte förebygga någonting. [...]

EVA: Ingen kris, nej. Utan ett sätt att försöka se...om vi hade någonting som kunde orsaka en kris.

Kjell och Eva framställer att de genom parterapi ville förebygga en kris. Eva skulle börja arbeta på Kjells firma. Då skulle de träffas 24 timmar om dygnet. Här berättar Kjell och Eva att de behövde ta reda på om det skulle bli konflikter p.g.a. att de både skulle arbeta och leva ihop. Ur ett fältteoretiskt reflexivt perspektiv är det intressant att se att det är jag som inför ordet kris under intervjun. Kanske hade de själva aldrig använt det ordet eller tänkt i den banan. Man kan säga att vi samskapade ”**förebygga kris**” som deras motiv till att söka parterapi.

EVA: [...] det var erfarenheten av min systers totala engagemang i det här, framförallt de första åren av sin utbildning [till gestaltterapeut]. Som gjorde att jag var skeptisk. Därför hon gav sig nästan på att terapeuta släkten och familjen. Det blev för mycket och för jobbigt. För påträngande på nått sätt. Därför var jag så skeptisk. Kommer det här att bli

så påträngande. Så jag måste känna att jag måste värja mig. Den känslan tycker jag inte om. [...] Inte om man skall gå på sånt här. Då måste man ju kunna vara öppen. Inte behöva tänka på att man måste skydda sig. [...] Sen lär man sig snabbt att dom [terapeuterna] är stöttande. [...] de hade en stor kontroll över situationen. Dom kunde ju styra precis så att det inte drog iväg någonstans. Var det gällde kommentarer eller...utsövningar.

Eva framställer sig som skeptisk till att åka iväg. Hon berättar att hon var rädd för att inte kunna öppna upp och för att behöva skydda sig själv. Här skildrar hon sig själv som **den rädda** för parterapi. Eva framställer det också som viktigt att terapeuterna var stöttande och hade kontroll så att gruppen inte drog iväg.

KJELL: [...]Och då kände jag det ibland att om det skulle bli konfrontation mellan oss, så tyckte jag lite synd om henne och då skulle jag inte våga ta i. [...] Som jag berättade om innan, min misstanke att Eva hade någonting med sig i bagaget som gjorde att jag hade svårt att ta i. Det försvann definitivt.

EVA: [...] Det räckte inte med att jag sa att det inte var så. Ändå trodde du inte på det.

KJELL: Inte förens jag blev oerhört kraftfullt förvissad om det. [...] Och just i den här gruppen där dom ledde fram Eva till att visa upp det här för mig. Det var en oerhört kraftig upplevelse.

Kjell framställer sig som motiverad till parterapi för han kände att han tog överdriven hänsyn till Eva när de var i konflikt med varandra. Detta eftersom han tyckte synd om henne. Här berättar han att han får hjälp att släppa sina fantasier om att Eva skulle vara extra sårbar. Detta beskriver han som befriande, som att få släppa en tung börda. Den **överdrivna hänsynen** ser jag som ett individuellt motiv för Kjell att gå i parterapi.

EVA: De delade ju upp oss i manlig och kvinnlig grupp också. Vi pratade om en del saker. Det hade ingen av oss velat prata om ihop.

JENS: Upplevde du det på samma sätt?

KJELL: Ja, perfekt...det kändes rätt?

EVA: Jag tror man får en annan förståelse för sin partner. För man har andra utav samma kön som tänker på ett likartat sätt eller känner på ett likartat sätt. Inför vissa situationer som man kanske tidigare trott att det var bara ens partner som gjort. Det finns vissa generella likheter.

KJELL: [...] Men här känner man igen manligt och kvinnligt. Det känns inte fientligt.

De berättar att de fick arbeta med kön genom att dela in gruppen i en mans och en kvinnogrupp. Kjell och Eva framställer arbetet med kön som mycket givande och något som har hjälpt dem. Som jag ser det framställer de indelningen i könsgrupperna som tryggt och de skildrar en igenkänning med andra av samma kön. Det blir alltså **trygghetsskapande med den klassiska könstillhörigheten**.

JENS: *Så det var någonting här att få gå på djupet med andra människor.*

EVA: *(mmm)*

KJELL: *Oja, det var en större upplevelse än vårt eget. Som var ganska sansat.
[...]*

EVA: *Sen när man såg att andra människor hade de där AHA upplevelserna. När man efter tre, fyra dagar. Det är en annan människa. När man får vara med om den förvandlingen. Det är ganska så fantastiskt.*

KJELL: *Helt fantastiskt.
[...]*

EVA: *Faktiskt en liten del av behållningen va också att se det här att vi har ju det faktiskt förbannat bra tillsammans när man såg på andra par.*

JENS: *Så ni började uppskatta mer det ni hade?*

EVA: *Det är helt rätt. Det är ju underligt att man behöver gå den omvägen. Vi var där och deltog och hjälpte faktiskt till. Att hjälpa dom. Det var en väldigt bra grej tycker jag.*

Vändpunkten i deras berättelse är framställningen av dem själva som **deltagande observatörer** i gruppen. De berättar att de fick vara med och se andra pars svårigheter och om hur de kunde hjälpa paren på olika sätt. Detta skildrar de som meningsfullt; att få hjälpa andra och se ett djup hos andra människor. Men att de också därigenom upptäckte hur bra de hade det i sin egen relation. Här märks väldigt tydligt hur jag i intervjun vill få dem till att ha varit något annat än deltagande observatörer i gruppen. Jag har i början av dialogen en tro om att de skall berätta att de öppnade upp sig själva, eftersom de andra i gruppen öppnade upp. Men det är först när jag analyserar transkriptet i sin helhet som jag förstår att det som de faktiskt framställer har hjälpt är att de var deltagande observatörer.

EVA: *Så det har inte inneburit några stora dramatiska kursändringar i vårt liv.*

KJELL: *[...] Men jag tycker inte att det hände någonting egentligen, annat än att vi klarade ut några saker. Det gjorde vi relativt snabbt tror jag (vänder sig snabbt mot Eva). Efter*

några dagar.

EVA: *Om inte annat kom man underfull med att vi har det...*

KJELL: *...väldigt bra.*

EVA: *(skrattar) ja, de kriser vi har haft har vi klart av ganska bra. Så vi fortsatte att fortfarande tycka om att leva ihop med varandra.*

Intrigen i Kjell och Evas berättelse anser jag är *Stabil*. Motivet och målet med parterapin framställer vi som att förebygga kris, vilket de skildrar att de har kommit till rätta med. Men detta gör ändå inte intrigen progressiv, eftersom parterapin inte inneburit någon utveckling av Kjell och Eva varken som personer eller av deras relation. Parterapin bekräftade att deras relation var god nog och inte behövde någon utveckling. De skildrar att de hade det bra innan, de hade det bra under parterapin och de hade det bra efteråt.

Erik och Sara

Mötet med Sara och Erik känns till en början väldigt avspänt. Snart upptäcker jag att Sara är den som pratar mest och att Erik har ganska långa stunder av tystnad i intervjun. Detta får mig att känna mig mer och mer spänd. Sara nämner någon gång under intervjun att det brukar vara hon som pratar även vid andra tillfällen. I slutet av intervjun tar Erik upp att det hade varit jobbigt med en manlig terapeut (se längre ner bland citaten). Utifrån ett fältteoretiskt perspektiv (se ”*Fältteori*” sidan 28) kanske det påverkar Erik att jag är man, vilket kan vara en förklaring till hans långa tystnader.

ERIK: *Det var så att vi trätte så fruktansvärt så vi kände att det var tvunget att vi gjorde någonting. Det blev så låsta situationer på något sätt. Vi behövde hjälp för att komma vidare helt enkelt.*

SARA: *Få ihop hela den här baletten och få ihop en till familj. Sen var vi inne i hela den här processen att själva försöka skaffa barn. Vi var så trötta tillslut så kraften tog slut i oss. Och så blev det bara bråk.*

De beskriver sin gemensamma livssituation innan parterapin som slitsam.

Tillsammans försökte de få ihop en styvfamilj, arbete och att försöka skaffa barn tillsammans. Allt detta sammantaget ledde till återkommande dränerande bråk. Det

motiv som de framställer som skäl till att de bestämde sig att gå i parterapi var att de ofta hamnade i **återkommande konflikter**.

SARA: *Vi gick igenom en jättejobbig utredning på kommun. Med det här med adoption. [...] Jag sa: "jag orkar inte innan vi är klara med det". [...] Jag hade lovat Erik det att efter det går vi dit [till parterapi]. Jag var till och med orolig för att de skulle ta reda på det och inte skulle bevilja oss på grund av det. Man vet ju inte riktigt hur de skulle kunna reagera på det.*

Sara och Erik var mitt inne i en adoptionsprocess. Sara berättar att hon kände att hon inte orkade påbörja en process till. Dessutom berättar hon att hon var rädd att bedömningen kring deras lämplighet att adoptera skulle påverkas negativt om de skulle få kännedom om att Erik och Sara gick i parterapi. Sara framställer sig som den som var **rädd att påbörja parterapi**, samtidigt skildrar hon även Erik som den som var **drivande att påbörja parterapi**.

SARA: *Ja det handlar ju om att våga öppna upp egentligen. Att våga visa någon annan sina svaga sidor och sina skuggsidor. Att ha kraften och orken att ta tag i det.*

ERIK: *Jo, men det är väl också att man inser att man har något att förlora på att inte gå dit.*

Att våga visa vem man är, även sina sårbara sidor, framställer Sara som en hjälpande faktor i parterapi. Här anser jag att Sara beskriver villigheten att **öppna upp** som det som var hjälpande i parterapi. Erik menar även att man har något att förlora på att inte gå dit. Som jag ser det beskriver Erik ett skäl som är hjälpande för parterapi, nämligen att man är **motiverad för parterapi**.

ERIK: *För mig så är det här att vi får in en tredje part som kan medla lite i konflikterna.[...] Som hjälper oss när det är låsta positioner. Det är nog det som jag känner är viktigt.*

SARA: *[...] först var det för att överhuvudtaget få en kommunikation som funkade.*

ERIK: *[...] Men hon säger ofta det här också: "Vänta lite du, hörde du vad Sara sa nu?" och understrykningar av det som är viktigt att den andra verkligen hör. För det har vi också pratat om att vi ofta pratar om varandra.*

SARA: *Man tolkar.*

Vändpunkten i deras berättelse kommer när de skildrar att de fick en **fungerande kommunikation**. Parterapeuten får **karaktären av någon som kan medla** och lotsa Erik och Sara ut ur konflikterna. De berättar att de fick hjälp att verkligen lyssna på

varandra, vilket de beskriver kunde ske genom att de lärde sig att undvika att dra förhastade slutsatser kring vad den andra sa.

SARA: *Det är både den egna resan och tillsammans med någon annan. [...] Så jag tycker det är en ytterligare dimension i det här. Som jag inte skulle ha om jag gick själv.*

ERIK: *Nä det är riktigt*

Sara beskriver parterapi som en ”resa” där de inte bara arbetade med sin relation utan även sig själva. Hon får medhåll av Erik att kombinationen att arbeta med sig själv och det gemensamma var viktigt. De framställer det som en hjälpande faktor att **arbeta med sig själv och det gemensamma** i parterapi.

ERIK: *För mig skulle det nog vara svårare om jag skulle sitta med en annan man och försöka få medhåll från den här manen, för att ge mig på dig. [...] Jag känner inte att det är du och Mia mot mig. Men däremot hade jag nog känt att det hade varit den manliga terapeuten mot dig. [...] Jag skulle nog känna att jag skulle behöva vara mer försiktig om det skulle vara en manlig terapeut.*

Att det var en kvinnlig terapeut berättar Erik, blev en trygghet för honom. På det sättet kände han att det inte behövde bli två män mot en kvinna. Han tror att hade det varit två män skulle han blivit mer försiktig. Det som jag anser Erik beskriver är att han tillskriver **terapeuten rollen av att vara ofarligt för att hon var kvinna**.

SARA: *Sen är vi också väldigt nöjda med den person [parterapeuten] vi har. [...] Ja vilket också är en viktig bit i det här. Det handlar mycket om gott förtroende. [...] Och att vi bägge två har det.*

ERIK: *(nickar) [...] Att hon lyckas behålla vårt förtroende, alltså bådadas förtroende. För det är en balansgång hon måste gå. Det är ju väldigt viktigt att någon av oss inte känner att Mia tar parti för den andre. För då skulle det vara kört. Det är en svår uppgift hon har. [...]*

SARA: *Ja hon är väldigt försiktig.*

De berättar att de i hela processen har haft ett starkt förtroende för sin parterapeut. Detta beskriver de som en viktig aspekt som har gjort terapi lyckad. Erik berättar även att det som har skapat förtroendet är att terapeuten aldrig tog parti för vare sig Erik eller Sara. Att **parterapeuten aldrig tog parti** anser jag skildrar som en hjälpande faktor i parterapi.

JENS: *Ni säger att de här konflikterna har kommit med färre intervall.*
ERIK: *Ja det har det blivit. [...]*
SARA: *Det var länge sen vi hamnade i en sån här riktig [konflikt], det var i midsommars.*
ERIK: *(skrattar)*
SARA: *Ja det var sista gången. Och det är ett gott betyg för annars var det banne mig en gång i månaden. Och det sliter ju.*

Intrigen i deras berättelse anser jag är **progressiv**, eftersom de rör sig mot deras gemensamma mål och de utvecklas som personer i berättelsen. Berättelsen utgörs av att de från början sitter fast i sina nedbrytande konflikter. Sara framställer det som om hon från början bromsade och att Erik var den drivande kraften för att påbörja parterapi. Tack vare parterapi har de tagit sig bort ifrån de nedbrytande konflikterna mot deras gemensamma mål, en mer konstruktiv samvaro.

Ulf och Merja

Jag träffade Ulf och Merja hemma hos mig. Detta var min första riktiga intervju och jag kände mig väldigt entusiastisk. Jag bjöd på te och hembakt bröd. Kanske påverkade min entusiasm, ur ett fältteoretiskt perspektiv (se ”Fältteori” sidan 28), Ulf och Merja som jag upplevde mycket engagerade och öppna i intervjun. De hade gått två gånger i parterapi i grupp med andra par.

MERJA: *[...] vi hade kört fast också ganska mycket, i alla dessa förpliktelser, småbarn och så. [...]*
Jag var mest nyfiken, trodde jag då, på gestaltterapi. [...] jag var rädd, tyckte det var läskigt, när jag såg att jag kunde få Ulf med mig kändes det lite tryggare.

Merja berättar att hon var nyfiken på gestaltterapi. Hon beskriver sig själv som någon som inte var tillräckligt modig för att gå i gestaltterapi ensam. När hon såg gestaltterapikursen för par, såg hon en möjlighet att få med sig Ulf och slapp på det sättet gå ensam. Jag anser att Merja beskriver ett eget motiv – **nyfikenhet på gestaltterapi** – till att gå i gestaltterapeutisk parterapi.

ULF: *Om jag kommer ihåg rätt var jag ganska deprimerad då. Eller deprimerad jag vet inte. Det mesta var skit. [...] Jag vet inte om det var mitt liv eller vårt förhållande. Men när Merja kom med den här idén [...] Jag var på direkt!*

MERJA: *För det kommer jag ihåg på den där kursen. För jag var helt förstörd, jag var chockad.*

Jag fattade inte att Ulf var så deprimerad och desperat. Det var först på kursen.

Här framställer sig Ulf ha haft en helt annan orsak för att gå i parterapi. Ulf beskriver sig som att han var deprimerad och att han letade efter en utväg från sina tunga känslor. När Merja föreslog gestaltterapi kursen för par såg han det som en möjlighet att komma bort från sina tunga känslor. **Depressionen** framställs som motivet till att gå i parterapi. När de väl var på kursen berättar Merja att det blev en chock för henne att Ulf var deprimerad. Först där kommunicerade de kring Ulfs motiv att vilja följa med på parterapi.

ULF: *Med såna samtal som man aldrig haft. [...] det var den största kicken i hela mitt liv. Ja det går att jämföra med att vår son föddes och när Merja och jag var nykära. Det var en bland de största grejerna som någonsin har hänt. [...] Ja vi såg kärleken igen som vi hade dolt av alla förpliktelser.*

MERJA: *[...] vi hittade till det som var när vi blev kära i varandra. Att vi kunde se det i alla fall, mitt i allt. Ja, vad som hade fört oss samman, att vi såg igenom alla förpliktelser.*

Vändpunkten i deras berättelse finns i skildringen av den första gestaltterapi kursen för par. Ulf och Merja beskriver att de nådde varandra på ett nytt sätt, deras **kommunikation blev öppen och djup**. Ulf skildrar det som en av de kraftfullaste upplevelserna han har varit med om. Merja berättar att tack vare den öppna och djupa kommunikationen kunde de hitta tillbaka till kärleken dem emellan, som dolts av alla förpliktelser i livet.

ULF: *[...]när man väl berättar någonting så märker de [parterapeuterna] direkt när det kommer en jobbig passage och man vill släta över det. Stannar de upp en, ber de en berättar mer om det (skrattar).*

MERJA: *[...] jag kunde inte öppna mig för Ulf för jag hade inte öppnat upp för mig själv. [...] Det jag upplevde som så skickligt var att de [parterapeuterna] gjorde så lite. Och de ändå fick de en att öppna sig så mycket. Det sa bara några få ord, men de orden kom på rätt ställe.*

Ulf framställer det som att parterapeuterna såg när han försökte undvika något viktigt, vilket han menar hjälpte honom i parterapi. Merja skildrar att parterapeuterna sa rätt sak vid rätt tillfälle, vilket hon anser hjälpte henne i parterapi. **Parterapeuternas uppmärksamhet och tajming** skildras som en hjälp för Ulf och Merja i parterapi. Som jag ser det berättar också Merja något annat här som möjliggjorde att deras kommunikation blev djup och öppen. Hon beskriver att hon

inte hade öppnat sig för Ulf eller sig själv. Att hon kunde **öppna upp** beskrivs som något som hjälpte henne.

ULF: [...] När vi hade haft gemensamma sektioner, vi hade haft vårt manliga och dom sitt kvinnliga [gruppen delades in i två grupper utifrån kön]. Så efteråt träffas jag och Merja i fiket. Vad har ni pratat om? Det här har varit så jobbigt, det här kommer du aldrig förstå, det här är nått som bara vi kvinnor kan prata om, eller nått sånt. Jaha, jag trodde ju att allt var helt öppet. Men det är ju inte det, riktigt. Då insåg jag att, det är precis lika för dom, de har sin egen värld där de bara är kvinnor, precis som våran där vi bara är män.

MERJA: Man delar den där könstillhörigheten. Man är ändå i samhället, man är ju delad sedan dag noll. Då måste det ju ändå någonstans bli att man förhåller sig, för dom är där och vi är här. Och när vi är bara vi, behöver vi inte alls tänka på dom.

De fick arbeta med kön genom att dela in gruppen i en mans och en kvinnogrupp. Som jag ser det beskriver Ulf och Merja det som **trygghetskapande med könstillhörigheten** i mansgruppen respektive kvinnogruppen. Samtidigt tycker jag mig kunna se att när de skildrar att de identifierade sig med respektive könstillhörighet i dessa könsgrupper fick de svårare att nå fram till varandra i den djupa och öppna kommunikationen.

MERJA: Jag vet inte riktigt vad som hände. Men jag fick något slags nervsammanbrott sommaren 2002.[...](pust) hur skall man beskriva det? Ja jag bara ramlade i tomma intet. [...] Jag tappade totalt fotfästet och jag bara väntade på att Ulf skulle säga att nu är det slut. [...] jag verkligen funderade på att hoppa framför tåget, det gjorde så ont. [...] det var en jävla resa som jag så småningom reste mig ur.

ULF: [...] det var jävligt jobbigt för mig också. Även om du hade det för jävligt. För jag blev ju anklagad för att vara otrogen i princip. Vilket det inte fanns någon grund för. Jag upplevde det som att det inte var någon som trodde mig.

[...]

JENS: Så krisen var över då [när de kommer till kursen]?

MERJA: Ja det var den.

ULF: Ja.

Merja skildrar att hon tappade "fotfästet", hon gick in i en individuell kris som de beskriver leder till en gemensam kris. Detta sker ett antal år efter den första

parterapi i grupp. Jag anser att den *gemensamma krisen* framställs som ett nytt motiv till att gå i parterapi igen. De berättar att den gången lyckades de reda ut krisen tillsammans innan de påbörjade parterapi i grupp.

Intrigen i Ulf och Merjas berättelse anser jag är *progressiv med regressiva inslag*. Från början berättar de att de var fast i livets alla förpliktelser och att deras kärlek var som borttappad. De lyckades via parterapi nå en ny, djup och öppen kommunikation och kunde därigenom hitta tillbaka till kärleken. Berättelsen om åren som kom har ett regressivt inslag i och med Merjas kris, som leder till en tuff gemensam kris för paret. De lyckas tillsammans nå tillbaka till kärleken och bryta den regressiva episoden. Intrigen blir även progressiv genom att de utvecklades som personer när Merja hittade ett sätt att öppna upp och att Ulf tog sig ur sin depression.

Delkonklusion

Här drar jag grundläggande slutsatser utifrån min analys av intervjuerna. Detta görs genom att se den narrativa analysen av parens berättelser utifrån ett helhetsperspektiv. Här har jag även valt att blanda in den gestaltterapeutiska teorin för att se hur den kan ge en komplimenterande förståelse av den narrativa analysen. Se även ”Förhållningssätt till delkonklusionen” (sidan 23). Delkonklusionen delas upp i två delar ”Vad får ett par att påbörja parterapi” och ”Vad hjälper i parterapi” utifrån mina två frågeställningar (se sidan 10).

Vad får ett par att påbörja parterapi

Utifrån parens berättelser finns det flera olika orsaker som får paren att börja parterapi. De här fyra parens orsaker har jag delat in i tre olika motiv. Det första motivet har jag valt att kalla *kris*, det andra *återkommande konflikter* och det tredje *personliga motiv*.

- *Kris* – Med kris menar jag att paret befinner sig i en emotionellt laddad situation som de inte kan hantera själva.
- *Återkommande konflikter* – Det här motivet handlar om att paret hamnar i gräl kring något eller någon. Konflikterna kommer de ständigt tillbaka till i deras gemensamma liv. De hittar inget sätt att tillsammans lösa dessa konflikter.
- *Personliga motiv* – handlar om att den ena eller båda har en personlig agenda med varför de vill gå i parterapi. Personliga motiv kan även vara delmotiv till de två andra varianterna på motiv.

I tabellen på nästa sida går det att se hur uppdelningen fördelar sig på paren i studien.

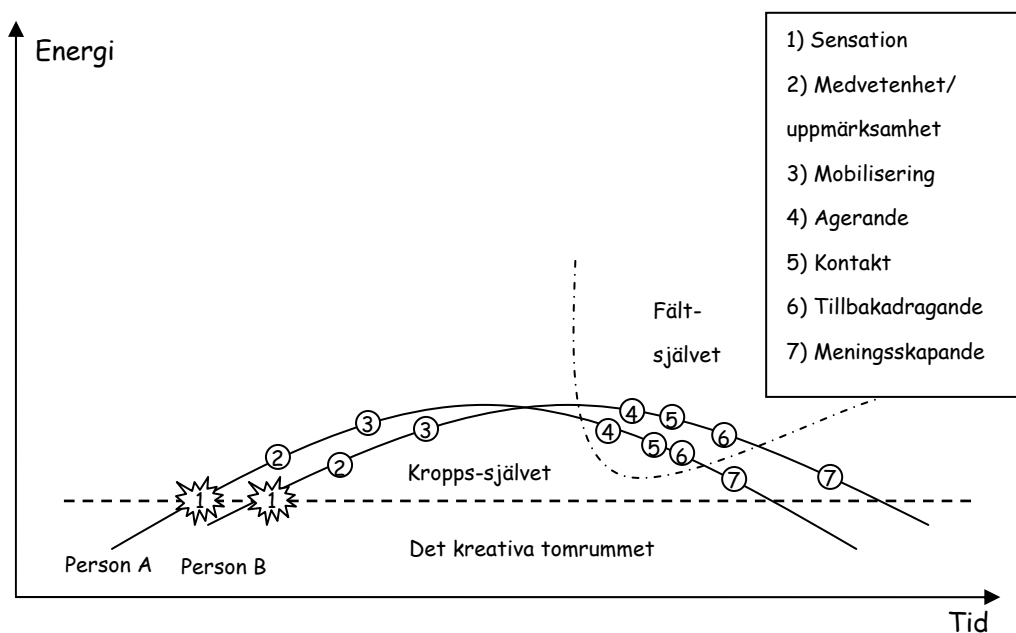
Tabell 1 - Motiv till parterapi

Motiv	Par	Förklaring
Kris	Merja & Ulf	Andra gången Ulf och Merja går i parterapi skildras anledningen med att Merja hade hamnat i en personlig kris. Krisen ledde till en gemensam kris för paret som helhet.
	Kjell & Eva	Det här paret var inte inne i en kris. De framställer det som att de ville undvika en kris eller förebygga en kris genom att gå i parterapi
Återkommande konflikter	Erik & Sara	Erik och Sara framställer det som att de gick in i ständiga konflikter och gräl. De berättar att det tärde på relationen och att de valde att gå i parterapi för att hantera konflikterna.
	Hans & Pia	De återger att de hamnade i konflikt kring återkommande teman eller mönster som de hade i sin relation. Hans och Pia berättar att det var anledningen att de valde att söka parterapi.
Personliga motiv	Merja & Ulf	Ulf och Merja berättar att de hade två olika personliga motiv att söka parterapi första gången. Merja berättar att hon var nyfiken på gestaltterapi och Ulf beskriver att han kände sig deprimerad.
	Pia & Hans	Pia berättar att hon ville ha utveckling av relationen och Hans berättar att han ville duga som han är. De framställer de personliga motiven som drivkraften till deras gemensamma motiv: återkommande konflikter.
	Kjell & Eva	Kjell berättar att han hade ett egen personligt motiv som var att han kände att han tog överdriven hänsyn till Eva.

Jag har valt att använda upplevelsecykeln som modell för att ge ett nytt perspektiv på parens intrig. Det finns ett problem med att använda upplevelsecykeln som modell för att skapa ett nytt perspektiv på intrigerna. Upplevelsecykeln är ursprungligen konstruerad utifrån ett biologiskt perspektiv (Perls, 1947), som försöker ge en objektiv bild av hur ett behov uppkommer och tillfredställs. Den narrativa analysen bygger på konstruerade berättelser och försöker inte studera verkligheten objektivt (Johansson, 2005). Det jag gör när jag använder upplevelsecykeln som modell för att titta på intrigerna är att jag skapar en ny subjektiv berättelse med en egen intrig utifrån parens olika intriger och upplevelsecykeln.

Jag har valt att se hela intrigen som en upplevelsecykel (se ”*Upplevelsecykeln*” sidan 30 och ”*Upplevelsecykeln i ett fältperspektiv*” sidan 33). Med hela intrigen avses allt det som paren beskriver som upprinnelsen till parterapi (här ligger mitt fokus), själva parterapien och efter parterapien. I det här fallet ser jag *Kroppsjälvet* i upplevelsecykeln som båda personerna, med det gemensamma behovet att gå i parterapi. Yttervärlden eller *Fält-självet* ser jag i det här fallet som parterapeuten (eller parterapeuterna).

Min analys beskriver tre av parens intriger som progressiva och en som stabil. Jag framställer de tre progressiva intrigerna som att alla tre paren hade synkroniserade upplevelsecykler inom paren (se bild Figur IV på sidan 35). Den stabila intrigen kan även den beskrivas med att den har synkroniserade upplevelsecykler eftersom paret berättar att de var eniga och samstämmiga. Skillnaden skulle jag snarare säga kommer av att de inte hade lika mycket energi och driv till parterapiprocessen (se bilden nedan). Som jag ser har det att göra med att deras behov av att arbeta med sin relation inte var så stark från början och att de inte hade något behov av förändring.



Figur VIII - Upplevelsecykler med låg energi, bilden är inspirerad av Nevis (1987)

Nedan beskrivs hur intrigen kan ses utifrån de olika faserna i upplevelsecykeln (se även ”*Upplevelsecykeln*” sidan 30 och ”*Upplevelsecykeln i ett fältperspektiv*” sidan 33):

Det kreativa tomrummet – den här fasen är innan intrigen börjar. Parens berättelser handlar inte om den här fasen. Kanske är det en fas som de bara har varit i när de var nykära med en känsla av öppenhet, balans och att det fanns flera möjliga gemensamma riktningar i livet. Eller så har de aldrig varit i den här fasen.

Sensationen – ser jag som starten på intrigen. Starten representeras av något som stör parets samvaro eller interaktionen dem emellan. De tre motiven som paren framställer är tre olika exempel på sensationer en parrelation kan ha.

Medvetenhet och uppmärksamhet – representeras av att paret börjar uppmärksamma sensationen. I den här delen av intrigen finns det en kommunikation mellan parterna där de bestämmer sig för att de behöver parterapi. Enligt gestaltterapi teori går det att hasta igenom den här fasen utan att riktigt stämma av vad man har för behov. Ett exempel kan vara personliga motiv som inte stäms av med den andre. Det är det som

Ulf och Merja framställde första gången de sökte parterapi, där Merja inte visste om att Ulf var deprimerad.

Mobilisering – i den här delen av intrigen riktar paret sin gemensamma energi mot att söka upp en parterapeut. Här är den psykologiska spänningen inom paret stor. Det kan dyka upp inre och yttre ”händelser” som ytterligare förstärker spänningen. Detta kan göra att den ena får ligga och vänta ut den andra innan paret söker upp parterapeuten. Ett exempel på en sådan händelse är när någon i parrelation är rädd för parterapi. Det är något som skildras i tre av intervjuerna: Pia & Hans, Kjell & Eva och Erik & Sara.

Agerandet – i den här delen av intrigen tar paret kontakt med parterapeuten. Om paret kan tas emot av parterapeuten sjunker spänningsnivån. Har de andra faserna innan agerandet gått väldigt fort fram kan paret fortfarande vara dåligt synkroniserade med varandra kring varför man faktiskt sökte parterapi. Ett exempel på detta skildras i Ulf och Merjas berättelse där det kom som en chock för Merja när Ulf berättade att han kände sig deprimerad.

Kontakt – när intrigen har kommit så här långt är paret i parterapi. Kanske får de sina behov tillfredställda. Det går att se en tillfredställelse som det som hjälper ett par. Detta eftersom tillfredställelse av behovet innebär att motivet till att påbörja parterapi försvinner. Du kan läsa mer om vad som hjälper i parterapi på sidan 61.

Tillbakadragande – i den här delen av intrigen avslutar paret terapi och påbörjar livet utan parterapi. I intervjuerna hade jag inget fokus på den här fasen.

Meningsskapande – i den här delen av intrigen sker framställningen kring vad paren har varit med om. Intervjun sker i den här fasen. Här samskapar vi en kontenta av de tidigare faserna. Vi samskapar alltså en efterkonstruktion av vad som verkligen skedde.

Vad hjälper i parterapi

Det som framställs hjälpa paren har gemensamma beröringspunkter med varandra. Utifrån ett gestaltterapeutiskt perspektiv (se även ” *Teorier rörande vad som hjälper i parterapi*” sidan 35) kan de gemensamma beröringspunkterna ses enligt följande händelseförlopp:

1. Förutsättningar för att paret skall kunna upprätta en ”*Jag – Du*” kontakt.
2. De skildrar att de lyckas upprätta en kommunikation mellan sig, detta ser jag som en ”*Jag – Du*” kontakt.
3. Paren framställer att en förändringsprocess sker, vilket jag ser utifrån *den paradoxala förändringsteorin* .
4. De skildrar ett förändringsögonblick, vilket jag ser utifrån teorin om *det kreativa tomrummet*.

Tre av de fyra paren skildrar händelseförloppet ovan. Det är Kjell och Eva som har den stabila intrigen som inte följer förloppet. På nästa sida går jag igenom varje pars händelseförlopp i varsin tabell.

Tabell 2 - Pia & Hans händelseförlopp

Händelse	Beskrivning
<i>Förutsättningar för ”Jag – Du” kontakt</i>	För både Pia och Hans skildras <i>terapeutens förhållningssätt</i> som den faktor som gör att de lyckades upprätta en ”Jag – Du” kontakt mellan sig. De har olika synsätt kring hur terapeutens förhållningssätt såg ut, men de är båda överens om att det var terapeutens förhållningssätt som var avgörande. Terapeuten hade alltså en gynnsam fältpåverkan på paret. För Hans blev <i>könet på terapeuten</i> en faktor som bromsar honom i början, han berättar att maktbalansen av att vara två kvinnor och en man i parterapi var det som gjorde att könet på terapeuten blev laddat.
<i>”Jag – Du” kontakt</i>	<i>Pia sa till Hans att hon älskade honom precis som han var.</i> I den stunden framställs det som att Hans blev ett subjekt för Pia och Pia blev ett subjekt för Hans.
<i>Den paradoxala förändringen</i>	När <i>Pia sa till Hans att hon älskade honom precis som han var</i> så framställer de att de började acceptera varandra och sig själva som de var.
<i>Det kreativa tomrummet</i>	Pia berättar att hon kunde leva med att Hans var som han var. Samtidigt berättar Hans att han tack vare acceptansen började känna att förändring inte var ett hot, utan något som han fick lust till. De beskriver båda hur de gick från att <i>vara offer</i> för deras problem till <i>att ha makt att förändra</i> . I den här förändringen skildrar Pia att hon kunde närma sig en individuell svårighet kring synen på Hans sexualitet som kränkande eller ej.

Tabell 3 - Kjell & Evas händelseförlopp

Händelse	Beskrivning
<i>Förutsättningar för "Jag – Du" kontakt</i>	Kjell berättar att han fick hjälp att släppa sina fantasier om att Eva skulle vara extra sårbar.
<i>"Jag – Du" kontakt</i>	Utifrån deras berättelse där det framställs som att det som hjälpte dem var att de var deltagande observatörer i gruppen anser jag att det inte skedde någon "Jag – Du" kontakt . Snare tyder deras framställning på att det skedde en polarisering mellan paret och gruppen. Gruppen blev den polaritet som hade problem och de själva den polaritet som inte hade problem. Kanske skulle man kunna definiera det hela som att de hade en "Jag – Det" kontakt med gruppen.
<i>Den paradoxala förändringen</i>	Kjell och Eva kunde i sin spegling med gruppen uppleva att de var bra som de var. De kunde acceptera sig själva som de var.
<i>Det kreativa tomrummet</i>	Det här paret är spännande för de berättar att de tack vara parterapi i grupp kan se det de sett förut: att de har det bra i sin relation. De framställer att det skett en acceptans utan en förändring av vare sig dem själva eller deras relation.

Tabell 4 - Erik & Saras händelseförlopp

Händelse	Beskrivning
<i>Förutsättningar för ”Jag – Du” kontakt</i>	<p>Att terapeuten <i>aldrig tog parti</i> för varken Erik eller Sara framställer de som två faktorer som hjälpte dem. Som jag ser det blev terapeuten ett stöd för att en ”Jag – Du” kontakt skulle kunna ske mellan dem.</p> <p>För Erik underlättade det även att <i>terapeuten var kvinna</i>. Detta eftersom han berättar att han känner att han inte hade vågat vara lika rak mot Sara om terapeuten hade varit man, eftersom maktfördelningen mellan könen hade varit annorlunda för Erik.</p> <p>Erik skildrar även att det var viktigt att vara motiverad inför parterapi.</p>
<i>”Jag – Du” kontakt</i>	<p>Erik och Sara berättar att de lyckades upprätta en <i>fungerande kommunikation</i>, även kring teman som de tidigare hamnat i destruktiva konflikter kring. Den fungerande kommunikationen anser jag handlar om att de lyckades upprätta en ”Jag – Du” kontakt. Istället för att hamna i konflikt kring rätt och fel kunde de stå ut med varandras upplevelser.</p>
<i>Den paradoxala förändringen</i>	<p>När de hittade en fungerande kommunikation, fick de möjlighet att arbeta med sig själva och det gemensamma i relationen. Sara beskriver det som att de vågade öppna upp sig inför varandra.</p>
<i>Det kreativa tomrummet</i>	<p>Den fungerande kommunikationen, möjligheten att arbeta med sig själv och det gemensamma skildras som olika led till förändring, bort från de destruktiva konflikterna.</p>

Tabell 5 - Ulf & Merjas händelseförlopp

Händelse	Beskrivning
<i>Förutsättningar för "Jag – Du" kontakt</i>	<i>Terapeuternas tajming och uppmärksamhet</i> beskrivs som möjliggörande för att de skulle hitta en djup och öppen kommunikation.
<i>"Jag – Du" kontakt</i>	Ulf & Merja berättar att de i parterapi fick en <i>djup och öppen kommunikation</i> emellan sig. Den beskrivs som en väldigt stark upplevelse.
<i>Den paradoxala förändringen</i>	"Jag – Du" kontakten skildras som det som ledde till att de såg kärleken dem emellan. Ulf framställer det som ett sätt att bryta de deprimerade känslorna. Merja berättar dessutom att hon vågade öppna upp inför sig själv och Ulf.
<i>Det kreativa tomrummet</i>	De skildrar att de mötte varandra i en djup och öppen kommunikation och hittade tillbaka till kärleken.

Slutdiskussion

Utifrån min första frågeställning ”*Vad får ett par att börja parterapi?*” ger min studie tre exempel på motiv till att påbörjar parterapi. De tre är *kris, återkommande konflikter* och *personliga motiv*. Urvalet är självfallet för litet för att ge en statistisk fingervisning kring vad som kan vara orsaker till parterapi. Jag tror man skulle kunna hitta flera motiv till varför par väljer att gå i parterapi, om man gör fler studier med större urval. Det kan också diskuteras om det går att dra skarpa gränser mellan olika motiv som jag valt att göra. Det är ju fullt möjligt att ett par är i kris, har återkommande konflikter mellan sig och har personliga motiv till varför de vill gå i parterapi. En möjlig tanke är att även andra motiv skulle visat sig om jag inte haft den andra frågeställningen (se sidan 10), eftersom den förutsätter att paret är nöjt med parterapin.

Ur den första frågeställningens perspektiv blir min skildring av parens intriger utifrån upplevelsecykeln extra intressant. Den ger en bild av att ett kraftfullare engagemang att söka parterapi från början ger en större förändring för paret. Detta illustreras även tydligt visuellt när två upplevelsecyklars interaktion får belysa intrigernas förlopp (se ”*Figur IV*” för Progressiv intrig på sidan 35 och ”*Figur VII*” för Stabil intrig på sidan 59). Nu är det självklart fortfarande ett för litet underlag för att kunna dra några slutsatser att det faktiskt är så och jag gör inget anspråk på en objektiv sanning. I intrigerna framställs även att den ena partens rädsla var en bromsande faktor i behovet av att söka parterapi, vilket tre av paren berättar.

Utifrån min andra frågeställning ”*Vad hjälper i den gestaltterapeutiska parterapin?*” skildras det i min studie, att det är skillnad på de par som hade en progressiv intrig och det par som hade en stabil intrig. Skillnaderna består i att paren med de progressiva intrigerna framställer sig ha utvecklat sin relation medan paret med den stabila intrigen inte berättar att de gjorde det. Nu är det ändå viktigt att poängtera att alla paren skildrar det som att de har blivit hjälpta. Det som framställs som hjälpande av alla fyra paren är acceptans, av dem själva och av deras relation. För att det även skulle bli en utveckling av relationen och individerna krävdes mer. Paren med de progressiva intrigerna skildrar hur de upprättade en ”Jag – Du” kontakt i sin relation

och att de i och med det fick en öppning för en förändring. Detta tack vare den öppenhet och närvaro som ”Jag – Du” kontakten gav förutsättning för, något som vi inom gestalt kallar det kreativa tomrummet. Sammanfattningsvis kan sägas att förändringen för paren kom, helt enligt teorin om den paradoxala förändringen, först efter acceptansen av dem själva och av deras relation, men det krävdes även en ”Jag – Du” kontakt och ett kreativt tomrum för att förändring skulle ske.

Ett område att bygga vidare på med ytterligare forskning är den svaga diskussionen kring genus och den inverkan det skulle kunna ha på gestaltterapeutisk parterapi. I den här studien finns en hel del lösa trådar kring temat som skulle kunna fördjupas. Ett exempel är att i tre av paren är det kvinnan som framställer sig som rädd att påbörja parterapi. Vilket skiljer sig från gestaltterapeuters föreställningar att det är kvinnan som är drivande att påbörja parterapi (Berg, 2008). Ett annat område att titta på är att arbeta med könseparerade grupper när man arbetar med par. I två fall som förekommer i den här studien visar det sig skapa en trygghet och ett igenkännande. Men samtidigt leder det inte till någon utveckling för paren utan polariserar snarare ännu mera de begränsade gängse synsättet på män och kvinnor. Ett tredje område som skulle vara intressant att titta vidare på i ytterligare forskning är hur könet på en ensam parterapeut påverkar ett heterosexuellt par. I den här studien påverkade det den person som blev ensam i sin könstillhörighet helt olika, för den ena blev det ett stöd, för den andra ett hinder. Jag tror att en bra utgångspunkt för sådana studier skulle kunna vara Kerosuos (2004) uppsats om gestaltterapi och kön.

Min modell kring samspelet av de fyra teorierna i gestaltterapi som har med parets växt, förändring och helande att göra, har varit mycket givande i analysen av vad som hjälper i parterapi. Kanske är modellens applicering kring vad som hjälper i parterapi det viktigaste bidraget med den här studien. Faktum är att jag tror att modellen går att applicera som en vidgad syn kring växt, förändring och helande även på individuell nivå och i större system än par. Här skulle det vara intressant att i ytterligare undersökningar titta på om det är möjligt att förfina modellen och om den verkligen är applicerbar. Det skulle även vara intressant att jämföra modellen med andra psykoterapeutiska inriktningars modeller för växt, förändring och helande.

Även om skrivandet av den här uppsatsen har varit en stor påfrestning i mitt liv och för min relation till min fru, har det funnits stunder av ren och skär glädje. De stunderna har handlat om att jag har kommit till insikt samt fått förståelse och kunskap kring mina frågeställningar. Det har också varit riktigt givande att utveckla och fördjupa de gestaltterapeutiska teorierna. Bäst av allt var nog ändå att göra intervjuerna. En sak är säker jag kommer aldrig mer ge mig på att transkribera videofilm.

Den här studien har gett gestaltvärlden en djupare förståelse kring vad som gör att ett par söker parterapi. Samtidigt har den även ökat förståelsen kring vad som hjälper i gestaltterapeutisk gestaltterapi. Studien har även utvecklat och fördjupat redan befintliga gestaltterapeutiska teorier.

Figur och Tabellförteckning

Figur I - Analysprocessen	21
Figur II - Upplevelsecykeln	31
Figur III - Upplevelsecykeln i fältet.....	34
Figur IV - Två upplevelsecykler i interaktion, bilden är inspirerad av Nevis (1987)..	35
Figur V - växt, förändring och helande i ett individuellt perspektiv.....	40
Figur VI - växt, förändring och helande ur ett parperspektiv	41
Figur VIII - Upplevelsecykler med låg energi, bilden är inspirerad av Nevis (1987) .	59
Tabell 1 - Motiv till parterapi.....	57
Tabell 2 - Pia & Hans händelseförlopp	62
Tabell 3 - Kjell & Evas händelseförlopp.....	63
Tabell 4 - Erik & Saras händelseförlopp.....	64
Tabell 5 - Ulf & Merjas händelseförlopp	65

Källförteckning

Beisser, Arnold (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. I Fagan, Joen och Shepherd, Irma L (red). *Gestalt Therapy Now : Theory, Techniques, Applications*. Goulsboro : The Gestalt Journal Press, Inc.

Berg, Åsa (2008). *Framgångsrik parterapi : En studie om vad Gestaltpsykoterapeuter upplever i framgångsrik parterapi*. Mastersuppsats. Stockholm : Gestaltakademin i Skandinavien.

Buber, Martin (1923). *Jag och du*. Ludvika : Dualis förlag AB.

Edwin C. Nevis (1987). *Organizational Consulting : A Gestalt Approach*. Massachusetts : GestaltPress.

Carlgren, Helena och Övling, Lars (1995). *Gestaltterapi med par*. I Mannerstråle, Inger (red) (1995). *Gestaltterapi på Svenska*. Stockholm : Wahlström & Widstrand.

Curman, Mikael (2004). *Parterapi i grupp : på gestaltterapeutisk grund*. Saltsjöbaden : Curmans Gestalt AB.

Devlin, Glenda och O'Neill, Brian (2004). *Towards an integrative and holistic model of Gestalt couple therapy*. *British Gestalt Journal*. Vol 13, No 2, ss 111-119.

Feder, Bud (2006). *Gestalt Group Therapy : A Practical Guide*. New Orleans/Metairie, LA : Gestalt Institute Press.

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Elektronisk) (2002). Tillgänglig: <
http://195.17.252.28/vrshop_pdf/etikreglerhs.pdf>. Stockholm : Vetenskapsrådet.
(2007-01-12)

Giorgi Amedeo och Giorgi Barbro (2003). Phenomenology. I Smith, Jonathan A (red). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.

Gothlin, Eva Lundgren (1999). *Kön eller genus?* Göteborg : Nationella sekretariatet för genusforskning.

Gurman, Alan S. och Jacobson, Neil S (2002). *Clinical Handbok of Couple Therapy*. New York & London : The Guilford Press. Third Edition.

Harway, Michele (red) (2005). *Handbook of couples therapy*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.

Hostrup, Hanne (1998). *Prinsessan och grodan : Om kärlek, parförhållande och utveckling*. Stockholm : Rabén Prisma.

Hostrup, Hanne (1999). *Gestaltterapi – en introduktion till grundbegreppen*. Stockholm : Mareld.

Hostrup, Hanne (2004). *Tæft, trit og retning : parforhold og parterapi*. København : Hans Reitzels Forlag.

Hycner, Richard och Lynne, Jacobs (1995). *The healing relationship in gestalt therapy – a dialogic/self psychology approach*. Gouldsboro : The Gestalt Journal Press, Inc.

Johansson, Anna (2005). *Narrativ teori och metod : med livsberättelsen i fokus*. Lund : Studentlitteratur.

Kempler, Walter (1977). *Gestaltterapi med familjer : Principer och metoder*. Stockholm : Almqvist & Wiksell Förlag AB.

Kerosuo, Maya (2004). *Gestaltterapi och kön : Gestaltterapins möjlighet att vara en postmodern/genusmedveten terapiform*. Mastersuppsats. Stockholm : Gestaltakademin i Skandinavien.

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund : Studentlitteratur.

Lewin, Kurt (1940a/1997). Formalization and Progress in Psychology. I Lewin, Kurt. *Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science*. Washington, DC : American Psychological Association.

Lewin, Kurt (1940b/1997). The Background of Conflict in Marriage. I Lewin, Kurt. *Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science*. Washington, DC : American Psychological Association.

Lewin, Kurt (1943). Defining the "Field at a Given Time". I Lewin, Kurt. *Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science*. Washington, DC : American Psychological Association.

Lewin, Kurt (1943-44/1997). Problems of Research in Social Psychology. I Lewin, Kurt. *Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science*. Washington, DC : American Psychological Association.

Lindberg, Kristina (2005). *Glasväggen : en studie av gestaltpsykoterapi med par där ena parten har en livshotande sjukdom*. Mastersuppsats. Stockholm : Gestaltakademin i Skandinavien.

Lübcke, Poul (1983). *Filosofi lexikonet – filosofer och filosofiska begrepp från A till Ö*. Stockholm : Forum.

Murray, Michael (2003) Narrative psychology. I Smith, Jonathan A (red). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.

Norberg, Lasse (1986). *Känn dig som ledare*. Stockholm : Timbro/Affärsledaren.

Nordin, Svante (1995). *Filosofins historia – den västerländska förnuftets äventyr från Thales till postmodernismen*. Lund : Studentlitteratur. Andra upplagan.

Papernow, Patricia L (1996). *Becoming A Stepfamily : Patterns of Development in Remarried Families*. Hillsdale : GestaltPress.

Patel, Runa och Davidson, Bo (1991). *Forskningsmetodikens grunder : att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund : Studentlitteratur. Andra upplagan.

Perls Frederick S, Hefferline Ralph och Goodmans Paul (1951). *Gestalt Therapy : Excitement and Growth in Human Personality*. Gouldsboro, Maine : The Gestalt Journal Press.

Perls, F.S. (1947). *Ego, Hunger and Aggression : a Revidion of Freud's Theory and Method*. Gouldsboro, ME : The Gestalt Journal Press, Inc. Första gången utgiven 1942.

Perls, Frederick (1975). *Det gestaltterapeutiska arbetsättet : Gestaltterapeutisk teori/Ögonvittne till psykoterapi : En introduktion till praktiskt terapiarbete*. Stockholm : Wahlström & Widstrand.

Stabb , Sally D (2005). What the research tells us. I Harway, Michele (red)(2005). *Handbook of couples therapy*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.

Van Dusen, Wilson (1958). Wu Wei, No-mind and Fertile Void. I Stevens, John O. (red) (1975). *Gestalt Is*. Utah : Real People Press.

Wheeler, Gordon (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and*

Resistance. New York: Gardner.

Wheeler, Gordon (2003) *Contact and Creativity: The Gestalt Cycle in Context*. I Spagnuolo Lobb, Margherita och Amendt-Lyon, Nancy (red)(2003) *Creative License : the art of gestalt therapy*. Wien : Springer-Verlag Wien New York.

Wheeler, Gordon och Beckman, Stephanie (red) (1994) *On intimate ground : a gestalt approach to working with couples*. San Francisco, California : A gestalt institute of Cleveland publication.

Yontef, Gary M. (1992). *Considering Gestalt Reconsidered: A Review in Depth*. Gestalt Journal, 15(1) : ss 95-118.

Yontef, Gary M. (1993). *Awareness, dialogue & Process : Essays on Gestalt Therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal.

Yontef, Gary M. (2005). *Gestalt Therapy of Change*. I Woldt, Ansel L. och Toman, Sarah M. (red) (2005). *Gestalt Therapy : History, Theory, and Practice*. London, Thousand Oaks, New Delh : Sage Publication, Inc.

Zinker, Joseph (1977). *Creative process in Gestalt Therapy*. New York : Vintage Books.

Zinker, Joseph C. (1994). *In Search of Good Form : Gestalt Therapy with Couples and Families*. Massachusetts : GICPress. Second Printing.

Appendix 1

KONTRAKT ANGÅENDE DELTAGANDE I STUDIE

Angående medverkan i studie om parsamtal.

.....
och

.....
godkänner att djupintervjun videofilmas som en del i studien om parsamtal som bedrivs av Jens Mebius.

Videobanden är Jens Mebius egendom. Vi är medvetetna om att en av oss när han eller hon så önskar kan få videobanden raderade och därmed drar er ur studien. Detta måste göras innan 2007-01-31. Eventuell transkription och analyserat material kommer i sådana fall att förstöras. Två år efter det att studien har blivit godkänd kommer bandet och transkriptionen att raderas. De två årens väntetid beror på University of Derbys regelverk för eventuell granskning.

Videobanden får endast användas för transkription av intervjun som görs av Jens Mebius och vid en eventuell granskning av studien. De som granskar studien har tystnadsplikt kring personligt material.

I transkriptionen används andra namn än informanternas egna. Även andra identitetsavslöjande uppgifter byts ut. Transkriptionen i sin helhet publiceras ej. Däremot citeras delar av transkriptionen i det publicerad materialet.

Ingen annan användning får ske utan att ett nytt kontrakt skrivs. Detta kontrakt har upprättats i 3 exemplar, varav ett är Jens Mebius och de två andra är de två informanternas.

Ort:..... Datum:.....
....., Jens Mebius
....., Informant 1
....., Informant 2

Appendix 2

- JENS: *Hur länge sedan var som ni gick...i parterapi, eller parsamtal?*
- HANS: *Jag tror att det var ungefär fyra år sedan.*
- PIA: *Jag tror att det var det vi kom fram till, ungefär fyra år sedan.*
- HANS: *(mmm) så det är ganska lång tid sen.*
- JENS: *Ja (mmm)...hur kommer det sig att ni började med det och inte valde att kanske gå skilda vägar? Vad gjorde att ni tog hjälp utifrån? Eller var det hjälp ni tog?*
- PIA: *Jo men det var det. Det var ju hjälp. Funderingen hade väl funnits vid olika tillfällen när man eller när vi kör in i våra mönster. Vi är på en punkt där vi kör in i våra mönster. Man krockar med varandra. Sen var det du om tog initiativ den gången.*
- HANS: *(mmm)*
- PIA: *Men det kändes aldrig så allvarlig när vi körde in, så att det var helt nödvändigt.*
- JENS: *Okej det var inte kris.*
- PIA: *Vi funderade inte på att vi skulle eller jag funderade inte på att vi skulle gå skilda vägar. Utan mer att men skall det behöva vara så här? Varför blir det så här?*
- JENS: *Okej.*
- PIA: *Sen har vi funderat på att gå skilda vägar ibland. Vi har varit ihop i tjugo år.*
- HANS: *Det var det att vi kände. Eller jag kände då att vi ofta kom in i samma mönster. Att man hamnar i diket på samma sätt. Upprepade gånger. Man hamnar i diket och så kommer man inte därifrån med en gång. Så känner man varje gång måste vi verkligen hamna här? Ska det vara nödvändigt? Kan vi inte, finns det ingenting som vi kan göra åt det här? Eftersom det var så tydligt att det var samma sak som gjorde det hela tiden. Det var samma låsning som uppstod. Där kände väl jag framförallt då att det hade varit bra att man hade någon annan att prata med.*
- JENS: *(mmm)*
- PIA: *(mmm)*
- HANS: *Så jag föreslog det några gånger innan.*
- PIA: *(mmm) Innan jag ville.*
- JENS: *Okej. Så du hade inte lust då?*
- PIA: *Nej först hade jag det inte lust. Nej det hade jag inte.*
- JENS: *Hade ni terapiövana sen innan eller var det här första gången?*
- HANS: *Jag hade det i varje fall. Jag hade väl gått...ett par gånger. Hos två olika terapeuter innan. Individuell terapi. Och även provat lite andra former av alternativ terapi. Lite frigörande andning och såna grejer.*
- JENS: *Okej.*
- PIA: *Det hade väl jag också gått i individualterapi i Stockholm. Hos en kvinna som var*

psykosyntesterapeut.

JENS: *Okej.*

PIA: *Sen hade jag också gått ledarskapsutbildning med personlig utvecklingserfarenhet.*

JENS: *Så det fanns en...en viss nivå av terapivana?*

HANS: *Ja. Och jag hade goda erfarenheter utav det. Hur det var att blanda in en professionell lyssnare och terapeut. Att det kan hjälpa och att det kan få en att se hur man kan komma ur mönster. Det kändes som en ganska naturlig grej att göra. Tyckte jag.*

PIA: *(nickar)*