

Etter utroskapen

*Hva par som oppsøker familievernnet opplever
som god samtalehjelp*

Mari Barstad Mathiesen



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2013

Etter utroskapen

Hva par som oppsøker familievernet opplever som god samtalehjelp

© Mari Barstad Mathiesen

2013

Etter utroskapen

Hva par som oppsøker familievernnet opplever som god samtalehjelp

Mari Barstad Mathiesen

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Allkopi Oslo: Parkveien

IV

Sammendrag

Tittel: Etter utroskapen

Hva par som oppsøker familievernet opplever som god samtalehjelp

Forfatter: Mari Barstad Mathiesen

Veileder: Odd Arne Tjersland

Utroskap oppfattes av mange terapeuter som et utfordrende tema å møte i terapi, og flere kan kjenne seg usikre på hvordan de skal gå frem. Litteraturen på fagfeltet er lite omfattende og variert, og få modeller for utroskapsbehandling er empirisk støttet. Utroskap fører med seg mange konsekvenser, både for individet, parforholdet og familien. Mange opplever et behov for profesjonell hjelp, og oppsøker for eksempel familievernet. Det er gjort få undersøkelser av hva disse klientene vektlegger som nyttig og viktig i behandling.

Denne studien undersøker pars opplevelser av terapitilbudet i familievernet, spesielt rettet mot utroskap. Undersøkelsen er utformet og gjennomført i sin helhet av forfatteren. Kvalitativ metode er benyttet, og datamaterialet er samlet inn ved hjelp av et semistrukturert forskningsintervju. Utvalget er rekruttert fra en klinisk populasjon, og tretten klienter (seks par og en partner) er intervjuet individuelt om sine opplevelser av terapitilbudet i familievernet. Intervjuene er transkribert, og materialet analysert ved hjelp av tematisk analyse. Analysen resulterte i tre hovedkategorier: *Terapeutens bidrag*, *klientenes bidrag*, og *overordnet viktig*. Kategoriene gir en god representasjon av informantenes fortellinger om hva de opplevde som viktig i terapien. Kategorien *terapeutens bidrag* er delt i fire underkategorier, og handler hovedsakelig om innledningsfasen av terapi, reparasjon av utroskapshistorien, et fokus på fremtid, og terapeutisk rolle og virkemidler. Kategorien *klientenes bidrag* består av viktige bidrag i terapien fra partneren og fra klienten selv. Kategorien *overordnet viktig* består av perspektiver på terapien som gjennomgående ble berørt av de fleste i studien, og handler om veiskille og valg, åpenhet, ærlighet og tilgivelse, og viktigheten av å komme til terapi.

Hovedfunn fra analysen er diskutert i lys av relevant teori og empiri fra utroskaps- og parterapifeltet. Spesielt er de spesifikke faktorene for utroskapsbehandling fremhevet, slik som regulering av grenser og samtaler om utroskapen. Variasjonen i materialet er også belyst, sammen med relevante implikasjoner for klienter i terapi, og terapeuter som møter utroskap. I tillegg er behovet for videre forskning på utroskapsterapi fremhevet i diskusjonen.

Forord

Dette har vært en veldig spennende og lærerik prosess, men den har også vært lang og utfordrende. Det er mange som hjulpet meg så fint på veien, som jeg ønsker å takke:

Jeg ønsker å takke parene som stilte opp på intervju. Uten dere hadde det ikke gått! Takk for at dere delte av deres personlige erfaring med et terapitilbud, og lot meg få innblikk i den utfordrende prosessen dere hadde vært, og var i.

Takk til ledere og terapeuter ved familievernkantorene jeg har samarbeidet med, og til deres bidrag med positivitet og vilje til å dele noe av det som foregår bak de fire vegger.

En stor takk til veileder Odd Arne Tjersland for veldig god og tilstedeværende veiledning! Vi har vært gjennom en lang og tidvis kronglete prosess, og du har vist stor forståelse for alle utsettelse og ting som har skjedd utenfor oppgavens verden. Det har betydd veldig mye for meg!

Takk til psykologvennene (nå – kollegaer!) for oppmuntring, gode spørsmål og hjelp i skriveprosessen.

Tusen takk til mamma, pappa og søstrene mine – dere har støttet meg gjennom hele dette prosjektet med oppmuntring, råd, forståelse, barnevakt og korrekturlesing. Og takk til svigerfamilie og venner, som også har hjulpet godt med barnevakt og støtte.

Og til slutt en stor takk til min enestående mann Mats, som har spilt rollen som ektemann, pappa, mamma, og hushjelp i langt tid – og gitt meg nødvendig tid og rom til å hale dette prosjektet i land. Og til mine to fantastiske barn Eira og Leo, som begge har kommet til verden og vokst masse under denne prosessen - dere har beriket hverdagen, gjort at jeg har tatt nødvendige pauser og fått følge med på alt det spennende som skjer litt lavere ned mot gulvet☺

Jeg klarte det!

Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	V
Forord	VII
Innholdsfortegnelse	IX
Innledning.....	1
Behovet for kunnskap.....	2
Formålet med studien	2
Begrepsavklaringer.....	3
Betegnelser	3
Utroskap	3
Roller.....	4
Teori	5
Om utroskap	5
Utroskapens funksjon.....	5
Prevalens.	6
Typologier.	6
Reaksjoner og konsekvenser.	6
Utroskap i nåtiden.	8
Teori og terapeutiske tilnærminger til par.....	8
Atferdsteoretiske tilnærminger.....	8
Humanistisk-Eksistensielle tilnærminger.....	10
Spesifikke tilnærminger til utroskap	12
Traumeforståelse.	12
Tilgivelsesbaserte tilnærminger	13
Intersystemisk tilnærming	13
Integrativ behandlingsmodell.....	14
Unnskyldning, forklaring på utroskapen, og forståelse.....	15
Empiriske undersøkelser av utroskapsbehandling	15
Multiteoretisk integrativ modell.....	16
Tradisjonell og integrativ kognitiv atferdsterapi for par	16
Terapeutisk rolle og utfordringer i arbeidet med utroskap.....	18
Hva kan denne studien bidra med?.....	20
Forskningsspørsmålene	20

Metode.....	21
Rasjonale for valg av metode	21
Tematisering og planlegging	21
Etiske betraktninger.....	23
Utvalg og rekruttering	24
Intervjuplanlegging og -gjennomføring	26
Gjennomføring av intervjuene.....	27
Transkribering	28
Analyse	28
Fase 1	29
Fase 2.....	30
Fase 3.....	30
Fase 4.....	31
Fase 5.....	32
Fase 6.....	32
Verifisering.....	32
Validitet.....	33
Resultater.....	35
Terapeutens bidrag	35
Terapeutens bidrag i innledningsfasen: Trygghet, åpenhet og respekt.	36
Terapeutens bidrag til gjensidig forståelse, bearbeidelse og reparasjon.	39
Terapeutens bidrag til å rette blikket fremover.	44
Terapeutens rolle og virkemidler.	45
Klientenes bidrag.....	48
Viktige bidrag fra partner.....	48
Viktige egne bidrag.	49
Overordnet viktig	51
Veiskille og valg.....	51
Ærlighet, åpenhet og tilgivelse.....	52
Overordnet om terapien.....	53
Diskusjon.....	55
Utvalg og representativitet	55
Temaer og teori	56

Innledningsfase og fellesfaktorer.	56
Spesifikke faktorer.	58
Noen avsluttende refleksjoner knyttet til funnene.....	66
Videre forskning.....	68
Konklusjon	69
Litteraturliste	70
Appendix A	76
Appendix B	77
Appendix C	78
Appendix D	79
Appendix E.....	81
Appendix F.....	82
Appendix G	85
Figur 1: Syv stadier i intervjuundersøkelsen.....	22
.....	22
Tabell 1: Utvalg.....	25
Figur 2: Tematisk analyse	29
Tabell 2: Kodeskjema.....	30
Figur 3: Resultater.....	35
Figur 4: Terapeutens bidrag til gjensidig forståelse, bearbeidelse og reparasjon	39
Figur 5: Klientenes bidrag.....	48
Figur 6: Overordnet viktig.....	51

Innledning

Utroskap er et tema som berører mange og vekker noe i de fleste. Oppdagelsen av at partneren har vært utro er for mange et stort svik mot den fundamentale antakelsen om at et kjærlighetsforhold er eksklusivt (Atkins, Eldridge, Baucom, & Christensen, 2005). Det kan undergrave stabiliteten i, og premissene for, et voksent kjærlighetsforhold. For enkelte kan det være mer ødeleggende for relasjonen enn fysisk mishandling (Johnson, 2005; Whisman, Dixon, & Johnson, 1997). I USA er utroskap den mest oppgitte grunnen for å avslutte ekteskapet, og sjansen for å gå fra hverandre er dobbelt så stor for par som opplever utroskap sammenlignet med de som ikke gjør det (Atkins, Baucom, & Jacobson, 2001).

Utroskap var historisk sett noe som ikke bare angikk paret, men også samfunnet og straffesystemet. I straffeloven av 1902 står det at man kan straffes i inntil tre måneder dersom man har samleie med noen andre enn ektefellen (Utroskap - Wikipedia). Dette ble opphevet i 1927, men helt frem til 1991 kunne man få skilsmisse ved dom hvis partneren hadde vært utro (Aschehoug & Gyldendal, 2006). Samtidig har utroskap vært et gjennomgående tema i litteratur, kunst og kultur opp i gjennom tidene. Helt fra bibelen og de 10 bud: «*Du skal ikke begjære din nestes ektefelle*», via Bjørnstjerne Bjørnson «*Han var gift: men jeg tror ikke han riktig visste med hvem*», og til blant annet filmene «Anna Karenina» og «Love actually», som er mer aktuelle i dag. Internett og sosiale medier har gjort utroskap både lettere tilgjengelig og enklere å oppdage. Egne nettdatingsider, som «Victoria Milan» og «Ashley Madison», er opprettet for de som allerede er i et forhold, men som ønsker et sidesprang (Riseng, 2013). Om du foretar et google-søk på ordet «utroskap», får du 929 000 treff (Utroskap - Google). Mye av dette består av blogginnlegg om utroskap, råd og tips til hvordan finne ut om partneren er utro, og måter å takle det på.

Som vist har temaet utroskap både historisk sett og i dag favnet bredt. I dagens samfunn er utroskap mer privat enn tidligere, og det blir sett på som et personlig og ofte subjektivt fenomen. Hva skal egentlig regnes som utroskap? Og hvem skal vite om det? Likevel viser de mange utroskapsavsløringene med blant annet Bill Clinton, Tiger Woods, og andre offentlige personer at dette er et tema som opptar og engasjerer mange. Samtidig fremstår det for de fleste som opplever utroskap som noe helt annet; en personlig krise, en emosjonell berg- og dalbane, og et liv eller en drøm som går i grus. For mange kan det føles som at man lever «i limbo», på vent, uten å vite hvordan man skal komme seg videre. Mange par søker hjelp, og i Norge er familievernnet blant tjenestene som tar i mot slike henvendelser. Terapeutisk er det et

vanskelig tema å arbeide med, da det er så mange ulike fasetter. Partnerne befinner seg også ofte på veldig ulike steder i bearbeidelsesprosessen når de kommer til terapi. Hvordan skal man best nærme seg disse parene? Og kan de få hjelp?

Behovet for kunnskap

Utroskap beskrives som noe av det mest utfordrende parterapeuter møter (Whisman et al., 1997). I tillegg kan det være svært ødeleggende for et parforhold, selv om konsekvensene av, og reaksjonene på, utroskap varierer. Gjennom min egen praksis med dette i familievernet opplevde jeg å sitte i terapeutstolen og møte noen av disse parene. Det var vanskelig å vite hvordan jeg skulle gripe det an, og jeg kunne kjenne på de mange utfordringene møter med slike par kunne by på. Samtidig er det så viktig at de får god og tilpasset hjelp, spesielt om man også ser det i et større perspektiv. Utroskap kan påvirke klientenes psykiske helse (Thuen & Omland, 2008), og mange par som oppsøker hjelp har også barn og et nettverk rundt seg som berøres av det som har hendt.

Litteraturen som finnes om utroskap omhandler ofte beskrivelser av typer utroskap, hvem som er utro, og hva som predikerer det. Svært lite har blitt skrevet om hva som oppleves som god hjelp av parene som har opplevd utroskap. Sett i lys av hvor mange som opplever utroskap i løpet av livet, og følgene dette potensielt kan få for individet, parforholdet og familien, er behovet stort for mer kunnskap om hvordan man møter dette i terapi. Særlig gjelder det hva klientene selv vektlegger som nyttig og hjelpsomt.

Formålet med studien

Denne studien har som formål å undersøke klienters opplevelse av parterapien i familievernet spesielt rettet mot utroskap. Ved hjelp av et kvalitativt individuelt intervju ønsker jeg med undersøkelsen å sette søkelyset på klientenes subjektive opplevelse av terapien, og hva som har stått frem som nyttig og hjelpsomt for dem. Utvalget kommer fra en klinisk populasjon, og bakgrunnen for undersøkelsen og intervjuet er blant annet erfarne terapeuters refleksjoner og tilgjengelig litteratur på feltet.

Begrepsavklaringer

Betegnelser

Det finnes mange ulike ord for det å gjøre et brudd på eksklusiviteten mellom seg og sin partner. Ofte kalles det en affære, et sidesprang, svik, tillitsbrudd eller et ekstradyadisk forhold. Det vanligste både i litteratur og på folkemunne er likevel å omtale det som utroskap, og det er den betegnelsen jeg i stor grad har valgt å benytte her. Enkelte ganger benytter jeg også benevnelsen affære eller sidesprang, der det er med for å nyansere språket. Disse betegnelse refererer da til det samme som utroskap, som defineres under.

Utroskap

Utroskap som et generelt begrep handler om å ikke være tro mot en forpliktelse eller et løfte. Det kan gjelde forhold mellom mennesker, i arbeidsforhold, og i forbindelse med økonomiske forpliktelser (Utroskap - Wikipedia). De fleste parforhold kjennetegnes ved at de har en eksplisitt eller implisitt forpliktelse når det gjelder eksklusivitet av intimiteten dem imellom. Dette gjelder både emosjonell og seksuell intimitet, og utroskap er et svik eller et brudd mot denne intimitetsforpliktelsen (Fife, Weeks, & Gambescia, 2008). For at det skal være et brudd mot forpliktelsen er det også et poeng at dette ikke har skjedd med tillatelse fra partneren.

Bill Clintons kjente utsagn «*I did not have sexual relations with that women*», og oppmerksomheten rundt dette, viser hvordan en seksuell relasjon og utroskap kan defineres på ulike måter. Tidlige definisjoner av utroskap fokuserte kun på seksuell handling som brøt med et pars kontrakt om eksklusivitet (Piercy, Hertlein, & Wetchler, 2005). Thompson (1983, i Hertlein & Weeks, 2011) har for eksempel en definisjon av utroskap hvor det ligger som premiss at genitalier har vært involvert i den seksuelle handlingen. I senere tid har det kommet til en rekke nye definisjoner av hva utroskap er, mange med en noe bredere tilnærming. Felles for de fleste er at de inkluderer både seksuelt og emosjonelt svik som utroskap. Jeg har i denne sammenhengen valgt å bruke definisjonen til Weeks, Gambescia, & Jenkins (2003, s. xviii): «*Utroskap er et brudd mot et pars antatte eller avtalte kontrakt om emosjonell og/eller seksuell eksklusivitet*». Denne definisjonen rommer en ulik organisering av et parforhold og parsituasjoner, som for eksempel homofile forhold, og forhold der man har mer åpne kontrakter. Definisjonen gjør også at terapeuten kan respektere parets egen definisjon av utroskap. På den måten kan paret selv avgjøre om hendelsen var et tillitsbrudd

eller ikke. Noen ganger vil et par være uenig om det som har skjedd skal defineres som utroskap eller ikke. Dette er særlig gjeldende ved emosjonelt utroskap (Williams, Edwards, Patterson, & Chamow, 2011). Den som har inngått i den emosjonelle relasjonen vil kanskje ikke definere det som utroskap, mens den andre partneren kan oppleve det som et stort svik mot deres intimitetsforpliktelse. I slike tilfeller er det særlig viktig å utforske og bli enige om en definisjon for hva som skal regnes som utroskap for akkurat dette paret.

Roller

I litteraturen brukes det en rekke ulike betegnelser på roller når man snakker om par der en har vært utro. Gordon, Baucom, Snyder & Dixon (2008) bruker betegnelsen *deltakende part* (participating partner) om den som har hatt sidespranget, mens den andre parten kalles *såret part* (injured partner). Johnson (2005) bruker også betegnelsen *såret partner* om den som har blitt bedratt, mens hun bruker *den andre partneren* (the other spouse) om den som har vært utro. Andre har valgt å betegne den utro partneren som den *innblandede partner* (involved partner), den *fornærmende partner* (offending partner), *ikke-eksklusiv partner* (nonexclusive partner) eller *utro partner* (Abrahamson, Hussain, Khan, & Schofield, 2012; Hertlein & Weeks, 2011; Olson, Russell, Higgins-Kessler, & Miller, 2002; Thuen & Omland, 2008). Den andre partneren har blitt betegnet som den *uinvolverte partner* (uninvolved partner), *eksklusiv partner* (exclusive partner) eller *den bedratte*. Hvilke betegnelser man velger å bruke kan ha noe å si for hvordan man oppfatter et fenomen. Enkelte betegnelser vil oppfattes som mer nedlatende eller stereotype enn andre, og ulik grad av fordommer og emosjoner kan vekkes av ulike ord om det samme fenomenet. Det er derfor viktig å tenke gjennom hvilke ord og betegnelser man benytter seg av, spesielt ved et så sensitivt tema som utroskap. Samtidig kan slike betegnelser bli lite opplevelsesnære og meningsbærende, og de kan virke oppkonstruerte i noen sammenhenger. Hva man skal kalle de ulike partene kan i seg selv også være et samtaleemne med par som kommer med et utroskapsforhold.

Jeg har valgt å benytte begreper som jeg mener at bærer mening uten å være for dømmende, og som kan knyttes nært til opplevelsene parene i min undersøkelse har fortalt om. I denne oppgaven vil jeg derfor gjennomgående benytte terminologien *den utro partneren* og *den sårede partneren*. Personen som den utro partneren hadde en affære med, omtales som *tredjeparten*.

Teori

Jeg har valgt å dele kapittelet inn i fem hoveddeler: Om utroskap, teori og terapeutiske tilnærminger til par, spesifikke tilnærminger til utroskap, empiriske undersøkelser av utroskapsbehandling, og terapeutisk rolle og utfordringer i arbeidet med utroskap.

Om utroskap

Dette er et område med mye forskjellig litteratur. Jeg vil kun presentere et lite utdrag av det jeg anser som relevant for å sette min undersøkelse i en kontekst.

Utroskapens funksjon. Hvorfor er noen utro? Det er et spørsmål mange har stilt seg, både de som berøres og er involvert, og også terapeuter. Det kan være flere ulike årsaker, og hos hvert par vil årsaksdynamikken kunne være ulik (Hertlein & Weeks, 2011). Hvorfor noen opplever utroskap er derfor ikke fullt ut forstått, men flere teorier og rammeverk presenterer likevel sine forståelsesmåter. Hertlein (2004, i Hertlein & Weeks, 2011) fant at de fleste terapeuter ser på utroskap som et symptom på problemer i relasjonen mellom partnerne, og handler ut i fra en modell om at noe mangler. Dette var en doktorgradsundersøkelse om internettutroskap, men man kan tenke seg at mye av det samme også gjelder for mer «tradisjonell» utroskap. Innen et funksjonelt familieterapi-perspektiv ser man på utroskap som et klassisk symptom på at partnere øker den emosjonelle distansen seg imellom (Moultrup, 1990). Hos par som opplever dette vil det å bevege seg nærmere og utvikle intimitet oppleves som truende. Dette er i tråd med andre teoretikere sitt syn på at utroskap kan drives av en frykt for intimitet (Weeks et al., 2003). Andre er opptatt av balanse, og i sosial likhetsteori forklares utroskap som en ubalanse i maktforholdet mellom partnerne (Shackelford & Buss, 1997). Målet i terapien blir å skape mer likevekt dem imellom. Noen ser på utroskap som et resultat av vonde følelser eller kriser i dyaden, og at en tredjepart bringes inn for å stabilisere systemet (McGoldrick & Carter, 1999). Dette har ofte ikke den ønskede effekten, og gjør at paret vokser lenger fra hverandre.

Williams et al. (2011) hevder at det kan være hensiktsmessig å skille mellom ulike typer av motiver for utroskap. Ved å forstå hva slags type utroskap som foreligger, kan man kanskje også forstå motivasjonen som ligger bak handlingen. En emosjonell affære kan vise seg å være motivert av at den deltakende parten har følt seg ensom i parforholdet. En seksuell affære kan på sin side ha andre motiver, som for eksempel utilfredsstilt seksualitet eller ønsket om å føle seg begjært av en annen. Noen forteller at de er i et godt forhold, men at de ønsker å

ha en affære som en fristund eller virkelighetsflukt (Johnson, 2005). Andre motiveres av en mulig avslutning av parforholdet når de har et sidesprang.

Prevalens. Det er vanskelig å få sikre tall når det gjelder utbredelse av utroskap. Noe av grunnen kan være at temaet ofte er forbundet med løgn og hemmeligholdelse. Det er heller ikke noe mange snakker åpent om frivillig (Thuen & Omland, 2008). Likevel er utroskap et nokså utbredt fenomen. I USA har det de senere år blitt rapportert en prevalens på 20-25% hos gifte amerikanere (Atkins et al., 2001). Prosentandelen fremstår som lavere enn i tidligere undersøkelser, og variasjon i utbredelsen har også blitt dokumentert i Norge. En norsk spørreundersøkelse viste at 29% av mennene og 23% av kvinnene hadde hatt sidesprang under samboerskap eller ekteskap i løpet av livet (Træen, Holmen, & Stigum, 2007). 16% av mennene og 11% av kvinnene rapporterte at de hadde hatt sidesprang i sitt nåværende ekteskap eller samboerskap. Det finnes lite oversikt over hvor mange av de som opplever utroskap som søker samtalehjelp. En studie rapporterte at 50-65% av par som kom til terapi, kom med ønske om hjelp fordi en hadde vært utro (Humphrey 1983, i Atkins et al., 2001). En norsk undersøkelse fra Grenland Familierådgivningskontor viste at 27% av sakene der handlet om utroskap (Okkenhaug 1992, i Thuen & Omland, 2008).

Typologier. Flere har søkt å forstå utroskap og få et bedre utgangspunkt for behandling ved å klassifisere inn i typer. Her finnes det en rekke ulike inndelinger. Pittmann & Wagers (1995) baserer seg på fire typer: *ulykken, vanemessig flørting, den romantiske affæren* og *ekteskapelige arrangementer*. Brown (2001) foreslår fem typer: *konfliktunngåelse, intimitetsunngåelse, sexavhengighet, tomt rede, og ut-av-døren*. De fleste typologiene er basert på klinisk observasjon, og klassifiseringene fremstår som ulike (Hertlein & Weeks, 2011). Drigotas, Safstrom og Gentilia (1999) er de eneste som har presentert empirisk validerte utroskapstyper. De foreslår tre typer: *seksuell, emosjonell* eller en *kombinasjon*. Ved å bruke disse typene har forskere blant annet funnet kjønnsforskjeller når det gjelder hva slags type utroskap man engasjeres i, hvor kvinner oftere engasjerer seg i emosjonell og kombinert utroskap enn menn.

Reaksjoner og konsekvenser. Konsekvensene av, og reaksjonene på, utroskap kan være mange. For noen kan det oppleves som at livet og alt man tror på raser sammen. For andre kan det ha en mindre eller annen effekt. Mange opplever at de reagerer annerledes både følelses- og atferdsmessig på utroskap enn de hadde forventet. Et sitat sammenfattet fra klientene til artikkelforfatter Brian Case (2005, s 41) er med på å illustrere dette: «*I have*

always told myself, my friends, and my husband Tom that if he ever cheated on me—that would be it, no questions asked. And yet although I'm not sure why, I'm not quite ready to walk away". Uavhengig av type reaksjoner og konsekvenser, vil utroskap likevel alltid påvirke en relasjon mellom to mennesker (Blow, 2005). Vanlige emosjonelle reaksjoner er blant annet sinne, skam, skyld, tristhet og en følelse av at grunnleggende antakelser (både om en selv og partneren) rokkes ved. Flere av disse reaksjonene kan sees i lys av traumeteori, noe som beskrives senere i kapitlet. Mange rapporterer også en økt forekomst av psykiske problemer, som blant annet vist i studien til Thuen & Omland (2008). Dette gjaldt særlig den sårede partneren, hvor forekomsten av psykiske problemer var fem ganger høyere enn hos normalbefolkningen. En forhøyet forekomst ble også funnet hos den utro partneren. En del som opplever utroskap får fysiske reaksjoner og helseproblemer relatert til stress over tid, i tillegg til eventuelle seksuelt overførbare sykdommer (Hertlein, Wetchler, & Piercy, 2005).

Olson et al. (2002) gjorde en empirisk intervjustudie av personer som har opplevd utroskap, og fant en emosjonell prosess i tre stadier som etterfulgte avsløringen av en affære. Det første stadiet kaller de *berg-og dalbane*, og viser til de store emosjonelle prosessene som ble satt i sving rett etter avsløringen. Sinne, hat og andre overveldende følelser veksler i denne fasen raskt, gjerne i kombinasjon med følelser av flauhet og skyld. Noen beskriver også å ha fått åpnet øynene for forholdet og dets verdi, både hos den utro og den sårede partneren. Det andre stadiet kalles *moratorium*, og er preget av mindre emosjoner og mer søken etter mening. For mange handler det om å søke etter informasjon om utroskapen og tredjeparten, med et ulikt fokus på detaljnivået. I denne fasen tilbringer ofte partnerne mer tid fra hverandre, og møtes og snakker mest om praktiske ting. Den tredje fasen kaller Olson et al. (2002) for *gjenoppbygging av tillit*, og dette kan være en lang prosess. Her engasjerer partnerne seg ofte mer i hverandre igjen, og viktige temaer kan være anger, tilgivelse og fremtid.

Det at noen er utro kan få mange og store konsekvenser, hvor skilsmisse eller relasjonsbrudd er forholdsvis vanlig. Årsaken kan være at de som opplever utroskap også ofte må gjøre valg på nytt; skal de fortsette sammen som par eller ikke? (Hertlein et al., 2005). Utroskap vil i så måte også kunne få konsekvenser for systemet rundt paret, slik som barn, familie og venner.

Man kan også snu på det, og istedenfor å se etter konsekvensene av utroskapen, se på utroskap som en konsekvens av noe. Det kan for eksempel være problemer i parforholdet eller ubalanse mellom partnerne, som ble trukket frem under avsnittet *utroskapens funksjon*.

Enkelte forteller at utroskapen bidro positivt til forholdet, ved at et ekteskap i dvale ble vekket, eller et dødsdømt samboerforhold fikk en ny giv. Men uansett hva langtidskonsekvensene er, så vil utroskap i et forhold hvor eksklusivitet er et premiss («bare vi to alene»), gi vonde og vanskelige følelser (Blow, 2005).

Utroskap i nåtiden. Med internett og annen teknologi har det utviklet seg nye arenaer å være utro på. «Fordelen» med utroskap på internett er at det er billig, ikke ulovlig, tilgjengelig og anonymt (Piercy et al., 2005). I tillegg kan en presentere seg og være den personen man kanskje ønsker å være. I USA har internettutroskap blitt en stadig økende grunn som oppgis for skilsmisse (Nelson, Piercy, & Sprenkle, 2005). Affærer på internett har ofte mye til felles med emosjonell utroskap, og kan for eksempel starte i et chatterom for så å utvikle seg videre. De siste årene har også internett blitt en arena for å komme i kontakt med noen man fysisk kan møte senere. Et norsk nettsted kalt «Victoria Milan» er et møtested der mennesker som ønsker å være utro kan treffes åpent (Riseng, 2013). Det samme konseptet finnes i USA, blant annet et nettsted kalt «Ashley Madison». Nettstedet har ca 1,8 millioner besøkende hver måned, noe som viser utbredelsen i dette markedet de senere årene. En kvinne beskriver: «*Veldig greit med en side som er for gifte og samboende med ønske om å finne en å ha et seksuelt forhold til*» (Riseng, 2013, s. 26). Arbeid med internett-utroskap krever ofte en litt annen tilnærming enn den som presenteres i dette kapittelet, men på grunn av studiens omfang og utvalg vil jeg ikke gå nærmere inn på det her.

Teori og terapeutiske tilnærminger til par

Jeg vil komme med en kort presentasjon av noen generelle og sentrale modeller innenfor arbeid med par. De spesifikke modellene for utroskapsbehandling som presenteres senere, bygger i stor grad på disse tilnærmingene. I tillegg presenteres noen tilnærminger til par som er nyttige som en forståelsesramme i diskusjonen.

Atferdsteoretiske tilnærminger

Tradisjonell kognitiv atferdsterapi for par (TCBT). Kognitiv atferdsterapi for par har utviklet seg særlig fra tre retninger: atferdsterapi for par, kognitiv terapi og grunnforskning fra kognitiv psykologi på informasjonsprosessering (Baucom, Epstein, LaTaillade, & Kirby, 2008). TCBT er en av de mest studerte parterapimodellene, og er ifølge Baucom, Shoham, Meuser, Daiuto og Stickle (1998) den eneste som møter kriteriene for å være en empirisk støttet spesifikk og effektiv behandlingsmetode. Det er en strukturert korttidstilnærming, men

lengden på terapien varierer noe basert på parets individuelle behov (Baucom et al., 2008). Hovedfokuset er på parets funksjon i nåtiden, men både par- og individuell historie kan adresseres (Epstein & Baucom, 1998). I planleggings- og vurderingsfasen identifiseres parets problemområder, samt potensielle områder for vekst og utvikling. Kognitive, atferdsmessige og affektive faktorer som kan assosieres med paret som individer, par, og miljøet rundt, sorteres også ut. På basis av dette bestemmes det om kognitiv atferdsterapi passer parets problematikk, og man setter felles mål for behandlingen (Baucom et al., 2008).

Intervensjonskomponentene innen TCBT er atferdsutveksling eller guidet atferdsendring, hvor målet er å øke positiv paratferd og samtidig redusere negativ paratferd. Dette skal bidra til en forholdsvis rask nedgang i vansker i parforholdet, og er i tråd også med modellen til Gottmann & Gottmann (2008) som presenteres senere. For at den positive utviklingen skal vare, består intervensjonene også av kommunikasjons- og problemløsningstrening. Dette bidrar til at endringen i relasjonsmønsteret i større grad kan holde seg stabilt over lengre tid, ved at paret tilegner seg ny kunnskap og nye evner (Baucom et al., 2008; Dimidjian, Martell, & Christensen, 2008). TCBT har i senere år fått kritikk for sin kliniske signifikans, blant annet at den ikke fungerer så godt på par med store problemer, og at den ikke har vist å produsere varig endring (Jacobson & Addis, 1993). Det ble satt spørsmålsteget ved modellens fokus på å skape endring, og modeller i tråd med den tredje bølgen i kognitiv terapi som istedenfor fokuserte på aksept, ble foreslått som et bedre alternativ.

Integrativ kognitiv atferdsterapi for par (ICBT). Denne modellen er en utvidelse av TCBT. I tillegg til atferdsendring vektlegger den en indre subjektiv endring som viktig for å få det bedre i parrelasjonen (Baucom et al., 2008). ICBT tar utgangspunkt i at det er normalt og uunngåelig at par opplever uenigheter, og at det ikke er dette i seg selv som gjør at man opplever vonde følelser. Disse forårsakes av måten man møter uenigheten og responderer på den på (Dimidjian et al., 2008). Modellen integrerer endringsstrategier fra TCBT med strategier for aksept. Fokuset ligger både på hvordan man er en som responderer, og en som handler. Samtidig er den inspirert av både strategisk, klientsentrert og emosjonsfokusert terapi. Målet i ICBT er at paret skal akseptere og forstå hverandre bedre som individer, og skape en samarbeidende atmosfære hvor begge er villige til å se på hvordan de kan endre seg selv for å få forholdet til å fungere bedre (Dimidjian et al., 2008). Intervensjonene som benyttes kan deles inn i tre kategorier. Den første er aksept, og består av blant annet empatisk joining og reframing av problemer. Den andre er toleransestrategier, og består av blant annet å

peke på positive aspekter ved negativ atferd, og å spille ut negativ atferd i timene. Den tredje kategorien er endringsteknikker, som består av mye av det samme som i TCBT.

Humanistisk-Eksistensielle tilnærminger

Parforholdets mestere og tapere. John og Julie Gottman (2008) har utformet en teori- og terapimodell for par. Den er empirisk basert på longitudinelle undersøkelser av par i ulike livsfaser, og kliniske undersøkelser gjort i Gottmanns «kjærlighetslaboratorium». Teorien bygger på hva som kjennetegner par som holder sammen og de som ikke får det til. Ut i fra dette er det utformet syv prinsipper for et godt parforhold som de har kalt «*The Sound Relationship House Theory*».

En grundig undersøkelse av parforholdets styrker og utfordringer, bakgrunnen for at de har oppsøkt terapi, og deres historie og parfilosofi er viktig ved terapistart (Gottman & Gottman, 2008). I tillegg benyttes videofilm av konfliktsituasjoner kombinert med fysiologisk overvåkning, samt utfylling av spørreskjemaer. Det settes av tid til både par- og individuelltimer, samt en vurderingstime hvor målet for terapien blir diskutert og satt. Terapien kan ha varierende lengde, men for par hvor utroskapen nettopp er oppdaget anbefales 25-50 timer. Gottman og Gottman (2008) definerer fem sentrale prosesser som intervensjonene deres baserer seg på. Den første er å *nedregulere negativ affekt* i en konflikt. Målet er ikke fravær av konflikter i parforholdet, men å jobbe med hvordan man møter disse. I tillegg er det viktig å redusere interaksjoner ved bruk av «*de fire rytterne*»: kritikk, å gå i forsvar, vise avsky og å stenge ute den andre. Den andre prosessen er å *øke positiv affekt under en konflikt*. Lite positiv affekt har vist seg å predikere et negativt utfall bedre enn andelen negativ affekt, med en 5:1 ratio av positive vs negative interaksjoner som karakteriserte stabile parforhold (Gottman & Levenson, 2002). Den tredje prosessen består i å *øke positiv affekt mens paret ikke er i konflikt*. Dette står i kontrast til mange terapeuters antakelse om at en reduksjon i konflikt betyr økning av positiv affekt. Gottman & Gottman (2008) mener at dette affektsystemet trenger egen oppmerksomhet, gjennom å bygge positiv affekt i hverdagen og fortsette å utforske hverandre. Den fjerde prosessen er å *bygge bro mellom meta-emosjonelle mistilpasninger*, det vil si de emosjonelle reaksjonene en har på sine egne følelser. Særlig det å uttrykke behov og forslag eksplisitt, og å vise interesse for hverandre gjennom åpne spørsmål og empatisk respons. Den femte prosessen består i å danne og gi næring til et *delt meningssystem*. Dette kan blant annet gjøres ved å ha ritualer der en møtes emosjonelt (middagsbordet), støtte hverandres roller, og å ha felles mål for fremtiden.

Emosjonsfokusert parterapi (EFT-C). Den emosjonsfokuserte terapimodellen er en strukturert korttidstilnærming til par (Johnson, 2005). Den beskrives i litteraturen både som en generell terapimodell og en spesifikk modell for utroskap. Jeg har valgt å presentere dem sammen her. Modellen har integrert en systemisk og fenomenologisk-humanistisk tilnærming, og søker å kombinere emosjoner i terapien med en forståelse av interaksjon og kommunikasjonens rolle (Greenberg & Goldman, 2008). Basen for EFT-C perspektivet er blant annet tilknytningsteori, en empirisk validert teori som omhandler voksen kjærlighet (Johnson, 2008). Ved utroskap ser man på dette som et brudd i tilknytningen mellom partnerne. Det kalles en tilknytningsskade eller et tillitsbrudd som følge av sviket eller av det å bli forlatt (Johnson, 2005). Dette kan true både individets og relasjonens overlevelse (Blow, 2005). Johnson (2005) beskriver endring gjennom tre stadier: I det første stadiet (*de-eskalering av negative sykluser*) arbeider man med å plassere utroskapen inn i konteksten til partnernes tilknytningshistorie og til parets negative interaksjonsmønstre. Redslar og skader som er fremtredende, samt utforskning av grunnleggende emosjonsrespons, danner grunnlaget for videre arbeid i stadium to (*restrukturering av det emosjonelle båndet*). Mesteparten av endringen foregår i dette stadiet, og Johnson (2005) beskriver syv understadier her ved behandling av utroskap: Den sårede partneren beskriver hvordan utroskapen skjedde og ble oppdaget, og den samme partneren beskriver videre hvordan det påvirker han/henne. Den utro partneren begynner å høre og forstå utroskapens tilknytningssignifikans, og erkjenner partnerens smerte og lidelse. Videre beveger den sårede partneren seg mot en integrert forståelse av tilknytningsskaden gjennom et mer organisert narrativ. Den utro partneren blir mer emosjonelt engasjert, tar ansvar for sin del av skaden, og uttrykker empati og anger. Mot slutten ber den sårede partneren om en type omsorg fra partneren som ikke var tilgjengelig da utroskapen skjedde, og den utro partneren responderer på en omsorgsfull måte. Herfra forsøker paret å inngå i mer åpne, emosjonelt lindrende og tillitsfulle interaksjoner. Målet er at dette skal reparere båndet mellom dem og gjøre at de kan bevege seg over i stadium tre (*konsolidering*). Sammen konstruerer paret der et nytt narrativ for skaden (Hertlein & Weeks, 2011; Johnson, 2005). Til sammen beskriver Johnson (2008) endringsprosessen som å kreere en ny pardans, mens begge partnerne er engasjert på gulvet.

Greenberg og Goldman (2008) har videre beveget seg fra denne typen EFT-C til å legge mer vekt på affektregulering som et viktig kjernemotiv. Dette organiserer både tiltrekning, identitet og tilknytning. Der Johnson (2005) er mer opptatt av affektregulering for partneren, inkluderer denne utviklingen et fokus også på selvregulering av affekt. En utvikling av evner

til å trøste og berolige både partneren og seg selv er viktig. Han har også utviklet den opprinnelige tre-stadiemodellen for terapeutisk endring, til en fem-stadiemodell med 14 steg. Her er det gjort mer plass til individuelle emosjonsprosesser, og til det å transformere emosjon med emosjon (Greenberg & Goldman, 2008).

Spesifikke tilnæringer til utroskap

Det finnes spesifikke modeller og rammeverk for hvordan man arbeider med ettervirkningene av utroskap i terapi, men få av disse er støttet av empiri og forskning. Mengder av selvhjelps litteratur eksisterer også, men terapeuter fremhever likevel at det er vanskelig å arbeide med ettervirkningene av utroskap i terapi (Gordon et al., 2008). Litteraturen jeg har gjennomgått er tidvis ganske overlappende, slik som for eksempel tilnærmingene til Case (2005), Fife et al. (2008), Spring (2006) og Weeks et al. (2003). De har alle blant annet et fokus på tilgivelse. Jeg har videre valgt å presentere noen av representantene som fremstår som tydelige og viser variasjon i feltet, og beskriver disse nærmere.

Traumeforståelse. Mange terapeuter velger å forstå reaksjoner på utroskap som et interpersonlig traume. Dette kan hjelpe i møtet med ubalansen som oppstår i atferd, emosjoner og kognisjon etter en slik opplevelse (Gordon et al., 2008). Avsløring av utroskap kan rokke ved grunnleggende antakelser om forutsigbarhet, kontroll, tillit og trygghet. Det kan gjøre det svært vanskelig for den sårede partneren å gå videre i forholdet selv etter at affæren er avsluttet (Baucom, Gordon, Snyder, Atkins, & Christensen, 2006). Glass presenterer en utroskapsmodell som er beslektet med behandlingsmodeller for posttraumatisk stressyndrom (PTSD) (Glass & Wright, 1997). Det er i denne modellen essensielt at utroskaps historien blir fortalt, slik at terapeuten kan hjelpe paret videre med å skape forståelse og mening rundt hendelsene. Uten en mer tydelig forståelse, kan vansker med tillit og å stole på at det ikke skal skje igjen bli fremtredende for den sårede partneren (Baucom et al., 2006). Glass & Wright (1997) fremhever at det er viktig å danne et narrativ rundt utroskaps historien, og erstatte veggen av hemmelighet og svik med et åpent vindu inn i historien. Terapeuten hjelper også med håndtering av flashbacks og tvangsmessig grubling, normaliserer traumatiske reaksjoner, og bidrar med å skape håp og trygghet. Paret skal lære seg å mestre både affekt og PTSD-symptomer, og modellen baserer seg på hyppige samtaler, hovedsakelig sammen, men også individuelt (Glass & Wright, 1997; Hertlein & Weeks, 2011).

Tilgivelsesbaserte tilnærminger. Tilnærminger basert på tilgivelse fokuserer på utforskning av faktorene rundt utroskapen sammen med klientene. Dette skal bidra til en bedre forståelse for hvorfor det skjedde, og utvikling av større empati og mindre fiendtlighet ovenfor hverandre (Gordon et al., 2008). Ved kognitivt å ramme inn sviket på nytt og utvikle endrede attribusjoner for hendelsen(e), kan også ny mening skapes. Det finnes mange ulike måter å definere tilgivelse på, men de fleste definisjoner inneholder tre felleskomponenter: Oppnåelse av et mer balansert syn på utroskapshandlingen og den som har begått tillitsbruddet, minske negativ affekt og øke medlidenhet rettet mot utro partner, og å gi opp retten til å straffe eller kreve at utro partner skal gjøre bot. Case (2005) presenterer tilgivelse i fire nivåer som man arbeider seg igjennom i løpet av en helningsprosess. Det første nivået er å slutte å søke eller kreve hevn eller rettferdighet. Nivå to går ut på å minimere følelser av sinne eller bitterhet. Nivå tre er å ønske at den utro partneren også skal ha det bra. I tillegg er det et fjerde nivå med fokus på å gjenopprette tillit mellom partnerne. Det siste nivået er tett veid sammen med i hvilken grad den sårede partneren opplever å ha fått en unnskyldning av partneren sin. I Case (2005) sin tilnærming til utroskap benyttes en prosessmodell med både tilgivelse (for den sårede partneren) og unnskyldning (for den utro partneren), hvor klientene får utdelt hjemmearbeid med blant annet brevskrivning. Det å velge at å tilgi er et alternativ er en viktig del av denne prosessen.

Intersystemisk tilnærming. Fife et al. (2008) presenterer en modell som tar en integrativ systemisk tilnærming til hvordan man kan arbeide med utroskapsaker. Tilnærmingen er basert på den intersystemiske modellen, som er utviklet fra empirisk litteratur og klinisk erfaring. Denne gir et teoretisk rammeverk og retningslinjer for behandling og intervensjon. Målet i tilnærmingen er vekst og at paret skal oppleve å få mest mulig ut av forholdet dem i mellom. I tillegg skal paret oppnå en slags lukking av utroskaphistorien, uavhengig om de velger å holde sammen eller ikke.

Fife et al. (2008) presenterer behandlingen av utroskap gjennom fem stadier. I det første stadiet er hovedfokus på akutt overlevelshjelp for å håndtere krisen, og målet er mer stabilitet og oversikt. Det andre stadiet består av vurderinger av individuelle, relasjonelle, situasjonelle og systemiske faktorer som kan avdekke eventuelle dysfunksjonelle mønstre og gi en bedre forståelse for paret. I stadium tre fokuseres det på tilgivelse og partnernes egne definisjoner av dette. I tillegg fremheves samlende faktorer ved paret (empati, ydmykhet, fremtidstro), og man arbeider med en god unnskyldning fra den utro partneren til den sårede. Det fjerde stadiet består av en vurdering av risikofaktorer og andre faktorer rundt utroskapen,

samt et fokus på styrking av forholdet og bedring av kommunikasjon. I det femte og siste stadiet utforskes kommunikasjonsmønstre og terapeuten lærer bort ulike kommunikasjonsteknikker på en fleksibel og behovstilpasset måte.

Integrativ behandlingsmodell. Gordon et al. (2008) sin integrative tilnærming til behandling av utroskap er blant annet basert på traume og tilgivelseslitteratur. Modellens intervensjoner kommer særlig fra kognitiv-atferdsteori og innsiktsorienterte tilnærminger. Det overordnede målet er å strukturere interaksjon, foreta skadekontroll og legge til rette for dyp utforskning av faktorer som kan ha bidratt til utroskapen (Gordon, Baucom, & Snyder, 2004). Modellen består av tre stadier med ulike mål og strategier, men stadiene trenger ikke nødvendigvis å følges lineært.

I det første stadiet fokuseres det på hvordan utroskapen har påvirket paret og forholdet (Gordon et al., 2004). Vurdering av individuell og relasjonell funksjon er viktig, både hvordan de har det i nåtid og hvordan det har vært tidligere. Man bruker kognitive atferdsstrategier for å artikulere og regulere grenser og retningslinjer for interaksjon mellom partnerne og med andre. Selvomsorg og strategier for å mestre høyt emosjonsnivå kan også implementeres. Effekten av utroskapen utforskes når tilstanden har stabilisert seg. Paret skal også gjøres kjent med hvordan flashbacks fungerer og håndteres i nåtid og fremtid. I det andre stadiet kombineres kognitive og innsiktsorienterte tilnærminger (Gordon et al., 2008). Utforskning av faktorer som kan ha bidratt til affæren, og evaluering av utroskapens effekt er viktige elementer (Gordon et al., 2004). I løpet av stadiet skal paret danne seg en konseptuell modell, hvor de integrerer alle disse faktorene inn i en større forståelse for seg selv, den andre, og relasjonen. Målet er å motivere og oppfordre partnerne til å utvikle empati og toleranse for hverandre, og til å få en økt forståelse for hvordan man fungerer og reagerer på stress (Gordon et al., 2008). I det tredje og siste stadiet integrerer man informasjonen som er samlet tidligere som en forberedelse til å ta en informert avgjørelse om hvordan en skal gå videre. Til dette brukes både brevskrivning fra begge partnerne, samt terapeutens muntlige og skriftlige oppsummeringer. Partnerne oppfordres til å snakke om tilgivelse, konsolidere det de har lært om hverandre, utforske forholdet på nytt og bestemme hvordan de ønsker å fortsette i fremtiden (Gordon et al., 2008).

Til sammen hviler modellen på en teoretisk forståelse om at forstyrrede antakelser knyttet til seg selv, partneren og relasjonen, er det som gjør utroskap traumatisk for de involverte. Partnernes evne til å rekonstruere synet på seg selv, hverandre og relasjonen er en av de

viktigste kurative faktorene. Rekonstrueringen må også bidra til trygghetsfølelse og evne til å interagere effektivt sammen i nåtiden (Gordon et al., 2008). Dette er også viktig for par som ikke velger å holde sammen, da de likevel kan trenge å samarbeide for eksempel om barn.

Unnskyldning, forklaring på utroskapen, og forståelse. Andre som beskriver utroskapsbehandling er blant annet Blow (2005) og Williams et al. (2011). Begge vektlegger en god unnskyldning fra den utro partneren som et viktig element. Unnskyldning skal blant annet vises ved at den utro partneren tar ansvar, viser empati og forståelse, og gjør handlinger eller bordsøvelser som komplementerer unnskyldningen. Tematisering av hvorfor utroskapen skjedde er også et sentralt element i disse to tilnærmingene, og særlig Blow (2005) fremhever viktigheten av å gå direkte inn i utroskapen og krisen rundt. Gjenopprettelse av tillit er en prosess som ofte begynner parallelt med eller etter unnskyldning og forståelse, og en utforskning med paret av hvordan tilliten kan økes er nyttig (Williams et al., 2011). Blow (2005) foreslår også to aspekter som terapeuter kan være ekstra oppmerksomme på. Det ene er at dynamikken til et par som har opplevd utroskap også vil avspeile den generelle pardynamikken deres. Det andre er at utroskap bringer frem de mest giftige aspektene ved en relasjon, ofte vist i utstrakt tilstedeværelse av «de fire rytterne» (Gottman & Gottman, 2008). Det er også i følge Blow (2005) viktig for par som kommer i terapi å behandle utroskapen som en unik hendelse, og ikke som en av mange vanskelige hendelser i parforholdet.

Gjennomgangen av de ulike tilnærmingene til utroskap viser at det er mye sammenfallende i måten å arbeide på. Mange av modellene tar opp de samme temaene, men de vektlegges gjerne på litt ulike måter. Noen av tilnærmingene rammer inn arbeidet med utroskap i stadier (Fife et al., 2008; Gordon et al., 2004; Gordon et al., 2008; Greenberg & Goldman, 2008; Johnson, 2005), mens andre fremhever spesielle temaer som særlig viktige (Blow, 2005; Case, 2005; Glass & Wright, 1997; Williams et al., 2011)

Empiriske undersøkelser av utroskapsbehandling

Det har blitt forsket lite på hvordan de ulike parterapi-modellene og de mer spesifikke utroskapsmodellene virker. Terapeuter har derfor lite empiri som kan guide dem mot hva som er god praksis å møte utroskapspar med (Atkins et al., 2005). Hertlein & Weeks (2011) trekker frem at kun to empiriske studier har vært rettet mot par og utroskap, og spesielt sett på effekt av behandlingen. Disse presenteres videre her.

Multiteoretisk integrativ modell. Gordon et al. brukte i 2004 et gjentatt casestudie design på par som gikk i behandling for utroskap, for å se på effektiviteten av behandlingen. Behandlingsmetoden var den multiteoretiske integrative modellen presentert tidligere i kapittelet.

Til å delta i studien ble det valgt ut par hvor en av partnerne hadde vært utro i løpet av de siste tolv månedene. Terapitimene ble videofilmet, og siden det var den første empiriske studien av denne modellen, ble en rekke ulike instrumenter benyttet både i forkant av terapien, underveis-, og etter. Et av disse instrumentene var MSI-R (Marital Satisfaction Inventory – Revised), som ble brukt i sin helhet ved oppstart av terapi, delvis underveis, ved avslutning, og ved en seks-måneders oppfølgingstime. Behandlingen fulgte tre-stegsmodellen, og terapeutene fulgte en manual utarbeidet av forfatterne (Gordon et al., 2004). Parene fikk mellom 24-30 timer, og noen fikk individualtimer i tillegg ved behov. Timerammen var viktig for å få så klare mål som mulig på utroskapsintervensjonene, slik at utroskapsterapien ble skilt ut fra timer knyttet til andre spørsmål. Dette er en begrensning som ble satt på grunn av forskningen, lignende begrensninger er ikke i terapiformen generelt.

Resultatene viste at det ved oppstart var høye nivåer av PTSD - symptomer hos den sårede partneren, i tillegg til at den utro partneren hadde forhøyede nivåer av angst og emosjonell aktivering (Gordon et al., 2004). Dette er i tråd med modellens antakelse om utroskap som et interpersonlig traume. Ved endt terapiforløp fant de at terapien effektivt hadde hjulpet særlig den sårede parten med å få en utvidet forståelse for utroskapen, målt med MSI – R. Områdene med mest bedring var de som terapimodellen særlig retter seg mot, PTSD symptomer og prosessen med tilgivelse. Den utro partneren viste også en reduksjon i stressymptomer, men reduksjonen var mindre. Ved beskrivelse av hva de hadde fått ut av behandlingen rapporterte de likevel en økt forståelse både for seg selv og for partners reaksjoner og behov (Gordon et al., 2004). Studien ble utført på et lite utvalg, og resultatene bør derfor leses med det for øyet. I tillegg har modellen mange ulike deler og komponenter. Fremtidige studier kan med fordel designes slik at de ulike komponentene i behandlingen blir bedre evaluert.

Tradisjonell og integrativ kognitiv atferdsterapi for par. Atkins et al. gjorde i 2005 en studie på effektiviteten ved bruk av TBCT og IBCT på par som hadde opplevd utroskap. Studien benyttet seg av materiale fra en annen studie av parterapi utført av Christensen, Atkins, Berns, Wheeler, Baucom og Simpson i 2004. Av de 134 heteroseksuelle gifte parene som deltok var det 19 par (14,2 %) som rapporterte utroskap hos minst en av partnerne.

Deltakerne i denne undersøkelsen ble randomisert til enten TBCT eller IBCT, og fikk opp til 26 terapitimer hver. Alle startet med en felles vurderingstime, en individuell vurderingstime og så en felles time igjen hvor de fikk tilbakemelding fra terapeuten. De som fikk TBCT behandling ble lært kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter som de brukte i samtale om utroskapen og håndtering av den. De som fikk IBCT fokuserte mer på den emosjonelle effekten utroskapen hadde hatt på dem og en forståelse av hvordan det kan ha skjedd, og å skape mening av det. Fire ganger underveis fikk deltakerne spørreskjema for selvrapportering med DAS (Dyadic Adjustment Scale). Terapeuten besvarte også et utroskapsspørreskjema med mer spesifikk informasjon om utroskapen for de ulike parene. Resultatene viste at utroskapsparene var i en større krise ved oppstart sammenlignet med resten av utvalget i studien til Christensen et al. (2004). Hos noen av parene hadde ikke utroskapen blitt avslørt enda, og hos disse ble det rapportert enda mindre tilfredshet med forholdet ved oppstart (Atkins et al., 2005). Utroskapsparene hvor dette var åpent ute hadde en positiv kurve i forhold til tilfredshet med forholdet utover i terapien, og kurven var brattere enn for parene som rapporterte andre vansker i forholdet (i studien til Christensen et al., 2004). Det var ikke en signifikant forskjell, men en indikasjon på en forskjell. Mot slutten av terapien lå disse gruppene på omtrent samme nivå av tilfredshet med forholdet. Hos parene hvor utroskapen var hemmelig for den andre også i terapien var kurven annerledes, med en økning i tilfredshet i starten, for så et fall utover i terapien.

Resultatene viser at atferdsintervensjoner ser ut til å ha en god effekt på par som har opplevd utroskap, muligens enda bedre enn for mange andre typer parproblemer. Om man ser på resultatene av terapieffektivitet på denne gruppen, trenger ikke utroskap nødvendigvis å bety slutten for et forhold. Samtidig ser man at utroskap som forblir skjult kan ha stor ødeleggende effekt. Som nevnt tidligere må resultatene leses med forsiktighet da utvalget var lite, noe som kan gjøre at effekter fremstår som større enn de virkelig var. Det var også en mindre andel utroskapspar i utvalget til Christensen et al. (2004) enn forfatterne hadde forventet seg, og det er mulig at enkelte par som hadde opplevd utroskap ikke rapporterte dette.

Studien til Gordon et al. (2004) viste at det var den sårede partneren som var mest i krise ved terapioppstart, og som samtidig var den som viste størst fremgang i løpet av terapien. I studien til Atkins et al. (2005) var den motsatt ved terapioppstart, mens begge partnere viste like stort utbytte av terapien. Forskjellen kan muligens forklares ut i fra det ulike fokuset i de to behandlingsmetodene som er anvendt. I studien til Gordon et al. (2004) lå alt fokus på selve utroskapen, mens lite fokus ble lagt på forholdet generelt. I studien til Atkins et al. (2005)

benyttet de seg av TBCT/IBCT, som er en bred tilnærming til parproblematikk.

Terapiarbeidet her involverte også ikke-utroskaps vansker som parene hadde. Hvis man skal tolke noe ut fra disse studiene vil det kunne være at den utro partneren hadde særlig hjelp av at det ble fokusert på parforholdet generelt, i tillegg til utroskapsproblematikken.

Terapeutisk rolle og utfordringer i arbeidet med utroskap

Gjennomgående i alle terapimodellene som er presentert er at terapeuten spiller en viktig rolle (Blow, Sprenkle, & Davis, 2007). Dette gjelder også generelt for psykologisk behandling av alle typer, noe forskningen på fellesfaktorer og terapeutenes bidrag til dette viser (Lambert & Ogles, 2004). Noen terapeuter oppnår bedre resultater enn andre, akkurat som noen kunstnere lager mer minneverdig kunst, eller noen lærere får flinkere elever (Wampold, 2001). Særlig terapeutens evne til å skape en god terapeutisk relasjon eller allianse med klientene, trekkes frem som viktig. Alliansebegrepet omfatter et følelsesmessig bånd som preges av varme, tillit og fortrolighet, og som oppmuntrer til å samarbeide målrettet. I tillegg består allianse av en enighet om terapiens mål og arbeidsoppgaver (Bordin, 1983). I hvilken grad det er en god allianse påvirkes av både terapeut og klient, og særlig av terapeutens empatiske holdning og klientens åpenhet og egeninnsats (Berge, Repål, Ryum, & Samoilow, 2008).

Den terapeutiske alliansen er en del av de virksomme fellesfaktorene i all psykoterapi. Frank & Frank (1961/1991, i (Rønnestad & von der Lippe, 2009), side 23) trakk ut fire faktorer som spesifikke for all psykoterapi: Den første er en emosjonelt ladet relasjon med tillit, og en terapeut som formidler håp om positiv utvikling. Den andre er en «helende» behandlingssammenheng hvor klienten forventer positiv forandring. Den tredje er en forklaring på hvordan endring skjer, og den fjerde er en terapeutisk prosedyre hvor klienten deltar aktivt. Rønnestad og von der Lippe (2009) har også sett på hva som bidrar til gode utfall av terapien. Basert på en gjennomgang av en rekke studier, konkluderer de med at sannsynligheten for godt terapiutfall øker dersom terapeuten blir oppfattet av klientene som: positiv til endring, interessert og engasjert, respekterende, empatisk og forstående, samarbeidende, en som bidrar med ny forståelse og oppmuntrende til å ta tak i det som er krevende og vanskelig. Dette gjelder som et tillegg til god opplæring som terapeut.

I parterapi er det særlig viktig og utfordrende å klare å skape den terapeutiske båndet med begge parter. I utroskapsaker står ofte partnerne langt fra hverandre ved innledningen av terapien, og alliansearbeidet kan da særlig by på utfordringer. Gordon et al. (2008) trekker

frem at trygghet og tillit hos begge er essensielt, samt at begge partnere føler at de blir sett, hørt og respektert. For å få til dette må terapeuten, oftere enn man gjør i individualterapi, avbryte og styre samtalen slik at dette målet kan oppnås. Å tilby klientene et rasjonale for hvorfor man avbryter og omdirigerer er en viktig del av dette. Det er med på å skape trygghet og visshet om at terapeuten styrer for en grunn, og at dette vil gagne begge to. I enkelte situasjoner vil det være naturlig eller nødvendig at en av klientene får mer plass, eller blir tatt mer hensyn til. Da er det viktig at dette kommuniseres tydelig fra terapeuten, med hvilken begrunnelse som ligger bak (Gordon et al., 2008). Det er også viktig at begge parter vet at de ikke vil bli presset til å snakke om, eller gjøre, noe som de ikke vil.

Gordon et al. (2008) trekker også frem at klientene har tillit til terapeutens kompetanse og at den er tilstrekkelig til å arbeide med parets problematikk. I tillegg fremhever Wampold (2001) at terapeutens egen tro på den tilnærmingen som brukes er et viktig bidrag i endringsprosessen. En måte å arbeide med dette på er tilby parene et rammeverk for hvordan de kan forstå hva som har skjedd og hva som skjer, for eksempel en normativ kontekst. Når klientene stoler på terapeutens ekspertise vil det kunne bidra til at de får større forståelse for egen og partners reaksjoner og atferd, håp for fremtiden, og mer realistiske forventninger. Klientene vil også kunne bli mer åpne for å delta i de utfordrende delene av terapiforløpet.

Enkelte trekk ved terapeuten fremheves også som viktige bidrag til endring. En positiv og vennlig terapeutisk stil gir bedre resultater enn en kritisk eller fiendtlig stil (Beutler et al., 2004). Innen par- og familieterapi spesielt er det viktig at terapeuten er passe aktiv og direkte, slik at klientene ikke bare blir sittende og spille ut gamle dysfunksjonelle mønstre (Bischoff & Sprenkle, 1993; Postner, Guttman, Sigal, Epstein, & Rakoff, 1971). Den terapeutiske stilen bør tilpasses klientenes preferanser, karakteristikk og forventninger (Blow et al., 2007). I tillegg spiller terapeutens holdning og verdier en viktig rolle innen parterapi (Fife et al., 2008), hvor man som terapeut vil møte mange utfordrende verdispørsmål. Utroskap kan være et slikt verdiutfordrende tema for mange terapeuter, men lite forskning er blitt gjort på terapeuters verdier i slike saker. Det å være sensitiv til kulturforskjeller og kulturelle holdninger bidrar til å engasjere klienter i terapi og reduserer drop-out. Det bidrar også til bedre utfall av terapien (Blow et al., 2007). Gordon et al. (2008) fremhever også at det er viktig å ta etiske hensyn og vurderinger når man arbeider med par og utroskap. Eksempler på det kan være å vurdere fare for vold og aggresjon i relasjonen, og også risikoen for seksuelt overførbare sykdommer eller lignende.

Hva kan denne studien bidra med?

Som gjennomgangen av litteratur og empiri viser, er det foretatt få undersøkelser på behandling av utroskap. Studier av terapiforløp med klientens opplevelser i sentrum er så å si fraværende. Når utroskap samtidig omtales som noe av det vanskeligste parterapeuter kan møte (Gordon et al., 2008), er det viktig at dette temaet får oppmerksomhet. Terapeuter rapporterer usikkerhet rundt hvordan de skal møte og gripe an denne typen problematikk, og denne studien kan være med på å gi mer kunnskap om hva klienter opplever som meningsfylt i terapi knyttet til dette temaet. I og med at mitt utvalg er lite, og ikke nødvendigvis representativt for par der det har forekommet utroskap, skal man være forsiktig med å trekke generelle konklusjoner fra denne undersøkelsen. Men det er like fullt interessant å lytte til hva de informantene jeg har truffet sier om dette.

Forskningsspørsmålene

For å utvide forståelsen av utroskap og hva klienter i familievernet opplever som nyttig behandling, ble 2 forskningsspørsmål formulert for denne studien:

- 1) Hva rapporteres som meningsfylt etter endt behandling for par som har oppsøkt hjelp i forbindelse med utroskap?
- 2) Hvilke opplevelser legger parene særlig vekt på at har hjulpet akkurat dem?

Metode

Rasjonale for valg av metode

Metode betyr opprinnelig «veien til målet» (Kvale, 2001), og kvalitativ metode kan sees på som et samlebegrep for forskning der veien består av en helhetlig og fortolkende analyse av et tema. Informantenes forståelse og perspektiv blir lagt vekt på i en slik metodetilnærming (Svartdal, 2009). Hensikten med denne hovedoppgavestudien var å gjøre en fenomenologisk undersøkelse av hvordan par som har søkt hjelp i forbindelse med utroskap, har opplevd terapien de har gått i. Fokuset har vært på opplevelsen av terapiprosessen, knyttet til fenomenet utroskap, og eventuelt hva i prosessen som har fremstått som nyttig og meningsfylt for dem. For den type kunnskapsinnhenting er kvalitativ metode en god fremgangsmåte. Mening er et viktig aspekt ved kvalitativ forskning, og meningen opptrer i en kontekst (Willig, 2012). Den er derfor spesifikk for hvordan en person opplever akkurat det som blir snakket om. En kan ikke trekke generelle konklusjoner om at samme person vil oppleve det likt en annen gang, eller at andre opplever det på samme måte. Forskere som velger den kvalitative vei er derfor opptatt av subjektivitet og opplevelse. Dette har også vært en viktig rettesnor for meg under utformingen og gjennomføringen av prosjektet.

Data i kvalitative forskningsprosjekter kan hentes inn ved hjelp av ulike metoder, der de vanligste er intervju, samtale, eller feltstudier (Svartdal, 2009). For å få en så rik beskrivelse som mulig av hvordan utroskapsterapi kan oppleves, valgte jeg å bruke et semistrukturert intervju som datainnsamlingsmetode. Intervjuformen kan benyttes til å hente inn beskrivelser av livsverden til den som blir intervjuet, med sine fortolkninger av samtaletemaet (Kvale, 2001). Datamaterialet i denne undersøkelsen har blitt analysert ved hjelp av tematisk analyse. Metoden ble valgt ut på grunn av at den er fleksibel og anvendelig. Den er også en god introduksjon til kvalitativ metode for uerfarne forskere (Braun & Clarke, 2006). Jeg vil videre i metodekapittelet gjøre rede for hvordan studien ble planlagt, utformet, gjennomført, og analysert. Jeg forsøker å holde metodeprosessen så transparent som mulig, da dette er viktig for hvordan man senere møter og leser resultatene og diskusjonen.

Tematisering og planlegging

Under arbeidet med min studie tok jeg utgangspunkt i beskrivelsen til Kvale (2001) av intervjuundersøkelsens syv stadier, fra den første ideen til det ferdige skriftlige resultatet. De

syv stadiene er: *Tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, verifisering og rapportering* (Figur 1). Dette har vært et hjelpsomt rammeverk både under utforming, gjennomføring, analyse og skrivearbeidet.

Tematisering er det første stadiet. I denne fasen skal man klargjøre begrepet man vil undersøke, og gjøre en første teoretisk analyse av det. Formulering av spørsmålsstillinger er også viktig (Kvale, 2001). Tre spørsmål som er nyttige å besvare i dette stadiet er: *Hva* som skal undersøkes, *hvorfor* man gjør denne studien, og *hvordan* man kan gjennomføre den. Det neste stadiet er planleggingsfasen. Her gjøres forberedelser til de metodologiske prosedyrene man ønsker å bruke i studien. Det er viktig å holde alle de syv stadiene fremme i bevisstheden, og å forsøke å få en oversikt over hele prosessen. Det er også viktig å tenke på studiens omfang og tidsperspektivet (Kvale, 2001).

Figur 1: Syv stadier i intervjuundersøkelsen



Ideen til prosjektet og interessen for parterapi fikk jeg på niende semester av psykologutdannelsen, gjennom et kurs i familierapi. Jeg søkte om hovedpraksis ved et familievernkontor, slik at jeg både kunne få egen erfaring, og samtidig etablere et samarbeid om datainnsamling. Jeg er opptatt av, og interessert i, hvordan terapi oppleves for den enkelte. Pars opplevelser av sin terapi på familievernkontoret ble derfor et naturlig tema. Gjennom litteratursøk og samtaler med veileder så jeg at det fantes lite kunnskap om hvordan par som har gått i utroskapsterapi har opplevd dette. Det var også et tema hvor terapeuter ofte følte seg usikre. Jeg tenkte at dette kunne være spennende og nyttig å kikke nærmere på. Det var også viktig å avgrense temaet til ett område innenfor parterapi. Dette var for å gjøre analyse av materialet mulig, og for å ha noen klare inklusjonskriterier når informanter skulle rekrutteres. Siden jeg ønsket å undersøke *opplevelser* av terapi, ble intervjuet valgt som en passende datainnsamlingsmetode. Intervjumetoden gir mulighet til å få en rik beskrivelse av

hva klientene har opplevd som meningsfylt i terapien, og hva de legger vekt på at var til særlig hjelp. Mer om intervjuutvikling og selve intervjusituasjonen følger under *intervjuplanlegging og gjennomføring av intervju*.

Jeg har selv stått for og gjennomført alle ledd i prosjektet. Det ble tidlig innledet et samarbeid med tre familievernkontor, som sa seg villige til å bistå med hjelp til rekruttering av par som gikk i terapi med utroskap som tema. Senere i prosessen ble det innledet et samarbeid med et fjerde familievernkontor, på grunn av vansker med å rekruttere nok informanter innenfor studiens tidsbegrensning. Inklusjonskriteriene var at begge partnere måtte si ja til deltakelse, og at de begge måtte ha en oppfattelse om at utroskap var et tema de hadde arbeidet med i terapien. På grunn av tid og mangel på informanter, ble ikke ytterligere kriterier satt. Både par som fortsatt var sammen, og par som hadde gått hvert til sitt, kunne inkluderes. Det ble likevel rekruttert flest par som fortsatt var sammen, noe jeg tar opp i diskusjonsdelen.

Terapeutene fikk informasjon om prosjektet, og hvordan de kunne gå frem med en forespørsel til par de hadde i terapi med tema utroskap (Appendix A). Det ble bestrebet at klientene skulle spørres så tidlig som mulig i terapiforløpet. Dette var for å unngå at de skulle føle seg pliktige til å si ja på grunn av relasjonen til terapeuten. Sammen med forespørselen fra terapeuten fikk klientene utdelt et informasjonsskriv (Appendix B), der det i hovedsak stod det samme som i samtykkeerklæringen. Klientene ble spurt om det var i orden at jeg kontaktet dem etter endt terapiforløp, med en forespørsel om de kunne stille opp på et intervju. Svarte klientene ja, tok terapeuten kontakt med meg. Jeg fikk opplyst fornavn og telefonnummer, slik at jeg kunne kontakte klientene, og eventuelt avtale et intervju.

Etiske betraktninger. Når man skal forske på reelle mennesker i reelle behandlingssituasjoner er det viktig at man tar etiske hensyn. Etiske refleksjoner hører ikke til under et bestemt stadium av de syv, men bør gjennomsyre hele forskningsprosessen (Kvale, 2001). Å reflektere rundt etiske spørsmål, og være oppmerksom på kritiske tema underveis, er en del av dette. Jeg har forsøkt å ha en så reflektert holdning til dette som mulig, ved å ha et eget dokument der jeg fortløpende har notert etiske spørsmål som har reist seg. I tillegg har jeg hatt mange samtaler med veileder, medstudenter og terapeuter ved familievernkontorene.

For denne undersøkelsen ble det søkt om forhåndsgodkjenning av prosjektet gjennom REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk), i samarbeid med veileder. Komiteen vurderte at undersøkelsen ville ligge innenfor en naturlig oppfølging av klientene ved familievernkontoret, eller at den kunne inngå som en del av opplæringen. Intervjuet ble

ansett som lite inngripende og baserte seg på frivillig deltakelse. Prosjektet kunne derfor gjennomføres uten godkjenning av REK (Appendix C).

Potensielle informanter gav først muntlig samtykke til terapeuten om at de kunne kontaktes av meg på telefon. De fikk også utdelt en versjon av samtykkeerklæringen, der de kunne lese om prosjektet og hva data skulle brukes til. Det var også informasjon om at de når som helst kunne trekke seg, uten at dette ville ha noe å si for deres behandlingstilbud ved familievernkontoret. Da jeg ringte for å avtale intervju, ble informasjonen repetert. Ved intervjustart underskrev informantene på samtykkeerklæringen (Appendix D). Klienter jeg hadde kontakt med i hovedpraksis ble ikke forespurt. Alle informantene fikk informasjon om at de kunne søke videre oppfølging etter intervjuet ved behov hos terapeuten på familievernkontoret. De kunne også kontakte meg eller veileder dersom de hadde spørsmål, eller ville trekke seg fra studien på et senere tidspunkt.

Anonymiteten til informantene ble sikret ved at jeg kun fikk fornavn og telefonnummer fra terapeuten. Denne informasjonen ble oppbevart på et av familievernkontorene i et innelåst arkivskap. En kode erstattet informantenes navn, og kodenøkkelen ble oppbevart innelåst separert fra personinformasjonen. Lyddopptakene av intervjuene, intervjuguiden, og samtykkeskjemaene ble også oppbevart innelåst i arkivskap. Under transkriberingen av intervjuene ble alle navn og stedsnavn anonymisert, samt andre elementer som ville gjøre informanten gjenkjennbar for andre.

Utvalg og rekruttering. Samtlige par takket ja til å delta i undersøkelsen da de ble oppringt, med unntak av en potensiell informant som jeg ikke nådde på telefon. Det ble dermed gjort et unntak, hvor kun en deltaker fra et par ble intervjuet. Dette intervjuet har likevel blitt inkludert i analysen på grunn av størrelsen på data.

Utvalget består av syv menn og seks kvinner i alderen 25-51 år. De hadde alle har opplevd utroskap i parforholdet, og oppsøkt hjelp på familievernkontoret. Flere av informantene hadde vansker med å huske antall samtaler de hadde hatt knyttet til temaet utroskap, men det ble rapportert mellom to og femten samtaler. Alle hadde avsluttet samtalene om utroskapen hos terapeuten. Noen skulle tilbake senere for oppfølgingsamtaler, eller videre arbeid med parforholdet. Parene hadde vært kjærester i mellom ni måneder og nitten år, og de fleste var gift. Kun et av parene hadde på intervjutidspunktet brutt parforholdet. Alle parene utenom to hadde barn, og en av informantene hadde et barn fra tidligere forhold. Ett par hadde barn som

hadde gått til samme terapeut på familievernkontoret i prosessen med utroskapsarbeidet. Ett av parene kom fra mekling og inn i terapi, mens ett av parene gikk fra terapi til mekling. Fire av informantene har hatt alenesamtaler med terapeuten som en del av prosessen. En oversikt over utvalget finnes i tabell 1. Deltakerne ble rekruttert fra seks forskjellige terapeuter, og to av parene kom fra samme terapeut. To av terapeutene var menn og fire var kvinner. Dette sees på som naturlig om man ser på kjønnsfordelingen ved familievernkontorene. Fire av terapeutene kom fra samme familievernkontor, mens de to siste kom fra hvert sitt. Et av kontorene jeg samarbeidet med, rekrutterte ingen par.

Størrelsen på utvalget betraktes som stort nok for denne typen studie. Kvale (2001) skriver at antallet informanter i en kvalitativ intervjuundersøkelse blir bestemt av hvor mange det er nødvendig å ha for å få vite det man ønsker å vite. Det mest vanlige innen intervjuforskning er femten intervjuer, +/- ti. I denne undersøkelsen var det viktig å ta med så mange at jeg kunne få et godt og grundig bilde av hva informantene oppfattet som hjelpsomt i terapien. Samtidig var det viktig at datamaterialet ikke skulle bli u håndterlig innenfor oppgavens tidsramme og størrelse. Tretten intervjuer med en varighet på omtrent en time betraktes derfor som håndterbart og tilstrekkelig for dette formålet.

Tabell 1: Utvalg

N	Kjønn	Alder	Antall samtaler	Tid som par	Et par i dag	Barn
I 1	Mann	37	3-15	10 år	Ja	1
I 2	Kvinne	37	15 +	10 år	Ja	1
I 3	Mann	32	7-8	10 år	Ja	1
I 4	Kvinne	32	6-8	10 år	Ja	1
I 5	Mann	44	Ca 4-5	19 år	Nei	2
I 6	Kvinne	40	Ca 2	19 år	Nei	2
I 7	Mann	36	4	5 år	Ja	0
I 8	Mann	25	4	9 mnd	Ja	0
I 9	Kvinne	25	5-6	9 mnd	Ja	0
I 10	Mann	28	6-7	11 år	Ja	1
I 11	Kvinne	29	6	11 år	Ja	1
I 12	Mann	51	5	16 år	Ja	2 felles + 1
I 13	Kvinne	37	4-5	16 år	Ja	2 felles+ 1 ste

Intervjuplanlegging og -gjennomføring

Det tredje stadiet i prosessen er å planlegge og utføre intervjuet. Med et forskningsintervju ønsker man å innhente kunnskap om informantens verden ved hjelp av å stille spørsmål. Den kunnskapen en får stammer fra informantens eget perspektiv (Kvale, 2001). På en måte kan man se for seg intervjuet som en scene; kunnskapen blir produsert som et resultat av at informanten og den som intervjuer interagerer med hverandre. Strukturen på interaksjonen er litt lik en hverdagslig samtale, men samtalen involverer også en mer bestemt metode og spørreteknikk.

Det eksisterte ikke noen ferdig intervjuguide som dekket det jeg ønsket å finne ut av. Jeg utformet derfor intervjuet selv. Basen for intervjuet ble dannet ved at jeg leste meg kort opp på hva som var skrevet om utroskap og behandling i faglitteraturen. Samtaler og diskusjon med veileder rundt hva som kunne være gode tema og spørsmål var viktig i denne prosessen. I tillegg ønsket jeg å få mer førstehåndskunnskap om hva terapeuter tenker om behandling og endring hos denne gruppen. Jeg gjennomførte derfor et fokusgruppeintervju (Appendix E) med fem erfarne terapeuter fra et av familievernkontorene. Grunnen til at jeg valgte å ha det som et fokusgruppeintervju var at jeg ønsket at terapeutene skulle bruke hverandre til diskusjon og inspirasjon. Temaet i fokusgruppeintervjuet var hva terapeutene forsto med fenomenet utroskap, hvordan de selv arbeidet med den type problematikk, og hva de tenkte at klientene hadde spesiell nytte av. Intervjuet ble tatt opp på lydbånd og senere transkribert.

På basis av litteratur og terapeutintervjuet utviklet jeg et semistrukturert forskningsintervju (Appendix F). Slike intervju kan variere i grad av forhåndsstrukturering. Hovedpoenget er å få generert et så omfattende og rikt datamateriale som mulig, innenfor rammene til undersøkelsen (Howitt, 2010). Intervjuet ble utformet i to deler. I den første ble det blant annet stilt spørsmål om demografiske variabler (alder og lengde på parforholdet), forventninger informanten hadde til terapien, og hvem som hadde tatt initiativet til å søke hjelp. Målet med dette var å forsøke å etablere en atmosfære hvor informanten kunne føle seg trygg og sikker nok til å dele sin opplevelse med meg. Kvale (2001) beskriver dette som viktig for å komme lenger i intervjuet enn at man kun utveksler høflighetsfraser og meninger. Utroskap er et sensitivt samtaletema, så det å bruke tid på å skape en rolig og trygg atmosfære kan ha vært et viktig grep for å få gode beskrivelser senere.

Den andre delen av intervjuet omhandlet selve terapien. Utforskende spørsmål om hvordan informanten opplevde terapeutens tilnærming, og hva som fremsto som viktig i løpet av

terapiprosessen, var sentrale her. I tillegg var det spørsmål knyttet til hva informanten trodde at partneren opplevde som viktig. Gjennom hele intervjuet forsøkte jeg å ha så åpne spørsmål som mulig, og *hva, hvordan og på hvilken måte* var viktige spørreformer. I tråd med beskrivelsen til Kvale (2001) om utforming av intervju spørsmål, forsøkte jeg å ha korte og enkle spørsmål. Jeg var også opptatt av å kunne forfølge ulike dimensjoner som kom frem i informantens svar. Dette ble gjort ved å be om ytterligere beskrivelser, presiseringer eller eksempler. Utforskningen av informantens meninger underveis i intervjuet, kan vise denne at jeg lyttet aktivt og var interessert i det han eller hun fortalte. En slik aktiv lytteholdning kan ha stor betydning for resultatet av intervjuet (Kvale, 2001). I tillegg passet jeg på å gi informantene nok tid til å svare, og gjorde dem oppmerksomme på at de kunne ta tenkepauser. Ved å tillate pauser under intervjuet får intervjupersonen tid til å assosiere og reflektere. På den måten kunne de også selv senere bryte tausheten med sin informasjon (Kvale, 2001).

Rekkefølgen på spørsmålene i intervjuguiden varierte noe ut fra hva som passet i intervjusituasjonen, men intervjuet var ellers likt for informantene. Mot slutten av intervjuet presenterte jeg en probe-liste med mulige temaer i terapien (Appendix F). En slik liste kunne potensielt være til hjelp for å sette i gang tankeprosessen hos informantene. Jeg var på forhånd usikker på i hvilken grad informantene ville klare å sette ord på akkurat hva ved terapiprosessen som hadde gitt mening for dem. Erfaringen med dette ble at de fleste informantene kom inn på mange av disse temaene før listen ble presentert. Listen fungerte da mer som en oppsummering og en rangering av hva som hadde betydd mest. Men for noen var det, slik jeg hadde antatt, vanskelig å sette ord på hva de hadde hatt nytte av. I disse tilfellene ble listen veldig hjelpsom.

Gjennomføring av intervjuene. 13 intervjuer ble gjennomført i perioden 01.01.2012 – 30.12.2012. Alle ble intervjuet individuelt, og det ble satt av 90 minutter til hvert intervju. Det var viktig å være fleksibel på tid og sted for intervjuet, siden informantene kom uten godtgjørelse og brukte av sin arbeids- eller fritid. Intervjuene ble derfor gjennomført på et sted valgt av informanten, hvor majoriteten ble utført på det familievernkontoret paret hørte til. Et intervju ble gjennomført på deltakerens arbeidsplass, mens to intervjuer ble gjennomført på et annet familievernkontor. Informantene kunne også velge mellom å bli intervjuet på dag-, ettermiddag- eller kveldstid. For egen sikkerhets skyld ønsket jeg ikke å gjøre intervjuer i private hjem, og på grunn av konfidensialitet ville jeg ikke gjennomføre intervjuer på offentlige steder som kafeer eller lignende. Lengden på intervjuene varierte mellom 55

minutter - 1 time 22 minutter. Hvert intervju ble tatt opp på lydbånd, og det ble notert noe i intervjuguiden.

Transkribering

Datamaterialet bestod av 15-16 timer med lydopptak som ble transkribert. Transkripsjon innebærer at man oversetter noe fra et muntlig språk til et skriftlig språk (Kvale, 2001). Hvert av disse språkene har sine egne regler. Det er viktig å huske videre i analyseprosessen at transkripsjonen nettopp er en oversettelse, og ikke et speilbilde av intervjuet (Willig, 2008). Transkribert materiale er en abstraksjon og en allerede tolket versjon av data. Formålet med transkribering er at man skal tilrettelegge for påfølgende analyse av materialet (Svartdal, 2009). Jeg valgte å transkribere ut i fra den ortografiske metoden, hvor man nedtegner samtalen ordrett. Man legger ikke vekt på *hvordan* ting blir sagt (Howitt, 2010). Å transkribere ned alt, inkludert alle detaljer, er en transkripsjonsform som er utviklet av Gail Jefferson (Willig, 2008). Den formen jeg har brukt her kan også kalles for en Jefferson-light versjon. Den er tilstrekkelig for dette formålet og den tematiske analysen jeg senere skulle gjennomføre (Madill, 2012). Gjentakelser, pauser og «ord» som *hmmm* og *mmm* ble inkludert, mens tonefall, følelsesuttrykk, hosting/kremting og lignende ble ikke tatt med. For å sikre anonymitet tidlig i analyseprosessen, ble navn på informant, partner, steder, og familievernkontoret anonymisert allerede under transkriberingsfasen. Det samme gjaldt navn og kjønn på terapeuten. Lett gjenkjennbare hendelser eller referanser ble også direkte anonymisert. Meningsinnholdet i det som ble sagt ble ikke endret på under anonymiseringen.

Ni av tretten intervjuer ble transkribert i sin helhet. Et tiende intervju ble også opprinnelig transkribert, men ble senere mistet på grunn av tekniske feil. De resterende fire utranskriberte intervjuene ble lyttet igjennom før første koding av materialet, og senere lyttet igjennom etter at første sett med kategorier var bestemt. Ved gjennomlytting ble tekstutdrag som passet under de ulike kategoriene transkribert, samt utdrag som viste variasjon. Det ble tilstrebet å lytte til intervjuene med en åpen holdning slik at også det som ikke passet inn i de foreløpige kategoriene skulle kunne vekke interesse, og inkluderes i materialet og analysen.

Analyse

Analysemetode bør velges ut på bakgrunn av forskningsspørsmålene og hva en ønsker å finne ut av (Braun & Clarke, 2012). Jeg ønsket å løfte frem noen fenomener ut av hvordan par som

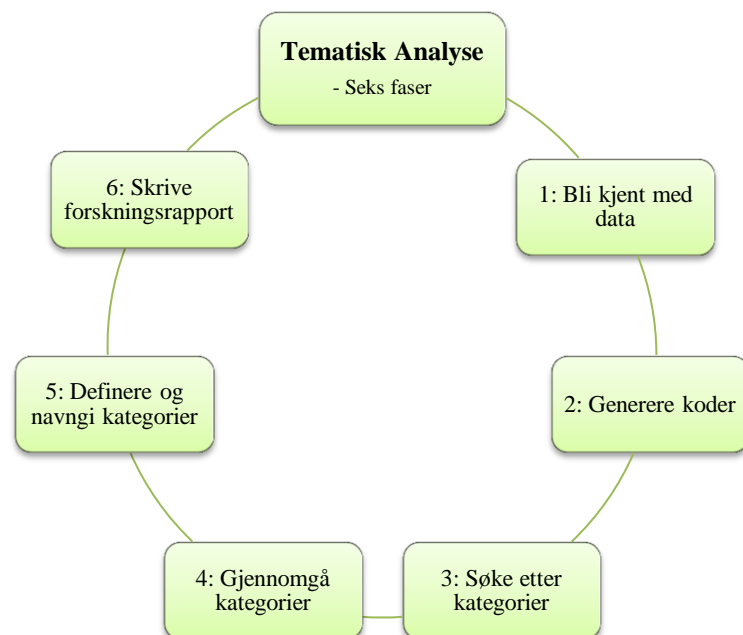
hadde gått i utroskapsterapi snakket om terapiprosessen. Videre ønsket jeg å se om disse fenomenene kunne være nyttige for terapeuter og andre som arbeider med par og utroskap. For en slik vinkling er tematisk analyse et godt verktøy. Metoden er et rammeverk for å organisere data. Den hjelper forskeren med å identifisere, analysere og rapportere informantenes opplevelser og meningsmønstre på tvers av datasettet (Braun & Clarke, 2012). Gjennom tematisk analyse (heretter kalt TA) ser man på *hva* som blir sagt i intervjuene, fremfor *hvordan* det blir sagt (Howitt, 2010), og dette henger godt sammen med transkriberingsmodellen jeg har valgt. Til forskjell fra andre kvalitative analysemetoder, som diskursiv analyse og grounded theory, er TA kun en dataanalysemetode og ikke et helt rammeverk for den kvalitative studien. Metoden kan derfor benyttes til både data- og teoridreven forskning (Braun & Clarke, 2006). Jeg ønsket med denne studien å gjøre en datadrevet analyse, og et fordypet litteratursøk ble derfor utsatt til etter at analysen var ferdigstilt. Braun & Clarke (2006, 2012) beskriver seks faser i analyseprosessen (Figur 2). Det er disse jeg har tatt utgangspunkt i videre.

Fase 1. Denne fasen

består av å bli godt kjent med datamaterialet, ved å lese det som data og ikke bare som vanlig tekst. Det betyr en aktiv og analytisk lesestil, hvor man underveis reflekterer over det som blir sagt (Braun & Clarke, 2012). Målet er også å begynne å legge merke til aspekter ved materialet som kan være relevant for forskningsspørsmålet. Siden jeg selv hadde gjennomført

intervjuene og transkriberingen, og gjort meg tanker og skrevet notater underveis, var jeg godt kjent med materialet. For å kjenne det enda bedre, leste jeg likevel igjennom transkriptene på nytt med en aktiv lesestil. Jeg tok notater med assosiasjoner til mulige mønstre, koder, tema og teori underveis. Jeg lyttet også gjennom de fire intervjuene som ikke var transkribert og tok notater derfra. Gjennom denne prosessen fikk jeg en god oversikt før jeg gikk videre.

Figur 2: Tematisk analyse



Fase 2. Den andre fasen består av å generere koder. En kode skal identifisere interessante egenskaper ved datamaterialet. Det er en merkelapp som kort beskriver innholdet i tekstutdragene en velger ut som interessante for forskningsspørsmålet (Braun & Clarke, 2006). Slike koder er skapt av forskeren, de er ikke noe som gir seg selv ut av datamaterialet (Howitt, 2010). Som nevnt ønsket jeg å benytte en datadrevet kodingsstrategi. Det vil si at jeg kodet det jeg synes så interessant ut for forskningsspørsmålet, og minst mulig ut i fra pre-eksisterende teoretiske antagelser. Jeg ønsket også å kode deskriptivt, for å holde meg nær datamaterialet. Jeg hadde ikke på dette tidspunktet startet den grundige litteraturgjennomgangen, og hadde derfor heller ikke klare tanker om mer tolkende koder. Likevel ble noen av kodene mer teoridrevne, blant annet var noen knyttet til forskningsintervjuets spørsmål og prøber. Ett eksempel er koden til D3 i tabell 2: *snakket om vanlige reaksjoner*. Denne koden er inspirert av probe-listen i intervjuet (Appendix F). Å kode rent datadrevet eller rent teoretisk er i følge Braun & Clarke (2002) vanskelig. Jeg har endt opp med en blanding av induktive og deduktive koder, men med hovedvekt på de induktive. Alle transkriptene ble kodet, og kodene ble overført til et eget dokument for hvert transkript. Jeg valgte å kode inklusivt, og ta med en del tekst rundt det interessante utsagnet, for å ikke miste konteksten. Jeg kodet også mye av teksten i transkriptene, slik at ikke viktig informasjon skulle gå tapt i denne fasen. Dette er i tråd med retningslinjene til Braun & Clarke (2006, 2012) om at koding skal være inklusiv, nøye, og systematisk. På slutten av fase to var alle transkripsjoner redusert til koder, og satt opp systematisk i kolonner for hver informant (Tabell 2 og Appendix G).

Tabell 2: Kodeskjema

D	Tekstutdrag	Kode
D3	<i>Det å få informasjon om vanlige reaksjoner, det var veldig sånn nyttig, selv om man kanskje. Jeg vet ikke om vi visste det, men det er jo godt når noen sier det at «ja du er veldig veldig sint nå og får sånne utbrudd i øst og vest, og det er veldig vanlig og det kommer til å gå over etter hvert». Det at noen bare sier det, og det tror jeg at P synes var veldig greit å få vite også</i>	Snakket om vanlige reaksjoner
D11	<i>Men jeg synes at det er vanskelig å vite om det er fordi T er en person som har god kjemi med oss, eller om det er fordi at T bruker en metode som funker bedre enn den andre T. Men jeg tror det har mye å gjøre med den derre sjekkingen hele tiden med ... forstår jeg deg riktig nå.... Det er noe med at... T spør riktige spørsmål som virkelig går spot on på vårt problem, samtidig som T hele tiden er ydmyk og åpen for å ta feil og ikke spør så åpenbare spørsmål, som vi kanskje hadde klart å resonnerer oss frem til selv. T ser litt nye sammenhenger. Ja, jeg er ikke så god på å forklare det.</i>	God kjemi med T Passer på at han/hun forstår Ydmyk, åpen for å ta feil

Fase 3. Videre går man gjennom det kodede materialet og ser om man kan identifisere noen potensielle kategorier eller tema. Disse identifiseres på grunnlag av likhet og

overlapping mellom kodene. En kategori skal fange opp noe viktig i materialet i relasjon til forskningsspørsmålet, og representerer et mønster eller en mening i datasettet (Braun & Clarke, 2012). Dette er en svært aktiv prosess, hvor man konstruerer og genererer tema, og gjør flere valg underveis. Ved gjennomgang av det kodede materialet ble koder med beslektet og overlappende meningsinnhold plassert i samme kategori i egne dokumenter. Et eksempel på koder som ble sortert under samme kategori var å *takle og forstå egne følelser og hjelp til å regulere følelser*. Koder som ikke så ut til å ha noen naturlig plass ble foreløpig plassert i en restkategori. Denne ble gjennomgått senere. En del tekstutdrag hadde flere koder. Noen av disse kodene hadde lignende meningsinnhold og ble plassert i samme kategori. Andre hadde ulikt innhold, og ble plassert i flere kategorier og merket med hvilke ulike kategorier de hørte til. Denne fasen var en møysommelig prosess, med mange omrokkeringer og tegning av tentative tematiske kart. Mot slutten av fase tre hadde jeg fire kategorier og tilhørende underkategorier, bestående av kodet materiale med beslektet meningsinnhold.

Fase 4. I denne fasen foretar man en ny gjennomgang av kategoriene. Det kan være lurt å stille seg spørsmål som: Er kategoriene virkelig kategorier? Hvor går grensen for denne kategorien? Er det nok data til å støtte kategorien? Er kategorien for vid og inkluderende? (Braun & Clarke, 2012). Revisjon og omorganisering av kategoriene vil i mange tilfeller være nødvendig, basert på nye tanker man gjør seg ved gjennomlesning (Braun & Clarke, 2006). En viktig veileder ved utforming og revidering av kategorier er prinsippet om intern homogenitet og ekstern heterogenitet (Patton, 2002). Med intern homogenitet menes at data innenfor en kategori skal passe meningsfylt sammen, mens med ekstern heterogenitet menes det at det skal være tydelige og identifiserbare forskjeller mellom kategoriene (Braun & Clarke, 2006). Kategoriene jeg hadde dannet i fase tre ble gjenstand for flere justeringer og omorganiseringer, og nye tentative tematiske kart ble utformet. Ved nærmere gjennomlesning og diskusjoner med veileder, så jeg at data bedre kunne fanges struktureres og representeres i tre «nye» hovedkategorier. For eksempel ble det meste av det informantene omtalte om terapeuten samlet i kategorien *terapeutens bidrag*. Denne hovedkategorien ble videre delt inn i underkategorier, som representerte ulike sider av terapeutens bidrag. På denne måten opplevde jeg at materialet ble bedre presentert, og det ble også en forbedret intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Det var likevel umulig å lage helt gjensidig ekskluderende kategorier, siden noen av de kodede utsagnene kunne passe inn flere steder. Jeg måtte derfor gjøre valg underveis om hvor jeg ville plassere dem. Dette er i tråd med retningslinjene til Braun og Clarke (2012) for å gjøre en god tematisk analyse. De fremhever

nødvendigheten av at forskeren har en forståelse og et rasjonale for de valgene som gjøres, og er så konsistent i valgene som mulig gjennom hele analyseprosessen. Avslutningsvis leste og lyttet jeg igjennom hele datasettet på nytt, for å se om de reviderte kategoriene godt nok reflekterte rådatamaterialet. Utsagn som hadde blitt utelatt tidligere i prosessen ble kodet og kategorisert, frem til ytterligere koding ikke bidro til mer berikelse av datamaterialet. Ved slutten av fase 4 satt jeg med en god oversikt over kategorier, som jeg synes representerte det informantene hadde snakket om på en bra måte.

Fase 5. Her skal man definere og navngi kategoriene man har kommet frem til i fase fire. En tydelig definering og raffinering av kategoriene er viktig. På slutten av denne fasen skal man ha et klart bilde av hva kategoriene er, og hva de ikke er (Braun & Clarke, 2006). Aller helst skal innholdet i hvert tema kunne beskrives med et par setninger. Dette arbeidet ble gjort parallelt med skriveprosessen, og var et tidkrevende arbeid. Enkelte kategorier, som kategorien *overordnet viktig*, ble her videre delt inn i underkategorier. Dette var for å gi en bedre struktur til materialet som hørte inn under den. Alle kategoriene hadde allerede tentative arbeidsnavn, men gjennom denne prosessen ble også nye kategorinavn prøvd ut og til slutt bestemt. Jeg har forsøkt å holde meg til opplevelsesnære og lettfattede navn på kategoriene, da jeg tenker at disse skal reflektere informantenes opplevelse i størst mulig grad. Samtidig skal navnene beskrive godt hva kategorien inneholder.

Fase 6. I den sjette fasen ferdigstiller man analysen, og målet er å fortelle den kompliserte historien til datamaterialet på en måte som vil overbevise leseren om dens gyldighet og viktighet (Braun & Clarke, 2006). Denne fasen blir vist i den påfølgende resultatdelen, og dette er også det syvende steget i Kvales modell for intervjuundersøkelsen. Kvales sjette steg, verifisering, blir først presentert under.

Verifisering

Dette bør innen en kvalitativ intervjuundersøkelse gjennomsyre alle de syv stadiene beskrevet av Kvale (2001). Verifisering handler om å se på funnenes generaliserbarhet, reliabilitet (pålitelighet) og validitet (gyldighet). Jeg velger her å ta kort for meg validiteten i denne undersøkelsen. Diskusjon av reliabilitet er ikke like fremtredende i kvalitative undersøkelser (Howitt, 2010), og har blitt valgt bort her. Generaliserbarheten til studiet omtales blant annet i diskusjonsdelen, under *utvalg og rekruttering*.

Validitet. Innen kvantitativ forskning handler validitet om en metode måler det den er ment å måle (Howitt, 2010). Dette forutsetter at det eksisterer noe som er konstant og som skal avdekkes i den virkelige verden. Innen kvalitativ forskning er dette vanskelig å overføre direkte. Validitetsbegrepet kan likevel være nyttig i en diskusjon av gyldigheten til materialet relatert til forskningsspørsmålene. Dette kan blant annet gå ut på gyldigheten av utledningen fra teori til forskning i tematiseringsfasen, intervjuets kvalitet, og om tolkningene i analysen er logiske (Kvale, 2001). En rapport som fremstår åpen for leseren og som gir en mest mulig sann beskrivelse av undersøkelsen blir da viktig (Howitt, 2010). I denne studien ble gyldigheten forsøkt ivaretatt blant annet gjennom å arbeide aktivt og nøye gjennom alle analysestegene. Kategorier ble sjekket opp mot transkripsjonene for å sikre at disse reflekterte materialet godt. Gjennom tett veiledningsoppfølging har jeg også fått nyttige tilbakemeldinger og refleksjoner om min tolkning av materialet. Bruken av sitater i rapporten har vært viktig, og både avvik fra og variasjoner innen kategorier har blitt inkludert. Dette er en essensiell del av en kvalitativ analyse (Howitt, 2010). Ingen lignende tidligere studier er funnet, og har derfor ikke kunnet brukes som referanseramme til resultatene.

Valg av forskningstema og analysemetode påvirkes av forskerens bakgrunn. *Refleksivitet* handler om å anerkjenne forskeren som en del av prosessen med produsering av data og dannelse av mening (Howitt, 2010), og er med på å sikre undersøkelsens gyldighet. Mye kan ha påvirket meg i denne prosessen, blant annet min utdanning som psykolog, egne erfaringer fra parforhold, og selve møtet med informantene i intervju situasjonen. I tillegg kan erfaring fra familievern, terapeutintervjuet og litteraturen jeg hadde lest på forhånd ha farget både hvordan jeg møtte og forsto informantene, og hva jeg senere la vekt på. Det har derfor vært viktig å ha et bevisst og reflektert forhold denne påvirkningen, i tillegg til gjennomsiktighet i alle ledd av undersøkelsen. Jeg kan likevel ikke utelukke at andre forskere kunne kommet frem til et annet resultat ved bruk av det samme datamaterialet.

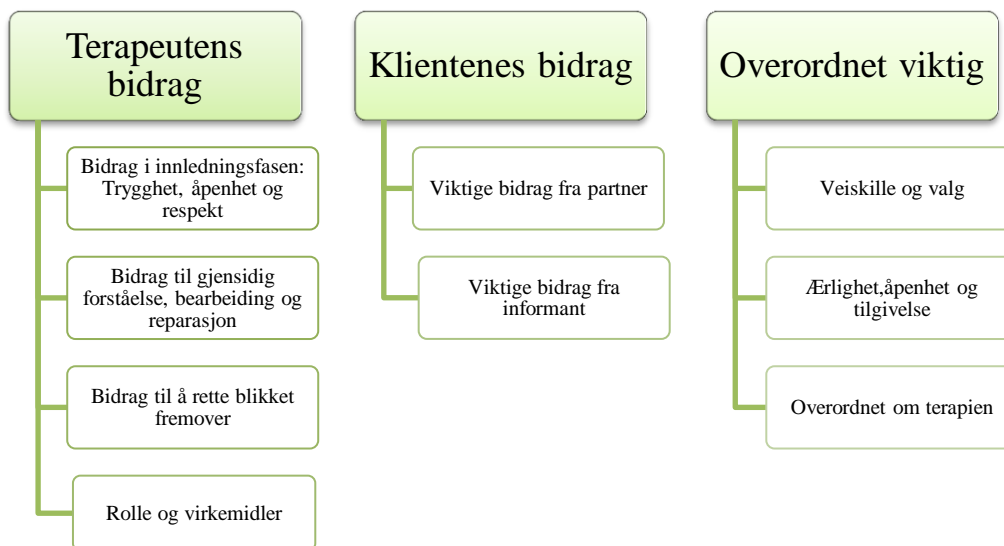
Resultatdelen følger under, med en gjennomgang av kategoriene jeg kom frem til gjennom analysearbeidet. Jeg har valgt å presentere resultatene uten å kvantifisere hvor mange som har snakket om hva. Dette er et bevisst valg for at ikke leseren skal legge for mye vekt på antallet informanter som har snakket om noe, siden dette er en studie med relativt få informanter og generaliserbarheten er begrenset. Dette støttes også av Braun og Clarke (2006), som trekker frem at en kategori sin viktighet ikke bestemmes av kvantifiserbare mål (for eksempel hvor mange som snakker om det), men heller av i hvilken grad den fanger noe som kan være viktig i forhold til forskningsspørsmålet. Jeg har derfor brukt betegnelser som «nesten alle» og

«mange» der hvor det er en stor overvekt av informantene som har snakket om noe, «flere» eller «en del» der hvor rundt halvparten har snakket om noe, og «noen», «enkelte» og «få» der under halvparten har snakket om noe. Noen få steder har jeg valgt å presentere aspekter som bare en av deltakerne har snakket om, men som jeg likevel anser som interessant i sammenhengen. Der har jeg presentert dette som «en av deltakerne». Tekstutdragene er renskrevet for gjentakelser og feilskrivning, og forkortet og sammenfattet enkelte steder. Meningsinnholdet er beholdt. Pauser i samtalen markeres med , og der hvor små deler av teksten er utelatt er dette markert med (. . . .). Ved utelatelse av større deler tekst, eller kombinasjon av et utsagn med et annet med samme meningsinnhold, er det markert med [. . . .]. Terapeuten blir konsekvent omtalt i hunnkjønn, selv om det også kan ha vært en mann. Dette er for å sikre anonymitet og leservennlighet.

Resultater

Hva er det informantene forteller om i intervjuene? Hva har de opplevd å få ut av parterapien de har gått i? I løpet av analysen valgte jeg ut tre hovedkategorier hvor de fleste av de kodede utsagnene passet inn, basert på mønstre som etter hvert ble fremtredende (Figur 3). Den ene kategorien handler om *terapeutens bidrag* til prosessen, og er delt i fire underkategorier: *terapeutens bidrag i innledningsfasen – trygghet, åpenhet og respekt, terapeutens bidrag til gjensidig forståelse, bearbeiding og reparasjon, terapeutens bidrag til å rette blikket fremover, og terapeutens rolle og virkemidler*. Den andre hovedkategorien gjenspeiler *klientenes bidrag* til terapiprosessen, og er delt i underkategoriene: *viktige bidrag fra partner* og *viktige bidrag fra informant*. I den siste hovedkategorien blir det viktigste som kom ut av terapien blir løftet opp. Denne har jeg kalt *overordnet viktig*, og er videre delt i underkategoriene: *veiskille og valg, ærlighet, åpenhet og tilgivelse* og *overordnet om terapien*.

Figur 3: Resultater



Jeg vil her presentere kategoriene en og en med de tilhørende underkategoriene. Hver kategori blir eksemplifisert med utdrag fra teksten, og refleksjoner jeg har gjort meg underveis i intervju- og analyseprosessen.

Terapeutens bidrag

Samtlige informanter omtalte både egenskaper, holdninger, væremåter og innspill fra terapeutene, som helt sentrale sider i arbeidet med utroskapen og vansker i forholdet. Her skal

jeg legge frem det viktigste som ble sagt om terapeutenes bidrag både i innledningsfasen, til bearbeiding av hendelser og til å se fremover.

Terapeutens bidrag i innledningsfasen: Trygghet, åpenhet og respekt. Mange av informantene la stor vekt på aspekter ved terapien som gav dem en økt følelse av trygghet, et rom de kunne snakke åpent i, og en følelse av å bli respektert for det de kom med. Utsagnene handlet om hvordan terapeuten møtte dem i terapirommet, og informantenes opplevelse av dette møtet. Terapeutens væremåter, grep terapeuten gjorde i samtalen, og hvordan terapeuten styrte og beveget seg i terapirommet ble også fremhevet. Mange snakket i tillegg om fleksibilitet og at terapeuten gav dem informasjon, og hvordan alt dette bidro til en opplevelse av trygghet, respekt og større åpenhet.

Genuin interesse. Noen informanter fremhevet terapeutens genuine interesse for det de kom med til timen. Informant 8 lurte i forkant av terapisaamtalen på om problemene de kom med var betydningsfulle nok til at terapeuten ville ta dem på alvor, siden de var et ungt par og ikke hadde vært kjærester så lenge: «*Før jeg kom så tenkte jeg at på familievernkontoret så er det sikkert en del historier som er verre enn den vi kommer med.. Og jeg lurte litt på om vi kom til å bli tatt seriøst nok, eller alvorlig nok. For oss så var det veldig alvorlig. [...]*Den opplevelsen har vært positiv, terapeuten virker genuint interessert i å hjelpe oss, hva enn problemet vårt er». Han beskrev en usikkerhet som mange helt sikkert kjenner på når de kommer til første time. Måten terapeuten tok dem imot på var derfor viktig, med en ektefølt interesse for deres historie og vansker.

Et rom for begge to og alene. Flere omtalte også tryggheten i å ha et rom hvor de kunne snakke, et rom som var annerledes enn arenaer der paret vanligvis snakket sammen. Dette bidro til samtaler som var mer åpne og ærlige, både med terapeut og med partner. «*Jeg opplevde at partneren min fikk sagt det han sa, han ble tatt på alvor og fikk veldig forståelse uten at de bidro til og hause det opp, uten at de overdramatiserte det. Og jeg tenker at det var litt godt, da kan man liksom også gå litt inn for landing*» (Informant 4). Det var altså viktig at partneren hennes fikk lov til å snakke ut i det trygge rommet, og at terapeuten tok godt vare på partneren og historien hans. Det ble også et tryggere sted for henne selv, slik at hun skjermet av dette, kunne føle seg mer komfortabel i rommet. Andre pekte på viktigheten av å ha et rom der de kunne snakke om ting som det ellers var vanskelig å snakke om, og at rommet opplevdes som nøytral grunn der det var lettere å ta sjanser. Noen fremhevet også at de fikk alenesamtaler med terapeuten: «*Den timen der tror jeg vel var den tøffeste jeg hadde, men det*

var på en måte veldig godt i ettertid. Å få tømt og sagt egentlig alt. Det er jo alltid noe du ikke sier til alle venner og alle rundt, men her følte jeg at du kunne egentlig rett og slett si alt. Og da har du fått ut det du holder inne, når du ikke kunne si det til alle og enhver. Ja, så det å ha et rom hvor du kunne fortelle og være trygg nok» (Informant 13). Hun beskrev hvordan det var noe som var annerledes med måten hun fikk prate på, og åpne seg i, terapierommet. Dette sammenlignes med samtaler med venner, eller andre mer eller mindre involverte.

Sjekket forståelse. Mange av informantene pekte også på betydningen av at terapeuten var omhyggelig med å undersøke om hun hadde forstått hver av dem på en korrekt måte: «Jeg tror det har mye å gjøre med den sjekkingen hele tiden med... «forstår jeg deg riktig nå?»... Det er noe med at terapeuten spør riktige spørsmål som virkelig går spot on på vårt problem, samtidig som hun hele tiden er ydmyk og åpen for å ta feil» (Informant 11). Hun beskrev noe flere av informantene var inne på; betydningen av at terapeuten ikke tok det for gitt at hun hadde forstått dem riktig, men sjekket ut og var nysgjerrig på svaret. Denne utforskningen innebar både å gi tilbake det terapeuten hadde forstått, justere forståelsen basert på det de sa selv, og knytte kommentarer til det terapeuten hadde hørt: «Så det blir ikke bare det at vi får det vi har sagt i retur, men det blir oppklart hva det er vi tenker om det, og at terapeuten har forstått det riktig. Og så kommer terapeuten med sine betraktninger, og spør oss om hva vi tror om det» (Informant 11). Sitatene knyttet til terapeutens forståelse viste hvor viktig det var at terapeuten utforsket og hadde med seg perspektivet om klientene som eksperter på seg selv.

Fleksibilitet. Terapeutens evne til å tilpasse seg paret og deres behov, ble også trukket frem som trygghetsskapende. Særlig det at terapeuten følte seg frem, og var fleksibel og følsom i sin tilnærming til problemer og mulige løsninger. «De begynte veldig forsiktig og respektfullt. (...) Jeg følte terapeutene kjente at nå er det sårbart, ting er veldig i høyspenn.. De var veldig vare på det med hvor skal vi gå inni dette her. [...]De både spurte «er dette greit å snakke om nå, hvordan er det å snakke om dette?» Og de gikk ikke rett på de verste. De begynte alltid samtalen med å finne ut hvor vi var der og da, og så tok de det derfra. (...)De gangene det ble veldig vondt, og de gangene vi satt og sleit litt med å snakke, så var de veldig opptatt av og ikke pushe pushe pushe» (Informant 4). Fortettet i utsagnene om fleksibilitet ligger det beskrivelser av en terapeut som tilpasset seg det hun møtte, og fremsto som smidig og sensitiv.

Respekt. Veldig mange omtalte at de ikke følte seg dømt av terapeuten, og at de ble møtt med respekt, forståelse og åpenhet. Dette gjaldt særlig informanter som selv hadde vært

utro: «Men det viktigste for meg, var det å komme hit og ikke bli dømt. Det er vel det at alle andre dømte meg i den perioden. Det var selvfølgelig riktig å bli dømt, fordi man gjør noe man ikke skal gjøre. Men da var det veldig godt å komme til noen du skulle prate med, og ikke bli dømt av den personen i tillegg. For da har du på en måte stått i mot ganske mange andre» (Informant 13). Denne informanten fortalte at det var en stor belastning i hverdagen at hun følte seg kritisert og bebreidet av andre, og denne motsatsen hos terapeuten ble derfor særlig viktig. Noen av informantene var opptatt av både at terapeuten ikke var dømmende, og at hun samtidig viste sin holdning til hva som var rett eller galt: «Terapeuten var klar på at ting var feil for oss, samtidig som hun ikke var dømmende på det» (Informant 10). Han viste til at terapeuten kunne romme og forstå partneren sine handlinger, samtidig som hun kunne kommunisere en tydelig holdning, og speile for dem i deres egne holdninger. På denne måten syntes terapeuten også å bli forstått som at hun signaliserte hva som var greit og ikke greit, i forhold til roller og grenser. Dette kommer jeg tilbake til under neste hovedkategori.

Informasjon. Mange snakket om at terapeuten bidro med informasjon om prevalens, reaksjonsmåter og normalitet, og generell kunnskap om hvordan et parforhold kan være og fungere. Dette satte parets historie inn i en større kontekst, og gav dem god hjelp og trygghet i terapiens innledningsfase. «Vi gikk litt inn i det begge to med at dette kommer ikke til å funke, og vi er et vanskelig par. Og så var vi veldig typiske for terapeuten. Og det var så digg å bli plassert i «dere er kjempevanlige», rett og slett» (Informant 1). Terapeuten bidro til å endre på deres trygghet og åpenhet for fortsettelse av parforholdet, gjennom å kommentere på at det de strevde med var vanlig for mange par. Videre fremhevet den samme informanten, i likhet med mange andre, terapeutens bidrag til å normalisere reaksjonene han og partneren hadde på utroskapen: «Det å få informasjon om at våre reaksjoner var vanlige var godt for meg. Og vi har snakket om at det var godt for begge. Det å bli plassert i en tabell og føle at det stemmer. Og da å vite at vi bare er en av en million, og at det er dette en familieterapeut jobber med. Det er litt som hos legen: "gratulerer du har fotsopp, og her er tuben" – det var digg!». Parallellen informant trakk til å få en diagnose hos legen, fremhevet viktigheten av at han følte seg som en av mange, og at utroskap var noe man kunne jobbe aktivt med i terapi.

Positivitet. Noen av deltakerne trakk også frem det at terapeuten, selv midt i en krise, kunne løfte frem noen av de positive sidene ved paret og parforholdet. Dette dreide seg blant annet om å fokusere på hvordan paret samhandlet og var mot hverandre når de var på familievernkontoret: «Terapeuten var også veldig flink til å forklare, og se og gi tilbakemelding på hva terapeuten så at vi gjorde. For eksempel hvis vi satt og pratet med

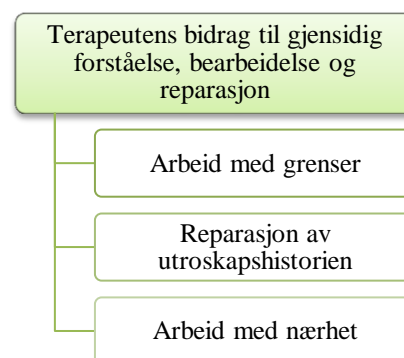
hverandre så sa terapeuten at: «et veldig godt tegn når du prater med par, er at når de prater med hverandre, så ser de på partneren istedenfor på terapeuten. Eller istedenfor å prate gjennom terapeuten». Det er selvfølgelig veldig hyggelig å høre at man gjør noe sånt positivt også» (Informant 13). Terapeutens valg om å betone det hun så som et godt utgangspunkt for videre parforhold, bidro til å skape mer trygghet. Det var også en motivasjon for det videre pararbeidet. Informant 9 pekte på noe av det samme i sitt intervju: «Ja for eksempel, så ofte når det er ett eller annet som er trist da, så holder vi hender. Og at terapeuten da sier sånn: «koselig at dere gjør det, og ikke sitter i hver deres ende av sofaen»».

Terapeutens bidrag til gjensidig forståelse, bearbeidelse og reparasjon. Svært mange informanter pekte på at det å jobbe med selve utroskapen, og med forholdet mer generelt, var viktig for dem. Utsagn som omhandlet dette, er samlet her under tre overskrifter: *arbeid med grenser, reparasjon av utroskaphistorien og arbeid med nærhet* (Figur 4).

Arbeid med grenser. De fleste omtalte at de hadde fått hjelp til å forstå og regulere grenser i parforholdet som hadde blitt vanskelige eller uklare. Utsagnene handlet særlig om regulering av hvordan paret snakket sammen, regulering av grenser, og utforskning av nye og etablerte roller i parforholdet. Forståelse av egne og andres følelser inngikk i dette.

Hvordan snakke sammen. Noen beskrev viktigheten av at de satte regler for tid, sted, og form på samtaler om de vanskelige temaene. Det var gjerne terapeutene som introduserte slike samtaleregler, og både utro og sårede partnere omtalte dette som en passende intervensjon for dem. «Man hadde et sted hvor man måtte gå til for at man skulle ta opp problemet, for da ble det sånn at man kunne ikke gå og ta opp problemet hele tiden. Da måtte man gå et sted, og her kan vi ta opp dette, ellers måtte man vente til neste gang» (Informant 13). At det ble satt en slik ramme for samtalene gav henne en større forutsigbarhet, og hun fikk følelsen av mer ro og spillerom i hverdagen. Andre informanter la også vekt på at terapeuten eksplisitt etablerte en form på samtalene i terapirommet: «[Hun var en som satte] noen regler for samtalen. Ikke en sånn dommer, «du har rett og du tar feil», mer en fotballdommer som sier «ok, nå er det innkast», «nå er det en liten stopp i spillet og så går vi videre». En forsiktig fotballdommer, ikke veldig streng. Ja, et lite dytt» (Informant 3).

Figur 4: Terapeutens bidrag til gjensidig forståelse, bearbeidelse og reparasjon



Han fremhevet også måten terapeuten gjorde dette på, ikke på en rigid og fordømmende måte, men heller i en sensitiv og rettleidende form. Denne formen for samtaleguiding ble trukket frem av flere informanter.

Grenser for samliv og gjøremål. Det å tilpasse seg og godta at noen grenser midlertidig måtte endres, ble gjennomgående trukket frem i intervjuene. Grenseendringene omfattet områder som blant annet alkohol, kjærlighetserklæringer, jobbreiser, e-post og sosiale medier. Noen informanter beskrev endringen som noe de var enige om, mens for andre var det en forhandlingsprosess de gikk gjennom sammen med terapeuten: «*Du får ikke lov til å drikke mer enn to glass rødvin eller en halvliter når du drikker...*». *Vi lagde en veldig klar oppskrift. [...]Og det å liksom skulle gjøre bot (...)* Det var veldig viktig for partneren. Og det var noe terapeuten sa at var viktig, og at jeg måtte gi han det» (Informant 2). Hun viste til forhandlingen mellom dem knyttet til alkoholinntak, og at terapeuten bidro til å utvide hennes forståelse for hvorfor dette var viktig for partneren. For informant 3 var jobbreiser og sosiale medier noe det var blitt vanskelig for dem å enes om grensene for, og det var derfor et viktig tema i terapien: «*For det første ble det ikke noe reising på henne den første tiden, hun måtte komme hjem. Og så dette med e-post, facebook og mobiltelefoni, at det til en hver tid er åpent. Ja, det var de tingene, kjøreregler i forhold til utegåing og elektronisk kontakt*» (Informant 3). Han beskrev videre hvilken betydning dette hadde både for han og partneren i etterkant: «*Jeg kan sjekke når jeg vil hennes mobiltelefon og laptop, men hun skal være tilstede når jeg gjør det. For hun vil ikke at jeg skal gjøre det på egenhånd.(...) Konsekvensen av det, er at det skjer mye mindre. Det har skjedd kanskje en gang eller to, men det blir mye mindre av det*». Informanten pekte på at grensesettingen hadde positive konsekvenser både for partneren og han selv. De nye, tydeligere grensene skapte mer trygghet for begge, og førte til mindre sjekking av privat kommunikasjon.

Følelser. De fleste fremhevet arbeidet med følelser som en viktig del av terapien. Både å snakke om egne, partners og den tredje partens følelser ble omtalt som nyttig for den videre helningsprosessen. Dette omfattet også hjelp med forståelse av egne og andres følelser, og direkte arbeid med disse i terapirommet. «*Oppi alt så har mitt største kaos vært følelser. Jeg må vel innrømme at hjelp til å kontrollere dem, det å ha fått litt hjelp til det, tror jeg har hjulpet meg ganske mye*» (Informant 13). Terapeuten ble trukket frem som et viktig bidrag, både til at informantene følte det trygt nok til å snakke om vanskelige følelser, og til hjelp med hvordan de kunne regulere og forstå disse følelsene. Informant 3 fortalte at terapeuten hadde snakket med dem om hvordan de kunne gjøre valg i møtet med egne følelser: «*Jeg*

trengte hjelp til å regulere følelsene mine.(...) Det å innse at man har en viss innflytelse over sine egne følelser. Man trenger ikke å ta frem den vonde klumpen, og kjenne på den hver gang. Noen ganger så kan man bare si at nei, i dag skal det få ligge».

Noen snakket om viktigheten av å få en utvidet forståelse av hvorfor de følte som de gjorde, og reagerte på måter de ikke kunne forstå. Samtaler rundt forventninger om å få tilbake tidligere følelser for partneren, og om forventninger til følelser for partneren i fremtiden, ble også trukket frem: «*Det er kanskje ikke lett å få tilbake de følelsene man hadde. Det er det og på en måte jobbe litt med dem*» (Informant 13). Fortettet i flere av utsagnene lå det også en opplevelse av å mestre de vanskelige følelsene i større grad. Terapeuten tilbød for noen i tillegg en ny forståelsesramme rundt hva følelser er, og hvordan man kan møte dem på ulike måter: «*Det å ikke henge seg sånn opp i hvordan man føler det, men heller se hvorfor er jeg sint? Og så det å snakke om følelser istedenfor å synse. Ikke [si] «jeg synes du er», men istedenfor [si] «jeg føler at»..»* (Informant 1). Enkelte betonte også nyttiligheten av det å jobbe med å forstå partnerens følelser, slik informant 12 viser til: «*Jeg synes det var veldig rart at hun ikke kunne ha følelser for meg, samtidig som hun hadde lyst til å være sammen med meg. Det var litt tungt å bære på rett og slett. Terapeuten forklarte at det gikk jo begge veier, forklarte litt hvordan mennesker oppførte seg i de forskjellige fasene. Og så ble det litt lettere når man skjønnte hvorfor hun for eksempel ikke orket å si «jeg er glad i deg», men heller viste det på andre måter*». Informanten fremhevet at han gjennom forståelse for partnerens følelser, også fikk regulert egne følelser. Dette hadde videre betydning for grensene i deres forhold.

Noen informanter beskrev arbeid med følelser «in vivo» i terapirommet, blant annet informant 8: «*Vi snakket om at det ofte er en klump i magen som kommer i ulike anledninger. (...) Og så spurte terapeuten om partneren min kunne finne frem den følelsen. Det ble jo en veldig realistisk setting for oss, det var noe vi hadde opplevd i hverdagen, som vi ville snakke om hvordan jobbe med. Og så fikk terapeuten frem litt av følelsene. Og når vi ikke hadde det så bra, tok terapeuten tak i det og sa: «hva kan dere gjøre nå, hvordan ta tak i dette? Er det så enkelt som at dere bare kan gi en klem?»*». Paret ble ikke bare invitert til å kjenne direkte på følelsene sammen, de ble også tilbudt et reparasjonsverktøy overfor denne typen følelser til bruk ved senere anledninger.

Reparasjon av utroskapshistorien. Dette temaet ble berørt av de nesten alle. Reparasjonsprosessene informantene beskrev omhandlet både det å snakke om selve

utroskapshendelsen(e), få en forklaring på utroskapen, og få kjennskap til hendelsesforløpet. I tillegg handlet dette for noen om å få en forståelse knyttet til parets historie og kontekst.

Samtale om utroskapen. For noen få var det en viktig del av terapiprosessen at de snakket om selve utroskapshistorien, med beskrivelse av detaljer. Særlig i startfasen var dette fremtredende. Informantene vektla terapeutens rolle i dette som betydningsfull, ved at hun trygget situasjonen og hjalp til med å styre hvordan historien ble snakket om: «*I alle fall i begynnelsen snakket vi litt om det, med noen til stede som kunne være ordstyrer og hjelpe oss. Vi gjorde det hjemme også, men hjemme endte det alltid med gråt og tenners gnissel. Så det var godt å få gjort det her også, i litt mer ordnede former*» (Informant 10). En informant som hadde vært utro, fortalte at hun hadde stor nytte av å bruke tid i en alenetime på beskrivelsen av det som hadde skjedd: «*For det var en sånn veldig konkret situasjon å gå inn på. Hva skjedde minutt for minutt? Når burde du ha stoppet? Og det å snakke om at kanskje man ikke kan vente til sekundet før det skjer noe som egentlig er galt, kanskje må man stoppe en halvtime eller time før?*» (Informant 4). Hun betonte hvor viktig det var for henne at terapeuten tok initiativ til å bruke tid på å sortere utroskapshistorien, og samtale om hvordan hun kunne unngå å havne i lignende situasjoner i fremtiden. Andre informanter vendte motsatt vei, og fremhevet at det ikke var viktig for dem å snakke om utroskapens historie og detaljer i terapien. Dette gjaldt både utro og sårede partnere. En av de sistnevnte var informant 12: «*Jeg var ikke så veldig opptatt av det som hadde skjedd. For det er nok for meg en litt annen sak rundt, at det for meg er gjort er gjort og spist er spist, det er ikke der problemet lå. [...] Nei, jeg hadde egentlig ikke noe sånn særlig behov for de detaljene*».

Hendelsesforløp, forklaringer og forståelse. Flertallet av dem som fremhevet reparasjon var mer opptatt av dette. Noen fokuserte på hendelsesforløpet. Men de fleste var mest opptatt av forklaringer på hvordan dette kunne skje, oftest mot et bakteppe av hvordan de hadde det som par forut for utroskapen. En informant beskrev samtaler om hendelsesforløpet slik: «*Det var det viktigste å få snakket om, eller noe av det viktigste i alle fall. Hvorfor kunne dette skje? (...) Ja, og hvorfor det skjedde akkurat da og med vedkommende, ikke sant*» (Informant 3). Andre fremhevet særlig betydningen av å få en forklaring på, og en utvidet forståelse for, hvordan de som par hadde havnet i situasjonen hvor en hadde vært utro: «*Det som jeg brukte fryktelig mye energi på i starten, var å prøve å finne ut hvorfor. [...] Forklaringer på det som har skjedd var i alle fall veldig viktig. Jeg skjønnte jo hva som hadde skjedd teknisk for å si det på den måten... Men i forhold til det som hadde skjedd da, mer det som lå bak*» (Informant 12). Han betonte dette, i likhet med flere andre,

som noe av det viktigste i terapiprosessen. Flere viste til at det ble enklere å snakke om hvordan de hadde hatt det i parforholdet før utroskapen, og at terapeuten kunne bidra med trygghet og nye forståelsesrammer i denne samtalen.

Noen få beskrev at de fikk en enda dypere forståelse for hvordan de var som par før utroskapen. Dette handlet om en forståelse knyttet til oppvekst og barndom, og mer grunnleggende personlighetstrekk. *«Vi har fått klarere frem at partneren min og jeg har hatt to litt dårlige sider ved oss selv, som ligner og samtidig er veldig ulike. Min side har medvirket til at vi endte opp i den situasjonen hvor jeg var utro. Det som gjør at den ligner på hans problem, gjør at han kan forstå og kanskje sette seg litt inn i min situasjon. Selv om han sikkert aldri ville gjort noe så ille som jeg gjorde. Så det å få en klarhet i personlighetstrekkene vi har, gjør at vi forstår hverandre bedre på den emosjonelle siden da» (Informant 11).*

En av informantene fremhevet at for henne var det ikke viktig å snakke om forklaringer på hvorfor hun hadde vært utro: *«Sånn at det ble litt uklar skyldfordeling. Jeg tenker på en måte at det er like viktig å skille det, og si at «ok, vi har sånne og sånne problemer, men dette som skjedde her.. [Det] hjelper ikke noe å [si at det var] noe med svigerfamilien som gjorde at du valgte...[Det blir] å lete etter årsaker overalt.[...] For meg var det veldig tydelig at det gjør det så uendelig mye verre, selv om en får forsvart det litt for seg selv» (Informant 4).* Hun gikk motsatt vei av dem ovenfor: det var viktig å skille mellom utroskapen og vanskene de hadde i forholdet før. Hun ønsket ikke at slike forklaringer skulle bli brukt som en unnskyldning for det hun gjorde.

Nærhet og seksualitet. Å jobbe med dette ble omtalt av flere informanter som en essensiell del av deres reparasjonsprosess, da det hadde blitt et komplisert tema i parforholdet. Arbeid de la særlig vekt på var å kunne vise hengivenhet ovenfor hverandre gjennom kjærlighetsbrev, å vise kjærlighet offentlig, og regulering av seksuallivet. Informant 10 var en av dem som belyste at han og partneren kom nærmere hverandre gjennom terapien: *«Hun synes at store ord er veldig vanskelig. Det har på en måte vært litt mer meg, jeg er litt som Ari Behn, mens hun synes at store ord er kleint. Men i løpet av denne tiden her har hun begynt å skrive kjærlighetsdikt hun til og med har deklamert til meg».* Han viste til hvordan nærheten hadde blitt ytterligere komplisert av utroskapsavsløringen, og at terapeuten hjalp dem med å regulere dette gjennom utforskning og råd.

Noen informanter beskrev også at å få hjelp til regulering av seksuallivet etter utroskapen hadde vært svært hjelpsomt for dem: *«Og noe av det første vi fikk var sexforbud [.....]Jeg digga det! Det hadde ikke vært aktuelt med sex det neste halve året uansett, men sånn som jeg opplevde det, så var det fiksa da » (Informant 1).* Han la vekt på at avtalen om å ikke ha sex, bidro til å gjøre han mer spennende for partneren. I tillegg tok det bort presset, og gav dem rom til å fokusere på andre viktige aspekter ved forholdet for en periode. Andre pekte på viktigheten av at terapeuten var fleksibel, og tilpasset regulering av seksuallivet spesielt til dem: *«Og da sa terapeuten: at kanskje dere bare skal prøve motsatt. Kanskje dere skal ha sex hver dag istedenfor? Så terapeuten var helt åpen for å gjøre noe annet, og dette fungerte mye bedre» (Informant 10).* Han trakk frem opplevelsen av en terapeut som lyttet til dem, og tilpasset forslagene sine slik at de skulle fungere bedre for paret. Flere av disse informantene fortalte at seksualitet var et ømfintlig og vanskelig tema, som de ikke visste hvordan de skulle nærme seg. Terapeutens styring opplevdes da god for dem. *«Og sånn fysisk så har vi fått et godt verktøy til å få i gang sexlivet igjen da, som gikk på at vi måtte ta initiativ annenhver gang, og vi måtte ha det mye hyppigere. Og så måtte det heller bare være sånn at hvis det ikke gikk, så gikk det ikke. Men vi skulle prøve» (Informant 10).* Med andre ord var det flere som pekte på betydningen av at terapeuten adresserte nærhet og seksualitet. Men kommentarene om hva som var bra, gikk i litt ulike retninger. Noen omtalte sexforbud, mens andre trakk ut oftere sex, og pekte på instruksjoner om initiativ på omgang.

Terapeutens bidrag til å rette blikket fremover. Dette dreier seg om utsagn der terapeutens bidrag førte til at paret kunne begynne å se fremover, og som stimulerte håpet om en bedre fremtid. Slike utsagn kom både fra par som fortsatte parforholdet, og fra noen få som avsluttet det. Et eksempel fra de førstnevnte, kom fra informant 8: *«Ikke at terapeuten sier at ”tenk på barna i Afrika”. Men terapeuten har jo sagt rett ut at dette er jeg ganske sikker på at skal gå bra. Og det sier jo terapeuten på bakgrunn av mye annet da, egen erfaring med andre par».* En annen fortalte hvordan en samtale med terapeuten om temaet «en gang utro – alltid utro», hjalp han til å få et større håp for fremtiden: *«Men, ja, tenne håp. Det som vi har diskutert mye: er det mulig at det aldri kan... noen gang skje igjen? Og jeg går veldig langt i å mene fortsatt, at det vet jeg ikke om det er. Men det er jo terapeuten uenig i, og jeg lurar på om terapeuten kanskje har rett likevel.[.....] Terapeuten lærte meg at noen ganger så kan det gå helt fint» (Informant 3).* Fortettet i disse utsagnene lå det historier om terapeuter som viste stor forståelse for vanskene parene stod i. Samtidig kommuniserte de et håp om at fremtiden likevel kunne bli bra. Dette bidro også til at informantene fikk en økt motivasjon til å fortsette

arbeidet i terapien. Informant 11 fortalte hvorfor dette var spesielt viktig for henne: «*Selv om vi ikke hadde noe lyst til å slå opp, og regnet med at vi ikke kom til å gjøre det heller, var det viktig at terapeuten greide å tenne et håp for at det faktisk er et eller annet i et parforhold som det går an å jobbe videre med, selv om man har en kjip historie bak seg*».

Informant 13 trakk frem at terapeuten klarte å tenne et håp hos henne, uavhengig av om de skulle klare seg som par eller ikke: «*Håp om at uansett hva jeg prøver, om jeg prøver alene eller om det blir sammen, at før eller siden så.. du vil klare det, du vil komme igjennom det*». Hun vektla at dette gav henne en tro på at fremtiden kunne bli bra, og det bidro til en økt motivasjon for videre samarbeid med partneren. En annen informant, hvor utfallet ble parbrudd, fremhevet også at håpet for fremtiden ble styrket: «*Og så var det det at jeg visste at vi kunne få hjelp. Jeg fikk troen på at vi kunne få hjelp til å finne en løsning, uavhengig av utfall... [Terapeuten er] en person som kan hjelpe til med å sette ting i perspektiv, og som man har tillit til*» (Informant 6). Enkelte beskrev også en endring i hvordan de jobbet og snakket sammen i terapien utover i forløpet. Fra mer krisearbeid og fokus på selve utroskapen i begynnelsen, til mer arbeid for forholdet generelt og et større fokus på fremtiden mot slutten. «*Etter hvert så snudde vi litt på dette her og fikk litt hjelp til å tenke på hvordan vi kunne jobbe videre fremover*» (Informant 12). Han pekte på timingen, og at det var viktig at dette ble et tema på et tidspunkt litt ut i prosessen.

Terapeutens rolle og virkemidler. Under gjennomgangen av intervjuene kom det frem at mange av informantene snakket om aspekter ved hva terapeuten bidro med, som passet til de fleste av underkategoriene knyttet til bearbeiding og reparasjon. Det handlet blant annet om at terapeuten regulerte og styrte balanse og kommunikasjon mellom partene, hadde ved sitt nærvær en dempende virkning på følelser, var upartisk, gav hjemmelekser og råd, og brukte visualiseringer og humor. Jeg skal videre løfte frem noe av det som ble sagt om terapeutenes bidrag i denne forbindelse.

Balanse. Flere omtalte ubalansen i forholdet mellom dem og partneren, og terapeutens bidrag til å gjøre noe med dette. Noen utsagn handlet om å balansere mellom de to partnerne i terapirommet. «*Og så var terapeuten også veldig flink til å sørge for at det var balanse mellom oss.(....) Det var ikke bare meg det gjaldt eller han det gjaldt, timen var for oss begge. Og begge ble hørt. Og om terapeuten synes at det en time ble mer prat om den ene, så var hun flink til å ta det igjen på den andre på neste*» (Informant 13). Andre informanter omtalte også oppgaver som bidro til bedre balanse i hverdagen for partnerne.

Kommunikasjon. Nært inntil det beskrevet ovenfor, kommenterte flere av informantene på terapeutens styring av kommunikasjonen. Særlig var dette tydelig rundt samtaletema som var vanskelige for paret. Styringen var her også knyttet til å bringe inn ny kunnskap og råd om hvordan snakke sammen på en mer hensiktsmessig måte. «Og der fungerte terapeuten faktisk som en litt mer tydelig dommer altså. Spurte «hva tenker du om det og hva tenker du om det» [...] Og vi kan ikke avslutte når det står på som verst, vi må bare tvinges til å snakke videre, snakke oss litt ned igjen. Den tok vi med oss og den var veldig viktig» (Informant 4). En annen informant beskrev at terapeuten lærte dem måter de både kunne ta imot, og sende informasjon til hverandre på: «Terapeuten hadde en god evne til å lese og skjønne og samtidig gi veldig gode råd, og fikk meg til å se ting på en litt annen måte. Altså og virkelig kunne forstå litt av hvordan mennesker oppfører seg. En ting er at du hører noen si noe til deg, men så oppfatter du det kanskje på en veldig annen måte enn det mennesket prøver å fortelle» (Informant 12).

Tredjeperson. Tryggheten ved å ha en ekstra person i rommet ble fremhevet av flere. For noen handlet det om å ha en sikkerhet i forhold til å bli misforstått, for andre om å ha en person i rommet som kunne kommentere på det hun så der og da. «Det å kunne ha terapeuten som en trygghet i forhold til det jeg sa, og vite at hun var der og passet på i tilfelle partner skulle komme med et motangrep. Han er mye bedre til å snakke enn meg, og det jeg fryktet i vår kommunikasjon var at han skulle vri og vende på det jeg sa» (Informant 2). Terapeuten representerte et sikkerhetsnett for denne informanten, ved å være en tredjeperson i en upartisk og tilstedeværende form. Dette så informanten på som en forutsetning for at hun fikk sagt det hun ønsket: «Ja det var altså helt nødvendig å ha terapeuten der. [...] Fordi jeg er redd for å si ting selv. Der kom det!» (Informant 2). Terapeuten var altså i en posisjon der hun kunne kommentere, stille spørsmål og utfordre partneren underveis, på måter informanten ikke turte.

Råd og oppgaver. Noen informanter vektla at terapeuten gav hjemmelekser og råd, knyttet både til utroskapen og til parforholdet mer generelt. Konkrete oppgaver var en del av dette, som for eksempel en hjemmeoppgave om hvorfor paret hadde valgt hverandre: «Så noe av det første konkrete som jeg husker i alle fall var «hvorfor var dere sammen?» Hvorfor er vi glad i hverandre, ser dere noe positivt og sånne ting da. Og da fikk vi en gul lapp med hver vår lekse, skriv ned positive ting ved hverandre. Og skulle si det til hverandre med en gang. Og det synes jeg var helt supert» (Informant 1). Andre fortalte om lignende oppgaver eller hjemmelekser, der fokuset var på hvordan de kunne få det bedre som par der og da: «Vi skulle ha en bolle som vi skulle legge 5 lapper oppi hver hvor vi skulle skrive hva vi ville at den

andre skulle ordne for oss. Og så skulle vi ha annenhver uke hvor vi trakk ut av den koppen og gjøre det for hverandre. Det som terapeuten sier om å ta vare på hverandre, og finne en dag eller to i måneden hvor man går på kino eller gjør andre ting. Gjøre noe bare for oss» (Informant 12). Enkelte trakk frem nyttheten av at de hadde fått tips om litteratur de kunne lese eller fått utdelt litteratur av terapeuten. Særlig følelsen av gjenkjennelse ble fremhevet som en viktig del av dette. «Og vi fikk også med noen brosjyrer innimellom om forskjellige ting, om reaksjoner på utroskap og hvorfor man reagerer, og skyldfølelse og litt sånn. Jeg sleit jo veldig mye med det i en periode. Og det var veldig godt å lese, for du kjente deg igjen i veldig mye som stod der» (Informant 13). For mange av informantene handlet dette med råd og tips om en annen, mer tydelig, side ved terapeuten enn de mer implisitte styringsmåtene som ellers ble omtalt.

Humor. En informant trakk frem at terapeuten brukte humor i timene, og at det bidro til å gjøre han mer komfortabel og trygg. «Og så klarer terapeuten å bruke humor på en sånn måte at det letter stemningen. Hvis man tar på en måte utroskapens versjon av galgenhumor. Han har fått det til i terapien, uten at noen av oss har opplevd det som å bli støtt. Men det har fungert til å lette stemningen, få oss til å være komfortable med å snakke om disse tingene, og si litt rett ut hva vi faktisk føler» (Informant 1). Han fremhevet at humorbruken ble en åpning til en mer fleksibel samtale rundt emnene de tidligere hadde strevd med å snakke sammen om.

Visualisering. Noen pekte på bruk av visualisering i timene, for å gjøre budskap tydeligere og for å fremme forståelse hos klientene. Informantene sa at dette bidro til at de husket bedre, og fikk ny innsikt om seg selv og partner. «Og så tegnet terapeuten på tavle eller whiteboard. Og det var ganske nyttig, med sånne konkrete ting, for da husker man det bedre. Jeg husker figurer bedre enn ord» (Informant 9). Hun la vekt på at terapeuten visualisering bidro til at det var lettere å feste seg ved det de hadde snakket om, slik at det kunne hentes frem senere. En annen beskrev at terapeuten tegnet en figur med to sirkler som representerte hennes og mannens plassering av ytre og indre selvtillit: «Det satte ting så veldig på plass for meg i forhold til hvordan jeg kunne forstå partneren min, og også i forhold til meg selv. (...) Jeg kan virke på andre rundt meg som så veldig selvsikker, at det er så usikkert på innsiden mens utsiden fremstår som så sikker. Jeg synes alltid det har vært så rart når folk har beskrevet meg sånn, så det var veldig oppklarende det bildet. Jeg er ganske visuell. (Informant 2).

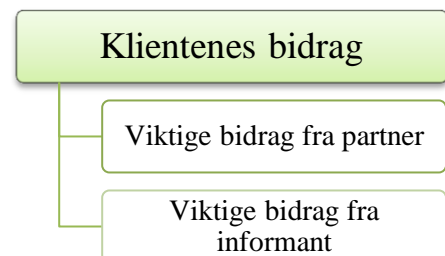
Klientenes bidrag

Mange av informantene beskrev også elementer der de selv og partneren hadde bidratt med noe viktig i prosessen. En del la vekt på noe partneren gjorde eller viste for dem i løpet av terapien, mens andre fortalte at det var viktig at de selv gjorde eller bidro med noe (Figur 5). Flere snakket også om viktigheten av at de som par gjorde jobben selv, og at de ikke kunne forvente at terapeuten skulle ha en ferdig oppskrift på hvordan de kunne bli «fikset» igjen.

Viktige bidrag fra partner. Noen utsagn handlet om utspill fra partner, som bidro til både mer trygghetsfølelse og styrking av egen selvfølelse. Blant annet ble det at partner kom dem i møte, og at de fikk snakket om det som var viktig, trukket frem. Det ble også vist til handlinger fra partner sin side, som bekreftet at de var ønsket og ettertraktet: *«Hjelp til å stole på meg selv, det henger vel egentlig mye sammen med symbolske handlinger. For det har jo vært at jeg har hatt behov for å få bekreftelser av henne, for og på en måte bygge opp selvtilliten min på at jeg faktisk er en som det er verdt å være sammen med da» (Informant 10).* Andre omtalte partnerens deltakelse i oppgaver og ritualer: *«Ja, vi skulle skrive ned alt vi likte og så videre, og så si alle gode ting vi hadde å si om hverandre. Og så noen pålagte dater eller markeringer.[...] Vi hadde en kjempefin bryllupsdag hvor partneren min hadde ordnet masse, og ja litt sånn datomarkeringer... Så det å vinne tilbake de dagene var veldig viktig for meg» (Informant 1).* Noen fremhevet også å få bekreftelse av partner gjennom nærhet og sex. Det ga ikke bare sex, men også en større trygghet i parforholdet: *«... det er jo en del symbolske handlinger i det å bekrefte hverandre gjennom [seksualitet], det er jo ikke bare kyssing og sex for nytelsens skyld. Det er jo å bekrefte hverandre, og vise at jeg ønsker å være sammen deg på en måte» (Informant 10).*

Flere fremhevet åpenhet, og at dialogen mellom dem ble mer tydelig og ærlig. *«Så... jeg så etter hvert at han åpnet opp og at han ville. Det skjedde jo i løpet av de timene, han sa mye mer.. eller han sa ting der før han sa det hjemme. Om at jo, det er dette jeg vil. Og det var veldig godt og veldig viktig» (Informant 4).* Hun betonte at partner slik bidro til at hun kunne føle seg tryggere på at han ville satse videre på forholdet. En annen viste til handlinger fra partnerens side som bidro til at hun kunne stole mer på han: *«Jeg gikk ganske grundig til*

Figur 5: Klientenes bidrag



verks for å finne ut av hva som faktisk hadde skjedd. Og hun [den andre kvinnen] sa også at de ikke hadde ligget sammen. Eller først så innrømmet hun ikke at de hadde kysset, og så sendte partneren min en mail til henne, mens jeg stod ved siden av hvor det sto: vær så snill og vær ærlig med henne. Og så fikk jeg svar; hun skrev at nei, jeg har ikke ligget med han» (Informant 9). Andre handlinger som ble trukket frem, var blant annet at partner var tydelig på at hun ikke skulle havne i en lignende situasjon igjen (som utroskaps situasjonen). Dette bidro videre til at partneren kom et steg nærmere i å gjenopprette tillit.

Det var også noen som uttalte seg den andre veien; de savnet partner sitt bidrag i terapi prosessen. Dette handlet blant annet om å ta større ansvar, og følge opp avtaler som ble gjort i terapirommet. En etterlyste at partneren tok enda mer ansvar for konsekvensene og utfallet av det at han hadde vært utro: «Det hadde betydd mye for meg og fått han til å akseptere at dette er noe han har gjort, det er et valg han har tatt. Og det vi sitter med nå er konsekvensene av hans valg. Det er ikke noe jeg har tatt et valg om fordi jeg ønsker det» (Informant 6). Selv om informant tenkte at det også hadde vært et viktig bidrag fra henne at hun underveis hadde tatt et valg om å komme seg videre, så savnet hun at det i større grad ble tematisert i timene at partneren også hadde tatt et valg som påvirket utfallet. En annen pekte på at partner ikke fulgte opp avtalene fra timene: «... Og da fikk hun noen sånne bordsøvelser av terapeuten. Og et av irritasjonsmomentene både før og nå, er at hun glemmer ting som er viktig. Og der har hun glemt noen ting som har vært sykt viktige for meg, blant annet bryllupsdagen» (Informant 1). Med andre ord: De fleste informantene var på den tilfredse siden, men det var noen som uttrykte skuffelse over partners manglende delaktighet.

Viktige egne bidrag. Her inngår utsagn der informantene omtalte noe de hadde gjort for å bekrefte partneren, øke selvtilliten til partneren, eller i forhold til å åpne seg mer både for seg selv, terapeuten og partneren. Noen snakket også om viktigheten av at de kom frem til en erkjennelse, eller at de tok et valg i terapien, som hadde innvirkning på det videre forløpet. En av de sistnevnte var informant 6. Hun fremhevet at hun i terapien klarte å ta innover seg det som hadde hendt, og arbeidet for å akseptere det. «Jeg tror det er det å forstå, akseptere og ta innover deg det å være alene. (...) Det å akseptere og legge den delen bak seg. Det er kjempevanskelig.». Hun viste til en viktig personlig prosess, som et skritt på veien mot å kunne få det bedre. Den samme informant fortalte også at det var veldig viktig for henne å vite at hun hadde prøvd alt: «Jeg vet at jeg har prøvd alt. Og hvis jeg har prøvd alt og det likevel ikke går, så har jeg større sjanse til å akseptere og forsone meg med utfallet. Selv om det ble et utfall som ikke jeg ønsket». Noen vektla også å komme til en erkjennelse om at

utroskapen hadde skjedd, og at det å få det ugjort var umulig. En informant som hadde vært utro, fremhevet også det å tydeliggjøre overfor partner at det hadde skjedd en skade, og å vise at hun var seriøs og villig til å gjøre mye for å reparere denne: *«Jeg fikk vist ovenfor han at dette tar jeg veldig på alvor, det er ikke bare noe jeg kan glatte over. Altså anerkjenne den skaden som har skjedd, og det at vi sleit litt med å snakke om det»* (Informant 4).

Noen pekte på at slike bidrag fra deres egen side virket tilbake på partneren: *«For jeg måtte selvfølgelig legge alle kortene på bordet, og da fortalte man jo alt. Og da begynte man på en måte med den ærligheten. Men partneren min sa jo også at han følte at jeg ble enda mer ærlig når vi var her inne i rommet, at jeg åpnet meg enda mer»*(Informant 13). Informant 8 trakk frem i sitt intervju at det var viktig for han å jobbe hardt for å øke partnerens selvtillit: *«Det med å få hjelp til å stole på seg selv igjen. Den har jeg jobbet veldig bevisst med i alle fall, å få hun til å skjønne det, at hun er knallbra... Det må hun kanskje få gjennom meg»* (Informant 8). En annen beskrev hvordan han lærte seg å stole på det partneren fortalte han i terapitimene: *«Ja, hvis hun (partner) har en historie og sier hun har gjort en ting, er det hele tiden nødvendig å overprøve den – er du sikker på at det er sånn det er? Ja, rett og slett og lære seg kanskje å stole på det som blir pratet om. Og så heller ta spørsmålene om det man lurte på der og da, ikke legge dem i seg selv igjen, og konkludere når man er ferdig med samtalen»* (Informant 12). Nettopp det å tørre å snakke om det vanskelige ble nevnt av mange, men enkelte fremhevet særlig viktigheten av at de selv tok steget og turte å gå inn på disse samtalen. *«Bare det å klare å sette ord på ting og klare å snakke. For vi ville jo være ærlige, så det var ikke noe sånn at vi satt og løy. Men jeg tror særlig jeg også er litt redd for å snakke, og for å si noe feil. Så bare det å bli stilt de spørsmålene som gjorde at jeg turte det ... var veldig viktig»* (Informant 4).

Noen få pekte også på viktigheten av at de selv tok ansvar, og gjorde noen grep for at terapiprosessen skulle ha så gode forutsetninger som mulig. *«Ja, det gikk på å fokusere på hverandre, og for min del ikke ha noen kontakt med den andre igjen. Og så kjenne på den situasjonen. Det var nyttig å ha vært igjennom, da vet du at du i alle fall har prøvd. Før vi bestemte oss for ikke å være sammen mer»* (Informant 5). Ved at han tok valget om å avstå fra kontakt med den andre mens terapien pågikk, stod han og partneren friere til å kunne jobbe med forholdet og ta noen valg. Andre la vekt på det å tenke seg om før bestemte tema knyttet til utroskapen ble adressert: *«Det er ofte jeg tenker sånn: skal jeg ta det opp? Og så bare «nei» og lar det gå, og da går det ganske fort over. (...) Om det er viktigst å alltid ta det opp når man tenker på det, bare for å være helt ærlig med hverandre hele tiden? Eller om man*

skal si at: ok jeg tenker på det, men jeg tar det ikke opp i dag, for i dag har vi det veldig koselig. Og jeg vil heller ha det koselig med kjæresten min enn å lage en krangel i dag også. Og det fungerer egentlig ganske bra.» (Informant 9). Hun viste til at hun selv gjorde valg når hun fikk tanker som minnet henne på smerten ved utroskapen, og at de valgene hun gjorde bidro positivt til deres terapiprosess.

Overordnet viktig

Mange av informantene snakket i sine intervjuer om aspekter ved terapien som var viktige for dem, men som ikke passet helt inn under noen av de andre kategoriene. Utsagnene handlet om noe som var overordnet viktig, og som gjennomgående ble berørt av de fleste informantene. Det var tre perspektiver som gikk igjen. To av dem om dem handlet om dem selv; utroskapen som et veiskille for avgjørende valg i livet, og betydningen av åpenhet, ærlighet og tilgivelse. Et tredje perspektiv handlet om betydningen parterapien fikk for dem (Figur 6).

Figur 6: Overordnet viktig



Veiskille og valg. Dette var utsagn om hvordan utroskapen bidro til å sette fokus på deres eget parforhold, og ble av noen omtalt som en vekker i livet: *«For min del var det en oppvåkning, og nå skal vi ta tak i ting»* (Informant 1). Særlig betydningen av at man foretok seg noe nytt, i motsetning til å leve i et parforhold som hadde blitt en slapp vanedannelse, ble fremhevet av enkelte: *«Man må faktisk jobbe litt hver dag, uansett om man har vært sammen i 16 år. Tar man personen for gitt så, det skal man jo ikke»*(Informant 13). Begge informantene vektla å gjøre dette nye sammen med partneren sin.

En del trakk frem at krisen også brakte med seg noe nytt, og ble som en ny base de kunne bygge videre på. De la vekt på å se utroskapen i et mer positivt og fremtidsrettet perspektiv: *«Du kan jo se på utroskap tidlig på to forskjellige måter: som et veldig dårlig utgangspunkt, eller ok, nå har vi fått en veldig tydelig avklaring til å bygge videre på. Og jeg trengte å føle det på kroppen, og virkelig se hva som skjer når man sårer noen. For det har jeg ikke opplevd før. Og så da kan du si, for min egen del så har det jo hjulpet meg på å utvikle meg».* Eller,

sagt med ordene til informant 2: «Jeg ser jo på den utroskapen, og den epoken, på en måte som et veiskille i livet. En helt ny retning... Litt sånn før og etter rett og slett» (Informant 2).

Noen betonte i denne sammenhengen betydningen av sine egne valg: «Og det som jeg veldig tidlig ble klar over, var at jeg må ta et aktivt valg på et eller annet tidspunkt. Vil jeg fortsette dette forholdet eller vil jeg ikke, og hvorfor og hvorfor ikke? Når du har tatt det valget, så er det på en måte mindre viktig å få gjort partneren på en hver tid oppmerksom på hvor vondt jeg har det, enn å få prosess og jobbe og prøve å tenke konstruktivt» (Informant 3). Han beskrev også hvordan det å ta dette valget gav han mer frihet fra å «straffe» partneren for det hun hadde gjort. Istedenfor kunne han fokusere fremover, på hvordan de kunne jobbe seg gjennom dette. En annen informant snakket om sitt valg ut av parforholdet: «Jeg ønsket ikke å være tre i ekteskapet, og når han bekreftet for meg at vi fortsatt var det, da tok jeg beslutningen om at da hører ikke du til her. Og det var den beslutningen jeg tok, fordi jeg vet at det funker ikke for meg» (Informant 6). Det som omtales er valg informantene legger en stor forpliktelse i. Det var med andre ord oppvåkning fra vanedannelse, kriser som en mulighet, og betydningen av egne valg som, gikk igjen i disse uttalelsene. Om dette var en forståelse klientene møtte til terapi med, eller om det var et resultat av terapien, vites ikke. Men det peker ut noen viktige motiverende faktorer som synes å ha vært tilstede for mange.

Ærlighet, åpenhet og tilgivelse. Det andre generaliserte området som ble omtalt av de fleste var betydningen av ærlighet, åpenhet og tilgivelse mellom dem som kjærester. Flere sa at dette var det aller viktigste med prosessen de hadde gått gjennom: «Men så langt så ville jeg nok si at kanskje det viktigste er det med ærlighet. Og generelt egentlig om vi kan utvide det til å si at vi lærte å snakke åpent sammen. [...]Ja, fordi her lærte vi på en måte viktigheten av det, og måter å snakke sammen på som gjorde det litt enklere å være ærlige» (Informant 3). Hun beskrev en ny måte å snakke sammen på, der det å prioritere å være åpne og ærlige ovenfor hverandre, stod sentralt. Dette var også en samtaleform som informantene og partneren forsøkte å ta med seg ut av terapirommet og inn i hverdagen, og som hun opplevde som nyttig. Flere andre fremhevet også særlig at de fikk hjelp til å tørre å snakke sammen om de vanskelige tingene. I tillegg ble ærlighet et eksplisitt tema i timene, der de sammen diskuterte hvordan det kunne oppnås. Det og både lære seg samtalemåter som gjorde det enklere å være ærlige, og det å snakke om å være åpne og ærlige med hverandre, har altså vært viktige bidrag til terapiprosessen.

Noen av informantene omtalte også tilgivelse som en viktig del av terapien ved familievernkontoret. De fortalte ikke om at det hadde «skjedd» tilgivelse i terapirommet eller i tiden de hadde gått i terapi. Men det hadde vært et nyttig tema å snakke om, med et blikk på fremtiden og hvordan tilgivelse kunne komme til syne: *«Ja det er veldig vanskelig. Jeg vet ikke om jeg har tilgitt henne, eller forsonet meg med det enda. Det jeg vet er at jeg elsker henne og ikke kommer til å gå fra henne. Det skal fungere på en måte. Men jeg synes at det er vanskelig å vite sånn når har man tilgitt eller forsonet seg med det. Er det når man ikke lenger plages jevnlig av det? For jeg har på en måte tilgitt i den grad at jeg har sagt at «Det er greit, det er dårlig det du har gjort, men jeg skal ikke holde det mot deg resten av livet og vi skal få det her til». Men samtidig har jeg ikke kommet over det. Selv om det er sjeldnere, men det er fortsatt jevnlig, hvor jeg blir helt innhentet av det og har en dag hvor jeg ikke fungerer i det hele tatt»* (Informant 10). Andre som var inne på dette temaet omtalte tilgivelse om et vanskelig tema: Hvordan snakke om det, når er noe tilgitt og hva betyr det å tilgi? Jeg kommer tilbake til disse spørsmålene i diskusjonen.

Overordnet om terapien. Alle informantene beskrev at terapien hadde vært et viktig bidrag til hvordan de hadde det på intervjutidspunktet. Noen vektla den som avgjørende for at de hadde klart å holde sammen. Særlig fremhevet de en del elementer de opplevde som overordnet viktige for terapiutfallet. Noen av disse er allerede grundig presentert i tidligere avsnitt, slik som terapeutens regulerende tilstedeværelse og at det ble sådd håp, optimisme og pågangsmot. I tillegg handlet det om at neste timeavtale ble en tråd å holde fast i, og at informantene opplevde at de fikk økt innsikt og forståelse både for seg selv og partneren.

Enkelte fortalte at de så på terapien som avgjørende for deres fremtid sammen: *«Jeg tror ikke vi hadde klart det. Det er jeg ganske sikker på, har ikke tenkt så mye på det egentlig, men jeg tror det var avgjørende»* (Informant 2). En annen pekte på at han og partneren tidlig bestemte seg for at det å gå i terapi var viktig for dem: *«Det var veldig klart for oss at vi måtte ha noen å snakke med. [...] Poenget var at det tok så lang tid, så når vi kom hit, da var det virkelig mildt sagt en ganske trykket stemning i heimen. Overopphetet er kanskje riktige ord å bruke. Så i den fasen, særlig da var det veldig viktig»* (Informant 3). Han beskrev terapien som særlig viktig i starten, da det var vanskelig for partnerne å snakke sammen, og svært god hjelp i å komme til terapeuten.

Å få en større innsikt og forståelse for seg selv og hverandre, har blitt beskrevet i tidligere avsnitt. At dette var overordnet viktig, ble blant annet fremhevet av Informant 10: *«På et vis*

så har terapeuten av og til fått meg til å si ting som jeg har skjønt, å ja, sånn henger det sammen. Hun har bedt meg fortelle noe, litt på samme måte som i psykoanalyse hvor jeg har fri assosiasjon. Hun spurte om hvorfor jeg ikke kan gå fra partner. Hvor jeg sa at nei, jeg kan ikke, jeg kan ikke ødelegge familien for sønnen min. Hvor jeg på en måte skjønnte litt mer hva som er viktige ting i livet mitt. At for meg så er denne familien her viktig. Altså, det er et valg jeg tar, men jeg velger at denne familien skal fungere» (Informant 10). Han fremhevet måten terapeuten brakte dette inn i terapien på, ved å stille spørsmål og komme med refleksjoner rundt valg og egen påvirkningskraft. På denne måten fikk han mulighet til å drøfte det med både terapeut og partner i det trygge rommet.

At terapien ikke bare hadde vært viktig for «sluttresultatet», ble også fremhevet av flere. Det hadde i tillegg vært et viktig påfyll i hverdagen underveis. Utsagnene handlet blant annet om at de gikk ut av timene med fornyet pågangsmot, og at de følte seg lettere og var i bedre humør etter timene. Enkelte fortalte også om at avtalen på familievernkantoret bidro til at de gjorde noe annet sammen, for eksempel tok en kaffe før timen eller spiste lunsj etterpå. *«Etter å ha vært her, etter en time her, så er det på en måte.. man går jo videre med litt sånn fornyet guts da..» (Informant 8).* Han fremhevet motivasjonen som lå i det å komme til terapitime, og hvordan den bidro til en økt lyst til å fortsette å jobbe med forholdet. En annen la vekt på at humøret endret seg etter timene: *«Hver gang vi har gått fra terapitimen, så har vi vært i veldig mye bedre humør enn når vi kom» (Informant 10).* Informant 13 vektla det samme og forklarte samtidig hva det var som hevet humøret hennes: *«Terapeuten var flink til å gi litt sånn småros og kommentarer. Selv om du kom dit og var litt utenfor, så følte du deg egentlig alltid i godt humør når du gikk ut derfra» (Informant 13).* Felles for disse beskrivelsene var at de fremhevet at noe med positivt fortegn hadde kommet ut av alle timene de har vært i terapi, ikke bare som et sluttprodukt.

Gjennomgangen av resultatene viser at informantene trekker ut flere aspekter som var nyttige for dem i terapien. Generelle kvaliteter ved terapeuten og terapikonteksten har blitt fremhevet. Samtidig har de fleste også trukket frem mer detaljrike beskrivelser av arbeid med utroskapen, og vansker i forholdet generelt. Jeg vil videre i diskusjonen benytte disse historiene, se dem i lys av teori og empiri, og gjøre egne refleksjoner knyttet til funnene.

Diskusjon

Gjennom denne studien har jeg ønsket å finne ut av hva par som har opplevd utroskap vektlegger som særlig nyttig samtalehjelp. Hvordan kan man se de presenterte resultatene i lys av relevant teori og empiri? Jeg har valgt å strukturere diskusjonen i fire deler. Først retter jeg blikket mot utvalget, dernest de ulike kategoriene og hva som vektlegges både av informantene i denne studien, og av meg selv som forsker. Avslutningsvis kommenterer jeg behovet for videre forskning på feltet. Jeg har også gjort valg i forhold til hvilke deler av resultatene jeg fokuserer på her i diskusjonen. Jeg har trukket ut enkeltelementer og områdene der det er variasjon i historiene. Valgene er gjort basert på hva som fremstår som mest tydelig for meg i resultatene, og på hva forskningslitteraturen fremhever som viktig.

Utvalg og representativitet

Utvalget i denne studien ble rekruttert fra tre ulike familievernkontor og syv forskjellige terapeuter, over et tidsrom på litt over et år. Vanskene jeg opplevde med å få inn nok deltakere kan ha reflektert det sensitive temaet i studien, både for terapeuter og mulige deltakere. Siden mange terapeuter opplever det å jobbe med utroskap i parterapi som svært utfordrende (Gordon et al., 2008), kan man tenke seg at de kan ha vært tilbakeholdne med å spørre sine egne klienter om deltakelse. Noen av terapeutene jeg forespurte begrunnet avslaget med hensynet til at klientene var i stor krise, og at terapeuten var redd de skulle slutte. Enkelte var også usikre på om paret hadde opplevd hjelpen som nyttig. Slik usikkerhet kan også ha bidratt til at utvalget i hovedsak bestod av par som holdt sammen etter endt terapiforløp, og som jevnt over var veldig fornøyde med terapien. Det er rimelig å tro at jeg ville fått andre svar dersom jeg også hadde snakket med klienter som var mindre tilfreds med terapien, mindre tilfreds med utfallet, og flere par som hadde valgt å gå fra hverandre. Men, det kan også tenkes at mye av det samme ville blitt fremhevet som hjelpsomt, uavhengig av utfall. Samtalene med det ene paret som gikk fra hverandre viste at de pekte på mye av det samme som de andre parene. De var også generelt sett fornøyde med terapien, selv om utfallet ikke ble som opprinnelig ønsket for begge.

Samlet kan man si at utvalget i denne studien er spesielt. Det er både skjevt (kun ganske fornøyde par – valgt ut av terapeuter på grunn av dette?) og lite (tretten intervjuer). På bakgrunn av dette kan man ikke trekke generelle slutninger om representativitet. Men, om man legger til grunn at dette viser flere gjennomgående reaksjoner hos par som er i

utroskapsterapi, kan det være nyttig for terapeuter å hente inspirasjon fra det som har kommet frem. I tillegg kan denne undersøkelsen peke på forskningsområder som venter på å bli utforsket.

Temaer og teori

Mange av temaene som snakkes om i intervjuene er de samme som blir omtalt i teorien. Jeg vil videre identifisere noen tema som omtales av informantene (som har blitt sortert inn i kategoriene i resultatdelen), og knytte disse opp mot relevant litteratur. Jeg vil også gjøre egne refleksjoner rundt hvordan jeg forstår det som fremheves som betydningsfullt av informantene og litteraturen.

Innledningsfase og fellesfaktorer. Det fremgår av underkategorien *terapeutens bidrag i innledningsfasen: trygghet, åpenhet og respekt*, og av hovedkategorien *overordnet viktig*, at informantene vektlegger generelle eller allmenne aspekter ved et terapiforhold som svært betydningsfullt. Det ble særlig pekt på viktigheten av at terapeuten var genuint interessert, at det var et trygt rom, at terapeuten passet på å ha forstått paret, var fleksibel i sin tilnærming, var respektfull, ga informantene informasjon, tente håp, og løftet frem noe positivt ved relasjonen eller situasjonen. Dette er faktorer som er viktige også på tvers av terapitype og –tema, og omtales i litteraturen som fellesfaktorer (Rønnestad & von der Lippe, 2009). Slike fellesfaktorelementer er med på å skape en ramme rundt det videre arbeidet med utroskapen. Det er derfor ikke overraskende at mange av informantene fremhever dette som viktig.

De fleste fellesfaktorelementene informantene fremhevet er viktige for etableringen av en god terapeutisk allianse. Dette vektlegges blant annet av Bordin (1983), Frank og Frank (1961/1991, i Rønnestad & von der Lippe, 2009) og Rønnestad og von der Lippe (2009). Allianse fremheves også i flere av de spesifikke tilnærmingene til utroskap, som hos Gordon et al. (2008) og Johnson (2005). Særlig den emosjonelle relasjonen, håp for positiv utvikling, forståelse (aksept og respekt) og behandlingskonteksten ble trukket frem i min undersøkelse. Noe som er spesielt i arbeid med par, er at det terapeutiske båndet skal skapes med to klienter parallelt. Dette kan være utfordrende i utroskapssammenheng, hvor partnerne ofte kommer til terapi med veldig ulike utgangspunkt. I denne studien ser det ut til at terapeutene har klart å romme begge partene godt, slik at de opplevde at terapirommet ble trygt, og et sted hvor de kunne snakke om alt og gå inn for landing.

Mye av det informantene fortalte viste også at de selv hadde deltatt aktivt i terapien. Dette fremheves av Frank og Frank (1961/1991, i Rønnestad & von der Lippe, 2009) som en av fellesfaktorene som bidrar til endring. En klient som er aktiv, i form av for eksempel refleksjoner, spørsmål eller handlinger, tar gjennom dette et ansvar for sin egen og partnerens terapiprosess. Dette ble også fremhevet i denne undersøkelsen, hvor noen eksplisitt uttalte at de ikke kunne forvente at terapeuten skulle «fikse» dem. De måtte gjøre jobben selv. Et par som tenker om endring på en slik aktiv og ansvarsfull måte, vil også antakelig få et større eierskap og oppleve å ha mer kontroll i sin egen terapiprosess. Et siste fellesfaktorelement som blir pekt på av Frank og Frank (1961/1991, i Rønnestad & von der Lippe, 2009), men som informantene ikke omtalte, var om terapeuten bidro med å gi dem begrunnelser eller forklaringer på de endringer som fant sted. Man kan spørre om dette skyldes at terapeutene ikke kommuniserte noe om begrunnelser, eller om informantene ikke vektla slike forklaringer i ettertid. Jeg har videre valgt å trekke frem to av de allmenne temaene i denne undersøkelsen som jeg vil diskutere grundigere: Respekt og fremtidshåp.

Respekt. Veldig mange av informantene fremhevet at terapeuten møtte dem med respekt og åpenhet. «*Terapeuten var klar på at ting var feil for oss, samtidig som hun ikke var dømmende på det*» (Informant 10). At terapeuten fremsto som en som respekterte informantene for det de brakte til terapien, kan ha bidratt til at de har fått en større aksept for seg selv og sin egen historie. Terapeuten kan her ha blitt som en rollemodell som viser at hun kan akseptere. Det kan videre ha hatt overføringsverdi til klientene. Dette er i tråd med en ICBT tilnærming, hvor det med aksept trer tydelig frem (Dimidjian et al., 2008). Et fokus på aksept kan kanskje være ekstra viktig i møte med klienter som selv har vært utro, og opplever utfordrende følelser som skam, skyld, tvil og sinne. I denne undersøkelsen hadde de fleste som fremhevet respekt og aksept vært utro selv, og var usikre på hvordan de ville bli tatt i mot med sin historie. Den utro partneren opplever ofte å bli fordømt av mange rundt seg når utroskapen avsløres. Opplevelsen av aksept og respekt fra terapeuten kan i slike tilfeller også være nødvendig for motivasjonen for terapi. Det finnes variasjon i mitt materiale, og enkelte sårede partnere fremhevet også viktigheten av at partneren deres ble møtt med aksept og respekt. Dette kan kanskje forståes i sammenheng med viktigheten av å ha et rom de kunne snakke i, og at det var vanskelig for den sårede partneren å møte partneren sin på denne måten på hjemmebane.

Å møte utroskap som terapeut kan også by på utfordringer når det gjelder egne verdier. Dette vil kunne ha innvirkning på om terapeuten klarer å møte paret med åpenhet, respekt og aksept.

Å frigi seg helt fra egen forutinntatthet og sitt verdisystem er vanskelig. Det er derfor særlig viktig i slike situasjoner at terapeuten har et bevisst forhold til sine refleksjoner om dette. På denne måten kan terapeuten unngå at egne verdier ubevisst påvirker relasjonen til paret.

Fremtidshåp. At terapeutene bidro til håp for fremtiden ble også spesielt fremhevet av mange. Dette gjaldt både for en fremtid sammen, men også et håp om at livet skulle bli bedre uavhengig av utfall: «*Håp om at uansett hva jeg prøver, om jeg prøver alene eller det blir sammen, at før eller siden så... du vil klare det, du vil komme deg gjennom det*». Det at en utenfra (terapeuten) hjalp til å sette fremtiden i et bedre lys, også for den enkelte, kan ha bidratt til å skape mer trygghet og ro i situasjonen. Gjennom dette har informantene i denne undersøkelsen muligens kunnet forholde seg mer til prosessen slik den forløp, med et håp for øyet om at det uansett skulle gå bedre med dem til slutt. Bidrag rettet mot fremtiden og håp lå også i terapeutenes vektlegging av det positive ved paret og deres interaksjon, samlet i underkategorien *positivitet*. «*Det er jo selvfølgelig hyggelig å høre at man gjør noe sånt positivt også*». Positive interaksjoner mellom par vektlegges særlig av Gottman og Gottman (2008). De fremhever at positiv affekt bør økes aktivt både når man er i konflikt, og når man ikke er det.

En vektlegging av det positive ved paret kom også frem under *terapeutens rolle og virkemidler*, hvor informantene omtalte spesifikke paroppgaver. Dette er i tråd med synet på at et aktivt fokus på positiv affekt bidrar til gode parforhold (Gottman & Gottman, 2008). En kan tenke seg at slike positive interaksjoner og påpekninger lett kan glemmes når par er i krise. Hverken paret selv eller de som er rundt våger kanskje å sette søkelyset på det som er bra i forholdet. En terapeutisk påpekning av noe godt i relasjonen kan i så måte være et brudd i forventningen om at terapien kun skal handle om utroskapen. Det at flere informanter fremhevet nettopp det som en viktig del av terapien, viser at det kan være fruktbart for terapeuter å ha et bevisst forhold også til de gode sidene til et par i krise.

Spesifikke faktorer. En rekke av de andre temaene som blir fremhevet i undersøkelsen, er elementer som knyttes mer opp til parets opplevelse av utroskap, og hvordan dette ble berørt i terapien. Disse spesifikke temaene blir nevnt av veldig mange informanter. De kjennetegnes også ved at det er en større variasjon i hvordan de vektlegger dem, enn i de mer allmenne faktorene. Dette gjelder både en ulik vinkling inn til samme underliggende tema, og en ulik vektlegging av hva som er viktig for informantene. Jeg vil her trekke frem noen spesifikke tema som jeg diskuterer nærmere. Disse er valgt ut fordi de viser

både bredde og variasjon, og er interessante i sammenheng med litteraturen. På grunn av oppgavens omfang, og for å få diskutert noe grundig, vil ikke alle temaene som fremkom i resultatene bli omtalt her.

Grenser. Informantene vektla arbeid med forskjellige grenser rundt parforholdet. Det gikk blant annet ut på at de åpent samtalte og forhandlet om grenser for elektronisk kontakt, sosiale medier, jobbreiser, og alkohol. «*For det første ble det ikke noe reising på henne den første tiden, hun måtte komme hjem. Og så dette med epost, facebook og mobiltelefoni, at det til en hver tid er åpent*» (Informant 3). De fortalte at samtaler og avtaler om grenser gjorde at begge følte seg tryggere, og at den utro partneren noen ganger kunne føle seg mindre mistenkeligjort. Dette kan sees i lys av blant annet modellen til Gordon et al. (2004). Der fremheves grenser eller retningslinjer for kontakt mellom partnerne, eller med andre, som viktig i det første stadiet av behandlingen.

Noen få beskrev at det var forhandlinger om å sette grensene. Særlig den utro partneren var tilbakeholden når det gjaldt at partneren skulle ha innsyn i privat kommunikasjon. I følge Gordon et al. (2004) kan selv par, som i utgangspunktet har gode problemløsningsevner, streve med å få ordnet opp i slike vansker midt i en krise. Terapeutene i denne studien har i så måte vært en viktig mediator mellom de to partnerne, og bidratt med rammer de har kunnet arbeide videre med utroskapen innenfor. I en periode preget av kaos og uvisshet kan kanskje tydeligere rammer oppleves som en avlastning. Dette i form av at for eksempel færre valg må diskuteres i parforholdet og avgjøres midt i krisen og usikkerheten. Også informantene som i utgangspunktet var skeptiske til grensereguleringen, opplevde det som et positivt bidrag etter hvert.

Flere omtalte også et grensereguleringsarbeid rundt når og hvor de skulle snakke sammen om utroskapen, samt grenser og regler for nærhet og seksualitet. I forhold til seksualitet beskrev noen et initiativ fra terapeutens side i form av både forbud og påbud. Dette er et tema som ikke står så tydelig frem i litteraturen jeg har gjennomgått. Gottman og Gottman (2008) fremhever seksualitet og nærhet som en viktig del av å bygge positiv affekt, og Gordon et al. (2004) nevner sex i forhold til regulering av grenser generelt. Generelt kan man tenke seg at seksualitet er et område som kompliseres når en av partnerne har involvert seg seksuelt med en annen. Det fremgikk også tydelig i det noen av informantene i denne studien fortalte. Variasjonene i hva de fremhevet som spesifikt nyttig, viser viktigheten av å sjekke ut slike

intervensjoner med paret selv. Å bli møtt med fleksibilitet og åpne spørsmål rundt hva som vil være en god regulering for dem, ser ut til å ha vært av stor betydning.

I terapeutintervjuet ble kontakt med tredjeparten også nevnt som en viktig grensesetting, mens det var få i dette utvalget som pekte på dette. Kun det paret som endte opp med å gå fra hverandre nevnte det eksplisitt: *«Ja det gikk på å fokusere på hverandre og ikke ha noen kontakt med den andre igjen og kjenne på situasjonen»*. Jeg vet ikke i hvilken grad det hadde vært kontakt med tredjeparten frem til terapien for alle parene i denne undersøkelsen. Fra enkelte av historiene vet jeg at kontakten hadde blitt avsluttet på forhånd. En del av parene kom også til terapi en stund etter avsløringen av utroskapen, og om forholdet til tredjeparten var avsluttet før avsløringen vites heller ikke. Disse nyansene vil kunne ha hatt påvirkning i forhold til nødvendigheten av å ha dette som et tema. Men på et generelt grunnlag kan man tenke seg at i et forhold hvor kontakten med tredjeparten er pågående, kan dette være hemmende for en samtidig terapiprosess for paret. Sett i lys av denne undersøkelsen, terapeutintervjuet, og litteraturen vil jeg si at å diskutere hvorvidt man skal sette grenser, og eventuelt sette disse, kan være svært nyttige tema i utroskapsterapi.

Følelser. Mange av informantene trakk frem viktigheten av å fokusere på følelser i terapien. Typen fokus varierte mellom vektlegging av å snakke om, regulere, forstå, eller å jobbe direkte med å kjenne på følelsene. Det handlet også om å finne strategier for å møte dem. *«Oppi alt, så har mitt største kaos vært følelser. Jeg må vel innrømme at hjelp til å kontrollere dem, det å ha fått litt hjelp til det, tror jeg har hjulpet meg ganske mye»* (Informant 13). De fleste modellene vektlegger også et fokus på mestring og forståelse av følelser, både i innledningsfasen og videre i prosessen (Case, 2005; Fife et al., 2008; Glass & Wright, 1997; Gottman & Gottman, 2008). Effekten av det å snakke om og forstå følelser, og samtidig lære seg noen strategier for hvordan man møter dem, vil i følge ICBT i seg selv kunne føre til at man opplever mindre vonde følelser (Dimidjian et al., 2008). Noen informanter beskrev også et direkte arbeid med følelser i terapirommet. Dette er i tråd med måten Greenberg og Goldman (2008) møter følelser på, med aksept, nysgjerrighet, og «in vivo» arbeid i terapirommet.

Hvordan kan jeg forstå arbeidet med følelser som betydningsfullt for parene? I denne undersøkelsen ble arbeid med følelser nevnt av både de utro og de sårede partnerne. Gjennom å spille ut eller samtale om følelsene sammen med terapeuten, kan en tenke at informantene i større grad har fått arbeide aktivt med mestring av disse. Kanskje handlet dette også om en

usikkerhet rundt hvordan de skulle møte hverandres følelser i situasjonen? Vansker med å ta i mot partnerens følelser kan ha gjort at følelsesladde situasjoner ble vanskelig å håndtere, og kanskje unngått hjemme. Å bruke tid på dette i terapirommets trygge omgivelser kan ha bidratt til mindre unngåelse, og mer empati og aksept for den andres følelser. En mer generell forståelse for hva følelser er og hva de kanskje kunne forvente seg videre kan, også ha bidratt til dette. Dette kan i tillegg ha virket inn på informantenes opplevelse av kontroll i situasjonen, ved at de fikk ny kunnskap fra terapeuten. Ved hjelp av «in vivo» arbeid kan en mer fleksibel og kreativ tilnærming til følelser utforskes, hvor man videre kan prøve ut ulike måter å romme eller regulere følelsene på. På denne måten kan informantene som fremhevet dette ha bygget seg et større repertoar for følelseshåndtering.

Beskrivelse av utroskaphistorien. Noen informanter tok opp det å snakke gjennom det som hadde skjedd, mens andre berørte det lite. I faglitteraturen på området fremheves beskrivelse av utroskaphistorien gjennomgående som en viktig del av terapien. Blow (2005) mener at par bør oppfordres til å utforske utroskapen åpent og direkte. Johnson (2005) legger vekt på at den utro partneren skal beskrive både hvordan utroskapen skjedde, og ble oppdaget. Innen traumeperspektivet fremheves det som spesielt viktig at utroskaphistorien blir fortalt, slik at et nytt narrativ kan dannes (Baucom et al., 2006).

I denne undersøkelsen var det på den ene siden noen som trakk frem at det var nyttig: «*I alle fall i begynnelsen snakket vi litt om det med en til stede som kunne være ordstyrer og hjelpe oss*» (Informant 10). På den andre siden var det andre som ikke hadde behov for å snakke om detaljene rundt utroskapen: «*Det er jo ikke der problemene lå*» (Informant 12). Hvorfor har det kommet frem så ulike meninger om hvor viktig det er å snakke åpent om dette med terapeuten? En kan tenke seg at disse parene befant seg i ulike faser, hvor noen var i en akutt krise, mens andre hadde fått bearbeidet utroskapen bedre på forhånd. Ved å bruke Olson et al (2002) sin modell for de emosjonelle stadiene som følger avsløring av utroskap, kan man tenke seg at informant 10 befant seg i *berg og dalbane*- stadiet med store emosjonelle svingninger. Informant 12 var kanskje mer i *moratorium*, hvor det å søke etter mening står sterkere. Grunnen til forskjellen i behovet for detaljer kan også ha vært tidsmellomrommet mellom avsløringen av utroskapen og da de kom til terapi (dette ble ikke undersøkt i studien). De som kom til terapi etter et større tidsrom kan tenkes å ha gått igjennom detaljene på en mer tilstrekkelig måte på forhånd. Noen vil også antakelig ha opplevd større vansker med å snakke om dette hjemme for seg selv, slik som enkelte beskriver. Det kan enten være at det ble for vanskelig å snakke om, eller at en av partnerne trakk seg unna og ikke ville gå inn på det. Det

er dette Glass og Wright (1997) beskriver som «veggen man må lage et vindu i». Det kan særlig gjelde den utro partneren. Denne har kanskje i større grad lagt historien bak seg, og ser ikke nytten i flere detaljer. Noen opplever nok også at det kan være svært ubehagelig å fortelle.

Også i terapeutintervjuet kom det frem noen ulikheter i hvordan de vektla samtaler om utroskapen. Er det slik at man absolutt må gjennom detaljene for at man skal kunne gå videre? Eller holder det for noen med et kort overblikk, for å så fokusere på andre aspekter de synes er mer viktige? Den ulike vektleggingen av utroskapshistorien kan peke på at det er viktig for terapeuter å gå varsomt frem, og utforske hva det er klientene faktisk har behov for.

Forklaringer og forståelse. Forståelse av, og forklaringer på, utroskapshistorien ble oftere fremhevet av mine informanter enn det å utforske hendelsesforløpet. De fleste modellene for arbeid med utroskap løfter frem betydningen av å snakke om forklaringer, og få en utvidet forståelse av parrelasjonen, dens styrker, og utfordringer (Glass & Wright, 1997; Gordon et al., 2004; Johnson, 2005; Williams et al., 2011).

En del informanter la stor vekt på det å snakke om hvordan de som par hadde kommet til punktet der en var utro: «*Hvorfor kunne dette skje?*» (*Informant 3*). Det ser ut til å være en ganske likevekt mellom utro og sårede partnere som snakker om dette. Enkelte vektlegger dette som det viktigste temaet i terapien. En kan tenke seg at for begge parter vil det å få satt hendelsene inn i en kontekst, og på den måten ramme inn kaoset, kunne bidra til en økt følelse av forutsigbarhet og kontroll. Utroskap kan forklares på mange forskjellige måter. Kanskje handler behovet for forklaring om søken etter mening i hendelsene? Å skape mening av utroskapen kan bidra til at det blir lettere å leve videre med. Dette er i overensstemmelse med en traumeforståelse, hvor det å danne seg et nytt og helhetlig narrativ er essensielt (Glass & Wright, 1997; Gordon et al., 2004). For den utro partneren kan forståelsen også gjøre det lettere å få forståelse for partnerens reaksjoner, samt at det kan være et godt verktøy for å kjenne igjen lignende situasjoner senere. For den sårede partneren kan det, hvis samtalen rundt forståelsen blir gjort på en måte som ikke støter, være med som et bidrag til økt empati for partneren og begynnelsen på et tilgivelsesprosjekt.

Det var også noe variasjon i hvordan, eller om, informantene vektla forståelse. Noen fremhevet en enda dypere forståelse, med utforskning av oppvekst og personlighetsforhold. For dem handlet det om mye av det som allerede er nevnt; det gav dem en ramme og en slags

forklaring. Samtidig ble utroskapen satt i en tydelig utviklingskontekst, hvor det å trekke linjer fra oppvekst til voksenliv var viktig. Informantene som fremhevet dypere utforskning, hadde en oppvekstshistorie som skiller seg litt fra mange andres. For dem bidro det å sette den i sammenheng med utroskapen, antakelig til en utvidet forståelse både av seg selv og sine valg, og den andre. En informant var også tydelig på at et fokus på forståelse og fortid, for henne ville oppfattes som en unnskyldning for hvorfor hun valgte å være utro. Hun ønsket å holde utroskapshistorien og parhistorien atskilt, og vektla dette i intervjuet som viktig for henne. Dette er i tråd med tilnærmingen til Blow (2005), der han fremhever at det er viktig å behandle utroskapen som en unik hendelse og skille den fra andre konflikter i parforholdet. Ønsket om å separere utroskapen fra resten av parhistorien kan kanskje forstås som at informanten ikke ønsket at utroskapshendelsen skulle være med å definere parforholdet. Ved å holde det adskilt, kan hun kanskje i større grad ha fått tatt et oppgjør med den siden av seg selv som valgte å være utro. Et fokus på det at hun tok valg og hadde muligheter for å trekke seg underveis, istedenfor en «unnskyldning» for hvorfor utroskapen skjedde sett i lys av parforholdet, var betydningsfullt for denne informanten.

Terapeutens rolle og virkemidler. Under intervjuene ble også terapeutens styring og rolle i rommet pekt på. Dette skjedde blant annet gjennom å sørge for balanse, styring av kommunikasjon, og ved å gi råd og oppgaver. En balanse i måten terapeuten beveget seg på i forhold til partnerne er også et tema i litteraturen (Gordon et al., 2008). Balansen i denne undersøkelsen strakk seg også utenfor terapirommet, ved hjelp av blant annet hjemmeoppgaver fra terapeuten som bidro til dette. Styringen terapeuten gjorde for å balansere mellom partnerne kan ha bidratt til at informantene opplevde å bli hørt, sett og respektert. At det også blir gitt et rasjonale for styringsmåten fremheves både i litteraturen (Gordon et al., 2008) og i denne undersøkelsen, via måten terapeuten eksplisitt kommenterte på hvorfor hun valgte å bevege seg på den måten: *Det var ikke bare meg det gjaldt eller han det gjaldt, timen var for oss begge. Og begge ble hørt. Og om terapeuten synes at det en time ble mer prat om den ene, så var hun flink til å ta det igjen på neste (Informant 13).* Åpenheten rundt balansestyringen kan ha bidratt til at begge partnerne følte at de ville få sin tid. Den eksplisitte kommentaren rundt dette kan også ha gjort at klienter slapp å tolke seg frem til hvorfor det ble lite/mye tid til dem i akkurat den terapitimen. På den måten ble et mulig tilleggskonflikttema for paret redusert.

At par får hjemmelekser eller oppgaver, fremheves ofte i litteraturen (Baucom et al., 2008; Gordon et al., 2004; Gordon et al., 2008; Gottman & Gottman, 2008). I denne undersøkelsen

ble det også lagt vekt på som et viktig virkemiddel terapeuten bidro med, både for balanse, fremtidshåp, positive følelser, og kommunikasjonsstyring. Særlig ble øvelser og oppgaver som bidro til at parene kunne se hverandre i nytt lys fremhevet, de som belyste hvorfor de hadde valgt hverandre som kjærester. Hvordan kan jeg forstå det at informantene hadde stort utbytte av å gjøre ting som terapeutene påla dem? Etter et svik og et tillitsbrudd slik utroskaper, kan det oppstå en stor utrygghet i parforholdet. En av partnernes forslag om at de skal gjøre noe, kan da fort tolkes forkjært av den andre. Når slike oppgaver kommer utenfra, fra terapeuten, kan det være enklere å si ja til dem.

Klientenes bidrag. Klientenes egne bidrag i terapien, både den sårede partneren og den som var utro, ble fremhevet i intervjuene. Det kan se ut som at informantene vektla en form for agens både hos seg selv og partneren som viktig for deres prosess. Noen belyste dette ekstra ved å uttrykke eksplisitt at terapeuten ikke kunne gjøre hele jobben, men at noe måtte de også gjøre selv. I følge Frank og Frank (1961/1991, i Rønnestad & von der Lippe, 2009) og Bordin (1983), kan dette være en viktig forutsetning for endring i terapi. Å støtte hverandre og danne seg felles mål, er også viktige bidrag til god parhelse. Det samme gjelder det å ha gode emosjonelle møter i hverdagen (Gottman & Gottman, 2008). På denne måten kan et felles meningssystem for paret utvides og defineres, og partnernes egne bidrag er viktige her. Mange av utsagnene om klientenes egne bidrag i denne undersøkelsen passer inn som såkalte *samlende* faktorer, slik Fife et al. (2008) beskriver dem i sin fem-stadiemodell. Dette er faktorer som bringer paret nærmere hverandre og som bidrar med å legge til rette både for unnskyldning og tilgivelse. Eksempler kan være empati for hverandre, ydmykhet og håp.

I min studie trakk informantene frem *partnerens bidrag* i form av handlinger, oppgaver og økt nærhet. Handlingene kan ha vist at partner tok ansvar for sin del av skaden. Den som var såret kan ha opplevd dette som empati fra partneren, og en forståelse for det denne hadde gått igjennom. Dette er i tråd med modellen til Johnson (2005). I tillegg kan det at en partner utfører handlinger for den andre forstås som et ønske om at den andre skal ha det bra (Case, 2005). At man som par ønsker hverandre gode ting vil kunne bidra til et økt fremtidshåp. Dette kan være uavhengig av om man velger å holde sammen eller ikke.

Noen informanter pekte på at de savnet mer av dette i terapien. Savnet kan ha vært knyttet til at bidraget fra partneren ikke var tydelig og sterkt nok til å overbevise. Det kan være at de bekrefter noe både Case (2005) og Williams et al. (2011) har pekt på, nemlig at det ikke er tilstrekkelig med å signalisere forståelse; noen ganger må det bostøvelser til. Dette viser

partneren at den utro strekker seg ekstra langt for å vise ansvaret for sine handlinger. Det fremgår ikke av datamaterialet i hvilken grad det hadde vært et tema i terapien for disse informantene, men en kan tenke seg at et fokus på dette med botsøvelser fra terapeuten sin side kunne ha utgjort en forskjell.

Av egne bidrag fremhevet informantene det å akseptere eller innfinne seg med situasjonen slik den var, at de viste partner at de var seriøse og var til å stole på, og at de selv tok ansvar og gjorde valg. Å akseptere situasjonen slik den er, kan i følge Case (2005) bety at en såret partner slutter å søke etter hevn eller rettferdighet. Aksept kan også føre til en vennligere holdning til egne tanker, og slik gi mindre stress (Dimidjian et al., 2008). Å komme til aksept av situasjonen kan også sees på som et bidrag til en slags selvregulering av emosjonene som er vekket av utroskapen (Greenberg & Goldman, 2008). I tillegg tenker jeg at aksepten her kan sees som en slags forsoning; informantenes egne bidrag var at de innfant seg med situasjonen de hadde havnet i. Forsoning er, i likhet med tilgivelse og unnskyldning, et begrep som ikke fremstår som tydelig for mange. Hva innebærer det å forsone seg med noe? Er det en del av en tilgivelse eller unnskyldning, eller handler det om noe eget? I ordbøker står forsoning blant annet synonymt med å «formilde». Å se forsoning i sammenheng med aksept kan gi mening her; ved å akseptere, kan følelsestrykket oppleves som mildere. Retrospektivt snakket mine informanter ofte slik: «Jeg måtte gjøre noe fra min side». Det dreide seg om å omsette i handling noe av det de tenkte på. «*Det med å få hjelp til å stole på seg selv igjen. Den har jeg jobbet veldig bevisst med i alle fall, å få hun til å skjønne det, at hun er knallbra... Det må hun kanskje få gjennom meg*» (Informant 8).

Tilgivelse. Dette ble belyst av noen informanter som en overordnet viktig del av terapien. Det blir også trukket frem som et viktig tema i mange av de spesifikke tilnærmingene til utroskap. De fleste modellene beskriver en definisjon av tilgivelse som en *prosess* heller enn et brått skifte (Case, 2005; Fife et al., 2008; Gordon et al., 2008). Ordet tilgivelse kan for mange være vanskelig å forholde seg til. Hva er tilgivelse? Og hva er det ikke? Er det å få det «som om utroskapen ikke hadde skjedd». Eller er det å kunne leve med det? I denne studien kom uklarheten rundt tilgivelse tydelig frem de gangene det ble et tema. Når skal jeg tilgi? Hvordan vet jeg at hun har tilgitt meg? Eller som informant 10 beskrev det: «*Jeg synes det er vanskelig å vite når man har tilgitt eller forsonet seg med det, er det når man ikke lenger plages jevnlig av det?*» I følge Case (2005) handler det om en tilgivelsesprosess med fire nivåer som man beveger seg gjennom. Man må tidlig i prosessen velge om det å tilgi partneren er et alternativ. Informant 10 sine refleksjoner rundt sin egen

tilgivelse harmonerer godt med dette: *«Det er greit, det er dårlig gjort, men jeg skal ikke holde det mot deg resten av livet, og vi skal få det her til».*

Gitt at flere teorier fokuserer på tilgivelse som et veldig viktig element i terapien, var det overraskende lite fokus på det i denne undersøkelsen. Flere informanter pekte på tilgivelse som et mål lenger fremme, men det hadde ikke vært et aktivt tema i terapiprosessen. En grunn til dette kan være informantenes teorier eller uklare oppfatning av hva de skulle forstå med ordet «tilgivelse». Nettopp derfor kan det være grunn til å spørre om en diskusjon rundt partnernes egen definisjon av tilgivelse, og hva det vil innebære, kan være et fruktbart tema innenfor parterapi med utroskap. Det er i tråd med Gordon et al. (2008) som i fase tre av sin modell vektlegger det å utforske partnernes forståelse av tilgivelse slik at paret sammen kan definere det som et mål.

Terapeutens egne tanker rundt tilgivelse kan også ha preget hvorvidt dette har vært et tema i terapien. Måten tilgivelse eventuelt har blitt tematisert på og arbeidet med, kan også være farget av terapeutens teori om hva tilgivelse er. Tilgivelse er et verdibelagt område, som man kan se på med svært ulike briller. Nettopp derfor er det kanskje viktig at terapeuten har med seg, og er bevisst på, sine egne refleksjoner om dette. Terapeuten kan også bruke sine egne refleksjoner og sin bevissthet på tilgivelse, som et verktøy i samtalen med paret rundt definisjon av tilgivelse.

Noen avsluttende refleksjoner knyttet til funnene

Gjennom å fordype meg i de ulike tilnærmingene til utroskapsbehandling har jeg lært mye. Det fremgår av denne fremstillingen at mine informanter gjennomgående snakket om mange av de samme temaene som fremheves i faglitteraturen. I så måte har det de har sagt bekreftet betydningen av å være oppmerksom på fenomener som arbeid med grenser, det å snakke om utroskapen, forståelse av utroskapen, fremtidshåp, og følelser.

I intervjuet av terapeutene om hva de vektla i utroskapssaker, merket jeg meg at det var en variasjon i hvor spesifikt de uttalte seg. Noen nevnte flere av disse temaene, andre snakket mer generelt. Jeg tenker at det kan være et poeng å løfte opp bevisstheten om det spesifikke for terapeuter som jobber med par som dette. Det dreier seg ikke bare om allmenne tilnærminger til par; det er noen tema som synes særlig viktige å adressere.

Samtidig mener jeg det er viktig å være oppmerksom på variasjon i materialet. Parene mine var ikke like, i den forstand at de ikke betonet det samme som like viktig. For eksempel var det noen som la stor vekt på dette med spilleregler for kommunikasjonen og samlivet i hverdagen, særlig i den første tiden de var i terapi. Andre hadde fokus på kontakten med den som partneren hadde vært utro med. Noen la vekt på å få beskrevet utroskapsforholdet, mens andre nedtonte dette og fokuserte på hvorfor. Etter hvert var det også noen som ville snakke nåtid, og andre som ville snakke fremtid.

Variasjonen både av temaer og i hvilken grad disse vektlegges som viktig i denne undersøkelsen, er interessant. Hvordan kan man forstå den variasjonen og bredden? En mulig forståelsesramme kan være å se på det som et resultat av ulikheter i hvordan terapeutene tilnærmer seg dette temaet. Teoriene er ikke unisone i sin måte å beskrive utroskap og behandling på, og heller ikke de terapeutene jeg snakket med. Likevel snakket de stort sett om de samme overordnede temaene, og mange av disse er representert i denne undersøkelsen. To av parene har også gått til samme terapeut. Om variasjonen skulle tilskrives kun terapeutene, kan en anta at disse parene skulle fremstå som mer like i sin vektlegging av elementer enn det de faktisk gjorde. En annen måte å forstå variasjonen på, er å se på den som variasjon hos parene. Undersøkelsen er gjort med par som har opplevd ulike former for utroskap (fra engangstilfelle av kyssing til mer langvarige forhold), hvor utroskapen antakelig har kommet for dagen på ulike måter (for eksempel fortalt selv kontra å bli oppdaget). Dette kan tenkes å ha hatt innvirkning på hvordan parene har reagert, og på hvor stor krisen har opplevdes for den enkelte. Elementer som lengden på parforholdet, og faktorer knyttet til parets historie og klientenes individuelle historie, vil kunne ha hatt en innvirkning på hvordan informantene i denne undersøkelsen har tatt i mot terapeuten og terapiformen. Det kan også ha virket inn på hva de så har vektlagt i intervjuet. I tillegg har det vært et ujevnt tidsintervall mellom oppdagelsen av utroskapen og når parene har oppsøkt terapi. Denne variasjonen kan sees i lys av Olson et al. (2002) sine emosjonelle stadier, og om hvilket stadium paret befant seg på ved terapistart muligens kan ha påvirket utfallet av terapien.

I dette perspektivet kan noen av terapimodellene for behandling av utroskap fremstå som litt vel regelstyrte; alle temaer skal dekkes og gjerne i en bestemt rekkefølge. Selv om de fleste modellene nevner at det skal tas individuelle hensyn, for eksempel ved lengden på terapiforløpet, eller i hvor stor grad alenetimer skal benyttes (Fife et al., 2008; Gordon et al., 2004), kan de fremstå som stramme og lite fleksible. Her er det vel grunn til å mane til forsiktighet, og understreke betydningen av å lytte til der klientene til enhver tid er. Mange av

informantene i denne undersøkelsen har også nettopp fremhevet terapeutens fleksibilitet, ydmykhet og tilpasningsdyktighet som viktig. I tillegg kan det å følge en for normativ modell være problematisk om man ser det i lys av de etiske retningslinjene for nordiske psykologer. Det fremheves her blant annet at psykologer skal ha respekt for klienters individuelle ulikheter og deres egne tanker om endring (Øvreeide, 2013), noe en kan tenke at kan komme i bakgrunnen om man følger en for stram modell. Samtidig er det viktig at man som terapeut har et bevisst forhold sine endringstanker rundt de ulike vanskene man møter i terapi. Gode, fleksible modeller for utroskapsterapi vil kunne bidra med dette.

Videre forskning

Hvis feltet rundt utroskapsbehandling skulle utforskes videre, hva ville det være interessant å få mer kunnskap om? Gjennomgangen av litteraturen og resultatene viser at det kan pekes mot flere områder. Det ene er å gjøre en lignende undersøkelse med flere informanter. Dette vil kunne få frem en tykkere og mer mett historie om hva som oppleves som nyttig for klientene. Å gjennomføre en større undersøkelse der man også rekrutterer flere par fra samme terapeut, kan i tillegg muligens gi et noe tydeligere blikk på hva som passer best for informantene. Er det måten terapeuten er på, eller er det de spesifikke temaene? Det ville også være interessant å undersøke en større gruppe som har valgt å gå fra hverandre i løpet av eller etter terapien, og hva de opplever som mest nyttig. Vil dette bringe opp de samme temaene som i denne undersøkelsen, og vil de i så fall vektet likt? Eller vil det fremheves andre temaer som fremstår som særlig viktige for dette utvalget?

Sett i sammenheng med de to studiene på utroskapsbehandling som ble omtalt tidligere (Atkins et al., 2005; Gordon et al., 2004), vil det også være nyttig å gå nærmere inn på hva som bidrar til at par opplever bedring gjennom terapi. Å skille ut de ulike elementene innenfor en modell eller tilnærming i undersøkelsen, kan bidra med dette. I intervjuet med terapeutene fremkom det som nevnt en del variasjon, og mye av det som ble trukket frem som viktig, var mer allmenne elementer. Disse elementene er også i stor grad fremhevet i denne undersøkelsen. Men å styrke og oppdatere området med de spesifikke temaene innen parterapien, vil kunne bidra til mer tilgjengelig informasjon også for de terapeutene som møter dette daglig. Dette vil også muligens kunne bety enda bedre og mer tilpasset hjelp for parene som opplever utroskap.

Konklusjon

Denne undersøkelsen har hatt som mål å søke mer kunnskap om terapiprosessen for par tilknyttet familievernet som har opplevd utroskap. Utroskap har her blitt definert som et emosjonelt eller fysisk brudd på parets eksklusivitetskonvensjon, hvor en av partene har vært den som har vært utro, og en har vært den sårede partneren. Gjennom kvalitative dybdeintervjuer har de individuelt fortalt sin historie om opplevelsene de har hatt med terapitilbudet som tilbys par i familievernet. Gjennomgående har alle parene vært fornøyde med tilbudet de har fått, og de har opplevd god kontakt med terapeuten. Aspekter ved terapien som har blitt tematisert gjennom de 13 intervjuene er blant annet knyttet til terapeuten sitt bidrag. Enten i form av allmenne eller generelle aspekter ved det å være i et terapeutisk forhold og –rom, i form av mer spesifikke intervensjoner og arbeid med utroskap og parforholdet, og i form av den rollen terapeuten har hatt og tatt. Klientenes egne bidrag til terapiprosessen har også blitt tydeliggjort i intervjuene, sammen med mer overordnede elementer ved arbeid med utroskap i terapi.

Gjennomgangen av resultatene og litteraturen om utroskap har vist en stor grad av samvariasjon når det gjelder elementer ved terapien. Variasjonen innenfor temaene, og den ulike vektleggingen av temaene har ikke blitt dekket like godt av den eksisterende litteraturen som er presentert her. En klinisk implikasjon av dette kan være behovet for mer fleksible modeller, hvor temaer som kan fremstå som viktige utforskes og tilpasses i større grad til klientenes individuelle behov. Det er også behov for flere undersøkelser av hva som er hjelpsomt for par som har opplevd utroskap, både med de som holder sammen og de som går fra hverandre.

Litteraturliste

- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., & Schofield, M. J. (2012). What helps couples rebuild their relationship after infidelity? *Journal of Family Issues*, 33(11), 1494-1519. doi: 10.1177/0192513X11424257
- Aschehoug og Gyldendals store norske leksikon. (2006). Henriksen, Petter (red). (4.utg). Oslo: Kunnskapsforlaget
- Atkins, D. C., Eldridge, K. A., Baucom, D. H., & Christensen, A. (2005). Infidelity and behavioral couple therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 144-150. doi: 10.1037/0022.006x.73.1.144
- Atkins, David C., Baucom, Donald H., & Jacobson, Neil S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735-749. doi: 10.1037/0893-3200.15.4.735
- Baucom, Donald H., Epstein, Norman B., LaTaillade, Jaslean J., & Kirby, Jennifer S. (2008). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. I A. S. Gurman (Red.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4.utg.). New York: The Guilford Press.
- Baucom, Donald H., Gordon, Kristina C., Snyder, Douglas K., Atkins, David C., & Christensen, Andrew. (2006). Treating Affair Couples: Clinical Considerations and Initial Findings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 375-392. URL: <http://search.proquest.com/docview/89071184?accountid=14699>
- Baucom, Donald H., Shoham, Varda, Mueser, Kim T., Daiuto, Anthony D., & Stickle, Timothy R. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 53-88. doi: 10.1037/0022-006X.66.1.53
- Berge, Torkil, Repål, Arne, Ryum, Truls, & Samoilow, Dimitrij Kielland. (2008). Behandlingsalliansen i kognitiv terapi. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Beutler, Larry E., Malik, Mary, Alimohamed, Shabia, Harwood, T. Mark, Talebi, Hani, Noble, Sharon, & Wong, Eunice. (2004). Therapist Variables. I M. J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (5 utg.). New York: Wiley.

- Bischoff, Richard J., & Sprenkle, Douglas H. (1993). Dropping Out of Marriage and Family Therapy: A Critical Review of Research. *Family Process*, 32(3), 353-375. doi: 10.1111/j.1545-5300.1993.00353.x
- Blow, Adrian J. (2005). Face It Head On. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 91-102. doi: 10.1300/J398v04n02_09
- Blow, Adrian J., Sprenkle, Douglas H., & Davis, Sean D. (2007). Is Who Delivers the Treatment More Important than the Treatment Itself? The Role of The Therapist in Common Factors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(3), 298-317. doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00029.x
- Bordin. (1983). Supervision in counseling: II. Contemporary models of supervision: A working alliance based model of supervision. *The Counseling psychologist*, 11(1), 35-42.
- Braun, Virginia, & Clarke, Victoria. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, Virginia, & Clarke, Victoria. (2012). Thematic analysis. I H. Cooper (Red.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57-71). Washington, DC: American Psychological Association; US.
- Brown, Emily. (2001). *Patterns of infidelity and their treatment* (2 utg.). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Case, Brian. (2005). Healing the Wounds of Infidelity Through the Healing Power of Apology and Forgiveness. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 41-54. doi: 10.1300/J398v04n02_05
- Christensen, Andrew, Atkins, David C., Berns, Sara, Wheeler, Jennifer, Baucom, Donald H., & Simpson, Lorelei E. (2004). Traditional Versus Integrative Behavioral Couple Therapy for Significantly and Chronically Distressed Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (2), 176-191. doi: 10.1037/0022-006X.72.2.176
- Dimidjian, Sona, Martell, Christopher R., & Christensen, Andrew. (2008). Integrative Behavioral Couple Therapy. I A. S. Gurman (Red.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4.utg.). New York: The Guilford Press.

- Drigotas, Stephen M., Safstrom, C. Annette, & Gentilia, Tiffany. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 509-524. doi: 10.1037/0022-3514.77.3.509
- Epstein, Norman B., & Baucom, Donald H. (1998). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. I F. M. Dattilio (Red.), *Case Studies in Couple and Family Therapy. Systemic & Cognitive Perspectives*. New York: The Guilford Press.
- Fife, Stephen T., Weeks, Gerald R., & Gambescia, Nancy. (2008). Treating Infidelity: An Integrative Approach. *The Family Journal*, 16(4), 316-323. doi: 10.1177/1066480708323205
- Glass, Shirley P., & Wright, Thomas L. (1997). Reconstructing Marriages after the Trauma of Infidelity. I W. K. Halford & H. J. Markman (Red.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Gordon, Kristina Coop, Baucom, Donald H., & Snyder, Douglas K. (2004). An Integrative Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231. doi: 10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x
- Gordon, Kristina Coop, Baucom, Donald H., Snyder, Douglas K., & Dixon, Lee J. (2008). Couple Therapy and the Treatment of Affairs. I A. S. Gurman (Red.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Gottman, John M., & Gottman, Julie S. (2008). Gottman Method Couple Therapy. I A. S. Gurman (Red.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4.utg.). New York: The Guilford Press.
- Gottman, John Mordechai, & Levenson, Robert Wayne. (2002). A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data*. *Family Process*, 41(1), 83-96. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x
- Greenberg, Leslie S., & Goldman, Rhonda N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: the dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hertlein, Katherine M., & Weeks, Gerald R. (2011). The Field of Infidelity: Past, Present and Future. I J. L. Wetchler (Red.), *Handbook of Clinical Issues in Couple Therapy*. New York: Routledge.
- Hertlein, Katherine M., Wetchler, Joseph L., & Piercy, Fred P. (2005). Infidelity: an overview. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 5-16. doi: 10.1300/J398v04n02_02

- Howitt, Dennis. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Edinburg: Pearson Education Limited.
- Jacobson, Neil S., & Addis, Michael E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 85-93. doi: 10.1037/0022-006X.61.1.85
- Johnson, Susan M. (2005). Broken Bonds. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 17-29. doi: 10.1300/J398v04n02_03
- Johnson, Susan M. (2008). Emotionally Focused Couple Therapy. I A. S. Gurman (Red.), *The Clinical Handbook of Couple Therapy* (4.utg.). New York: The Guilford Press.
- Kvale, Steinar. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lambert, M. J., & Ogles, B.M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. I M. J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5.utg.). New York: Wiley.
- Madill, Anna. (2012). Interviews and Interviewing Techniques. I H. Cooper (Red.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology* (Vol. 1, pp. 249-275). Washington DC: American Psychological Association.
- McGoldrick, Monica, & Carter, Elizabeth A. (1999). *The expanded family life cycle: individual, family and social perspectives*. Boston: Allyn and Bacon.
- Moultrup, David J. (1990). *Husbands, wives, and lovers: the emotional system of the extramarital affair*. New York: Guilford Press.
- Nelson, Tim, Piercy, Fred P., & Sprenkle, Douglas H. (2005). Internet Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 173-194. doi: 10.1300/J398v04n02_15
- Olson, Michael M., Russell, Candyce S., Higgins-Kessler, Mindi, & Miller, Richard B. (2002). Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 423-434. doi: 10.1111/j.1752-0606.2002.tb00367.x
- Patton, Michael Quinn. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. California: Sage Publications, Inc.
- Piercy, Fred P., Hertlein, Katherine M., & Wetchler, Joseph L. (2005). Introduction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 1-3. doi: 10.1300/J398v04n02_01
- Pittmann, F., & Wagers, T. P. (1995). Crises of infidelity. I N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Red.), *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford Press.

- Postner, Roslyn Spector, Guttman, Herta A., Sigal, John J., Epstein, Nathan B., & Rakoff, Vivian M. (1971). Process and Outcome in Conjoint Family Therapy. *Family Process*, 10(4), 451-473. doi: 10.1111/j.1545-5300.1971.00451.x
- Riseng, Per Magnus. (2013, 15.mars). Utro på nett. *A magasinet*, s.26
- Rønnestad, Michael Helge, & von der Lippe, Anna Louise. (2009). Forskningens bidrag til kunnskap om psykoterapi. I M. H. Rønnestad & A. L. von der Lippe (Red.), *Det kliniske intervjuet* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (1997). Cues to infidelity. *Personality & social psychology bulletin*, 23(10), 1034-1045. doi: 10.1177/01461672972310004
- Spring, Janis Abrahms. (2006). *After The Affair*. New York: Harper.
- Svartdal, Frode. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder: En introduksjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thuen, Frode, & Omland, Tron. (2008). Utroskap og psykisk helse: En undersøkelse av par som går i terapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45(6), 704-710.
- Træen, Bente, Holmen, Kirsti, & Stigum, Hein. (2007). Extradyadic Sexual Relationships in Norway. *Archives of Sexual Behavior*, 36(1), 55-65. doi: 10.1007/s10508-006-9080-0
- Utroskap. (ingen forfatter). Hentet 28.mai 2013 fra google.no:
(https://www.google.no/search?client=opera&q=utroskap&sourceid=opera&ie=utf-8&oe=utf-8&channel=suggest#client=opera&hs=h4j&channel=suggest&sclient=psy-ab&q=utroskap&oq=utroskap&gs_l=serp.3...0.0.0.4198950.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0.0...1c..14.psyab.uiNv2LuTYVs&pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.47008514,d.bGE&fp=b312307a5c6267c3&biw=1331&bih=610)
- Utroskap. (ingen forfatter). Hentet 28.mai 2013 fra wikipedia.no:
<http://no.wikipedia.org/wiki/Utroskap>
- Wampold, Bruce E. (2001). *The great psychotherapy debate: models, methods, and findings*. Mahwah, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Weeks, Gerald R., Gambescia, Nancy, & Jenkins, Robert E. (2003). *Treating Infidelity. Therapeutic Dilemmas and Effective Strategies*. New York: W.W Norton and Company.
- Whisman, Mark A., Dixon, Amy E., & Johnson, Benjamin. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361-366. doi: 10.1037/0893-3200.11.3.361

- Williams, L., Edwards, T. E., Patterson, J., & Chamow, L. (2011). *Essential Assessment Skills for Couple and Family Therapists*. New York: Guilford Press.
- Willig, Carla. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Berkshire: Open University Press.
- Willig, Carla. (2012). Perspectives on the epistemological bases for qualitative research. I H. Cooper (Red.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology* (Vol. 1, pp. 5-21). Washington DC: American Psychological Association.
- Øvreeide, Haldor. (2013). *Fagetikk i psykologisk arbeid*. Kristiansand: Cappelen Damm Akademisk.

Appendix A

Veileder for hvordan terapeutene kunne presentere undersøkelsen for klienter:

”Her på kontoret er det en psykologpraktikant som forsker på par og hva de opplever å ha fått ut av samtale med terapeuten. Hun er særlig interessert i hva par som har opplevd utroskap, selv opplever at de fikk ut av terapien. Hun søker par som kan tenke seg å stille opp på et intervju (hver for seg) og svare på spørsmål og tenke litt rundt hva de har fått ut av disse samtale på familievernkontoret. Intervjuene avtales individuelt ettersom hvilke dager og tider som passer, og gjennomføres etter at samtale ved familievernkontoret er avsluttet. Jeg (terapeuten) tenker at dette er noe som kunne være aktuelt for dere. Kunne det være aktuelt at hun kontakter dere på telefon for å høre om dere kan tenke dere å være med? Jeg har et skriv med mer informasjon om prosjektet her som dere kan få med dere og lese igjennom. Dette prosjektet har ingenting med selve samtaletilbudet dere får her å gjøre, og om dere svarer ja eller nei får heller ingen innvirkning på dette.”

Appendix B

Informasjonsskriv til klienter:

Forespørsel om å delta i intervju:

Pars opplevelser av terapitilbudet ved et familievernkontor

Dette er et spørsmål til dere om å delta i en forskningsstudie for å få kunnskap om opplevelser fra den terapien som tilbys par ved familievernkontorer. Fokus vil være på situasjoner der noen har opplevd tillitsbrudd i parforholdet. Opplysningene fra studien vil kunne brukes til å videreutvikle behandlingstilbudet. Studien gjennomføres av psykologstudent Mari Barstad Mathiesen i forbindelse med hovedoppgavearbeid ved psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, og veiledes av professor Odd Arne Tjersland ved Universitetet i Oslo.

Studien tar sikte på å utforske erfaringer og opplevelser knyttet til terapien gjennom et intervju utført av Mari Barstad Mathiesen på behandlingsstedet. Dere vil bli intervjuet hver for dere, og det settes av ca 90 minutter. Det tas lydopptak av intervjuet.

Studien vil ikke medføre noen ulemper for dere dersom dere velger å delta, og det vil ikke innhentes annen informasjon om dere enn den som kommer fram under intervjuet. Alle opplysninger vil bli behandlet uten navn eller andre gjenkjennbare opplysninger. En kode knytter dere til deres opplysninger gjennom en navneliste. Intervjuer er den eneste som har tilgang til denne listen.

Materialet fra undersøkelsen vil bli publisert som hovedoppgave og vil bli gjort tilgjengelig på universitetsbiblioteket i Oslo. Alle gjenkjennelige opplysninger vil bli omskrevet og anonymisert. Prosjektet avsluttes i løpet av mai 2013. Fram til dette tidspunktet vil alle opplysninger oppbevares nedlåst i arkiv på familievernkontoret. Etter prosjektets slutt slettes alle intervjudata. I hele forskningsperioden har dere rett til innsyn i de opplysningene som er registrert om dere.

Det er frivillig å delta i studien. Dere har mulighet til å trekke dere når som helst underveis uten å måtte oppgi noen grunn for det. Dersom dere ønsker å trekke dere eller ikke ønsker å delta i studien vil det ikke få noen konsekvenser for dere eller for deres nåværende eller framtidige behandling ved familievernkontoret. Dere gir deres samtykke til å delta i undersøkelsen ved å undertegne en samtykkeerklæring når dere møter til intervju. Dersom dere senere skulle ønske å trekke dere, eller har spørsmål til studien, kan dere kontakte intervjuer Mari Barstad Mathiesen på telefon xxxxxxxx, eller veileder Odd Arne Tjersland på telefon xxxxxxxx.

Appendix C

REK godkjenning:



Region: REK sør-øst A	Saksbehandler: Telefon: Jørgen Hardang 22845516	Vår dato: 13.10.2011	Vår referanse: 2011/1752
		Deres dato:	Deres referanse:

Odd Arne Tjersland
Universitetet i Oslo

2011/1752a Etter utroskap: Hva par opplever som god samtalehjelp

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk i møtet 22. september 2011. Søknaden er vurdert i henhold til lov av 20. juni 2008 nr. 44, om medisinsk og helsefaglig forskning (helseforskningsloven) kapittel 3, med tilhørende forskrift om organisering av medisinsk og helsefaglig forskning av 1. juli 2009 nr 0955.

Prosjektleder: Odd Arne Tjersland

Forskningsansvarlig: Universitetet i Oslo

Søknaden gjelder et utdanningsprosjekt for profesjonsstudiet i psykologi. Prosjektarbeidet legges opp som en undersøkelse knyttet til et familievernkontor og det begrenser seg til par med utroskapsproblematikk. Behandlingen per i dag preges av mange tilnærminger. Det foreligger forholdsvis lite forskning på hva som hjelper, og det hevdes at behandlingen preges av mange tilnærminger. Man ønsker at denne undersøkelsen skal bidra til videreutvikling av det eksisterende behandlingstilbudet til gruppen, samt skape debatt og faglig engasjement rundt et sensitivt og sårbart tema.

Det planlegges å benytte opplysninger om deltakerne fra et allerede eksisterende terapitilbud. 10 par vil bli intervjuet individuelt etter avsluttet behandling ved et familievernkontor. Det settes av 90 minutter til hvert intervju. I tillegg foretas et fokusgruppeintervju med behandlere. Deltakelse baseres på samtykke.

Komiteens vurdering

Det er ikke noe prinsipielt til hinder for at klienter/pasienter blir invitert til en oppfølgingssamtale individuelt eller i en fokusgruppe. Den eller de som har behandlingsansvar vil være ansvarlig for at tiltaket gjennomføres på en forsvarlig måte. Ifølge søknaden punkt 3 legges det også opp til en slik oppfølging: "En standard formulering gis til samtlige klienter før behandlingsstart med informasjon om at man kan bli kontaktet i forbindelse med kvalitetssikring av arbeidet og at det er frivillig."

Komiteen anser at dette tiltaket slik det her er beskrevet, ligger innenfor det som vil være en naturlig oppfølging av en bestemt gruppe klienter ved et familievernkontor og at det kan gjennomføres innenfor de ordinære ordninger for helsetjenesten uten godkjenning av REK.

En slik undersøkelse kan også inngå som et ledd i opplæringen. Intervensjonen er lite inngipende og baseres seg på frivillig deltakelse. Tiltaket kan gjennomføres innenfor de ordinære ordninger for helsetjenesten uten godkjenning av REK.

Vedtak:

Etter søknaden fremstår prosjektet som en systematisk oppfølging og evaluering av gitt behandling/rådgivning. Det faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2 og kan gjennomføres uten godkjenning av REK.

Besøksadresse:
Gullhaug torg 4A
0484 Oslo

Telefon: 22845511
E-post: post@helseforskning.etikkom.no
Web: <http://helseforskning.etikkom.no>

Vi ber om at alle henvendelser sendes inn via vår saksportal eller på e-post. Vennligst oppgi vårt referansenummer i korrespondansen.

Appendix D

Samtykkeerklæring:

Forespørsel om å delta i intervju:

Pars opplevelser av terapitilbudet ved et familievernkontor

Dette er et spørsmål til dere om å delta i en forskningsstudie for å få kunnskap om opplevelser fra den terapien som tilbys par ved familievernkontor. Opplysningene fra studien vil kunne brukes til å videreutvikle behandlingstilbudet. Studien gjennomføres av psykologstudent Mari Barstad Mathiesen i forbindelse med hovedoppgavearbeid ved psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, og veiledes av professor Odd Arne Tjersland ved Universitetet i Oslo.

Studien tar sikte på og utforske erfaringer og opplevelser knyttet til terapien gjennom et intervju utført av Mari Barstad Mathiesen på behandlingsstedet. Dere vil bli intervjuet hver for dere, og det settes av ca 90 minutter. Det tas lydopptak av intervjuet.

Studien vil ikke medføre noen ulemper for dere dersom dere velger å delta, og det vil ikke innhentes annen informasjon om dere enn den som kommer fram under intervjuet. Alle opplysninger vil bli behandlet uten navn eller andre gjenkjennbare opplysninger. En kode knytter dere til deres opplysninger gjennom en navneliste. Intervjuer er den eneste som har tilgang til denne listen.

Materialet fra undersøkelsen vil bli publisert som hovedoppgave og vil bli gjort tilgjengelig på universitetsbiblioteket i Oslo. Alle gjenkjennelige opplysninger vil bli omskrevet og anonymisert. Prosjektet avsluttes i løpet av mai 2013. Fram til dette tidspunktet vil alle opplysninger oppbevares nedlåst i arkiv på familievernkontoret. Etter prosjektets slutt slettes alle intervjudata. I hele forskningsperioden har dere rett til innsyn i de opplysningene som er registrert om dere.

Det er frivillig å delta i studien. Dere har mulighet til å trekke dere når som helst underveis uten å måtte oppgi noen grunn for det. Dersom dere ønsker å trekke dere eller ikke ønsker å delta i studien vil det ikke få noen konsekvenser for dere eller for deres nåværende eller framtidige behandling ved familievernkontoret.

Dere gir deres samtykke til å delta i undersøkelsen ved å undertegne samtykkeerklæringen nedenfor.

Dersom dere senere skulle ønske å trekke dere, eller har spørsmål til studien, kan dere kontakte intervjuer Mari Barstad Mathiesen på telefon xxxxxxxx, eller veileder Odd Arne Tjersland på telefon xxxxxxxx.

Erklæring om samtykke

Vi er villige til å bli intervjuet av psykologstudent Mari Barstad Mathiesen om våre erfaringer og opplevelser fra den terapi vi har mottatt ved familievernkontoret.

Vi har mottatt skriftlig forespørsel om deltakelse med informasjon om forskningsprosjektet.

Vi er informert om at vår deltakelse i prosjektet er frivillig, at vi når som helst kan trekke oss dersom vi ønsker det, og om at de opplysninger vi gir i intervjuet vil bli behandlet konfidensielt.

Signatur

Dato

Signatur

Dato

Appendix E

Fokusgruppeintervju:

Fokusgruppe: Hovedspørsmål og prober

- 1) Hva forstår dere med fenomenet utroskap?
 - a. Noe spesielt rundt fenomenet dere har støtt på med klienter tidligere?
 - b. Har dere noen tanker rundt eventuelle kjønnsforskjeller?
 - c. Har dere noen tanker rundt om det er forskjell på om man er den som er utro eller den som blir bedratt?
- 2) Kan dere fortelle meg litt om hvordan dere jobber med par som kommer til dere med problemer med utroskap?
 - a. Hva mener dere er overordnet viktig i møtet med disse parene?
 - b. Hva er de viktigste elementene i måten dere jobber med disse parene på?
 - c. Forankrer dere dere til noen spesiell metode, teori eller empiri når dere arbeider med denne gruppen?
 - d. Er det noen spesielle milepæler o.l som dere mener er nødvendig å komme til for å få best mulig hjelp?
- 3) Er det noe dere tenker at klientene har hatt spesiell glede eller nytte av i denne typen terapi?
 - a. Har du noen tanker rundt eventuelle kjønnsforskjeller?
 - b. Har du noen tanker om det er forskjell på om man er den som har vært utro eller om man er den bedratte?
- 4) Noe annet dere tenker at er viktig i forhold til denne klientgruppen?

Appendix F

Intervjuguide og intervjuvedlegg:

Intervjuguide til par: Hovedspørsmål og prober

Deltakernr:

Alder:

Kjønn:

Bakgrunn

- 1) Hvor lenge har dere vært et par/var dere et par?
- 2) Har dere barn?
- 3) Hvem har du rundt deg?

- 4) Du og partneren din har vært i terapi her i forbindelse med at dere opplevde vansker i parforholdet deres. Kan du fortelle litt om dette?
 - a. Hvor lenge er det siden det skjedde?
- 5) Hva var det du særlig tenkte at du ønsket hjelp med her?
 - a. Hvem tok initiativet til å oppsøke familievernnet?
 - b. Hvem tok kontakt for å få time?
 - c. Hadde du noen forventninger til noe som skulle skje med deg i løpet av timene?
 - d. Hadde du noen forventninger til noe som skulle skje med partneren din?
- 6) Hvor mange samtaler har dere hatt relatert til tema?
- 7) Har du pratet med noen andre om vanskene i parforholdet?
 - a. Andre hjelpetilbud
 - b. Selvhjelps litteratur eller internett?
 - c. Venner/Familie?

Om terapien

- 1) Opplevde du at du ble forstått og hørt i timene?
0 1 2 3 4 5 6 7
- 2) I hvilken grad var du tilfreds med tema og mål i timene?
0 1 2 3 4 5 6 7
- 3) I hvilken grad var du tilfreds med tryggheten du opplevde i terapirummet?
0 1 2 3 4 5 6 7

4) Hvordan opplevde du terapeutens tilnærming og metode?

- a. Var det noe som passet for deg?
- b. Var det noe som passet for partneren din?
- c. Var det noe du tenkte at passet mindre godt for deg?
- d. Var det noe du tenkte at passet mindre godt for partneren din?

5) Hva tenker du at hjalp deg mest i terapien?

- a. Hva var viktigst for din del
- b. Hva tror du var viktigst for partneren din sin del

6) Har terapien hatt noen innvirkning på relasjonen dere i mellom nå?

- a. På hvilken måte?
- b. Noe du skulle ønske mer av?

7) Hvis du tenker på terapien du har vært igjennom på familievernkontoret – er det noe på disse listene du kjenner igjen og som du tenker at du hadde spesiell nytte av?

- a. Liste 1: Temaer i terapien
- b. Liste 2: Terapeuten

➔ Eget ark med ulike temaer

Probe-liste med tema (intervjuvedlegg):

Hva vil du fremheve som særlig viktig i terapien?

	Temaer	
1	Å snakke om det som hadde skjedd – «Hva hendte»	
2	Forklaringer på det som hadde skjedd	
3	Mine behov ble tatt hensyn til	
4	Symbolske handlinger: ble enige om noe som skulle skrives / gjøres ect.	
5	Fikk informasjon om vanlige reaksjoner	
6	Avtalte spilleregler for når og hvordan snakke om tema	
7	Snakket om avklaring rundt fremtiden: «Hva skjer nå»?	
8	Hjelp til å regulere følelser	
9	Hjelp til å avslutte parforholdet	
10	Fikk hjelp til å stole på meg selv (selvtillit)	
11	Vi ble mer ærlige ovenfor hverandre	

12	Å snakke om ansvar	
13	Unnskyldning	
14	Tilgivelse	
15	Andre temaer du tenker var viktig?	

Hva vil du fremheve som særlig viktig i terapien?

	Terapeuten	
1	Tok imot uten å dømme – var ikke moraliserende	
2	Jeg ble møtt med den historien jeg hadde	
3	Sørget for balanse mellom oss	
4	Lot meg beholde verdigheten i en vanskelig periode	
5	Hjalp til å tenne håp for fremtiden	
6	Det var et sted vi kunne snakke – en avlastning	
7	Bidro til at vi to gjorde noe sammen	
8	Annet ved terapeuten du tenker var viktig?	

Appendix G

Kodeskjema deltaker XX, side 1 av 5:

D	Tekstutdrag	Kode
Dxx	Og da sa T at så kanskje dere bare skal prøve motsatt: kanskje dere skal ha sex hver dag istedenfor. Så T var helt åpen for å gjøre noe annet, og dette fungerte mye bedre. T er veldig åpen på at det ikke er nødvendigvis hun/han som sitter med fasiten selv om det er hun/han som er eksperten.	Fleksibel og tilpasningsvillig T Konkret: Sex hver dag
Dxx	S: På hvilken måte tenker du at T har klart å bidra til at du eller partneren din har klart å være mer åpne? I: Hmm, noe tror jeg faktisk går på noe så enkelt som T som person. T virker som en person som er lett å like, og det er lett å åpne seg for T. Det virker også som at T.. han/hun har sikkert mange metoder.. men det virker ikke sånn, mer som at han/hun her har jeg lyst til å fortelle ..om mine innerste tanker	T er lett å like Får lyst til å fortelle mine innerste tanker
Dxx	Og så er T, T klarer å bruke humor på en sånn måte at det lettner stemningen. Hvis man tar på en måte utroskapens versjon av galgenhumor, fått det til i terapien, uten at noen av oss har opplev det som å bli støtt. Men det har fungert til og lettne stemningen, få oss til å være komfortable med å snakke om disse tingene og si litt rett ut hva vi faktisk føler da.	T bruker humor i terapien
Dxx	For vi snakket en del om også hvordan vi skulle klare å finne tilbake da, og det ene er at hun trenger å, trengte råd om hvordan hun kunne klare å være kjæreste uten at hun var kjempeforelsket. Og jeg har sagt at det på en måte er et krav for å beholde henne nå da. At hun kan være kjæresten min. T var veldig flinkt il å komme med litt råd om hva hun kunne gjøre da, og også visualiserte veldig bra.	Råd om hvordan P skulle klare å være kjæreste Visualisering
Dxx	S: Hva hjalp den visualiseringen deg med? I: Til en viss grad å skjønne at det på en måte ikke bare er lett for henne heller. På mange måter vil jeg si at det har vært vanskeligst for meg. Jeg har jobbet veldig hardt i mange år for forholdet, mens jeg ikke føler at hun har det. Samtidig som jeg har skjønt at, selv om hun ikke har gjort det hun kanskje burde, så har vi likevel hatt forskjellige komfortsoner som gjør at det hun har gjort har kunnet vært å strekke seg langt i sin komfortsone. At hun ikke klarer å gjøre det jeg vil betyr ikke at hun ikke prøver, men vi har forskjellige.. ting som vi er komfortable med da. Jeg har fått mer forståelse for at ting også er vanskelig for henne.	Fikk mer forståelse for hva som var vanskelig for P
Dxx	Men på et vis så er det mye av det T har gjort som fungerer fordi T er T på et vis. Den samme metoden hadde ikke nødvendigvis fungert med en annen person. T kunne komme med bilder, metaforer, som har fungert. Mens andre har gjort det samme hvor det bare har blitt teit, I en terapisetting. T har kommet med bilder og metaforer som vi kan kjenne oss igjen i og vi har følt oss forstått da på et vis.	T som person var viktig Vi har følt oss forstått