



LUNDS
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

Känslan av ett slut

En kvalitativ studie om unga vuxnas erfarenhet
av kärleksuppbrott

Författare: Wilma Wester

Kandidatuppsats: SOCK04, 15 hp

Höstterminen 2020

Handledare: Magnus Ring

ABSTRAKT

Författare: Wilma Wester

Titel: Känslan av ett slut

Kandidatuppsats: SOCK04, 15 hp

Handledare: Magnus Ring

Sociologiska Institutionen, höstterminen 2020

Denna uppsats är en kvalitativ studie som syftar till att undersöka kärleksuppbrott genom unga vuxnas reflekterande och beskrivande av sina erfarenheter av uppbrott från en längre relation. De frågor som med studien önskas besvaras är: Hur beskriver och motiverar unga vuxna ett uppbrott? Hur påverkar unga vuxnas erfarenhet av uppbrott deras utformande av intima relationer? För att ge svar åt frågeställningarna har kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer tillämpats. I syfte att därefter förstå dessa subjektiva uppbrottsberättelser utifrån ett sociologiskt perspektiv har Eva Illouz teorier om uppbrott, relationer och kärlek applicerats. Bakgrunden till denna uppsats har således varit hur individualiseringsprocesser och kapitalism omvandlat och omförhandlat kärleksrelationens strukturer och förutsättningar. Studiens resultat kan sammanfattas som att uppbrott motiveras och beskrivs i termer av begränsning och stagnation. Till följd av en allt mer omfattande individualiseringsprocess utgör parrelationen ett hot mot jagets potential och självförverkligande vilket begränsar individens frihet och autonomi. Erfarenheten av uppbrott resulterar i en medvetenhet om kärlekens förgängliga karaktär och en rädsla för att både de egna känslorna men även den andres känslor ska upphöra. Denna ovisshet resulterar i ett ständigt dechifferande av jaget och den andres känslöförändringar. Studien framhåller även slutsatsen att det råder en avsaknad av moral som verkar vägledande samt att uppbrott är beroende av kulturella narrativ som individer förhåller sig till i sina försök att förstå uppbrotten som begripliga och meningsfulla.

Nyckelord: Uppbrott, kärleksmarknad, självförverkligande, individualisering, Eva Illouz

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte & frågeställning	5
2. Bakgrund till en sociologisk förståelse av kärleksrelationer	6
2.1 Tidigare forskning.....	7
2.1.1 Den rena relationen	7
2.1.2 The Normal Chaos of Love.....	8
2.1.3 People's Reasons for Divorcing.....	9
2.2 Teori.....	10
2.2.1 Därför tar kärleken slut	10
3. Metod	15
3.1 Datainsamling.....	15
3.2 Urval.....	15
3.3 Intervjuprocessen.....	16
3.4 Analys.....	18
3.5 Etik.....	18
4. Resultat & analys	20
4.1 Det självförverkligande projektet	20
4.2 Samtida hot och otrygghet	22
4.3 Avsaknad av moral och social reglering	25
4.4 Att lämna och att bli lämnad.....	26
4.5 Framtiden.....	28
5. Avslutande diskussion & slutsatser	30
6. Referenslista	32

1. Inledning

Att ha varit med om ett uppbrott, att ha blivit lämnad eller att ha lämnat någon är erfarenheter som de flesta av oss idag besitter. Relationer, långa som korta, tar slut. Uppbrottets möjlighet är ett faktum som människor idag är medvetna om och tvingas förhålla sig till och forma sina jag, sina relationer och sina verkligheter efter. Isabelle Ståhl skriver i sin artikel “Därför blir vi traumatiserade av otrygga relationer” (Dagens Nyheter, 2020, 16 mars) att dagens kärleksförhållanden är flyktiga och osäkra. Ståhl betonar hur samtida kärleksrelationer präglas av distans, kyla och oförutsägbarhet. När som helst, utan skyldighet till förklaring kan relationer avslutas. Uppbrott har inte bara blivit vanligare för människor i parrelationer idag, utan det har även enligt Ståhl blivit än mer traumatiserande.

Vi är i dag redan från början traumatiserade av ständiga avbrott från påbörjade relationer, redan på väg någon annanstans, in i ett annat liv, nästa liv. När man möter någon ny, någon som förmodligen drabbats av samma trauman som en själv, blir det ständigt en fråga huruvida det är värt den investering det innebär att lyssna, att ge och ta emot trygghet (Ståhl, 2020, 16 mars).

Ståhl beskriver uppbrottet som omöjligt att jämka med ett meningsfullt narrativ. Istället förblir det oförståeligt och meningslöst – eller för att tala i ekonomiska termer – en dålig investering med avsaknad av profit. Partnersvalets individualisering resulterar även i vad Ståhl beskriver som en individualisering av ansvar. Det finns ingen annan att beskylla för ett uppbrott mer än det egna jagets essens; den egna personligheten och karaktären. Detta menar Ståhl leder till ett trauma som tas i uttryck genom en gnagande oro, ett oupphörligt ältande och ett sökande efter kontroll (Dagens Nyheter, 2020, 16 mars).

Men i likhet med Durkheims klassiska resonering i sin studie om självmord menar jag att känslor och upplevelser inte kan betraktas som unika och individuella. Uppbrott – likt självmord – är beroende av sociala strukturer, kontexter och strömningar. Det kan således inte behandlas som något avskilt från det samhälle som de verkar i (Lukes, 1985). Istället bör våra kärleksproblem, uppbrott och känslor betraktas som tillhörande strukturer och måste förstås som subjektiva upplevelser som samverkar och speglar social, kulturell och historisk ordning. Ståhls artikel belyser hur uppbrott har blivit ett fenomen som individer på relationsmarknaden tvingas att förhålla sig till dels genom sina tidigare erfarenheter, dels genom insikten att man när som helst kan få sina band klippta. Men vad är det som orsakar att människors relationer tar slut? Vad gör denna medvetenhet om kärlekens förgängliga karaktär med oss? Och hur påverkas jaget av detta ständiga skyddsarbete, denna distans och denna otrygghet?

1.1 Syfte & frågeställning

Syftet med denna studie är att utifrån en sociologisk ansats undersöka hur unga vuxna reflekterar och beskriver sin erfarenhet av uppbrott samt vilken inverkan denna erfarenhet har på individens formande av intima relationer. Uppbrott och kärlek har länge varit föremål för psykologiska teorier och förklaringsmodeller, vilka tenderar att stagnera vid en individuell nivå. Med hjälp av sociologen Eva Illouz teorier om kärlek och uppbrott i en senmodernitet önskar denna studie lyfta perspektivet från introspektion till en samhällsrelaterad förståelse och således betrakta dessa uppbrottsberättelser utifrån strukturer, kulturella narrativ och sociala förändringar. Därför är syftet med denna studie att utifrån subjektiva berättelser och erfarenheter förstå uppbrott som ett socialt fenomen. Ambitionen är därav att synliggöra hur sociala, kulturella och emotionella strukturer orsakar att människor i allt större utsträckning väljer att avsluta, förkasta eller undvika relationer. Detta undersöks genom det sätt unga vuxna reflekterar kring sina val och icke-val av relationer samt genom hur de beskriver sina erfarenheter av parrelationer, uppbrott och dejting.

Frågeställningarna till denna studie har således sammanfattats som:

- *Hur beskriver och motiverar unga vuxna ett uppbrott?*
- *Hur påverkar unga vuxnas erfarenhet av uppbrott deras utformande av intima relationer?*

2. Bakgrund till en sociologisk förståelse av kärleksrelationer

Georg Simmel skriver i sin essä *Främlingen* (1908) om en av sina sociala former. Främlingen menar Simmel är den potentiella vandraren som verkar i en rumslig och social sfär vilken den ursprungligen ej härstammar från. Främlingen representerar inte ett kollektiv utan verkar snarare som sinnebild för emancipation och rör sig ständigt mellan och inom olika sociala grupper. Simmel menar att främlingen är en särskild syntes av närhet och distans där främlingskapet inger känslan av att något avlägset är nära samtidigt som det som är nära distanseras. På så sätt erhåller främlingen ett flytande tillstånd genom den rådande avsaknaden av en ideell eller materiell position i den sociala sfären. Denna avsaknad av fasthet och kollektiv tillhörighet skänker främlingen egenskaper som objektivitet och frihet (Simmel, 1981).

I beskrivandet av främlingen beskriver Simmel hur människors intima relationer och således kärleksrelationer präglas av ett främlingskap. Förhållandet till främlingen är av abstrakt natur. Med främlingen delas allmänna egenskaper som betraktas som gemensamma, men det är det gemensamma avvikandet från det allmänna som konstruerar och förutsätter en relation med främlingen. Simmel menar på så sätt att främlingskap genomsyrar människors allra närmaste relationer. Den andre kan verka nära jaget genom delandet av erfarenheter och känslor som betraktas unika, där generaliserade tankar om kärleksobjektets oantastlighet och sällsynthet frodas. Men främlingskapet anas när jaget skeptiskt funderar över den andres exklusivitet. De kärlekskänslor som man tidigare betraktat som unika börjar förstås som något allmänmänskligt, något som andra erfar och som innefattar möjlighet till upprepning. Vid det stadiet har främlingskapet gjort sig närvarande. Den förälskelse som riktades mot den andre genomsyras nu av vetskapen att det har hänt flertal gånger förut, att om inte den andre skulle funnits i ditt liv skulle dessa känslor riktas mot ett annat kärleksobjekt som skulle betraktas på ett liknande sätt (Simmel, 1981:143–144).

I Simmels essä *Främlingen* kan läsaren ana en ton, en sensmoral, att främlingen är sinnebild för en individuell och modern människa, att främlingskapet är något som präglar allt fler sociala relationer. Men vad gör det med människor och deras intima relationer när främlingskapet gör sig påmint genom tidigare relationer, dejtingmarknader och uppbrott som alla inger idéer om kärleksobjektet som ersättningsbart och kärlekskänslorna som allmänmänskliga och upprepningsbara? Hur förhåller sig då individer till sina kärleksrelationer? Och hur konstrueras dessa relationer som meningsfulla?

2.1 Tidigare forskning

2.1.1 Den rena relationen

En modern sociolog med stort inflytande på diskursen om romantiska relationer är Anthony Giddens. I sin bok *Intimitetens omvandling* (1995) beskriver Giddens intima relationers utveckling. Giddens redogör för en övergång från en romantisk till en sammanflödande kärlek. Den romantiska kärleken karaktäriseras av en idealisering av kärleksobjektet; en projektiv identifikation; och en narrativ struktur. Den projektiva identifikationen innebär upplevelsen av att den andre kompletterar jagets (o)medvetna brister och möjliggör för skapandet av en helhet, att man blir ett. Med narrativ struktur menar Giddens skapandet av en gemensam berättelse som inger möjligheten för konstruerandet av framtidsvisioner och långsiktighet (Giddens, 1995:42–47). Den sammanflödande kärleken till skillnad från den romantiska är aktiv och kontingent genom dess avsaknad av ideal som ”för evigt” och ”den ende”. Istället bygger den sammanflödande kärleken på ett jämlikt emotionellt utbyte och kan endast utvecklas genom individernas villighet att kommunicera och visa sina behov och sin sårbarhet (Giddens, 1995:60–61).

Denna omstrukturering av kärleksideal skapar förutsättningen för vad Giddens betonar som den ”rena relationen” vilken definieras som:

en situation där en social relation etableras för sin egen skull, dvs. på grundval av vad var och en kan få ut av ett varaktigt förhållande med den andra, och som vidmakthålls endast i den mån relationen av båda parter anses ge så mycket tillfredsställelse att de vill bibehålla den (Giddens, 1995:58).

Den rena relationen är beroende av ett jämlikt emotionellt utbyte och en ömsesidig tillfredsställelse. Detta resulterar i att relationens upprätthållande struktur är de båda parternas godkännande och definition av relationen som givande, önskvärd och tillfredsställande (Giddens, 1995:61).

Giddens framhåller att den rena relationen baseras på en kontraktslogik, ett rullande kontrakt som är en konstitutionell konstruktion och verkar som underlag för förhandling mellan relationens två parter. Detta rullande kontrakt har en avsaknad av normativa etiska principer och konstrueras därför av individernas individuella behov och önskningsar (Giddens, 1995:165–167). Således skapar den sammanflödande kärlek och den rena relationen ”tills

vidarerelationer” där relationens två parter lovar varandra sexuell och romantisk exklusivitet så länge relationen ömsesidigt upplevs som tillfredsställande och önskvärd (Giddens, 1995:62).

2.1.2 The Normal Chaos of Love

Giddens intresse för parrelationens omvandling och individualisering delas även av Ulrich Beck och Elisabeth Beck-Gernsheim. I *The Normal Chaos of Love* (1995) diskuterar Beck och Beck-Gernsheim hur individualiseringsprocessens expansion har kommit till att transformera och omförhandla kärleksrelationens struktur. Med individualisering syftar författarna till det komplexa fenomen där tidigare traditionella normer, ideal och narrativ upplöses vilket även innebär att tidigare kollektiva identiteter och en gemensam moral försvagas och förkastas. Istället betraktas individer som mer fria att forma sina liv och identiteter efter subjektiva tolkningar och önsknings. Således resulterar individualiseringsprocessen i ett försvagande av yttre externa regleringar som inger stabilitet och permanens. Istället blir allt – moral, beteende och relationer – föremål för subjektiva tolkningar där individen ständigt finner sig frågande till hur hon ska agera och välja (Beck & Beck-Gernshheim, 1995:4–8).

För kärlekens struktur har individualiseringen varit omdanande. I det förmoderna samhället var äktenskapet definierat av kollektiva normer och narrativ med ett gemensamt syfte att tjäna eller sammanhålla ett kollektiv. Äktenskapet var ett förutbestämt arrangemang styrt av familjen utifrån ekonomiska eller sociala motiv. Denna typ av äktenskap var strikt reglerat och kontrollerat men ingav samtidigt en stabilitet och permanens (Beck & Beck-Gernshheim, 1995:78–79). När partnersvalet individualiseras till följd av kollektivets förlorade makt etablerades en romantisk idé om det fria valet där relationen betraktas som en glorifierad allians mellan två individer. Kärleken och relationen fylldes således med romantiska förväntningar och hopp (Beck & Beck-Gernshheim, 1995:81–82). När relationens utformande inte längre är styrt av traditionella strukturer tvingas individer att ständigt fatta individuella beslut som ska vara medvetna, genomtänkta och försvarbara då förväntningar, moral och intressen ständigt blir objekt för subjektiva tolkningar (Beck & Beck-Gernshheim, 1995:50–51).

Beck och Beck-Gernsheim menar att individualiseringen av partnersvalet skapar nya typer av konflikter och motsättningar vilket utgör det kaotiska tillståndet av kärlek. När partnersvalet individualiseras och frånskiljs familjen/kollektivet blir individen ansvarig för sitt partnersval och relationens utfall. När kärleken inte lever upp till förväntningarna finns ingen annan aktör att skuldbelägga mer än det egna jaget. Samtidigt som individen ansvarar för sin (o)lycka

betonar Beck och Beck-Gernsheim hur moderniteten innefattar en post-romantisk värld med imperativ om att hitta sig själv och maximera individuella prestationer, där jagets vilja och val är centrala. Att ingå i en relation bidrar således till ett ramverk för jaget och det självförverkligande projektet genom relationens begränsande av utrymme och valmöjligheter. För att individen ska hantera detta hot utvecklas en särskild performativ balansgång mellan att ge utrymme för jagets drömmar, ambitioner och självförverkligande samtidigt som dessa ska delas och influeras av den andre (Beck & Beck-Gernsheim, 1995:53–55).

Men när det inte längre finns ett förbestämt och medvetet syfte som sammanbinder de två individerna, när det inte finns tydliga riktlinjer, narrativ eller moral att vägledas av och när allt är under förhandling, blir relationer i en post-romantisk värld allt mer prekära (Beck & Beck-Gernsheim, 1995:97–99).

2.1.3 People's Reasons for Divorcing

I en kvantitativ studie om uppbrott undersöker Paul R. Amato och Denise Previti individers motiveringar till sin skilsmässa (2012). Amato och Previti önskar med studien att dels deskriptivt kategorisera subjektiva anledningar till skilsmässa, dels undersöka hur dessa subjektiva anledningar varierade med strukturella faktorer (såsom kön och "social klass") och livssituation (såsom ålder, äktenskapets längd och barn) (Amato & Previti, 2012).

Studiens resultat erhålls av en analys av material från den 17 år långa studien *Marital Instability Over the Life Course* (Booth, Amato, & Johnson, 1998) vars population består av gifta individer bosatta i USA med en telefon och där samtliga var 55 år eller yngre. Av det material som presenteras i den 17 år långa studien använder Amato och Previti intervjudata från 208 personer som uppgett att deras äktenskap slutat i skilsmässa (Amato & Previti, 2012:610).

Resultatet av analysen utav dessa 208 intervjuer kan sammanfattas som upptäckandet av att otrohet är den mest förekommande anledningen till rapporterad skilsmässa i studien. Därefter följer anledningar som missnöje med relationens inneboende kvalitet – upplevelsen av ickekompatibilitet och att växa isär, men även alkohol- och drogproblematik samt våld (Amato & Previti, 2012:621). Dessa upplevda anledningar till skilsmässa varierade med respondenternas kön. Författarna betonar att kvinnor tenderar att framlyfta ett icke-önskvärt beteende hos sin partner som anledning till skilsmässa medan män tenderar till att uppge en avsaknad av vetskap om varför det tog slut. Samtidigt lyfter Amato och Previti att män i större

utsträckning än kvinnor betonade brister och missnöje med kommunikationen vilket utmanar genus-schablonen kring den känslolösa och kommunikativa kvinnan. Ytterligare en upptäckt i materialet var ett samband mellan ”social klass” och skilsmässa. Individer kategoriserade som tillhörande en högre social klass motiverade sin skilsmässa i termer av icke-kompatibilitet medan individer tillhörande en lägre social klass tenderade att nämna alkohol- och drogproblematik i större utsträckning. Även skillnader i motiveringar kring skilsmässa upptäcktes bland människor som befann sig i olika livssituationer. Ett exempel som författarna lyfter är hur individer som gifte sig i en tidig ålder motiverar skilsmässan i större utsträckning genom att referera till att de växt isär (Amato & Previti, 2012:622–625).

Likt vad Amato och Previti belyser i inledningen av sin undersökning så anas en avsaknad av studier som använder sig av individers subjektiva anledningar för att erhålla en förståelse för skilsmässa som socialt fenomen. Antingen har studier endast tillämpat en strukturell analys där skilsmässa förstås i termer av klass och genus, eller så har studier betraktat skilsmässa utifrån personligheter, konflikthantering och kommunikation (Amato & Previti, 2012:602). Min studie skiljer sig från Amato och Previtis då denna undersökning inte kretsar kring skilsmässor utan koncentrerar sig på uppbrott från en relation som inte innefattar en äktenskaplig struktur. Anledningen till detta val av relation motiveras genom studiens intresse för relationer vars starkaste sammanbindande kraft är den ömsesidiga viljan att ingå i relationen med den andre och inte relationer som upprätthålls av en delad ekonomi eller ett familjeliv. I sökandet efter tidigare forskning upptäcktes en avsaknad av sociologiska studier som intresserar sig för upplevelser av och reflektioner kring kärleksuppbrott. Snarare dominerades fältet av skilsmässostudier som applicerade genus- eller klassperspektiv likt Amatos och Previtis undersökning.

2.2 Teori

2.2.1 Därför tar kärleken slut

Känslomässig individualism

Eva Illouz diskuterar i sin bok *Därför tar kärleken slut* (2020) de strukturella förändringar och faktorer som orsakar att samtidens relationer avslutas, förkastas eller undviks. Illouz framlyfter en ny kulturell och emotionell struktur skapad ur det kapitalistiska och liberaliserade samhället. Denna struktur benämner Illouz som ”känslomässig individualism” vilken konstrueras av de liberala frihetsidealen som uttrycks genom valfrihet och autonomi. Den känslomässiga

individualismen har kommit till att utgöra en essentiell och oberoende del av samtidens kärleksrelationer. Konsekvensen av den nya strukturens etablerande är anspråk på frihet för subjektets inre liv, med detta menat en emotionell frihet med mantran om subjekts rätt till att älska vem de vill, och en kroppslig frihet som syftar till sexuell frigörelse och subjekts rätt att älska med vem de vill. Detta utmynnar i vad Illouz benämner som ett självägarskap – den absoluta och okränkbara rättigheten att bestämma över jaget och kroppen som skapas av att emotionell och kroppslig frihet jämkas. Resultatet blir en oändlig strävan efter upprätthållande av individuell frihet och autonomi där synden är beroendet av en annan (Illouz, 2020:15–18).

Kärlek som marknad

Illouz betonar att den känslomässiga individualismen uttrycks genom valmöjligheter som skapas av ett alltmer liberaliserat och kapitaliserat samhälle (Illouz, 2020:15). Valmöjligheterna har blivit samtidens främsta ledmotiv och uttryckssätt för jaget och viljan. Genom våra val av konsumtionsmönster, utbildning och relationer konstrueras subjektets identitet. Det är genom dessa val som individer förverkligar och presenterar sig själv. För att individen ska ha valmöjligheter krävs det således ett utbud, en efterfrågan och ett aktivt subjekt (Illouz, 2020:29–30).

Illouz menar att kapitalismen och liberaliseringen av den intima sfären har utmynnat i att den heterosexuella relationen har transformerats om till en marknad som styrs av marknadsprinciper: ett känslomässigt och sexuellt utbud som korresponderar med en sexuell och känslomässig efterfrågan (Illouz, 2020:29–30). Kärleksmarknaden karaktäriseras av relationella värden, synlig konkurrens och ovisshet. Tillskrivandet av värde till eventuella partners sker, enligt Illouz, relationellt i jämförelse med andra aktörer på kärleksmarknaden. När objektet konstant befinner sig i jämförelse med andra objekt blir dess värde ständigt föränderligt och omöjligt att fastslå vilket orsakar att jaget blir oförmögen till betraktandet av något som unikt (Illouz, 2020:183–189). Illouz beskriver även hur parbildningsprocessen äger rum på en synlig marknad med en visuell konkurrens. Denna konkurrens och det relationella värdet skapar en ontologisk ovisshet och en gnagande osäkerhet kring jagets värde (Illouz, 2020:213). Således tvingas aktörer att tillämpa och utveckla strategier för att negligera rädslan för social degradering, skydda jagets värde och kunna investera i en osäker framtid (Illouz, 2020:306)

Negativ socialitet

Ett sätt att hantera ovissheten kring det subjektiva värdet och jämförelsen med andra aktörer är genom det negativa valet – att säga nej. Det negativa valet är ett uttryck för en negativ socialitet som Illouz menar är karaktäriserande för samtidens interaktioner. Med negativ socialitet syftar Illouz på mänsklig interaktion som karaktäriseras av distans och avsaknad av emotionell involvering eller investering (Illouz, 2020:34). Att undvika, avfärda eller förkasta sociala relationer betraktas som en självmedveten frihet, ett sätt att utöva självägarskap och visa på valmöjligheter. Det negativa valet har således blivit en manifestation av subjektiviteten. Att avsluta eller undvika en social relation görs i linje med kapitalismens idealiserade dygder: frihet, autonomi och självförverkligande vilka utgör grunden för den nya dominerande emotionella strukturen. På så sätt är negativa val, att säga nej och avsluta, samt negativ socialitet ett sätt för individer att manifesteras autonomi och frihet genom sexuell distinktion. Men det negativa valet är även en teknik för att skydda jagets värde från den degradering som ständigt hotar aktörer på kärleksmarknaden (Illouz, 2020:34–39).

Uppbrott

Det skede när kärlek tar slut beskriver Illouz som den process där känslorna av kärlek inte längre är sammankopplade med reproduktionen av det vardagliga livet. Fantasin, illusionen av kärlekens berättelse och ideal, är den funktion som fogar samman känslorna med (re)produktionen av vardagen. Men Illouz menar att andra värden, andra ideal har konkurrerat ut fantasin, försvagat den och gjort att den process där kärlek tar slut inträffar i större omfattning. Friheten, autonomin och valmöjligheterna har kommit i vägen för kärlekkänslorna. (Illouz, 2020:252–254)

Illouz betonar hur det totala självägarskapet innefattar både individens rätt till att inleda, men även avsluta relationer motiverat av den egna viljan och tillfredsställelsen. Rätten att avsluta relationen beskrivs således som inrättad i kärleksmarknadens logik (Illouz, 2020:228–229). Illouz beskriver likt Giddens hur relationer idag konstrueras som ett kontrakt för att garantera båda parternas frihet, men även för att möjliggöra ett individuellt utformande av ramverket för relationen. Kontraktet och således relationen upprätthålls endast i den utsträckning båda parter erhåller tillfredsställelse och upplever relationen som önskvärd. Sålunda betonar Illouz att relations-kontraktets viktigaste och enda struktur är samtycket (Illouz, 2020:201–206). Om ena parten inte längre finner relationen tillfredställande eller värdefull avslutas den. Att när som helst lämna en relation utan förpliktelser har blivit en accepterad handling som inte erhåller

moraliska eller symboliska konsekvenser. Illouz betonar att denna acceptans av abrupta uppbrott är ett resultat av att samtycke är den enda moraliska diskursen som penetrerar kärlekens och sexualitetens fält. Ett uppbrott kräver inte djupare förklaringar än den ena partens ovilja för att legitimeras (Illouz, 2020:229–240).

Illouz konkluderar att lämnandet och avslutandet av en relation har kommit till att bli en strukturell aspekt av parbildningsprocessen. Redan på förhand är individen medveten om den ömsesidiga möjligheten att lämna relationen men även risken att själv bli lämnad (Illouz, 2020:236). Således tvingas individen till att ständigt dechiffrera den andre partens känslor och beteende. Individen granskar och analyserar den andre för att finna möjliga indikationer på otillfredsställelse eller ovilja kring relationen vilka skulle kunna utmynna i den andre partens sorti. Samtidigt tvingas individen att ständigt tolka sina egna känslor. Partnern utgör ett eventuellt hot och skada vilket gör individer uppmärksamma på de känslor som partnern producerar hos det egna jaget. Illouz exemplifierar att känslor av otillräcklighet och att inte vara åtråvärd är emotioner som hotar jagets självkänsla och som individer lär sig att vara vaksamma mot. Vid upplevelser av denna typ av känslor är lämnandet en väg ut, ett medel för att försäkra och beskydda sitt jag. Genom att lämna relationen och partnern som skapar dessa känslor skyddas jagets värde från degradering och subjektet riskerar inte att själv utsättas för det trauma som lämnandet innebär (Illouz, 2020:222–228).

Men uppbrottets normalisering och frånvaro av moraliskt ansvar negligerar dess känslomässiga skada som ett kärleksuppbrott oftast resulterar i. Individer som blir lämnade, skriver Illouz, får en labil självkänsla. Jaget tar skada av ett uppbrott genom uppbrottets innebörd av en social degradering, att man blivit bortvald för något/någon annan (Illouz, 2020:235). Illouz betonar även att den som blir lämnad dels erhåller en oklar självbild där jagets värde och identitet omdefinieras, dels erhåller en defekt framtidstro där subjektet inte längre är förmögen att konstruera eller tro på en möjlig framtid. Kärleken har således förlorat sin narrativitet genom förlorandet av förmågan att långsiktigt planera en framtid eller konstruera en sammanhållen och meningsfull berättelse (Illouz, 2020:236–239).

För den som lämnar är processen präglad av identitetsdanande konsekvenser. Den som har erfarenhet av att avsluta relationer förvärvar en skadad upplevelseförmåga. Illouz syftar med upplevelseförmåga till individers fallenhet för att empatiskt tolka en annan människa och dess känslor och reaktioner. Normaliseringen av uppbrott har gett upphov till individens oförmåga

att förstå den skada som den utsätter andra för (Illouz, 2020:238). Samtidigt innebär lämnandet att individen måste kunna glömma sin före detta partner och förhålla sig till det förflutna. Efter uppbrottet premieras en fortsatt utveckling, självförverkligande och maximering av individuella prestationer vilket Illouz förklarar är ett resultat av kapitalismens skapande av en kärleksmarknad. Detta menar Illouz producerar flexibla individer vilka är anpassningsbara och positiva till förändring som ständigt söker tillfredsställelse och bekräftelse på nytt på kärleksmarknaden utan att investera och involvera sitt eget känsloliv (Illouz, 2020:240–241). Den som blir lämnad men även den som lämnar tvingas således utveckla strategier, tekniker och tankesätt för att skydda jaget mot risker och hot samt för att våga (kortsiktigt) investera i partners och inleda relationer (Illouz, 2020: ibid).

3. Metod

I syfte att besvara uppsatsens frågeställning har kvalitativ metod i form av fem semistrukturerade intervjuer genomförts. I följande avsnitt kommer en redogörelse för uppsatsens metodval presenteras samt en metodologisk reflektion att föras parallellt.

3.1 Datainsamling

Materialet i denna studie samlades in med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Martyn Denscombe belyser i *Forskningshandboken* (2009) att kvalitativa intervjuer är fördelaktigt när studien ämnar undersöka människors erfarenheter, reflektioner och känslor samt när forskningsfältet och frågan betraktas som personlig och intim (Denscombe, 2009:232–233). I linje med Denscombes motivering har således kvalitativa intervjuer valts då syftet med denna studie är att genom intervjupersonernas berättelser, beskrivningar och uppfattningar undersöka och förstå deras upplevelse av uppbrott. Eftersom uppbrott som fenomen är personligt och känslofyllt men även komplext och tvetydigt väljs intervju då det möjliggör för en djupgående förståelse och insikt. Detta erhålls genom forskarens möjlighet att bygga en relation med informanterna som tillåter dem att öppna upp sig samt som metoden tillåter intervjuaren att ställa följdfrågor och be om vidareutveckling för att erhålla en rikare förståelse (Denscombe, 2009:267–268).

3.2 Urval

För att kunna besvara studiens frågeställning och syfte tillämpades målstyrt urval där två urvalskriterier konstruerades (Bryman, 2018:495). Dessa var att intervjupersonen behövde dels vara i åldern 20–30 (vilket är det åldersintervall som denna studie operationaliserat ”unga vuxna” till), dels ha erfarenhet av ett uppbrott från en längre kärleksrelation. Att studien intresserar sig för unga vuxna motiveras av att gruppen befinner sig i en intressant övergångsålder där det råder förväntningar och önskingar om etablerande och stadgande på livets alla fält. Därutöver är gruppen representativ för ett ”modernt” praktiserande av kärlek och relationer där exempelvis dejtingappar varit tillgängliga under gruppens tonår och vuxenblivande.

För att hitta intervjupersoner skickades en förfrågan ut i olika grupper på sociala medier. Två personer hörde av sig och intervjuades därefter. Dock var dessa två intervjuer inte tillräckliga

för att erhålla en teoretisk mättnad. Därför tillämpades ett bekvämlighetsurval kombinerat med ett snöbollsurval. Då populationen som studien intresserar sig för är unga vuxna med erfarenhet av uppbrott innefattade mitt eget kontaktnät många som uppfyllde urvalskriterierna. För att minska mitt subjektiva inflytande på studiens resultat och utformning valdes inga personer som jag har en direkt relation till. Istället användes vänners kontaktnät i sökandet efter informanter. Detta resulterade i tre intervjupersoner vilka jag inte kände personligen eller hade en nära relation till. När även dessa tre intervjuer var genomförda och transkriberade började upprepningar och mönster framträda och således kunde en teoretisk mättnad konstateras (Bryman, 2018:506–508).

Urvalet, liksom samtliga metodologiska och teoretiska val, resulterar i en del begränsningar. De intervjupersoner som valts är inte representativa för den stora och heterogena population som studien syftar till. Samtidigt vill jag betona att den kvalitativa metodens syfte inte är att finna fall som, liksom den kvantitativa, är representativa för en population; ambitionen är snarare att finna fall som är representativa för det sociala fenomen som undersöks (Luker, 2010:103). Således strävar inte den kvalitativa ansatsen efter att erhålla generaliserbara resultat utan syftet är att erhålla resultat som är ”överförbara” på andra fall eller strukturer (Denscombe, 2008:382). De intervjupersoner som har deltagit i studien är relevanta och informationsrika då de besitter berättelser som är representativa för det fenomen som denna studie önskar undersöka samt tillhör den grupp som studien intresserar sig för. Med hjälp av det teoretiska ramverket har dessa subjektiva berättelser kunnat analyseras och överföras till en större kontext.

3.3 Intervjuprocessen

Då de kvalitativa intervjuerna som genomfördes var semistrukturerade utformades en intervjuguide. Denna verkade som vägledande och stöttande i utförandet av intervjuerna. Intervjuguiden innefattade de teman och frågor till fältet som jag ämnade intervjuerna att kretsa kring för att, i ett senare skede, kunna besvara studiens frågeställning (Denscombe, 2009:234–235). Områdena som inkluderades i intervjuguiden följde en ordning med avsikt att stimulera fram en kronologisk berättelse där intervjuerna inleddes med beskrivningar av den tidigare längre relationen. Därefter ställdes frågor om hur uppbrottet hade gått till och upplevts. Sedan undersöktes intervjupersonens förhållningssätt till relation idag. Ambitionen var att genom denna kronologiska och deskriptiva berättelse om uppbrottet möjliggöra för ett konkretiserat samtal om uppbrott och relationer i förbindelse till deras före detta kärleksrelation.

Intervjuguiden verkade således som ett ramverk vilket jag som intervjuare förhöll mig flexibelt till. Detta eftersom önskan var att intervjuerna skulle efterlikna en terapeutisk dialog där intervjuaren lyssnar och bekräftar medan intervjupersonen berättar, men även för att lämna utrymme för intervjupersonen att själv forma intervjun (Denscombe, 2009:234–235).

Samtliga intervjuer genomfördes genom ett fysiskt möte och var mellan 40-60 minuter långa. En av de fem intervjuerna som gjordes verkade som en pilotintervju. Med en pilotintervju kan intervjuguide och intervjufrågor testas i syfte att kontrollera och stärka dess validitet (Bryman, 2018:568–570). Denna pilotintervju exkluderades av metodologiska skäl ur analysen då den endast betraktades och användes som ett medel för att testa intervjuguiden.

Intervju som teknik innefattar begränsningar och utmaningar vilka några diskuteras nedan. Intervjuer är beroende av den kontext som den utförs i vilket gör att varje intervju i viss mån är unik genom den specifika tid, plats och person som intervjun inbegriper (Denscombe, 2009:269). Forskaren är även ofrivilligt medskapande i intervjun genom sina förkunskaper och genom exempelvis intervjueffekten. Intervjuernas kontextuella karaktär innebär en viss svårighet för studien att erhålla konsistens och objektivitet (Denscombe, 2009:ibid). Samtidigt är det viktigt att betona att alla anspråk på en objektiv förståelse är dömda att misslyckas då all kvalitativ data är en produkt av en tolkningsprocess (Denscombe, 2009:383-386). Därför kommer jag inte argumentera för denna studies objektivitet. Men som forskare är det viktigt, trots att idealet om objektivitet är ouppnåeligt, att i största utsträckning arbeta för att erhålla resultat som är, i så liten utsträckning som möjligt, påverkade av mig som forskare. Intervjueffekten, det vill säga den påverkan forskarens identitet har på intervjupersonens delande av information, är ett oundvikligt fenomen (Denscombe, 2009:244). För att minska och hantera den problematik som effekten inger har intervjupersonerna endast fått kortfattad och generell information om uppsatsen där det framgått att det som undersöks är uppbrott och personers upplevelser och erfarenheter. Således minskar risken för intervjupersonens bekräftande och infriande av det forskaren eftersöker. Vid genomförandet av intervjuerna gjordes även markeringar vid tillfällena då jag som forskare inkluderas i ett svar. Dessa markeringar har därefter medräknats i transkribering och analys.

3.4 Analys

För att analysera materialet tillämpas tematisk analys där det insamlade materialet tematiseras i syfte att besvara frågeställningen (Bryman, 2018:702). I denna del kommer tillvägagångssättet för hur materialet sorterades, reducerades och analyserades sammanfattas.

För att organisera och strukturera den kaotiska data som kvalitativa intervjuer genererar började processen med att transkribera och deskriptivt koda intervjuerna (Rennstam & Wästerfors, 2015:12). Därefter kategoriserades all data genom att olika svar sammankopplades vilket resulterade i etablerandet av relationer mellan svar från olika intervjuer. Dessa sammankopplingar möjliggjorde synliggörandet av de mönster och upprepningar som förekom och betonades i det insamlade materialet vilket sedan kom att utgöra olika analytiska teman (Rennstam & Wästerfors, 2015:104–111). Antalet teman som identifierats reducerades till fem stycken som utifrån studiens syfte och teoretiska ramverket var intressant att analysera. Dessa teman är: Det självförverkligande projektet; Samtida hot och otrygghet; Avsaknad av moral och social reglering; Att lämna och att bli lämnad; Framtiden. För att därefter kunna presentera ett tema var det nödvändigt att genom illustrativ reduktion finna citat som illustrerar en detalj, egenskap eller process som synliggör, konkretiserar och representerar temat som analyseras (Rennstam & Wästerfors, 2015:111–118).

Denna typ av analys innebär att allt material som insamlats ej presenteras i studien och att utvald data framhävs på bekostnad av det utelämnade. Detta kan betraktas problematiskt och tvivelaktigt, men vid all typ av forskning är det essentiellt att göra ett urval och reducera tillgänglig data för att möjliggöra för analys (Rennstam & Wästerfors, 2015:12, 103). Vid den selektion och reducering som har gjorts har dessa motiverats av identifierade upprepningar och mönster som har framlyfts och betonats av intervjupersonerna.

3.5 Etik

I denna uppsats har tre etiska principer varit vägledande. Dessa har varit (I) Skyddandet av informanternas intresse, (II) Rättvisa och opartiska framställningar av data, (III) Frivilligt deltagande och informerat samtycke. Detta konkretiseras genom att undersökningssubjekten ej får erhålla skada av deltagandet i studien och att all data hanteras konfidentiellt (Denscombe, 2009:195–201). Utifrån dessa riktlinjer har varje intervju inletts med en kortfattad presentation om studiens syfte. Därefter har intervjupersonens rättigheter (bland annat rätten till anonymitet och att när som i processen dra sig ur) förklarats och betonats. All information så som namn,

platser eller situationer som kan härledas till en specifik kontext och avslöja intervjupersonens identitet har anonymiserats genom att de har tagits bort eller ändrats. Detta förtydligades innan och även efter intervjuerna. Att vara tydlig med denna information är ytterst viktig för att etablera ett förtroende och respekt mellan forskare och undersökningssubjekt som ska präglade hela forskningsarbetet (Denscombe, 2009:234).

I denna studie har specifik ålder och kön även valts att exkluderas. Motiveringen till denna exkludering härleds till den första etiska principen om beskyddandet av informanternas intresse. Uppbrott är ett ämne som är intimt och känsloladdat där det ofta finns två versioner av en historia. De informanter som deltar i studien har samtyckt till deltagandet och delar med sig av information som är känslig men som även innefattar en annan persons reaktioner, beteenden och känslor. För att säkerställa intervjupersonens anonymitet och för att även skydda den andra parten som inte samtyckt till att bli beskriven har därför dessa egenskaper, kön och ålder, tagits bort. Då samtliga intervjupersoner befinner sig i ett relativt litet åldersintervall (20–30) påverkar inte borttagandet av den specifika åldern studiens analys. Kön däremot är en faktor som samtliga av de teorier som studien tillämpar använder sig av och betonar skillnader mellan. Kön hade varit av stor analytisk betydelse ifall denna studie syftade till att applicera ett sådant genusperspektiv på uppbrott. Dock har denna studie inte som syfte att undersöka genuspraktiker eller genusbundna mönster i relation till uppbrott. Trots det fanns en öppenhet för uppkommandet av denna typ av data i intervjuerna och även genom jämförande mellan narrativ som presenteras av olika intervjupersoner. Detta var inget som uppkom eller betonades i intervjuerna och därav kunde intervjupersonernas kön exkluderas utan analytiska förluster. Exkluderandet av kön inger dock analytiska för- och nackdelar. En eventuell nackdel är negligierandet av patriarkala maktstrukturer. Samtidigt kan det argumenteras för att borttagandet av kön forcerar analysen att röra sig bortom genusschabloner och således fokusera på hur relationen beskrivs och förstås vilket är studiens syfte.

4. Resultat & analys

Resultatet i denna studie utgörs av fem empiriska teman som i följande del kommer att presenteras och teoretiskt analyseras jämlöpande. Intervjupersonernas namn och kön är fingerade. Namnen som tilldelats intervjupersonerna är Freja, Sam, Elis och Adam.

4.1 Det självförverkligande projektet

”Jag tycker om att utvecklas som person och det var skönt att veta att man är stabil som person, att man klarar sig själv” - Sam

I intervjuerna trängde idéer om individens önskningar, visioner och vilja till utveckling in i ett flertal berättelser. Jagets behov och önskningar framhölls som motiv till varför relationer tog slut medan strävan efter utveckling dominerade i berättelser om identitet. I flertalet beskrivningar lyfts en paradox där relationen å ena sidan betraktas som ett begränsande av det självförverkligande projektet men å andra sidan en källa till utveckling och personlig maximering. Denna paradox resulterade i en central konflikt där intervjupersonernas försöker jämkna det självförverkligande projektet med en kärleksrelation. Vid frågan hur man ser på den tidigare relationen idag uttrycker Elis det på följande sätt:

Jag tror att jag ändå har varit ganska bra under vår relation på att inte låta honom begränsa mig för mycket. Jag hade till exempel redan planerat att jag skulle åka ut och backpacka med mina kompisar och så blev jag tillsammans med honom då... men det fick bära eller brista, det fick vara så att jag åkte bort och var borta i fyra månader för det var något jag ville göra, det var något för min skull. Sedan när jag skulle börja plugga så kollade jag ju på att plugga i våran hemstad men... jag ville ju inte det. Jag ville flytta och då gjorde jag det. Så det är jag ändå väldigt stolt över, att jag inte lät honom hålla mig tillbaka.

Citatet kan förstås som ett uttryck för de konflikter som uppstår till följd av vad Beck & Beck-Gernsheim skulle betona som en alltmer omfattande individualisering. Jaget har blivit föremål för eget skapande där individen ständigt tvingas hänge sig åt identitetsarbete för att förverkliga sig själv och konstruera livet som meningsfullt (Beck & Beck-Gernsheim, 1995). Detta skapar spänningar och motsättningar när livet ska anpassas och delas med en annan individ. Att försöka jämkna dessa två självförverkligande projekt: utforskandet och resandet med en kärleksrelation, kräver förhandling vilket tenderar att hota och begränsa jagets potential och autonomi. Elis betonar hur hon är ”väldigt stolt över” att hon inte lät sin partner begränsa henne,

att hon tillät sig att infria sina individuella drömmar och åka på den där resan. Denna betoning på stolthet och framlyftandet av denna historia som representativ för hur man betraktar relationen i efterhand vittnar om autonomins och självförverkligandets upphöjdhet i samtida relationers utformande. Att handla motiverat av subjektiva begär och önsknings är ett sätt att manifesteras och utöva självägarskap (Illouz, 2020:15–18). Genom att åka på resan, genom att välja det universitetet manifesterar Elis sin okränkbara rätt till fritt utformande av sitt subjektiva liv och sitt oberoende av en annan individ. Denna betonade stolthet indikerar således att dessa val betraktas eftersträvansvärda, idealiserade och representativa för en tid som genomsyras av vad Illouz belyser som känslomässig individualism.

I en annan intervju när Freja fick frågan hur det kändes efter uppbrottet där hon blev lämnad beskriver hon sin känsla på följande sätt:

Jag kunde inte, eller jag hade svårt att betrakta mig själv som singel för jag är den i min kompissskara som kanske, trots det att jag flänger och far runt om i världen, har mitt shit together någonstans. Jag hade en stabil relation, jag är en stabil person, jag har ett bra jobb, jag lider inte av någon mental ohälsa utan saker funkar ganska bra. Och det kändes som att hela den världen bara rämnade liksom i samband med en person. Hon hade en så avgörande roll i min identitet någonstans asså vem jag är, att jag är någon stabil som har fixat det. Och sen bara slog det mig att jag var tillbaka på scratch och att jag nu måste börja om. Den tanken har jag knappt fortfarande vant mig vid och vill typ knappt kännas vid. Att jag måste börja om på något sätt... starta en ny relation... fy fan vad jobbigt.

Frejas betonande av att ha ett bra jobb, att ha god hälsa och att ha stabila relationer används som ett tecken på att hon har en sammansatt och ordnad livssituation. Detta ”stabila-idealet” verkar för Freja som ett personligt ideal, ett sätt hon önskar vara, men det kan även betraktas som en kontrast och ett sätt att hantera det kaotiska tillstånd som Illouz, Beck och BeckGernsheim beskriver präglar moderna relationer (2020, 1995). Kärleksrelationen beskrivs som en viktig del av Frejas identitet och även som en källa till självförverkligande och trygghet. Kärleksobjektets essentiella roll för Frejas identitet kan förstås genom att relationen framstår som speglade av partnernas identiteter genom deras aktiva och fria val av varandra (Illouz, 2020:29–30). Detta beskriver Freja genom hennes betonande av sin partner som ”en avgörande roll i min identitet”. Men även idén av att befinna sig i en relation framgår i citatet som viktigt för Freja. Att vara i ett förhållande, oavsett med vem, betraktas som eftersträvansvärt kopplat till det självförverkligande projektet men även kopplat till den idealiserade självbilden av att vara ”en stabil person”. Kärlekspartnern ingår således i Frejas jag-projekt genom partnernas

förverkligande av denna stabilitet. När Freja blir lämnad beskriver hon sin värld som ”rämnad” och att hon nu tvingas börja om genom att etablera en ny kärleksrelation. Denna beskrivning framlyfter kärleksrelationens betydelse för Frejas identitet och hur hon definierar kärleksrelationen som essentiell för en stabil och idealiserad livssituation. Freja säger även att hon plågas av tanken att behöva börja om, ”att vara tillbaka på scratch” vilket indikerar på en uppgivelse över en förlorad investering i en annan människa (Illouz, 2020:235).

I intervjuerna anas en paradox där kärleksrelationen dels betraktas som något begränsande av jagets potential och dels som en källa till självförverkligande. Elis belyser detta i sitt svar kring vad hon tar med sig från sin tidigare relation:

Jag måste ha en kille som är lite mer självständig och inte så beroende av mig, utan mer att man kan vara självständiga båda två men ändå leva tillsammans. Också att man kan få varandra till att utvecklas och bli bättre, för det kände jag inte att han fick mig att känna. Jag tror att jag gjorde mycket för att han skulle växa och utvecklas som person för det har han gjort mycket under dessa år men jag känner inte att jag har gjort det utan han har snarare hållit mig tillbaka.

Citatet illustrerar tydligt den paradox som tidigare nämnts. Kärleksrelationen kan ur citatet utläsas som en källa till självförverkligande samtidigt som samma kärleksrelation betraktas som begränsande. Elis beskriver hur hon eftersöker en självständig partner som bidrar till hennes subjektiva utveckling och förbättring. Om hennes partner inte gör det, eller som hon i detta fall beskriver, håller henne tillbaka betraktas det som ett problem för jagets potential vilket i detta fall utmynnade i Elis avslutande av relationen. Citatet indikerar även på en idé om att det existerar ett utbud av potentiella partners på en kärleksmarknad, en idé att om Elis partner inte uppfyller och bidrar med det hon önskar så finns det andra, som på bättre sätt kan tillfredsställa hennes behov.

4.2 Samtida hot och otrygghet

”Jag tror mer att han är rädd för att jag ska bli kär i någon annan...” – Sam

Illouz beskriver hur uppbrott har kommit till att bli en given aspekt av parbildningsprocessen som är inristad i kärleksmarknadens logik (Illouz, 2020:228–229). Detta uttrycks på olika sätt i intervjuerna genom personernas erfarenheter, rädslor och känslor. Skapandet av en kärleksmarknad inger en medvetenhet om uppbrottets möjlighet och relationers prekaritet vilket

resulterar i en ny typ av otrygghet kring utbytbarhet och kärlekens upphörande. Osäkerheten formuleras bland annat i samtal om intervjupersonernas förhållningssätt till tidigare relationer och intervjupersonernas ”känsl-fetischism” – det vill säga besatthet av att förstå sina och andras känslor samt låta dessa vara den främsta vägledningen för handlandet.

Intervjupersonerna beskriver hur både de själva och deras partners har en ackumulerad skara av före detta kärlekspartners vilka de tvingas förhålla sig till. Samtidigt som intervjupersonerna måste navigera och besluta kring sina egna före detta relationer tvingas de även att förhålla sig till en nuvarande partners tidigare kärleksliv. Detta förhållningssätt betonas av samtliga som en typ av ambivalens där intervjupersonerna å ena sidan betraktar tidigare relationer som viktiga genom idén om att dessa erfarenheter formar personen. Å andra sidan belyser intervjupersonerna ett lidande kopplat till vetskapen om den andres tidigare relationer. Freja uttrycker det på följande sätt:

Det är liksom som ett tidigare liv hos min partner som kommer in och spökar. Liksom nu har du lämnat detta bakom dig och nu är det du och jag som par som ska gå vidare. Och någonstans så har man ju förhoppningsvis haft känslor för sina ex och det känns väl jobbigt... till och med nästan som ett hot, att den personen ändå har en närvaro i min partners liv... vem vet om känslor dyker upp igen... eller bara tanken att din partner har haft en kärleksrelation med någon annan vill jag inte bli påmind om. Jag förstår det rent rationellt och det är ju så det funkar... folk är ju inte singlar första... eller folk har ju haft tidigare relationer. Men jag vill inte ha det som en del av mitt nuvarande liv

I detta citat beskriver Freja sitt förhållningssätt till sin före detta partners tidigare relationer. Hon betraktar partners tidigare relation ”nästan som ett hot” genom dels risken för att den ska framkalla känslor som riskerar att utmyнна i ett uppbrott, dels genom den tidigare relationens synliggörande av partners förmåga att ingå i en kärleksrelation med någon annan. Att en tidigare relation beskrivs som hotande genom känslors eventuella återkomst kan förstås som en konsekvens av hur ömsesidig belåtenhet är relationers enda sammanhållande kraft (Illouz, 2020:201–206). Avsaknaden av ett externt kollektivt syfte (exempelvis att finansiera en familj) orsakar att relationer uppfattas som prekära (Beck & Beck-Gernshheim, 1995:97–99). Således upplevs yttre risker, i detta fall tidigare relationer, som ett avgörande hot mot relationens befintlighet.

I citatet beskriver Freja en rationell förståelse för den tidigare relationens existens vilken hon inte vill kännas vid. Liknande känslor förekommer i samtliga intervjuer och kan tolkas som tecken på att den tidigare relationen försvårar för intervjupersonernas förmåga att betrakta den

nuvarande relationen som unik. Vetskapen om kärlekens möjlighet till upprepning, att det har funnits någon som ens partner hyst liknande känslor för kan betraktas som ett uttryck för vad Simmel skulle beskriva som främlingskap i en intim relation (Simmel, 1995;143–144). Samtidigt kan tidigare relationer betraktas som förkroppsligande av kärleksmarkandens existens och utbud. Ständigt, även i en relation, råder det en medvetenhet om att individen konkurrerar och jämförs med andra aktörer som i detta fall även har betraktats värdefulla för ens partner. Denna ständiga upplevelse av jämförelse eller vetskap om att det funnits någon annan försvårar för individens upplevelse av sig själv och relationen som unik (Illouz, 2020: 183–189). Denna känsla framstår ur citatet som svår för intervjupersonen att hantera. Helst önskas den exkluderas ur personens känsleregister.

Utöver upplevelsen av konkurrens från tidigare partners uttrycks även en osäkerhet kring att intervjupersonernas nuvarande partners ska bli förälskade och förförda av någon annan, vilket enligt Illouz är en konsekvens av kärleksmarknadens etablerande (Illouz, 2020:29–30). För att hantera ovisshet och otrygghet utvecklas tekniker och strategier för att förutse eventuella risker och hantera konkurrensen. Sam beskriver sin oro och sitt agerande på följande sätt:

Jag är väl mer rädd egentligen för att jag ska tappa känslorna som jag har gjort i tidigare relationer. Men det är klart... nu när jag dejtar den här killen som jag träffar nu så är jag jättekär och då är jag ju såklart rädd för att han ska sluta älska mig. Och det finns väl alltid en liten rädsla för att man ska bli lämnad... Men det är ju ingenting jag går runt och tänker på... och jag tänker också att om det är så att han slutar gilla mig, så känner man ju av varandras känslor och då kan man ju förbereda sig och ta snacket när man börjar känna av det.

I utdraget betonar Sam en erfarenhet av att i tidigare relationer ha erhållit minskade känslor för den andre som utmynnat i relationernas uppbrott. Denna erfarenhet beskrivs som en källa till rädsla i Sams nuvarande kärleksliv. Samtidigt kan en rädsla för den andres lämnande utläsas ur citatet. Rädslan för att bli lämnad beskrivs som ständigt närvarande. För att hantera det uttrycker Sam en varseblivning kring den andras känslor.

Denna uppmärksamhet för känslöförändringar hos den andra personen är en teknik som samtliga intervjupersoner, i olika situationer betonar. Vetskapen om uppbrottets möjlighet och att uppbrottet legitimeras genom endast en tvinnande känsla resulterar i att intervjupersonerna hänger sig åt ett ständigt dechiffereringsarbete. Individer tvingas till att konstant kalkylera kärleksobjektets känslöförändringar men även till att tolka och förstå jagets känslor. Detta görs i syfte att förutse den andres eventuella sorti och för att tyda de känslor som den andre

producerar hos jaget (Illouz, 2020:222–223). Sam exemplifierar i detta utdrag båda praktiker. Sam beskriver en rädsla för att ”tappa känslorna” vilket innebär en ständig jämförelse och uppmärksamhet för de kärlekskänslor som relationen producerar inom Sam. Men det nämns även en rädsla för den andra partens känslomässiga upphörande vilket Sam förhåller sig till genom att försöka avläsa och ”känna av” den andra personens känslotillstånd.

4.3 Avsaknad av moral och social reglering

”Hur gör man slut efter fyra år?” - Elis

Ett återkommande problem för intervjupersonerna är den ständiga ängslan och den permanenta osäkerheten kring hur de ska avsluta relationer. Detta uttrycks både i avslutandet av längre relationer men även i samtal om dejting och andra erfarenheter av uppbrott.

Adam beskriver hur han vanligtvis avslutar relationer med människor han numera dejtar på följande sätt:

Asså det är ganska svårt för mig att skriva eller säga att jag inte vill ses igen, där är jag väl lite feg... men när jag inte är intresserad så tycker jag att det är skitjobbigt att säga det så då blir det mer så att jag bara slutar svara... vilket kanske inte är jätteschysst... jag tycker väl inte egentligen om det men det är oftast så det blir. Jag har liksom aldrig sagt till någon att jag inte är intresserad utan jag har visat det genom actions istället för ord. [...] Det känns liksom bättre för att själva meningen ”jag är inte intresserad” är så personlig, den är liksom riktad mot en person, och jag vill undvika det. Jag vill inte att det ska kännas som något personligt för motparten.

I detta utdrag är det tydligt hur Adam är osäker på vad som är ett lämpligt sätt att avsluta en relation. Detta uttrycks i hans argumenterande monolog där han dels betonar sitt abrupta avslutande som något som ”inte är jätteschysst”, dels där han framlyfter att meningen ”jag är inte intresserad” som något hårt och personligt. För Adam råder det en avsaknad av ett språk eller en manual som fungerar vägledande för hans lämnande.

Freja resonerar kring avfärdande likt Adam på följande sätt:

Jag pratade med mina kompisar om det för de tycker att jag är så jävla konstig... De frågar liksom hur det har gått med den där biblioteks-tjejen eller hur har det gått med han där snubben, och jag svarar att ”ja men vi snackar fortfarande” och då blir dem helt så ”men sa du inte att du inte var intresserad” och jag bara jo men jag vet inte hur man avslutar liksom. Det känns så himla otrevligt...

Både Adams och Frejas citat exemplifierar hur det råder en osäkerhet kring hur man ska lämna en relation eller förklara sitt ointresse för den andre. Detta kan förstås som en konsekvens av att relationer saknar socialt och moraliskt reglerande diskurser (Illouz, 2020:201–206). Resultatet utav avsaknaden av externa strukturer som vägleder individer i sitt handlande är en konstant ovisshet och ängslan kring vad som är rätt och fel, vilket Freja uttrycker genom hennes påstående om att hon ”inte vet hur man avslutar”. Moralen har således blivit objekt för subjektiva tolkningar som tvingar individer att själva motivera och förhålla sig till sina val (Illouz, 2020: ibid). Detta belyses av Adam genom hans sätt att betona avfärdandet som något jobbigt och svårt där han försöker att undvika att framstå som ”oschysst”, samtidigt som han uttrycker en fruktan för att den andra ska uppleva det som ”något personligt”. Adam konstaterar att han tenderar till att välja att avsluta relationer genom att sluta svara, även om det enligt Adam själv framhålls som osympatisk. Detta tyder på att Adams sätt att avsluta relationer inte resulterar i moraliska eller symboliska konsekvenser då samtycket är den dominerande etiska principen (Illouz, 2020:229–240). Således kan Adam upprätthålla och legitimera detta beteende då det inte medför konsekvenser som skulle motivera Adam att ändra strategi.

Sammanfattningsvis kan denna ovisshet kring uppbrottets utformning beskrivas som ett resultat av individualiseringens omvandling av relationer till kontrakt. Upplösandet och försvagandet av externa traditionella strukturer, vilka reglerade relationer, resulterar i möjligheten att utforma relationer efter individuella behov och intressen (Illouz, 2020:201–206). Men individer är inte endast ansvariga för partnersvalet och relationens utformande, utan även ansvariga för relationers avslutande. Detta ansvar för avslut medför nya farhågor, nya osäkerheter och nya bryderier som uttrycks i samtliga intervjuer och som exemplifieras i citaten ovan. Intervjupersonernas uttryck för en avsaknad av moralisk och social reglering korrelerar med en expanderad individualiseringsprocess, men samtidigt kan avsaknaden även tolkas korrelerar med påbuden autonomi, frihet och valmöjligheter. Således behöver inte intervjupersonerna förstås som emanciperade från normer och externa krafter utan som följeslagare åt de ideal som Illouz menar dominerar och glorifieras i samtiden – idealet om den fria individen.

4.4 Att lämna och att bli lämnad

”För mig då, för vi har väldigt olika perspektiv på hur det gick till...” – Elis

En markant skillnad i intervjupersonernas berättelser var skillnaderna mellan upplevelsen av ett uppbrott mellan dem som hade lämnat och dem som hade blivit lämnade. För

intervjupersonerna som lämnade en relation beskrevs beslutet om uppbrott som en process där personen under en lång tid resonerat kring relationens vara och icke-vara. När sedan intervjupersonen bestämt sig beskrevs uppbrottet i termer av lättnad och befrielse. Elis beskriver det på följande sätt:

Alltså jag kände mig ganska redo för det [att göra slut] eftersom jag hade bearbetat det under en ganska lång tid innan jag väl sa något. Så jag kände mig rätt singel direkt faktiskt... och det är något som han [Elis förra partner] har ifrågasatt nu, typ hur jag kan känna mig så separerad från vår relation redan. Men liksom för mig gjorde vi kanske slut i början av sommaren så jag har ju haft rätt många månader att bearbeta det här, så då blev det inte ett så stort steg för mig att ta. När jag kunde flytta hem igen efter den veckan när han flyttade ut, då var det mer som att jag kunde landa och blev fri.

Freja som däremot blev lämnad av sin partner beskriver uppbrottet annorlunda. Hon betonar uppbrottet som en dramatisk chock:

Att jag inte fick vara i kontroll över mitt eget liv, och framförallt inte över mitt relationsliv. Vi hade ju haft en rätt påfrestande situation under en lång tid eftersom ja, det var Corona-pandemin, vi bodde i olika länder, vi längtade efter varandra, hon hade det väldigt svårt på jobbet, det gick ganska bra för min del så det skar sig på olika sätt. Det var svårt att ha en normal relation liksom. Sen var det en dag i juni där vi pratade i telefon om ja, whatever [...] och då fattade jag att hon gjorde typ slut. Så det kom från out of the blue och det tog typ en och en halv månad innan jag skrev till henne och frågade vad som hade hänt egentligen och om vi skulle prata, om vi hade gjort slut eller vad. Jag fattade liksom ingenting. Hon gjorde slut på 30 sekunder och vi hade varit tillsammans i tre år. Det kom från ingenstans...

Freja beskriver i citatet hur uppbrottet ”kom från ingenstans” och att hon inte kunde förstå vad som hade hänt, detta trots att Freja belyser att relationen utsatts för en del påfrestningar och komplikationer.

Samtliga intervjuer följer ekvivalenta mönster som citaten exemplifierar. De som blir lämnade, trots viss betoning på relationens brister och förveckling, beskriver uppbrottet som en plötslig chock som resulterar i en omvärdering av en livssituation och uppgivenhet. De som lämnar däremot beskriver uppbrottet som ett långdraget resonerande som utmynnar i lättnad och befrielse. Oförståelsen och benämningen av uppbrottet som chockartat kan förklaras genom att jaget blir utsatt för en annan individs beslutsfattande. Precis som Freja beskriver är jaget inte i kontroll över sitt eget liv utan beroende av en annan persons känsla och vilja. Illouz betonar att manifesterandet av valfrihet och okränkbar rätt till frihet för subjektets emotionella och kroppsliga liv premieras och utgör en essentiell del av relationer (Illouz, 2020). Men i ett

uppbrott blir den som lämnas ett passivt objekt för en annan individs aktiva val. Trots försök till eventuellt upprätthållande av oberoende inom relationen resulterar ett uppbrott i en kränkning av den andres självägarskap. I en tid där subjektivitet, autonomi och valfrihet dominerar blir utsattheten för beroende genom en annan individs beslutsfattande en upplevelse som präglas av förvirring och chock över förlorandet av kontroll.

Samtidigt kan berättelserna av uppbrott förstås som präglade av kulturella idéer kring hur individer förväntas agera och känna när de blir lämnade och när de lämnar en relation. Detta exemplifieras genom intervjupersonernas medvetna användande av ”klyschor” i uttrycket av sina känslor vilket tyder på att det finns kulturella narrativ, ett kulturellt språk kring uppbrott som intervjupersonerna förhåller sig till i beskrivandet av personliga erfarenheter. Samtliga berättelser, trots relationernas olikheter och specifika omständigheter, beskrivs på liknande sätt med liknande känsloreaktioner. Detta upprepande indikerar på gemensamma kulturella föreställningar om hur individen ska eller bör känna och agera vid ett uppbrott som intervjupersonerna förhåller sig till och jämför sina subjektiva berättelser med.

4.5 Framtiden

”Jag har typ alltid haft den känslan att det inte är vi” – Elis

Efter uppbrottet, oavsett om personen blivit lämnad eller varit den som lämnat, uttrycks en förlorad förmåga att visualisera och planera för en framtid. Uppbrottet beskrivs som en omförhandling av intervjupersonernas livssituation vilket resulterar i ett omfamnande av nuet. Freja som blev lämnad beskriver hur uppbrottet har påverkat hennes syn på framtiden på följande sätt:

Det har väl bara uppmärksammat att det är otroligt svårt att kunna planera för en framtid framöver. Det är väldigt svårt att veta och kunna ta kontroll över hur externa faktorer kommer påverka hur mitt liv kommer att se ut. Så jag har totalt omfamnat den här carpe diem grejen och bara okej idag, nu ser jag till att idag fungerar [...] Sen är det nästa dag. Så jag försöker att suddas ut allt framtidstänk så mycket det går...

I citatet framgår tydligt hur uppbrottet orsakar att Freja utvecklar en misstro till långsiktighet och istället betraktar nuet som det enda tillförlitliga. Men även när intervjupersonerna befann sig i relationerna anses ett motstånd till visualiserandet av en gemensam framtid. Sam beskriver det på följande sätt:

Mm, han tänkte ju att vi skulle vara tillsammans livet ut men jag tänkte mer att vi tar det som det kommer så går det som det går. Ja det var väl egentligen så. Man kan ju verkligen inte förutspå något och så tänker jag kring allt.

I citatet framgår att Sams partner hade en vision om deras relation som föralltid medan Sam betraktade den som kontingent. Oförmågan och oviljan att förutspå eller planera uttrycks som ett allmänt tankesätt som präglar intervjupersonens generella perspektiv. Ytterligare ett exempel för avsaknaden av en narrativ struktur i relationen uttrycks av Adam:

Vad jag minns så hade hon planerat en del men det hade inte jag... och jag tror att det var det hon störde sig på med mig att jag inte hade några framtidsplaner. Men asså vi hade inte planerat något tillsammans utan hon hade planerat vad hon ville göra, resa och så, men jag hade liksom inga planer och jag var inte en del av hennes. Så nej vi hade inte planerat någon framtid tillsammans.

Adam betonar hur han inte hade några egna framtidsplaner men även hur relationen inte innehöll gemensamma framtidsutsikter och att han inte inkluderades i sin partners. Generellt kan ett mönster i intervjuerna anas där varken det individuella livet eller relationen innefattar en narrativitet som inger möjligheten till konstruerandet av framtidsvisioner och långsiktighet. Relationens avsaknad av narrativitet kan förklaras som en konsekvens av att idealen oberoende, autonomi och självförverkligande omöjliggör för konstruerandet och strävan efter en gemensam framtidsplan. Samtidigt kan avsaknaden av relationens och det individuella livets narrativa struktur betraktas som ett resultat av en rådande otryggheten och instabiliteten som präglar kärleksmarknaden men även det individualiserade livsprojektet (Illouz, 2020; Beck & Beck-Gernsheim, 1995). Intervjupersonernas berättelser om avsaknaden av en gemensam framtid och betoning av nuet som det enda tillförlitliga indikerar även på ett försvagande av den romantiska kärlekens berättelse. Detta bekräftar Giddens betoning av att utvecklingen från den romantiska till den sammanflödande kärleken resulterar i förlorandet av ideal om ”för evigt” och ”den ende” vilket placerar relationer i ett ”tills vidare-tillstånd” (Giddens, 1995:60– 61).

Samtidigt framgår det i intervjuerna hur intervjupersoner har investerat känslor, förhoppningar och tid i en relation som sedan gick förlorad. Även om få intervjupersoner har haft en tro om relationens eviga varande så beskriver samtliga en idealisering av kärleksrelationen som ting i sig och som fylld med förväntningar. Sammanfattningsvis kan intervjuernas avsaknad av narrativ struktur utläsas som ett fenomen som existerar både innan och efter uppbrottet. Således verkar bristen på narrativitet som ett allmänt tillstånd i en tid som är fragmenterad och ständigt föränderlig.

5. Avslutande diskussion & slutsatser

Syftet med denna uppsats var att lyfta in uppbrott i en sociologisk kontext och således i linje med Durkheims klassiska resonering om självmord begripliggöra ett, i högsta grad, personligt fenomen som uppbrott i termer av strukturer, sociala krafter och kollektiva narrativ. Jag ämnade med denna studie att förstå hur individer motiverar och beskriver uppbrott och hur dessa förklaringar kan överföras till en samhällslik kontext. Dessutom intresserade jag mig för hur erfarenheten av uppbrott påverkar människors utformande av intima relationer. Med vägledning av Eva Illouz teoretiserande av kärlek och avslut har de subjektiva uppbrottsberättelser som insamlats kunnat analyseras och placeras i kulturella, emotionella och ekonomiska kontexter.

Att beskriva ett uppbrott och försöka förstå både sig själv men även den andra parten är komplext. Vad som betonas som avgörande, som uppbrottets klimax, är en fråga om tolkning, position och vilja. Illouz beskriver kategoriskt, och även normativt, hur den som blir lämnad erhåller en försämrad självkänsla där jaget skadas, medan den som lämnar utvecklar en defekt upplevelseförmåga (Illouz, 2020:238). Kanske är det inte riktigt så trivialt. Både att bli lämnad och att lämna beskrivs som smärtsamma processer fyllda av ovisshet och besvikelse.

Jag har i denna uppsats syftat till att förstå på vilket sätt människor beskriver, motiverar och legitimerar sina uppbrott. I beskrivningarna kunde en tydlig paradox urskiljas. Uppbrottet motiverades av relationens begränsande av jaget och det självförverkligande projektet. Denna motivering av uppbrott legitimeras av att autonomi och individuell frihet är de viktigaste uppslagen i en kapitaliserad och individualiserad tid. Men, samtidigt betraktades kärleksrelationen som en källa till självförverkligande och som ett idealiserat och romantiserat mål i sig, vilket resulterade i ett sökande efter och ett försök till upprätthållande av en kärleksrelation. Paradoxen utmynnade i ett ständigt emotionellt utvärderande av relationen, hur den upplevdes, vilka känslor den producerade och huruvida den stod i vägen för jagets maximering och potential. Uppbrottet beskrevs och konstruerades även som meningsfullt på olika sätt beroende på om intervjupersonen hade varit den som avslutat relationen eller den som blev lämnad. Denna diskrepans av uppbrott indikerar att det existerar kulturella narrativ som individer förhåller sig till i sitt beskrivande och handlande. Detta exemplifierades av hur samtliga intervjupersoner trots sina specifika situationer och omständigheter beskrev sina uppbrott i liknande termer av känslor och agerande utifrån den roll de haft i uppbrottet, samt hur deras berättelse följde en snarlik dramaturgisk utveckling. Gemensamt för samtliga

berättelser var även olika uttryck för uppbrottets avsaknad av moralisk struktur, vilket resulterar i en osäkerhet kring hur man bör handla och vad som är rätt och fel.

Precis som i uppsatsens inledning där författaren och krönikören Isabelle Ståhl beskriver hur vi är traumatiserade av ständiga avbrott från relationer och således konstant på flykt ville jag även med denna studie undersöka hur människors intima relationer påverkas av erfarenheten av uppbrott. Något som tydligt urskiljs i resultatet är hur det råder en ovisshet och otrygghet på kärlekens fält till följd av kärleksmarknadens etablerande. Detta uttrycks i olika typer av farhågor som hotar individens position, relation eller känslor. Erfarenheten av uppbrott påverkar människor genom ett försvagande av romantiska ideal om *för evigt* och *den ende*, vilket resulterar i intima relationers avsaknad av narrativitet och således långsiktighet. Samtidigt har kärleksmarknader, med en öppen och synlig konkurrens och ständig jämförelse, utmynnat i en förhöjd otrygghet som gör att människor har svårare att uppleva en stabilitet i en relation och att betrakta en annan som oantastlig. Det faktum att människor idag har en historia fylld av tidigare kärleksrelationer försvårar även för individer att betrakta en person eller relation som unik. Erfarenheten av uppbrott som förkroppsligas genom den ackumulerade skaran av tidigare relationer påverkar människor genom sitt skapande av denna medvetenhet att kärleken är förmögen till upprepning; att om inte du så någon annan; om inte nu så snart.

Avslutningsvis har mycket reflexion ägnats åt det faktum att de subjektiva uppbrottsberättelser som jag i denna studie tagit del av har illustrerats och konstruerats med ett liknande språk och med identiska känslouttryck – trots samtligas specifika situation. Kanske är det en av studiens viktigaste slutsatser. Vi tror att vår berättelse är unik och specifik för oss som individer, att ett uppbrott likt en livshistoria inte kan standardiseras. Men efter månader av arbete, samtal och djupdyk i dessa uppbrottsberättelser landar jag i det som Durkheim en gång fastslog: att vårt individuella medvetande alltid innehåller en kollektiv dimension. För att använda hans egna ord:

Hur många av dessa idéer eller tankar är helt och hållet våra egna? Väldigt få. Var och en av oss talar ett språk vilket vi själva inte har skapat: det har till oss på förhand givits. (Durkheim, 1978:102, min övers.).

6. Referenslista

- Amato, R. P., & Previti, D. (2012). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *SAGE Journals: Journals of Family Issues*, 24, 602-626.
<https://journals-sagepub-com.ludwig.lub.lu.se/doi/pdf/10.1177/0192513X03254507>
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). *The Normal Chaos of Love*. Polity Press.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.
- Denscombe, M. (2008). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Durkheim, E. (1978). *Emile Durkheim on Institutional Analysis*. University of Chicago Press.
- Giddens, A. (1995). *Intimitetens omvandling: Sexualitet, kärlek och erotik i det moderna samhället*. Nya Doxa.
- Illouz, E. (2020). *Därför tar kärleken tar slut: de negativa relationernas sociologi*. Daidalos.
- Luker, K. (2010). *Salsa Dancing into the Social Sciences*. Harvard University Press.
- Lukes, S. (1985). *Emile Durkheim, his life and work: A historical and critical study*. Stanford, Kalif.: Stanford University Press.
- Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Simmel, G. (1981). *Hur är samhället möjligt?*. Bokförlaget Korpen.
- Ståhl, I. (2020, 16 mars). *Därför blir vi traumatiserade av otrygga relationer*. *Dagens Nyheter*.
<https://www.dn.se/kultur-noje/isabelle-stahl-darfor-blir-vi-traumatiserade-av-otryggarelationer/>