

**Master of Science
Gestalt Psychotherapy**

Framgångsrik parterapi

**En studie om vad Gestaltpsykoterapeuter upplever i framgångsrik
parterapi.**

Av
Åsa Berg

Dissertation, 2008-02-01
Handledare: Britt Bragée, doktorand, MA (Gestalt Psychotherapy)



Abstract

Syftet med denna studie är att undersöka och öka kunskapen om vad Gestaltpsykoterapeuter upplever i framgångsrik parterapi och att utifrån insamlade berättelser söka spåra de fenomen som fångar gestaltpsykoterapeuternas upplevelser i framgångsrik parterapi. Ett annat syfte är att öka kunskapen om hur gestaltpsykoterapeuter arbetar med parterapi.

Metod: Gestaltterapeuter har intervjuats om deras upplevelser i framgångsrik parterapi. En fenomenologisk metod har använts och informanternas berättelser har analyserats via fem olika analyssteg.

Resultaten visar att gestaltterapeuternas upplevelse i framgångsrik parterapi, är en process som leder fram till ett möte, där paret kommer i kontakt med sig själva och med varandra i terapin. Processen startar med att informanterna blir uppmärksamma på paret process och anpassar sig därefter till processen med paret. Nästa steg i processen som informanterna beskriver är positiva och eller negativa upplevelser. Det kan vara glädje eller sorg. Slutligen upplever de reaktioner som är kopplade till sin terapeutroll.

Diskussion: Resultaten har jämförts med gestaltterapiens kontaktcykel och kontaktavbrott samt utifrån Bubers beskrivning av Jag – Du möten. Processens förlopp kan enligt mig, liknas med processen i kontaktcykeln. Jag anser att den gestaltterapeutiska kontaktcykeln, Bubers Jag-Du möten och att som gestaltterapeut använda kontaktavbrott i arbetet med parterapi leder till framgångsrik terapi. Så oavsett om paret väljer att fortsätta sitt liv tillsammans eller gå skilda vägar, så är det för gestaltterapeuten det viktigt för att nå framgång som jag anser, att skapa förutsättningar för paret, att få möts i kontakt under terapin.

Författarens tack

Jag vill rikta ett stort tack till alla mina informanter som frikostigt och glatt delat med sig av sin unika kunskap. Det har varit väldigt spännande att få ta del av era berättelser.

Tack till mina klasskamrater och handledningsgrupp som har gett mig stöd, glada tillrop och en uppmuntran att genomföra denna uppsats.

Tack till min handledare, Britt som har gett mig bra feedback på mitt skrivande, stöttat och uppmuntrat mig i mitt arbete med denna uppsats. Tack till Anna Johansson som inspirerat mig och mitt skrivande.

Slutligen tack till min kära familj, min man Ronald och våra barn, Caroline och Thérèse, som stått ut med mig och min upptagenhet av detta skrivande och som ändå försökt stöttat och trott på mig.

Innehållsförteckning

Inledning	3
Teori och forskning angående parterapi.....	4
Allmän teori	5
Aktuell forskning.....	9
Forskning kring gestaltterapeutisk parterapi	11
Gestaltterapeutisk parterapi och gestaltteorier om parrelationer	11
Forskning om vad gestaltterapeuter upplever i framgångsrikt parterapi.....	17
Gestaltterapeutiskt perspektiv	18
Gestaltpsykologin	18
Lewins fältteori.....	19
Existentialismen.....	20
Österländskt tänkande.....	20
Självvet.....	21
Awareness.....	21
Kontaktcykeln	22
Kontaktavbrott och kontaktstilar.....	23
"Jag - Du" möten.....	24
Metod och material	25
Undersökningens syfte och uppläggning.....	25
Övergripande syfte	25
Forskningsfrågan	26
Metod	26
Datainsamling	27
Urval	27
Etik kring urval	27
Intervju.....	28
Intervjupersoner.....	29
Fenomenologin	29
Databearbetning och analys.....	30
EPP-metoden	30
Etik.....	32
Validitet och reliabilitet	34
Resultat.....	34
Inledning	34
Bakgrund	34
Fördelar med att arbeta i par, enligt informanterna som arbetar så.	35
Fördelar med att arbeta enskilt med par, enligt informanterna som arbetar så.	35
Vad gestaltterapeuterna anser är framgångsrik parterapi.	35
Resultat.....	37
Allmänna kännetecken	38
Uppmärksamhet på processen.....	38
Trygg atmosfär i rummet.....	38
Del av ett fält.....	38
Händelser	39
Stämningen förändras	39
Anpassning till processen.....	40
Lugn	40
Lättnadskänslor	40
Gör sig osynlig.....	40
Uppmärksamhet på egna reaktioner	41
Kroppen reagerar.....	41
Kontakt	41
Närvarande.....	42
Positiva upplevelser	42

Berörd.....	42
Lyckokänsla.....	43
Glädje.....	43
Negativa upplevelser.....	43
Sorgkänsla.....	44
Tålamodsprovande.....	44
Känns svårt.....	45
Reaktioner i Terapeutrollen.....	45
Lärande.....	45
Använder sig själva som verktyg.....	46
Efter terapin.....	47
Sammanfattande slutord.....	47
Diskussion.....	48
Resultatet.....	48
Metoden.....	53
Konklusion.....	57
Referenser.....	59

Inledning

Jag upplever att samhället idag har förändras, från att par i större utsträckning än idag, höll ihop sin relation utifrån ekonomiska, praktiska och statusmässiga skäl. Idag har vi självförverkligat oss som självständiga individer med egen ekonomi, vilket jag anser är ett framsteg. Parrelationer och familjer utsätts idag för allt större påfrestningar i form av att hinna med arbete/karriär, barn, finansiera höga kostnader för boende, resor, få tid för självförverkligande och personlig utveckling samt att få tid för träning och motion. När påfrestningarna blir för stora väljer fler att skiljas, familjer splittras och barn drabbas. Den utvecklingen är tragisk.

När vi väljer att leva tillsammans så gör jag det utifrån, behovet av närhet och att kärleksfulla relationer, ger mig energi. För mig betyder parrelationen, att jag med lust och glädje är beredd att gå nära min partner och att kunna vara öppen och ärlig med varandra. Att ge och få kärlek är härligt och att kunna dela upplevelser med varandra i familjen och med barnen. Därför är relationer viktiga för mig. Jag anser att jag/vi behöver lära oss att skapa och bevara dessa kärleksfulla relationer. Det är inte lätt och har inte varit det för mig heller. Jag är gift för andra gången och lever nu i en kärnfamilj med två döttrar. Vi har inte gått i parterapi. Jag skulle kunna tänka mig att göra det dels för att vara med om parterapi själv och dels för att jag anser att en relation alltid kan utvecklas vidare. För mig är utveckling en stark drivkraft i livet. Jag kan ibland känna mig otillräckliga i umgänget med andra och jag bär på min ryggsäck, som aktiveras genom det som händer i min parrelation och som gör mig sårbar.

För mig är kärleksrelationen en av de viktigaste relationerna människor emellan och en viktig förutsättning för att en familj ska fungera. När den fungerar och är meningsfull så ger den näring i form av stöd, växt, värme och kärlek. När den inte fungerar så får det stora konsekvenser för alla inblandade. Känslor av vanmakt, sårbarhet, utsatthet, inlåsning och beroende kan förekomma. Balansen mellan att vara nära och beroende samt ha distans och oberoende till en annan människa är en ständig inbyggd konflikt för mig och säkert många andra.

Jag har sedan min första förälskelse varit intresserad av parrelationer. Mina kompisar och jag har diskuterat parrelationer, allt sedan dess. Det har lärt mig mycket om mig själv. Att leva i en kärleksrelation och växa tillsammans känns viktigt. Ibland fungerar inte det, utan

konflikter uppstår, och då har jag till en början varit konflikträdd. Med tiden har jag insett att konflikter i relationer, kan vara berikande, mycket tack vare min gestaltterapeututbildning. Att våga mötas i det som är jobbigt och svårt. När jag gör det och tar ansvar för mitt och den andre kan ta ansvar för sitt, så händer det fantastiska saker. Det kan leda till både mognad och växt.

Jag vill skriva om ämnet för att öka min kunskap och förståelse för vad som händer i terapin och i parrelationer. Jag vill kunna bidra med kunskap inom detta område och jag vill arbeta med parterapi efter utbildningen. Min förförståelse är att par söker parterapi för att kommunikationen inte fungerar dem emellan. Detta skapar stor frustration.

Idag finns det många gestaltterapeuter som arbetar med parterapi men lite forskning om parterapi. Det vill jag undersöka och öka kunskapen om. Den kunskapen vill jag sedan gärna sprida till andra genom information och utbildning. Om fler par blir hjälpta i parterapi så kanske fler väljer att fortsätta sin parrelation och finns barn i familjen så leder det till fler bevarande kärnfamiljer, vilket påverkar samhället positivt.

Uppsatsen är upplagd så att jag börjar först med att granska teorier och forskningsresultat inom parrelationer och parterapi, därefter beskriver jag hur mina informanter arbetar med parterapi och därefter redovisas uppsatsens forskningsresultat, gestaltterapeuternas upplevelse. Sedan redovisar jag vilken metod jag använt och hur materialet har skapas. Därefter avslutar jag med en diskussion utifrån resultatet och metoden samt avslutar med en konklusion.

Teori och forskning angående parterapi

I detta avsnitt redovisas först en del som handlar om allmän teoribildning. Parterapi har sitt ursprung i familjeterapi och därför inleds avsnittet med några kända profiler. Därefter beskrivs imagoterapi som idag är en växande och populär metod, för jämförelse med hur gestaltterapeuter arbetar. Nästa steg blir därefter att redovisa aktuell forskning och sedan forskning kring gestaltterapeutisk parterapi och gestaltteorier om parrelationer. Vidare redovisar jag det gestaltterapeutiska perspektivet och vilka teorier gestaltteorin bygger på samt relevanta gestaltbegrepp som bygger en förståelsegrund för min studie.

Allmän teori

Parterapi har sin grund i familjeterapin och kan bedrivas utifrån många olika metod- och teoribildningar. Det finns många kända familjeterapeuter och utbildare som länge varit verksamma inom området bl a Satir, Virginia (1976) som skriver att ta kontakt inbegriper två människor åt gången och tre parter. Varje människa i kontakt med sig själv, och var och en i kontakt med andra. Kommunikationen är väsentlig, när det gäller att se vilken slags kontakt som uppstår. Människor har alla de redskap vi behöver för att ta kontakt; andning, kropp, ansiktsuttryck, sinnen, röst, gester, känslor, erfarenheter, rörelseförmåga, tid och rum och andra människor. Satir menar att en helgjuten kontakt innebär att man använder alla redskap, så att människan passar ihop harmoniskt (entydighet).

Walter Kempler var också en känd profil inom familjeterapin. Han var gestaltterapeut och arbetade med Fritz Perls. Han har skrivit böckerna, *Principles of gestalttherapy* (1973) och *Gestaltterapi med familjer* (1975). Enligt Bente och Gunnar Öberg som skrivit förordet i hans bok har hans arbete betytt mycket för utvecklingen av familjeterapin i Danmark. Hans budskap var att familjeterapeuterna skulle vara mer personliga, mer aktiva, mer fantasifulla, och våga ta risker för att förändras. Gestaltterapeuternas ögon, öron och känslor är redskap i det terapeutiska arbetet, som terapeuterna borde lita mer på. Han krävde engagemang, närhet samt hänsynslös ärlighet som bröt mot allt familjeterapeuterna då värderade, t ex god ton, neutralitet och opersonligt professionellt förhållningssätt. När boken släpptes väckte den både gensvar och motstånd enligt Öberg.

Jesper Juul är en annan välkänd familjeterapeut från Danmark och som var lärjunge till Kempler, Walter. Han har skrivit många böcker bl a *Ditt kompetenta barn* (1995) och *Livet i familjen* (2005). Han bidrar till en ökad förståelse för hur viktig kvaliteten i samspelet inom familjen är. Ansvar för stämningen/atmosfären i familjen vilar på föräldrarna eller paret i familjen. Hur de har det tillsammans påverkar hela familjen menar han. Han skriver att han har mött många föräldrar och barn som inte klarat av att omsätta sina kärleksfulla känslor för varandra till kärleksfulla handlingar.

Imagoterapi presenteras här för att kunna jämföra med, hur gestaltterapeuter arbetar. Simon, Jette (2005) skriver att Imagoterapi eller Imago relationsterapi, bygger på teorier från psykologerna Harville Hendrix och Helen LaKelly Hunt vid Institutet för Imago

relationsterapi i USA. Imago är det latinska ordet för bild. Imago är våra bilder av hur kärleken från mor och far ser ut och känns. I imagoterapi fungerar terapeuten som ett stöd eller en som underlättar för andra. I gestaltterapi fungerar gestaltterapeuterna också som ett stöd för paret. En skillnad som jag ser det, är att gestaltterapeuterna kan föra in frustration i terapin, beroende på par och situation, för att paret ska komma till insikt om sin situation. Gestaltterapeuterna arbetar *fenomenologiskt* med det som uppenbarar sig mellan paret och delare med sig av egna upplevelser. Läkeprocessen äger rum i parets förhållande och inte i klient – terapeut relationen. Detta stämmer överens med gestaltterapeuternas arbetssätt enligt min studie. Tolkning, analys och konfrontation förekommer inte i denna arbetsform. Inom gestaltterapin förekommer inte heller tolkning eller analys, däremot kan konfrontation användas för att väcka en insikt hos paret enligt min mening. Imagoterapeuten gör det möjligt för paret att skapa sin egen läkning genom att hjälpa dem med;

1. Att få fram upplysningar som ger dem en djupare insikt i varandra och främja empatin.
2. Att förstå och internalisera läkeprocessen och dess delprocesser, så att paret kan arbeta vidare på egen hand.

Jag anser också att ovan arbetssätt stämmer överens med gestaltterapeuternas arbetssätt. Pardialogen i imagoterapi är uppdelad i tre steg. *Första steget, spegling*, är ett grundläggande aktivt lyssnade, en reflexiv process som ger parterna en försäkran om att innehållet i en diskussion uppfattas korrekt. Den inleds med meningen: ”Om jag har förstått dig rätt...” eller ”Jag hör att du säger...”. Denna funktion fyller tre ändamål:

1. Den tillfredsställer den reaktiva, gamla hjärnan genom att ge mottagaren en kognitiv struktur, så att denne kan fokusera på innehåll i stället för respons.
2. Den gör det möjligt för mottagaren att tydligt höra vad avsändaren säger, i stället för att reagera med förvrängningar i form av projektioner, arkaiska uppfattningar och emotionella reaktioner. Den inleder också differentieringsprocessen.
3. Den säkerställer att användaren upplever sig vara hörd, vilket samtidigt ökar avsändarens differentiering. Speglingsprocessen hjälper par att skapa en trygg miljö, där de kan få insikt i varandras behov utan att ha garden uppe.

Det andra steget, validering, inleder processen med att bygga en bro över denna klyfta. Den processen ska leda till ett erkännande, att den andres verklighet är meningsfull utifrån den förståelsehorisont och det sammanhang som han/hon verkar i. Valideringen inleds ofta med meningen: ”Det är begripligt för att...”. Det kräver att man här och nu inte dömer den andres

värld, utan accepterar giltigheten av den andres uppfattning av världen som likvärdig sin egen. Valideringen gör det möjligt för båda att samtidigt uppleva en större avgränsning av det egna självet, då upptäcker mottagaren att partnern ”inte är jag”, varigenom den symbiotiska sammansmältningen upplöses. *Det sista steget är empati*. Här utgår de ifrån Carl Rogers (Rogers, 1961), Heinz Kohuts (Kohut, 1978) och Martin Hoffmans (Hoffman, 1990) arbeten. De skiljer mellan två nivåer av empati. På den första nivån, kognitiv empati, föreställer mottagaren avsändarens affektiva värld: ”Utifrån det så kan jag föreställa mig att du kanske känner...” På den andra nivån, deltagande empati, upplever den mottagande partnern avsändarens känslor, samtidigt som hon/han är kapabel att hålla fast vid sin egen värld. Den andra nivån av empati betyder: ”Jag förstår, vad du förstår, för jag upplever vad du upplever, samtidigt som jag förblir mig själv.” Den deltagande empatin utgör det rum ”mellan” paret, som möjliggör att *innehåll* blir sekundärt i förhållande till *kontakt*. Genom empatisk avstämdhet ingår paret i en djup emotionell förbindelse, som är i sig själv läkande. När paret har genomgått denna process kan många par inte längre komma ihåg den episod, som ursprungligen var gnistan i deras konflikt.

I den terapeutiska processen i imagoterapi, används fem varianter av dialogen till specifika ändamål. De är följande:

1. Att skapa en ny bild av partnern. Processen med att skapa en ny bild av partnern som sårad snarare än hotfull sker i ”föräldra-barn” dialogen och i hålla-om-övningen (holding). Dessa två processer hjälper paret att förstå varandras sår från barndomen, ger dem en djupare kontakt, samtidigt som deras differentiering ökas, och förstärker deras empati och medkänsla.
2. Begäran om ändrat beteende. Denna variation av dialogen siktar mot att hjälpa paret att uttrycka sina behov utan att använda kritik, nedvärdering eller hot.
3. Containment (härbärgering). Vrede är rikligt förekommande i relationer och är en naturlig respons på frustration, men det uttrycks ofta på ett destruktivt sätt. Processen för detta har sju steg och är den mest komplicerade imagoprocessen. Processen inleds med ett avtal om att ta upp vreden. Den ena blir ombedd att uttrycka sin frustration. Mottagaren frågar sedan om det finns mera? Mottagaren härbärgerar känslorna emotionellt. Eftersom vrede huvudsakligen bygger på sårade känslor och sorg, kommer vredesutbrottet i regel övergå i tårar. Mottagaren ger en sammanfattande spegling och ber avsändaren att lägga fram ett önskemål om beteendeförändring.

- Därefter görs en handling som framkallar skatt, en övergång som kemiskt ersätter adrenalin med endorfiner och kvarlämnar paret en känsla av passion.
4. Återförälskelse. Detta är en process, där paret medvetet skapar och utbyter glädje i relationen.
 5. Nya visioner. De flesta par som går i parterapi, har inte någon klar "vision" av deras förhållande eller specifika mål för det. I denna process föreställer sig paret kvaliteter och handlingsmönster som ingår i deras vision för förhållandet.

Utöver de fem dialogprocesserna och terapeutens roll följer nedan en sammanfattning av åtta terapeutiska teser, som enligt imagoterapin utgör grunden för det kliniska perspektivet.

1. *Avgränsning*. Terapeutens viktigaste uppgift är att etablera, upprätthålla och styrka parets kontakt med varandra genom att hålla fast alla utbyten under sessionen i dialogens form.
2. *Trygghet*. Terapeuten upprätthåller en trygg miljö för att ge plats för växt och läkning.
3. *Neutralitet*. För att "sanningen" är relativ och färgad av personliga uppfattningar, och för att terapins fokus är på det som ligger "emellan", väljer imagoterapeuten aldrig sida eller utdelar diagnostiska värderingar. I imagoterapin är insikten sekundär i förhållande till kontakt. Terapeutens mål är att återskapa samhörigheten.
4. *Lyssnade*. Terapeuten lyssnar på ett utvecklingsorienterat sätt för att avtäcka underliggande sår och förekomsten av förnekande och förlorade självet i parets klagomål.
5. *Se paret tillsammans*. Alla terapeutiska processer förs mellan parterna, eller medan bägge parterna är närvarande.
6. *En process av små förändringar*. Imago är en process av små, långsamma och konsekventa förändringar. Eftersom varje förändring kan aktivera en försvarsmekanism är förändringstakten och dess integration avgörande för förändringens livskraft.
7. *Förpliktelse*. Paret blir ombett att förplikta sig till relationen, till varandra, till dialogprocessen och till förändringsprocesserna. Terapeuten begär som regel ett åtagande om tolv sessioner och understryker vikten av att hela parets energi investeras i förhållandet. Några par kanske inte kan förplikta sig till mer än en session åt gången men efterhand när de blivit tryggare och kontakten blivit djupare så ökar i regel viljan till förpliktelse.

8. *Terapi handlar inte om att lösa problem.* Eftersom problem betraktas som bristande utvecklingsmässig mogenhet, kommer klarläggandet av teman från barndomen på nytt att starta om utvecklingsprocessen. Därmed upplöses ”problemen” i dialogprocessen genom empatisk avstämdhet, en egenskap hos relationen som främjar psykisk växt och differentiering (Simon, J, S, 2005, s.34).

I jämförelse med gestaltterapi och gestaltterapeuternas arbetssätt så stämmer enligt min mening, ovan punkter i huvudsak, med undantag av punkten 6 och 7. Enligt min studie så är gestaltterapi också en process av förändringar och försvarsmekanismer kallar gestaltterapeuterna för kontaktstilar med kontaktavbrott. Jag anser att det som skiljer sig åt jämfört med gestatterapi, är imagoterapiens metodiska arbetssätt. Det skulle vara intressant att forska på, om det förhåller sig så i verkligheten. I min studie så gör gestaltterapeuterna överenskommelser med paret kring mål och syfte med terapin. Enligt min studie är det inte vanligt att gestaltterapeuterna ber paret att förplikta sig till varandra under hela terapiprocessen. Undantag från detta kan säkert förekomma.

Simon, Jette (2005) skriver i boken om imagoterapi, att viss forskning har genomförts, men jag anser att den forskningen som där redovisas är bristfällig. Därför ska detta inte läsas som någon sanning utan som en metod och arbetssätt att arbeta med parterapi.

Aktuell forskning

Johnson, Susan & Lebow, Jay (2000) har studerat signifikant utveckling inom parterapi under det senaste århundradet och skriver i sin forskningsartikel att parterapin har förändrats under sista århundradet. Trenderna som framkommer är: (1) parterapi har blivit en etablerad och accepterad behandlingsmetod för par med problem, (2) forskningen om relationer har blommat ut och tagit fart, (3) starka forskningsbevis finns nu för att parterapi är en effektiv metod för par med problem och som har diagnostiska störningar, (4) bättre förståelse av kulturella influenser som t ex kön, värderingar och sexuell läggning (5) ny respekt finns för olika familjekonstellationer, (6) ökad tonvikt på känslornas roll, (7) influenser av postmodernism. Vilket enligt forskarna betyder att bl a att terapeuten behöver fokusera mer på parets styrkor och kompetenser och att använda känslorna i större utsträckning i parets förändringsprocess (8) att våld i parrelationen behöver erkännas av terapeuter i större utsträckning och lösas genom parterapi och att ytterligare forskning behövs för att hjälpa

parterapeuten att avgöra när och hur intervenering i parrelationen bör ske, och (9) en rörelse och respekt finns redan mot en integration av metoder för behandling. Forskarna anser att smärta/sorg och frustration i parrelationen är i särklass det mest frekventa problemet i psykoterapi. Nästan 50 % av alla giftermål leder idag till skilsmässa, skriver forskarna. Vad är framgångsrikt i parterapi? Ett svar på det kan ligga i området kring värderingsklassificering och på att utveckla bättre metoder för att göra det möjligt för paret att förändras. Det finns två metoder som det har forskats mycket på och det är "behavioral marital therapy (kallad BMT) och "emotionally focused therapy" (kallad EFT) för par. BMT fokuserar på beteendeförändringar hos paret. Metoden kombinerar problemlösning och kommunikationsträning med beteendeöverenskommelser. EFT fokuserar på att utveckla parets känslomässiga respons och hur paret interagerar med varandra. Metoden hjälper paret att få en förnyad kontakt och därigenom öka deras ansvarstagande. Parterapi för det nya millenniet tror forskarna, kommer att bli mer effektiv och utveckla mer bestående förändringar i relationen. Känslornas kraft är stor och det är viktigt att ta reda på vad som är unikt med varje par. Forskare/parterapeuter behöver lära sig av klienternas upplevelse av parterapi och studera hur förändringsprocesserna går till hos paret.

Jacobson, Niel & Addis, Michael (1993) har skrivit en forskningsartikel kring par och parterapi. Vilka behandlingsformer fungerar? Den mesta forskningen har gjorts på "behavioral couple therapy" kallad BCT och det är enligt denna forskning, den mest etablerade behandling. De har mätt hur många par som fortfarande är gifta efter behandling med BCT och kommit fram till att 50 % fortfarande är det. Det framkommer i studien att behandlingen hjälper vissa par och lämnar vissa par oförändrade eller fortsatt frustrerade. Par där parterapi varit framgångsrik visade en högre nivå av upplevelse/erfarenhet av terapin – de hade en högre emotionell involvering och delade i högre utsträckning än andra med av sig själva under terapin, de hade också ett mer accepterande förhållningssätt och var mindre fientliga och tvångsmässiga än testgruppen.

Forsén, Åsa (2005) har skrivit en masteruppsats om autentiska möten i psykoterapi. Hennes studie visar att i de möten där gestaltsteorins kontaktcykel fullbordades, blev mötena direkt anmärkningsvärda och betydelsefulla. Klienterna upplevde på en gång att det hände något i terapiförloppet, i sig själva och i kontakten med terapeuten. Dessa möten innebar även en större betydelse för klienten när det gällde tillit till terapeuten, klienten vågade mer i terapin efteråt. Dessutom innebar mötet stora positiva konsekvenser i förmågan att ge sig hän i en

nära relation. Studien visar att i ögonblick av ”moments of meeting” kommer klient och terapeut nära varandra och det innebär att det är nyckeln till en persons förmåga till närhet.

Forskning kring gestaltterapeutisk parterapi

En forskning som bedrivits på gestaltterapeutisk grund är Lindebergs (2005) masteruppsats glasväggen. Glasväggen är ett begrepp som hon använder som en metafor för parets oförmåga att prata om den enes livshotande sjukdom. Därefter visar hon med hjälp av gestaltterapeutisk parterapi hur denna glasvägg skjuts åt sidan och paret får möjlighet till genuin kontakt. Hennes studie bekräftar tidigare forskning om att partnern till den cancersjuka behöver stöd. Den bekräftar studier som visar att kontakten makar emellan inte upplevs som bra när man inte pratar med varandra om sjukdomen. Hon visar hur betydelsefull gestaltbegreppet ”förändringsparadoxen” är för kontakten. Det är när vi utforskar det som undvikits och stannar kvar i känslan som glasväggen skjuts undan. Enligt Lindeberg kan en parterapeut hjälpa paret genom att fråga och driva på/tvinga dem att stanna i kontakten i det som är. Hon skriver om sina lärdomar från studien att terapin bör ha en bra balans mellan stöd och konfrontation för att bli framgångsrik för paret.

Curman, Mikael (2001) har skrivit en masteruppsats om ”*Moments of meeting*”, vilken roll spelar de i vad klienter i gestaltterapi grupper upplever som särskilt helande/utvecklande? Han kommer fram till att den växtbefrämjande processen är en skapelse mellan klient och den terapeutiska omgivningen. Ju mer man känner sig sedd, mött och accepterad i ”det som är” (tryggheten i gruppen) – d v s att terapeut och gruppkamrater visar att de utan bedömningar kan förstå, leva sig in i och känna igen sig i det klienten visar upp (förståelse/bekräftelse) – desto mer vågar klienten släppa kontrollen, känna, och uttrycka alla känslor, även de obekväma, sårbara, skrämmande, och överlämna sig till processen, till det som sker. Hans resultat bekräftar att upplevelser som närmar sig ”moments of meeting” har den avgörande rollen i de ”helande och utvecklande processerna” i gestaltterapi (åtminstone grupper). Han kommer också fram till, helt i linje med den samlade terapiforskningens resultat, att det är relationens som har mycket större betydelse än val av terapimetod.

Gestaltterapeutisk parterapi och gestaltteorier om parrelationer

Carlgren, Helene & Övling, Lars har i Mannerstråle (1995) har skrivit en artikel om ”*Gestaltterapi med par*”. De skriver att de upplever att terapiformen är både spännande och meningsfull. Hur man har det tillsammans med sin partner speglar i hög grad hur man har det

med sig själv. Man väljer sin partner utifrån djupa behov och mönster, som man ofta inte är medveten om. Eftersom relationen till livspartnern väcker så mycket av den egna problematiken, är parterapi ett effektivt sätt att komma i kontakt med viktiga ting inom sig själv. De menar att meningen med ett förhållande är att ge båda en ökad möjlighet till utveckling och mognad. De skriver att de har arbetat både tillsammans och var och en för sig med par. De skriver vidare att deras erfarenhet är att parterapi med två terapeuter – en kvinnlig och en manlig – har många fördelar;

- Genom att det är en terapeut av varje kön, får paret möjlighet till både kvinnligt och manligt stöd och utmaning. Med ensam terapeut finns alltid en risk att för att personen av det motsatta könet känner sig i underläge – två mot en.
- Med i arbetet finns två terapeuters olika energi, kunskaper, erfarenheter, perspektiv, och kreativitet. Risken att ”köra fast” minskar. Då den ene går på tomgång kan den andre ta vid.
- Om de är två terapeuter vågar de släppa mycket av yttre struktur och i stället utgå från det som händer i ögonblicket under terapitimmarna. Emellanåt så ändrar någon av dem perspektiv och ser mer utifrån vad som pågår. Därefter går de in aktivt i gen, antingen genom att tala om vad vi sett och bryter på så vis tomgång, , ändrar riktningen, ökar intensiteten eller fortsätter helt enkelt i den process som redan pågår.
- Risken att ta parti eller fastna i den egna problematiken minskar. Inträffar det ändå, finns den andre terapeuten där att uppmärksamma det.

Carlgren, Helene & Övling, Lars (1995) menar att som par är gestaltterapeuterna också en förebild i deras sätt att agera. De delar ibland med sig av sina egna liv och erfarenheter. De hjälper klienterna att få en mer realistisk bild av både dem och sig själva, istället för att idealisera eller känna sig underlägsna dem. Andra gånger kan det vara direkt olämpligt att redovisa vad som händer inom dem enligt Carlgren & Övling. Paret kan just då vara i behov av att de ”bär” både deras och sin frustration ett tag. Eftersom de är två, förmår de detta lättare menar dem. Deras mål med terapin är att hjälpa paret att allt tydligare se och uppleva, bli medvetna om vad som egentligen pågår i och mellan dem. Dessutom erbjuder de en möjlighet att bearbeta det som hindrar ett verkligt möte mellan paret. De säger sig inte ha någon ambition med att ”hålla ihop” ett par, utan de vill hjälpa dem till kontakt. Vilket också stämmer överens med min studie. Det kan innebära att man äntligen vågar stå för att man vill avsluta relationen. Paret kan då få möjlighet att avsluta det som behöver avslutas, för att man

ska kunna säga adjö till varandra. Men oftast är paren inställda på att hitta nya möjligheter att tillsammans utvecklas vidare. De bygger en trygg struktur och inramning för paret så att de ska våga pröva nya sätt att mötas på. De börjar med att bjuda på kaffe eller te eftersom det är ett sätt att umgås på. Placeringen av stolarna är sådan att de sitter i en fyrklöver med klienterna mitt emot varandra. Det understryker grundtanken i terapin, paret ska vara i fokus och de har själva ansvar för sin relation. Tidsramen är oftast två timmar per terapitillfälle. Hur ofta och under hur lång tid de träffar ett par är helt individuellt. Det händer också att den ene eller båda i paret dessutom går i egen terapi som ett komplement till parterapi (Carlgren & Övling i Mannerstråle, 2005). Vad hoppas paret på när de kommer till terapin? En önskan om att de ska få det bra eller i alla fall bättre tillsammans, att de ska hitta tillbaka till den kärlek de kände för varandra från början. Ibland hoppas åtminstone en av paret att de ska få hjälp att lämna den andre utan alltför mycket skuld känslor. Enligt Carlgren & Övling så innehåller parterapi en medvetandegörande del och en bearbetade del. Den medvetandegörande delen innehåller olika pedagogiska moment. Genom olika övningar och experiment ger de paret möjlighet att själva uppmärksamma företeelser man tidigare inte varit medveten om. De anser att det är viktigt att människor uppmuntras att själva komma fram till sina sanningar. Nedan pedagogiska utgångspunkter använder de sig av;

- Kommunikationsnivåerna – hur paret använder språket; att prata om det som varit eller mötas i nuet.
- Zonerna – att skilja mellan tanke och känsla.
- Kroppsmedvetenhet.
- Att träna upp tilliten till den egna kroppens signaler.
- Andningens betydelse för att kunna känna.

Den bearbetade delen handlar mer om förändring. När paret blir medvetet om sitt beteende, sina tankar eller känslor, har man möjlighet att välja ett nytt förhållningssätt. Detta förutsätter att paret vågar göra upp med det gamla och sedan lämna det. Gestaltterapeuterna strävar sedan efter att få paret till kontakt i nuet och att de får kontakt med den egna kroppen. De noterar också parets kroppsspråk. Hur ser paret ut? Trötta eller pigga? Hur sitter de? Hur låter deras röster? Etc. I det första skedet är det verbala inte så viktigt. Hur saker sägs är intressantare enligt Carlgren & Övling. Kroppens språk och uttryck är oftare sannare än orden enligt dem. Det är genom kroppsrörelser eller röstläge, betoning av ord eller annat, som man manifesterar energi och känslor. De hjälper paret att efter hand mer och mer lyssna på sina egna kroppar

och därigenom öka förtroendet för de inre processerna. De gör också paret uppmärksamma på andningen och hur de sitter eller står. De menar att andningen visar ofta mycket tydligt vad som händer i personen. Att hålla andan är detsamma som att hålla igen känslomässigt. Att spontant andas djupt och fylla sig med luft innebär samtidigt att man också fyller sig med liv. De brukar också arbeta med inre bilder, fantasier och drömmar med paret. Ganska ofta ber de paret att beskriva sin relation genom en bild eller liknelse. En utgångspunkt i deras arbete med paren är kontaktstilar och kontaktavbrott. De redovisas i min studie i kapitlet gestaltterapeutiskt perspektiv. Carlgren & Övling arbetar också med ansvar. Ansvar handlar om att svara an på ett rakt, ärligt och självständigt sätt. Om kärleken ska tas på allvar så måste klienterna verkligen svara an på sin partner, och släppa de gamla, begränsade föreställningar om sig själv och sin partner och dessutom öppna sig för de starka krafter som kärleken egentligen innefattar. Ett pars gamla relation är en vanans trygghet. Jag/vi är våra begränsningar och problem anser Carlgren & Övling. De anser också att sexualiteten kan användas som ett maktmedel i kampen mellan könen. När mannen inte tar ansvar för sin sexualitet blir hans beteende ofta mycket polariserat. Han kan då pendla mellan att agera krävare och offer. Mannen blir då beroende av kvinnans sexuella lust eller olust. Carlgren & Övling brukar med par som vill utforska sin sexualitet, arbeta med polariteter. Det är ett sätt att öka förståelsen för hur vi låser oss i vissa positioner och roller gentemot varandra. En polaritetsövning som de använder sig av är att paret får spela varandra. Då blir energinivån ofta hög och det är befriande om paret kan titta på sig själv och varandra med kärleksfull humor. Då får glädjen stor plats i terapin. Ena stunden kan någon gråta och ena stunden någon skratta. De menar att när man är så nära sig själv som i terapin, är steget kort mellan olika känslor. Ju mer man hittar hos sig själv och accepterar som sitt, desto helare bli man som människa enligt Carlgren & Övling.

Curman, Mikael & Curman, Barbro (1993) har skrivit ett kapitel om gruppterapi med par på gestaltterapeutisk grund i Wheeler & Backman (1994) *On Intimate Ground* samt ett kapitel i (Mannerstråle, 2005, *Gestaltterapi på svenska*). I familjen startar vårt eget lärande om oss själva och där skapas även våra överlevnadsstrategier. I en grupp lever vi ut dessa strategier, precis som i parrelationen. I gruppen blir allt förstärkt, gruppmedlemmarna lär av varandra och får både ge och ta emot. Han menar att vi speglar oss inte bara i andras reaktioner på oss själva utan också genom att känna igen oss i varandra. När tryggheten i gruppen växer, vågar vi visa alltmer av oss själva. Terapeutens uppgift är att erbjuda ett alternativt sätt att se verkligheten, att arrangera möten med den i hanter- och smältbara portioner. Terapeutens

uppgift är också att skapa ett öppet och ärligt klimat – trygghet och tillit. De menar att det viktigaste är att terapeuten själv är autentisk, att han/hon visar sig själv som den människa han/hon är, och använder sig själv som terapeutiskt instrument. Curman, Mikael & Curman, Barbro menar att terapeutens viktigaste uppgift är att skapa en struktur, som möjliggör kontakt.

Hostrup, Hanne (2004) tar i en ny bok upp tre begrepp som hon anser är av vikt kring parterapi och för att par ska fungera hälsosamt. De tre begreppen är: *väderkorn*, *takt* och *riktning*. *Väderkorn* är de enskilda parmedlemmarnas förmåga att ta in sin omvärld utan att förlora sig själv. En viktig förmåga för att en god kontakt ska upplevas mellan de båda. Om paret har svårt att ha en hög medvetenhet om hur deras kontaktstilar interagerar med varandra har de inget bra väderkorn i sin relation. Då är det här krutet ska läggas i parterapi. *Takt* är förmågan att hålla samma känslomässiga och intellektuella rytm som sin partner. Det viktiga är att denna takt inte enbart är en anpassning till den andre eller att den andre endast anpassar sig till sin egen. Att arbeta med medvetenhet i hur parets takt fungerar kan vara en ingång för att hjälpa paret. *Riktning* är parets och den enskildes ställningstagande till vad de vill få ut av parförhållandet. Att följa en riktning i ett parförhållande kräver samarbete mellan känslor, intellekt och handling, vilket i sin tur kräver självdisciplin, mod och vilja. I parterapi är det viktigt att medvetandegöra i vilken riktning den enskilde parmedlemmen går mot. Håller paret samma riktning eller går de åt olika håll?

Zinker, Joseph (2000) skriver i sin artikel om Gestalt processen i parterapi. Han betraktar paret som ett system, en gestalt. Inom systemet sker det en interaktion mellan människorna i paret. Varje person har en gräns mot omgivningen och paret tillsammans har också en gräns mot omgivningen. Gestaltterapeutens fokus är på utrymmet (gränslandet) mellan paret, där mötet sker och inte inom deras inre individuella gräns. Parets gräns definierar hur paret relaterar till omvärlden runt dem. En del har ett tunt lager och andra har ett tjockare lager mot omvärlden. Ett kraftfullt verktyg är om Gestaltterapeuten kan använda en metafor som kännetecknen för paret och som beskriver paret som om de är en organism, t ex ”you two remind me of a quiet lake before a storm”. Varje person kan inte ta hela ansvaret för paret, dess överlevnad eller misslyckande. När ett par är i kris orsakar polarisationen fokus på individuella behov, klagomål och påhopp på den andre. Ingen i paret ser då till helheten, paret som en organism. Zinker arbetar med paret och då är det den ”tomma stolen” som får representera paret som helhet, den tredje enheten. Paret får använda den tomma stolen som en

plats de sätter sig i, när de talar om relationen som en tredje enhet. Metoden hjälper paret att lyfta sitt tänkande till att se parets relation som ett system, istället för att fastna i ett ego-skyddande tänkande. Zinker menar att värderingar är viktiga att arbeta med både som terapeut och för paret. Värderingar som han föreslår ska genomsyra gestaltterapeuten är bl a att respektera paret som ett system som finns där, arbeta i nuet, stanna utanför parets zon, titta efter vad var och en bidrar med när paret är tillsammans, fokusera på processen, lära var och en att bli en advokat för deras relation, fokusera på styrkorna i relationen, stödja en hälsosam rytm mellan att vara i kontakt och att dra sig tillbaka och lär dem att respektera varandras gränser. Energicykeln ska i parterapi ses som en interaktiv process som pågår mellan paret än en intrapsykisk process. Processen består av;

1. Sinnesförmimelse
2. *Awareness*, ett behov eller figur uppstår.
3. Mobilisering av energi.
4. Handling
5. Kontakt
6. Upplösning av behovet eller figuren
7. Tillbakadragande
8. Vila

I början av terapin så fastnar oftast paret i awareness enligt Zinker. Där tenderar paret att prata om, hellre än att aktivt göra något under sessionen. När sedan paret är fyllt av tankar och klagöranden så hjälper terapeuten att dem att utforska deras process i terapin. Sessionerna mitt i terapin handlar ofta om energi och experimentation. Sessionerna mot slutet av terapin brukar visa på god och hälsosam kontakt, upplösningen kommer snabbare eftersom båda har en ökad medvetenhet kring vad som händer mellan dem och varje person tar ansvar för egna upplevelser. Under den avslutande sessionen så drar sig paret undan terapeuten, eftersom de har en ökad tillit till sig själva och ett ökat behov av oberoende. Terapeutens uppgift blir då att ge paret ”tillstånd”, att gå hem med han eller hennes välsignelse. För att nå framgång med gestaltterapeutisk parterapi bör terapeuten se till att inte bli indragen av någon individs argumentation utan se paret som ett system, som kämpar för att hitta lösningar på deras problem. När Zinker känner sig påverkad av en individ så brukar han ta in en annan gestaltterapeut i parterapi. Han upplever att det är roligt att arbeta med par eftersom de inte dränerar terapeuten på energi utan tvärtom genererar så mycket energi.

Fow, Neil (1998) skriver i en artikel om parterapi där paret byter roller med varandra. Varje person i paret blir ombedd att prata utifrån hur han/hon tror att sin partner skulle beskriva sin situation utifrån ett antal frågeområden. Metoden ökar kommunikationen mellan paret och uppmuntrar till beteende förändringar genom en ökad empati och identifikation för den andre. Metoden kräver personliga egenskaper såsom flexibilitet, empati och lyhördhet. Egenskaper hos paret, som rigiditet och motstånd försvårar framgång menar Fow.

Philipsson, Peter (2001) skriver om hur han arbetar med par och familjeterapi. Han menar att det inte går att förstå individen inkluderat terapeuten, utan att ta in omgivningen.

Det är inte hans syfte att förändra paret eller familjens beteende. Terapeuten är också en del av processen och fältet. Terapeuten deltar i arbetet med att utforska paret eller familjens relation. Han arbetar *fenomenologiskt* dvs. han fångar fenomenen som visar sig mellan paret och ger tillbaka det han ser och blir medveten om. Han försöker inte hålla ihop paret eller separera dem. Däremot så gör han en överenskommelse med paret att hålla ihop minst sex månader. Några gör det, några gör det inte menar han.

Hostrup, Hanne (1997) beskriver i boken *Prinsessan och grodan*, tre olika parkonstellationer. ”*Halva hjärtan*” försöker hela sig själva genom ett mycket nära förhållande. De gör allt tillsammans i fullständig harmoni – tills den ena parten tröttnar. ”*Bulldozern och tornet*” kan inte lösa konflikten mellan närhet och isolering. Den ena slåss för större närhet och den andra för rätten att isolera sig, och förhållandet präglas av angrepp och försvar. ”*Prinsessan och grodan*” bygger på den ena partens gränslösa beundran och idealisering av den andra, som sitter på en piedestal och putsar på fasaden. Under deras strategier ligger emellertid samma rädsla, att inte bli sedd och mött ”sådan jag är”. Tornet utgår från att, om någon vill in i hans innersta, är det för att invadera honom och göra om honom. Bulldozern utgår istället från att skälet till att hon inte blev sedd och mött var att hon inte ropade högt nog. ”Om jag bara försöker lite mer, ska de nog se mig!” Att då se varandra i varandras sårbarheter och mötas där, är något helt annorlunda än att stängas med försvaren, kontaktavbrotten menar Hostrup.

Forskning om vad gestaltterapeuter upplever i framgångsrikt parterapi

Det finns inga studier så vitt jag har kunnat hitta, kring vad som är framgångsrikt i parterapi utifrån ett gestaltterapeuternas perspektiv. Mitt tillskott till vetenskapen blir att skriva om det.

Gestaltterapeutiskt perspektiv

Gestaltteorin bygger på gestaltpsykologin, fenomenologin som beskrivs under metodavsnittet, existentialismen, Lewins fältteori och österländskt tänkande. Dessa teorier beskrivs kort för att ge en bakgrund till vad gestaltteorin bygger på. I detta avsnitt beskrivs efter teorierna, några viktiga teoretiska begrepp som är relevanta för det undersökta fenomenet.

Gestaltterapiens grunder formuleras med utgångspunkten, att kontakt och relationer är människans primära verklighet, och att organismen inte har någon mening utan sin omgivning (Yontef, 1993).

Gestaltpsykologin

Gestaltteorin är influerad av gestaltpsykologin som talar om en ofullbordad gestalt och att den ska bli fullständig, fullbordad. Perls influerades av de tyska gestaltpsykologerna Wertheimer, Köhler och Koffka och tog till sig deras syn på vad en gestalt är. De betonade vad och hur istället för att fråga varför. Gestaltpsykologerna studerade hur människor uppfattar fenomen och att vi ofta uppfattar helheter i stället för små isolerade företeelser.

Gestaltpsykologi kommer av tyska ordet: *gestaltpsychologie* och är en psykologisk inriktning som menar att människan behöver förstå saker som helheter och som försöker beskriva sådana helheter utifrån deras gestaltkvaliteter (<http://sv.wikipedia.org/wiki/Gestaltpsykologi>).

Centralt i gestaltpsykologin är fältbegreppet. Gestalten tänks som ett element i ett större fält och som ett fält i sig. Det tillåter dels en dynamisk formulering av visuella intryck utan hänvisning till kunskap a priori, en gestalt förklarar så att säga sig själv, dels att en analys görs på en viss artikulationsnivå utan att en lägsta eller högsta artikulationsnivå först fastställs. Jämför med associationspsykologiska teorier som först fastställer vissa atomära enheter utifrån vilka helheter och delement därefter analyseras och byggs upp.

Gestaltpsykologi uppstod som en reaktion på reduktionistiska skolor som behaviorism och strukturalism under devisen "helheten är mer än summan av delarna", och har haft sin största betydelse inom perception och problemlösning genom insikt.

Enligt Mannerstråle så kunde Köhler bevisa att gestaltteorierna går att använda även när det gäller inlärning och problemlösning. Han menade att vi har lärt oss när vi har uppfattat de viktigaste relationerna mellan de olika delarna av det vi vill lära oss, när vi har satt ihop delarna av det vi vill lära oss till en meningsfull gestalt. När man fått ihop gestalten upplever

man en plötslig insikt, man har fått en förhöjd medvetenhet, man förstår. Det blev teorin om insiktsläring (Mannerstråle, 2005, s.29).

Lewins fältteori

Kurt Lewin (1890-1947) var forskare inom socialpsykologin. Han var knuten till den gestaltpsykologiska skolan runt Köhler, Wertheimer och Koffka i Berlin. Martin Gold skriver i biografien om Lewin, att han bara tog till sig vissa delar av gestaltpsykologin, nämligen idén om holism, om "situationens helhet" om "krafterna i fältet", men däremot inte gestaltpsykologins fysikaliska förklaringar (det vill säga om upplevelsen står att finna i hjärnan och nervstrukturerna). Han utvecklade ett begreppssystem som baserade sig på att individen ingår i ett komplext fält av krafter, och att allt beteende under en given tidsenhet kan betraktas som härrörande ur någon del av detta fält. Ett fält beskrivs som ett systemiskt nät av relationer, där varje fenomen som studeras återfinns i ett innehåll av ömsesidigt påverkande krafter, förenade i tid och rum i en komplicerad väv (Levin, 2004). Fältets väsentligaste egenskap är dess dynamik, och den processorientering som detta innebär, gör att man i gestaltterapi baseras sig på det som utvecklas i processen, snarare än på bestämda, statiska begrepp. Fältteorin hävdar att en människas beteende kan härledas ur summan av samtidigt existerande omständigheter (Levin, 2004, s.200). Denna mångfald av data för en händelse utgör ett dynamiskt "fält" där alla omständigheter är ömsesidigt beroende av alla andra omständigheter. Det mänskliga beteendet är en således en funktion av människan och hennes omgivning. Livsutrymmet (life space) är "den totala psykologiska omgivningen som en person upplever subjektivt", det inkluderar alla de faktiska omständigheter som existerar för människa och utesluter dem som inte gör det. Det omfattar behov, mål, minnen, trosföreställningar, händelser av politisk, ekonomisk, social natur etc., och allt annat som kan ha direkt inverkan på hennes beteende. Enligt fältteorin beror beteendet varken på det förflutna eller på framtiden, utan på det "här och nu" närvarande fältet. Det är fältet som organiseras i figur och grund. Gestaltterapi använder figur/grund i terapisituationen. Vad träder fram i terapin som figur, hos klienten eller mellan klient och terapeut? En gestaltterapeut är en deltagare i fältet tillsammans med klienterna. Enligt Perls, Hefferline och Goodman (1951) i Clarkson & Mackewn (2002 s.130) så är syftet med gestaltterapi att leta efter och arbeta med oavslutade händelser som söker uppmärksamhet i nuet. Perls och hans kollegor utvecklade en metod för att avsluta oavslutade händelser i nutid genom terapeutiska experiment. Kovel (1976, reprinted 1991) skriver i Clarkson & Mackewn (2002 s.127) att han var kritisk och menade att Perls minimerade, klientens förflutna och insisterade på att allt kan

görs här och nu. Kovel var också kritisk till Perls arbetssätt att utföra terapi i grupp och i workshops, eftersom Perls saknade en teori för grupper och deras grupprocesser. Enligt Clarkson & Mackewn, skrev eller pratade Perls själv aldrig om grupprocesser, utan han arbetade individuellt med klienten med tekniken ”hot seat” inför publik. Vilket enligt kritiker pekade ut ”hot seat” som en metod att arbeta med grupper, vilket var felaktigt enligt Clarkson & Mackewn.

Existentialismen

Existentialismen är en filosofi. Den existentiella tanke som mest påverkat gestaltteorin är den att varje människa måste ta ansvar för sitt eget liv. Perls skrev ibland om det engelska ordet ”responsibility” till ”response-ability”. Med det menade han att vi alla föds med förmågan att ta ansvar - svara an. Jag har ansvar för hur jag känner, jag tänker, jag gör. Jag kan inte ta ansvar för hur du känner, tänker, gör. Jag kan inte få dig att känna, tänka, göra. Jag är jag och du är du. Alla handlingar innebär val, alla kriterier för att göra val väljs också, och orsaksförklaringar räcker inte för att förklara en människas handlande eller val. Att växa och mogna som människa innebär att i gestaltterapi att gå från beroende av omgivningen till att finna stöd i sig själv (Mannerstråle, 2005). Perls menade att vi frågar saker för att plåga oss själva eller andra och att frågor får oss att förbli oberoende. Påståenden är ärligare och får oss att bli mer medvetna om vårt eget ansvar.

Österländskt tänkande

Gestaltteorin är influerad av österländskt tänkande och då främst från zenbuddismen som Perls studerade. Fokusering, koncentration och integration är viktiga begrepp som är hämtade från österländsk religion. I gestaltterapi så är det viktigt att klienten ”går in i sig själv, känner efter och kommer i kontakt med”. Det gestaltterapeutiska förhållningssättet innebär att leva fullt och helt, att sakta ner tills man hittar sin egen naturliga rytm. Perls använde orden ”lose your mind and come to your senses” för att beskriva detta. Ett annat begrepp är ”don´t push the river”. Med det menade han att det handlar om att hjälpa människor att undanröja hinder på vägen och att lita på att processen då tar hand om sig själv. Människan kan bara utvecklas genom att bli mer av det hon redan är. Man kan inte bli något man inte är. ”A rose is a rose is a rose.” ”Jag är jag och det bästa för mig är att bli så mycket jag som möjligt. Paradoxen är central i österländskt tänkande och den används inom gestaltterapi. Förändring sker när man vågar stanna i det som är och blir det man är, inte när man försöker bli det man inte är (Mannerstråle, 1995).

Självet

Inom gestaltteorin ses självet som en organiserade process som ständigt förändras. Perls ansåg att självet existerar endast i interaktion mellan personen och dess omgivning eller i interaktion mellan en person och en annan. Självet är det övergripande systemet för en människas kontakter och responser, vilka styr anpassningen till fältet. Kontakt och kreativ anpassning sker vid kontaktgränsen mellan personen och dess omgivning (Clarkson & Mackewn 2002, s.59). Självet organiserade funktion består enligt Philippon av *Id* som är den givna inre bakgrunden som formerar sig i sina möjligheter, vilket inkluderar organisk aktivering och oavslutade situationer som är på väg att bli medvetna. *Ego* är autonomt, vilket innebär ett aktivt förhållningssätt, avsiktligt, fritt, och väljande inom ramen för begränsningar omgivningen sätter, vilket också innebär att det utesluter andra relationer. Nu börjar det krävas vissa avsiktliga val och bortval, av grundarna kallat identifikation och alienering. *Ego*-funktionen är aktiv, målmedveten, sensoriken alert, motoriken offensiv. Den är autonom genom att den innebär ett aktivt förhållningssätt med val och bortval. *Personlighetsfunktionen* är en verbal framställning av självet. Den är svaret på frågan "Vem är jag? Hur agerar jag? Den grundar sig på redan vunna insikter och förmågor (Philippon, 2001, s.128-132.). Philippon har hämtat detta ur (Perls et al., 1951).

Awareness

Yontef, Gary (1993, s.139) skriver att medvetenhet är en form av upplevelse som kan definieras som att vara i kontakt med ens egen existens, med *det som är*. Individens reglerar sina behov genom vana eller medvetna val. *Awareness* är medlet för att reglera sig genom medvetna val. *Awareness* är en vakenhet gentemot inre och yttre villkor så att organismen kan inrätta sig efter dessa, men som inte behöver vara på "vanlig" medveten "the between" – det osynliga, den djupaste dimensionen av den mellanmänniska samhörigheten (Hycner, 1995, s. 166).

"The point at which this *awareness* is formed is the point of contact. "Contact, the work that results in assimilation and growth, is the forming of a figure of interest against a ground or context of the organism/environment" (Perls et al., 1951, p.231).

Gestaltterapi fokuserar på vad och hur, och inte innehållet i det som sägs.

By working on the unity and disunity of the structure of the experience here and now, it is possible to remake the dynamic relations of the figure and ground until

the contact is heightened, the awareness brightened and the behaviour energized, most important of all, the achievement of a strong gestalt I itself the cure, for the figure of contact is not a sign of, but is itself the creative integration of experience. (Perls et al., 1951, p. 323).

Enligt Clarkson & Mackewn (2002 s.135) så var *awereness* och dialogen, Perls viktigaste tekniker. Yalom (1980) var enligt Clarkson & Mackewn (2002 s.149) kritisk till Perls. Yalom menade att Perls inte tog ansvar för individen under processen i terapin, utan däremot för processen. Yalom menade att gestaltterapi inte handlar om tekniker och snabba gimmicks, utan att det är en process som handlar om att arbeta med fenomenologisk medvetenhet, experimentering, skapande och dialoger.

Kontaktcykeln

För att förstå kontaktcykeln, behöver man förstå begreppen figur och grund. De kommer från gestaltpsykologin, där man fann att människan ur alla sinnesintryck som omger henne, kunde välja ut och fokusera på något givet i varje stund. Det hon fokuserar på blir figur mot allt det övriga, bakgrunden. En bra figur är en som är klar och skarpt urskiljd från sin bakgrund (Clarkson & Mackewn 2002, s.41). Alla levande organismer har en inneboende kraft till självreglering. För att överleva måste organismen tillgodose sina behov, vilket också sker spontant om inte processen störs. Kontaktcykeln innehåller alla de element som krävs för att kontakt ska uppnås och avslutas, t ex sinnesförmimelse, emotionell och kognitiv uppmärksamhet, mobilisering, rörelse, interaktion med fältet och därefter tillbakadragande (Brageé, 2001).

Perls beskrev kontaktcykeln som en process bestående av sex delar (Clarkson & Mackewn 2002, s.50). Kontaktcykeln och processen görs stegvis genom olika val, medvetna eller omedvetna;

1. Förkontakt. Organismen är i vila och ingen tydlig figur finns. Fältet är oorganiserat. Id styr självets struktur.
2. Kontakt. Sinnesförmimelser uppstår inom eller utanför organismen. Individen blir medveten och en figur framträder i fältet. T ex en känsla av ensamhet förmimmas. Ego styr självets struktur.
3. Slutlig kontakt. Medvetenhet om behovet. T ex att kontakta en vän. Figuren är färdig och hel. *Awareness* är tydligt. Fältet är maximalt orienterat. Mobilisering av energi

- sker för att tillfredsställa behovet. T ex hon går fram till telefonen, lyfter luren och ringer en vän. Självvet är gestalten.
4. Efterkontakt, sker utan medvetande. Personligheten styr självstrukturen. T ex erfarenheten av telefonsamtalet integreras. Figuren löses upp.
 5. Tillbakadragande. Det finns inte kvar någon speciell figur, organismen är i balans och återgår till vila. Figur och bakgrund försvinner.

Kontaktavbrott och kontaktstilar

Enligt gestaltteorin finns det psykologiska mekanismer som gör att vi trots svårigheter behåller oavslutade situationer från de förflutna och förnekar oss behovstillfredsställelse. Dessa mekanismer kallas störningar vid kontaktgränsen och kan ses som fixeringar som stör den hälsosamma gestaltformationen och –växlingen. Kontaktcykeln blockeras och avbrottet ger en oavslutad eller fixerad gestalt. Behovet kan inte tillfredsställas. Enligt Perls (1951) så har alla kontaktstilar har en medveten och en omedveten sida. *Introjektion*, att ”svälja” andras åsikter, moraliska aspekter, fakta osv. utan att själv ta ställning för om de passar eller inte. *Projektion*, individen känner sig arg men inte vågar ”äga” känslan, utan lägger känslan på den andre och tror att det är den andre som är arg. Omedveten projektion är ett avbrott till autentisk kontakt och att kunna relatera mellan människor. *Konfluens*, uppstår när två personer inte har någon känsla av olikhet. T ex. förälskelse gränserna mellan individerna försvinner. Omedveten konfluens har sociala konsekvenser T ex att individen inte accepterar olikheter. *Retrofleksion*, med det menas att individen gör saker mot sig själv som du egentligen ville göra mot andra. T ex blir arg på sig själv istället för på den andre. Det kan också handla om att göra mot dig själv, de du egentligen vill att andra ska göra mot dig. *Egotism*, upplevelsen av att kontrollera och/eller kommentera dig själv. Att ha kontroll över sig själv och kväva sin spontanitet. *Defleksion*, att undvika, avvärja kontakt, att inte låta sig påverkas av sina egna signaler eller av omgivningen. Kontaktformerna är användbara om de används med medvetenhet, alltså blir valda av individen vid vissa situationer.

Enligt Kovel's kritik i Clarkson & Mackewn (2002, s 72) mot Perls, så sa han att Perls uppmärksammande mest projektion och sa att det var den största formen för störd kommunikation mellan självet och de andra människorna. Enligt Clarkson & Mackewn (2002, s 72) stämde kritiken till en viss del men Perls och hans kollegor beskrev ju sex kontaktstilar; introjektion, konfluens, retrofleksion, projektion, egotism och defleksion. Vilka alla var viktiga för Perls enligt Clarkson & Mackewn. Perls arbete med drömmar som projektioner, låg säkert bakom Kovel's kritik enligt Clarkson & Mackewn.

”Jag - Du” möten

Martin Buber (1878-1965) är betydelsefull för gestaltteorin. Han beskriver kontakten i relationen och vad som uppstår ”in the between” mellan två personer och är därför intressant utifrån mina studerade fenomen. Buber var en tysk existentiell filosof som utvecklade tankarna om Jag – Du relationen. (Buber, 2001, s.11) beskriver tre sfärer där det uppstår relationer.

1. livet med naturen
2. livet med människorna
3. livet med den andliga världen.

Fokus här är ”livet med människorna”. Buber talar om två olika slags relationer. En Jag – Du relation och en Jag – Det relation. Jag – Det relationen menar Buber är en subjekt – objektrelation medan Jag – Du relationen är en subjekt – subjekt relation. Grundordet Jag – Du kan enligt Buber bara uttalas med en människas hela väsen. Den inre sanningen och sammansmältningen till ett helt väsen kan aldrig ske genom mig och aldrig utan mig. Jag blir till i förhållande till duet; i det jag blir till som jag säger jag du. Allt verkligt liv är möte (Buber, 2001). Jag blir till i relationen och relationen till duet är omedelbar. Buber menar att relationen är ömsesidighet och att det verkliga mötet och livet sker i duet. Jag – Du mötet är en slags sammansmältning, medan Jag – Det innebär att jaget avskiljer sig. Det är genom duet som människan blir till ett jag (Buber, 2001). Kärlek är ett Jags ansvar för ett Du: häri består likheten mellan alla älskade, den likhet som inte kan bestå i något slag av känsla – hos alla älskade från den minste till den störste och från den lyckligt trygga, vars liv är inneslutet i en älskad människas, till den livet igenom vid världens kors naglade, som förmår och vågar det oerhörda: att älska människorna (Buber, 2001, s.23). Buber menar att kärleken är blind så länge den inte ser hela människan. Buber menar att man kan bara hata en del av en människa.

När det gäller den psykoterapeutiska relationen mellan terapeut och klient så skriver Buber; ”Varje Jag – Du förhållande inom en relation, som utformar sig som den ena partens målmedvetna påverkan av den andra, består i kraft av en ömsesidighet, vilken det är förelagt att inte bli fullständig”. Enligt Joachim Israel, i boken *Martin Buber dialogfilosof och sionist* (2000, s. 100) så menar Buber om den terapeutiska relationen ska vara framgångsrik så kan terapeuten vara terapeut för klienten, klienten kan dock inte vara terapeut för terapeuten. Terapeutens roll blir att se till att paret eller klienten inte blir beroende av terapeuten. I en terapeut – klient relation hamnar terapeuten från början i en överlägsen position om han

betraktar den andra enbart som klient/patient, dvs. som ett objekt men inte som ett Du, dvs. en som ett självständigt subjekt. Om terapeuten i stället skulle kunna se klienterna och deras förhållningssätt inte som en sjukdom utan som ett samlevnadsproblem och förvandla terapin till en problemlösningssituation, så skulle möjligheterna förbättras. Samlevnad betyder att det sker något mellan människor och det som sker mellan människor kan vanligtvis inte bero på den enas handlingar och endast vara hans ansvar. Problemen rör parets ömsesidiga relation. När detta sker, förvandlas de flesta former av psykisk sjukdom med få undantag till en mellanmännisklig problematik om samlevnad. I detta fall rör det klientens Jag – Du relation till sin närmaste omgivning. Utgår terapeuten från detta synsätt slipper han spela den allvetandes roll utan kan hjälpa till med födelsen av nya relationer. Terapeutens hjälp blir till självhjälp. På detta sätt kan terapeut – klient relationen utvecklas till en Jag – Du relation, varvid de bådas relationer till varandra kan utgöra lärostycken. Det finns två typer av påverkan på människors tankesätt, sinnelag och livsgestaltning enligt Buber. När den ene vill påverka den andre sin egen åsikt och attityd samt när den ena hos den andre kan känna igen och stödja något som redan finns anlag till, vad han inom sig själv lärt känna som sant och riktigt (ibid). I det andra sker påverkan genom mötet, genom ”existentiell kommunikation mellan det som är och det som är på väg att bli”. Enligt Israel är detta kärnan i psykoterapi och målet blir då att utveckla och släppa fri det som redan finns i vardande (Israels, 2000, s. 102).

Teoridelen avslutas här och i nästa avsnitt redogör jag och diskuterar mina val av metod och beskriva studiens tillvägagångssätt.

Metod och material

I detta avsnitt redogör jag för syftet med studien och upplägget. Här beskrivs metodvalet samt fenomenologin. Vidare beskrivs hur datainsamling, urval och intervjupersonerna valts ut och etiken kring detta. Därefter redogörs valet av analysmetod EPP, dess upplägg och tillvägagångssätt. Avsnittet avslutas med ett kapitel om etik och etiska överväganden samt studiens reliabilitet och validitet.

Undersökningens syfte och uppläggning

Övergripande syfte

- att öka kunskaperna om gestaltterapeutisk parterapi.

- att utifrån insamlade berättelser söka spåra de fenomen som fångar gestaltpsykoterapeuternas upplevelser i framgångsrik parterapi.

Idag finns det många gestaltterapeuter som arbetar med parterapi men lite forskning om framgångsrik parterapi. Meningen är att ta reda på vad som kännetecknar gestaltterapeuternas upplevelse i framgångsrik parterapi. Studien syftar till att ta reda på vad detta fenomen består av och hur det visar sig. Utifrån ett fenomenologiskt perspektiv har intervjuer med gestaltterapeuter genomförts för att upptäcka vilken mening dessa personer ger fenomenet. Genom att jämföra den mening olika informanter ger fenomenet och hitta det som är gemensamt väntar jag mig att hitta kännetecknen som beskriver fenomenet av intervjupersonernas upplevelse i framgångsrik parterapi. Det vill jag undersöka och öka kunskapen om och det blir mitt tillskott till forskningen. Den kunskapen vill jag gärna sprida till andra genom information och utbildning. Ett annat syfte är att jag vill arbeta med parterapi efter utbildningen eftersom jag är intresserad av att hjälpa människor med sina kärleksrelationer.

Forskningsfrågan

Forskningsfrågan att undersöka är, vad gestaltterapeuter upplever i framgångsrikt gestaltterapeutisk parterapi.

Metod

Här stod valet mellan kvalitativt eller ett kvantitativt förhållningssätt. Kvale (1997) menar att en kvalitativ intervju frilägger den intervjuades upplevelse av världen innan man lägger på den vetenskapliga förklaringen. Mitt syfte var att fånga gestaltterapeuternas upplevelse i parterapi och söka efter kvalitativa faktorer som kan beskriva något, därför valdes den kvalitativa metoden. En kvalitativ undersökning syftar till att nå empirisk kunskap genom att informanter får berätta utifrån sin egen livsvärld. Metoden stödjer ett kunskapsinhämtande vad gäller ”mening, innebörd eller betydelse av ett fenomen” (Allwood 1999).

Syftet i studien är inte att hitta en absolut sanning eller pröva hållbarheten i en hypotes. Då skulle en kvantitativ studie på ett representativt urval ha valts som metod.

Ämnet för den kvalitativa forskningsintervjun är den intervjuades livsvärld och hennes relation till den. Intervjun söker tolka meningen hos centrala teman i den intervjuades livsvärld.

Intervjun har inte kvantifiering som mål. Intervjun söker nyanserade beskrivningar om den intervjuades livsvärld. Beskrivningar av specifika situationer och handlingar eftersträvas. Intervjuaren är öppen för nya och oväntade fenomen. Intervjun är fokuserad på min frågeställning. Intervjun kan leda till nya insikter vilket kan förändra berättelsen. Som intervjuare påverkar jag resultatet av intervjun, eftersom vi samspelar.

En fenomenologisk studie görs då fenomenologin intresserar sig för att klargöra vad som framkommer i upplevelsen och hur det framträder utan att tolka upplevelsen. Undersökningen är deskriptiv och empirisk. Om syftet hade varit att kunna formulera en teori kring vad som är framgångsrikt i parterapi så hade metoden ”grounded theory” varit lämplig. Nu var inte mitt syfte att formulera en teori och därför valdes inte denna metod.

Datainsamling

Urval

Mitt urval är naturligt homogent eftersom det är gestaltterapeuter som arbetar med parterapi. Geografisk spridning är inte relevant i min forskning. Gestaltterapeuterna är geografiskt verksamma inom Stor Stockholm med omnejd. När det gäller kön var det viktigt, att båda könen var representerade. Gestaltterapeuternas arbetssätt är, att de arbetar som kollegor, en man och en kvinna, när de träffar ett par bestående av en man och en kvinna. Har det någon betydelse om paret de arbetar med är två män eller två kvinnor? Ändras konstellationen då till två män respektive två kvinnor som är Gestaltterapeuter? Nej, det gör det inte enligt mina informanter. Några av informanterna hade erfarenhet av parterapi med homosexuella par och då hade de träffats med samma kollega som vid heterosexuella par, det vill säga att de hade varit två gestaltterapeuter av båda könen representerade. Kön i sig är inte relevant i min studie men däremot påverkar kön gestaltterapeuternas arbetssätt. Det kan vara av intresse att utforska i en annan studie som då skulle utforska, hur gestaltterapeuters arbetssätt påverkar parterapin och balansen i rummet, om gestaltterapeuterna är en man och en kvinna som träffar ett heterosexuellt par. Detta är en avgränsning i min studie och jag väljer därför inte att skriva mer om det.

Etik kring urval

Jag har intervjuat fyra erfarna gestaltterapeuter som arbetar med parterapi. Om gestaltterapeuterna hade varit yngre med kortare yrkeserfarenhet kunde det ha påverkat

studien, utifrån att yngre personer har kanske andra värderingar, attityder och synsätt än äldre. Om urvalet bestått av en blandning av psykoterapeuter, imagoterapeuter och gestaltterapeuter hade det också påverkat studien? Ja, troligtvis eftersom var och en bidrar med sina erfarenheter, arbetssätt, värderingar, attityder och upplevelser. Så valet av informanter påverkar självklart min forskning. Eftersom urvalet består av personer från ett ganska litet yrkessamfund så har det varit viktigt att skydda dem och därför gjorde jag ett urval utifrån att ingen av informanterna arbetar tillsammans som ett par. De som arbetar i par arbetar med andra gestaltterapeuter. Detta eftersom jag ville få så fria berättelser som möjligt, utan att informanterna skulle börja hänvisa till varandra och kanske prata med varandra innan intervjun, vilket kunde ha skadat sekretessen. Jag anser att detta sätt, ökade studiens konfidentialiteten.

Intervju

Datainsamlingen har skett genom intervjuer. Fem erfarna gestaltterapeuter som arbetar med parterapi på gestaltterapeutisk grund har intervjuats. Informanterna var okända av mig och jag hade aldrig träffat dem innan intervjun. Jag övervägde först att intervjua dem i par men valde inte den metoden. Intervjuerna skedde med var och en för sig. Anledningen till detta är att jag vill fånga varje persons enskilda upplevelse och livsvärld om vad de upplever i framgångsrik parterapi. Den första intervjun var en provintervju och den ingår inte i resultatet. Däremot har den legat som grund för mina övergripande syften och frågeställningar i intervjuerna. På grund av tidsbrist har inte fler informanter kunnat intervjuas och deltagit i studien.

Paret som gestaltterapeuterna har arbetat med kommer jag att behandla som en helhet. Det innebär att jag skriver, paret och då menar jag två individer som har en kärleksrelation tillsammans. Intervjuerna har bandats och varade 50 – 70 minuter. Intervjuerna har skett på olika platser, en hos informanten i dennes hem och resterande i deras terapilokal. Att intervjua i intervjupersonens hem blev en mer personlig upplevelse för mig, jämfört med att möta informanterna i deras terapilokal. Jag kände mig inbjuden på ett mer personligt sätt och blev lite blyg till en början. Informanternas öppna och välkomnande attityd gjorde mig snabbt lugn och avslappnad och det bidrog till att jag lättare kunde anpassa till olika miljöer. Om jag hade bjudit in informanterna till min terapilokal hade jag känt mig trygg direkt och informanterna hade fått anpassa sig till min miljö. Resonemanget ovan anser jag påverka studien marginellt eftersom informanternas välkomnande sätt bidrog till min snabba anpassning till olika miljöer.

Intervjuerna transkriberades av mig, vilket var ett omfattande arbete. Informanternas ord tecknades ner ordagrant med suckar, pauser mm inom parentes. Punkt och komma sattes ut av mig, där det befanns lämpligt.

Mitt förhållningssätt har präglats av en stor respekt och varsamhet för det jag fått ta del av, nämligen informanternas erfarenheter och upplevelser. Jag har fått frågor från informanterna på vem som ingår i studien och det har jag naturligtvis inte svarat på för att skydda deras anonymitet. Informanterna vet inte, förutom dem själva, vem som deltar i studien. Därefter är materialet skyddat hos mig och alla namn är borttagna i protokollen. Spårbarheten är minimal och det är min förhoppning att citaten i resultatdelen, inte ska kännas igen av någon annan än möjligen dem själva.

Intervjupersoner

Till min studie valdes gestaltterapeuter varit yrkesverksamma under lång tid och har en gedigen yrkeserfarenhet. De är medelålders och representerar båda könen. En intervjuperson tackade nej att medverka i studien pga. bristande aktuell erfarenhet av parterapi och ett ökat egen intresse av individualterapi istället för parterapi. Personen hänvisade mig till en annan gestaltterapeut, vilket tacksamt godtogs.

Fenomenologin

Edmund Husserl (1859-1938) tysk filosof av judiskt ursprung, mest känd som den moderna filosofiska fenomenologins fader (http://sv.wikipedia.org/wiki/Edmund_Husserl). Han disputerade med en matematisk avhandling. I hans andra avhandling om talbegreppet så rörde han sig i gränslandet mellan matematik och filosofi.

I sitt verk, *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi* (1913) som består av tre band varav två och tre publicerades postumt. I verket attackeras det naturvetenskapliga, avhumaniserade och avhumaniserande intrånget i humanvetenskapen. En skarp gräns dras också mellan *essentia* (vad något är) och *existentia* (att något är) vilket har blivit en bärande pelare i hermeneutiken. Metoden att skilja dessa två åtar bär det tekniska namnet *epoché*. Husserls viktigaste texter efter *Idéer* är *Cartesianska meditationer* (1929) och *Den europeiska mänsklighetens kris och filosofin* (1936/54). I den förra presenteras utförligt en intersubjektivitetsteori. I den senare behandlas livsvärlden och relationen mellan vetenskap

och filosofi. Husserl ville göra fenomenologin och vetenskapen mer vetenskaplig, alltså skapa en metod som säkerställer sanningshalten i den kunskap vetenskapen eller filosofin grundar sig på. Husserls mål var att avslöja de implicita förutsättningar på vilka all vetenskap var baserad (Sander, 1999, s. 102). Metoden är både filosofisk och vetenskaplig.

Fenomenologin intresserar sig för att klargöra både det som framträder och det sätt på vilket det framträder. Fokus ligger på människornas perspektiv på sin värld och att från detta i detalj beskriva erfarenheternas innehåll och struktur, att förstå den kvalitativa mångfalden i upplevelserna och att göra den väsentliga meningen explicit. Metoden strävar efter att göra det osynliga synligt genom att gå utöver det omedelbart upplevda och artikulera en förreflektiv nivå av levda innebörder (Kvale, 1997, s.54). Den fenomenologiska filosofiska metoden består av olika s.k. reduktioner, där t ex den eidetiska reduktionen strävar efter att klarlägga ett fenomenens essens (eidetiska struktur). Reduktionen syftar till att sätta inom parentes, ”bracketing”, inte bara den upplevda världen, utan också all form av vetenskap, åsikter etc. som kan användas för att förklara fenomenet ifråga.

Databearbetning och analys

EPP-metoden

I denna studie har valts en särskild fenomenologisk metod för psykologisk forskning, avsedd att användas på empiriskt material, kallad EPP-metoden (*Empirical Phenomenological Psychological Method*) Karlsson i Allwood & Erikson (1999).

Enligt Gunnar Karlsson är det i EPP-metoden, utgångspunkten i hela analysarbetet, att forskaren inte ifrågasätter intentionalitetens giltighet i det empiriska materialet utan utgår från att det handlar om hur informanten meningsbestämmer den beskrivna situationen och det studerade fenomenet i fråga. Forskaren strävar efter att vara så öppen och förutsättningslös som möjligt i förhållande till texten. Men forskarens förförståelse är en förutsättning för att kunna analysera texten och det är ett oundvikligt dilemma att forskarens förförståelse styr tolkningen av texten. Karlsson menar det finns en delikat ”spänning” mellan forskarens förförståelse och strävan att vara så öppen och förutsättningslös som möjligt i förhållande till texten. ”Det är i spänningen mellan forskarens förförståelse och forskarens strävan att vara så öppen som möjligt som tolkningen i EPP-metoden växer fram” (Karlsson i Allwood & Erikson 1999, s. 343). Ett annat viktigt element som härrör ur hermeneutiken, är att tolkningen av varje texts del endast kan ske mot bakgrund av en helhetsförståelse, vilken i sin

tur hela tiden fördjupas som ett resultat av analyserandet av varje del. Detta innebär att materialet måste läsas igenom flera gånger, delarna måste hela tiden jämföras med helheten och det ursprungliga upplevandet av texten. Forskaren försöker förstå och toka informantens upplevelse av situationen genom texten, vad informanten kan ha avsett med en specifik utsaga.

Syftet med metoden är att nå en fenomenologisk beskrivning av objektet för studien. Textens eidetiska dimension, meningsstrukturen, tolkas fram, vilket frilägger ett möjligt sätt som världen kan visa sig på. ”Den unika och specifika situation som informanten har avsett att beskriva så noggrant som möjligt ”tonar bort” och ett sätt för världen att visa sig på framträder när forskaren tolkar fenomenets meningsstruktur ur texten”. EPP-metoden fördjupar på så sätt förståelsen av det studerade fenomenet, snarare än att deskriptivt återge informantens upplevande. Tematiseringen av upplevelsens essens är vad som ger en fördjupad förståelse av fenomenet i fråga (Karlsson i Allwood & Erikson 1999, s. 344).

Resultaten som uppnås med hjälp av EPP-metoden söker beskriva fenomenets meningsstruktur, vilket består av ett antal kännetecken eller konstituenten. Dessa kännetecken bildar, genom sin speciella formation eller sitt speciella mönster, en meningsstruktur. De kännetecken som återfinns i alla intervjuer kallas *generella* kännetecken. Man kan även finna typologiska kännetecken, det är kännetecken som gäller för vissa protokoll men inte för alla. Det är exempel på att fenomenet ifråga kan visa sig på flera olika sätt, samtidigt som något eller några kännetecken är gemensamma (generella) – annars skulle det inte vara typologier av samma fenomen. Generella kännetecken kan sen ”testas” på en högre nivå, dvs. frågan kan ställas om dessa kännetecken är (ontologiska) konstituenten, som beskriver nödvändiga villkor för fenomenet i fråga. Det innebär att i fantasin fritt variera varje generellt kännetecken, i syfte att undersöka om det med nödvändighet gäller i alla tänkbara fall av fenomenet i fråga.

Första nivån i tolkningen är att omformulera en meningsenhet till en mer generell meningsstruktur för att undersöka om fler än det aktuella fallet kan omfattas av samma struktur. *Andra nivån* i tolkningsarbetet handlar om att jämföra de i studien ingående protokollen med varandra för att finna meningslikheter. Där meningslikheter befins i alla protokoll kan man gå vidare till *nivå tre*; den ontologiska nivån. Här används de framtolkade kännetecknen på ett friare sätt. Forskaren undersöker om den empiriska funna meningen är nödvändiga villkor för fenomenet i fråga, vilket Gunnar Karlsson benämner ”tvingande

möjligheter”. En tvingande konstituent för existensen av fenomenet i fråga. (Karlsson i Allwood & Erikson 1999, s. 349).

Poängen med fenomenologisk forskning är att på visa möjligheter och inte kartlägga existensen av (tillfälliga) fakta. De olika kännetecknen i resultaten kommer att kunna variera mellan att beskriva tänkbara men inte tvingande möjligheter för ett fenomen till att beskriva ”tvinande möjligheter”, dvs. absolut nödvändiga möjligheter (villkor) för fenomenets existens. Att karaktären av resultatet beskrivs som möjligheter och inte faktiskt varande, fångar fenomenologins syn på tillvaron, att människans vara i världen handlar om möjliga sätt att vara på.

EPP-metoden följer en praktisk och pedagogisk indelning i fem steg:

1. Genomläsning av alla intervjuer för att få förståelse för helheten och ett bra grepp om innehållet.
2. Protokollet över intervjun delas in i mindre enheter som kallas meningsenheter. Forskaren använder sig av sin spontana förståelse för perspektivet och har fenomenet i fokus.
3. Informantens vardagsspråk översätts till mer allmänna psykologiska kategorier utifrån forskarens perspektiv med betoning på det studerade fenomenet. Här börjar den egentliga fenomenologiska reduktionen. Forskaren ska beskriva den fenomenologiska strukturen av fenomenet. Forskaren transformerar meningsenhet från subjektets ord till forskarens språk/perspektiv. Det transformerade språket för varje meningsenhet ska ses i ljuset av hela protokollet enligt den hermeneutiska cirkeln.
4. De transformerade meningsenheterna syntetiseras till situerade strukturer och presenteras i form av synopsis. Processen beskriver ”hur” ett fenomen levs medan strukturen fokuserar på ”vad” fenomenet är.
5. Varje intervju består nu av en specifik beskrivning där fenomenet presenteras. Dessa jämförs och syntetiseras med varandra. Därefter har man uppnått en allmän beskrivning av fenomenet i fråga.

Se bilaga, 4 för exempel på meningsenheter och bilaga 1 för exempel på situerad struktur.

Etik

För att uppfylla de krav på intervjuprotokoll den fenomenologiska metoden i allmänhet och EPP-metoden i synnerhet ställer, måste datainsamling ge information som är så öppen och

fullständig som möjligt. Intervjun måste alltså ha en personlig karaktär med god kontakt mellan intervjuare och intervjuperson, präglad av ömsesidig tillit och respekt. I detta syfte har jag gjort en noggrann genomgång av syfte och genomförande av studien med varje intervjuperson så att hon/han ska kunna veta hur den informationen hon lämnar kommer att användas. I mötet med informanterna var jag också medveten om skillnaden mellan den terapeutiska intervjun som ”syftar till en förändring i klientens personlighet” och forskningsintervjun som syftar till att genom frågor ”nä kunskap” om undersökningens värld (Kvale, 1997). Min medvetenhet handlar om att jag som forskare påverkade det som händer i intervju rummet. Hur min närvaro påverkade, det vet jag inte fullt ut. Informanterna sa att de tyckte det var roligt att få delta i studien och alla informanter kommenterade att de upplevde att vi fick en god kontakt i intervjurummet. Det jag upplevde var att informanterna tyckte att det var positivt att bli lyssnade till och bli sedda i sina upplevelser. En koppling kan här göras till Levins fältteori, som intervjuare är jag medveten om att jag är medskapare i det fält som uppstår i rummet. Jag kände mig trygg i min roll som intervjuare och jag upplevde också att informanterna och jag fick en god kontakt. Jag delade deras upplevelse, jag blev både berörd och glad och vi kunde skratta gott tillsammans. Min uppfattning är att intervjupersonerna öppet och villigt berättade om sina upplevelser.

Alla informanter informerades muntligt och skriftligt att deras identitet är konfidentiell och anonym och att de när som helst kunde dra sig ur studien. Det skriftliga informerande samtycket undertecknades ömsesidigt.

Jag har valt att betrakta tolkningar och analys av intervjuerna som mitt eget ansvar, som intervjupersonerna inte ska göras delaktiga i. Framförallt beror detta på att resultatet handlar om mening av fenomenen bortom intervjupersonernas naturliga förståelse av dem. Jag håller det inte möjligt att genomföra en sådan process inom ramen för de krav den valda metoden, EPP-metoden, ställer. Material jag samlat in har behandlas med största respekt och varsamhet. Det är min roll att tydliggöra vad tystnadsplikten innebär och garantera de inblandade informanternas anonymitet. Jag är medveten om att det är olika för olika personer, vad som uppfattas som integritetskränkande. Jag har fått frågor från informanterna på vem som ingår i studien och det har jag naturligtvis inte svarat på, just pga. anonymiteten. Det är också viktigt att andra som sedan läser min uppsats inte kan identifiera någon informant.

Validitet och reliabilitet

Kvale, Steinar (1997) menar att validiteten är viktigt i en kvalitativ studie. Han säger att validitet ofta definieras genom denna fråga: Mäter du vad du tror att du mäter? Den *interna validiteten* står för trovärdighet eller tillförlitlighet och den *externa validiteten* står för överförbarhet. *Reliabilitet* ställer frågan om mitt forskningsresultat är generaliserbart dvs. kan jag lita på det material jag har inhämtat och om man kan göra likadant en gång till och få fram samma resultat. Detta är svårt att uppnå i en kvalitativ studie eftersom jag är en del i materialet. Vid en kvalitativ fenomenologisk studie bör frågan om verifiering uppmärksammas under hela forskningsprocessen (Kvale 1997, s.213).

I diskussionsdelen, under metodavsnittet kommer jag att redovisa mina reflektioner kring studiens validitet och reliabilitet. I nästa avsnitt kommer studiens empiriska material att redovisas och resultat kommer att analyseras.

Resultat

Inledning

I detta avsnitt presenteras resultatet på följande sätt och i två delar. Den första delen handlar om arbetssätt och den andra handlar om de gemensamma kännetecken som framkommit i de fyra intervjuerna. Först börjar en bakgrund med en beskrivning om hur gestaltterapeuterna arbetar med parterapi. Det finns två arbetssätt, där upplevda fördelar beskrivs. Därefter görs en definition utifrån vad informanterna beskriver är framgångsrik parterapi. Vidare, målet med terapin och hur gestaltterapeuterna vet att de har nått dit. Därefter beskrivs orsaker till terapi och hur ett upplägg kan se ut samt vad gestaltterapeuterna tycker är viktigt i terapirummet. Sedan visas en översikt på de gemensamma kännetecken som funnit i de fyra olika intervjuerna. Därefter följer en berättelse som är en sammanfattande beskrivning av resultatet. Sedan beskrivs varje kännetecken var för sig under en egen rubrik – först med en sammanfattning och därefter mer utförligt. Några sammanfattade slutord avslutar resultatdelen.

Bakgrund

De gestaltterapeuter som deltog i studien arbetar antingen själva som gestaltterapeut med par eller tillsammans med en annan gestaltterapeut. De arbetar man och kvinna tillsammans med paret som oftast är en man och kvinna. De informanter som uppger att de arbetar ihop med en

partner säger sig vara nöjda med det. De kan också välja att arbeta individuellt med ett par. Om någon i paret behöver individuell terapi så arbetar gestaltterapeuterna också med det. Det kan ske parallellt under parterapi eller före och eller efter parterapi.

Fördelar med att arbeta i par, enligt informanterna som arbetar så.

- Informanterna upplever ett stöd av att arbeta med en annan gestaltterapeut som de känner sig trygg att arbeta med. Ett gott samspel upplevs som berikande.
- Intervjupersonerna upplever en frihet att kunna gå in och ur samtalet med paret.
- Arbetssättet upplevs seriöst av intervjupersonerna och skapar en ökad trygghet för paret genom att den ena eller andra av gestaltterapeuter inte så lätt hamnar i fällan att ta parti för den ena eller andra i paret. Informanterna upplever att det blir en bra balans och jämvikt i rummet.
- Informanterna upplever att två gestaltterapeuter kan reflektera tillsammans och spegla paret relation.

Fördelar med att arbeta enskilt med par, enligt informanterna som arbetar så.

De informanter som väljer att arbeta enskilt med parterapi var i studien uteslutande män. De berättar, att de upplever att det oftast är kvinnan i paret som tar initiativ till parterapi och då upplever informanterna, att de manliga klienterna känner en ökad trygghet om gestaltterapeuten är en man. Oftast saknas då inte en kvinna. Om den situationen förändras för klienterna så bjuds en kvinnlig gestaltterapeut in.

- Informanterna upplever en frihet att kunna följa egna impulser och idéer som upplevs lättare än att vara lyhörd för och följa en annan gestaltterapeut.
- Om två gestaltterapeuter drar åt olika håll och inte är samspelade så är det en fördel att arbeta enskilt.

Vad gestaltterapeuterna anser är framgångsrik parterapi.

Parterapi är en gestaltterapeutisk behandling av problem som uppstår i parrelationen. I studien varierar åsikterna om vad som är framgångsrikt och lyckosamt i parterapi. Intervjupersonerna menar att terapin blir framgångsrik, när paret får de behov de har kommit med till parterapi tillgodosedda. Att paret väljer att ta hjälp med något som är svårt i deras parrelation är en förutsättning för att lyckas. Att de vill ha hjälp. Det är inte informanternas ansvar om relationen mellan paret ska fortsätta eller upphöra. Det är upp till klienterna i paret, att var och

en tar ansvar för sina val. En annan förutsättning för att terapin ska bli framgångsrik enligt studien är att båda i paret känner ett förtroende för gestaltterapeuterna.

Målet med parterapi är att bidra till att skapa en situation som är trygg så att kontakt kan uppstå mellan individerna i paret. Ett annat mål är att få individerna i paret att komma till insikt och bli mer medvetna om egna behov och val samt ta ansvar för de val de väljer att göra. De behov som klienterna kommer med och de mål som gestaltterapeuterna är överens om skulle vara möjliga att arbeta med och möjliga för paret att nå. Det utgör grund för målen och den överenskommelse eller muntligt kontrakt som de ömsesidigt gör. Paret behöver inte vara överens om behovet utan det kan skilja sig åt ibland. Det kan vara öppna och dolda behov och bådas behov måste få finnas där i terapirummet. Paret behöver också vara överens om att det är okej att prata om behovet för den ene och att den andre är behjälplig i det, samt omvänt. Informanterna säger att det är viktigt att paret vill gå i terapi och ingen ska känna sig tvingad och genomgå terapi för någon annans skull. Den överenskommelse eller muntliga kontrakt som görs mellan gestaltterapeuterna och paret revideras och följs upp under processen. De ser till att kontinuerligt stämma av med paret om de får vad de behöver och om de är nöjda med vad gestaltterapeuterna kan erbjuda. Ett sätt är att fråga vad paret tar med sig från sessionen. Det hjälper paret att sammanfatta vad som hänt och tydliggöra eventuella insikter de gjort under sessionen.

Hur vet terapeuterna om de nått målet? Informanterna följer upp och frågar paret om de upplever att de har fått det som dem kom för. Gestaltterapeuterna frågar också om paret upplever att de har pratat om rätt saker i terapin. Vanligaste orsaken till terapi är en kris i relationen och kommunikationssvårigheter eller brist på kommunikation. Då blir målet att öka och förbättra kommunikationen mellan paret. En annan orsak kan vara att paret kommer för att ta reda på och tydliggöra vad de vill med sin relation, från båda håll och om de ska gå vidare tillsammans eller skiljas. En tredje orsak kan vara att paret vill utveckla och fördjupa sin relation.

Informanterna berättar om upplägget. Vanligtvis träffar gestaltterapeuterna paret minst tre gånger tillsammans. Detta kommer de överens om med paret vid starten beroende på paret problem och behov. Därefter följer gestaltterapeuterna upp och summerar vad som hänt i terapi och om paret har behov av ytterligare terapi. Par som kommer för att utveckla och fördjupa sin relation, då kan tio terapiesessioner eller mer blir aktuellt. Vanligtvis så sätter de

av 1½-2 timmar per terapisesession. Intervjupersonerna berättar om hur arbetet sker i terapirummet. När gestaltterapeuterna arbetar i par så har det en betydelse hur de sitter tillsammans med paret. De flesta väljer att sitta på samma sida och paret får då sitta på den andra sidan. De upplever att det blir lugnare på detta sätt eftersom de då inte bryter in i varandras fält. Att sitta korsvis förespråkas inte av den anledningen. Paret behöver mötas och då underlättar det att de sitter bredvid varandra.

Resultat

För att göra resultatet mer överskådligt presenteras här en sammanfattning av de allmänna kännetecknen som hittats i samtliga intervjuer.

Uppmärksamhet på processen	Trygg atmosfär i rummet
	Del av ett fält
	Händelser
	Stämningen förändras
Anpassning till processen	Lugn
	Lättnadskänslor
	Gör sig osynlig
Uppmärksamhet på egna reaktioner	Kroppen reagerar
	Kontakt
	Närvarande
Positiva upplevelser	Berörd
	Lyckokänslor
	Glädje
Negativa upplevelser	Sorgkänsla
	Tålamodsprövande
	Känns svårt
Reaktioner i terapeutrollen	Lärande
	Använder sig själva som verktyg
	Efter terapin

Allmänna kännetecken

Varje kännetecken inleds med en kort sammanfattning och därefter beskrivs kännetecknet mer detaljerat. För att variera språket i nedanstående text används intervjuperson och informant som synonyma begrepp till gestaltterapeut. För att begreppet klienter används också ibland paret som då ses som en helhet.

Uppmärksamhet på processen

Intervjupersonerna upplever att de har en uppmärksamhet på processen med paret i terapirummet. Det är paret och deras relation som är i fokus för deras uppmärksamhet. Informanterna börjar med att skapa en så trygg atmosfär i rummet som möjligt, så att paret kan känna det och att paret sedan våga gå ut med sina behov t ex sina frustrationer på varandra. När paret möts i något som är viktigt för dem och får kontakt med varandra, då kan deras underliggande känsla komma upp och de kan mötas i det som är. Gestaltterapeuterna upplever den situationen som en känsla av att det var något som hände i rummet och att situationen får liv.

Trygg atmosfär i rummet

Gestaltterapeuterna uttrycker att de är mån om att skapa en trygg atmosfär i rummet så att det blir möjligt för paret att mötas i en dialog.

(...) att försöka bidra till att skapa en så trygg atmosfär i rummet så att kontakt blir möjligt (M4:26).

När paret känner sig trygga i rummet så är det lättare att öppna upp och prata om hur respektive person känner sig i deras parrelation. Atmosfären i rummet påverkar även gestaltterapeuterna. En trygg miljö bidrar till öppenhet och skapar en tillåtande och respektfull atmosfär. I en sådan miljö kan kontakt mellan paret bli möjligt. För att kontakt mellan paret ska vara möjligt så behöver varje individ i paret vara i kontakt med sig själv.

Del av ett fält

Informanterna upplever att de är en del av ett fält i terapirummet. Begreppet fält, hämtar gestaltterapeuterna från Lewin som används när flera krafter verkar samtidigt i t ex ett rum.

(...) jag är ju en del av kraftfältet (M3:27).

Gestaltterapeuterna och paret påverkar och påverkas av det som händer i fältet eller terapirummet. Det som händer i fältet upplevs och integreras i varje person. Klienternas känslor kan uppfattas av informanterna och vice versa. Intervjupersonerna upplever att det oftast är lätt att sätta igång en dialog mellan ett par och när de väl är igång så går det av bara farten.

Händelser

Intervjupersonerna upplever att det händer viktiga saker med paret i rummet när de kommer i kontakt med varandra.

(...) det händer saker med paret, t ex tittar på varandra på ett annat sätt och använder mer känslouttryck, börjar gråta, ansikten mjuknar (M2:3).

Gestaltterapeuterna upplever att det händer mycket kring ett par och det finns oftast en dynamik i rummet. När paret kommer i kontakt med en viktig insikt om sin relation eller om sig själv, så möts paret i kontakt. Informanterna upplever då att något händer med paret. I ett par kände kvinnan sig förlöjligad av mannen och den insikten hjälpte henne att se hur mannen var mot henne. Hon kom då till insikt om att så här ville hon inte ha det i deras relation och kunde då göra ett medvetet val. Hon valde sedan att separera från mannen.

Stämningen förändras

Gestaltterapeuterna upplever att stämningen förändras i rummet när paret är i kontakt med varandra.

(...) stämningen i rummet förändras när paret är i kontakt med varandra (M2:27).

Informanterna upplever att situationen får liv när paret får kontakt med varandra och inser att de har levt i en drömvärld. Att då börja se verkligheten och vara i verkligheten och att inse att verkligheten är som den är och att de kan se varandra i det. När den insikten går in upplever intervjupersonerna, det som en väldig befrielse.

Anpassning till processen

Informanterna upplever lättnadskänslor efter sin uppmärksamhet på processen. Det blir ett lugn som sprider sig och intervjupersonerna upplever att de lämnar paret i fred och drar sig tillbaka.

Lugn

Gestaltterapeuterna upplever ett lugn som sprider sig i rummet när orden tystnar och paret ser på varandra.

(...) ett lugn när orden tystnar och paret minskar sitt prat (M2:35).

När orden tystnar och paret möts genom att de tittar på varandra och kanske tar varandras händer och andas ut så sprider sig lugnet i rummet. Det blir en vilsam tystnad och orden blir överflödiga. Lugnet i rummet känns behagligt och tryggt.

Lättnadskänslor

Intervjupersonerna upplever en lättnad när paret möts i det som är.

(...) en lättnad när paret ser varandra (M2:21).

När paret varit skuldtunga och förgrämda och de får mötas i det och sedan inser att det är ju inte så konstigt, så brukar de mjukna och bli mer villiga att prata med varandra och då kommer kommunikationen igång mera och den blir mer lustfylld och gestaltterapeuterna upplever då en lättnad. Eventuella frustrationer som funnits tidigare släpper och andningen blir djupare och luften släpps ut.

Gör sig osynlig

Informanterna håller sig tillbaka och vill inte störa det som händer med paret.

(...) vill inte störa och jag håller mig rätt mycket tillbaka (M1:3).

Gestaltterapeuterna upplever att det blir varmt i rummet och vill inte störa paret i deras möte och lutar sig tillbaka på stolen och blir tysta. De försöker göra sig osynliga samtidigt som de

följer med i vad som händer med paret och de som har en partner i rummet, utbyter blickar med sin partner.

Uppmärksamhet på egna reaktioner

Intervjupersonerna upplever att efter anpassningen till processen så blir de uppmärksamma på sina egna reaktioner. Informanterna upplever att kroppen reagerar och de kommer i kontakt med sig själva. Gestaltterapeuterna känner en närvaro och upplever sig vara i nuet.

Kroppen reagerar

Gestaltterapeuterna upplever att deras kropp reagerar på det som händer med paret i rummet.

(...) lägger märke till att kroppen reagerar (M1:3).

När paret får kontakt med varandra och ser varandra i ögonen och tar varandras händer så upplever gestaltterapeuterna det som spännande och lustfullt. Intervjupersonerna blir medvetna om sig själva och vad som händer inom dem.

För att hjälpa paret till kontakt så brukar en informant placera paret nära varandra, så att knäna nuddar varandra och fråga dem om de vill ha kontakt. Om de säger ja, så får de ta varandras händer. Så får de titta på det en stund och pröva andra varianter på hur de kan hålla varandras händer och hur det upplevs olika. Ibland kan de vara någon som bär den andres händer eller tvärtom. Vi kan se hur deras relation ser ut och de ser det också.

Kontakt

Informanterna upplever sig vara i kontakt med sig själva, när paret är i kontakt med varandra. Fysisk kontakt genom att beröra varandras händer kan underlätta kontakt. Att paret pratar och kvittera samt delar med sig av en känsla brukar också hjälpa dem till kontakt.

För att kunna vara i kontakt med en annan människa så behöver personen vara i kontakt med sig själv.

(...) upplever att det känns när paret slutar prata om och är i kontakt med varandra (M2:28).

Informanterna upplever att parets kontaktprocess är den viktigaste händelsen i parterapi. När paret är i kontakt med sig själva och varandra så är de här och nu. Detta gör att gestaltterapeuterna också är i kontakt med sig själva. Om paret tidigare pratat om deras relation så händer det här, att de blir ett jag och ett du möte, och detta möte känns tydligt hos gestaltterapeuterna.

Närvarande

När paret är i kontakt med varandra så upplever intervjupersonerna att de är närvarande och vakna under terapisessionen.

(...) När paret kommer i kontakt med varandra så märker informanten förändringen i sig själv genom att bli mer närvarande (M2:29).

Parets kontaktprocess gör att informanterna blir närvarande och vakna under terapisessionen. Informanterna upplever att de är här och nu samt att alla sinnen är öppna och fokuserade på parets process.

Positiva upplevelser

Om paret möts och kommer i kontakt med varandra och gör viktiga insikter om relationen utifrån det som händer i rummet, så upplever gestaltterapeuterna en lyckokänsla. Intervjupersonerna känner en värme och blir berörda. Informanterna upplever också en glädje och känner en stolthet och tacksamhet över sitt arbete och möjligheten att få arbeta med par.

Berörd

Gestaltterapeuterna blir berörda av det som händer med paret. De känner en värme som känns fint och gott. Ett känslösamt möte för paret gör att informanterna känner en ömsinhet och kärleksfullhet för paret.

(...) Informanten berättar om hur det är att få vara med och se på vad som händer i mötet mellan klienterna. Informanten känner en stark upplevelse när paret finner varandra och blir berörd (M1:2).

Informanterna brukar dela med sig av sina upplevelser till paret och kan berätta att de blir berörda av det som händer med paret, där och då i den stunden t ex jag blir alldeles varm när jag ser er och jag blir berörd av det som händer just nu.

Lyckokänsla

Intervjupersonerna upplever en stolthet och tacksamhet över att få vara med och dela parets upplevelse. De beskriver känslan av tillfredsställelse och att de har fått vara med om något fantastiskt och härligt.

(...) Ja, det är ju mer en känsla av en...känslan är ju att han tog kontakt. Nu möttes dem, nu är de liksom på samma ställe samtidigt. De är där tillsammans nu och det är ju en nästan lyckokänsla att se att, ja men här är mötet. Och just det här mötet, den här delen av mötet gör skillnad (M4:5).

Gestaltterapeuterna känner en lyckokänsla inom sig när de ser mötet med paret. Att just den delen av mötet gjorde en skillnad. Informanterna känner en stolthet och tacksamhet att få vara med och bevittna det som händer med paret. Intervjupersonerna upplever också att lyckokänslan sitter i efter terapin och de känner en stolthet och en meningsfullhet över sitt jobb.

Glädje

Informanterna beskriver att det känns roligt och kul att få arbeta med par i terapi, när resultat syns i deras kommunikation.

(...) I upplever att det är fint och roligt att arbeta med par när deras kommunikation har fördjupats och parets process har fortsatt hemma (M2:11).

Gestaltterapeuterna känner en arbetsglädje när de ser att parets relation har förbättrats och känner glädje över möjligheten och förmånen av att få arbeta som terapeut. Det är den känslan som bidrar till arbetstillfredsställelse, motivation och trivsel.

Negativa upplevelser

Parets insikter om det som händer i rummet är viktiga och när paret inser att deras relation inte går att bygga vidare på, då upplever gestaltterapeuterna, efter att de uppmärksammat egna

reaktioner, en känsla av tyngd och sorg. Intervjupersonerna upplever också processen och situationen, där paret håller ut sin frustration som tålamodsprövande och svår. Vid svåra situationer kan gestaltterapeuterna känna en osäkerhet och oro för paret.

Sorgkänsla

I analysen upplever gestaltterapeuterna en känsla av tyngd och sorg när paret kommer till insikt om att de inte kan fortsätta sina liv tillsammans.

(...) I upplever känslor av sorg och tyngd och att det är på riktigt och äkta om paret vill skiljas. Sorgen och känslan av tyngd kan ta en stund att skaka av sig (M1:10).

När paret inser i terapin t ex att de inte kan leva tillsammans så infinner sig en känsla av sorg även hos gestaltterapeuterna. I studien kommer det fram att det kan ta tid för informanterna att skaka av sig sorgen. Den känslan kan sitta kvar ett tag efter terapisessionen.

Intervjupersonerna upplever då att paret finns med i deras tankar och de kan känna oro för paret, efter terapin. Dessa frågor handlar om hur det ska gå för paret.

Tålamodsprövande

I början av parterapi kan paret känna sig frustrerade och arga på varandra och har då ett behov av att hålla ut sina besvikelser på varandra. Detta upplever intervjupersonerna som en tung och tröttande process.

(...) I upplever situationen med paret under fasen att de behöver hålla ur sig övertrycket som tålamodsprövande och inte så kul, I blir trött och tyngd (M2:23).

T ex om någon i paret varit otrogen så är den personen full av skuld och känner sig oftast skurkaktig, eländig och anklagad. Gestaltterapeuterna hjälper då paret att se vad det var som egentligen hände och när den som tagit på sig offerrollen får möjlighet att uttrycka vad det var som var så sårande i detta och att få möjlighet att uttrycka sin rädsla för att mista den andre och allt vad det nu kan vara som kommer upp ”på bordet”. Den som varit otrogen har kanske känt sig avvisad och inte älskad och varit rädd på sitt sätt. När den underliggande smärtan kommer upp hos individerna i paret så försvinner det här med rätt och fel, vinna eller förlora

och skurk eller offer. Denna typ av process med paret upplever många informanter som tålamodsprövande.

Känns svårt

Analysen visar att vissa situationer med paret kan upplevas som speciellt svårt för gestaltterapeuterna.

(...) I upplever att det känns otroligt svårt med par där svåra skuld känslor finns i deras relation. T ex när ena klienten är handikappad och den andra vill skiljas (M1:14).

Informanterna upplever att vissa parrelationer är otroligt svåra att arbeta med t ex par där den ena är handikappad eller sjuk och den andra vill skiljas. Detta skapar otroligt svåra skuldförhållanden mellan paret och paret behöver verkligen hjälp av gestaltterapeuter för att arbeta med detta. Här kan gestaltterapeuterna arbeta med val och ansvarsfrågor tillsammans med paret för att underlätta situationen.

Reaktioner i Terapeutrollen

Efter positiva eller negativa upplevelser så reflekterar Intervjupersonerna kring sin Terapeutroll. Informanterna upplever ett eget lärande och ett behov att hålla kvar känslan och insikten för att öka lärandet för paret. Gestaltterapeuterna använder sig själva som verktyg i mötet med paret. Efter terapisessionen så upplever gestaltterapeuter som arbetar i par, ett behov av att reflektera tillsammans med sin partner.

Lärande

I analysen framkommer att informanterna vill öka lärandet för paret och för sig själva och då kan de förstärka och hålla kvar känslan genom att ta reda på vad paret tyckte var hjälpsamt under terapin samt dela och bekräfta den känslan.

(...) I vill hålla kvar den goda känslan och insikten om vad som hände, genom att ta reda på vad paret tyckte var hjälpsamt under terapin (M1:9).

Intervjupersonerna upplever en stimulans i sitt arbete när det känns att de kan hjälpa ett par.

Informanterna upplever i terapin med paret att de också hela tiden lär sig om sig själva. Därför upplever intervjupersonerna att arbetet som gestaltterapeut är en ständigt pågående läroprocess. Ingen blir fullkomligt färdig och kunnig om sig själv utan de gör nya insikter om sig själva, under hela sitt yrkesverksamma liv. Vilket också är en fördel, att får möjlighet att utvecklas hela tiden i sitt yrke.

Använder sig själva som verktyg

Gestaltterapeuterna använder sig själva som verktyg i terapi processen. Att ha med sig själv i mötet och bjuda på sig själv till paret tycker informanterna är viktigt. De gestaltterapeuter som arbetar i par upplever att de speglar parets relation i rummet.

(...) I märker av parets relation hos sig själv och kan tappa talförmågan medan partnern pratar på obehindrat. I kan uppleva sig idealiserad eller värdelös. Informanten kan tappa rörligheten eller tankeutrymmet (M1:18).

Intervjupersonerna upplever också att de går ut med sina behov i rummet och hjälper paret att se sig själva genom att spegla det som händer mellan paret.

(...) Vi är väldigt fria i förhållande till varandra och går in och ut som det passar oss och liksom ta initiativ till att reflektera tillsammans då och jag menar det kan ju skilja något men man ser ju till parets bästa. Då säger jag att jag har behov av att reflektera ihop med min kollega nu, så går det bra för er och skulle ni vilja lyssna på oss ett tag och så får dem ju säga nej då, om dem vill det men oftast så säger dem ju ja, för de tycker att det är skönt att få det speglat på det sättet, det konkreta sättet (M4:7).

Informanterna kan märka det som händer mellan paret i sin parrelation. Ibland så kan den ena känna sig helt omöjlig och få tunghäfta och min partner kan prata hur ledigt som helst. Det kan också vara så att informanten och partnern kan vara på helt olika ställen och det speglar också parets relation. Paret spelar upp och använder gestaltterapeuterna som något slags språkrör för hur de har det. Intervjupersonerna märker detta i sin kropp genom att t ex känna sig idealiserad eller värdelös. Detta sker genom att båda i paret vänder sig till den ena gestaltterapeuten och inte till den andre. Det är viktigt för informanterna att vara medvetna om att detta kan ske och det kan handla om paret och dess relation och intervjupersonerna använder och kallar denna process för parallellprocess.

Efter terapin

De gestaltterapeuter som arbetar i par upplever att de har behov att reda ut det som händer i terapin med varandra. Det kan vara att de behöver dela en upplevelse som hänt med paret mellan varandra eller att något har hänt som gör att egna känslor har väckts t ex ilska. Det kan gälla arbetssätt eller att de har olika åsikter om något.

(...) Informanten upplever sig ibland bli arg på sin partner att de behöver reda ut en del saker tillsammans efter terapin (M2:39).

De gestaltterapeuter som arbetar i par upplever ett stöd av att ha en partner. Genom parterapi kan gestaltterapeuterna komma i kontakt med egna inre konflikter.

(...) när man kan se hur deras gamla mönster kan ses i parrelation, så jag menar att det tycker jag är väldigt intressant med parterapi. Att också skapa kontakt med en egen konflikt (M4:37).

Alla informanter kan ibland känna igen sig i parets teman. De brukar då dela med sig och t ex säga att de känner igen sig och att de kan förstå och känna med paret och det jobbiga de går igenom. En sådan situation kan vara när paret upplever att förälskelsen övergår i vardagen. De har fått barn och är mitt i sitt yrkesliv och plikterna tar över. I den processen tappar många bort varandra och kärleken börjar dö ut. Paret undrar vad det var som hände och frågar sig vart har du och jag tagit vägen. När paret träffas så är det bara barn och plikter som får prioritet. I denna stund kan gestaltterapeuterna dela med sig och bekräfta att det är jobbigt under småbarnsperioden och att försöka få paret att se sin situation och verkligheten och att försöka acceptera att det är så här just nu i livet. Många par jämför sig med idylliserande bilder om hur det borde vara och försöker leva upp till det och att vara perfekta föräldrar. Detta gör väldigt många par illa och i det kan gestaltterapeuterna hjälpa paret att se och acceptera verkligheten och den fas de befinner sig och inge hopp om en förändring när barnen växer upp och de kommer till ett annat skede i livet.

Sammanfattande slutord

Sammanfattningsvis visar resultatet av min studie, att informanterna upplever framgångsrik parterapi som en process som leder fram till att paret kommer i kontakt med sig själva och sin partner. Processen startar med att informanterna blir uppmärksamma på parets process och

vad som händer i deras relation. Där upplever informanterna det viktigt att skapa en trygg atmosfär i rummet för paret så att ett möte mellan dem kan bli möjligt. Informanterna är medvetna om att de är en del av ett fält i terapirummet. Enskilda händelser, som att paret möts och får kontakt med sig själva och varandra, får betydelse för paret och stämningen i rummet förändras enligt informanterna. Nästa steg är att informanterna anpassar sig till processen. Där upplever intervjupersonerna att de känner ett lugn och får lättnadskänslor. Gestaltterapeuterna upplever att de gör sig osynliga och vill inte störa parets kontakt. Nästa steg är att informanterna får en uppmärksamhet på egna reaktioner. Gestaltterapeuterna upplever att kroppen reagerar och de får kontakt med sig själva och känner en väldig närvaro. Nästa steg i processen som informanterna beskriver är positiva och eller negativa upplevelser. Bland de positiva upplevelserna, känner intervjupersonerna sig berörda och upplever en glädje. Bland de negativa upplevelserna, känner informanterna sorg och att det kan kännas både svårt och som en tålamodsprövande del, i processen med paret. Nästa steg de beskriver är reaktioner i terapeutrollen, där informanterna upplever ett eget lärande och att de använder sig själva som verktyg i terapin med paret. Efter terapin har de gestaltterapeuter som arbetar i par, ett behov av att reda ut det som händer i terapin med varandra. Det behovet har även de gestaltterapeuter som arbetar ensam med paret, men då räcker det med att reflektera över det som skett och ev. ta upp det i handledningen.

Diskussion

Resultatet

I studien har fyra gestaltterapeuter intervjuats om vad de upplevt i framgångsrik parterapi. Studien visar att gestaltterapeuternas upplevelse i framgångsrik parterapi, är en process som leder fram till ett möte, där paret kommer i kontakt med sig själva och med varandra i terapin.

Studiens huvudsakliga resultat presenteras i nedan diagram, och är en sammanfattning av de allmänna kännetecken som hittats i samtliga intervjuer.

Processen startar med att informanterna blir uppmärksamma på parets process och vad som händer i deras relation. Där blir det viktigt att skapa en trygg atmosfär i rummet för paret så att ett möte mellan dem kan bli möjligt. Enskilda händelser, gör att paret möts och får kontakt med sig själva och varandra och det får betydelse för paret och stämningen i rummet förändras. Därefter sker en anpassning till processen. Ett lugn sprider sig och de upplever

lättnadskänslor. Gestaltterapeuterna upplever att de gör sig osynliga och vill inte störa paret kontakt. Därefter sker en uppmärksamhet på egna reaktioner, kroppen reagerar och de får kontakt med sig själva och känner en väldig närvaro. I nästa steg upplever informanterna positiva och eller negativa upplevelser. Bland de positiva upplevelserna, känner intervjupersonerna sig berörda och upplever en glädje. Bland de negativa upplevelserna, känner informanterna sorg och att det kan kännas både svårt och som en tålamodsprövande del, i processen med paret. Nästa steg i processen är reaktioner i terapeutrollen, där informanterna upplever ett eget lärande och att de använder sig själva som verktyg i terapin med paret, vilket kan sätta igång egna processer som behöver bearbetas. Efter terapin har de gestaltterapeuter som arbetar i par, ett behov av att reda ut det som händer i terapin med varandra. Det behovet har även de gestaltterapeuter som arbetar ensam med paret, men då räcker det med att reflektera över det som skett och ev. ta upp det i handledningen.

Resultaten av min studie visar att det finns en samstämmighet mellan Satirs (1976) teori att ta kontakt inbegriper två människor åt gången och tre parter. Varje människa i kontakt med sig själv, och var och en i kontakt med andra. Vidare att vi alla människor har de redskap vi behöver för kontakt, nämligen, andning, kropp, ansiktsuttryck, sinnen, röst, gester, känslor, erfarenheter, rörelseförmåga, tid och rum och andra människor.

Resultaten visar också samstämmighet mellan det Kempler (1975) skrev, nämligen att gestaltterapeuterna behöver vara personliga, aktiva, fantasifulla och våga ta risker i det gestaltterapeutiska arbetet. Vidare att de ska vara engagerade i klienterna och ärliga med vad de ser. Jag anser, att när gestaltterapeuterna beskriver hur de gör i sitt arbete, så beskriver de sig själva som, personliga, de är aktiva när det behövs och de visar mig, ett genuint engagemang för sina klienter och i relation till mig, så uppfattar jag dem som ärliga.

I teoridelen beskrivs hur Carlgren, Helene & Övling, Lars (1995), arbetar med gestaltterapeutisk parterapi och jag sätter det i relation till hur imagoterapin fungerar. Vid en jämförelse av beskrivningarna så anser jag att arbetssättet till stor del stämmer överens med varandra. Enligt min bedömning så har imagoterapin, ett mer metodiskt tillvägagångssätt medan gestaltterapeutisk parterapi, fokuserar mer på processen och det som händer mellan paret, här och nu. Carlgren & Övling (1995), beskrivning av hur de arbetar stämmer också väl överens med mina informanters beskrivning av deras arbetssätt.

När det gäller aktuell forskning så menar jag att Johnson, Susan & Lebows, Jay (2000) trender under det gångna århundradet, också till stor del stämmer överens med gestaltterapeutisk parterapis utveckling. Jacobson, Niel & Addis, Michael (1993) visar på att om parterapin ska kunna vara framgångsrik så beror det också på hur paret är och att deras individuella personliga egenskaper påverkar terapin. Enligt mina informanter så måste paret vilja gå i terapi och ha en förmåga till empati.

Forsén, Åsa (2005) skriver i sin masteruppsats om autentiska möten i psykoterapin. Hennes studie visar att i de möten där gestaltteorins kontaktcykel fullbordades, blev mötena direkt anmärkningsvärda och betydelsefulla. Resultaten från studien visar på en samstämmighet med detta. Gestaltterapeuterna upplever att det händer viktiga saker med paret när de kommer i kontakt med varandra och att just den delen av parterapin har betydelse och gör en skillnad.

Lindeberg, Kristina (2005) masteruppsats, *Glasväggen*, är en metafor för parets oförmåga att prata om den enes livshotande sjukdom. Hon visar med hjälp av gestaltterapeutisk parterapi hur denna glasvägg skjuts åt sidan och paret får möjlighet till genuin kontakt. Enligt Lindeberg kan en parterapeut hjälpa paret genom att fråga och driva på/tvinga dem att stanna i kontakten i det som är. Om jag överför detta till min studie så överensstämmer det att paret till får kontakt med varandra under terapin, och att det hjälper paret att vara i det som är och mötas i det. Enligt min studie så säger gestaltterapeuterna att de stannar upp paret och bekräftar det som är och visar sig mellan paret.

Curman, Mikael (2001) skrev en masteruppsats om ”*Moments of meeting*”, vilken roll spelar de i vad klienter i gestaltterapi grupper upplever som särskilt helande/utvecklande? Hans resultat visar att upplevelser som närmar sig ”*moments of meeting*” har den avgörande rollen i de ”helande och utvecklande processerna i gestaltterapin och åtminstone i grupper. Han kommer också fram till att det är relationen terapeut – klient som har större betydelse än val av terapimetod för om terapin ska uppfattas som framgångsrik. Jag anser att, *Moments of meeting*, kan liknas med Jag – Du möten, där klienten kommer i kontakt med sig själv och den andre och i detta fall, terapeuten eller gruppen, och i det så anser jag att Curmans resultat, överensstämmer med min studie.

Hostrup, Hanne (2004) tar i sin bok upp tre begrepp som hon anser är av vikt i parterapi och för att par ska fungera hälsosamt. De tre begreppen är: *väderkorn, takt och riktning*. Enligt

Hostrup ska terapin inriktas på att göra paret medvetna om hur deras kontaktstilar interagerar med varandra, att de håller samma känslomässiga och intellektuella rytm och att de är överens om vad de vill få ut av parförhållandet. Detta överensstämmer inte med min studie med undantag av parets kontaktstilar som också är ett sätt att avbryta kontakten med enligt mig. Där sker kontaktavbrotten i gestaltbegreppet, kontaktskykeln, vilket också mina informanter uppmärksammar i det som sker mellan paret.

Resultaten visar en samstämmighet mellan det, Zinker, Joseph (2000) skrev i sin artikel. Han tar in gestaltbegreppet, kontaktskykel som i parterapi ska mer ses som en interaktiv process som pågår mellan paret, än en intrapsykisk process. Processen/terapin består av;

1. Sinnesförmimelse.
2. *Awareness*, ett behov/figur uppstår.
3. Mobilisering av energi.
4. Handling.
5. Kontakt.
6. Upplösning av behovet/figuren.
7. Tillbakadragande.
8. Vila.

Enligt Zinker (2000) så följer framgångsrik parterapi denna process. Studiens resultat visar på i samstämmighet med ovan beskrivning enligt Zinker (2000). Processens förlopp kan enligt mig, liknas med processen i kontaktskykeln. Processen startar med att gestaltterapeuterna blir;

1. Uppmärksamma på processen med paret. (*Sinnesförmimelse*).
2. Därefter sker en anpassning till processen utifrån vad som bildar figur mellan paret (*awareness*).
3. Uppmärksamma på egna reaktioner. (*Mobilisering av energi och handling*).
4. Dessa reaktioner kan vara positiva eller negativa upplevelser, beroende på vad som händer med paret. (*Kontakt med sig själva*).
5. Reaktioner i terapeutrollen. (*Upplösning av figur, bearbetning och efterkontakt*).

Resultaten visar också samstämmighet mellan det, Fow, Niel (1998) skrev i sin artikel, nämligen, en metod av parterapi, där paret byter roller med varandra, ökar kommunikationen mellan paret och uppmuntrar till beteendeförändringar genom ökad empati. Min studie visar att när parets kommunikation förändras, så upplever gestaltterapeuterna att det händer något i

terapi. Några av informanterna berättar att de använder tekniken, att paret byter roller med varandra. Syftet med detta är att skapa empati och förståelse för varandra.

Resultaten visar också samstämmighet mellan det, Philippon, Peter (2001) skrev i sin bok, att det inte går att förstå individen inkluderat terapeuten, utan att ta in omgivningen. Terapeuten är en del av fältet, som utforskar paret relation, fenomenologiskt. Min studie visar också på att gestaltterapeuterna upplever att de är en del av ett fält.

Resultaten visar också samstämmighet mellan det, Hostrup, Hanne (1997) beskriver i boken, *Prinsessan och grodan*, om olika parkonstellationer som handlar om närhet/distans och beundran/idealiserings. Under strategierna ligger samma rädsla hos paret att inte bli sedd och mött "sådan jag är". Att då se varandra i varandras sårbarheter och mötas där, är något helt annat än att stängas med försvaren, kontaktavbrotten. I min studie upplever gestaltterapeuterna att när paret får mötas i det som är och när de ser verkligheten som den är så händer det något med paret. En empati och acceptans för varandra sker då anser jag.

Resultaten visar också samstämmighet mellan gestaltteoriens kontaktskykel och gestaltterapeuternas upplevelse av framgångsrik parterapi, en process som leder fram till en kontakt mellan paret. Min studie visar att gestaltterapeuterna upplever att processen med paret i framgångsrik parterapi leder till att paret kommer i kontakt med varandra. För att vara i kontakt med en annan människa så behöver personen först vara i kontakt med sig själv.

(...) I upplever att det känns när paret slutar prata om och är i kontakt med varandra (M2:28).

Kontaktavbrott mellan paret i kontaktskykeln kan ske i alla faser anser jag. Under *awerness* fasen, tenderar enligt Zinker (2000) paret att fastna genom att paret pratar *om*, hellre än att göra något aktivt. Paret kontaktstilar påverkar också kontaktavbrott t ex projektion. Om den ena är arg på sig själv men inte är medveten om det, så kan den ilskan projiceras på den andre i paret. Detta överensstämmer med min studie, där informanterna upplever denna process som tålamodsprovande.

Resultaten visar samstämmighet mellan Bubers (1994) Jag - Du möten och paret möte i terapirummet. Han beskriver kontakten i relationen och vad som uppstår "in the between"

mellan två personer. När paret i terapin i min studie och enligt min tolkning möts på en Jag – Du nivå så beskriver gestaltterapeuterna att det händer viktiga saker med paret.

(...) det händer saker med paret, t ex tittar på varandra på ett annat sätt och använder mer känsloutryck, börjar gråta, ansikten mjuknar (M2:3).

När paret i studien inte mötes på en Jag – Du nivå, utan på en Jag – Det nivå, så sker det enligt min tolkning av de gestaltterapeuterna berättar, när paret pratar *om* något.

Resultaten visar också samstämmighet mellan Levins, Kurt (2004) fältteori, nämligen att individerna eller paret ingår i ett komplex fält av krafter, där varje fenomen återfinns i ett innehåll av ömsesidigt påverkande krafter. Den processorientering som detta innebär, gör att man i gestaltterapin baserar sig på det som utvecklas i processen, "här och nu". Det är fältet som organiseras i figur och grund och det som framträder i figur hos klienten eller mellan klienterna eller mellan klient och terapeut, är det gestaltterapeuten arbetar med i terapin. Detta stämmer överens med min studie där gestaltterapeuterna upplever att de är en del av ett fält i terapirummet och att de arbetar med det som träder fram i figur mellan klienterna i parterapi.

(...) jag är ju en del av ett kraftfält (M3:27).

Metoden

Syftet med denna studie har varit att öka kunskaperna om gestaltterapeutisk parterapi och söka spåra de fenomen som fångar gestaltterapeuters upplevelser i framgångsrik parterapi.

Resultatet kan betraktas som möjliga sätt som fenomenet visar sig på. Mina kritiska reflektioner är för det första, om jag har valt en relevant formulering av problemställningen? Den övergripande forskningsfrågan formulerades: "Vad upplever gestaltterapeuter i framgångsrik parterapi?". Formuleringen måste sägas vara relevant, men ordet framgångsrik, är ett oprecist ord, som kan syfta till många saker. Därefter har jag utgått från den precisering jag fått genom att be intervjupersonerna beskriva sin uppfattning om vad som är framgångsrik terapi. Där framkommer det, att åsikterna om vad som är framgångsrikt varierar hos informanterna. Några informanter anser att det är, när paret får de behov som de kom med till terapin tillgodosedda. En annan viktig förutsättning för att terapin ska bli framgångsrik enligt informanterna är att paret känner förtroende för gestaltterapeuterna.

Validitet är begreppet för om man undersökt det man avsåg att undersöka, det vill säga, fånga gestaltterapeuternas upplevelser i framgångsrik parterapi, och det anser jag att jag har gjort genom att i intervjun fokusera på informanternas upplevelser och inte ta med eller fokusera på vad intervjupersonerna anser om framgångsrik parterapi. Den frågan var endast en bakgrundsfråga.

För det andra, har jag valt rätt metod till min frågeställning? Innan jag valde metoden EPP, så valde jag mellan IPA och EPP. Anledningen till valet av EPP, var att jag ville fånga gestaltterapeuternas upplevelser och inte informanternas tolkningar. En självkritisk reflektion är att studiens resultat, med metoden IPA skulle ha blivit fylligare och mer beskrivande, än det resultat jag fått genom att använda EPP-metoden. I IPA fångar man informanternas upplevelser i deras berättelser och deras tolkningar av fenomenet som studeras.

Vad gäller valet av intervjupersonerna framstår de som en relativt homogent, såväl åldersmässigt som socialt. Mina informanter är mycket erfarna gestaltterapeuter. Utifrån sin kunskap och gestaltterapeutiska erfarenhet har de en maktposition i förhållande till mig. Jag är inte examinerad ännu som gestaltterapeut och har aldrig arbetat med eller gått i parterapi själv. Om jag hade haft mer kunskap och erfarenhet om parterapi, innan intervjuerna så är det möjligt att jag hade kunnat ställa andra frågor. Som forskare styr och ansvarar jag för min studie och det har varit min målsättning under intervjuerna att få så rika berättelser som möjligt utifrån de frågor jag ställt.

Fenomenet kan naturligtvis vara rikare och mer mångfacetterat än mina resultat visar, men för att utforska detta krävs mer forskning. Datainsamlingen har gett ett rikt material i form av intervjuprotokoll, men kan innehållet anses relevant för min forskning? Det är ingen tvekan om att intervjupersonerna berättar om sin uppfattning om vad de upplevt i framgångsrik parterapi men hur mycket har deras berättelser färgats av hur lyckosamma de själva anser sig vara som terapeuter? Och vilken inverkan har i så fall detta på analysen? För att besvara denna fråga behöver jag först beskriva de två olika sätten att förstå underlaget som är tillgängligt för forskaren inom den tillämpade EPP-metoden, det vill säga begreppen REU (researcher's empathic understanding) och RIU (researcher's interpretive understanding). REU syftar till att få en korrekt förståelse av intervjupersonernas upplevelse, och få denna fastlagd i intervjuprotokollet. REU kommer till synes i samband med t ex uppföljande frågor, men kan

aldrig bli helt korrekt i den meningen att den motsvarar den exakta upplevelsen, eftersom det alltid finns ett gap mellan upplevelse och formulering av upplevelse hos intervjupersonen. Som intervjuare kan jag således ha en REU som är mer eller mindre korrekt, men värdet i intervjuprotokollet ligger först och främst i att det utgör underlag för djupare penetration av texten som sker genom RIU. En meningsfull sådan penetration av texten måste inte baseras på en korrekt återgiven upplevelse. Istället ska texten öppnas upp från ett specifikt fenomenologiskt perspektiv för att avslöja den underliggande meningsstrukturen (Karlsson 1995). När man är inne på begreppet ”mening” har ”sanning” och korrekthet inte längre någon relevans, eftersom fokuseringen inte längre är på specifika fakta och händelser, utan på meningsstrukturerna av intervjupersonernas uttalanden. Validitet i en sådan analys, menar Karlsson, handlar mera om ”meningsfull/meningslös” än om ”sant/falskt”. För att bedöma om tolkningarna är valida, har jag använt mig av följande validiteringskriterier, som föreslås av Karlsson:

1. Hur väl har den partiella fenomenologiska psykologiska reduktionen lyckats? Jag kan här jämföra den förförståelse jag hade av fenomenet och då konstatera att det är en skillnad.
2. Tolkningarnas horisontella konsistens, det vill säga med alla konstituenterna i protokollet. Efter att ha skapat den situerade strukturen i steg 4 har jag gått igenom varje intervjuprotokoll för att se att strukturen stämmer med protokollen. Jag har tagit bort tolkningar som inte fungerat och finner nu att en sådan harmoni föreligger.
3. Tolkningarnas vertikala konsistens, det vill säga mellan olika metanivåer av fenomenologisk analys. Karlsson menar här att Husserl´s fenomenologiska psykologi sätter ”gränsen” för vad som kan befinnas ha verklig mening. Text måste en tolkning avvisas som strider mot analysen av medvetandet som intentionalitet. I min analys kan jag inte se att det finns några sådana inkonsistenser.

I enlighet med dessa kriterier föreslår Gunnar Karlsson, att forskaren måste kunna argumentera för att hans/hennes tolkning är den lämpligaste, eftersom EPP-metoden är hermeneutisk till sin karaktär och inte har tillgång till några metoder för att bevisa en tolkning. Forskarens klarläggande av texten är en oändlig uppgift eftersom möjligheten att problematisera och fördjupa kunskan alltid gör det fenomenologiska projektet relevant.

Hur trovärdiga är de tolkningar jag gjort av mina informanternas berättelser? Ett sätt att avgöra om mina tolkningar av informanternas upplevelser är rimliga är att utsätta dem för granskning

och diskussion, och det har vi gjort på ett utförligt sätt i min handledningsgrupp. Där har mina resultat granskats och diskuterats av åtta personer i handledningsgruppen och av min handledare.

Jag upplever att jag fick ett förtroende från informanterna och det var avgörande för min studie, de gav mig ärliga och genuina berättelser. Jag försökte skapa trovärdighet genom att vara ärlig med mig själv och vara den jag är. Ett exempel på detta var när jag åkte vilse till en av informanterna och fick ringa för att hitta vägen. Jag blev mycket försenad till vår intervju och det beklagade jag verkligen och tog på mig skulden för de inträffade. Tack vare att jag blev så gott bemött i detta av informanten och att jag var ärlig med det som inträffade, så vände situationen till något positivt och informanten och jag kunde skratta åt det inträffade.

I intervjusituationen så försökte jag hålla mig till vad som hände och hur det upplevdes. Ibland var det svårt för informanten att få fatt i sin upplevelse eftersom berättelsen om vad som hände i parterapi sträcker sig tillbaka i tiden. I en fenomenologisk studie så söker man inte en absolut sanning, inte heller syftar den till att bevisa något utan snarare att beskriva uppfattningar och försöka förstå innebörden av livsvärlden sådan som den ter sig vid intervjutillfället. Det beskrivna är informantens upplevelse av fenomenet. Att det har gått en tid sedan informanterna upplevde händelserna, kan enligt min mening vara positivt eftersom det ger dem perspektiv på det som har hänt och sätta det i relation till det upplevda mötet med paret. Utgångspunkten för den vidare analysen vilar på att upplevelserna som berättades i intervjuerna i sig är sanna och jag finner ingen anledning att misstro det.

Är intervjuerna utskrivna rätt? Ljudet från bandspelaren var oftast bra. Det fanns några få tillfällen där det var svårt att höra vad som sades pga. snabbt ordflöde. Jag markerade det i intervjuprotokollet. Lyckligtvis så var det inte ett svar som handlade om en upplevelse som påverkade resultatet.

Är min analys rätt gjord? Karlssons (1995) kriterier när det gäller validitet gäller även om analysen är korrekt utförd. Ena kriteriet gäller om varje synopsis stämmer med varje protokoll. Det andra kriteriet gäller om analysstegen utförts på samma sätt hos alla informanter. Jag vill hävda att detta stämmer och kan kontrolleras.

Reliabilitet visar om studien görs på ett tillförlitligt sätt. När det gäller reliabilitet, skulle det förmodligen inte gå att få fram exakt samma resultat om jag eller någon annan gjorde om studien. I en kvalitativ studie är det inte möjligt att mäta det man vill mäta eftersom det inte går att mäta upplevelser. Enligt Kvale, Steinar (1997) så kan olika intervjuare komma fram till olika innebörder och resultat, eftersom intervjuarens verbala och kroppsliga reaktioner kan fungera som positiva eller negativa förstärkare för intervjupersonens svar och därigenom inverka på svaren.

Konklusion

Min ambition med denna masteruppsats har varit att beskriva vad gestaltterapeuter upplever i framgångsrik parterapi. Gestaltterapeuter har intervjuats om deras upplevelser. En fenomenologisk metod har använts för att så långt som möjligt ta del av människans subjektiva upplevelse. Informanternas berättelser har analyserats i olika analyssteg enligt EPP-metoden. Resultaten visar att det går att identifiera informanternas upplevelse i framgångsrik parterapi. Det som visat sig vara särskilt viktigt i framgångsrik parterapi enligt gestaltterapeuterna, är att paret kommer i kontakt med sig själva och varandra i terapin.

Studiens resultat har jämförts med många teorier och gestaltbegrepp under diskussionsdelen och den viktigaste och mest träffsäkra jämförelsen enligt min mening, är med Bubers Jag – Du möten, kontakcykeln och kontaktavbrott som jag beskrivit.

Det resultatet förhoppningsvis kan bidra till för gestaltterapeuter och andra psykoterapeuter, är att öka sitt eget lärande och skapa en medvetenhet om, att ett mål med parterapi, är att skapa en process med paret, som kan leda fram till att ett möte, så att paret kan komma i kontakt med sig själva och varandra. Det kan hjälpa terapeuter, att känna igen sig själva i resultatet och därmed få möjlighet att reflektera över sitt eget utförande av parterapi och vad som kan skapa framgång.

Jag är engagerad i ämnet parterapi och det påverkar mig både känslomässigt och intellektuellt. Jag har blivit berörd, både glad och ledsen över det jag har läst. Jag har funderat och reflekterat över mitt eget ”bagage” kring kärleksrelationer. Det har varit intressant och lärorikt att studera artiklar, böcker och teorier inom området och jag har haft en lust och energi, att ta

till mig kunskaperna och erfarenheterna. Skrivandet har under perioder varit mycket arbetsamt och tidspressat men också lustfullt. Det har också gett mig arbetsglädje.

Lämplig vidare forskning kan vara att studera, vad par som genomgått gestaltterapeutisk parterapi, upplever har varit framgångsrikt i parterapin. En annan vidare forskning kan vara att studera gestaltterapeuters arbetssätt och vad som är framgångsrikt i det. En tredje möjlig framtida forskning kan vara att ta fram en teori om vad som är framgångsrikt i parterapi. Det intressanta skulle vara att se om resultaten hängde ihop.

Jag vill avslutningsvis uppmuntra gestaltterapeuter att använda kontaktcykeln och mitt resultat som metafor för att skapa och uppmuntra Jag – Du möten mellan paren och bidra i terapiprocessen, till att få paret att mötas i kontakt. Det och relationen (tillit och förtroende) till terapeuten eller terapeuterna anser jag, är ett av det viktigaste, för att nå framgång med parterapi.

Referenser

- Allwood, Carl Martin & Erikson, Martin G (1999). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- Bragée, Britt (2001). *Från frisk till sjuk – en fenomenologisk studie av de psykosomatiska symtomens uppkomst*. Diss., University of Derby. Stockholm: Gestaltakademin i Skandinavien.
- Bragée, Britt (2004). *Människans förmåga till självreglering – en gestaltterapeutisk teori om själkets funktionssätt*. Arbetspapper. Stockholm.
- Buber, Martin (1994). *Jag och du*. Ludvika: Dualis Förlag AB.
- Clarkson, Petruska & Mackewn, Jennifer (2002). *Fritz Perls*. London: SAGE Publication Ltd.
- Curman, Mikael (1993). *Parterapi på Gestaltterapeutisk grund*. Stockholm.
- Curman, Mikael (2001). *"Moments of meeting" vilken roll spelar de i vad klienter i gestaltterapi grupper upplever som särskilt helande/utvecklande*. Diss., University of Derby. Stockholm: Gestaltakademin i Skandinavien.
- Curmans Gestalt AB (2005). *Parterapeututbildning för HumaNova*. Stockholm.
- Forssén, Åsa (2005). *Vilken betydelse har autentiska möten i psykoterapi och hur kan de identifieras?* Diss., University of Derby. Stockholm: Gestaltakademin i Skandinavien.
- Fow, Neil Robert (1998). *Partner-focused reversal in couple therapy*. Psychotherapy, volume 35/Summer, 1998/Number 2.
- Hostrup, Hanne (1994). *Prinsessan och grodan, Om kärlek, parförhållanden och utveckling*. Stockholm: Bokförlaget Rabén Prisma.
- Hostrup, Hanne (2004). *Tæft, tri tog retning, Parforhold og parterapi*. Danmark: Hans Reitzels förlag. Tryckt hos Narayana Press, Gylling.
- Hycner, Richard & Jacobs, Lynn (1995). *The healing relationship in Gestalt Therapy. A dialogic/self psychology approach*. USA: The Gestalt Journal Press.
- Israel, Joachim (1998). *Martin Buber dialogfilosof och sionist*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Jacobson, Neil & Addis, Michael (1993). *Research on couples and couple therapy. What do we know? Where are we going?* Article in Journal of Consulting and Clinical Psychology. February 1993, vol.61, no.1, 85-93).
- Johnson, Susan & Lebow, Jay (2000). *The "Coming of age" of Couple Therapy: A Decade Review*. Canada: Journal of Marital and Family Therapy, vol. 26:1, s. 23-38.
- Juul, Jesper (1995). *Ditt kompetenta barn*. Köpenhamn: Förlaget Apostrof.

- Juul, Jesper (2005). *Livet i familjen – om det viktiga samarbetet*. Stockholm: Albert Bonnier förlag.
- Karlsson, Gunnar (1995). *Psychological Qualitative Research from a Phenomenological Perspective*, Stockholm: Almqvist & Wiksell international.
- Kempler, Walter (1973). *Principles of Gestalt Family Therapy*. Oslo: A.s Joh. Nordahls Trykkeri.
- Kempler, Walter (1975). *Gestaltterapi med familjer, Principer och metoder*. Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Steinar Kvale och Studentlitteratur.
- Lewin, Kurt (2004). *Resolving Social Conflicts. Field Theory in Social Science*. USA: American Psychological Association, Washington DC.
- Lindberg, Kristina (2005). *Glasväggen, en studie av gestaltpsykoterapi med par där ena partnern har en livshotande sjukdom*. Diss., University of Derby. Stockholm: Gestaltakademien i Skandinavien.
- Litt, Sheldon (1977). *Humanistisk psykologi och gestaltterapi*. Stockholm: AWE/Geber.
- Mannerstråle, Inger (1995). *Gestaltterapi på Svenska*. Kristianstad: Wahlström & Widstrand.
- Orsheim, Leah MS (1997). *The reparation theory of couple therapy*- Calixto Garcia-Abid, Ph.D., LFT.
- Perls, Fritz, Hefferline, Ralf F & Goodman, Paul (1951, reprinted 2003). *Gestalt therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Great Britain: Cox & Wyman Ltd., Reading, Berkshire.
- Philippon, Peter (2001). *Self in relation*. USA: The Gestalt Journal Press Inc.
- Rosner, Jorge & Rosner Lisbet Trier (1986). *Rosnerian Couple Therapy Gestalt System, Heaven can wait -----Couples Can't*, Toronto.
- Satir, Virginia (1976). *Du, Jag, Vi. Hur vi kan förbättra våra relationer*. Stockholm: Bokförlaget Natur & Kultur.
- Simon, Jette S (2005). *Imago, Kärlekens terapi*. Stockholm: Vattumannens förlag.
- Yontef, Gary M (1993). *Awareness, Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy*. USA: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Wikipedia, om Edmund Husserl. [Elektronisk] I wikipedia. 1 skärmsida. Tillgänglig: http://sv.wikipedia.org/wiki/Edmund_Husserl [2007-09-19].
- Wikipedia, om Gestaltpsykologi. [Elektronisk] I wikipedia. 1 skärmsida. Tillgänglig: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Gestaltpsykologi> [2007-09-28].

Wheeler, Gordon & Backman, Stephanie (1991). *On intimate ground. A gestalt approach to working with couples*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Woldt, Ansel L & Toman, Sarah M (2005). *Gestalt Therapy, History, Theory, and Practice*. USA: Sage Publications, Inc. Chapter 11. *Family and Couples Therapy, From a Gestalt perspective*.

Zinker, Joseph C (2000). *Gestalt approach to Couple Therapy*. Artikel ur boken: *Gestalt Therapy – Perspectives and Applications*, edited by Nevis, Edwin C (2000). USA: Gestalt Press.

Situerad struktur

Gestaltterapeuten arbetar tillsammans med en manlig gestaltterapeut. De har arbetat många år tillsammans med parterapi och trivs bra tillsammans. De tycker båda om att arbeta med parterapi och känner en meningsfullhet samt en stolthet för sitt arbete. Hon, tillsammans med sin kollega, ser till att skapa en trygg atmosfär i rummet så att paret kan slappna av och våga möta varandra. Hon startar dialogen med att fråga den person som har sökt dem och ber personen berätta bakgrunden till varför de är här. Därefter får var och en berätta utifrån sig själva, vad de skulle önska ska ske i terapin eller bli en skillnad. Hon formulerar ett mål och syfte med parterapin som de alla blir överens om.

Hon tillsammans med sin kollega har en uppmärksamhet på paret och på vad som händer mellan paret och i deras relation. Hon och sin partner upplever sig vara en del av fältet i rummet och de känner av stämningar och uppfattar klienternas känslor.

Paret som är i yngre medelåldern, yrkesarbetar båda två och de har två små barn tillsammans. Han är upptagen med sitt jobb och den tid han är hemma ägnar han sig åt barnen som han älskar över allt. Kvinnan i paret har behov av att få mer bekräftelse än han kan ge henne. Hon är mycket ledsen. Mannen känner det som att hon vill ha mer än det han kan ge henne. Han känner att han aldrig kommer att kunna ge henne det som hon efterfrågar. Han känner sig uppgiven och gråter också. Han förstår inte henne.

I terapirummet blir detta synligt för paret när de möts och kommer i kontakt med denna insikt. Informanten upplever då, att något viktigt händer med paret. Paret tittar på varandra, tar varandras händer och blir berörda. Kvinnan kommer till insikt om att problemet inte har med honom att göra, utan med henne själv. Hon inser att hon har en brist och hon kan nu se att han är den trognaste och mest lojala person som hon kan tänka sig. Han är ingen som skulle överge henne, vilket har varit hennes rädsla.

I samma stund så upplever informanten att stämningen i rummet förändras och situationen får liv, när paret är i kontakt med varandra och inser sin situation. Hon upplever att det sker en anpassning till processen och ett lugn sprider sig i rummet. Hon känner en lättnadskänsla över

Bilaga 1 Masteruppsats, Gestaltterapeuters upplevelse i framgångsrik parterapi.

att paret får mötas i det som är. Informanten gör sig osynlig och håller sig tillbaka, informanten vill inte störa det som händer med paret.

Informanten blir uppmärksam på egna reaktioner genom att kroppen reagerar och hon kommer i kontakt med sig själv. Informanten känner en kittlande spänning när paret tar varandras händer och orden tystnar. Informanten känner sig vaken och närvarande i det som händer med paret.

Gestaltterapeuten blir berörd när paret blir berörda och en lyckokänsla sprider sig i kroppen. Hon känner en stolthet och tacksamhet över att få bevittna det som sker. Informanten upplever en glädje när hon ser att kommunikationen mellan paret mjuknar och förbättras.

Informanten upplevde en tyngd och en känsla av sorg när paret gråter och allt verkar hopplöst. Paret är arga och anklagar varandra. Paret är skuldtyngda och hon känner att det är en otroligt tålamodsprövande och svår process som paret går igenom.

När terapisessionen börjar närma sig slutet så vill informanten hålla kvar den goda känslan mellan paret genom att fråga paret, vad de tyckte var hjälpsamt under terapin, samt dela med sig av egna reflektioner och insikter. Informanten upplever också att det är ett eget lärande och hon använder ju sig själv som verktyg. Hon har hela tiden med sig själv i mötet med paret. Hon fångar upp det som händer med paret i sig själv. Gestaltterapeuten rekommenderar kvinnan att gå i individualterapi för att bearbeta sitt problem.

Efter terapin så har hon ett behov av att samtala med sin partner och det som hände i terapin med paret. Hon upplever att det är ett stöd att kunna prata med sin partner om det. Det är lättare att släppa taget om paret då. Ibland kan informanten känna igen sig i paret och komma i kontakt med en egen inre konflikt. Då behöver hon reflektera över det tillsammans med sin partner så att hon kan lämna det för stunden och senare själv ta upp det i sin handledning.

Intervju undersökning om vad Gestaltpsykoterapeuter upplever i framgångsrik parterapi.

Med denna undersökning vill jag ta reda på Gestaltpsykoterapeuternas upplevelser av framgångsrikt parterapi. Intervjuerna kommer jag att använda som underlag för min magisteruppsats i gestaltpsykoterapi vid University of Derby och Gestaltakademin i Skandinavien.

Jag önskar ta del av din erfarenhet och vad du upplever i en framgångsrik parterapi.

Faktafrågor:

- Hur du arbetar med par i terapi? I par, man och kvinna? Ensam?
- Vad vill paret ha hjälp med när de kommer till parterapi?
- Vad är målet/syftet med par terapi?

Gestaltterapeutens upplevelse:

- Beskriv en par terapi där du upplevde framgång i terapin? Berätta om en konkret par terapi från början till slut eller par terapier om vad som hände och vilka känslor du upplevde.

Jag är ute efter terapeutens upplevelse i stunden, där och då, i par terapin. Jag är inte intresserad i min forskning om terapeutens (gestalt) teoretiska eller andra psykologiska föreställningar om det som sker.

Gestaltakademin i Skandinavien.
Gestaltterapeut utbildningen, T39

Åsa Berg
070-220 97 29
asa_berg@telia.com

Intervju undersökning om vad Gestaltpsykoterapeuter upplever i framgångsrik parterapi.

Med denna undersökning vill jag ta reda på vad Gestaltpsykoterapeuterna upplever i framgångsrik parterapi. Intervjuerna kommer jag att använda som underlag för min magisteruppsats i gestaltpsykoterapi vid University of Derby och Gestaltakademien i Skandinavien.

Jag önskar ta del av din erfarenhet för att genom min uppsats kunna bidra till ökad förståelse om vad Gestaltterapeuter upplever i framgångsrik parterapi.

Intervjun kommer att spelas in och jag kommer att göra en utskrift av den. Det inspelade bandet kommer att avlyssnas endast av mig för att sedan raderas när uppsatsen är klar och godkänd.

Du har möjlighet att dra dig ur undersökningen även efter att intervjun genomförts. I den slutliga uppsatsen garanterar jag din anonymitet.

Jag har tagit del av ovanstående och ger mitt medgivande till att delta i undersökningen.

.....
Informant

.....
Jag, Åsa Berg garanterar din anonymitet.

Åsa Berg
08-97 75 81
070-220 97 29
asa_berg@telia.com

Bilaga 4 Meningsenheter och kännetecken från intervju nr 2.
 Masteruppsats, Gestaltterapeuters upplevelse i framgångsrik parterapi.

I upplever en väldig befrielse när paret får insikt om sin situation och verklighet.	2:20	Befrielse
I upplever en lättnad när paret ser varandra.	2:21	Lättnad
I blir trött och tyngd, när paret är skuldyngda och förgrämda på varandra.	2:22	Trött och tyngd när paret känner skuld
I upplever situationen med paret under fasen att de behöver hålla ur sig övertrycket som tålamodsprövande och inte så kul.	2:23	Tålamodsprövande Inte så kul
I upplever en lättnad när fasen att hålla ut övertrycket är slut och det blir ett byggande istället.	2:24	Lättnad
I känner igen sig och känner en ömsinhet för paret.	2:25	Känner igen sig själv Ömsinhet
I känner tillfredsställelse när paret får kontakt med varandra och verkligheten.	2:26	Tillfredsställelse
I upplever att stämningen i rummet förändras när paret är i kontakt med varandra.	2:27	Stämningen i rummet förändras
I upplever att det känns när paret slutar prata om och är i kontakt med varandra.	2:28	Kommer i kontakt med sig själv
När paret kommer i kontakt med varandra så märker I förändringen i sig själv genom att bli mer närvarande.	2:29	Närvarande