



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykiaterprogrammet

Ett öppet samtal

Parterapiens verksamma faktorer utifrån ett klientperspektiv

Marianne Törnqvist

Psykiaterexamensuppsats 2019

Handledare: Jan-Åke Jansson
Examinator: Håkan Johansson

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats var att beskriva vad klienterna själva upplevde vara verksamt i parterapi och till detta lägga en bild av vilka lärdomar och förändringar i parrelationen terapin ledde till. Analysmetoden var kvalitativ tematisk analys. Semistrukturerade intervjuer gjordes med sex personer som gått i parterapi på en kommunal familjerådgivning. Resultatet utmynnade i fem teman med underkategorier, som sågs som viktiga:

- *Klientens egen betydelse*: Motivation, ärlighet och engagemang, ”det är vi som skall göra jobbet”
- *Samspelet med terapeuter*: Förtroende, terapeutens interventioner, alliansen
- *Känslomässiga faktorer*: Att kunna se och uttrycka känslor, att våga möta det mörka, att prata om allt, konflikthantering
- *Förståelse för varandra*: Att se sitt samspelemönster, olikheter, kommunikation
- *Viktiga insikter och förändringar*: Om mig själv, om vårt samspel, förändringar – känslomässiga och konkreta, slutreflektioner kring parterapi

Ett övergripande tema blev ”Ett öppet samtal”. Resultatet visade att det viktigaste var att en levande process kom till stånd mellan klienter och terapeut, där det specifika innehållet kunde variera. Vissa gemensamma beståndsdelar i processen kunde identifieras, de ovannämnda temana, vilka bidrog till öppenhet och förändring. Det öppna samtalet var både ett medel och ett mål i processen.

Nyckelord: Parterapi, verksamma faktorer, terapeutiska processer, klientperspektiv, öppet samtal

Abstract

The purpose of this paper was to describe clients' experiences of important factors of change in couples therapy and to this add a picture of the insights and changes the therapy resulted in. The method used was qualitative thematic analysis. Semi structured interviews were held with six people who had completed couples therapy in family counselling agencies. The results indicated that five themes, each with several subthemes, were considered important:

- *The client's own contribution to therapy* : Motivation, honesty and engagement, "we are doing the job".
- *The client-therapist interplay*: Confidence, therapist's interventions, the therapeutic alliance.
- *Emotional factors*: To identify and express feelings, readiness to meet the dark, to talk about everything, to handle conflicts.
- *Understanding each other*: Identifying patterns of interaction, differences, communication.
- *Important insights and changes*: About myself, about our interaction, changes – emotional and concrete, final reflections on the therapy.

An overall theme could be "An open dialogue". The results indicated that the most important was that a living process was obtained between the clients and the therapist, where the specific content could vary. It was possible to identify common aspects in the process, the above themes, which contributed to openness and change. The open dialogue was the means as well as the goal in the process.

Keywords: Couples therapy, therapeutic effects, therapeutic processes, clients perspective, open dialogue

Innehållsförteckning

Introduktion.....	4
Inledning.....	4
”Common factors” i parterapi.....	4
Emotionellt fokuserad terapi - EFT.....	8
Differentiering och anknytning som tema i parterapi.....	9
Sammanfattning av introduktionen.....	10
Syfte och frågeställning.....	10
Metod.....	10
Design.....	10
Deltagare.....	11
Instrument.....	11
Procedur.....	11
Dataanalys.....	12
Etiska överväganden.....	14
Resultat.....	14
Klientens egen betydelse.....	15
Samspelet med terapeuten.....	17
Känslomässiga faktorer.....	20
Förståelse för varandra.....	22
Viktiga insikter och förändringar.....	25
Diskussion.....	27
Resultatdiskussion.....	27
Metoddiskussion.....	33
Slutsatser.....	35
Kliniska implikationer och förslag till fortsatt forskning.....	36
Referenser.....	37
Bilaga 1-4	

Introduktion

Inledning

I mitt arbete på en kommunal familjerådgivning får jag ofta höra positiva kommentarer. Det kan vara paren själva som säger att ”det är så bra att komma hit och prata”. Även de som ringer för att boka en tid säger ofta att de hört av andra att det skall vara så bra att gå till familjerådgivningen. Det har gjorts undersökningar (Lundblad, 2005) som framhåller att familjerådgivning eller parterapi är viktigt utifrån ett folkhälsoperspektiv, utifrån individens psykiska hälsa, utifrån ett barnperspektiv och så vidare. På min arbetsplats gör vi med jämna mellanrum en enkätundersökning där paren får svara på ett antal flervalsfrågor kring hur de upplevt kontakten med oss och om den varit till hjälp för dem. Vi får alltid väldigt positiva resultat, 90-95 % upplever att samtalen hjälpt dem på något sätt.

Så *att* parterapi hjälper verkar det finnas belägg för. Däremot finns det betydligt färre studier eller undersökningar som belyser själva förändringsprocessen. Vad är det som paren eller individerna i paret upplever som hjälpsamt? Inom den individuella psykoterapien finns en hel del forskning kring vad det är som är verksamt i terapin, det gäller även familjeterapi (Philips & Holmqvist, 2008). Parterapi är ett område som faller lite mitt emellan, Philips och Holmqvist (a.a.) nämner till exempel inte parterapi uttryckligen i sin genomgång av verksamma faktorer inom olika former av psykoterapi. Många av de verksamma faktorerna är gemensamma för de olika terapiformerna men jag skulle vilja fördjupa mig i och veta mer kring just parterapis verksamma faktorer. Vilka ingredienser i terapisamtalen är det som gör att relationerna upplevs bli bättre?

I avsnitten nedan, presenterar jag först forskning gjord utifrån ”common factors”-perspektivet inom parterapi, jag tar därefter upp forskningen inom Emotionally Focused Therapy samt slutligen teorierna kring anknytning och differentiering som ett perspektiv på parproblematik.

”Common factors” i parterapi

Huvuddelen av forskningen utförd inom området parterapi är kvantitativa ”outcome”-studier.¹ Antingen är det jämförelser med andra terapimetoder, såsom olika individualterapi, eller jämförelser mellan olika parterapi metoder. Det står klart att parterapi är en effektiv

¹ I sökningarna efter tidigare gjord forskning har jag som huvudkälla använt ämnesdatabasen Psycinfo och sökt på orden ”couples therapy” som huvudord i kombination med ”change strategies”, ”common factors”, ”therapeutic processes”, marriage counselling”, ”pivotal moments”, ”healing processes”. De flesta resultaten som jag bedömde som inom mitt ämnesområde hittade jag när jag kombinerade ”couples therapy” med ”common factors”. En sökning på ”parterapi” samt ”vad är verksamt” gav två resultat som jag bedömde näraliggande mitt ämne.

terapiet, dels när det gäller relationsproblem men även när det gäller problem av mer individuell art som exempelvis depression. När det gäller olika parterapietoder finns ingen signifikant skillnad (Halford & Snyder, 2012).

Några författare (Blow et al., 2009; Davis, Lebow & Sprenkle, 2012; Helmeke & Sprenkle, 2000) lyfte fram att den kvalitativa forskningen är ett eftersatt område inom parterapiens värld, man vet fortfarande relativt lite om vilka de verksamma faktorerna är, vad det egentligen är som hjälper klienterna att förbättra sina relationer. För att få en meningsfull kunskap inom detta område menade ovanstående forskare, att forskningen bör inrikta sig på s.k. ”common factors”, det som är gemensamt över de specifika metodgränserna, istället för mot specifika parterapietoder. Traditionellt har par- och familjeterapi varit ganska ointresserad när det gäller ”common factors”-perspektivet. Fokus har legat på specialmetoder med egen ”copyright” och en viss konkurrens mellan dessa.

Det som framkommit i litteraturen och forskningen kring ”common factors” sammanfattas nedan med hjälp av rubriker hämtade från en studie av Davis och Piercy (2007). De övergripande kategorier som dessa finner kan väl innefatta huvudteman som även övriga studier pekar på. Davis och Piercy (2007) intervjuar tre företrädare för och tillika utvecklare av olika parterapietoder (S. Johnson, F.M. Dattilio, R.C. Schwartz), deras studenter samt de senares klienter för att försöka se om där finns ”common factors” som bidrar till förändringen. De övergripande kategorier som framträder där är klientfaktorer, terapeutfaktorer, den terapeutiska alliansen, den terapeutiska processen samt förväntans- och motivationsfaktorer.

Klientfaktorer. Klientvariablerna innefattar, enligt Davis och Piercy (2007), olika faktorer som rör klientens engagemang i terapien. Ett exempel är klienternas förmåga till ödmjukhet, med detta menade författarna att klienten har en förmåga att se sin egen del i problemen, ta ansvar för dessa och våga visa sig sårbara. Vidare lyfte de fram vikten av ”commitment” och hårt arbete, det kan ta tid och kräva uthållighet att nå resultat.

I en annan artikel redogjorde Davis, Lebow och Sprenkle (2012) för ”common factors” som är gemensamma för olika terapiinriktningar. Den viktigaste faktorn i all terapi ansåg författarna vara klientvariablerna. De argumenterade för detta utifrån antagandet att de flesta terapeuter är effektiva åtminstone till *någon* grad och att de flesta modeller har *något* värdefullt att erbjuda människor. Alltså blir klienterna den mest potenta faktorn när det gäller resultatet av terapien. Här menade de att forskningen inte är så långt kommen. Enligt ovanstående författare, finns det få studier som fokuserar på motivation, grad av kontroll över och engagemang i behandlingen. Till klientfaktorerna räknades här också vilken stressnivå paret eller klienten hade

när de sökte terapi. Utifrån klientperspektivet följde som logisk slutsats att det för att uppnå ett bra resultat var viktigt med klient-feedback under terapins gång.

Klientperspektivet lyftes även av andra studier fram som understuderat. Tallman och Bohart (1999) betonade klientens kapacitet till självhelande som den mest verksamma faktorn i psykoterapi. Det är klienten som får terapin att fungera, terapeuten skall underlätta för de helande aspekterna i klienternas liv genom att stötta och förse med resurser. Oavsett metod verkar klienterna ha en förmåga att använda sig av det som de får av terapeuten och tillämpa det på ett personligt sätt. Författarna (a.a.) menade att ett skäl till att detta perspektiv ofta negligeras är att det finns en stark tradition av att terapeuten är "hjälten", den som är ansvarig för förändringen, och vi är ovilliga att släppa taget om det.

Blow et al. (2009) beskrev en intensiv fallanalys av endast ett par som gått i parterapi. Målet med den var att beskriva *hur* förändring går till utan att först ha en underliggande teori med sig som tolkningsmall. Ett par av de verksamma faktorer som de lyfte fram är klientfaktorer och händelser utanför terapin. Dessa faktorer visade sig ha ett stort inflytande på förändringsprocessen, mer än vad forskarna hade förväntat sig. Speciellt gällde det hur händelser fristående från terapin påverkade förloppet. Även till synes negativa skeenden bidrog till en förändring i det emotionella klimatet mellan parterna och i förlängningen till en förbättrad relation.

Terapeutfaktorer. När det gäller terapeutvariabler visade forskningen att det är betydligt större variationer när det gäller enskilda terapeuter än mellan olika terapimodeller (Blow, Davis & Sprenkle, 2007). Blow, Davis och Sprenkle (a.a.) hävdade till och med att det utifrån forskningen vore mer befogat med empiriskt validerade terapeuter än med empiriskt validerade terapier!

I en senare studie av Blow et al. (2009) fann forskarna att viktiga terapeutvariabler var sådant som terapeutens personlighet och förmåga till inkännande med klienterna samt öppenhet kring sina tankar och i vissa fall kring sig själv som person. Det visade sig att klienterna var mer intresserade av terapeuten som person än av något speciellt som den gjorde.

I Davis och Piercys studie (2007) innefattade terapeutvariablerna bland annat terapeutens förmåga att visa respekt för klientens förändringstakt samt att kunna visa en kombination av omhändertagande och bestämdhet i sin attityd till klienten. Vidare pekade de på vikten av att terapeuten kan visa empati och samtidigt hållbara sina känslor, att ha en förmåga att hålla sig innanför ramarna.

Allians- och relationsfaktorer. Davis, Lebow och Sprenkle (2012) lyfte fram alliansens betydelse som något gemensamt för all terapi. I parterapi är den dock mer komplex eftersom terapeuten har att förhålla sig till två personer samt till deras relation med varandra. Det

viktigaste för terapeuten blir här att klara att balansera så att båda parter känner sig sedda och bekräftade. Författarna (a.a.) skrev att det finns forskning som visar att det är viktigare för utfallet av terapin att terapeuten klarar den här balansgången, än styrkan i alliansen till parterna. Samma författare tog upp ytterligare några faktorer som är unika för parterapi, nämligen vikten av att bedöma svårigheterna i relationella termer och att avbryta dysfunktionella mönster. De lyfte även fram möjligheten att arbeta med ytterligare personer i klienternas nätverk, som en verksam faktor.

Lebow (2014) hade ett liknande perspektiv i sin bok där han presenterade en översikt över centrala ”common factors”. När det gällde terapeutens roll pekade han på att för paret tycktes det viktigaste vara att de känner att terapeuten är *med* dem, snarare än att denne kommer med specifika interventioner. Han betonade också vikten av att arbeta med alliansbrotten vilka är närmast oundvikliga i parterapi med de komplexa relationsmönster som uppstår. Unikt för parterapi var, enligt Lebow (2014), bland annat att upprätthålla en relationell ram, att blanda enskilda och gemensamma sessioner, att klara att hantera själva sessionen med dess motsättningar, att ge hemläxor och att få igång en positiv familjeprocess.

Hos Davis och Piercy (2007) lyftes alliansen och förmågan att skapa en relation till klienterna fram som något av det mest grundläggande i terapin. Författarna (a.a.) pekade även på vikten av att den terapeutiska alliansen får vara en relationsmodell för personerna i paret. Vidare betonades den ömsesidiga tilliten och förtroendet, för klienterna var det väsentligt att känna förtroende både för terapeuten som person och den terapeutiska processen som helhet.

Blow et al. (2009) fann att förutom det grundläggande förtroendet som behöver finnas, d.v.s. vikten av att trivas med varandra, spelade även terapeutiska ”misslyckanden”, till exempel sådant som inte var vältajmat eller inte hörde till saken, en roll för alliansskapandet. Dessa misstag visade sig inte ha någon betydelse för terapin i stort, eftersom terapeuten var lyhörd för klienternas reaktion och öppen för deras upplevelse.

En masteruppsats (Dahl, 2013) fokuserade på att försöka förstå hur en individ upplevde det att vara en del av en parterapi, att belysa vad som var av störst betydelse för dem samt vad som hjälpte dem att förbättra sin relation i vardagen. Dahl (2013) intervjuade fem personer som gått i parterapi, i detta syfte. De fynd hon gjorde kategoriserade hon under tre huvudteman, nämligen relationer, motivation och kommunikation. Dessa kategorier representerade det som klienterna tyckte var allra viktigast i en parterapi. När det gällde temat relationer fanns faktorer som vikten av att bli sedd av både partner och terapeut, att det fanns bra personkemi med terapeuten samt betydelsen av att en tredje part var närvarande. Under det näraliggande kommunikationstemat lyfte hon fram områden som att skapa förståelse och medvetenhet samt att avlägsna tabun. Här kom även förväntan om att få konkreta råd in.

Den terapeutiska processen. I Davis och Piercys studie (2007) framkom att det var viktigt med en balans mellan struktur och lite lösare former, ”flow”, i terapiprocessen. Vidare lyftes neutraliteten fram som väsentlig, terapeutens förmåga att hålla balansen i förhållande till paret och inte bli partisk. Andra viktiga ingredienser i processen var repetition, att förmedla trygghet till paret och att terapeuten kunde vara flexibel och anpassa sig till klienterna.

Helmeke och Sprenkle (2000) underströk att ett fokus på klienternas upplevelse var nyckeln till vidare insikter i förändringsprocesserna i terapin. De utförde en forskningsstudie där de följde tre par och en terapeut för att ta reda på vilka vändpunkter klienterna upplevde i den terapeutiska processen. Enligt författarna (a.a.) fanns ytterst få studier gjorda med detta fokus. Deras resultat, vilket till viss del överraskade forskarna själva, visade att dessa upplevelser var i högsta grad individualiserade. Det var nästan ingen överlappning mellan de två personerna i paret eller mellan par och terapeut när det gällde upplevelsen av vad som inneburit en vändpunkt. Författarna (a.a.) menar att denna individualisering talar för vikten av att fortsatt ha ett starkt klientfokus i forskningen.

Marmarosh (2014) fokuserade i sin forskning på de emotionella processerna med målet att paret skulle få en ny relationell erfarenhet med sig. Viktiga processer för terapeuten att fokusera på var att känna empati med paret, att skapa trygghet i sessionen samt att undersöka känslor, relationsbrott och omedvetna motiv som upprätthåller distansen.

Förväntans-och motivationsfaktorer. Enligt Davis och Piercy (2007) var det som samspelade med förväntan och motivation exempelvis tillit till remissinstansen, en upplevelse av terapeuten som kompetent och att terapin aktiverade olika typer av motiverande uppfattningar och erfarenheter hos paret. Här kom även terapeutens tro på sin egen modell in, att den fanns där och att terapeuten kunde belysa parets problematik utifrån sin egen förståelse.

Enligt Dahl (2013) var det lättare lyckas med terapin om båda var motiverade och ville gå i terapin. Om en inre motivation kunde uppnås kunde denna i sin tur påverka viljan att investera i förhållandet som också var en viktig framgångsfaktor.

Hos Blow et al. (2009) återfanns under temat hopp och förväntan, sådant som till exempel att terapeuten normaliserade parets erfarenheter samt använde positiva omformuleringar för att förmedla hopp.

Emotionellt fokuserad terapi - EFT

Parterapi metoden EFT fokuserar, som namnet anger, på de känslomässiga aspekterna i parrelationen. I de studier som hittills redovisats (undantaget Marmarosh, 2014) har det känslomässiga fokuset inte varit så uttalat som det är i EFT. EFT är en väl beforskad metod, som också används allmänt inom den svenska kommunala familjerådgivningen.

EFT fokuserar på att klarlägga samspelsmönstret i paret och hur underliggande känslor av sårbarhet skapar försvarsbeteenden som leder till konflikter eller distans i relationen. Terapin syftar till att hjälpa paret till medvetenhet om de underliggande känslorna och till att kunna uttrycka dem inför varandra och på så sätt komma närmare varandra (Johnson, 2008). Processforskning inom EFT har visat att de faktorer som var centrala för förändringsprocessen var det känslomässiga djupet i processen och att gradvis kunna skapa möjligheter för parterna att uttrycka rädslor och behov liksom att kunna svara an på varandras uttryck på ett mjukt och förstående sätt. Viktiga interventioner från terapeutens sida var att stötta båda parterna i att uttrycka sina känslor och att underlätta för underliggande anknytningsrädslor att komma fram, genom att försöka skapa ett vänligt och tillåtande klimat. Terapeutens förmåga till känslomässig intoning blev här central (Wiebe & Johnson, 2016).

Differentiering och anknytning som tema i parterapi

Ett perspektiv på parterapi som intresserat mig och som jag inte funnit i någon konkret forskningsstudie, är det som lyfts fram i Schnarchs bok (2009) samt i Wennerbergs (2013). Det gäller det eviga dilemman vi människor står inför, att hitta balansen mellan att vara självständiga individer och att vara i nära relation med andra människor. Utifrån mitt eget arbete inom den kommunala familjerådgivningen slår detta tema an till erfarenheter jag har fått under flera års arbete med parrelationer.

Schnarch (2009) menade att när det uppstod problem i parrelationen berodde det många gånger på en känslomässig sammansmältning, där var och en i paret blivit beroende av den andres reaktioner för att kunna reglera sina egna känslor. När någon i paret exempelvis blev arg, skyllde den på sin partner som betett sig på ett irriterande sätt. Den egna idén om lösning blev då som regel att det var partnern som skulle ändra på sitt beteende. Enligt Schnarch (2009) var det som behövdes istället differentiering, att var och en blev medveten om och tog ansvar för sina egna känslor istället för att förvänta sig att den andre skulle tillgodose deras behov. Tor Wennerberg (2013) menade att dessa två perspektiv, dels anknytningen som står för vårt behov av närhet och beroende av en annan person, dels differentieringen som står för behovet av att vara en oberoende och enskild individ, inte står i motsättning till varandra utan tvärtom i högsta grad behövs båda två och är beroende av varandra. För att kunna öppna oss för en annan person och komma nära, behöver vi hålla fast vid och bekräfta oss själva. Parrelationen är den scen där den vuxnes behov av närhet och självständighet ofta aktiveras och kolliderar, både inom personen och interpersonellt, och som gör att många problem blir svårlösta.

Sammanfattning av introduktionen

Sammanfattningsvis är det som framträtt vid studiet av tidigare gjord forskning inom parterapiområdet, behovet av ytterligare kvalitativa studier kring förändringsprocessen och verksamma faktorer i parterapiarbetet. Det har hittills varit stor övervikt på specifika terapimodeller och på kvantitativa studier utav utfallet av dessa i förhållande till varandra. Det som också framträtt utifrån de lästa rapporterna är vikten av ett klientfokus, där tycks finnas stora tomrum i den forskning som tar klienternas erfarenheter som utgångspunkt för att förstå och vidareutveckla förändringsprocesserna i parterapiarbetet. Även om denna uppsats är ett mindre bidrag i detta sammanhang tycker jag att det är väl motiverat att göra en undersökning i denna anda. Det perspektiv som anknytning och differentiering ger till förståelsen av parproblematiken, ser jag som fruktbart och vill försöka använda mig av det i förståelsen av undersökningens resultat.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att beskriva vad klienterna själva upplever som viktigt och verksamt i parterapi. Min huvudfrågeställning är: Vad anser klienterna vara verksamt i en parterapi? Som en följdfråga har jag: Vilka lärdomar och förändringar i parrelationen ledde parterapien till? Jag kommer att ha ett klientperspektiv och fokusera på individens upplevelse av terapien.

Metod

Design

Jag valde ett kvalitativt angreppssätt då detta var det mesta lämpliga utifrån syftet med uppsatsen. Min ingång var att jag själv är verksam som familjerådgivare inom den kommunala familjerådgivningen och kände ett behov av att få en fördjupad bild av vad klienterna upplevde som viktigt och verksamt. Många gånger hade jag mot slutet av en terapi stått frågande inför vad det egentligen var som hjälpte. Det jag ville var att söka kunskap om klienternas egna personliga erfarenheter av att gå i parterapi och vad som upplevts hjälpsamt. Här önskade jag få fördjupade beskrivningar av deras upplevelser snarare än svar på korta avgränsade frågor, vilket gjorde den kvalitativa metoden bäst lämpad (Kvale & Brinkman, 2014). Elliot, Fisher och Rennie (1999) menade att syftet med en kvalitativ ansats är att förstå och belysa individers erfarenheter utifrån deras egen förståelse av situationer, vilket stämmer väl med min avsikt med studien. Jag valde därför en kvalitativ design och utgick från en halvstrukturerad intervjuform med möjlighet till öppenhet och flexibilitet inför de svar jag fått. Jag ville försöka ge utrymme åt vars och ens personliga sätt att berätta, då min förförståelse innehåller idén om att det kan finnas stora

olikheter i vad man upplever vara till hjälp. Samtidigt ville jag med mina intervjufrågor knyta an till den forskning som var gjord för att även kunna relatera resultaten till det sammanhanget.

Deltagare

Studien baserades på intervjuer med personer som gått i familjerådgivning på en kommunal familjerådgivningsmottagning där jag själv arbetar. Kollegorna på mottagningen tillfrågades om hjälp att hitta lämpliga informanter. De, i sin tur, tillfrågade personer som nyligen avslutat sin kontakt på familjerådgivningen angående deltagande i studien. Urvalskriterier var att kontakten skulle vara avslutad och ha innehållit minst tio parsamtal. Vidare skulle terapin upplevas ha bidragit till en förbättring i relationen.

Intervjuer genomfördes med sex personer, i åldrarna 40 till 60 år. Jag intervjuade, var för sig, båda parterna i tre par, det rörde sig alltså totalt om tre terapier med tre olika terapeuter. Jag hade inte som krav att intervjuerna skulle rikta sig till hela par eftersom jag ville ha ett individfokus i studien men eftersom alla tillfrågade tackade ja valde jag att genomföra intervjuerna på detta sätt. Personerna hade haft en terapeutisk kontakt på familjerådgivningen med mellan 10 och 22 samtal. De hade avslutat sin terapi för i genomsnitt fem månader sedan, då studien påbörjades.

Instrument

Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer (bilaga 1). Frågeställningarna utarbetades utifrån den tidigare forskningen som gjorts och fokuserade på teman som i denna befunnits vara viktiga för en verksam parterapi. Efter att ha frågat efter några bakgrundsuppgifter inledde jag med en öppen uppmaning att berätta om något personen spontant mindes från terapin och som varit viktigt för denne. Beroende på vad som framkom ställde jag sedan följdfrågor för att fördjupa beskrivningen av viktiga moment och för att alla väsentliga teman skulle beröras. Jag var flexibel ifråga om ordningsföljden på frågorna och strävade efter en så fri berättelse som möjligt från informantens sida. Min målsättning var att ha öppna utforskande samtal med fokus på de personliga upplevelserna utan att låta mig styras av den förkunskap av ämnet som jag hade, att lyssna utifrån en ”kvalificerad naivitet” (Kvale & Brinkman, 2014).

Procedur

Deltagarna i studien rekryterades från den familjerådgivning som är min arbetsplats. Inledningsvis lämnades informationsbrev till alla familjerådgivare på mottagningen samt till familjerådgivningens chef (bilaga 3 och 4). Efter godkännande från chefen tillfrågade mina kollegor par som avslutat sin kontakt angående deltagande i studien, varefter jag ringde upp dem som varit positiva till att delta. Alla de tillfrågade personerna tackade ja till att delta. Intervjuerna

skedde i familjerådgivningens lokaler och varade i ca en timme. Innan intervjuerna inleddes fick deltagarna ta del av ett informationsbrev samt skriva under en samtyckesblankett (bilaga 2). En ljudupptagning gjordes av intervjuerna och därefter transkriberades de ordagrant. Tre av intervjuerna transkriberade jag själv, övriga fick jag hjälp med utifrån. Jag har kontrollerat riktigheten i dessa utskrifter genom att lyssna igenom ljudupptagningarna under genomläsning av transkripten. Intervjuerna genomfördes under april månad 2018.

Dataanalys

Analysen gjordes utifrån tematisk analysmetod. Tematisk analys är en kvalitativ analysform som kan göras oberoende av teoretisk utgångspunkt till skillnad från exempelvis ”grounded theory” eller diskursanalys, som hänger samman med en viss teori (Braun & Clarke 2006). I tematisk analys identifieras, analyseras och rapporteras mönster/teman inom den insamlade datan (Braun & Clarke 2006). Analysen i denna studie skedde med hjälp av den metod för kvalitativ tematisk analys som Graneheim och Lundman beskriver i sin artikel (2004). Ett underliggande antagande är här att en text baserad på kvalitativ information, exempelvis intervjuer, innehåller en mångfald olika meningar och därför alltid måste tolkas i någon utsträckning.

Det första steget i analysen innefattade att hela materialet noggrant lästes igenom för att få en helhetsuppfattning av detta. Själva transkriptionen från ljudupptagningen till skrift blir här ett medel att få denna helhetsuppfattning, enligt Braun och Clarke (2006). Till detta fogades en genomläsning efteråt av alla transkripten. I nästa steg identifierades så kallade meningsbärande enheter som sedan kondenserades. Efter att ha läst alla transkripten i sin helhet gick jag igenom texten medan jag markerade för forskningsfrågan relevanta stycken och meningar. Jag gjorde sedan en kondensering, d.v.s. en förkortning där kärninnehållet i stycket fortfarande bevarades. Denna skrevs i marginalen och utgjorde den s.k. koden. Parallellt med min genomläsning och kodning gjorde handledaren samma sak, varefter resultaten jämfördes och diskuterades. Det är viktigt att hela texten och sammanhanget beaktas under kodningsproceduren eftersom sammanhanget påverkar hur man väljer att kondensera och koda (Graneheim & Lundman, 2004). Därefter, i det följande steget, jämfördes och analyserades koderna, för att undersöka vilka som kunde höra ihop och utgöra teman. Graneheim och Lundman (2004) kallar detta för abstraktionsprocess vilken är nödvändig för att kunna kategorisera och presentera materialet på ett meningsfullt sätt. Jag fann ett antal preliminära teman och grupperade koder från alla sex intervjuerna under dessa teman, så att allt material från intervjuerna härefter kom att utgöra en helhet. Handledaren tog del av detta och en diskussion fördes kring olika möjligheter till tematisering. Detta ledde vidare till att en revidering av temana gjordes och materialet

grupperades därefter under några övergripande teman samt underteman, som bedömdes relevanta för syftet med studien. Visst material föll utanför de valda temana och fick uteslutas i resultatredovisningen, till exempel sådant som inte ansågs bidra till att svara på frågeställningarna. Meningen var att försöka finna kategorier som ringade in relevant data och samtidigt uteslöt varandra, så att materialet inte passade in i flera kategorier eller föll emellan dessa. Detta visade sig svårt att åstadkomma helt och hållet och därför finns det material som skulle kunna passa in under flera av temana. Processen illustreras av tabellen (tabell 1) nedan:

Tabell 1

Process för analys av data

Meningsbärande enhet	Kondenserad mening (kod)	Undertema	Tema
Dels är det ju att man har olika behov i en relation. Det är ju väldigt viktigt. Dels att se det men kanske framför allt att kunna agera på det. Att kunna ge varandra mer utrymme...Sen har vi ju fått de här verktygen att bryta lite mönster, att bryta situationer...	Lärt oss att se olika behov och att bryta mönster.	Att se sitt samspelsmönster (även möjligt att sätta det under Olikheter)	Förståelse för varandra
Där hen sa emot mig när jag satt och pratade om hur jag var och hen sa emot. Och jag blev så arg och det var liksom sådär så det kändes som topplocket gick. Och jag tänkte sitt inte här och såg till mig hur jag är när, alltså, vi är så olika som människor.	Ilka över att partnern sade emot och trodde sig veta hur hen är.	Att våga se och uttrycka känslor	Känslomässiga faktorer

Etiska överväganden

Jag bedömde innan studien påbörjades att ett deltagande i undersökningen inte skulle innebära risk för några men för informanterna. Så här efter studiens genomförande är jag av samma uppfattning, det framkom inte något som tyder på motsatsen. Tvärtom uttryckte flera av de intervjuade att det var givande att få fundera över sin terapi och att de gärna ville bidra med sin erfarenhet.

De personer som anmälde intresse för att delta i undersökningen fick ett informationsbrev (bilaga 2) med upplysningar om studien och i vilket sammanhang och syfte den gjordes. De blev informerade om att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas utan att några skäl behövde anges. De fick upplysning om lagrum som reglerade denna rätt. Vidare informerades de om att de uppgifter de lämnade aidentifierades i den skriftliga slutprodukten. Innan intervjuerna genomfördes fick de veta att en ljudinspelning av intervjuerna skulle göras och att allt material att förstördes då uppsatsen var godkänd. Under tiden arbetet med uppsatsen genomfördes förvarades materialet i låst utrymme utom räckhåll för obehöriga. Informanterna fick lämna sitt skriftliga medgivande till att delta i studien.

Resultat

Vad anser klienterna vara verksamt i en parterapi? Eller vad var det egentligen som hjälpte? Det var den fråga som var utgångspunkten när jag påbörjade det här arbetet och som jag önskade få mer kunskap kring.

”Ett öppet samtal”, tänkte jag efter den tematiska analysen av materialet, skulle det inte kunna vara ett övergripande tema och ett kort, koncist svar på min frågeställning? Det öppna samtalet – som, på sätt och vis, både vägen och målet. Det dök upp hos alla informanter och genomsyrade mycket av deras berättelser om sin parterapi. Men man blir ju inte mycket klokare av detta korta svar utan utifrån resultatet behövs det en beskrivning av hur ett sådant öppet samtal kan komma till stånd och vad som händer där.

Den här studien bygger på några personers berättelser och reflektioner kring sin egen parterapi. I analysen av dem tittade jag närmare på de personer som deltog i samtalen, nämligen klienterna och terapeuten. Vad bidrog de med och vad var viktigt för utgången av terapin? Detta beskriver jag under temana *Klientens egen betydelse* och *Samspelet med terapeuten*. Därefter fann jag två huvudteman som jag kallat *Känslomässiga faktorer* och *Förståelse för varandra*, som fokuserar på erfarenheter under själva terapisessionerna och sist ett avslutande tema, *Viktiga insikter och förändringar*, som sammanfattar några viktiga lärdomar som följde på terapin. Allt detta ser jag som väsentliga beståndsdelar i det öppna samtalet och vad ett sådant kan leda till.

Under varje tema fann jag ett antal underrubriker som jag redovisat i nedanstående tabell (tabell 2). Jag valde dessa huvudteman av flera möjliga och underrubrikerna hör inte entydigt hemma just under det valda huvudtemat. Många teman går in i varandra och skulle kunna höra hemma under flera av rubrikerna.

Tabell 2

Det öppna samtalet – viktiga beståndsdelar

Klientens egen betydelse	Samspelet med terapeuten	Känslomässiga faktorer	Förståelse för varandra	Viktiga insikter och förändringar
Motivation	Förtroende	Att våga se och uttrycka känslor	Att se sitt samspelesmönster	Om mig själv
Ärlighet och engagemang	Terapeutens interventioner	Att möta det mörka	Olikheter	Om vårt samspel
”Det är vi som ska göra jobbet”	Alliansen	Att prata om allt	Kommunikation	Förändringar - känslomässiga och konkreta
		Konflikthantering		Slutreflektioner kring parterapi

Klientens egen betydelse

Klienten själv är huvudpersonen, i parterapi är det två huvudpersoner, som kommer med sig själva och sina erfarenheter.

Motivation. Motivationen såg lite olika ut hos informanterna. De flesta uppgav att de var motiverade när de började parterapi. De ville verkligen en förändring, ville kämpa för relationen. Några betonade den stora kärlek de haft till varandra, som en drivkraft. Några var väldigt motiverade utifrån att de såg terapi som sista chansen att rädda förhållandet: ”Jag ville komma ur den här hemska platsen vi befann oss i, åt vilket håll som helst men gärna i en riktning som blev att vi fortsatte tillsammans men bara ur den här platsen.”

En annan person uttryckte sig så här: ”Jag var väldigt motiverad...jag kände att jag hade ingenting att förlora...Jag hade lite, lite hopp, det här var den sista lågan liksom...Jag var rädd och ledsen och trodde att det var förlorat”.

En av de intervjuade sade att hen inte alls var motiverad. Det var partnern som ville gå och då fick det bli så. ”Njaj, motiverad var jag inte...jag var trött på alla prat...jag gjorde det för att min partner ville det.”

Ärlighet och engagemang. Motivationen skiftade lite däremot uppgav alla att de varit ärliga och gjort vad de kunde, även den person som inte alls varit motiverad innan.

När jag väl gick hit så var jag ärlig...Det känner jag att jag måste vara, för går man i terapi så kan jag inte sitta och inta nån roll, utan jag måste vara ärlig och säga precis vad jag tycker....och tänker, för terapeuten, för annars är det omöjligt för den att hjälpa mig.

Ärligheten, det tycks alla vara överens om att den är viktig, däremot kunde uppgivenheten ibland ta över. Någon berättade att den ville avbryta flera gånger för att det kändes hopplöst, någon annan hade liknande upplevelser:

Jag var ärlig, och sen var det ju gånger, jag var, vad ska jag säga, jag var motiverad och jag var ärlig men ibland så hade jag den här känslan, det är ingen idé....jag kunde komma och säga, ja men jag körde mycket med det i början, vi ställer in terapin. Om något körde fast hemma så sa jag vi struntar i det.

En av informanterna tyckte att det var svårt att vara ärlig i början av terapin när det fanns mycket besvikelse som inte kommit ut:

Jag kände mig övergiven och besviken och då var det svårare att vara ärlig. För att en del av mig ville bara vara sur på min partner i fred....men när man liksom kom ur den här besvikna arga känslan, då gick det att prata igen...

”Det är vi som skall göra jobbet”. Förväntningarna såg olika ut när det gällde vad man skulle få med sig och vad det egentligen innebar att gå i terapi. Några hade förväntat sig konkreta råd och hjälp i den yttre situationen och också delvis fått detta, vilket var till stor hjälp. Någon annan berättade att partnern trodde att terapeuten skulle ha lösningarna och blev besviken då det inte blev så. Mot slutet av terapin hade de flesta kommit att närma sig insikten att ”det är vi som skall göra jobbet”, att det inte gick att få en färdig lösning utifrån, utan det krävdes mycket eget arbete för att förändra sin relation.

Jag hade tänkt att man får säkert nån slags uppgift, såhär, tio handfasta råd om hur du reparerar ditt förhållande, men det blev ju mycket bättre att liksom hitta de där verktygen själv...det var inte någon annan som skulle lösa vårt problem, det hade ju blivit

jättekonstigt, det var ju vi som skulle lösa problemet....jag hade nog trott att det var liksom en, mer av en yttre process än en inre...och det var ju väldigt bra att det inte var så.

Samspelet med terapeuten

Hur viktig är terapeuten egentligen om det är klienten som ska ”göra jobbet”? Och vad är det terapeuten gör under samtalen, om man frågar klienterna?

Förtroende. Alla informanterna tog upp vikten av förtroende på något sätt, att det känns tryggt tillsammans med terapeuten. Någon nämnde att det var viktigt att komma till ett tryggt samtalsrum där det var lite andra förutsättningar, där man kunde våga lyfta svåra saker. Att där fanns en tredje part betydde också att man skärpte sig lite och tänkte efter mer. Någon tyckte att det var förtroendet för terapeutens kompetens som var det viktigaste, inte personen. Några betonade, tvärtom, att det var viktigt vem terapeuten var som person, att det var personkemin som var det avgörande. En av informanterna sade så här:

Det är viktigt att det är en person man upplever förtroende för, som liksom ser en eller vad man skall säga, som ser det man inte säger kanske...det är nog personkemin som avgör om man accepterar de obekväma frågorna...för att låta någon liksom göra det, att inte bara bli arg på den personen som ställer de konstiga frågorna, så måste det finnas ett förtroende.

En annan sade: ”Det kändes inte så komplicerat att gå till terapeuten, det kändes liksom, det kändes enkelt...Terapeutens sätt att vara, det passade oss liksom.”

En av informanterna sammanfattade terapeutens roll så här:

Det är ju viktigt att man känner den här, dels nån form av initial trygghet, men också att man känner att det är nån som både lyssnar men också är konstruktiv så att säga, inte bara lyssnar utan kan komma med inspel och få en att prata men också komma med konstruktiva idéer och lösningar. Så att terapeutens roll är ju väldigt viktig.

Terapeutens interventioner. Det var främst två aspekter av terapeutens interventioner som framträdde tydligt i de intervjuades berättelser, dels den känslomässiga intoningen, dels rollen som samtalsledare. Flera beskrev att terapeuten var bra på att läsa av dem och att fånga upp de känslor de satt med. Någon pekade på att terapeuten hade förmågan att hitta deras ömma punkter, vilket upplevdes som viktigt och bra. Att terapeuten lyssnade mycket lyftes fram av ett

par personer, vilket hjälpte till att skapa trygghet. En av informanterna tog upp vikten av att terapeuten kom ihåg vad de hade pratat om tidigare. Det gav en känsla av att vara sedd.

Terapeuten hade ju extremt bra koll på vad vi hade sagt innan...och det var viktigt för mig att känna, ja men det att den här personen kommer ihåg vad jag har sagt. Det var väl också att känna sig sedd i sitt problem...jag kände mig mer än bara liksom ett fall på jobbet. Och jag kände att det var enklare att öppna upp när jag kände att den här personen bryr sig.

Roller som samtalsledare beskrevs av alla de intervjuade som central. De flesta tyckte att terapeuten styrde samtalet ganska mycket. Terapeuten stoppade upp samtalet om det blev för konfliktfyllt eller om paret undvek svåra saker. Terapeuten styrde vem som pratade och fördelade ordet beroende på vems röst som behövde bli hörd.

Men det kanske var så att hen såg att min partner hade större behov den gången. Och det var väl jättenyttigt för jag kan väl prata hur mycket som helst. Så det var väl bra att få en sån stopp.

Några personer lyfte fram att terapeuten också ibland ifrågasatte vad de sade och ställde obekväma frågor, vilket upplevdes som väldigt bra. Ofta handlade dessa jobbiga frågor om känslor, något som för en del var ovant att formulera sig kring.

Att inte lämna nånting för annars så, det slinker man liksom förbi. Då stoppades det upp, liksom att, nej fast här ville du runda. Så då stannar vi här och så petar vi på det här, den platsen....att ha nån som liksom visar dom där, liksom riktar ficklampan på ens mörka hörn.

Och en annan kommentar som pekar i samma riktning: ”Alltså terapeuten var ju väldigt skicklig på att alltså, det är ju som en massör, sätter ju fingret på knutarna och trycker till. Och då lösgörs ju muskelspänningarna och det kan göra lite ont. Och så var terapeuten.”

När det gällde konkreta råd sade flera att det inte varit så mycket sådana. Någon menade att de fått lite tips ibland. Ett par av informanterna lyfte dock fram de konkreta råden som väldigt hjälpsamma och viktiga, det hade räddat en del besvärliga familjesituationer som de inte lyckats få ordning på själva. Att få hjälp att strukturera sin vardag och skapa rutiner i hemmet var värdefullt.

Alliansen. Alliansen i en parterapi är en utmaning, det gäller för terapeuten att kunna skapa en allians med två personer som många gånger är i konflikt med varandra. Alla informanter berörde det faktum att det var viktigt att terapeuten lyckades hålla en balans mellan de två personerna i paret, att ingen av dem kände sig utpekad eller anklagad, att terapeuten var på bådas sida, som någon uttryckte det. De flesta av informanterna beskrev att det varit en bra balans, fokus mellan dem skiftade, de kände sig förstådda och kände aldrig skam eller skuld inför terapeuten.

En av informanterna hade dock en annan erfarenhet:

Det jag ofta kände var att terapeuten och min partner förstod varandra väldigt väl och det är ingen lycklig känsla när man sitter hos en terapeut...jag fick liksom inte bekräftelse i det jag sade, på det sättet faktiskt...det blev en märklig situation när jag kände att de där två inte förstår mig.

Det var svårt för den här informanten att ta upp detta i terapisalet men hen gjorde ändå det. ”Jag får väl säga att jag ändå stod på mig och förklarade det och förklarade igen. Men just att veta att de där två sitter där och nickar jakande och förstår varandra. Men jag då. Alltså.”

Det framstod helt klart som en jobbig och utsatt situation för den här informanten men trots det så kunde hen se att det kanske hade något gott med sig också. Hen fick på detta sätt hjälp att tydliggöra sig.

Jag blev provocerad periodvis och irriterad också. Men jag tänker också att det var bra att jag blev det och då fick man ju älja det en gång till och jag kan kanske uttrycka mig annorlunda...man fick ju dra det ett varv till. Så kanske det har hjälpt, jag vet inte.

Även den här informantens partner tog upp obalansen i alliansen som präglade många av deras samtal.

Det är väl det jag minns mest av, att det kändes som det var vi två mot min partner...det måste vara jättesvårt som terapeut att sitta där när det är två individer som är olika, man måste ge sig in i bådas problematik liksom.

Känslomässiga faktorer

Något som alla de intervjuade gav uttryck för var att terapiarbetet handlade om känslor, att ta reda på vad jag själv känner och kunna uttrycka det, liksom att klara av att möta partners känslor utan att fastna i en konflikt.

Att våga se och uttrycka känslor. I intervjuerna framkom att för många var detta svårt och ovant. I några fall tyckte den ena parten att den själv kunde få kontakt med sina känslor och uttrycka dem, medan partnern inte alls kunde ta till sig detta. ”Och jag ville ju ha kärlek och närhet och hen var helt oförstående och bara satt i sin bubbla.”

Informanterna berättade om både ilska och sorg som kom fram i samtalen. ”Det gräts ju väldigt mycket”, sade en av informanterna. En annan berättade att den gråter oavsett vilken känsla den har och då kunde partnern ju inte förstå vad den egentligen kände.

Ilskan kunde uppstå när man inte blev förstådd eller kände sig anklagad alternativt feltolkad av partnern. En av informanterna beskriver sin ilska så här:

Hen sade emot mig när jag satt och pratade om hur jag var. Och jag blev så arg, jag blev så arg att det var liksom sådär så det kändes som topplocket gick...På nåt sätt kändes det som hen ville släta över eller förändra det jag sade. Sitt inte där och lägg ord i min mun för jag vet vad jag har gjort.

Informanten beskrev vidare hur terapeuten hjälpte dem att med andra ord förklara vad det var de hade menat och så småningom komma till en förståelse av de starka känslorna.

De flesta uttryckte att det var svårt att öppna upp känslomässigt för sin partner och även svårt att vara där känslomässigt för den andre. Flera beskrev att de inte hade haft en aning om att partnern kände på det här viset, liksom att de ibland inte ens visste vad de kände själv. De var ovana vid att prata med varandra på det sättet.

Det är väldigt skönt att få prata om känslor men det finns ett motstånd mot att göra det. Det gjorde ju ont och det var jättesvårt att göra.

Om terapeuten då lockar fram eller rotar upp nånting som jag svarar på som min partner aldrig har hört, och jag upplever samma sak, hen berättade ju saker som hen kände och tänkte som jag aldrig liksom...som vi aldrig pratat om.

Att våga möta det mörka. De flesta informanterna berättade om svåra känslor som kom fram i samtalen. Ibland kändes det till och med värre efter samtalen eftersom undagömda känslor och konflikter drogs fram i ljuset. Att just våga möta de mörka och svåra känslorna, till

och med våga känna uppgivenhet och hopplöshet, betonades av några av de intervjuade. Någon beskrev att de hamnade på botten och var beredda att ge upp men att det var vid acceptansen av detta som vändpunkten kom.

Då var det så mörkt och tossigt i vårt liv. Så jag tänkte att nu får det vara som det är. På nåt vis blev det en ro i det...Det kändes som vi hamnade där på botten på nåt sätt. Och då tänkte vi att vi behöver ju inte bestämma så mycket utan vi kan väl bara, ja ta en dag i taget. Och när man lever så, tar man inte så mycket för givet heller. Och har inga förväntningar och bygger inte upp nåra luftslott heller.

Sorgen nämndes många gånger i informanternas berättelser. Det kunde handla om sorg över saker som gått snett i parrelationen eller sorg när det gällde barnens svårigheter. Det kunde även väckas sorg över sådant som var mer kopplat till händelser långt tidigare, i barndomen. Oavsett vad sorgen härrörde ifrån tog den plats i terapisaftalen och upplevdes som viktigt att stanna vid.

Att prata om allt. Ett närallgande tema var detta att våga prata om allt, att ta upp outtalade saker och sådant som man kanske aldrig satt ord på. Det ligger i sakens natur att detta som man undvikit att ta i, många gånger var kopplat till jobbiga känslor, men att det just därför också var viktigt att få upp allt till ytan och att sluta undvika det smärtsamma. ”Det är de här surdegarna...”, som en informant uttryckte sig, gamla såriga saker som de inte riktigt pratat ut om och där de fortfarande inte förstått varandra riktigt. Ett par av informanterna betonade detta att verkligen ta upp allt, vända på alla stenar. ”Det är som stora svarta stenar som vi vävt in i ...livet liksom och så har de bara, som en ärrvävnad som fortfarande växer och som till slut har skavt så mycket på oss.”

Någon betonade hur skönt det också var att prata om sådant som man gör bra, att få syn på det goda som man kanske inte lagt märke till hos sig själv eller sin partner. Det var lätt att bli missmodig när alla misstag och svårigheter hamnade i fokus. Det outtalade, kunde ju också vara positiva och kärleksfulla saker. ”Det var liksom steg ett att först börja rådda i det här som bara gjorde ont och få det att inte göra så ont längre. Och sen kunde man börja göra annat.”

Konflikthantering. I de intervjuades berättelser nämndes inte ordet konflikthantering så ofta som man kanske kunde tro. Men några tog upp det som en viktig del i terapin, att jobba just med konflikterna och lära sig att enas. De här informanterna jobbade mycket med svårigheten att hitta ett gemensamt förhållningssätt till olika faktorer i vardagen. De upprörda känslorna var i vägen och man kom aldrig till en gemensam standpunkt.

Vissa gånger var det väl tuffare men ofta kom vi, de flesta gångerna kom vi ut och hade med oss tillförsikt och mer stadga i tillvaron. Vi fick hjälp att liksom ta samma väg på något sätt...Att bli ett team.

Förståelse för varandra

Detta tema var framträdande hos alla informanterna. Alla tog upp hur viktigt det var att nå förståelse för den andre och för varandras olikheter och hur detta bidrog till att konflikterna minskade och till en känsla av större närhet.

Att se sitt samspelsmönster. Detta tema återkom flera gånger i alla intervjuerna. Det var viktigt att få upp ögonen för att man i paret över huvud taget hade ett speciellt sätt att samspela, att förhålla sig till varandra. Många hade inte haft det perspektivet utan letat fel hos sig själv eller ännu oftare hos partnern. Att se att det var relationen som hade ett bekymmer och inte i första hand individerna beskrevs som avgörande för att börja förstå och även våga se sin egen del i det som hände.

Vi har ju hållit på med det här ganska länge och det är lite som en dans, det har blivit det, och vi liksom istället för att prata med varandra egentligen, så dansade vi runt ämnen...och jag tror att nån som hade tittat på oss länge hade kunnat se, och så säger hon det och så gör han så och då tolkar hon det si, och sen fortsätter det....och terapeuten lät oss göra en sån dans...och sen satte hen fingret på att ingen av er säger ju faktiskt vad ni känner och ni tolkar in väldigt destruktiva saker i vad den andre gör och sen skapar ni den här negativa grejen.

För denna informant var den här insikten en riktig ögonöppnare. Det blev tydligt hur mycket de tolkade signaler från partnern istället för att ta reda på vad denne menade. Att se detta kunde göra att det istället började bli möjligt att ta ansvar för sin egen del i det som hände utan att lägga över allt på sin partner.

Bara för att jag tror att hen menar på ett visst sätt, men då är det ju bättre att jag tar reda på om hen menar det så, istället för att gå runt och tro och så blir jag irriterad och så blir hen arg fast hen inte varit det från början.

En annan person beskriver processen så här:

Först var jag jättearg för jag lade det på min partner att hen är så stadig, hur ska vi kunna leva ihop. Men det var ju inte det som var orsaken utan jag har behövt backa tillbaka till mig själv.

Svårigheten att verkligen förändra ett invariant och ingrott mönster kom också fram i berättelserna. Det började med att se det som hände men det var svårt att verkligen göra en förändring i praktiken.

Nånstans handlar det om att se och kunna bryta, att man på nåt sätt kan ge och ta. Det blir lätt så att man känner att, nämen jag, att man har rätt eller att ens eget sätt är det rätta. Att bli mer medveten eller bryta lite den känslan eller den envisheten och att kunna både inse men också bryta mönstret i det hela på nåt sätt. Det tror jag var det viktigaste.

Men när man började förstå varandra bidrog det till att hitta lösningar och när man började märka det, blev det också lättare att börja förändra sitt eget beteende. Och resultatet behövde inte bli att den ene ”vinner”.

Då kan jag känna att om hen har den förståelsen då kan jag tänka om. Bara den förståelsen öppnar upp och i de öppningarna brukar det bli bra lösningar...Så när vi väl pratat om det...så är alternativet som det blir, bättre än mitt alternativ och bättre än min partner tänkt från början. Så vi hittade verkligen något.

En av informanterna såg även ett dilemma i detta hantera vad som var de egna problemen och vilka som mer hörde till relationen. Även om allt kanske påverkade relationen kunde det ju finnas en del individuella svårigheter som inte var lätta att ta upp i ett parsamtal.

Man har ju med sig olika saker. Jag har lite mer oro och ångest och min partner har svårare att uttrycka sig känslomässigt. Och då är det ju det där att de sakerna påverkar ju relationen, samtidigt är man ju inte i parterapi för att det skall handla om min ångest och oro utan om hur vi möter varandra. Så att det inte blir för mycket fokus på det som är ens eget bagage. Så den balansen har jag reflekterat över, vad som är bra och dåligt.

Olikheter. Att se olikheterna och inte vara rädd för dem var ett genomgående tema. Under terapins gång kunde man öppet börja prata om sina olikheter utan att uppleva dem som

hotfulla utan tvärtom som en väg till förståelse och acceptans. Flera beskrev den processen, hur man började upptäcka hur olika man reagerar i en situation och hur stor skillnad det gjorde när man började ta det på allvar. I detta låg också att börja se att sanningen inte var en enda utan att var och en har sin sanning och när man kunde acceptera detta blev det mycket lättare att prata med varandra och konflikterna lade sig. För en av informanterna var detta väldigt centralt, det gjorde hela skillnaden: ”Jag måste berätta min sanning för min partner och sen får hen acceptera det och hen får göra likadant tillbaka.”

En annan informant beskrev olikheterna så här:

Jag känner mig ganska enkel. Om man säger att jag är ett tåg som går på en räls så har jag kanske två sidospår. Men min partner är ju som en flod som rinner uppströms och går i allt mindre och mindre bäckar, så det gäller att hitta i det där nätverket.

Flera av de intervjuade beskrev att de aldrig hade pratat med varandra ordentligt om hur de haft det under uppväxten och om hur det påverkat dem till att bli de personer de är idag. En del hade inte alls dragit parallellerna mellan nu och då när det gällde den egna personen och i ännu mindre utsträckning funderat på hur det påverkar samspelet i relationen. Att börja se olikheterna mer i ljuset av uppväxthistorierna bidrog till att skapa förståelse för vars och ens egenheter. Någon berättade att de även skrivit ner sina livshistorier, gett varandra och också låtit sina barn läsa dem.

Några olika röster från informanterna, på detta tema: ”Vi är så olika som människor, vi har varit jättemycket oense och jag har inte förstått min partners historia för vi har faktiskt inte pratat så mycket.”

Vi pratade också mycket om att, liksom hur man hade bekräftat och fungerat i sin egen familj och vad det var man då försökte ge tillbaka...för det hade vi aldrig pratat om heller att ja, våra familjer har fungerat så fundamentalt olika.

Jag kan inte vara subtil som i min familj och tassa runt saker och gissa och försöka. Och min partner kan inte köra sina pukor och trumpeter liksom...känslor... då kommer vi på kollision.

Kommunikation. Det är ett begrepp som många refererar till när det gäller problem i en relation och även här i informanternas berättelser dök det upp. En person sammanfattade det så

här: ”Och det är det som är grejen med alla relationer, det är kommunikation. Kan man inte kommunicera så är det nog rätt kört.”

Tydlighet och lyssnande var två ledord i detta sammanhang. När man hade fått syn på sitt samspelsmönster blev det också klart att man ofta gjorde feltolkningar av vad den andre sade och även själv var otydlig i sin kommunikation vilket gav utrymme för olika tolkningar. Att själv vara så tydlig man kunde och att anstränga sig för att lyssna in den andre, var viktiga ingredienser i att nå förståelse. ”Ja det är faktiskt så att man tycker man är jättetydlig men så ser man på partnern att ögonbrynen lyfts.”

Det är just det här att hen läser in och tolkar mig utan att fråga vem jag är. Därför är det viktigt att berätta hur jag känner...att jag mer verbalt börjar kommunicera med min partner så att hen inte börjar tolka in saker.

Flera lyfte fram lyssnandet i terapirummet som värdefullt. Mycket tid gick åt till att bara sitta och lyssna på varandra utan att avbryta, något som man kanske sällan klarat av hemma. ”Ofta kunde det vara att var och en av oss fick sitta och lyssna en kvart, tjugo minuter. Och inte säga nånting, utan bara lyssna.”

En annan aspekt på detta med kommunikation är tidens betydelse. Flera nämnde vikten av att både ge samtalet tid rent konkret och att låta tiden ha sin verkan. Ibland kommer insikter först efter en tid då saker sjunkit in, kanske till och med efter avslutad terapi. ”Men det har nog kommit mer nu i efterhand att jag har insett att jag, jag kan inte hålla på att ändra på min partners tankesätt eller...jag kan bara berätta hur jag själv tänker.”

Sen får man låta tiden...tiden är nog underskattad där. Man måste låta det sjunka in och liksom på nåt sätt ha det med sig.

Viktiga insikter och förändringar

Vad ledde alla dessa samtal till för förändringar där hemma? Hur blev det? Vilka nya lärdomar gav parterapi?

Om mig själv. Parterapi ledde till insikter och förändringar kopplade till den egna personen, inte bara till relationen. Någon tyckte att den accepterade sig själv på ett annat sätt och ställde inga krav på sig själv. För en annan blev det tydligt att hen måste ”måste få ordning på sig själv...vara ifred med sig själv för att få ro i själen.” Det gick inte att lösa problemen bara genom att partnern ändrade sig som man kanske hoppats till en början. Tvärtom var det så att relationen

förbättrades när var och en tog hand om sina egna svårigheter. En informant formulerade sig så här: ”Var och en får ta hand om sig själv och så får vi ta hand om vår relation tillsammans.”

Flera tyckte att de hade fått en bättre förståelse för hur de fungerade känslomässigt och ett annat perspektiv på sig själv, ”jag känner mig tryggare i mig själv nu framförallt.”

Om vårt samspel. Informanterna berättade om större öppenhet, ”allt outtalat är öppet” och att de mycket oftare berättade för sin partner hur de kände.

Vi stannar upp lite och ser varandra på ett annat sätt, en sån enkel sak, och då försöker jag berätta det liksom. När jag är orolig för min partner så berättar jag det eller om jag tänker mycket på hen nån dag så berättar jag det. Eller berättar när...helt plötsligt så går det upp för mig att ...framför mig står en vacker person liksom. Det är en tanke som bara svischat förbi mig tidigare och sen har jag bara gått vidare med nåt praktiskt.

Kommunikationen blev tydligare, de förstod varandras perspektiv bättre, beskrev behov bättre, sade ifrån till varandra mer. De flesta nämnde att de lyssnar bättre och har blivit ärligare och tydligare i hur de uttrycker sig.

Olikheterna dem emellan hade blivit tydligare och de hade lättare att se egna och den andres behov. ”Vi accepterar olikheter mer och är inte så strikta”, sade någon.

Att acceptera olikheter innebar också att förväntningarna på den andre förändrades, de var inte lika stora.

Förändringar – känslomässiga och konkreta. Den känslomässiga atmosfären hade förändrats, alla berättade om olika skillnader från då till nu: ”Vi har blivit gladare”, ”vi känner större närhet eftersom vi hittar en balans snabbare”, ”vi har blivit ett team”, ”det blir mer harmoniskt när vi inte behöver ta tag i irritationsmoment hela tiden”, ”vi kan stanna upp oss själva innan känslan tar över”, ”jag känner mig mindre ensam i förhållandet.”

Även i den konkreta vardagen hade det skett en del förändringar. Alla informanterna tog upp samtalet. Samtalen hade blivit fler, annorlunda, ”vi pratar mer om sånt vi tycker om”. Det goda samtalet hade fått en plats. Några hade egna promenadtider då de pratade, några hade tagit in barnvakt som gav lite tid till ostörda samtal. Vidare nämnde några att de hade strukturerat hemmet bättre, att de träffade vänner mer, de hade sorterat bort oviktiga saker, de bestämde inte så mycket utan gav saker tid. Ett par nämnde sexlivet som blivit bra, utan att de direkt pratat så mycket om det.

Slutreflektioner kring parterapi. Flera uttryckte att det var svårt att säga vad som egentligen hjälpte. En person sade: ”Jag vet inte vad vi fått hjälp med här och vad som varit vår

egen förtjänst där vi liksom öst ur en annan källa. Jag tror att jag plockat russin ur kakan på olika ställen.”

Någon annan funderade: ”Det var nog en blandning av saker terapeuten berättade, tankar som dök upp i en själv i samtalen liksom...så jag tror det var ett samspel. Jag skulle inte ha kommit på det på egen hand, terapeuten petade ju på de där ställena.”

Angående det här med konkreta råd eller inte, sade en person:

Jag tror det är en kombination av bägge sakerna på nåt sätt. Den ena mer konkreta, har varit viktig för oss. Samtidigt som det andra på nåt sätt lite mer...de har nog varit en förutsättning för varandra. Så har man kunnat jobba med de här mer konkreta situationerna också i själva terapirummet, lärt sig att lyssna bättre och just att lösa problem, att när det hettar till kan man ta ett steg tillbaka.

Några andra röster om terapin och relationen som får bli en slags sammanfattning:

Jag är lite förvånad att det gick så bra. Så här bra som vi har det nu har vi inte haft på många år. De flesta jag pratat med som gick i parterapi är skilda, så jag har nog inte hört så många som kommit vidare.

Ibland kändes det som riktiga vändpunkter och det var så oerhört starkt när man gick härifrån, liksom superkraft. Ibland var det så om det varit lågt innan, jag var låg och kände hopplöshet, så när man gick härifrån kände man en gnutta hopp. Men ibland är den väldigt viktig, den gnuttan hopp. Den är avgörande.

Vi måste pussla in en tid där vi liksom ska få relationen att må bra. För det är ju lättare att älska två glada individer, än två som går runt och självuppoffrar. Jag ger upp det här så att du ska få, så då borde du älska mig mer för att jag har offrat av mig... Det var liksom en stor dramatisk scen av offrande... istället för att göra saker som man själv mår bra av, av glädje för den andra, inte för att visa hur mycket man offrat.

Diskussion

Resultatdiskussion

Mitt syfte med denna undersökning var att beskriva vad klienterna själva anser vara till hjälp i parterapin och till detta lägga en bild av den förändring klienterna upplever i parrelationen efter den genomgångna terapin. Jag kommer i den här diskussionsdelen att utgå från de teman jag

funnit vid analysen av resultatet och diskutera dem i förhållande till frågeställningarna och den tidigare forskningen. Jag kommer även att referera till och spegla resultaten i förhållande till den teori som rör anknytning och differentiering, att titta på vissa av resultaten med dessa glasögon.

”Ett öppet samtal” – ser jag som en övergripande rubrik och ett möjligt, mycket kort svar på min inledande frågeställning. I diskussionen utgår jag från de tre personer, klienterna och terapeuten, som deltar i detta samtal, därefter fokuserar jag på den förändringsprocess som de tillsammans blir delar av. Sedan följer ett avsnitt med fokus på de förändringar klienterna upplever efteråt och de tankar de har om sin terapi. Som avslutande tema i diskussionen reflekterar jag kring de tre olika terapiprocesserna som sammanhållna enheter.

Personerna - klienterna och terapeuten. Jag ville utgå från klienterfarenheter i den här uppsatsen. I några av de tidigare studierna (Davis, Lebow & Sprenkle, 2012; Tallman & Bohart, 1999) lyftes klientperspektivet fram både som understuderat och den kanske mest avgörande variabeln i all terapi. Vissa av deras påståenden är nästan lite utmanande för oss som terapeuter, som kanske mer eller mindre medvetet ser oss själva som den viktigaste faktorn. ”Det är klienten som får terapin att fungera”, skrev Tallman och Bohart (1999). De lyfte fram klientens självhelande förmåga, att klienten tycks kunna ta till sig de aspekter av terapin som understödjer den självhelande processen, d.v.s. använda sig av det de får på ett personligt sätt. I samma anda skrev Davis, Lebow och Sprenkle (2012) att de flesta terapeuter är effektiva åtminstone till *någon* grad och att de flesta modeller har *något* värdefullt att erbjuda, därför blir klienten den avgörande faktorn. Samtidigt som det kanske utmanar vår bild av oss själva som centralfigur och ”hjärte” (Tallman & Bohart, 1999) finns det något väldigt hoppfullt och befriande i detta.

Ser klienterna då sig själva som den avgörande faktorn? När det gäller de egna insatserna betonar informanterna engagemanget och ärligheten. En terapi utan ärlighet fungerar inte, då kan man inte räkna med att få hjälp. En av informanterna menar att det var svårt att vara ärlig i början då mycket besvikelse fanns med. Då kunde känslorna ta över och partnern fick på ett orättvist och oärligt sätt skulden för allt möjligt. I det synsättet blir ärlighet inte i första hand att säga vad man tycker, utan att kunna se verkligheten och partnern utan att de egna arga och besvikna känslorna skymmer sikten. Slutsatsen blir att för att kunna hitta den mer klarsynta ärligheten, behöver besvikelsen komma fram.

Motivationen verkar inte lika avgörande som engagemanget och ärligheten, även om de flesta menar att de varit väldigt motiverade. Flera berättar att hoppet nästan var ute och de såg parterapien som ett sista försök att rädda relationen. Kanske kan man tänka sig att motivationen och engagemanget förstärks när man inte tycker man har så mycket att förlora längre? Och att den blir en bärande kraft när känslor av hopplöshet och uppgivenhet ofrånkomligen dyker upp.

En av informanterna säger rakt ut ”Nej motiverad var jag inte”. Det verkar i detta fall ändå inte som bristen på motivation varit i vägen för ett gott utfall av terapin utan den här personen har kunnat vara ärlig och engagerad ändå. Detta kan hänga ihop just med insikten att det är meningslöst att delta i en terapi om man inte åtminstone försöker göra så gott man kan, trots det man känner. Begreppen motivation och ärlighet får ändå ses som näraliggande och hänger kanske ofta ihop och i den tidigare forskningen är detta två faktorer som lyfts fram som viktiga för ett gott resultat av en terapi (Davis & Piercy, 2007; Dahl, 2013). Att inte vara motiverad från början men ändå engagerad är dock ett perspektiv som jag inte funnit hos någon av dessa.

Alla informanter beskriver en växande insikt om att förändringen trots allt hänger på dem själva. Även om man i några fall haft med sig föreställningen att terapeuten skulle ha lösningarna har man så småningom insett att: ”Det är vi som ska göra jobbet”. Förändringsprocessen är mer en inre process än en yttre, som en person beskriver det. Detta till trots lyfter ett par också fram de konkreta rådets betydelse. Att ibland få med sig ett konkret förslag kan även det ge insikter och vara till stor hjälp.

I den här studien tycker klienterna ändå genomgående att terapeuten är viktig. Förtroendet för terapeuten lyfter alla fram. Det är viktigt att terapeuten kan känna in och läsa av ens känslor, få en att känna sig sedd och förstådd. Att det finns en bra personkemi nämns som en förutsättning för att man skall acceptera det obekväma och svåra. ”Någon som riktar ficklampan mot ens mörka hörn”, uttrycker en person sig, det behövs någon som kan ställa obekväma frågor och ifrågasätta, då behövs också ett gott förtroende i grunden. Att terapeuten styr samtalet är också viktigt, att båda parter pratande och lyssnande ges utrymme på ett balanserat sätt. Genomgående tycks informanternas upplevelse stämma väl med vad forskningen tidigare kommit fram till, att terapeuten som person är mer intressant än vilken metod den använder (Blow, Davis & Sprenkle, 2007; Blow et al., 2009).

Alliansen är något som ofta lyfts fram som den mest avgörande faktorn i all terapi. I parterapi är det särskilt terapeutens förmåga att skapa allians med båda parterna så att en obalans inte uppstår, som bedöms som det viktigaste (Davis, Lebow & Sprenkle, 2012). Det är intressant hur en av informanterna i den här studien berättar om en allians som inte fungerade särskilt bra ur dennes perspektiv. Terapeuten och partnern förstod varandra och blev liksom ett ”team”, medan hen själv kände sig oförstådd och obekräftad. Att terapin ändå ledde till en förbättrad relation kan bero på att den här personen klarade att ge uttryck för sina känslor och att de kunde bearbetas i terapirummet. Hen kunde använda oenigheten och bristen på förståelse till att själv bli tydligare och så småningom komma fram till en acceptans i detta. Kanske kan man dra slutsatsen att det ändå fanns någon slags grundläggande förtroende i relation till terapeuten

som gjorde denna öppenhet möjlig? Man kan också se det som ett alliansbrott som terapeuten och klienten lyckas jobba med och så komma vidare i terapin (Lebow, 2014).

Förändringsprocessen - känslomässiga faktorer och förståelse för varandra. Att det är viktigt att ha kontakt med sina känslor och kunna förmedla dem, är kanske en självklarhet, åtminstone för oss som terapeuter. För många av klienterna är detta dock ett område där man känner sig obekvämt och främmande. Det känns bra att prata om känslor men det är svårt och parterna är många gånger aningslösa i förhållande till vad den andre känner. Bara själva kunskapen om vad som utspelar sig inom den andre öppnar upp och bidrar till förståelse och förändring. Att ett fokus på de emotionella processerna och på klienternas upplevelser är centralt, finns också väl belagt i tidigare forskning (Helmeke & Sprenkle, 2000; Marmarosh, 2014), även om dessa författare samtidigt menar att sådana studier är alldeles för få när det gäller parterapi. Kanske det till synes självklara ändå inte är så självklart, i forskningsvärlden? Ett undantag är EFT (Emotionally Focused Therapy) där de emotionella processerna uppmärksammas och studeras och utgör fokus för hela förändringsprocessen (Johnson, 2008).

I den här studien har jag funnit ett centralt tema som rör sig kring de mörka och svåra känslorna och vikten av att möta det man helst vill undvika. I de tidigare studierna berörs detta ämne men jag kan inte finna att det är särskilt uttalat och belyst, undantaget EFT där det betonas att våga möta sina sårbara känslor och kunna uttrycka dem inför varandra (Johnson, 2008). I övrigt, nämns till exempel hos Dahl (2013) att avlägsna tabun, som en faktor under temat kommunikation och Marmarosh (2014) pekar på vikten av att arbeta med relationsbrott och omedvetna motiv, vilka är näraliggande teman. Hos en av informanterna är det just detta att ”nä sin botten” som framstår som det allra viktigaste. Det är där förändringen sker, i acceptansen av det mörka och eländiga, att se sin situation som den är och släppa ideal och förväntningar. Hos ett par av de andra informanterna betonas detta att prata om allt, att inte låta någonting vara outtalat, oavsett hur ont det gör. Man måste vända på alla stenar och ”ta tag i gamla surdegar”, tills det inte gör ont längre. Då kan man börja prata om sådant man tycker om!

Att arbeta med sina konflikter, tar ett par av informanterna upp som något viktigt. Detta kan vara ett annat sätt att uttrycka samma sak, att först jobba med det mörka, svåra. Hos dessa informanter betonas önskan ”att ta samma väg”, att kunna enas. Hos andra informanter betonas snarare motsatsen, att släppa förväntningarna på varandra och tillåta varandra att vara olika. Dessa formuleringar är till synes motsägelsefulla. Här tycker jag att ett differentieringsperspektiv kan vara till hjälp. Anknytning och differentiering är, enligt Wennerberg (2013), processer som ingår i det mänskliga relaterandet, vi strävar både efter närhet och distans i våra nära relationer. Dessa processer hör ihop och är beroende av varandra, vi behöver omväxlande särskilja oss och

känna oss som en individ - och söka närhet och tillhörighet i en gemenskap med andra människor. I parterapi arbetar vi hela tiden med dessa perspektiv, det är en pendling mellan att hitta vars och ens individualitet och att hjälpa paret att finna närhet, beroende på vad det aktuella paret behöver. Genom en differentieringsprocess kan man se och förstå olikheter och på så sätt hitta en gemensam väg att gå, utan de underliggande konflikterna som riskerar att blossa upp och underminera vägen.

Detta relationsperspektiv anknyter till nästa tema som handlar om samspel och förståelse för varandra. Alla informanter lägger vikt vid detta. Att bryta destruktiva mönster är något som också tidigare forskning lyft fram som en viktig faktor i all parterapi (Davis, Lebow & Sprenkle 2012). En informant beskriver samspelet som en dans med vissa bestämda turer där man kan dansa runt problemen utan att egentligen komma någon vart. I EFT till exempel, är det detta samspeleperspektiv som är det mest centrala att få syn på och att arbeta utifrån. (Johnson, 2008). De flesta av informanterna har tidigare inte sett de här turer och vad parterna gör med varandra i dansen utan fastnat i skuldbeläggande antingen av sig själva eller sin partner. Att upptäcka att det är relationen som har ett bekymmer, inte i första hand individerna, har varit en ögonöppnare i vissa fall. I detta synsätt blir det lättare att rikta ljuset mot det egna bidraget till dansen, det som jag själv gör inklusive mina egna reaktioner på min partners agerande, utan att skulden blir övermäktig. Att det egna ansvaret och den egna förändringen hamnar i fokus istället för viljan att förändra partnern, är en viktig milstolpe på vägen mot förändring. Då brukar också olikheterna bli tydliga. I bästa fall blir det en spännande upptäckt och när förståelsen fördjupas kan det växa fram nya lösningar som inte varit möjliga att se tidigare. Här finns också paralleller till Schnarchs (2009) sätt att beskriva parrelationens svårigheter som en känslomässig sammansmältning. Man kan inte skilja ut de egna känslorna från partnerns och kommer därför att förvänta sig att partnern skall reagera på ett sätt som tillgodoser mina behov. Lösningen blir här, liksom i EFT (Johnson, 2008) att lära sig se de egna känslorna och att ta eget ansvar för att reglera dem, differentiera sig, istället för att lägga över skulden på partnern.

Något jag ytterligare vill lyfta fram från resultatet är synen på tiden som en viktig faktor. ”Tiden är nog underskattad”, säger en av informanterna. Allt händer inte under sessionerna eller ens under terapitiden. Ibland kan både vi och våra klienter fastna i fokus på aktivitet och konkreta lösningar. Förändringar handlar dock inte bara om att göra utan minst lika mycket om att vara, att våga vara ”passiv” och ge förändrade perspektiv utrymme att växa fram.

Insikter och förändringar – vad gav terapin? ”Att se att det finns mer än en sanning”, uttrycker någon det i intervjun. Det är ett sätt att säga att man förstått att relationen involverar två parter med olikheter och olika synsätt. Detta verkar vara en av de mest centrala insikterna hos

informerarna. De berättar om ökad förståelse och acceptans för sig själva likaväl som för sin partner. Det går inte att ”hjälpa” relationen utan att hjälpa sig själv. Även här är differentieringsperspektivet tillämpligt (Wennerberg, 2013). För att kunna komma nära min partner behöver jag veta vem jag själv är. I terapiprocessen kan vi uppmärksamma de problem som relationen har och sedan gräva djupare i varje individ för att förstå vad det är för känslor som döljer sig bakom de manifesta problemen. Ibland leder detta till att det känns sämre ett tag, som om problemen bara ökar, det är heller inte alltid att alla förändringar välkomnas av partnern. Men att ta ansvar för sig själv, sina känslor och kunna härbärgera dem, utan att kräva att den andre skall göra det genom ett förändrat beteende, är en förutsättning för att kunna vara nära och tillsammans.

Kommunikationen har blivit bättre, det är alla överens om. Flera har upptäckt att man inte är så tydlig som man tror. Att själv ta ansvar för att uttrycka de egna behoven och att lyssna in sin partner, är återkommande teman. Detta är också en del i pendlingen mellan närhet och distans, att tydliggöra sig själv och därefter vara nära den andre och lyssna in.

Vissa konkreta förändringar har skett i vardagen men det tydligaste är de känslomässiga förändringarna. Mer glädje, närhet, kärlek, sex, samtal etc. När man inte behöver lägga sin energi på irritation och konflikter blir det utrymme för annat som är trevligare. ”Det är ju lättare att älska två glada individer än två som går runt och självuppoftar”, uttrycker sig en informant så träffande.

Så vad säger klienterna då kring vad det var som hjälpte? Flera av informanterna säger att de inte riktigt vet. Vad är terapins förtjänst och vad handlar om andra saker, i mig själv och livet runt omkring? Klart tycks vara att de flesta har tankar om att det är ett samarbete mellan klient och terapeut, de har behövt varandra för att det nya skall kunna uppstå. Och samma sak gäller till exempel de konkreta råden i förhållande till mer känslomässiga processer, bådadera behövs, ibland behövs lite mer ramar och struktur, ibland mer djupdykningar i det inre. Men de kan finnas sida vid sida och befrukta varandra.

De tre olika terapiprocesserna – ett alternativt perspektiv. Som en avslutande del i den här diskussionen vill jag göra en reflektion kring de olika terapiprocesserna om man ser på dem som tre olika sammanhållna enheter, tre olika par med var sin terapeut. I den här studien har jag lyft fram enskilda personers tankar kring vad som varit till hjälp i parterapierna. Jag har lagt ihop alla faktorer till en helhet och försökt hitta gemensamma nämnare. Något som dock slog mig var hur olika de tre terapiprocesserna var trots att de till stor del hade samma ingredienser. Det blev inte samma sorts ”kaka” ändå, utan terapierna ter sig väldigt olika då man betraktar dem som sammanhållna terapier och inte längre som enskildas berättelser. Det som gör skillnaden är

förstås att det var olika klienter med olika typer av problem. Och det var tre olika terapeuter med olika personligheter och olika arbetssätt. Men i alla fallen blev terapin ett samspel, en process, som ledde fram till insikter och förändringar. Det verkar som om det viktigaste är att få till en levande process mellan klienter och terapeut, sedan må den innehålla praktiska råd, känsloutbrott eller vad som helst. I den här studien var fokus inte på dessa processer och hur de utvecklade sig, då skulle en del saker gjorts annorlunda från början. Men jag tror att det skulle kunna vara ett väl så rättvisande svar, när det gäller min fråga om vad det egentligen är som hjälper - att få till stånd en levande process där vars och ens olikheter och likheter, stöts och blöts mot varandra. I de här tre terapierna upplever alla att de blivit hjälpta, olikheterna till trots. Och när jag nu tänker på saken, i skrivande stund, ligger väl ”en levande process” ganska nära ”ett öppet samtal”.

Metoddiskussion

Jag väljer att utgå från Graneheim och Lundmans (2004) begrepp för att bedöma tillförlitligheten i en kvalitativ studie, nämligen trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet när det gäller studiens resultat.

Begreppet *trovärdighet* är kopplat till forskningsfrågans fokus och hur väl den insamlade datan och den efterföljande analysprocessen belyser den fråga som ställts. I detta innefattas val av deltagare och metod för datainsamling samt hur man gjort sitt urval av meningsbärande enheter under analysprocessen och hur man därefter kategoriserat och tematiserat. Forskningsfrågan i den här studien fokuserar på individers egen erfarenhet av att gå i parterapi varför en kvalitativ ansats ansetts lämplig. Studien omfattar endast sex informanter, vilket är ett relativt litet antal men trots det har det visat sig finnas en hel del olika perspektiv på terapierfarenheten representerade. Könsfördelningen är jämn och åldern varierar mellan 40-60 år. I studien har inte lagts vikt vid ålders- eller könsfördelning som avgörande för resultatets trovärdighet.

Forskningsfrågan är till sin karaktär inriktad på den enskildes erfarenheter och som sådan ger den intressanta resultat oavsett ålder och kön på den intervjuade, inte heller är antalet informanter avgörande. Informanterna består av tre par, tre män och tre kvinnor, som haft tre olika terapeuter. Vid analysen har jag funnit det intressant att notera att de tre terapiprocesserna utvecklats på olika sätt beroende på de personer som deltagit men att det ändå gått att hitta en hel del gemensamma kategorier och teman. Alternativet att studera de tre olika terapiprocesserna istället för de individuella svaren valde jag bort, då detta bland annat inneburit att det skulle varit svårare att skydda identiteten hos informanterna. Intervjuerna skulle också sannolikt genomförts på ett lite annat sätt liksom att informanterna skulle fått information om denna avsikt i förväg.

I den tematiska analysen har jag följt Graneheim och Lundmans (2004) analysmetod, som finns redovisad under metodavsnittet. Valet av meningsbärande enheter har jag gjort i samarbete

med min handledare. Denne har gjort ett eget urval av enheter i intervjuerna, vilka vi sedan jämfört och diskuterat. Vi har därefter diskuterat möjliga perspektiv och teman. Vid urvalet av teman har oundvikligen min egen person påverkat detta, vad jag funnit intressant och väsentligt, trots ambitionen att låta materialet styra. Mitt urval har exempelvis påverkats av egna erfarenheter av att arbeta med parterapi, liksom av den psykodynamiska grundsyn jag har. En annan forskare skulle med all sannolikhet kunnat finna andra alternativ. För att visa på relevansen av tematiseringen har jag använt mig av citat från intervjuerna som belyser detta.

Vid insamlingen av data har jag använt en semistrukturerad intervjumodell. Jag valde att formulera mina intervjufrågor utifrån vad tidigare studier funnit för resultat. I efterhand har jag reflekterat över att intervjuerna blev ganska påverkade av frågorna och att det kanske styrde svaren allt för mycket i riktning mot vad tidigare forskning kommit fram till. Jag hade ambitionen att ha öppna frågor och att så mycket som möjligt låta informanternas berättelse ta plats. Detta skedde till viss del, jag inledde med en helt öppen fråga, men jag kan se att jag som intervjuare var lite för upptagen med att få med de delar jag hade i min intervjuguide. Jag tror att detta hänger samman med rollen som intervjuare vilken jag inte är van vid, jag blev för upptagen med innehållet, formen, i samtalet. Som terapeut har jag en annan roll, där är jag trygg och inte behöver fundera över formen och målet med samtalet. Kanske kunde ett färre antal fördjupade frågor lett in samtalen på delvis andra erfarenheter? Trots detta tycker jag att resultaten inte enbart speglar vad tidigare forskning kommit fram till utan visar på perspektiv som tidigare inte lyfts fram lika tydligt. Ett moment som jag förbisåg var att göra en provintervju initialt och utifrån denna eventuellt revidera mina frågor. Om jag gjort på detta sätt skulle de kritiska reflektioner jag gjort i efterhand kunnat göras på ett tidigare stadium.

Det finns också skäl att reflektera över om intervjupersonerna känt sig fria att uttrycka sina åsikter, eftersom jag arbetar på samma mottagning som deras terapeuter gör. Man skulle kunna tänka sig att informanterna varit oroliga för att negativa synpunkter skulle komma till deras terapeuters kännedom. Det finns inget givet svar på denna fråga utom att det naturligtvis påverkar. Resultaten visar dock på både negativa och positiva erfarenheter under terapierna, varför man kan anta att informanterna känt sig fria till en viss grad åtminstone. Några informanter har också uttryckt att intervjuerna upplevts som positiva i den mening att de gett tillfälle till reflektion över terapiprocessen.

Ett annat perspektiv ger begreppet ekologisk validitet som Dalen (2015) refererar till i sin bok. Med detta menas att det hos forskarna inom den kvalitativa forskningen ofta finns en närhet till fältet och till informanterna som i sig utgör en ”garanti” för giltighet och trovärdighet, att trovärdigheten på sätt och vis finns inbyggd i designen utifrån forskarens höga grad av

förkunskap och förståelse. Utifrån detta synsätt skulle trovärdigheten öka eftersom jag själv arbetar med de frågor jag studerar.

Begreppet *pålitlighet* rör frågor angående resultatens stabilitet eller föränderlighet över tid. Intervjuerna har alla genomförts under ett tidsspänn på en månad. Detta är en kort period vilket innebär liten risk för att resultaten eller den undersökta gruppen skulle ha förändrats under tiden. Den semistrukturerade intervjumallen spelar här också en roll och innebär en fördel, genom att garantera att ungefär samma områden täcks av under intervjuerna.

Frågan om *överförbarhet* handlar om i vilken utsträckning resultaten kan överföras och tillämpas på andra sammanhang och grupper. Graneheim och Lundman (2004) skriver att författaren kan ge förslag angående överförbarheten men att det är läsarens beslut att bedöma om resultaten är relevanta för andra sammanhang. ”There is no single meaning or universal application of research findings, but only the most probable meaning from a particular perspective”, enligt Graneheim och Lundman (2004). Enligt Graneheim och Lundman (a.a.) kan författaren underlätta läsarens beslut genom att vara noggrann i sin beskrivning av hela undersökningsprocessen. I metodavsnittet har jag redovisat på vilket sätt studien genomförts och i vilket sammanhang den gjorts, vilket bör kunna vara till hjälp för läsaren att bedöma överförbarheten.

Slutsatser

Mina slutsatser utifrån denna studie blir att det är så mycket som kan gå bra - om man får till en bra process och ett öppet samtal. Då kan de enskilda ingredienserna vara väldigt olika. Och det är inte viktigt att det är likadant. Samtidigt är det faktiskt möjligt att hitta en del gemensamt i de här olika processerna. Det går att identifiera en del beståndsdelar som är väsentliga för att skapa ett öppet samtal och en levande process. Utifrån den här studien verkar det viktigaste vara klientens ärlighet och engagemang, terapeutens känslomässiga intoning och förmåga att styra samtalet genom att exempelvis sätta fingret på känsliga saker och låta båda parter göra sin röst hörd. Vidare att känslor aktiveras, inte minst att man vågar gå in i de mörka svåra känslorna samt att klienterna ser sitt samspel och sina respektive bidrag till det och får förståelse för varandra. Detta bidrar i sin tur till att klienterna kan gå in i sitt eget inre istället för att lägga skulden på sin partner. Det är svårt att dra någon slutsats om vilka enskilda faktorer som är viktigast och att precisera varifrån den hjälpsamma förändringen egentligen kommer. Är det klienterna eller terapeuten det hänger på? På en direkt fråga säger flera klienter, jag vet inte, det är svårt att ta på. Svaret måste bli det som kanske är förväntat, att det handlar om ett samspel mellan klient och terapeut, mellan terapisesioner och vardagslivets innehåll.

I min egen reflektion hamnar jag där till slut, i alla dessa motsatser, till synes så oförenliga men så nära varandra och delar av samma helhet. Likheter/olikheter, aktivitet/passivitet, yttre/inre process, jag/du, närhet/distans, själv/tillsammans. Verkligheten är komplex och omätbar utan att för den skull till vissa delar kunna formuleras.

Kliniska implikationer och förslag till fortsatt forskning

En liten studie som den här kan inte göra anspråk på att åstadkomma några stora avtryck inom parterapiens verksamhetsfält. Däremot kan den kanske för den enskilde terapeuten ge fingervisningar om några viktiga faktorer att ha i åtanke i vardagsarbetet med parterapi. För mig personligen, som ju även är kliniskt verksam, skulle en sådan faktor kunna vara att inte lägga för stor vikt vid mig själv som terapeut och mina interventioner. Samspelet mellan oss, och kanske klienterna själva, är minst lika viktiga. Det kan vara lätt att, mot bättre vetande, ändå låta sig tyngas av vissa klienters förväntningar på att jag som terapeut skall lösa deras problem. En annan lärdom att ha med sig kan vara att våga ställa de svåra frågorna. Det behövs någon som ”riktar ficklampan mot de mörka hörnen”. Vidare är det viktigt att gå in i relationen till var och en och inte backa när alliansen känns negativ. Det kan gå bra även när det känns dåligt! Ytterligare en viktig faktor att ha med sig är, att förståelsen för den andre verkligen kan åstadkomma förändringar, trots att det ibland förefaller luddigt i många klienters öron, när vi formulerar detta. Jag finner också att perspektivet anknytning/differentiering kan vara till konkret hjälp i arbetet. De flesta par jag träffar har hamnat i en känslomässig sammansmältning och då måste en differentiering till innan de kan uppleva en större närhet. Min erfarenhet är att det är lätt att vilja gå för fort fram och lägga fokus på närhetsskapande, innan var och en egentligen blivit klar över vems känslor som är vems.

Att göra en djupdykning i klienternas berättelser om sin egen terapi har varit väldigt givande i sig, för mig som författare. Att gå vidare i denna anda är ett stort fält för vidare forskning. Ett sätt är att göra fallstudier av hela terapier, för att studera själva terapiprocessen och vad som för den framåt, enligt klienternas egen uppfattning. Ett annat skulle kunna vara att jämföra de två personerna i paret och deras olika upplevelser, kanske även terapeutens om det skulle vara möjligt. Ytterligare ett annat perspektiv skulle kunna vara att uttalat fokusera på temat anknytning och differentiering i parterapi och se mer konsekvent på en terapi genom dessa glasögon. Att på olika sätt forska vidare utifrån ett klientperspektiv, utifrån klienternas egna berättelser, ser jag under alla omständigheter, som en både intressant och viktig uppgift.

Referenser

- Blow, A.J., Davis, S. & Sprenkle, D.S. (2007). Is who delivers the treatment more important than the treatment itself?: The role of the therapist in common factors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 298-317.
- Blow, A.J., Morrison, N.C., Nadaud, A., Schaafsma, M., Tamaren, K. & Wright, K. (2009). Change processes in couple therapy: An intensive case analysis of one couple using a common factor lens. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35 (3), 350-368.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Dahl, B.L. (2013). *Vi gjør det for oss!: En fenomenologisk studie av fem personers opplevelse av å være i parterapi*. (Masteroppsats), Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet, institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap.
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB
- Davis, S.D., Lebow, J.L. & Sprenkle, D.H. (2012). Common factors of change in couple therapy. *Behavior Therapy*, 43, 36-48.
- Davis, S.D. & Piercy, F.P. (2007). What clients of MFT model developers and their former students say about change, Part II: Model independent common factors and an integrative framework. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 344-363.
- Elliot, R., Fisher, C.T. & Rennie, D.L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Graneheim, U. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Halford, W.K. & Snyder, D.K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*, 43, 1-12.
- Helmeke, K.B. & Sprenkle, D.S. (2000). Clients' perceptions of pivotal moments in couples therapy: A qualitative study of change in therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(4), 469-483.
- Johnson, S.M. (2008). *Hold me tight*. London: Hachette Book Group.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitative forskningsintervjuen*. Lund: Studentlitteratur.
- Lebow, J. (2014). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. Washington DC: American Psychological Association.
- Lundblad, A.M. (2005). *Kärlek och hälsa: parbehandling i ett folkhälsooperspektiv*. (Doktorsavhandling). Göteborg: Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap.

- Marmarosh, C.L. (2014). Fostering new relational experience: Clinical process in couple psychotherapy. *Psychotherapy*, 51 (1), 1-6.
- Philips, B. & Holmqvist, R. (2008). *Vad är verksamt i psykoterapi?* Stockholm: Liber AB.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy and desire: Awaken the passion in your relationship*. New York: Beaufort Books.
- Tallman, K. & Bohart, A.C. (1999). The client as a common factor: Clients as self-healers. I M.A. Hubble, B.L. Duncan, & S.D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. (s. 91-131). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wennerberg, T. (2013). *Själv och tillsammans: Om anknytning och identitet i relationer*. Estland: Natur och Kultur.
- Wiebe, S.A. & Johnson, S.M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Therapy* 55 (3), 1-21.

FRÅGESTÄLLNINGAR TILL INTERVJUERNA

Bakgrund

- A. Problematiken – vad sökte ni hjälp för?
- B. Vad hade du för förväntningar inför terapin?

Terapiprocessen

- A. Berätta något du minns spontant från terapin och som var viktigt för dig!
 - viktiga ögonblick
 - vändpunkter/genombrott
 - något som du upplevde blev fel eller dåligt på något sätt
- B. Hur ser du på din egen del i terapin? Din partners?
 - motivation och engagemang
 - ärlighet
 - vilja till förändring
 - kände du att du hade inflytande över hur terapin gestaltade sig?
- C. Hur ser du på terapeutens insats?
 - vilken roll spelade terapeutens sätt att vara?
 - hur upplevde du relationen till terapeuten/familjerådgivaren?
 - kände du dig förstådd av terapeuten?
- D. Faktorer utanför terapin
 - skedde förändringar i er privata situation under terapitiden eller var allt stabilt?

Efter terapin - reflektioner

- A. Vilka insikter fick du med dig?
 - om dig själv, om din partner, om ert samspel ?
- B. På vilket sätt har er relation förbättrats?
 - har du och/eller din partner förändrats?
- C. Var det något du saknade i terapin?
- D. Hur tror du din partner ser på terapin? Likadant som du?

INFORMERAT SAMTYCKE

Vad var det egentligen som hjälpte? En kvalitativ studie kring parterapiens verksamma faktorer

Jag som skall göra studien läser sista året på psykoterapeutprogrammet vid Lunds universitet och skall nu skriva min examensuppsats. Enligt enkätundersökningar som gjorts på familjerådgivningen här i Lund tycker de flesta som gått i familjerådgivning eller parterapi att det är bra, att det har hjälpt dem på något sätt. I den här uppsatsen skulle jag vilja fördjupa mig i *vad* det egentligen är som hjälper. Vad tycker ni som gått i parterapi är de viktigaste faktorerna för att man skall uppleva att man får hjälp och att relationen förbättras? Vad är det som gör skillnad?

Vi kommer att träffas vid ett tillfälle och intervjun beräknas ta ca en timme. Jag vill intervjua dig som enskild person och alltså inte er som par. Ljudinspelning av samtalet kommer att göras. Jag har tystnadsplikt och i uppsatsen kommer alla uppgifter att avidentifieras så att det inte är möjligt att identifiera personerna bakom. Det insamlade materialet kommer att förvaras i låst utrymme så att inga obehöriga har tillgång till det samt förstöras efter att uppsatsen färdigställts. Deltagandet är frivilligt och om du väljer att delta kan du ändå när som helst avbryta din medverkan och återkalla ditt samtycke till att dina uppgifter används i studien (se personuppgiftslagen PUL; SFS 1998:204). Dina möjligheter att få hjälp från familjerådgivningen i framtiden, kommer inte att påverkas av om du deltar eller ej.

Om du vill ha ytterligare upplysningar eller har några funderingar får du gärna kontakta mig!

Vänliga hälsningar

Marianne Törnqvist

marianne.tornqvist@gmail.com

073-6835122

Handledare: Jan-Åke Jansson

jan-ake.jansson@psy.lu.se

Jag har tagit del av informationen angående uppsatsen om parterapiens verksamma faktorer och samtycker till att medverka i studien. Jag är medveten om att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att behöva förklara varför.

.....

Ort och datum

.....

Namn-teckning

.....

Namn-förtydligande

TILL ER SOM ARBETAR PÅ FAMILJERÅDGIVNINGEN LUND

Vad var det egentligen som hjälpte? En kvalitativ studie kring parterapiens verksamma faktorer

Jag läser sista året på psykoterapeutprogrammet vid Lunds universitet och skall nu skriva min examensuppsats. Enligt enkätundersökningar som gjorts här på familjerådgivningen i Lund tycker de flesta som gått i familjerådgivning eller parterapi att det är bra, att det har hjälpt dem på något sätt. Däremot vet vi inte mycket om vad det egentligen är som upplevs vara bra och hjälpsamt. I den här studien skulle jag vilja fördjupa mig i detta, vad är det egentligen som hjälper. Vad tycker de som gått i parterapi är de viktigaste faktorerna för att de skall uppleva att de fått hjälp och att relationen förbättras?

Studien är kvalitativ och jag vill göra ett antal djupintervjuer, preliminärt 5-8 stycken, och varje intervju beräknas ta ca en timme. Jag kommer att spela in samtalen, endast ljudinspelningar, och transkribera dessa innan analys. Alla uppgifter kommer att avidentifieras och materialet kommer att förstöras då uppsatsen är färdigställd. Deltagandet är helt frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Jag skulle vilja be om er hjälp att hitta intervjupersoner för denna studie. Jag vill intervjua personer som gått i parterapi tillsammans med sin partner och som upplevt sig bli hjälpta av kontakten. De skall relativt nyligen ha avslutat sin kontakt på familjerådgivningen samt ha haft minst tio parsamtal. Jag avser att intervjua enskilda individer och det är alltså inte nödvändigt att båda personerna i paret är villiga att delta.

Jag räknar med att göra intervjuerna under mars och april 2018.

Kontakta gärna mig eller min handledare om ni vill ha ytterligare upplysningar!

Vänliga hälsningar

Marianne Törnqvist

marianne.tornqvist@gmail.com

073-6835122

Handledare:

Jan-Åke Jansson

jan-ake.jansson@psy.lund.se

TILL CHEFEN FÖR FAMILJERÅDGIVNINGEN LUND

Vad var det egentligen som hjälpte? En kvalitativ studie kring parterapiens verksamma faktorer

Jag läser sista året på psykoterapeutprogrammet vid Lunds universitet och skall nu skriva min examensuppsats. Enligt enkätundersökningar som gjorts här på familjerådgivningen i Lund tycker de flesta som gått i familjerådgivning eller parterapi att det är bra, att det har hjälpt dem på något sätt. Däremot vet vi inte mycket om vad det egentligen är som upplevs vara bra och hjälpsamt. I den här studien skulle jag vilja fördjupa mig i detta, vad är det egentligen som hjälper. Vad tycker de som gått i parterapi är de viktigaste faktorerna för att de skall uppleva att de fått hjälp och att relationen förbättras?

Studien är kvalitativ och jag vill göra ett antal djupintervjuer, preliminärt 5-8 stycken, och varje intervju beräknas ta ca en timme. Jag kommer att spela in samtalen, endast ljudinspelningar, och transkribera dessa innan analys. Alla uppgifter kommer att aidentifieras och materialet kommer att förstöras då uppsatsen är färdigställd. Deltagandet är helt frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Jag skulle vilja be personalen på familjerådgivningen om hjälp att hitta intervjupersoner för denna studie. Jag vill intervjua personer som gått i parterapi tillsammans med sin partner och som upplevt sig bli hjälpta av kontakten. De skall relativt nyligen ha avslutat sin kontakt på familjerådgivningen samt ha haft minst tio parsamtal. Jag avser att intervjua enskilda individer och det är alltså inte nödvändigt att båda personerna i paret är villiga att delta.

Jag räknar med att göra intervjuerna under mars och april 2018.

Kontakta gärna mig eller min handledare om du vill ha ytterligare upplysningar!

Vänliga hälsningar

Marianne Törnqvist

marianne.tornqvist@gmail.com

073-6835122

Jan-Åke Jansson (handledare)

jan-ake.jansson@psy.lund.se

Härmed ger jag mitt samtycke till att denna studie genomförs på familjerådgivningen i Lund

.....

Tommy Persson, enhetschef