

Dissertation Plan

Nacka, den mars - april 2006.

Jens Mebius - T38



1 INLEDNING	3
2 FRÅGESTÄLLNINGAR	3
3 TIDIGARE FORSKNING	3
3.1 FORSKNING KRING GESTALTTERAPEUTISK PARTERAPI	3
3.2 FORSKNING OM VAD SOM FÅR ETT PAR ATT BÖRJA PARTERAPI.....	4
3.3 FORSKNING OM VAD SOM HJÄLPER I PARTERAPI	4
4 TEORETISKA PERSPEKTIV	4
4.1 GESTALTTEORIER KRING VAD SOM FÅR PARET ATT BÖRJA I PARTERAPI	4
4.2 GESTALTTEORIER KRING VAD SOM HJÄLPER I PARTERAPI.....	5
5 METOD	6
6 DESIGN	7
6.1 ETIK.....	8
6.2 URVALSKRITERIER	9
6.2.1 <i>Etik kring urvalskriterier</i>	9
6.3 ANALYSMETOD.....	9
6.3.1 <i>Etik kring analysen</i>	11
7 TIDSPLAN	11
LITTERATURFÖRTECKNING	12
 FIGUR OCH TABELLFÖRTECKNING	
Figur 1 "Parterapiforskning"	7
Figur 2 "Tidsplan"	11

1 Inledning

Många svenska gestaltterapeuter bedriver idag [parterapi](#). Ändå har det inte bedrivits mycket forskning på gestaltterapeutisk [parterapi](#). Jag vill leverera en återkoppling till de svenska gestaltterapeuterna om vad som hjälper i parterapi och vad som får paret 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](#). Men jag har också en personlig nyfikenhet på parrelationer och [parterapi](#). Mycket av mitt vuxna liv och min tonårstid har existentiellt handlat om parrelationer. Att överleva efter uppbrott av parrelationer, att leva utan parrelation och att överleva i parrelationer har varit känslomässigt starka kryddor i mitt vardagsliv.

2 Frågeställningar

Följande frågeställningar tänkte jag behandla i min masters uppsats:

1. Vad får ett par att börja parterapi (på gestaltterapeutisk grund)?
2. Vad i parterapi (på gestaltterapeutisk grund) hjälpte paret att komma vidare?

Jag har valt att skriva på *gestaltterapeutisk grund* inom parentes ovan. De par som kommer att ingå i studien behöver inte förklara valet av terapeutisk metod. Men jag vill ändå skriva med det för att tydliggöra att jag begränsar studien till gestaltterapeutisk [parterapi](#). Detta görs för att ämnet parterapi i allmänhet är ett enormt stort ämne och nästintill ogripbart.

3 Tidigare forskning

3.1 Forskning kring gestaltterapeutisk parterapi

Den enda forskning som bedrivits på gestaltterapeutisk [parterapi](#) är Lindebergs (2005) mastersuppsats glasväggen. Trots att studien är liten anser jag att den är intressant. Glasväggen är ett begrepp som hon 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.

3.2 Forskning om vad som får ett par att börja parterapi

Det finns inga studier, vad jag har kunnat hitta, kring vad som får ett par att börja [parterapi](#).

3.3 Forskning om vad som hjälper i parterapi

Huss (1995) har gjort en grounded theory studie på 26 parmedlemmar för att få fram teori kring vad som orsakar förändring hos paret när det gått i parterapi. En avgörande faktor var villigheten hos paret att ha ett ”öppet sinne”. Det som kännetecknade ett öppet sinne var känslokontroll, att vilja öppna upp och förmågan att förstå den andra personen. Fanns inte de här faktorerna gick det inte att gå vidare i parterapi och lära sig lösa problemen med terapeutens hjälp.

Utch (1997) har gjort en annan grounded theory studie kring vad som hjälper i [parterapi](#). Tolv par intervjuades. En teori växer fram där terapeuten upplevs som en representant för klienternas partner som gör att klienten ökar sin förståelse för sin partner.

Olshein (2005) arbetar med femton par i en kvalitativ studie. Paret har gått i en ny [parterapi](#) form kallad Couple Reparation Therapy (CRT). Han menar att det oftast finns offer och skurkroller i dysfunktionella relationer. Olshein kommer fram till att arbetet med dessa roller kräver en förlåtande attityd, detta leder till att en ny erfarenhet uppstår hos paret som i sin tur leder till förändring. Jag gillar dessa idéer och det är lätt att dra paralleller med gestaltterapiens ”paradoxal theory of change” och Fritz Perls klassiska underdog och topdog relationer.

4 Teoretiska perspektiv

4.1 Gestaltteorier kring vad som får paret att börja i parterapi

Inga direkta gestaltteorier finns kring vad som får ett par att börja [parterapi](#). Men jag tror att *upplevelse cykeln*¹ kommer vara en bra modell för att beskriva vad som får paret att börja parterapi. Den enes upplevelse cykel går inte i takt med den andra vilket leder till konflikt eller stagnation. Men deras gemensamma upplevelse cykel är inriktad på att de måste ta tag i sin relation och gå iväg till en parterapeut. I varje fall om de vill kämpa

¹ Jag använder här den svenska termen upplevelsecykeln som en översättning av cykel of experience.

för sin relation. Det är nog inte ovanligt att de ena sitter med en upplevelsecykel att relationen är över och den andra som vill kämpa för relationen.

4.2 Gestaltteorier kring vad som hjälper i parterapi

Hostrup (2004) tar upp tre begrepp som hon anser är av vikt kring [parterapi](#) och för att par skall fungera hälsosamt. De tre begreppen är: *väderkorn*, *takt* och *riktning*.

Väderkorn är de enskilda parmedlemmarnas förmåga att ta in sin omvärld utan att förlora sig själv. En viktig förmåga för att en god kontakt skall upplevas mellan de båda. Om paret har svårt att ha en hög medvetenhet om hur deras kontaktstilar interagerar med varandra har de inget bra väderkorn i sin relation. Det är då här krutet skall läggas i parterapi.

Takt är förmågan att hålla samma känslomässiga och intellektuella rytm som sin partner. Zinker (1994) beskriver det här som parets interagerande upplevelsecykler. Det viktiga är att denna takt inte enbart är en anpassning till den andre eller att den andre endast anpassar sig till sin egen. Att arbeta med medvetenheten i hur parets takt fungerar kan vara en ingång för att hjälpa paret.

Takt och väderkorn är beroende av varandra anser jag. Utan bra väderkorn är det svårt att ha samma takt och utan bra takt grusas parets väderkorn. Att arbeta med parets takt kommer alltså även att bättra på väderkornet hos paret och tvärt om.

Riktning är parets och den enskildes ställningstagande till vad de vill få ut av parförhållandet. Att följa en riktning i ett parförhållande kräver ett samarbete mellan känslor, intellekt och handling, vilket i sin tur kräver självdisciplin, mod och vilja. I parterapi är det viktigt att medvetandegöra i vilken riktning den enskilde parmedlemmen går mot. Håller paret fortfarande samma riktning tillsammans eller går de åt olika håll?

5 Metod

Skall jag välja ett kvalitativt eller ett kvantitativt förhållningssätt i min studie? 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.

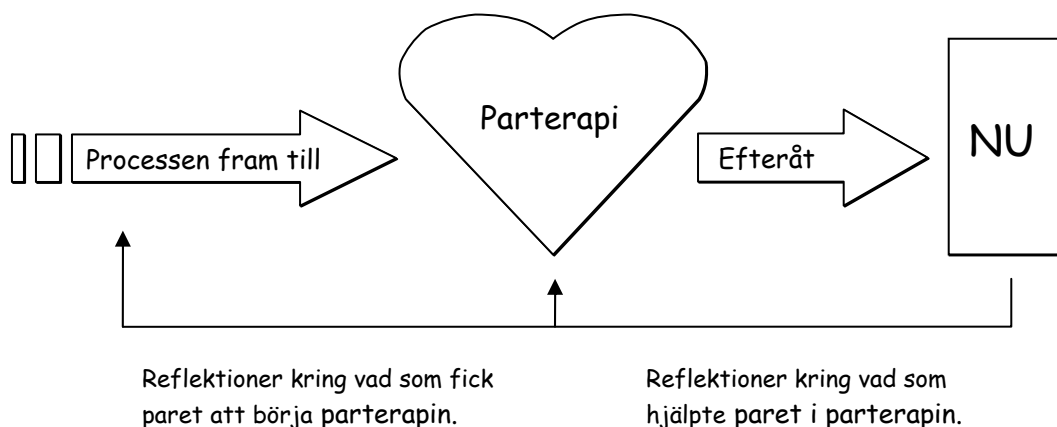
Till att börja med prövar jag att utgå från Patel och Davidsons syn för att välja mellan kvalitativ eller kvantitativ forskningsmetod. De menar att om forskningsproblemet handlar om att förstå och tolka människan bör man ha en kvalitativ metodologisk ansats. Detta passar min frågeställning och jag skulle följaktligen behöva en kvalitativ metod för min forskning enligt Patel och Davidson.

Skulle jag istället utgå ifrån Barbosa da Silva och Wahlberg (1994) syn bör jag alltså börja med att 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 är något subjektivt och samtidigt kulturellt och socialt bundet. Detta gör att min forskning skulle hamna inom det *hermeneutiska - fenomenologiska fältet* med drag av det *postmodernistiska fältet*, vilket i sin tur kräver en kvalitativ metod.

Oavsett om jag väljer Patel och Davidsons eller Barbosa da Silva och Wahlberg synsätt kommer **min forskning lämpa sig bäst för ett kvalitativt förhållningssätt.**

Vad för specifikt metodologiskt förhållningssätt skall studien ha? Utifrån frågeställningarna och att det är en kvalitativ forskning anser jag att en *fenomenologisk* eller en *narrativ* hållning är lämplig. Det fenomenologiska förhållningssättet söker den psykologiska mening, den livsvärld, som den enskilda deltagaren skapar ur sin kontext och upplevelse (Giorgi & Giorgi, 2003). I det narrativa synsättet skapar vi som människor berättelser av vårt liv som ger en struktur och mening kring vår identitet och vårt sammanhang (Murray, 2003). Båda är här lämpliga för att de tar hänsyn till

meningsskapandet som vi människor gör, vilket jag är ute efter i mina frågeställningar. Jag kommer att titta på parets meningsskapande kring [parterapi](#) efter det att parterapi är genomförd (se figur 1).



Figur 1 "Parterapiforskning"

Enligt det narrativa synsättet har berättelsen vi framför en början, en mitt och ett slut (Murray, 2003). Jag tycker det är enkelt att se början i bilden ovan som processen fram till parterapi, mitten som parterapi och slutet som det som sker efteråt fram till nuet. Samtidigt gillar jag den narrativa idé med att hur vi skapar vår berättelse kring det som hänt är det som ger mening – inte upplevelsen i sig (Murray, 2003). **Jag kommer alltså att välja en narrativ metodologisk ansatts i min studie.**

Vilken forskningsmetod (teknik) skall jag använda? Det jag vill åt är att försöka få fram forskningssubjektens berättelser. Kvale (1997) menar att man i en kvalitativ intervju frilägger den intervjuades upplevelse av världen innan man lägger på den vetenskapliga förklaringen. Detta anser jag passar mina frågeställningar och **jag kommer att arbeta med den kvalitativa intervjun som metod (teknik) ur ett narrativt perspektiv.**

6 Design

I studien kommer jag ha antagandet att paret ses som en helhet. Vid intervjutillfället kommer jag därför att intervjua båda parmedlemmarna samtidigt. Mitt antagande är att endast det som kan sägas dem emellan är en metafor av var paret befinner sig i sin egen

process. Det som de tillsammans kan definiera vad som fick dom att börja parterapi och vad som hjälpte i denna existerar som "sanning" för paret som helhet.

6.1 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 med att ta reda på vad som hjälper i [parterapi](#) på gestaltgrund.

De enskilda individerna kommer att skyddas genom att de erhåller anonymitet i det publicerade materialet. Men också genom att de endast ingår i studien genom att lämna sitt samtycke. Samtidigt vill jag också ge paren möjlighet att dra sig ur studien om de vill. Jag tänker också ge dom möjlighet att påverka analysen av forsknings materialet och att läsa utskrifterna.

Aspekter som att jag är gift, barnlös, etnisk svensk i Stockholm, man, medelklass och 30 år påverkar min studie. Detta har jag som målsättning att lyfta fram i min rapport för att tydliggöra hur och när dessa fenomen påverkar. Kvale (1997) menar att detta även är viktigt för *validiteten* i en kvantitativ studie.

Att jag är man kommer att påverka forskningen, framförallt vid intervjutillfället. Hur påverkas mannen respektive kvinnan i en tvåkönad relation? Vad blir det för skillnad om jag intervjuar en enkönad relation? Blir det skillnad för deltagarna (även mig) om den enkönade relationen är två män eller två kvinnor? Jag tror att det är viktigt, kanske redan innan bandspelaren kommer på, att från min sida lyfta upp dilemman. Hur påverkas ni av att jag är man och lever i en tvåkönad relation? Själv tror jag att man bortom kön och sexuell läggning har samma behov av att bli sedd, hörd och älskad som en hel människa. Även om jag tror att det finns stora skillnader i fråga om utsatthet och tilldelade roller.

6.2 Urvalskriterier

Jag tänker endast intervjua par som upplever att gestaltparterapi har varit lyckad. Detta eftersom min andra frågeställning inte handlar om skillnaden mellan vad som hjälper och vad som *inte* hjälper. Min teori är att nöjda par kommer att underlätta för mig att svara på frågan vad som hjälper i parterapi.

I första hand kommer jag att begränsa urvalet till Stockholm av praktiska skäl. Eftersom det här är en uppsats på Masternivå kommer jag att nöja mig med fem par. Vad händer om jag inte får några informanter som vill ställa upp? Eventuellt måste jag bredda upptagningsområdet till hela Sverige för att få tag i par. Det är viktigt att utskicken är tydliga, attraktiva och kommer ut i tid.

6.2.1 Etik kring urvalskriterier

Kring urvalet av forskningssubjekt finns följande tre etiska dilemman att ta hänsyn till (Kvale, 1997):

1. *Säkra konfidentialitet.* Detta hade jag tänkt göra genom att jag personligen inte tar kontakt med de personer som har gått [parterapi](#). Istället kontaktar jag gestaltterapeutiska parterapeuter. Dessa ber jag skicka ut en inbjudan till de par som gått hos dem i [parterapi](#).
2. *Samtycke till att delta i forskningen.* Om paret som fått inbjudan är intresserade av att ingå i forskningen hör de av sig till mig direkt. För att fortfarande säkra konfidentialiteten undviks parterapeuten som mellanhand i parets svar.
3. *Överväga konsekvenserna som kan följa av undersökningen för intervjupersonerna.* Paret kan hamna i kris under undersökningen. Exakt hur jag skall gå tillväga i en sådan situation har jag inte rätt ut än. Kanske skall jag ha terapeuter som är informerade om mitt forskningsprojekt som paret kan vända sig till om det behövs.

6.3 Analysmetod

Johansson (2005) betonar att den narrativa analysen påbörjas redan i intervjun, fortlöper under transkriptionen och avslutats i ett skrivet tolkande av transkriptionen.

Tre sammanvävda dimensioner analyseras enligt Johansson:

- 1) *Innehållet i berättelsen*. Som exempel vilka roller finns och hur ser handling 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 samtalen osv.

Jag lutar åt att prioritera analysen enligt den sifferordning jag presenterat ovan. Detta gör jag med tanke på att jag inte vill analysera deras samspel i nuet i första hand. Utan jag vill i första hand analysera deras berättelse om deras gemensamma historia. Det jag har som målsättning är alltså **en narrativ innehållsanalys med fokus på både del men framförallt helhet**.

Kvale (1997) understryker att den transkription som görs av intervjun aldrig är något annat än en tolkning av intervjun hur noggrann den än görs. Vilken abstraktionsnivå man väljer på utskriften styrs av vilken analysmetod man använder. Här lutar jag åt att ha en hög abstraktionsnivå. Detta för att jag prioriterar innehållet i första hand och värderar helheten före de enskilda delarna.

Viktiga kriterier för att hålla en hög validitet i en narrativ studie är (Johansson, 2005):

- *Övertygande och möjlig*. Här tas hänsyn till om kvaliteten håller på intervjun. Många citat bör användas med flera olika alternativa förklaringar. Läsaren skall helt enkelt ha en möjlighet att själv bedöma tolkningen av "bevisen".
- *Överensstämmelse*. Min tolkning måste checkas med informanternas tolkning för att öka trovärdigheten.
- *Insiktsfullhet*. Här värderas originalitet och uppfinningsrikedom i presentationen. Att läsaren kan få insikt och förståelse om vad som verkligen hjälper i gestaltterapeutisk parterapi och när ett par är "moget" att börja.
- *Sammanhang*. I vilket sammanhang värderas materialet. I detta fall är jag intresserad av att stämma av med existerande gestaltterapeutiska teorierna kring [parterapi](#).

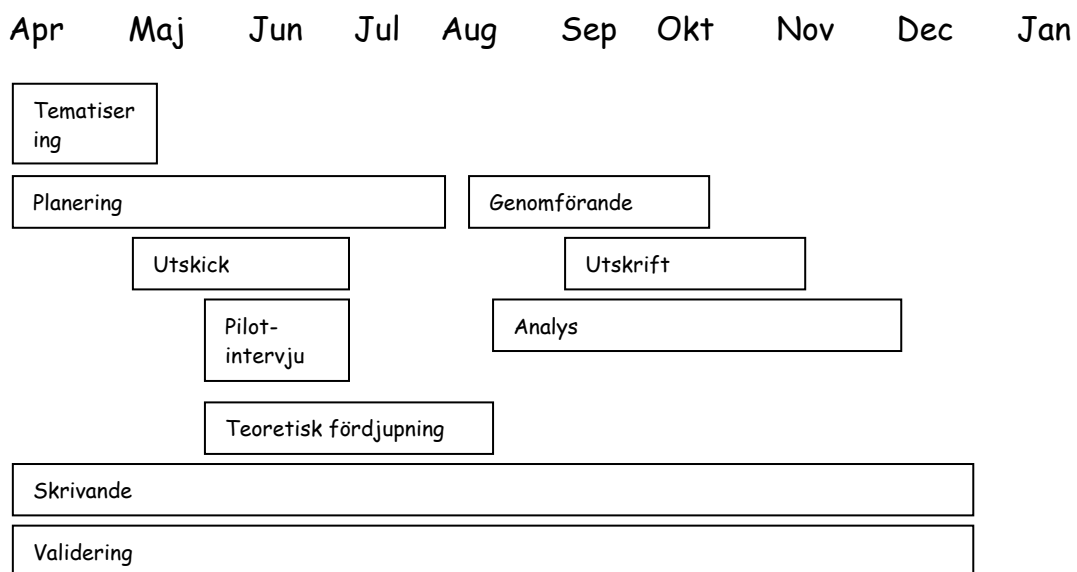
- *Pragmatisk nytta.* Nyttovärdet för studien i samhället, forskarvärlden och gestaltvärlden.

6.3.1 Etik kring analysen

Två etiska ställningstaganden finns kring analysen (Kvale, 1993):

1. *Intervjupersonernas inflyttande kring analysen.* Här tänkte jag mig att intervjupersonerna skall ha kraftigt inflyttande. Rent praktiskt skall de få ta del av utskrifterna, men jag tänkte även boka ett extra samtal med varje enskilt par för att diskutera analysen av intervjun.
2. *Hur djupt och kritiskt skall intervjun analyseras?* Det här är en avvägning som tas hänsyn till i processen. Eftersom jag tänkte låta paret ha inflyttande i analysprocessen måste jag göra en bedömning kring detta tillsammans med varje enskilt par.

7 Tidsplan



Figur 2 "Tidsplan"

Ovanför är den ungefärliga tidsplan jag hade tänkt följa.

Litteraturförteckning

Barbosa da Silva, António och Wahlberg, Vivian (1994). Vetenskapsteoretisk grund för kvalitativ metod. I Starrin, B och Svensson, P-G (red) (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund : Studentlitteratur.

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

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

Hostrup, Hanne (2004). *Tæft, trit og retning : Parforhold og parterapi*. Danmark : Hans Reitzel.

Huss, -Gary -Philip (Elektronisk)(1995). Tillgänglig: PsycINFO Database record © 2005. *A grounded theory of change processes in couples*. US: Uviv Microfilms international.

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

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

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

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

Olshein (Elektronisk) (2005). Tillgänglig: PsycINFO Database record © 2005. *Couple Reperation Therapy: Evaluation of a new approach to relational conflict*. US: Unvi Microfilms International.

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

Utch, Alexander -Paul (Elektronisk) (1997). Tillgänglig: PsycINFO Database record © 2005. *Successfull and unsuccessful couple therapy: A grounded theory study of client perspectives*. US: Univ Microfilms International.

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