



UiO • Universitetet i Oslo

Foreldres erfaringer med å bli rørt i tiden rundt fødsel



En kvalitativ studie av fire foreldrepar

Hilda Hoëm

Anna Lunnan-Reitan

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2020

Sammendrag

Tittel: Foreldres erfaringer med å bli rørt i tiden rundt fødsel

En kvalitativ studie av fire foreldrepar

Forfattere: Hilda Hoëm og Anna Lunnan-Reitan

Veiledere: Beate Seibt (UiO), Marianne Smogeli Holter (SERAF), Vibeke Moe (UiO)

Bakgrunn: Kama muta (sanskrit: å bli beveget av kjærlighet) er et fagbegrep for det vi på norsk kaller å bli rørt. Navnet fanger essensen i denne emosjonen som oppstår som en reaksjon på å oppleve eller være vitne til at et kjærlighetsbånd skapes eller styrkes. Kama muta er konseptualisert som en emosjon som motiverer for omsorg og det å knytte seg til andre i grupper preget av å gi etter evne og få etter behov.

Vi ønsket å undersøke foreldres opplevelser av kama muta når et nytt kjærlighetsbånd skulle skapes i tiden rundt fødsel.

Metode: Vi intervjuet fire deltagerpar med semistrukturerte intervjuer før, rett etter og seks uker etter fødsel. I tillegg skrev deltakerne ned rørtopplevelser i en dagbok i hele intervjuperioden. Intervjuene ble tatt opp på lydfil, transkribert og analysert ved hjelp av tematisk analyse. Vi har selv stått for gjennomføring av alle steg i studien.

Resultater:

Ved hjelp av en tematisk analyse har vi kommet frem til to latente temaer: rørt som ro og flyktig rørt. Disse to kategoriene av rørtopplevelser hadde hver sin distinkte opplevelseskvalitet, og bidro til å skape bånd mellom foreldre og barn gjennom ulike motivasjonelle prosesser. Flyktig rørt motiverte deltakerne til å prioritere å vie tid, krefter og oppmerksomhet til babyen og familien gjennom å rette deltakernes oppmerksomhet mot kjærligheten til den nyfødte og samtidig mot tiden som går. Rørt som ro motiverte deltagerne til å være nærværende, åpne og ha fullt fokus på viktige andre i øyeblikket, ved å gi en god følelse av varme og ro de kunne hvile i når de oppnådde dette. Videre har vi funnet at mengden oppgaver og strev deltakerne hadde, var avgjørende for hvor lett og hvor ofte de ble rørt.

Forord

Dette prosjektet hadde ikke blitt noe av uten Thomas, Andreas og Elin. Det er dere *vi* blir rørt av i våre liv.

Dette prosjektet har vært enormt givende og lærerikt på mange måter. Vi er takknemlige for å ha lært om kama muta-rammeverket -- det er minst like interessant for privatlivet og for terapeutyrket som det har vært for hovedoppgaven. Oppgaven er et resultat av utallige timer med diskusjon oss imellom, med frustrerte og høyst engasjerte forsøk på å forstå de mange nyansene i datamaterialet. Det er med et visst vemod vi avslutter dette prosjektet. Vi har så mye mer å si om dette! Kanskje vi må skrive en artikkel ;)

Aller først vil vi takke veilederne våre: vår hovedveileder Beate Seibt som har gitt oss inspirasjon, innsiktsfulle tilbakemeldinger og vært en tålmodig leser, vår metodeveileder Marianne Smogeli-Holter som har smittet oss med sitt engasjement for kvalitativ forskning og vår biveileder Vibeke Moe som gjennom studieløpet har gitt oss en sterk interesse for sped- og småbarnsfeltet. Videre en stor takk til vår uformelle veileder Alan Fiske. Vi har stor respekt for måten du møter oss og andre studenter som likesinnede samtalepartnere på, det har vært givende å tenke høyt om kama muta sammen.

Videre vil vi takke dere, de fantastiske parene vi har snakket med. Det har vært så spennende å lære av dere og få lov til å få vite så mye om livet, tankene og følelsene deres!

Takk til Christer som har vært dataansvarlig, og Lars som har tøffet oss opp for at vi skulle klare å selge forskningsprosjektet vårt på fødselsforberedende kurs og på helsestasjoner. Og tusen takk til Ingjerd som tok seg tid til å sette seg inn i hva vi holdt på med, forsto oss og ga oss selvtillit til å utvikle våre egne ideer.

Sist, men ikke minst har dere der hjemme, familiene våre, gått above and beyond. At vi har klart å dra dette i land midt i corona-tid med hjemmeskole, hjemmebarnehage og sykdom hadde ikke gått uten ufattelig tålmodige menn og barn. Takk! Vi har savnet dere og og gleder oss til å være mer sammen med dere igjen!

Innhold

1	Introduksjon.....	1
1.1	Intro.....	1
1.2	Kama muta.....	2
1.3	Tilknytning.....	4
1.4	Foreldre i tiden rundt fødsel.....	5
2	Metode.....	6
2.1	Epistemologisk grunnholdning og valg av analysemetode.....	6
2.2	Design.....	7
2.3	Rekruttering og utvalg.....	8
2.4	Datainnsamling.....	8
2.5	Analyse.....	10
2.6	Validitet og refleksivitet.....	12
2.7	Etikk.....	14
2.8	Styrker og begrensninger.....	15
3	Funn.....	16
3.1	Oversikt over vår analyse.....	16
3.2	Store linjer i datamaterialet.....	17
3.3	Trekk som karakteriserer både flyktig rørt og rørt som ro.....	18
3.3.1	En positiv følelse.....	18
3.3.2	Kjærlighet.....	18
3.3.3	Intensitet.....	20
3.3.4	Varme.....	20
3.3.5	Kroppsspråk.....	20
3.3.6	Plutselig.....	21
3.3.7	Kortvarig.....	22
3.3.8	Personlig betydning.....	22
3.3.9	Oppsummering fellestrekk.....	24
3.4	Flyktig rørt.....	24
3.4.1	Tårer.....	25
3.4.2	Flyktig.....	26
3.4.3	Holde fast.....	27
3.4.4	Tanker.....	29
3.4.5	Erkjennelser.....	30
3.4.6	Konsekvenser av flyktig rørt: <i>Sette livet i perspektiv</i>	32

3.5	Rørt som ro	33
3.5.1	Ren varme	34
3.5.2	Tårer	34
3.5.3	Ro	34
3.5.4	Her-og-nå	35
3.5.5	Rolig rørt i samspill med baby.....	37
3.5.6	Erkjennelser	39
3.5.7	Konsekvenser av rørt som ro: "Fortsett med det du gjør her og nå"	40
3.6	Rom til å bli rørt	40
4	Diskusjon	44
4.1	Overordnet: Hva var likt?.....	44
4.2	Vår analyse.....	44
4.3	Opplevelsen av å bli rørt: En god, varm følelse som kommer plutselig og varer kort.....	45
4.4	Flyktig rørt og meningsskaping	45
4.5	Rørt som ro og mindfulness	47
4.6	Rørt som ro og sensitiv omsorg	49
4.7	Kama muta og erkjennelser	50
4.8	Åpenhet, sensitivitet og endring.....	50
4.9	Kama Muta, en emosjon som binder oss sammen.....	51
4.10	Rørt som ro og flyktig rørt motiverer for omsorg.....	52
4.11	Veien videre	53
5	Litteraturliste	56
6	Vedlegg	58
6.1	Vedlegg 1 – Invitasjon	58
6.2	Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring.....	62
6.3	Vedlegg 3 – Dagbokmal.....	66
6.4	Vedlegg 4 - følgeskriv til dagboken	68
6.5	Vedlegg 5 - Forskningsprotokoll.....	71
6.6	Vedlegg 6 – Rek.....	80
6.7	Vedlegg 7 - NSD.....	81
6.8	Vedlegg 8 - Eksempel fra NVivo: Utsnitt fra kodetre	83
	83
6.9	Vedlegg 9 - Eksempel fra NVivo: Utsnitt fra Coding stripes.....	84
6.10	Vedlegg 10 – Eksempel intervjuguide Intervju 1, i graviditet	85
6.11	Vedlegg 11 – eksempel 2. intervju – nært etter fødsel	88
6.12	Vedlegg 12- Eksempel intervjuguide Intervju 3, ca. 6 uker etterfødsel.....	89

1 INTRODUKSJON

1.1 INTRO

Dette er en kvalitativ studie av foreldres opplevelser av kama muta i perinatalfasen, tiden rundt fødsel. Fagbegrepet for emosjonen vi i dagligtale kaller å bli rørt er kama muta (sanskrit for å bli beveget av kjærlighet). Navnet fanger essensen i denne emosjonen som oppstår som en reaksjon på å oppleve eller være vitne til at et kjærlighetsbånd skapes eller styrkes. Kama muta har blitt omtalt sporadisk i litteraturen gjennom psykologiens historie (under forskjellige navn), men har ikke blitt systematisk studert før i senere år (Zickfeld, Schubert, Seibt & Fiske, 2019). Som klinikere på vei inn i psykologyrket, var kama muta derfor et interessant fenomen for oss. Fiske, Schubert, Seibt og kollegaer konseptualiserer og forsker på “the connecting emotion”, den følelsen som binder oss sammen i kjærlighetsrelasjoner. De har et psykologfaglig og antropologisk blikk på kjærlighet, forstått som det lille panget eller blaffet av varme følelser som respons på å knytte seg til noen. Både kama muta-teori og folkepsykologi tilsier at tiden rundt fødsel er en periode i livet der mange opplever å være lettrørte. Et google-søk gir utallige eksempler og historier om mennesker som blir lettrørte når de får barn, noe som gir et inntrykk av at dette er et fenomen folk forholder seg til og beskriver. På bloggen På Tjukka står det under innlegget “Lettere Lettrørt”: “På fredag trillet tårene av det litt brokete luciatoget i barnehagen. På søndag gråt jeg da jeg skulle synge «Tenn lys» til frokosten. Sønnen så bittelitt rart på meg kan du si. I går gråt jeg da en dame jeg aldri har truffet engang, men følger på instagram, var blitt gravid etter prøverørsbehandling.”(PåTjukka, 2014). Et annet nydelig eksempel som sirkulerer på nett om dagen er hentet fra Eurosport der en sportskommentator under Wimbledon blir rørt til tårer når kollegaene hans på direkten påpekte at han hadde blitt pappa i løpet av natten: «Rørt til tårer av emosjonell baby-hilsen» (Eurosport, 2020). Slik vi ser det har kunnskap om kama muta, og om hvordan denne emosjonen kan vekkes og oppleves i enkeltindividet en åpenbar klinisk relevans. Etter å ha vært i praksis i sped- og småbarnsfeltet og parterapi, hadde vi begge observert at et øyeblikk av rørthet kunne endre en relasjon fra avstand til mer nærhet, hvordan delt rørthetsfølelse kunne være et endringsøyeblikk for relasjonene i en familie eller et par og vi ønsket derfor å gå dypere inn i kartleggingen av denne emosjonen og skriver derfor hovedoppgaven vår om dette tema.

Vårt forskningsspørsmål er: Hvordan opplever foreldre kama muta i perinatalfasen?

1.2 KAMA MUTA

En hovedkomponent i vår studie er kama muta-konstruktet slik det er blitt konseptualisert av Fiske, Schubert Seibt et al (Se f. eks. Fiske, 2019; Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Kama muta som fagbegrep forsøker å fange den følelsen som man i norsk dagligtale betegner med å bli rørt. Kama muta-konstruktet har blitt til i et krysningspunkt mellom antropologi og sosialpsykologi og prøver slik å betegne noe allmennmenneskelig som gir seg uttrykk i forskjellige kulturelle praksiser og betegnes med forskjellige ord på ulike språk. Det eksisterer mange ord på forskjellige språk som viser til noe av det samme som kama muta, men kama muta beskrives av (Fiske, 2019; Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019) som et begrepsnivå som er overordnet de enkelte leksikalske uttrykkene. Det betegner dermed noe de leksikalske uttrykkene har til felles, en universell følelse de alle viser til, samt kulturelt overførte praksiser som vekker følelsen. Mennesker kan oppleve og beskrive kama muta også uten at språket deres har et eget ord for emosjonen (Zickfeld, Schubert, Seibt & Fiske, 2019).

Kama muta er en relasjonell emosjon. En viktig del av det teoretiske utgangspunktet for kama muta er Fiskes teori om sosiale relasjoner (1992). Her beskriver han fire elementære relasjonelle modeller som utgjør et overordnet rammeverk for måter mennesker danner fellesskap på. Communal Sharing (CS) betegner relasjoner der mennesker føler at de hører sammen og er glade i hverandre: egalitære relasjoner mellom to eller flere personer som opplever at de har noe essensielt til felles. CS-relasjoner karakteriseres av altruistisk atferd som å dele og gi uten tanke på hva man skal få tilbake eller å holde regnskap. Det å gi basert på hva den andre trenger og få etter behov. Klemming, kyssing, å ta på hverandre og å dele mat er typisk. Denne typen relasjon skaper et klima der moralske prinsipper som det å være snill med hverandre, ha medfølelse og dele på ansvar, blir styrende (Fiske, 1992; Rai & Fiske, 2011; Schubert, Zickfeld, Seibt & Fiske, 2018). Med bakgrunn i Fiskes relasjonsteori vil kama muta kunne oppstå kama muta som en reaksjon på å oppleve eller være vitne til at en CS-relasjon plutselig blir til, blir tydelig/aktualisert eller blir styrket. Kama muta varer kort, sjelden mer enn ett til to minutter, ofte kortere (Schubert, Seibt & Fiske, 2017). Man kan kjenne kama muta både når en selv kommer nær et annet menneske, eller ved å observere at andre kommer nærmere hverandre (Fiske, 2019; Fiske, Seibt & Schubert, 2019; Schubert et al., 2018). Opplevelser av kama muta motiverer for å opprettholde, reparere, vedlikeholde og danne nye mellommenneskelige relasjoner preget av communal sharing. Altså motiverer kama muta for omsorg og altruistisk adferd (Blomster, Seibt & Thomsen, 2018; Zickfeld, 2015; Zickfeld, Schubert,

Seibt, Blomster, et al., 2019). Kroppsfornemmelser som kjennetegner opplevelser av kama muta er varme i brystet, tårer, en følelse av å bli forfrisket, energisk eller oppkvikket, gåsehud og gråtkvalthet (Schubert et al., 2018; Seibt et al., 2018; Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Kama muta har en positiv valens, det er en følelse folk liker å ha, som de oppsøker og gjerne vil gi til andre eller dele med andre (Fiske et al., 2019; Schubert et al., 2017; Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Til sammen konseptualiseres altså kama muta gjennom fem aspekter: Leksikalske merkelapper (ord for følelsen på ulike språk, rørt på norsk), appraisal (det å oppfatte en plutselig intensivering av et CS-bånd), motivasjon (for å vedlikeholde gamle og danne nye CS-bånd), kroppsfornemmelser (Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019).

Fiske (2019, s. 206-235) forklarer kama muta som en *natural kind*, altså som et sett universelle, evolverte, adaptive mekanismer. Men inkludert i kama muta konstruktet er også det forhold at denne universelle predisposisjonen til å reagere emosjonelt på dannelse eller styrking av CS-bånd, får forskjellige uttrykk og variasjoner gjennom kulturen menneskene som opplever følelsen tilhører og deres sosiale og relasjonelle erfaringer. Relasjoner mellom medlemmer i en kjernefamilie vil vanligvis kunne plasseres helt eller delvis innenfor Fiskes modell for communal sharing (CS). Fiske (2019, s. 3) beskriver opplevelsen av å høre, se eller holde en baby mot brystet som selve prototypen av kama muta, og hevder videre at foreldrenes bonding («imprint» eller «attachment») til barnet sannsynligvis er den opprinnelige evolusjonære funksjonen til kama muta: å motivere foreldrene til å gi omsorg og ta vare på barnet, og dermed sikre overlevelse. Det er ut ifra dette teoritilfanget naturlig å anta at mange foreldre oftere vil oppleve kama muta i tiden rundt fødsel og at disse opplevelsene kanskje kan være ekstra sterke. Denne perioden virket derfor ekstra godt egnet for å få tak i mange og rike kama muta-opplevelser. Gitt foreldre-spedbarnsforholdets sentrale posisjon i kama muta-teorien, som fremstår som en slags prototyp for følelsen, var vi interessert i å snakke med mennesker som aldri hadde hørt om kama muta og høre hva slags betydning de tilla det å bli rørt og hva slags rolle opplevelser med å bli rørt spilte i deres liv i akkurat denne livsfasen. Tiden hvor et barn kommer til verden og relasjonene foreldrene inngår i endrer seg som en følge av det nye barnet, ville være en god tid å få innblikk i hva det å bli rørt kan bety for folk i deres liv.

Kama muta-konstruktet er basert på et stort og variert empirisk grunnlag som omfatter etnografier, historiske kilder, klassiske tekster, intervjuer, spørreundersøkelser, deltagende observasjon og eksperimenter (Fiske, 2019; Fiske et al., 2019). Det har etter hvert blitt publisert en stor mengde

empiriske studier på kama muta med en kvantitativ metodikk, særlig i forbindelse med krysskulturell validering av kama muta-konstruktet og den tilhørende måleskalaen KAMMUS (Se Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019 for litteraturgjennomgang). Det har likevel ikke blitt publisert noen inngående kvalitativ studie av kama muta så vidt vi vet. Vår studie har slik en plass å fylle og kan også bidra til å generere hypoteser for videre utvikling av konstruktet.

1.3 TILKNYTNING

Tilknytningsteori ser på relasjonen mellom foreldre og barn med fokus på barnets tilknytningsmønster og hvordan dette henger sammen med barnets utvikling videre i livsløpet (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Bowlby, 1982). Tilknytningsteori har også blitt utvidet til å omfatte tilknytningsstil hos voksne (AAI) (Hesse, 2008), hvordan voksne knytter seg til partneren sin. Blikket på foreldrene i tilknytningsteori dreier seg hovedsakelig om hvordan foreldreadferd påvirker barnets tilknytning til foreldrene (Berk, 2009, s. 430-434) og hvordan foreldrenes egen tilknytningshistorie kan påvirke barnets tilknytning til dem (Fonagy, Steele, Moran, Steele & Higgitt, 1993). Tilknytningsforskning gir et rikt kunnskapsgrunnlag for å forstå hvordan barnet knytter seg til foreldrene og hva barnet trenger av foreldrene for å kunne få en trygg tilknytning til dem. Det finnes mange teoretiske blikk på hvordan foreldre-barn-forholdet utvikler seg, hvordan barn utvikler seg sett i sammenheng med foreldre/barn forholdet, og hva foreldre kan gjøre for å bedre forholdet til barnet og fremme barnets utvikling (Bakermans-Kranenburg, Van IJzendoorn & Juffer, 2003; Fonagy, 2006, s. 53-99; Rutherford, Wallace, Laurent & Mayes, 2015; van IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg & Juffer, 2005).

Kama muta bringer inn et annet og komplimenterende perspektiv på prosessen der mennesker knytter seg til hverandre. I konteksten foreldre og barn, er kanskje det motivasjonelle aspektet ved kama muta det mest interessante: hvordan foreldre gjennom øyeblikk av kama muta kan få styrket indre motivasjon for å ta vare på babyen. Gjennom kama muta har vi et konseptuelt rammeverk som gjør oss i stand til å se direkte på prosessen der foreldrekjærlighet oppstår. Vi har ikke funnet studier som beskriver akkurat denne dynamikken, hvordan foreldre emosjonelt motiveres til å ha *lyst* til å ta vare på babyen sin, hverken innen kama muta-rammeverket, i tilknytningstradisjonen, eller andre steder, og vil derfor utforske den på en åpen, fordypende måte. For å kunne hjelpe foreldre i denne fasen mener vi det vil være nyttig med en bedre forståelse av opplevelsen av hvordan disse emosjonell-motivasjonelle prosessene utspiller seg i foreldrene og vår studie er et første skritt på veien for å utforske dette.

1.4 FORELDRE I TIDEN RUNDT FØDSEL

Det å få barn, særlig første gang, innebærer en stor omveltning i foreldrenes liv. Førstegangsførelde opplever endring både i seg selv som enkeltindivider (Baumeister, Vohs, Aaker & Garbinsky, 2013; Bleidorn et al., 2016; Nelson, Kushlev, English, Dunn & Lyubomirsky, 2013) og i parforholdet (Keizer & Schenk, 2012; Le, McDaniel, Leavitt & Feinberg, 2016; Mortensen, Torsheim, Melkevik & Thuen, 2012; Twenge, Campbell & Foster, 2003). Både for første- og flergangsførelde er barseltiden en overveldende del av livet med mange utfordringer, både av emosjonell og praktisk art. Plutselig har de ansvar for et lite liv. De første ukene av livet trenger spedbarnet kontinuerlig sensitiv reguleringshjelp med ting som temperaturregulering, hjelp til å falle til ro, hjelp til spising og å utvikle søvnmønster (Nugent, 2015). Spedbarn har korte søvnfaser, og de første ukene kan spedbarnet være like våkent på natten som på dagen. Slik får nybakte foreldrene som oftest mangel på sammenhengende søvn (Hiscock & Fisher, 2015). Førstegangsførelde i Norge i dag er ofte ganske alene i prosessen med å bli foreldre. Det er kort liggetid på barselavdeling (ett til tre døgn) og det vanlige er at de nye foreldrene drar hjem fra sykehuset før melkeproduksjon har kommet i gang og bor alene, uten å ha en storfamilie som de kan lære av og få avlastning av (Eberhard-Gran, Nordhagen, Heiberg, Bergsjø & Eskild).

Daniel Sterns begrep “konstruktiv skrøpелighet” (Stern, Bruscheiler-Stern & Freeland, 2000, s. 60) er betegnende for den psykologiske tilstanden mange foreldre befinner seg i tiden rundt fødsel. Stern viser til hvordan det å være i en sårbar, åpen og følsom tilstand setter mødre i stand til å tilpasse seg det nyfødte barnets behov. Den sensitiviteten som skal til for å ta vare på et nyfødt barn er så stor at nye foreldre kan oppleve at de blir litt skjøre og hudløse. Man finner igjen denne konstruktive skrøpелigheten i studier på nevrobiologiske og hormonelle endringer hos foreldre i perinatalfasen. Flere studier tar for seg komplekse forandringer i hjernestruktur og funksjon hos kvinner i perinatalfasen som omfatter mange ulike hjerneområder involvert i belønning/motivasjon, trusseloppdagelse, emosjonsregulering og sosial kognisjon. Disse forandringene er adaptive for omsorg, men predisponerer også for psykiske vansker (Barba-Müller, Craddock, Carmona & Hoekzema, 2019). Det er mange færre studier gjort av fedres hormonelle og nevrobiologiske endringer, men man ser også plastisitet hos menn som er primære omsorgsgivere (Abraham et al., 2014) og økte oxytosinnivåer hos fedre generelt (Gordon, Zagoory-Sharon, Leckman & Feldman, 2010).

Perinatalfasen er en periode i livet der særlig førstegangsforeldre gjerne opplever omstrukturerende og omveltende endring både intrapsykisk, i parforholdet og i livet. Deltagerne i vår studie var midt oppi denne overgangsfasen. Det å få ett nytt barn, er en overgang også for flergangsforeldre.

Relasjonskartet i familien vil endre seg, selv om foreldrene allerede har gjennomgått transformasjonen til å bli foreldre. Vi ønsket å gå i dybden og se hvordan kama muta spilte seg ut i denne perioden i foreldrenes og familiens liv.

2 METODE

2.1 EPISTEMOLOGISK GRUNNHOLDNING OG VALG AV ANALYSEMETODE

Psykologifaget har røtter både i naturvitenskap og de fortolkende tradisjonene fra samfunnsvitenskap og humaniora (Teigen, 2004). Disse tradisjonene utfyller hverandre og produserer kunnskap innenfor ulike epistemologiske rammeverk. Som en kvalitativ studie plasserer denne studien seg i den fortolkende tradisjonen. Vårt grunnleggende analyseperspektiv er fenomenologisk og fortolkende: Vi har undersøkt et fenomen (kama muta) slik det fremtrer for dem som opplever det. Dette har vi operasjonalisert på følgende måte: Vi undersøker deltageres opplevelser av å bli rørt slik disse opplevelsene forekommer i livene deres i perinatalfasen. Ved bruk av systematisk fortolkning i form av kvalitativ metodologi har vi hatt som mål å få tak i, utforske og forstå deltageres opplevelser så dypt, presist og rikt som mulig, samt å ha et bevisst blikk på våre egne forforståelser i denne prosessen. I kvalitativ samfunnsvitenskapelig forskning generelt er fenomenologi et begrep som viser til forskning hvor målet er å forstå sosiale fenomener sett fra aktørenes eget perspektiv (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 30). Vår studie står innenfor det samme epistemologiske rammeverket som forskningen på kama muta som helhet. Fiske, Schubert og Seibt integrerer i kama muta-konstruktet et biologisk syn på emosjoner som “natural kinds” med konstruktivistiske posisjoner som ser på emosjoner som kulturelt og språklig konstruert (Fiske, 2019; Fiske et al., 2019; Schubert et al., 2017). Deres ståsted er at emosjoner generelt, sosiale emosjoner og kama muta spesielt best kan forstås som samlinger av evolusjonært formede mekanismer *kombinert med* kulturelt overførte implementeringer og videreutviklinger av disse mekanismene (Fiske et al., 2019; Schubert et al., 2017).

De elementene vi har sett på når vi har undersøkt deltageres opplevelser er de samme elementene som typisk har vært tema for fenomenologien som filosofisk tradisjon etter Husserl som begynte med bevissthet og erfaring og ble utvidet til å inkludere den menneskelige livsverden (Heidegger) og

kroppen (Merleau-Ponty) (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 30). Fortolkende fenomenologisk analyse, forstått som den spesifikke kvalitative psykologfaglige metoderetningen IPA (Smith & Shinebourne, 2012), virket for tungrodd, sett i sammenheng med størrelsen på prosjektet og at vi gjorde en kvalitativ studie for første gang. Og ettersom vi har kama muta-konseptet og det teoretiske rammeverket som følger med dette å forholde oss til, så vi det som en fordel å velge en analysemetode som ikke brakte med seg en egen tung teoretisk overbygning. Vi ønsket å jobbe induktivt og holde analysen mest mulig datanær for å sikre at fortolkningene våre var godt grunnet i data. Til dette formålet valgte vi å gjennomføre en tematisk analyse basert på Braun og Clarkes (2006) fremstilling av metoden. Braun og Clarkes variant av tematisk analyse gav oss tydelige praktiske retningslinjer for å sikre at analyseprosessen ble nøyaktig, etterrettelig og datanær, uten å legge teoretiske føringer for filosofisk rammeverk, type data, eller analysenivå(er).

2.2 DESIGN

Designet vårt legger opp til to ting: å følge deltagerne over tid gjennom overgangen til å bli foreldre til et nytt barn og å utforske i detalj opplevelser av å bli rørt i denne perioden. Designet ble utarbeidet med veiledning fra Beate Seibt (UiO) og Alan Fiske (UCLA) og bestod av tre semistrukturerte intervjuer på en til en og en halv time hver, samt en dagbok. Første intervju skulle finne sted i løpet av tredje trimester, andre intervju så kort tid etter fødsel som familien var komfortabel med og tredje intervju seks uker etter fødsel. Foreldrene fikk dagboken utlevert ved første intervju og ble oppfordret til å føre denne frem til siste intervju. De fikk beskjed om å fylle den ut hver for seg, og hvis de ble rørt av samme situasjon skulle de fylle ut hver sin side. De fikk beskjed om å fylle ut når de opplevde seg rørt, både store og små øyeblikk. Intervjuene var semistrukturerte, og vi utarbeidet individuelle intervjuguider for hvert intervju basert på gjennomgang og analyse av de foregående intervjuene (se vedlegg 11, 12 og 13). Begrunnelsen for å velge et longitudinelt design hvor vi fulgte deltagerne over en tidsperiode var at vi slik kunne få et rikere bilde av overgangen fra graviditet gjennom fødsel og seks uker inn i barseltiden enn det vi ville fått med et enkeltstående intervju. Ved å følge deltakerne over tid, fikk vi innblikk i forventninger, drømmer og bekymringer før fødsel, hvordan fødselen hadde forløpt, hvordan de hadde det som foreldre kort tid etter fødsel og et stykke inn i barseltiden. Vi valgte dermed å samle inn større mengder data fra hvert foreldrepar, fremfor å intervju flere par én gang, i tråd med generelle anbefalinger i kvalitativ metode (Brinkmann & Kvale, 2015).

2.3 REKRUTTERING OG UTVALG

Deltakerne ble rekruttert gjennom helsestasjoner, fødselsforberedende kurs, mammafora på nett samt gjennom eget nettverk/våre private facebook-kontoer. To par ble rekruttert gjennom helsestasjon og to par er fra vår bekjentskapskrets. Vi har intervjuet fire heterofile par som var i veletablerte, velfungerende parforhold som hadde vart i fem til ti år. Alle hadde vært sammen i flere år før de fikk barn og alle barn var med samme partner. Deltagere var i slutten av tjueårene eller i tredveårene. Alle deltagere hadde fullført tilsvarende videregående skole og hadde studert noe utover dette, fra fagskole til mastergrad. De fleste var i jobb mens de resterende var under utdanning. Ingen av deltakerne jobbet i akademia, men alle hadde positive holdninger til forskning og høyere utdanning. Ingen av deltakerne hadde noen tydelige utfordringer eller livsbelastninger, fysisk, psykisk, eller sosialt, utover det perioden medfører for alle mennesker. Dessuten hadde de overskudd til å melde seg på seg på vår studie i denne hektiske fasen av livet. Den faktoren som utgjorde størst forskjell for hvordan livet deres så ut, var antall barn de hadde. To av parene fikk sitt første barn, et par fikk barn nummer to og et par fikk barn nummer tre.

2.4 DATAINNSAMLING

Datamaterialet bestod av elleve intervjuer på en til en og en halv time og tre utfylte dagbøker, der begge foreldre hadde fylt ut samme bok. Dagboken gav oss mulighet til å triangulere opplevelsene av rørt (Maxwell, 2012, s. 102-104). Ett foreldrepar rakk ikke å fylle ut dagboken, og ved samme par ble det ikke gjort noe intervju før fødsel, fordi barnet kom tidligere enn forventet.

Det overordnede målet for intervjuene var å utforske deltagerens opplevelser av å bli rørt både ved å få et rikt bilde av selve opplevelsen og av hvordan den var meningsfull (eller ikke) i kontekst av deres liv. Vi har forholdt oss til noen av de tallrike oppskriftene og fremgangsmåtene for hvordan oppnå dette og forsøkt å tilpasse intervjuteknikk underveis ettersom vi fikk mer erfaring med hva som virket og hva som ikke virket etter hensikten (Brinkmann & Kvale, 2015; Hermanowicz, 2002). I tillegg til mer generelle hensyn som hadde gjort seg gjeldende uansett hva slags intervju vi skulle gjennomføre, som å sørge for god kontakt, stille åpne spørsmål og la deltakerne snakke mest, har det særlig vært tre ting som har vært ekstra viktige i akkurat vår intervjuopprosess: å være bevisst egen forforståelse (se side 12-13) hypoteseteste tolkninger med deltakerne (se side 12) samt å finne gode måter å få en utdypende beskrivelse av deltagerens opplevelser på, som f.eks. kroppsforfølelser. Det å spørre direkte, "hva følte du i kroppen da?" mens de fortalte historien, stoppet historien opp og deltakerne forsvant inn i en problemløsningsmodus hvor de intellektuelt prøvde å finne svar på dette

spørsmålet. Den samme opplevelsen hadde vi når vi ba dem forklare hva som var rørende, da hendte det ofte at vi opplevde at vi beveget oss i en lite fruktbar retning. Deltagerne begynte å tenke analytisk på noe som ikke lot seg beskrive best på den måten. Vi fikk oftest de rikeste beskrivelsene der vi fikk deltakerne til å virkelig prøve å forklare oss opplevelsen i en sånn grad at vi som tilhørere skulle skjønne hvordan det hadde vært å være dem. Det var en fin linje mellom å stille nok spørsmål til at deltakerne fortsatte å fortelle og mellom å stille for mange, som også gjorde at historien stoppet opp. Dette var en læringsprosess.

I første intervju leste og undertegnet deltakerne samtykkeskjema (se vedlegg 2), vi gav praktisk informasjon om studien, fortalte kort om hvem vi er, hva slags type samtale dette skulle være og satte agenda for hvert av intervjuene. Innledningsvis spurte vi deltakerne om hvilke følelser som dominerte akkurat nå og hva de var opptatt av akkurat nå, for å få et bilde av hvem de var og en kontekst å snakke om rørt i. I første intervju brukte vi rundt en tredjedel av intervjuet på å først få deltakerne til å forklare hvordan de forsto følelsen rørt. Vi gjorde deres forståelse eksplisitt sammen med dem, før vi introduserte dagboken. I ett tilfelle gjorde vi en språklig avgrensning mot rørt i betydningen «berørt» av følelser generelt for å få tak i dette parets forståelse av følelsen rørt. Når vi introduserte dagboken forklarte vi at vi var interessert i nettopp deres opplevelser slik de var for akkurat dem, at avkrysningsboksene (se vedlegg 3 og under) var basert på typiske funn i lab, og at og at deres egen personlige opplevelse er noe annet enn gjennomsnittsfunn for mange mennesker som ser på rørende videoer. Vi understreket at avkrysningsboksene var der for å kunne være tidsbesparende og ikke utgjorde noen mal for hva det går an å føle i kroppen når man er rørt, de kunne krysse av dersom det passet og ellers fylle ut under “Annet”. I dagboken besvarte deltagerne spørsmål om hva som gjorde dem rørt med underspørsmål om situasjon, sanseintrykk, tanker og hva de kjente i kroppen (med avkrysningsbokser for *tårer; gåsehud eller frysninger; en varm følelse i midten av brystet; gråtkvalt, forfrisket, energisk eller oppkvikket*; samt et åpent spørsmål om andre kroppsfornebbelser med likertskala fra 0-6, hentet fra KAMMUS-spørreskjema (Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Videre spurte vi om motivasjon i form av hva de gjorde eller fikk lyst til å gjøre, samt om de fikk lyst til å dele opplevelsen eller delte den, og om hva slags betydning opplevelsen hadde for dem, vidt formulert som *tanke rundt opplevelsen* (se vedlegg 3 for dagbokmal og vedlegg 4 for følgeskriv). Vi spurte også om hvilke forventninger (håp, bekymringer) de hadde til fødsel og tiden som kom. Videre avtalte vi at de skulle kontakte oss når de var klare for intervju to etter fødsel. Intervju to foregikk fra under en uke til to uker etter fødsel, og fokus for intervjuet var første møte med baby. Vi spurte hvordan det gikk med dem, og hvordan det hadde gått

med tanke på forventningene og bekymringene vi snakket om i første intervju, hvordan det var å møte barnet for første gang, hvordan det var å se partner med barnet for første gang, hva som var den sterkeste opplevelsen i forbindelse med at barnet kom til verden, samt at vi spurte hvordan fødselen hadde vært. Ved å ha unnagjort formell informasjon i intervju en og ha delegert samling av tråder og avrunding til et tredje intervju sto både vi og deltakerne frie til å fokusere utelukkende på det første møte til barnet, fødsel og hvordan de hadde det for tiden. Hovedfokus i intervju 3 var å ta utgangspunkt i dagboken og la deltakerne fortelle fritt ut ifra de episodene de opplevde som viktigst i intervjuperioden.

2.5 ANALYSE

Vi tok utgangspunkt i Braun og Clarkes (2006) seks analysefaser. Analysen var iterativ, vi gikk fra datainnsamling til analyse til ny datainnsamling til analyse osv (Miles, Huberman & Saldaña, 2014, s. 343). Vi intervjuet deltakerne spredt utover et år. Slik ble det mulig å transkribere og analysere hvert intervju ved å kode det i NVivo før vi tok et nytt. Det at analyseprosessen løp parallelt med datainnsamlingen gav oss mulighet til å styre videre innsamling av datamateriale basert på den utvidede forståelsen hvert nye intervju gav oss og vi videreutviklet intervjuguidene og tilpasset dem til hvert enkelt intervju. Slik hadde vi muligheten til å forfølge interessante tråder fra forrige intervju, stille oppklarende spørsmål der vi var i tvil om vår forståelse og tolkning, samt utforske nye spørsmål som var kommet opp i analysen av det forrige intervjuet.

Begge to var til stede i hvert intervju og skrev ned observasjoner og tanker umiddelbart etter at intervjuet var over. Vi transkriberte annet hvert intervju, hørte og leste gjennom transkriptet sammen og tok nye notater i en logg (fase 1). Vi transkriberte intervjuene ortografisk samt inkluderte meningsbærende pauser, trykk, tonefall, latter og kroppsspråk der disse var viktige for vår forståelse. En av deltakerne hadde ikke norsk som morsmål og intervjuene med det paret foregikk på engelsk som var det språket paret brukte sammen i hverdagen. Intervjuene som foregikk på engelsk ble transkribert på engelsk og inngikk i analysen på engelsk, det er kun sitatene som er brukt i oppgaven som er oversatt til norsk. Deltagerne har fått andre navn og vi har endret identifiserbar informasjon.

I den første kodingen i NVivo, brukte vi kodingen som utforskning. Vi jobbet induktivt og kodet så vidt og bredt vi kunne for å passe på at vi ikke gikk glipp av noe viktig bare fordi vi ikke så relevansen ved første blick (fase 2), før vi gikk til neste intervju. I innledende fase kodet vi alle betydningene vi kunne finne i intervjuene, og slik fikk et og samme tekstfragment gjerne mange

forskjellige koder. På denne måten fungerte kodingen som en tolkning av hvert enkelt fragment ved å peke på betydningene vi så. Vi fikk dermed ikke en redusering og rydding av data inn i overskrifter, men et ekspansivt og viltvoksende kodetre (se vedlegg 8 og 9 for eksempler fra NVivo). Mens vi jobbet med koding i NVivo, lette vi etter mønstre, sammenhenger og spenninger mellom de ulike betydningene (kodene). Vi førte hver arbeidsdag logg over ulike måter å forstå små deler og større helheter i datamaterialet vårt på. Her skrev vi også ned elementer vi ikke kunne plassere eller forstå per da, som for eksempel at noen beskrev en opplevelse av å være rørt uten tanker. De tingene vi ikke forsto og lurte på, ble stadig klarere for oss etter hvert i analyseprosessen og en del av disse ble grunnlaget for sluttanalysen. Gjennom systematisering av datamaterialet ved hjelp av koding i NVivo og loggføring, satt vi igjen med et overveldende antall utkast til ulike små og store sammenhenger og mønstre i datamaterialet vårt som vi så skulle organisere til en helhetlig analyse (fase 3-4). Alt var knyttet til alt, enten i en spenning eller i en sammenheng, på flere plan. Vi fulgte Braun og Clarke (2006) og organiserte kodene våre med overkategorier og underkategorier, (fase 3 og 4). Vi kom frem til et tematisk kart med seks overordnede temaer (fase 5). Videre skrev vi en datanær og i hovedsak semantisk tematisk analyse basert på dette kartet (fase 6).

Ved gjennomlesning av denne analysen fant vi ut at de viktigste sammenhengene lå implisitt i denne teksten, som grunnlaget for hvorfor vi hadde valgt disse temaene. Vi valgte å skrive en ny latent tematisk analyse av funnene våre der vi skrev ut analysen som vi ikke fikk satt ord på i det første utkastet (gjentakelse av fase 4-6). Vi fortsatte analyseprosessen inntil vi fant et perspektiv hvor alle de viktigste meningsdimensjonene fra foregående analyser hang meningsfullt sammen i et større bilde. Den siste analysen ble strukturert rundt de to undergruppene av kama-muta som i et tematisk analyse-rammeverk vil kalles latente temaer, samt livsløpsperspektivet som gir mening til helheten.

Braun og Clarke (2006) understreker at man kan og bør gå tilbake til tidligere trinn, men det ligger i deres beskrivelse at det finnes deler av prosessen man blir ferdig med, legger bak seg og bygger videre på. Vi har opplevd vår prosess mer som en sirkel hvor ingen trinn har blitt endelig tilbakelagt. Når vi forsto noe nytt i analysen, gikk vi tilbake og så på de foregående intervjuene i dette lyset. Vi hadde stor nytte av tanken på den hermeneutiske sirkel slik den beskrives i Gadammers *Sannhet og metode* (2012) for å tørre å tro på at dette var et ledd på veien mot en stadig bedre forståelse av helheten i lys av delene og delene i lys av helheten, og ikke å gang på gang rykke tilbake til start.

2.6 VALIDITET OG REFLEKSIVITET

Vi forstår validitet i kvalitativ forskning som hvor plausibel og riktig en beskrivelse, konklusjon, forklaring, fortolkning eller annen form for fremstilling av data er (Maxwell, 2012, s. 212). God validitet i en kvalitativ studie er slik et spørsmål som er relevant i alle ledd i prosessen. Spørsmålet om validitet er begrunnelsen for å inkludere en nokså detaljert beskrivelse av intervjuprosess og analyseprosess samt det å legge ved intervjuguidene og den første tematiske analysen. For å gi en så god og plausibel fortolkning som mulig har vi vært grundige med at vi i hvert tilfelle skulle være sikre på at vi hadde en så god som mulig forståelse av hva deltagerne faktisk mente med det de sa, før vi sammenstilte tekstutdrag i NVivo. Vi har også gått tilbake til transkriptet for hver ny analytisk sammenstilling for å sikre at vi ikke husket feil, at vi fikk med oss konteksten og at vår analyse var trofast mot data. Vi har brukt mye tid på å være djevelens advokat for hverandre og lete i datamaterialet etter noe som motsier argumentene våre, og lett etter alternative tolkninger. Underveis i intervjuprosessen har vi testet ut hypoteser ved å spørre deltakerne om våre fortolkninger var riktige. Ved flere anledninger viste det seg at vi tok feil, og noen av disse viste seg å være interessante spor å følge videre.

Det er to validitetstrusler som har vært særlig relevante for vår studie. Den ene validitetstrusselen vi vil peke på er muligheten for at deltagerne skulle fortelle om å være rørt som viktigere og større enn det egentlig var for dem for å oppfylle våre antatte forventninger. Vi forsøkte å motvirke dette ved å gjøre det tydelig at vi ikke visste hvor vanlig det var å bli rørt i denne perioden og at vi var minst like interessert i å høre om det dersom de aldri ble rørt som om de ofte ble rørt. Den andre går på vår egen rolle i produksjon av data og analyse. I kvalitativ forskning går det ikke an å skille forskeren fra datamaterialet. I intervjuprosessen er det åpenbart (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 63-65; Maxwell, 2012, s. 124) og det samme gjelder i analyseprosessen; det er forskeren som fortolker datamaterialet (Braun & Clarke, 2006; Finlay, 2002; Maxwell, 2012, s. 124). De to største fellene for oss i så henseende, har vært å bare finne igjen vår fagkunnskap om kama muta og spedbarnstiden i det deltagerne fortalte oss, eller bare finne igjen oss selv, bare se de av deltagerens opplevelser og erfaringer som ligner våre egne. Faren besto i å se for snevert på deltagerens fortellinger og kun gå videre på spor som allerede var godt optråkket, eller å faktisk tolke deltakerne feil. Dette gjaldt både intervjuprosess og analyseprosess. Løsningen på problemet innebar to trinn: For det første måtte vi åpne opp for deltagerens faktiske opplevelser og erfaringer som noe forskjellig og annet enn våre egne erfaringer, og som noe som ikke lar seg redusere til psykologisk teori. Det å forholde seg åpen og unngå reduktivitet krevde for det andre en stor grad av refleksivitet. Vi måtte ha et

vedvarende og bevisst blikk på vår egen forforståelse, legge den aktivt til side for å kunne være så åpne som mulig for å forfølge forskningsspørsmålet vårt uten lukkende antagelser om hva vi kom til å finne. Vi har hatt stort utbytte av å være to forskere som har jobbet sammen fordi vi i fellesskap har kunnet utforske hverandres fagkunnskap, personlige erfaringer med å få barn, være foreldre og være i parforhold, samt implisitte antagelser, holdninger og verdibedømminger. Dette har tatt form av lange, engasjerende, krevende og svært givende samtaler. Arbeidet med å gjøre bevisst våre egne holdninger, verdivalg og erfaringer som påvirker vårt syn på hvordan det er å få barn og hva det vil si å være foreldre, har vært spesielt viktig i vår studie fordi fødsel og foreldreskap er følelsesladede temaer hvor det er lett å bli blind for egne antagelser og verdibedømminger.

To av foreldreparene var bekjente av en av oss, men vi opplevde ikke noen merkbar forskjell på disse samtalene og på samtalene med parene som var helt fremmede for oss begge. Vi tror det skyldes at deltakerne i alle tilfeller var helt nye for én av oss, så alt måtte uansett forklares til intervjueren de ikke kjente. I tillegg fulgte vi konvensjonene for et intervju, med tydelige rammer, og ikke en vennesamtale. Det at vi selv har opplevd fødsel og spedbarnstid og er i samme generasjon som deltagerne, hadde derimot en tydelig innvirkning på hvilken type samtaler vi fikk. Samtlige deltagerne spurte tidlig i første intervju om vi hadde barn selv. Det tyder på at dette hadde en betydning for dem. Vi tror de spurte for å undersøke hva vi kunne forstå og hva slags samtale de kunne ha med oss. Generelt opplevde vi at samtalen i samtlige intervjuer gled lett. Det var en god tone, mye latter og deltagerne virket ivrige og engasjerte. På bakgrunn av at vi og deltagerne er i noenlunde samme livssituasjon, har vi tenkt på muligheten for at vi kunne forstå for fort og at deltagerne kunne forklare for lite fordi de antok at vi skjønnte hva de mente. Vi har forsøkt å løse dette med å heller spørre en gang for mye enn en gang for lite om vi har forstått riktig. Alt i alt har vi opplevd det som en stor fordel i gjennomføringen av alt fra design til siste analyse at vi selv har personlig erfaring med denne delen av livet.

Som profesjonsstudenter hadde vi en del tidligere erfaring med samtale- og intervjuteknikk som vi benyttet oss av. I og med at denne erfaringen i hovedsak var fra kliniske samtaler, jobbet vi i forkant av intervjuprosessen med å vurdere hva vi kunne bruke i forskningsintervjuer og hva vi måtte legge fra oss. Vi kom frem til at vi kunne bruke det vi kunne om å åpent utforske fenomener i terapi, men måtte bytte fra et overordnet fokus på at samtalen skulle være nyttig for personen vi snakket med til at samtalen skulle være nyttig i kraft av å belyse forskningsspørsmålet vårt. I praksis vil kanskje ikke disse samtalene se så forskjellig ut, men for oss var det viktig å legge fra oss tanken om at vi skulle

hjelp deltagerne med noe som helst og snu det til at de skulle hjelpe oss med å få større og bedre forståelse og kunnskap.

2.7 ETIKK

Vi søkte REK og NSD (se vedlegg 6 og 7). Se vedlegg 5 for forskningsprotokollen. REK fastslo at vår forskning ikke var å anse som helseforskning, og NSD konkluderte at gjennomføringen av vårt prosjekt tilfredsstillende ivaretok deltagerens personvern. Veileder Beate Seibt søkte TSD for oppbevaring av data. Deltakerne fikk informasjon om studien først via en invitasjon (se vedlegg 1) og underskrev samtykkeerklæring (se vedlegg 2) før vi satte i gang lydopptak ved første møte. I tillegg forklarte vi innholdet av samtykkeerklæringen muntlig og understreket av de kunne trekke seg når som helst uten å oppgi noen grunn. De parene som var bekjente hadde en god forståelse av hva det ville si å være deltager i et forskningsprosjekt, og både vi og deltagerne forholdt oss bevisst til forskjellen mellom et forskningsintervju og et vennebesøk. For å unngå at deltakerne følte på forpliktelse til prosjektet som handlet om personlige bånd, var vi ekstra tydelige ovenfor disse parene på at deltagelse kun var aktuelt under forutsetning av at de følte seg fri til å trekke seg uten å oppgi grunn.

Deltagerne var i en sårbar periode av livet. Derfor var det viktig for oss å passe på å være ekstra lydhøre for hvordan deltakerne faktisk hadde det og være åpne for at de kunne være opptatt av helt andre ting enn å bli rørt og at kanskje helt andre følelser enn rørt dominerte hos dem akkurat da. I forskningsspørsmålet vårt var vi opptatt av å se foreldrenes opplevelser med å bli rørt i kontekst av deres liv. Dette var ikke kun en akademisk overveining, men også et etisk spørsmål. Når vi skulle intervju mennesker rett før og etter fødsel synes vi med vår kliniske bakgrunn at det ville vært både kontraproduktivt og lite sensitivt å insistere på å snakke om å være rørt uten å først anerkjenne og gi litt plass til det deltagerne måtte stå i der og da, for eksempel hvis fødselsangst skulle være den dominerende følelsen i øyeblikket eller i livet akkurat da. Vi har tenkt på om vårt fokus på å føle rørthet kunne oppfattes som en normativ forståelse om at det å være mer rørt er bedre enn å være lite rørt, og har jobbet med ordvalg og spørsmålsstilling for å unngå at det skulle skje. Det beste botemiddelet mot denne eventualiteten synes vi har vært det å være genuint interessert i deltagerens reelle erfaring og hvordan opplevelser av å bli rørt kan inngå i denne eller ikke.

Valget av design var i tillegg til å være faglig fundert, også lagt opp etter etiske avveininger. Vi vurderte det som mer skånsomt å få unnagjort praktisk informasjon før babyen ble født og ville

trenge mesteparten av deltageres oppmerksomhet. Vi ønsket å ha frihet til å gjøre intervju to kort dersom det var ønskelig for deltagerne, og å kunne ha fokus *kun* på fødsel og første møte med barnet. Praktisk var vi også oppmerksomme på å ikke bruke mer tid enn nødvendig og passe på å avrunde før foreldrene ble slitne eller lei, spesielt i det første intervjuet etter fødsel. Vi møtte foreldrene der det passet dem, og lot dem bestemme tidspunkt. I og med at vi har så få deltagere, har vi vært ekstra oppmerksomme på å anonymisere og ikke inkludere unødvendig gjenkjennbare detaljer ved historiene. Vi har sett på det deltakerne har delt med oss med ærbødighet. Vi har transkribert alt, analysert alt og brukt alt datamaterialet, ikke latt noe være overflødig og laget den beste analysen vi kunne. Dette har vært viktig for oss for å kunne rettferdiggjøre deltageres tidsbruk.

2.8 STYRKER OG BEGRENSNINGER

Denne studien har noen styrker og noen svakheter. Utformingen av designet har gitt oss muligheten til å gå i dybden på deltageres erfaringer med å bli rørt i tiden rundt fødsel. I valget om å gå i dybden på noen få deltagere ligger også en åpenbar begrensning med tanke på bredde. I kvalitativ forskning er ikke økt antall deltagere et kvalitetstegn i seg selv. Med et bredere design, hvis vi for eksempel hadde valgt å utføre 13 intervjuer på ett tidspunkt med 13 forskjellige deltagerpar, hadde vi fått en tilsvarende størrelse på datamaterialet som vi har. Da hadde vi fått snakket med 26 deltagere istedenfor 8 og fått flere perspektiver inn. Styrken ved det longitudinelle designet ligger i at vi har fått følge deltakerne gjennom den overgangen som ligger i tiden rundt fødsel, vi har rukket å bli kjent med dem, og dermed fått en større forståelse for hva det å bli rørt betyr for dem personlig enn hva vi ville klart ved et enkeltstående intervju. Ved å snakke med dem flere ganger kunne vi også sjekke om vi hadde forstått dem riktig, sjekke tolkninger fra forrige intervju og triangulere en og samme rørtopplevelse som kunne bli fortalt om i flere intervjuer og dagbok, slik at vi satt igjen med et rikere bilde og var tryggere på vår forståelse av det de fortalte om, enn det vi ville vært etter et enkeltstående intervju.

Dagboken inneholdt avkrysningsbokser med kroppsformannelser fra det krysskulturelt validerte KAMMUS-spørreskjemaet (Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Vi ønsket å få tak i deltageres kroppsformannelser i rørtetsøyeblikket som en del av vår fenomenologiske utforskning og avkrysningsboksene ble inkludert i dagboken for å gi deltagerne en enkel og tidsbesparende måte å rapportere kroppsformannelser på. Dette kan sees på både som en styrke og en svakhet. En mulig begrensning ved vår studie er at dette kan ha ledet deltakerne i deres forståelse

av hvordan det å bli rørt kan oppleves. På den andre siden har vi gjort en innsats for å motvirke dette, og derfor tror vi ikke at avkrysningsboksene har påvirket funnene våre i negativ retning (se s. 14). Det kan ha vært en fordel at deltagerne var interessert i forskning. Dermed kunne vi forklare at vi var interessert i deres personlige opplevelser og at dette er noe annet enn gjennomsnittsfunn i en lab. Vi kunne forklare forskjellen på å se på individuelle opplevelser og aggregerte funn og være sikre på at de forsto hva vi mente.

Dagboken gjorde det dessuten mye lettere for oss å sammenligne våre funn om opplevelser med å være rørt opp mot kama muta-konstruktet fordi dagboken ga oss strukturert informasjon om kroppsformennelser. Det at det kunne være vanskelig å få deltagerne til å fortelle om kroppsformennelser i intervju (se s. 13 og 14) hadde vært et større problem for oss om vi ikke hadde hatt dagboken i tillegg å ta utgangspunkt i. Dessuten har vi inntrykk av at dagboken var med på å holde engasjement for prosjektet oppe. Vi utformet den som en minnebok som deltakerne skulle få beholde, og flere av dem satte pris på denne ideen, fordi de slik var sikre på å ikke glemme de fine rørtøyeblikkene.

Det at to av deltagerparene var bekjente av en av oss, kan ha vært både en styrke og en mulig svakhet. Generelt kan det å kjenne noen føre til at man lettere åpner opp og snakker fritt eller til at man reserverer seg mer, avhengig av relasjonen og temaet som skal diskuteres.

Vi opplevde å få god kontakt fra første stund med samtlige par og vår vurdering er at det ikke var noen forskjell som var relevant for studien mellom intervjuene av helt ukjente par og parene fra bekjentskapskretsen til en av oss. Vi tror det handler om at parene i alle tilfeller var helt ukjente for en av oss og at temaet rørthet ikke ble oppfattet som et sensitivt tema for noen av deltagerne våre.

3 FUNN

3.1 OVERSIKT OVER VÅR ANALYSE

I datamaterialet vårt fant vi to grupper med beskrivelser av å bli rørt som lignet innad på hverandre og som skilte seg fra hverandre, som vi ga navnene flyktig rørt og rørt som ro. Vi plasserer flyktig rørt og rørt som ro som to underkategorier av kama muta, og har slik tre nivåer av begreper som betegner noe av det samme: kama muta på et overordnet og teoretisk nivå, flyktig rørt og rørt som ro på analysenivå og rørt på datanivå. Vår analyse av deltagernes rørtopplevelser er organisert langs to

dimensjoner. Den ene er de to latente temaene flyktig rørt og rørt som ro, og den andre er deltagerens livsløp. Denne analysedimensjonen er ikke et funn eller et “tema”, men konteksten de selv satte opplevelsene sine inn i, det som gav mening til rørtøyeblikkene og dermed til analysen vår som helhet. I det følgende vil vi først ta for oss store linjer i datamaterialet. Deretter vil vi gjennomgå de trekkene ved deltagerens rørtopplevelser som var like enten det er snakk om flyktig rørt eller rørt som ro. Videre vil vi gå igjennom først flyktig rørt og så rørt som ro med vekt på de opplevelseskvalitetene som er særegne for hver kategori. Avslutningsvis vil vi ta for oss deltagerens opplevelser av hvordan indre forhold og ytre omstendigheter la til rette eller var til hinder for det å bli rørt.

3.2 STORE LINJER I DATAMATERIALET

Vi fulgte deltagerne over tid og ble vitne til overgangen de gjennomgikk fra graviditet og gjennom den første barseltiden. Spesielt for foreldrepårene som opplevde dette for første gang, var det slående hvor forskjellig inntrykk de ga for hvert møte, fra forventningsfull usikkerhet i graviditet var de ved neste møte forvandlet til foreldre. Ved siste møte var det som om babyen alltid hadde vært der og de var foreldre med den største selvfølgelighet. Deltagerne likte å snakke om temaet rørt, det var lett å få dem i tale. Flere bemerket at de likte å høre partneren sin fortelle om når han eller hun hadde blitt rørt og å snakke sammen om det. Flere fortalte at de satt pris på å bli mer bevisst denne følelsen og rørende hendelser gjennom deltakelsen i studien. Beskrivelsene av rørende hendelser utgjorde som oftest også en beskrivelse av barnet, partneren eller annen nær familie av den som fortalte. Disse beskrivelsene løftet frem noe partneren eller barnet sa, gjorde eller *var*, som fortelleren ble rørt av. Foreldrene hørte nøye etter og virket genuint nysgjerrige på hva partneren deres hadde å si. Gjennom blikkene de sendte hverandre og historiene de fortalte oss, viste de hverandre at de satte pris på og var stolte av hverandre. Vi ble vitne til mange uintenderte, indirekte kjærlighetserklæringer. Flere ganger tok en av foreldrene over intervjuerrollen og fortsatte å stille spørsmål til partneren sin om det å være rørt eller en rørende opplevelse. Det var tydelig at de satte pris på å se den andres varme blikk på babyen, dem selv, familien og deres felles opplevelser.

I perioden før fødsel fortalte førstegangsforeldrene om rørende opplevelser som gikk på å forberede seg til de nye foreldrerollene og å ta inn over seg at det faktisk kom et barn snart.

Flergangsforeldrene fortalte primært om å bli rørt av barna de allerede hadde i tiden før fødsel. Da barnet kom, handlet de rørende opplevelsene for samtlige deltagere mye om første møter med den nyfødte: mellom dem selv og baby, partner og baby, søsken og baby og besteforeldre og baby. I

barseltiden handlet en stor del av episodene fra samtlige deltagere om å få kontakt med babyen: blikkontakt, kroppskontakt og det å føle at man er i kommunikasjon/samspill. Førstegangsforeldrene fortalte om mange episoder der de ble rørt av den nye foreldrerollen, enten sin egen eller partners, mens flergangsførelde ble rørt av nye søskenroller, nye søskenrelasjoner og endringer i eksisterende søskenrelasjoner i den nye familiekonstellasjonen. De foreldrene som hadde mye å gjøre utenfor hjemmet i barseltiden og var borte fra familien daglig ble ofte rørt i forbindelse med adskillelse og gjenforening. De foreldrene som konstant hadde omsorg for spedbarnet og ikke hadde så mange andre ansvar i tillegg ble i barseltiden oftere rørt enn de andre deltagerne og ble i større grad rørt av små detaljer ved babyens adferd og fysiske vesen. De som hadde mye å gjøre/ha ansvar for utenom babyen var opptatt av hvordan de kunne legge til rette og faktisk la til rette for uforstyrret tid sammen. Når de hadde uforstyrret tid med baby opplevde de at de lettere ble rørt og de ble oftere rørt.

3.3 TREKK SOM KARAKTERISERER BÅDE FLYKTIG RØRT OG RØRT SOM RO

Til leseren: Førstegangsførelde har vi kalt Helle og Eirik, Adam og Linn. Paret som fikk sitt andre barn har fått navnene Pia og Henrik, og paret som ventet sitt tredje barn har vi kalt Ida og Anders. Vi referer til deltagerne med disse navnene i presentasjonen av funnene.

3.3.1 En positiv følelse

Deltakerne fortalte at de likte å være rørt. De så på det som en positiv følelse de satte pris på å oppleve, og noen fortalte at de bevisst oppsøkte og så frem til rørende øyeblikk. Et illustrerende eksempel er hvordan Pia og Henrik planla og la til rette for at store øyeblikk skulle bli rørende:

Henrik: Ja, litt sånn som når faren min da, som kom med (navn storebror), sånn måtte prøve på en måte å stage litt, for faren min han hadde veldig lyst til å treffe (...) Vi måtte på en måte styre det litt da, si ifra ja vi har veldig lyst til at (navn storebror) skal komme inn og hilse på lillebroren sin først, ikke sant, og da har vi bygget opp veldig mye forventninger, som, jeg ble jo på en måte rørt bare av tanken på det.

I: På at (navn storebror) skulle komme?

Henrik: Ja, ikke sant. Så det ble veldig viktig at det skulle være riktig da, at det ikke ble spolert av en innbusende farfar som på en måte (...)

Pia: Må man som du sier stage det litt

(Intervju 1)

3.3.2 Kjærlighet

I designet vårt henger rørt og kjærlighet ekstra tett og tydelig sammen fordi deltakerne ble spurt om erfaringer med å bli rørt i en tid av livet der det meste som skjer handler om eller har en sammenheng med kjærlighetsrelasjonene de har til sine aller nærmeste. Deltakerne satte rørt i sammenheng med andre «varme følelser», men de skilte ut rørt som en egen følelse. Kjærligheten deltakerne hadde til hverandre lå under og ga mening til alt de fortalte om. I kraft av nære bånd og

kjærlighet kunne et babyplagg i graviditeten være veldig rørende. Det handlet ikke om klær, men om å innse at babyen snart kom. De plasserte opplevelser av å bli rørt i samme landskap som kjærlighet, forelskelse, nærhet, ømhet og å vise hverandre godhet. Kjærlighet og rørthet henger nært sammen i beskrivelsene, også på den måten at selve opplevelseskvaliteten ble beskrevet som litt lik. Uttrykk som ble brukt for å beskrive opplevelser av å bli rørt var for eksempel «varme», «intens kjærlighet», «salighet», «boblende følelse», «en liten god følelse» og «bare sånn fint».

Noen av deltagerne la vekt på at rørthetsfølelsen opplevdes mer intens de gangene de ble rørt av noen de elsket. Adam påpekte at mange av episodene med datteren kunne rørt ham selv om det hadde vært et annet barn, men at han mente at han ikke ville blitt like rørt. Følelsen ble ekstra sterk når det kom til datteren: “Jeg tror tilknytningen på en måte intensiverer følelsen. Jeg ville føle noe lignende, men det er bare litt mer når det kommer til henne. Det er bare mer. Enn det føles med noen andre.” Han kjente at båndet han har til henne forsterket rørthetsfølelsen. De opplevelsene Eirik kalte for intens kjærlighet tilsvarer opplevelser andre snakker om som å være rørt av babyen, og som vi har gruppert som “rørt som ro”. Flere av deltagerne fortalte også at rørthetsfølelsen opplevdes kvalitativt forskjellig når de ble rørt i en kjærlighetsrelasjon i forhold til å bli rørt av noe eller noen de ikke hadde denne typen relasjon til. Linn presiserte at det å bli rørt av noen ikke nødvendigvis betød at hun elsket dem, men at det å bli rørt *av babyen* føltet ganske likt som kjærlighet. Hun beskrev det som en “emosjonell reaksjon på å elske henne”. Helle satte opp et skille mellom å bli rørt hvor følelsen oppstår i livet direkte relatert til noe som er viktig for henne personlig, og det hun kaller for “Titanic-rørt” hvor hun blir rørt av noe(n) “utenfor en selv”, som å se en film hvor man lar seg berøre av fiksjon eller mennesker man ikke kjenner:

det er den formen for rørt, som er kanskje utenfor en selv hvor man blir, ja, påvirket. Og så er det den andre som skjer hvis det er noe som føles veldig viktig i livet eller sånn hvis det skjer forskjellige ting som føles, ja, viktige

(Intervju 1)

Anders og Ida satte opp det samme skillet og stilte spørsmål ved hvor genuine rørthetsfølelser som oppstår uten noen kjærlighetsrelasjon i bunnen er. Anders var inne på at det å si at man ble rørt også kan fungere som en frase, der utsagnet heller kan forstås som en måte å si at “dette er viktig for meg”, heller enn en rapportering av faktisk indre følelsestilstand

Man kan veldig ofte høre alle andre “å jeg ble så rørt av det, å jeg ble så rørt av det”, men hva er ekte ikke sant? Hva betyr det når man blir rørt? “Å så fint”, “åh, det var koselig”, kanskje det er en helt annen følelse?

(Intervju 1)

Verken Ida eller Anders opplevde å bli rørt av noe de hørte, leste eller så på tv i prosjektperioden. De pleide bare å bli rørt i kjærlighetsrelasjonene sine, stort sett av barna. Når det ikke handlet om

menneskene Ida virkelig var glad i, opplevdes situasjoner som kunne vært rørende for andre ikke som viktige og betydningsfulle for henne:

Man kan jo bli rørt av ting man hører om og leser om og ser på tv og sånn, man kan jo egentlig bli det, men rørt på kanskje litt annen litt mindre måte da, eller at det ikke har like stor betydning for meg kanskje, når det skjer når man blir rørt av sånn ting med barna, det er liksom folk som er viktig for en da (Intervju 3)

3.3.3 Intensitet

Felles for rørtopplevelsene i vårt datamateriale var at de ble beskrevet som sterke, med ord som «stort», «viktig» og «skjellsettende». I intervjuene fortalte de at det var snakk om sterke opplevelser, og at de kunne føle seg overveldet av å bli rørt generelt. Opplevelsene opplevdes også som sterke fornemmelser i kroppen. I dagboken krysset deltakerne ut forskjellig fra episode til episode, men jevnt over rapporterte de om høy intensitet på kroppsformemmelsene. Varme i brystet var krysset av for å alle episoder unntatt to episoder der deltakerne ikke hadde fylt ut kroppsformemmelser. Varme var alltid sterk, det vanligste tallet de krysset av for var 6, etterfulgt av 5, 4 og 3 (en episode). Forfrisket/energisk/oppkvikket ble krysset av mellom 3 og 6 og der det var krysset av for tårer var det krysset av over hele spekteret. Gråtkvalt lå mellom 3 og 5. Gåsehud ble krysset noe sjeldnere av på, og da med lavere intensitet, 4 var det høyeste på begge. De andre kjennetegnene ble krysset av for med varierende styrke.

3.3.4 Varme

Varme er det mest definerende trekket for rørtopplevelsene i vårt datamateriale og det eneste aspektet som alltid gikk igjen. Deltakerne snakket både om rørt som et medlem i gruppen «varme følelser» og om varme som en konkret fornemmelses kvalitet som hører til opplevelsen av å bli rørt. Betegnelsen «varm følelse» ble brukt både for å beskrive en fysisk fornemmelse og for å beskrive betydningen av følelsen. «Varm følelse» ble nevnt i hver eneste opplevelselsesbeskrivelse der kroppsformemmelser omtales. Varme ble oftest plassert i brystet, men også i halsen og i «hele kroppen».

3.3.5 Kroppsspråk

Det var også mange slående likheter mellom hvordan deltakerne formidlet beskrivelsen av følelsen rørt gjennom kroppsspråk og mimikk. Måten de uttrykte seg med kroppen når de forklarte hvordan det kjennes å bli rørt, var karakterisert av mykt ansiktsuttrykk, hendene til brystet, sammenkrøket klemmebevegelse med hele kroppen, sammen med beskrivende godlyder som «åhh eller nååh». Visuelt var det samme bevegelse som å klemme en baby til brystet. Det var akkurat som om dette var en kode for «dette beveget meg, dette var fint!». Både kroppsspråk og ord ga til sammen en beskrivelse av en relasjon hvor man klemmer hverandre, en helt nær relasjon som inviterer til fysisk

nærhet og klemming. Utdraget under illustrerer de typiske forsøkene fra intervjuene på å vise med kroppen hvordan følelsen opplevdes:

Ida: en sånn *god* følelse, man kan bli, det går ut i her
I: Men når du sa det så gjorde du sånn (hånd mot brystet)
Ida: ja
I: for du sa det er en sånn god følelse
Ida: inni her (ler)
I: (ler)
Ida: visualisere det (ler)
(Intervju 1)

3.3.6 Plutselig

Et aspekt ved opplevelseskvaliteten, som flere av deltakerne understreket, var at følelsen av å bli rørt kom *plutselig*. De brukte det at følelsen kommer plutselig når de skulle forklare hva rørt var for dem. Ingen av deltagerne beskrev at rørt kunne komme snikende på. De gav fylldige beskrivelser av hvordan denne plutseligheten opplevdes. Anders snakket om det «å bli tatt på senga» eller å bli «gripet av noe». Adam og Linn trakk frem det at noe var uventet, plutselig eller overraskende som forklaringer på hvorfor de var blitt rørt. Da Anders skulle forklare hva følelsen rørt var for ham i første intervju, vektla han at opplevelsen inneholdt både et overraskelsesmoment, noe han ikke var forberedt på, og at det var noe som «traff» ham i betydningen er viktig for ham eller ekstra fint. Det å bli rørt og det å bli overrasket eller overrumplet hang sammen for ham. Det at følelsen kommer plutselig var en del av opplevelsen:

Noe som treffer deg litt ekstra, kanskje. Det er litt sånn, kanskje når man ikke er forberedt da (...) ja, at man ikke, man forventer kanskje ikke at man skal få en reaksjon, eller man forventer en reaksjon, men den blir kanskje litt sterkere enn det man hadde sett for seg, da. Det er det som skjer når man blir rørt.
(Intervju 1)

I tillegg til beskrivelser av at følelsen kom brått på i situasjoner der deltagerne på forhånd visste at ting lå til rette for å bli rørt, som bryllup eller fødsel, består en stor del av datamaterialet vårt av rørende situasjoner som i seg selv oppsto plutselig. Øyekontakt er et eksempel som ble nevnt flere ganger. Helle og Eirik kom inn i en diskusjon seg imellom om hva plutseligheten, som en del av opplevelseskvaliteten ved rørt, bestod i eller skyldtes. Eirik fortalte at han opplever at følelsen kommer plutselig og Helle supplerte at det kanskje ikke er sånn at du selv skaper en plutselig opplevelse, men at du heller reagerer emosjonelt på en plutselig situasjon. De snakket om de samme to elementene Anders trakk frem. Eirik vektla det plutselige i opplevelseskvaliteten, mens Helle plasserte det plutselige i det viktige eller fine hun «treffes av». Hun ville ikke skille opplevelseskvaliteten fra datteren og hennes plutselige smil eller blikk; det viktige ved opplevelsen var at *datteren plutselig smiler*, ikke at *følelsen kom plutselig*. De var ikke uenige her, men utfylte hverandres perspektiver:

Eirik: Men de gangene som jeg har blitt rørt, så oppleves det i alle fall som noe som kommer veldig sånn plutselig. Men så er det det som ligger til grunn for det, er en sånn ro og en sånn (tenkepause) ja, det må liksom være et eller annet som ligger ...

I: Plutselig, en sånn plutselig kjærlighet, at du plutselig kjenner på den?

Eirik: Mmm! Men da må liksom det

Helle: Men er det ikke også fordi det kommer fra en situasjon, at du plutselig får blikkontakt eller hun smiler til deg, eller sånt noe? At det er ikke noe du selv skaper?

Eirik: Ja

(Intervju 3)

Både i situasjoner hvor deltagerne forventet seg å bli rørt, for eksempel første møtet med baby, og situasjoner hvor de ikke forventet å bli rørt, som å sitte å se på babyen som ikke gjør noe spesielt, var det et eller annet ekstra som skjedde eller som grep dem. De visste ikke *om* det kom, eller *når* det kom. Det var noe som skjedde plutselig i et lite sekund, ikke sekundet før eller etter. De måtte være årvåkne for å få med seg et skikkelig kortvarig glimt av et babysmil.

3.3.7 Kortvarig

Varighet definerte følelsen for deltagerne. Det at det er en kortvarig følelse er, sammen med at den kommer plutselig, en viktig komponent som deltagerne brukte til å skille denne opplevelsen fra lignende varme følelser. Når deltakerne opplevde å bli rørt var varighet ikke en indikasjon på hvor sterk følelsen var, den var alltid kort uavhengig av styrke. Anders satte fingeren på hvordan den korte varigheten definerte rørthet for ham ved å sammenligne med andre følelser. Han koblet varighet til styrke for følelser som sinne, tristhet og kjærlighet. Han mente at hvis man er ordentlig trist så varer ikke dette i to sekunder, og hvis man virkelig elsker noen så varer ikke dette i to sekunder, mens det med rørt er annerledes. Ordet Anders brukte om rørt, "akutt", er et ord som godt oppsummerer det flere deltagere beskrev når de snakket om enkelte sterke rørtopplevelser: følelsen kommer brått på, oppleves sterk og varer kort:

Anders: Ja, den er mer, den er bare sånn "oi" der kom den liksom. Det er ikke en følelse man har over tid eller som man, kanskje heller opplever veldig ofte. Men jeg opplever det litt forskjellig da

Ida: Ja

Anders: At den rørt følelsen er litt mer sånn som, den er litt sånn eh, nei akutt er kanskje et greit beskrivende ord, at den er bare sånn (knips) og så går den over like fort også, den vedvarer ikke i lang tid, eksempelvis som du sammenlikner med andre følelser og da, hvis man er sint så kan man kanskje være sint over litt lengre tid ikke sant, eller hvis man er veldig lei seg, man er ikke lei seg i to sekunder og så går det over. Det er ikke det samme med kjærlighet heller, man føler ikke kjærlighet i to sekunder og så er det over. Den rørtfølelsen er kanskje litt i den akutt-kategorien da.

(Intervju 3)

3.3.8 Personlig betydning

I datamaterialet vårt blir det i alle rørtopplevelser tydelig hvordan det å bli rørt henger sammen med personlig betydning. Slik deltakerne fortalte om rørtopplevelser var det opplevd betydning som gav følelsen, at det nettopp var betydningen på et personlig plan de reagerte på med å bli rørt. Et

eksempel er en rørende opplevelse Linn fortalte om: Noen venner av Adam hadde laget en overraskelsesbabyshower og Linn ble rørt da hun kom inn i restauranten og så alle som hadde møtt opp. Tanken som slo henne i det øyeblikket var: “Tenk at alle er her bare for oss!”. Hun fikk et pang av rørthet i en ellers fin situasjon preget av overraskelse og glede. Det var denne tanken, den personlige betydningen opplevelsen fikk for henne, som skilte ut et øyeblikk som et rørende øyeblikk. Det var ikke alltid den personlige betydningen ble oppsummert i en tanke i øyeblikket. Av og til lå den i de konseptuelle brillene deltagerne så situasjonen gjennom. Jevnt over gikk disse på nye relasjoner, nye roller og endring av relasjonskartet i familien. Hvilke konsepter en rørende situasjon vekket, var forskjellig fra deltager til deltager og fra situasjon til situasjon, men konsepter var med på å gi situasjonen en mening som skilte ut et øyeblikk som viktig og rørende.

De av deltagerne som ble foreldre for første gang, ble rørt av egen og partners rolleendring til “mamma” og “pappa”. Linn beskrev å bli rørt av en tanke som slo ned i henne på fødestuen: “Wow! Han er en *pappa!*”. Hun fortalte at denne tanken var “veldig til stede i hodet”, tok stor plass i øyeblikket, og var viktig og rørende for henne. Det lå en sterk tiltro og fravær av tvil i måten hun formidlet denne observasjonen på. Hun bemerket at det var som om han “ble pappa med én gang”, at det skjedde et skifte i ham. Adam passet inn i hennes pappakonsept, som inneholdt forestillinger om hva det vil si å være en god pappa. Flergangsforeldrene ble i stor grad rørt av nye søskenrelasjoner og nye søskenroller som “storesøster”, “lillebror” osv.

Et eksempel på dette er Ida og Anders som ble rørt av storesøsters umiddelbare reaksjon første gang hun møtte lillebror. Hun løp inn og utbrøt igjen og igjen: “Å, han er så søt!”. Foreldrene fortalte en historie om en lillesøster som ble til en storesøster da hun møtte sin nyfødte lillebror for første gang. Og hun tok ham godt imot. Den rørende betydningen i denne situasjonen kan vanskelig skilles fra de relasjonelle konseptene: “storesøster”, “lillebror”, “første møte”, “søskenkjærlighet” og “søskensjalousi”, og tankene og forestillingene disse konseptene består av for dem personlig.

Flere rørtopplevelser deltagerne fortalte om handlet om å se noe stort og betydningsfullt i en bitte, bitte liten hendelse eller detalj. Samtlige deltagere beskrev flere tilfeller der de ble rørt av *små ting* etter fødsel enn før; å se baby med partner mens de gjorde hverdagslige ting, det å få øyekontakt med babyen, synet av den sovende babyen, babyens smil, og av små tegn på at søsken, besteforeldre eller andre familiemedlemmer viste interesse for babyen. Noen av deltagerne pekte eksplisitt på et skille mellom å bli rørt av store og små ting, og på en overgang fra det ene til det andre når de fikk barn. Hos andre var dette skillet tydelig ut fra hva de fortalte de ble rørt av. De deltakerne som hadde

barn fra før satte opp skillet tilbake i tid til da det første barnet ble født. Helle og Linn merket seg begge dette skillet, og gikk gjennom det i løpet av perioden de var med i studien. Linn skilte eksplisitt mellom å bli rørt av «store øyeblikk» og «små ting», og at det å bli rørt av små ting skjedde oftere etter fødselen. Hun ble oftere rørt etter at datteren kom til verden fordi: «nå har jeg alle disse små øyeblikkene». Helle skrev i dagboken at hun opplevde et skifte fra å bli rørt av typisk «store» til mer «små» ting etter fødselen:

Før fødselen: få, store øyeblikk/ting rørte meg. Etter fødselen: mange, «små» øyeblikk/ting rører meg. For eksempel hennes lille stump, hennes måte å nyse og gape på. Hennes ansiktsuttrykk, lukt, kropp, klær osv.
(Fra dagboken)

De ble rørt av små ting fordi det var små ting babyen *deres*, som de elsker, gjorde, og i kraft av det ble de store, betydningsfulle øyeblikk. Den sterke kjærligheten som lå i opplevelsene deltakerne, fortalte om gjør at det i vårt materiale blir en ekstra stor diskrepans mellom øyeblikket sett uten og med deres personlige opplevde betydning. Et eksempel som tydeliggjør dette poenget, er Helle som pekte på at hennes egen oppfatning av datteren var subjektiv i en så stor grad at hun vanligvis ville kvalifisert den med ironi. Men når det var snakk om datteren hadde ikke ironi en plass. Hun var klar over at det var et subjektivt syn hun hadde på datteren, farget av kjærligheten til henne, men samtidig *var* det virkeligheten hennes, og hun trodde fullt og helt på det uten ironi:

Og ja, hvis hun, jeg vet ikke, hva jeg blir rørt over, alt ved henne syns jeg er meget fint og sånn spesielt. Jeg er veldig stolt. Og sånn hvis andre sier hun er fin, så gir jeg dem rett, sånn helt uten ironi sånn
(...)
“veldig vakker! I forhold til andre babyer, veldig, veldig vakker”
(Intervju3)

3.3.9 Oppsummering fellestrekk

Felles for alle de rørende episodene i datamaterialet

vårt er at deltakerne opplevde at følelsen var positiv, forbundet med kjærlighet og nære relasjoner, varm, at den kom plutselig, varte kort og var personlig betydningsfull, samt at formidlingen i intervjusituasjonen foregikk i stor grad også gjennom kroppsspråk mens deltakerne snakket ved at de tok seg til brystet når de snakket om rørt.

3.4 FLYKTIG RØRT

Mange av beskrivelsene av å bli rørt i datamaterialet vårt innebar et element av refleksjon og et tidsperspektiv som kom inn som en del av opplevelsen. Alle deltakerne fortalte om hvordan de ble slått av forskjellige varianter av en bevissthet om at akkurat dette øyeblikket var viktig og fint, og noen av dem at det snart ville være over og aldri kom tilbake. Slik blandet det seg noe litt tårevått, vemodig eller melankolsk inn i følelsen. De rørende situasjonene fikk slik en betydning utover det

helt umiddelbare og konkrete, og deltakerne beskrev at denne betydningen ga opplevelsen både et hint av melankoli og at den gjorde opplevelsen ekstra fin.

3.4.1 Tårer

De opplevelsene vi har samlet under konseptet flyktig rørt, inneholdt tårer eller gråtkvalitet. Når deltakerne skulle forklare oss hvordan de forsto og hva de forbandt med følelsen rørt i første intervju før de hadde sett dagboken, var alle deltakerne opptatt av at det var en god følelse å ha, som ofte inneholdt tårer. Sett under ett var varme og tårer de to kama muta-kjennetegnene som definerte deltagerens personlige forståelse av rørt som fenomen ved prosjektoppstart, uavhengig av om tårer pleide å være en del av deres egne personlige erfaringer med å bli rørt.

Flere av deltakerne, Henrik, Pia og Eirik beskrev tårer som et litt fremmed element i en følelsestilstand som er positiv. De opplevde ofte å bli rørt til tårer, og var alle opptatt av hva tårene har å gjøre der midt i en opplevelse hvor positive følelser dominerer. Det at det fysisk oppleves likt for dem med tårene som renner, enten de er triste eller rørt, er noe flere av deltakerne har påpekt. For både Henrik og Eirik oppleves dermed følelsen av å bli rørt også som litt trist. Selv om tårene kommer i en kontekst hvor det ikke er noen åpenbar grunn til å være trist og lei, kjennes rørte tårer og triste tårer litt like ut for Eirik:

Eirik: det jeg synes er spesielt med rørt, det er på en måte at det er en veldig varm følelse og veldig god følelse, men samtidig så er det sånn, “men hvorfor gråter man, liksom?” Eller sånn, så er det noe melankolsk i det og på en måte (...) jeg kjenner på, når jeg blir rørt, så er det jo en god følelse, men samtidig så er det litt den samme følelsen man har hvis man er trist, det er litt noe av det samme som skjer

(Intervju 1)

Både Henrik og Eirik beskrev at det kunne være noe litt blandet med deres rørtopplevelser, det kunne snike seg litt tristhet inn i en ellers positiv opplevelse. Henrik beskrev rørt som en merkelig kombinasjon av glad og trist, mens Eirik så noe litt melankolsk bare i det faktum at det kommer tårer når han har en varm og god følelse. De pekte begge på inkongruensen som ligger her. Eirik syntes det var “rart” og Henrik syntes det var “komisk” med tårer når situasjonen ikke var trist, heller tvert imot. Felles for Eirik, Henrik og Pia er altså at de fortalte at de ofte blir tårevåte når de blir rørt, de så en inkongruens i dette fordi de knyttet tårer til tristhet eller melankoli:

Henrik: Det er en litt sånn vanskelig følelse å sette ord på da, for min del. Det jo litt sånn, mange fysiske følelser, det er litt sånn klump i halsen og litt sånn.. grøtete, vanskelig for å liksom snakke ordentlig og sånne ting. Men det er jo en sånn merkelig kombinasjon av glad og trist, på en måte. Jeg har absolutt kjent på den, spesielt da i dette første møtet med ungen, og med Pia og ungen, og (navn storebror) og ungen og.

(...)

Pia: Ja, jeg tenker også litt i samme baner

Henrik: Også kanskje, jeg synes jo alltid det er litt sånn komisk hvis jeg blir rørt til tårer. Da begynner jeg litt sånn å le av meg selv, for det er litt sånn rart å stå sånn å kollapse helt på en måte. Så det er noe litt komisk i

det, kanskje spesielt fordi det ikke er trist da. Det er jo på en måte en bra følelse, så det er liksom helt greit å være glad på en lattermild måte.

(Intervju 1)

Det sårbare i å bli rørt foran andre mennesker er noe mange av deltakerne har vært inne på. Noen tok dette opp eksplisitt, andre fortalte at de kunne få et behov for å le det bort hvis de ble rørt til tårer.

Det å “bli tatt på senga” av selve følelsen og så plutselig vise andre, gjennom tårer, at de var berørt, var noe flere beskrev i lignende vendinger, godt oppsummert av Eiriks ord “kontrolltap”. Deltakerne våre var svært forskjellige i hvor private de fortalte at de var med følelsesuttrykkene sine generelt og også i hvor flau de fortalte de kunne bli av å bli rørt. Når deltagerne snakket om det å bli synlig rørt med tårer som sårbart eller flaut, var det ofte i settinger hvor de var sammen med flere enn sine aller nærmeste, som f.eks. et bryllup eller en babyshower. Pia snakket om flauhet som noe som kunne følge med rørtfølelsen litt generelt, og koblet det ikke til om noen så henne, men i stedet til alvorlet hun introduserte i situasjonen ved å bli rørt. Hun kunne da få et behov for å ufarliggjøre det ved å le det litt bort:

For det jo noe som setter livet i meg for å si det sånn. Men på en god måte. Det er ingen som er døde, det er ingen som er.. Det er liksom et fint øyeblikk da. Men også er det jo, ler man litt av det, det bli mer, litt som en sånn unnskyldning av å til, sånn “shit det her var litt flaut, nå må jeg le litt” Ehh, menne, ja.

3.4.2 Flyktig

Som nevnt var alle deltageres opplevelser av rørt kortvarige uavhengig av styrke. I de rørtopplevelsene som passer inn i flyktig rørt-kategorien, satte det at følelsen varer kort et så tydelig preg på opplevelsene at vi har valgt å samle dem under ett. Når deltagerne kjente at de ble rørt visste de av erfaring at følelsen snart er over, den er flyktig. Erfaringen av noe godt som varer kort, og vissheten i det den gode følelsen kommer om at den allerede snart er forbi, innebærer i seg selv en bevissthet om tiden som går. Noen av deltakerne fortalte at det, for dem, kunne være noe litt vemodig ved akkurat det. Pia og Henrik beskrev to forskjellige reaksjoner på flyktigheten ved rørthetsfølelsen. Pia beskrev at hun i rørende øyeblikk ofte blir bevisst tiden som går og at øyeblikket snart er forbi: det er nåtid, blir fortid og kommer ikke igjen i fremtiden. Slik kobles en i utgangspunktet «bare positiv» følelse til et visst vemod «åh, dette får jeg aldri oppleve igjen».

Pia: Jeg tenker det kanskje bare som positivt, det eneste ville kanskje vært, om mulig så er det litt sånn negativt fordi det ofte er rørende øyeblikk som jeg tenker “åh, dette her får jeg aldri oppleve igjen”

I: Ja, ja, ikke sant!

Pia: Sånn som at de to traff hverandre på sykehuset er sånn, nå må jeg bare nyte dette øyeblikket for dette her, det kommer ikke i morgen, det kommer ikke i overimorgen, det er første, ja første og siste gang.

Det flyktige, det unike, det at dette øyeblikket aldri mer kommer tilbake, kan gjøre øyeblikk godvonde eller vakrere og større, avhengig av hvilke indre prosesser det flyktige setter i gang. Henrik løftet frem nettopp forgjengeligheten som noe som gjør rørende øyeblikk ekstra fine og verdifulle. Øyeblikket blir verdifullt ikke bare fordi det er fint, men også fordi det aldri kommer igjen på

akkurat denne måten: «Ja, også er det vel sikkert noe i det flyktige, altså det at det er en sånn flyktig situasjon som gjør at det på en måte blir ekstra fint da.»

3.4.3 Holde fast

Et annet aspekt av opplevelsen rørt som noe flyktig er impulsen til å holde fast ved det rørende øyeblikket. Samtlige deltakere beskrev at de fikk lyst til å fange øyeblikkene de ble rørt av, holde fast ved dem ved å huske dem eller forevige dem med bilder eller video. Ida og Anders, som fikk sitt tredje barn, sa ingenting om å ta bilder, men de sa at de husker rørende øyeblikk ekstra godt. Resten av deltakerne fortalte at de prøvde å fange rørende øyeblikk med å ta bilder. De fikk en impuls til å ta opp telefonen og ta et bilde i det de ble rørt. Også i dagboken var “ta et bilde” et svar som gikk igjen på spørsmålet “Fikk jeg lyst til å gjøre noe, gjorde jeg noe?” Det var såpass mange eksempler på dette i intervju og dagbok at det å *ta bilde* ser ut til å være en tydelig handlingstendens som følge av følelsen rørt, for de fleste av våre deltagere. Denne handlingstendensen handlet for deltakerne våre om å fange øyeblikket, for noen å spare, samle og ha det, og for enkelte å dele det med andre. De eksemplene på billedtagning vi snakker om som en handlingstendens er de tilfellene der impulsen til å ta et bilde kom mens deltagerne var rørt, og som de selv satt i sammenheng med følelsen, ikke bilder de tok i andre situasjoner. Vi spurte deltakerne om hvorfor de tok bilder når de ble rørt, og de hadde jevnt over reflektert lite over hva de skulle bruke bildene til, annet enn at de ville ha dem. I øyeblikket handlet det om at de fikk en innskyttelse om at de ville ta et bilde uten tanker om et konkret formål eller en konkret adressat. En av de episodene Eirik beskrev som aller mest rørende for ham i hele intervjuperioden illustrerer godt hvordan det å bli rørt kan henge sammen med det å ta et bilde. Eirik og Helle fortalte faren og stemoren til Eirik at de skulle bli besteforeldre. Da faren til Eirik ble rørt til tårer ble Eirik selv like rørt og begynte å gråte. Helle fortalte at Eiriks far i samme øyeblikk plutselig tok opp telefonen og tok et bilde av dem, og at det er noe han ikke pleier å gjøre.

De fleste av deltakerne fortalte at de sendte bilder til familiemedlemmer og nære venner, men utenom Henrik var det ingen som trakk frem deling av bilder som en intensjon bak å ta bilder *når de ble rørt*. Henrik fortalte om impulsen til å ta bilde av rørende situasjoner: “det er veldig korte øyeblikk. Men kjapt opp med kamera og prøve å fange opp.” Videre tenkte han litt rundt hva som skjer i ham når han tar et bilde som respons på et rørende øyeblikk: “Jeg får lyst til å dele det, fange det litt (...) Man vil ha mer!” Han vil dele det fordi det er fint, og fange og få det til å vare lenger, fordi det fine øyeblikket varer kort.

Hovedpoenget når deltakerne tok bilder når de var rørt, virket å være å fange øyeblikket. Når vi spurte dem hva de skulle bruke bildene til måtte de tenke seg litt om. De kom med flere ideer til hva de kunne bruke bildene til, som f.eks. å sende dem til andre eller å lage album, men det “å ha” bildene var det eneste de beskrev spontant uten å tenke seg om. De begynte å snakke om hva de *burde* gjort med alle bildene de har av barna generelt, at de *burde* laget album, at de *burde* hengt opp bilder på veggen og at de *burde* hatt like mange bilder av alle søsknene. Men disse prosjektene og “burdene” ble ikke satt i sammenheng med motivasjonen til å ta bilder når de var rørt. Da handlet det om at de bare ville ha dem, altså om impulsen til å holde fast og forevige øyeblikket.

Linn fortalte at noe av det hun ble kraftigst og oftest rørt av var å se far og datter sammen. Hun tok daglig bilder av Adam og datteren mens de gjorde hverdagslige ting. Linn fikk en impuls til å ta et bilde når hun ble rørt av å se på dem. Hun tok ikke disse bildene for å dele dem med andre, de var ment for henne selv. Adam fortalte at han faktisk ikke hadde sett alle bildene, og ikke alltid fikk med seg at de ble tatt heller. Linn gjorde det nærmest i skjul. Hun presiserte at det ikke var noe hemmelig ved det, at det handlet mer om at det var noe hun gjorde for sin egen del, for å holde fast ved noe fint for seg selv. Det virket som om hun forsøkte å lagre sitt eget blikk, hvordan hun så på dem. Det var hennes private øyeblikk, hun var tilskuer og ville lagre det utsnittet hun så:

I: Jeg bare lurer, har du noen gang, når du er rørt, hatt lyst til å ta et bilde?

Linn: Ja, det har jeg. Når jeg ser ham [Adam], gjør jeg det ofte. Jeg forteller ham det ikke, jeg bare tar et bilde. Så ja, absolutt.

I: Når du gjør det, er det for å ta vare på minnet så du kan ta det opp igjen?

Linn: Ja, definitivt, fordi jeg har ikke så lyst til å dele de tingene. Virkelig, det er bare for meg selv. Noen ganger har jeg lyst til at hun [datteren] skal få se det, noen ganger er det sånn, men for det meste gjør jeg det for meg selv. For å lagre øyeblikket nesten.

(Intervju 3)

Både Linn og Adam fortalte at de vegret seg for å slette bilder av datteren fra telefonen, selv når de ikke ble vellykket, eller det var ti like bilder. De ville ha bildene i en så stor grad at selv det å slette en kopi av bilder inne på telefonen når lagringskapasiteten ble sprengt, følte feil for dem. Adam sa at det gjorde vondt å slette bilder og Linn sa “hvis det er blurry, kan jeg gjøre det. Hvis det ikke er blurry kan jeg ikke slette det”. Bildene var verdifulle for dem, små skatter de ville ha og ikke kunne få seg til å slette. Linn fortalte: “Vi printet faktisk ut noen. Bare fra graviditeten og fødselen. Og det var så mange bilder. Jeg vil ha alle bildene av henne. Jeg tar flere hver dag”.

Det virket som om å spare på minner som små skatter er noe Linn gjør en del av. For eksempel fortalte hun at hun skrev inn de rørende episodene til dagboken på telefonen, for å kunne føre dem inn med pen skrift senere. Hun ønsket å kunne vise datteren boken når hun ble større. Håndarbeid er noe hun fortalte at familien hennes gjør mye av. Hun har lært å sy av sin bestemor, og fortalte at hun

ville lære det videre til datteren. I familien laget de forseggjorte, tidkrevende, fine ting til hverandre. For eksempel ble hun veldig rørt over at søsteren hadde heklet et teppe og bestemoren hadde sydd et lappeteppe til babyen hennes. Disse tingene betydde mye for henne, og hun vektla alle timene de hadde lagt i arbeidet og så intrikat mønster de hadde brukt. Teppene ble kjærlighet gjort fysisk og konkret. De fungerte som håndfaste symboler på kjærligheten, små skatter, som hun kunne ta vare på, ha og ta frem igjen for å minnes. Vi tenker at det er noe av denne impulsen som er på ferde når hun prøver å spare øyeblikket ved å ta et bilde, hun lager seg en liten skatt.

3.4.4 Tanker

I beskrivelsene som vi har karakterisert som flyktig rørt, er tanker et fremtredende element. Deltakerne fortalte både at de ble rørt av tanker og at det å bli rørt kunne gi opphav til lange tankerekker både mens de var rørt og en stund etterpå. I noen beskrivelser er det en tydelig rekkefølge (f.eks. først tanke, så rørthetsfølelse som respons på tanken parallelt med flere tanker) mens det i andre beskrivelser glir litt over i hverandre. Eksempelet under er typisk for hvordan tanker ble beskrevet i gjenfortellingen av episoder av flyktig rørt. Helle hadde opplevd at datteren tok henne i hånden mange ganger, men akkurat denne gangen satte det i gang både en tankeprosess og en rørthetsfølelse. Tankene kunne ikke skilles fra opplevelsen av å bli rørt på noen logisk eller enkel måte:

I: Men hvilke ting er det du blir rørt av nå, i liten eller stor grad, altså nå etter fødselen?

[Sitatet under er en del av en lang rekke med eksempler som svar på spørsmålet]

Helle: Men så i går så holdt vi hånden, jeg holdt sånn og hun holdt min tommelfinger og så lå jeg og tenkte “tenk at hun har blitt så stor nå, tenk hennes hånd har vokst. Hennes lille hånd som jeg har skapt.” Og så lå jeg og var sånn veldig sånn stolt over hva jeg selv hadde gjort, ikke sant, eller hvor fantastisk hun er.

(Intervju 3)

Flere av deltakerne fortalte om at de ble rørt av det å se for seg fremtidige hendelser. De ble altså rørt bare av tanken på noe de trodde kom til å skje. Både Henrik, Pia, Eirik, og Adam kom med beskrivelser der de var blitt sterkt rørt av en forventning. Henrik fortalte om flere tilfeller av å bli rørt av å se for seg ting og at dette var noe som skjedde ham ofte. For eksempel ble han ofte rørt av å få en forventning om at Pia kom til å bli rørt: “Når vi går inn i sånne situasjoner der nå tror jeg Pia kommer til å begynne å gråte fordi hun syns det her er fint, da begynner jeg liksom jeg og, av tanken sånn.. Forventningen er ...”. Noen ganger ble deltagerne rørt av tanker utelukkende i sitt eget hode, uavhengig av situasjonen de befant seg i akkurat der og da i øyeblikket. Andre ganger var rørthetsopplevelsen en reaksjon på en situasjon der og da, men i alle tilfeller var det en aktiv fortolkende tankeprosess i øyeblikket som ikke kunne skilles fra rørthetsopplevelsen. Deltagerne hadde ikke alltid en formening om hva som kom først, tankene eller følelsene, men i disse episodene

var det alltid en rørende tankeprosess involvert. Det var snakk om en prosess der tanker og følelser påvirket hverandre gjensidig.

3.4.5 Erkjennelser

Tankene i flyktig rørt innebar ofte en erkjennelse ved at deltakerne så noe i et nytt lys eller så en sammenheng. De ble slått av en erkjennelse i det de blir rørt. Som nevnt var rørtopplevelsene deltagerne har fortalt om alltid betydningsfulle for dem på et personlig plan. Under avsnittet tanker har vi beskrevet hvordan tenkning i selve rørtøyeblikket er et kjennetegn for flyktig rørt. Deltakerne ble bevisst øyeblikket og øyeblikkets betydning på en refleksiv måte. De gav sin egen opplevelse en rørende mening gjennom å se opplevelsen utenifra og gi den en betydning, som når Helle og Eirik plutselig stoppet opp og det slo dem at de satte sammen et møbel *til babyen*, og dermed at babyen snart skulle komme. I disse erkjennelsene satte de opplevelsen inn i sitt eget, babyens eller familiemedlemmers livsløp på forskjellig vis. De lot et øyeblikk få tyngde som et viktig øyeblikk i deres liv, og ga det mening ved å trekke tråder til for eksempel andre mennesker, andre situasjoner, eller organiserte øyeblikket i tid langs en livslinje. Denne prosessen var integrert i opplevelsen og ikke en post hoc forklaring.

Svært mange av rørtopplevelsene i datamaterialet vårt omhandlet forskjellige varianter av “første gang” med babyen. Alle disse går inn i kategorien flyktig rørt. Deltagerne opplevde disse øyeblikkene som betydningsfulle og rørende ved at de satte dem inn i et tidsperspektiv i form av babyens livsløp. Første gang på trilletur, babyens første smil, babyens første latter og første møte mellom babyen og nære familiemedlemmer er eksempler som går igjen. Deltagerne ble rørt i det de ga noe status som en milepæl; dette var det *første* smilet/latteren/møtet. De fremhevet denne betydningen både i intervju og dagbok. Gjennom å få status som milepæl fikk hendelsen betydning som en begivenhet i den nyfødtes livsløp, et punkt på veien i barnets historie som foreldrene hadde begynt å fortelle. Et eksempel er Helle som ble rørt første gang hun hørte datteren le. Hun beskrev at det som gjorde henne rørt var at datteren var en “ekte person” -- som ler, smiler m.m.”. Hun forsøkte å filme det, men da var øyeblikket slutt.

Flere av deltagerne ble rørt i øyeblikk hvor de satte sin egen opplevelse inn i et generasjonsperspektiv og så hvordan det de opplevde her og nå gjentok seg gjennom generasjoner. Disse opplevelsene faller også inn under flyktig rørt. Både Helle (i graviditeten) og Linn (i barseltiden) fortalte om å bli rørt mens de sang for babyen og det slo dem at akkurat denne sangen hadde deres egne foreldre sunget for dem da de var små. Adam hadde også et generasjonsperspektiv

i mange av sine rørtopplevelser. Han fortalte om flere hendelser hvor han ble rørt av sin fars reaksjon på å bli bestefar. For Adam lå det rørende i å se livets gang både for seg selv og faren, hvordan han selv gikk inn i en livsfase som faren forlot. I det Adam ble far ble faren bestefar. Adam fortalte varmt om foreldrene og sin egen oppvekst, og han så faren som en god rollemodell for hva han selv ønsket å oppnå i sitt eget farskap. Det lå mye nærhet og fellesskap mellom far og sønn i Adams beskrivelser av å bli rørt av å overta sin fars plass i generasjonsrekken. Han fortalte hvordan han så at faren var blitt eldre og var på vei inn i en ny fase i livet, han var blitt pensjonist og nå også bestefar. Det slo ham at det samme gjaldt ham selv. Han var ikke lenger bare sønn og ektemann, han var blitt en pappa.

Men det er ikke bare de som blir eldre *du* blir eldre, du innser også det på en måte. Jeg tror det er derfor det å få et barn har vært et litt av et sjokk på en måte: “å, jeg skal bli en pappa nå?”

(...)

Så han skal nå bli bestefar istedenfor far, han kommer fortsatt til å være *min* far, men nå er han en bestefar ikke sant og jeg er en far istedenfor å bare være noens sønn og ektemann.

(Intervju 1)

Et annet eksempel er Linns beskrivelse av å bli rørt etter å ha vært på fødselsforberedende kurs. Hun fortalte hvordan realiteten i den forestående fødselen slo henne da hun kom hjem og var alene på badet og skulle dusje: “Wow, jeg skal faktisk føde, jeg skal få et barn”. Linn beskrev at det ble virkelig for henne på en ny måte at hun skulle bli mamma og at hun samtidig med denne innsikten opplevde en sterk rørthetsfølelse. Tårene rant, hun var gråtkvalt, hun kjente en sterk varme i brystet og kjente seg energisk. Mens hun kjente på dette, tok den ene tanken den andre:

“Jeg skal få en baby, og mamma har gått gjennom alt dette også”. For alle følelsene og tankene du har på veien mot fødsel, det er ganske overveldende egentlig. Og jeg tenkte på hvordan moren min og bestemoren min har gått gjennom det samme, da de ventet på meg og søstrene mine.

(Intervju 3)

Mens hun var rørt kjente hun på et fellesskap med mor og bestemor i kraft av at de en gang hadde opplevd det samme som henne. De hadde vært i samme situasjon som hun befant seg i nå og følt og tenkt på det samme som henne. I det hun tenkte på det sånn følte hun seg nærmere dem og mindre alene, og hun fortalte at hun ringte moren for å dele opplevelsen. I beskrivelser av rørtepisoder etter fødsel gjentok hun den samme bevegelsen i følelser og tanker, f.eks. da hun ble rørt av å bare se på datteren ligge der:

Jeg bare ser på henne og får den følelsen av at jeg elsker henne så mye. Og liksom at det er noe mamma har hatt, pappa har hatt det, og besteforeldrene mine har hatt det. Det er bare noe med det, tror jeg, å tenke på at familien min har hatt det for meg og søstrene mine.

(Intervju 3)

Helle beskrev å bli rørt av et lignende perspektiv, bare fremover i tid og assosierte videre og mer allment. Hun fortalte i dagboken hvordan hun var blitt rørt på ultralyd da hun så barnets kjønn.

Under tanker skrev hun: “Rørende at barnet var en jente som meg. En dag skulle hun selv bli kvinne, få barn mm. Videreførsel av livet.”

Mange av opplevelsene deltakerne ble rørt av var allmennmenneskelige av karakter: forventninger og redebygging i graviditet, det å møte sitt nyfødte barn for første gang, barn som nettopp har blitt storesøsken som er gode mot den lille osv. I noen episoder av flyktig rørt var det nettopp det allmennmenneskelige ved situasjonen som deltakerne ble rørt av. Et eksempel er Helles beskrivelse av å bli rørt mens hun var høygravid og Eirik bar henne i vannet. Hun skrev i dagboken at hun “ble rørt over den ur-opprinnelige opplevelsen av å være mann, kvinne og barn i vannet. Hjulpet/badet av Eirik mens jeg bar på barnet.” Det som rørte henne i denne situasjonen var å se seg selv, mannen og det ufødte barnet i denne fullstendig tidløse, allmennmenneskelige scenen, som kunne funnet sted når som helst og hvor som helst i menneskehetens historie. Et annet eksempel på å bli rørt av at noe er allmennmenneskelig er Linns beskrivelse av at hun ble rørt av tanken på “hvordan alle mennesker som har hatt en baby har gått gjennom det vi går gjennom akkurat nå med søvnmangel. Og jeg tenker mye på det, hvordan alle andre har klart seg gjennom dette og vært gjennom det samme”. Linn beskriver en opplevelse av å være knyttet til alle foreldre gjennom deres felles erfaringer med å ha et spedbarn. Slik kunne selv det å være søvndeprivert etter mange våkenetter oppleves som rørende. Helle og Eirik ble rørt i det de så babyen gjøre “noe som er veldig sånn menneskelig, som ikke bare er sånn babyklump”. De fortalte hvordan de en morgen så datteren strekke et ben opp over vuggekanten etterfulgt av en promp. De ble begge rørt og var enige om at det var det dypt menneskelige i bevegelsen og prompen som rørte dem. Babyen trådte frem som et menneske, med alt det det innebærer: “Men det var også noe om at det at hun blir mer og mer menneskelig, altså mer og mer konkret i verden, ikke sant. Fra å være sånn abstrakt ide om at jeg var gravid, hva det enn betyr, til at det faktisk er et lite menneske.”

3.4.6 Konsekvenser av flyktig rørt: *Sette livet i perspektiv*

Flyktig rørt motiverte våre deltakere for å sette pris på det de hadde og det de opplevde, samt prioritere uforstyrret tid med de nærmeste, spesielt med babyen. Denne innsikten kom som bevisste tanker som de enkelte kunne formidle og fortelle om med ord. Valgene og prioriteringene de gjorde eller fikk lyst til å gjøre var konkrete, håndfaste og gode veier til et tettere bånd. Sånn sett hjalp episoder av flyktig rørt deltakerne både med å gjøre det tydelig hva som var viktig for dem og med å gi dem ideer til hva de konkret kunne gjøre for å prioritere de viktigste tingene. Det at denne gode følelsen varer kort åpnet opp for tanker om at de nærmeste relasjonene heller ikke er statiske og

uforanderlige. Et eksempel er Pia som fortalte at når hun ble rørt kunne det «sette livet i perspektiv» og få henne til å tenke over hva som er viktig. I forbindelse med rørthetsopplevelser, mens hun var rørt eller rett etterpå, kunne hun for eksempel tenke på at hun ikke måtte ta mannen sin for gitt. For henne handlet det viktige i livet om å «være glade og vise hverandre kjærlighet». Å bli rørt ga henne motivasjon til å gjøre fine ting sammen med familien hvor de kunne ha det gøy sammen og kjenne på at de er glade i hverandre. Hun fikk lyst til å endre litt på noen valg og prioriteringer i livet og i hverdagen. Det å bli rørt kunne for henne for eksempel føre til at hun droppet planlagt støvsuging og heller gjorde noe hyggelig:

(...) når jeg blir rørt så kan jeg ta meg selv i å tenke, og så er jeg for dårlig til å aksjonere da, men sånn åhh, dagene går med det samme, man setter ikke pris på hverdagene, fordi man går litt og gjør de samme tingene. Jeg føler at av og til så glemmer man litt det å, at man lever bare én gang. Man må faktisk ikke alltid være så pliktoppfyllende, liksom. Jeg kan være litt sånn flink pike og må støvsuge eller sånn bare prøve å ta seg selv i ... og heller finne på noe hyggelig enn å gjøre de pliktoppfyllende tingene.

(Intervju 1)

3.5 RØRT SOM RO

Opplevelsene av rørt som ro ser ut til å være preget av en litt annerledes bevissthetstilstand enn opplevelsene av flyktig rørt. Denne bevissthetstilstanden var preget av åpenhet for sanseintrykk, en emosjonell åpenhet og fravær av resonnerende tenkning. Noen av deltagerne beskrev eksplisitt en metabevissthet, en bevissthet om egen bevissthet som var “uten tanker”. Deltakerne beskrev en ro, de skyndte seg ikke. De tenkte heller ikke på fortid eller fremtid, de situerte ikke seg selv og øyeblikket i tid og rom, de var her og nå. Fraværet av tidsperspektiv gjorde at øyeblikkene heller ikke opplevdes som flyktige, selv om de rent faktisk var det. Alle opplevelsene av rørt som ro inneholdt vanlige kjennetegn på kama muta, først og fremst i alle tilfeller en sterk, god følelse av varme i brystet. Varigheten var lik som vi har beskrevet tidligere for rørt og følelsen kom like plutselig. Tårer og gråtkvalthet har stort sett ikke vært en del av opplevelsen, og i de få tilfellene det var tårer, ble de ikke beskrevet som en viktig del av opplevelsen. Et annet trekk ved disse opplevelsene er at deltagerne ofte krysset av for “forfrisket/energisk/oppkvikket” i dagboken. I gjenfortellingen av opplevelsene har de ikke brukt disse ordene eller kommet med beskrivelser som utdyper akkurat dette aspektet av opplevelsen. Slik får vi en kjerne av opplevelsen av rørt som ro bestående av varme, ro, åpenhet for sanseintrykk og en opplevelse av å ikke tenke. Det er nærliggende å legge til fravær av tårer eller gråtkvalthet samt “forfrisket/energisk/oppkvikket” i denne kjernen, men ut ifra dataene vi har er disse trekkene noe mer uklare enn de andre.

3.5.1 Ren varme

Varme var et sentralt element i alle rørtepisodene i datamaterialet, men i opplevelsene av rørt som ro var varmen mer *ren*, den var ikke blandet med noe litt vemodig eller trist, og dermed ble disse episodene beskrevet som litt mindre akutte. Interessant nok opplevdes de ofte som ekstra sterke likevel. Følelsen av varme ble beskrevet som sterk både i intervju og gjennom avkrysning i dagboken. I episodene vi tenker på som rørt som ro har deltakerne krysset av for varme på 5 eller 6 av 6.

3.5.2 Tårer

De fleste av opplevelsene av rørt som ro var uten tårer eller gråtkvalthet. Der deltakerne ellers beskrev det at det kom tårer som tegn på at rørthetsfølelsen var ekstra sterk, ser vi ikke denne rangeringen i rørt som ro. Flere deltagere fortalte at den sterkeste rørthetsopplevelsen de hadde i intervjuperioden var rørt som ro uten tårer. I de tilfellene der deltakerne, i en opplevelse som ellers passer inn under konseptet rørt som ro, hadde tårer, ble ikke tårene beskrevet som melankolske eller triste og ble heller ikke satt i sammenheng med tanker eller situasjoner som kunne vekke melankoli, som en bevissthet om at tiden går eller at dette øyeblikket aldri kommer tilbake som typisk har fulgt tårer i episoder av flyktig rørt.

3.5.3 Ro

Roen er en sentral og integrert del av rørthetsopplevelsen i rørt som ro. Deltagerne beskrev ro i denne sammenhengen som en fornemmelse i øyeblikket, og ikke som en generell kvalitet ved dem selv eller som noe som preget livet generelt akkurat da. I deltagernes beskrivelser av en tilstand av ro lå det en tilfredshet og trygghet akkurat der og da. Vi får innblikk i hvordan ro opplevdes også gjennom hva som ikke er til stede i deltagernes beskrivelser. Det er ingen beskrivelser av uro, tanker, bekymringer eller behov for å endre noe. Ro ble beskrevet ved hjelp av situasjonsbeskrivelser, som viser at de hadde det godt, var nærværende her og nå og tok inn situasjonen. Det var *dette øyeblikket* de var opptatt av og i dette øyeblikket følte seg trygge og hadde det fint. Ro i denne sammenhengen innebar ikke passivitet eller tilbaketrekning, deltagerne opplevde ro i et øyeblikk hvor de åpnet opp mot verden. Roen kom ikke av at de skjermet seg, men gjennom at de åpnet opp for et annet menneske og lot seg berøre emosjonelt. Når deltakerne ble rørt i samspill med sin nyfødte baby var de emosjonelt tilgjengelige og kom babyen i møte. Et eksempel er Anders, som beskrev en typisk opplevelse av rørt som ro. Dette var en episode som skilte seg ut for ham fordi han opplevde rørthetsfølelsen ekstra sterkt og fordi han husket den spesielt godt. Alle dagens gjøremål var unnagjort, de andre i huset sov, og han og babyen kunne falle til ro på sofaen med en

flaske. Stemningsbeskrivelsen vektla ro og i roen åpnet han opp for babyen, smilet traff ham og han ble rørt. Når vi ba ham utdype opplevelsen beskrev han selve rørthetsfølelsen som en indre ro:

Det er veldig sånn godt og koselig, da, egentlig, litt sånn “åhh det var fint nå”. Det var helt stille i huset, eller jeg vet ikke hva du [Ida] drev med. Du var kanskje oppe eller et eller annet, men det var helt stille. (navn storebror) var sovnet og (navn storesøster) var sovnet og det var bare jeg og ham som satt der.

(...)

Men da kjente jeg sånn “åhh” det var sånn veldig fint, rørende øyeblikk, for da så han på meg og smilte sånn (godlyd) smil, det var fint.

(...)

det er litt vanskelig å sette ord på, men det er en sånn rolig følelse, da. Man får en indre ro, blir avslappa, det er egentlig det jeg tenker altså.

(Intervju 3)

3.5.4 Her-og-nå

En kvalitet ved deltageres opplevelse av rørt ro er en opplevelse av å være fullt ut til stede her og nå. I tillegg til ordet “ro”, brukte en av deltagerne begrepene “zen”, “mindfulness” og å “være i øyeblikket”, mens andre fortalte om å være “uten tenkning” der og da. Vi har gitt dette overskriften *å være her og nå*. I dette legger vi å være åpen og ta inn situasjonen og en opplevelse av å ikke tenke stort. Det innebærer å være fullt ut i *dette* øyeblikket, ikke tenke på tiden som går og ikke prøve å holde fast.

Det at roen har en her-og-nå-kvalitet støttes av at rørt-opplevelsene som var preget av ro også var de opplevelsene med de mest detaljerte og rike situasjonsbeskrivelsene. Deltakerne nevnte f.eks. hva de hørte, luktet eller synsinntrykkene. Ulike deltagere festet ulike sanseintrykk til opplevelsene av rørt som ro, for eksempel en lukt, som Linn som knyttet den fantastisk gode lukten av datteren til rørtopplevelsen på fødestuen. Det er snakk om sanseintrykk de tok inn og lagret, og opplevde som integrert del av rørt-opplevelsen. Et annet eksempel er Ida, hvor musikken i bakgrunnen var en integrert del av beskrivelsen hennes av å være rolig rørt: “og så hørte vi på radioen og så var det sånn musikkprogram, nei det var et intervju med en musiker, så det var fin afrikansk musikk i bakgrunnen”. Denne detaljen hadde hun festet seg ved. Hun fortalte ikke bare at radioen sto på i bakgrunnen, eller at det var musikk i rommet. Beskrivelsen hennes var spesifikk: musikken var afrikansk, hun likte den, hun syntes den var fin. Emosjonell åpenhet og åpenhet for sanseintrykk hang sammen i deltageres beskrivelser av rørt som ro. De brukte i stor grad beskrivelser av sanseintrykk for å formidle indre tilstander. Beskrivelser av omgivelsene og indre tilstand gled over i hverandre og det kunne skje en meningsoverføring mellom de to. Et eksempel er Helle og Eirik som hadde en felles opplevelse at datteren “kom med solen”, at det ble lyst i rommet idet datteren ble født og de begge hadde en sterk rørtopplevelse. De sjekket i ettertid og oppdaget at solen i

realiteten hadde stått opp noen timer tidligere, men de tok ikke inn at det var blitt lyst før datteren var der:

Eirik: Ledninger over alt. Du skulle presse. Og det var natt. Det var mørkt, husker jeg. Og så skjedde ting veldig fort. Og så plutselig, da hun kom ut, da var fortsatt de samme menneskene der, det var fortsatt ledninger og sånn, men da var det akkurat som om vi bare var oss tre.

Helle: Ja!

Eirik: Kjenner du deg igjen i den?

Helle: Ja, ja.

Eirik: Eller sånn, det var helt fullstendig ro, og det var det nok og, det var mer ro enn det var før, og da var det akkurat som om solen bare hadde stått opp i det hun ble født. Fordi da skinte liksom solen gjennom vinduet. Klokken var seks om morgenen.

(Intervju 2)

En opplevelse av å ikke tenke så mye preget rørt-som-ro-øyeblikkene. To av deltakerne, Helle og Adam, beskrev en tilstand av å være “uten tanker” eller “uten tenkning” i opplevelsen av rørt som ro. Eirik besvarte dagbokspørsmålet “Hvilke tanker, assosiasjoner eller bilder kom opp i meg” med: “Ingen eller alt”. I beskrivelser av rørt som ro fra andre deltagerne, nevnte de ikke eksplisitt at de registrerte at de ikke tenkte i øyeblikket, men i gjenfortellingene av episodene la de vekt på alt mulig annet enn tanker. Som nevnt tidligere spiller tanker en stor rolle i gjenfortellinger av opplevelser av “flyktig rørt”, så fraværet av tanker i disse beskrivelsene skiller seg ut. I episoder av flyktig rørt kunne deltakerne blir rørt i sitt eget hode av egne tanker, løsrevet fra situasjonen de befant seg i. I ingen av episodene vi har klassifisert som rørt som ro ble deltakerne rørt av tanker, hverken løsrevet fra situasjonen, eller som følge av situasjonen. De fortalte om opplevelsene som ikke særlig kognitive der og da. Når noen av deltagerne trakk frem “jeg tenkte ikke” som et viktig trekk ved opplevelsen, så innebærer det trolig at de har hatt en bevissthet om egen bevissthetstilstand i situasjonen, for å kunne sitte igjen med en opplevelse av å ha vært uten tanker. De var refleksive uten lange tankerekker. Deltakerne beskrev øyeblikkene med ord som “viktig”, “veldig fint”, “stort øyeblikk” eller “bare 100%”. Det er spennende hvordan deltagerne, når de opplevde rørt som ro, fortalte at de *visste* at noe var viktig, men uten at det hørte noen tanker til denne vissheten. Det virker som om betydningen var ordløs, uten refleksjon i øyeblikket.

Kvaliteten av å være her og nå som deltagerne beskrev innebar en fullstendig konsentrasjon om øyeblikket her og nå. Selv om de tok inn mange forskjellige sanseinntrykk, var ikke fokuset spredt. Det var snakk om et samlet og fullt fokus om det som skjedde her-og-nå. Deltagernes beskrivelser av rørt som ro rett etter fødsel er særlig tydelige eksempler. Både Helle og Ida poengterte at smertene ble uviktige når de fikk babyen til seg. De sa ikke at de ikke følte smerte, bare at den ikke betød noe når de var opptatt av babyen sin. De brukte ikke energi og fokus på å blokkere og skyve

vekk ubehag, men brukte alle krefter og oppmerksomhet på møtet med babyen. De registrerte smerten, men de lot den bare være og konsentrerte seg om noe annet. De var bevisste at de hadde smerter, at de ikke brydde seg om dem, at de ikke tenkte, og at babyens velvære var det eneste som telte. De var de åpne for sanseinntrykk og følelser med en fullstendig konsentrasjon om babyen. Den samme fullstendige konsentrasjonen ser vi også i de andre beskrivelsene av rørt som ro, der alt annet enn øyeblikket her og nå forsvinner i bakgrunnen. I vårt materiale er nesten alle rørt som ro-episoder i samspill med baby, det er babyen som kommer i forgrunnen.

Et tidsperspektiv kom inn på flere plan i deltagerens beskrivelser av flyktig rørtopplevelser: selve rørtøyeblikket som allerede snart er forbi idet det kommer, en markering av et punkt på en livslinje som en milepæl og erfaringene som gjentar seg gjennom generasjoner. I opplevelsene av rørt som ro tenkte ikke deltagerne på fortid eller fremtid, de situerte ikke seg selv og øyeblikket i tid, de var her og nå. Beskrivelser av noe akutt ved øyeblikket som kjennetegnet flyktig rørt var også fraværende. Når de opplevde rørt som ro var deltagerens bevissthet fylt av akkurat det som skjedde her og nå uten at de tenkte på implikasjoner eller at de ønsket å endre noe, som å få øyeblikket til å vare lenger. Det lille sticket i hjertet eller melankolien som kunne komme som følge av opplevelsen av det flyktige ved øyeblikket og livet var fraværende i opplevelsene av rørt som ro.

3.5.5 Rolig rørt i samspill med baby

Mange tilfeller av rørt som ro i vårt datamateriale oppstod i samspill med baby. Når deltagerne ble rørt av babyen uten å være i samspill, opplevde de oftere flyktig rørt, med tårer og tanker. Rørende opplevelser i samspill hadde oftere kvalitet av rørt som ro. Flere deltagere trakk frem det å få kontakt og være i samspill som det mest rørende de opplevde.

Vi har spurt om deltagerens indre opplevelser, men i samspill med babyen var de koblet på babyen. Vi studerte sånn sett dyaden sett fra foreldrenes perspektiv, og ikke foreldrenes opplevelse isolert fra babyens opplevelse. Når deltagerne fortalte om å oppleve rørt som ro i samspill med baby, beskrev de at de i dette øyeblikket var fullstendig fokusert på babyen, og det foregikk en gjensidig utveksling mellom foreldre og barn. Babyen trengte ro, de følte ro. Babyen trengte 'ikke stress', de hadde ingen opplevelse av tiden som gikk, babyen uttrykte seg gjennom kropp og atferd, foreldrene var ekstra åpne for sanseinntrykk og tenkte ikke med ord via en indre monolog. Det deltakerne beskrev at de opplevde i beskrivelsene av rørt i samspill harmonerte med det deres nyfødte trengte av omsorg. Foreldrene hadde i disse øyeblikkene oppmerksomheten rettet fullt mot babyen, de var avslappet, og de var sansemessig og emosjonelt åpne for babyens bittesmå signaler. Et godt eksempel på hvordan

rørt som ro kan oppleves i samspill er Helles første møte med datteren. Dette eksemplet vet vi en del om fordi Eirik hadde filmet det, og dermed kunne de gjenfortelle nokså presist trinn for trinn hva som skjedde. Helle beskrev hvordan hun opplevde fødselen emosjonelt som en overgang fra å være nesten på gråten til en tilstand av glede og ro hvor hun opplevde en intens følelse av rørthet. Mens hun var gravid, hadde hun sett mange videoer av fødsler og blitt rørt til tårer av det. Når hun møtte sin egen datter kom det ingen tårer, men det var likevel en sterkere følelse av rørthet:

Helle: Ja. Men allikevel er det mer rørt. Selv om jeg ikke gråter eller ikke uttrykker den samme, sånn, ja

I: At det føles liksom mer betydningsfullt når det er deg selv?

Helle: Ja, ja

(Intervju 2)

Hun beskrev hvordan hun *måtte* ha datteren på brystet med én gang. Opplevelsen hennes var at det tok lang tid før hun fikk henne, selv om Eirik fortalte at det bare tok noen sekunder: “Ja, jeg var sånn “Nå skal hun hit til meg, jeg vil gjerne ha henne.” Hun skrev i dagboken at hun hadde “Ingen tanker! Bare behov for å holde henne inntil meg”. Hun opplevde det som et sterkt behov i seg selv å få datteren til seg og berolige henne. Det Helle følte behov for å gi stemte nøyaktig over ens med det datteren var avhengig av å få. På det måten gir det ikke helt mening å skille hennes og datterens behov fra hverandre, det var mer snakk om dyadens behov i dette øyeblikket. Rørthetsfølelsen preget av ro kom idet hun fikk datteren til seg og kunne holde henne mot brystet. I dagboken skrev Helle at hun kjente “fullstendig ro og styrke” i kroppen. Hun pustet rolig ut, den nyfødte så på henne og sluttet å gråte. De gikk fra gråt til ro begge to, først mor og så datter:

Og så la de henne her, på brystet, og så gråt hun veldig og så begynte jeg å snakke med henne, og så var det jeg sånn pustet veldig tung ut og så fikk hun øye på meg og så snakket vi, sammen. Og så var jeg veldig glad og rolig, og det var, mitt humør endret seg totalt fra den der nesten på gråten

(Intervju 2)

Denne sekvensen er et godt eksempel på hvordan rørt som ro kan inngå i samspill. Den nyfødte hadde nettopp opplevd sitt livs største sjokk, hun gråt og trengte kroppskontakt og trøst for å få hjelp til å regulere seg. Helles eneste tanke var nettopp at hun ville ha datteren til seg og berolige henne. Det babyen trengte var det hun fikk lyst til å gjøre og det eneste som føltes riktig og viktig. Når hun så fikk den nyfødte hud mot hud på brystet gråt babyen fortsatt. Ved å regulere ned seg selv, regulerte hun også babyen. Hun delte sin egen ro med babyen gjennom kroppskontakt, myk stemme, blikkontakt og pust. Hennes emosjonelle tilstand, rørthet, ro og styrke, var sømløst tilpasset babyens behov i dette øyeblikket. Følelsen av rørt som ro var slik ikke bare noe som skjedde i henne selv, men noe som skjedde i dyaden. Slik går rørt som ro og sensitiv omsorg hånd i hånd: roen, oppmerksomheten og åpenheten for sanseinntrykk som kjennetegner rørt som ro er også en modus som gjør foreldrene i stand til å fange opp små signaler hos babyen.

3.5.6 Erkjennelser

Opplevelsene av rørt som ro i vårt materiale opplevdes som svært betydningsfulle for deltagerne, men i motsetning til opplevelsene der flyktighet var en viktig del av opplevelsen var det ikke tanker i form av resonnering som gav opphav til den opplevde betydningen. Betydningen virket å være mer kroppslig. Det var som om de tok inn over seg betydningen av situasjonen og relasjonen de ble rørt i som en dyp, opplevd og kroppslig innsikt de kunne hvile i. De kunne ikke lett forklare øyeblikkenes betydning med ord, annet enn at de helt uten tvil visste at det var viktige øyeblikk. Når deltakerne fikk erkjennelser i en flyktig-rørt-episode var det knyttet til tanker om betydning, de tok noe inn over seg og satte det i sammenheng for å forstå det. Det ble gjerne beskrevet som å bli “slått” av erkjennelsen. Erkjennelsene i rørt som ro ble ikke beskrevet som slående erkjennelser. Deltakerne beskrev heller at noe opplevdes “godt”, “fint”, “naturlig” eller “rolig”, ord som impliserer en opplevelse av å være på riktig sted uten behov eller ønske om å endre noe. Rørt som ro ga deltagerne en mer kroppslig erkjennelse om at de i dette øyeblikket var nøyaktig der de skulle og ønsket å være. Det hendte at de erkjente noe nytt, men da var det snakk om ren erfaring som de i ettertid kunne sette ord på som en erkjennelse. Et eksempel er Eirik som opplevde rørt som ro første gang han så babyen og hørte hjertet banke på ultralyd. Han opplevde det som et vendepunkt, det var et før og et etter denne opplevelsen. Etter denne opplevelsen fortalte han at følelsene hans hadde endret seg og at han visste at han skulle bli far. Han fortalte ikke om noen tanker som ledet til eller fulgte denne erkjennelsen i øyeblikket, erkjennelsen kom gjennom en konkret sanseopplevelse. I det øyeblikket han så babyen og hørte babyens hjerte visste han at han skulle bli far: “Ja, for det var veldig sånn, ja det var litt sånn skjellsettende opplevelse, egentlig. Det før og etter det (...) Etter det, så skulle jeg bli far på en måte.” Et annet eksempel er Helle som fikk datteren på brystet for første gang, og beskrev at hun var sterkt rørt i dette øyeblikket. Dette var hennes første opplevelse av å være en mor som holdt sitt nyfødte barn mot brystet. Når hun beskrev denne opplevelsen understreket hun som et vesentlig poeng at hun ikke tenkte i øyeblikket. Hun påpekte at hun ikke tenkte “Wow, dette er den lykkeligste dagen i mitt liv”, “Nå er jeg hennes mamma” eller “Hun skal jeg ha for alltid”. Likevel *visste* hun disse tingene med sikkerhet i en annen modalitet, i kroppen. I beskrivelsen av rørtøyeblikket, det første møtet, kom ikke denne erkjennelsen som en tanke. Hun fortalte i stedet om en følelse av at det var “helt naturlig”, ro og styrke i kroppen, det å kjenne et sterkt *behov* for å ha datteren hos seg for å berolige henne, det å møte datterens blikk, datterens gråt, sin egen pust og datterens pust. Det hun beskrev var følelser, behov, sanseinntrykk, og det var slik hun opplevde, erfarte, og visste at hun nå var en mamma som holdt sitt nyfødte barn mot brystet, men uten ord, nettopp *ikke* gjennom en tanke som satte ord på opplevelsen. Der og da gjennomgikk hun et

perspektivskifte hvor fokuset ble rettet fullt og helt mot datteren og hennes behov for å bli beroliget. De personlige betydningene i opplevelsen, som at hun nå var blitt en mamma og at dette var det første møtet med datteren var åpenbare for Helle sikkert også der og da, men ble bakgrunn når alt fokus og all oppmerksomheten åpnet seg opp mot datteren. Slik fikk hun en erkjennelse av å være mamma, men den var en ren erfaring. Det var ikke noe som gikk opp for henne (da ville det opplevdes som flyktig rørt) men noe hun opplevde (da ble det rørt som ro):

Helle: jeg var bare sånn helt sånn ja, jeg skulle bare gjøre henne trygg. Så det var sånn, og jeg hadde tenkt over om det ville bli, om jeg ville få sånn morsfølelse med det samme, for jeg har flere venninner som sier at det er fremmed, men det var veldig naturlig altså

I: Så det var

Helle: Ja, det var veldig sånn, med en gang så skulle jeg bare ha henne her og jeg skulle bare passe på henne, Det var veldig naturlig (...) Ja, så jeg var veldig opptatt av at hun skulle være trygg. Egentlig. Så det var ja, mer fokus på henne enn sånn. Jeg tenkte ikke sånn "Wow, dette er den lykkeligste dagen i mitt liv", eller jeg tenkte ikke på sånn masse

(Intervju 2)

3.5.7 Konsekvenser av rørt som ro: "Fortsett med det du gjør her og nå"

Opplevelsene av rørt som ro ble karakterisert av betydningsfulle erkjennelser, på samme måte som flyktig rørt. Men erkjennelsene i rørt som ro hadde en annen form enn tanker, det var snakk om grunnleggende vissheter som ble erfart gjennom følelser, behov og sanseintrykk. Rørt som ro motiverte deltagerne, på samme måte som flyktig rørt, for å ta vare på nære relasjoner, men ikke via en ordsatt innsikt og konkrete planer som flyktig rørt gjerne førte med seg. Rørt som ro motiverte for å ha fullt fokus på viktige andre, ved å gi en god følelse av varme og ro de kunne hvile i når de oppnådde dette. Deltagerne beskrev en tilstand av fullstendig nærvær i øyeblikket her og nå, ingen tanker om fortid og fremtid, ingenting å endre, og ingen behov for noen forklaring av hvorfor dette var fint. Ut ifra deltagerens beskrivelser ser det ut som om rørt som ro fungerte som en belønning for å være her og nå og fullstendig koblet på den andre. Rørt som ro kunne endre deltagerens prioriteringer like mye som det opplevelser av flyktig rørt kunne, men da mer i en form av en grunnleggende perspektivendring som ikke fullt ut lot seg beskrive i ord. Det er som om deltagerne fikk en erfaring av å være i mål, i ro i et fullkomment øyeblikk. Vi tror disse opplevelsene motiverer til å gjenta å være i øyeblikket, kun med fokus på den andre, i kraft av å gi en kroppslig erfaring om at opplevelsen av slike fullkomne øyeblikk finnes i livet.

3.6 ROM TIL Å BLI RØRT

Alle deltagerne fortalte om at de hadde opplevd en endring hvor de ble oftere og lettere rørt etter at de fikk sitt første barn, bortsett fra Eirik som var svært lettrørt i graviditeten og som var usikker på om han var mest rørt før eller etter fødsel. Deltagerne fortalte om både indre og ytre forhold som la mer eller mindre til rette for rørt. Noen la mer vekt på indre tilstand, andre var mer opptatt av ytre

forhold som måtte legges til rette og flere snakket om hvordan disse påvirket hverandre. Mange av deltagerne beskrev en slags indre innstilling eller tilstand, hvor det var rom til å kjenne på rørthet og hvor de lettere ble rørt. Noen trakk frem det å reflektere som noe som gjorde dem lettere rørt, andre pekte på indre ro, noen ble lettere rørt når de var mer til stede “i øyeblikket” og en deltager fortalte om hvordan det å være bekymret kunne gjøre at hun ble mer rørt. Felles for mange av deltagerne var at de omtalte omstendigheter som gjorde dem mentalt, emosjonelt eller fysisk mindre tilstedeværende som forstyrrende for å bli rørt.

De tre førstegangsforeldrene Helle, Linn og Adam beskrev en slags ensporet unntakstilstand hvor alt de gjorde og tenkte på handlet om den nyfødte og hvor de kunne bli rørt nær sagt når som helst. I tiden studien varte var de sammen med det nyfødte hele døgnet uten lange avbrudd. Ingen av dem hadde mange eller store arbeidsoppgaver knyttet til noe annet enn å ta vare på babyen. Alle tre fortalte at de kontinuerlig befant seg i denne lettrørte tilstanden hvor babyen var sentrum for oppmerksomheten deres i ukene etter fødsel. Helle knyttet denne tilstanden til en grunnendring i henne selv hvor datteren var blitt det aller viktigste for henne og hennes egne behov hadde falt helt i bakgrunnen av oppmerksomheten for en tid. Linn og Adam fortalte at tidsoppfatningen deres var annerledes etter fødsel. De forklarte dette med at de vanligvis “er mye i hodet og liker å planlegge”, mens de etter at datteren ble født var “mer i øyeblikket”. Linn syntes det var en fin tilstand og være i, og hun så for seg at det var denne tilstanden man prøver å oppnå gjennom meditasjon.

De resterende deltagerne beskrev en veksling inn og ut av en sinnstilstand hvor det var rom for å åpne opp og bli rørt. Disse deltagerne hadde alle mye å gjøre i hverdagen, enten i form av jobb og studier, flere barn de hadde omsorg for, eller begge deler. Pia fortalte hvordan hun, når hun hadde mye på “to-do-listen”, kunne registrere at situasjoner var fine og gjenkjenne dem som situasjoner hvor hun ellers kunne blitt rørt. Men når hun ikke hadde tid til å stoppe opp og reflektere fikk hun ikke selve opplevelsen av rørthet. Anders, som fikk sitt tredje barn og var i full jobb, pekte på stillhet og ro rundt seg, tid til refleksjon, og fravær av konkrete arbeidsoppgaver han måtte gjennomføre der og da som det han trengte for å kunne oppleve å bli rørt. Når han fant vinduer av stillhet og ro i hverdagen, kom han i en indre tilstand hvor han kunne bli rørt: “da får jeg den gode følelsen, det er ro og alt er liksom greit da”. Han beskrev hvordan han kunne gå inn i en indre innstilling hvor han hadde “fokus på oppgaven” og hvordan den ene oppgaven gjerne tok den andre: “Å, nå må den flyttes hit, nå må dere gjøre sånn og hva er neste og nå må vi gjøre sånn, nå må vi ...” I denne oppgavemodusen var målet helt konkret og kort frem i tid, å få oppgaven unnagjort og gå videre til

neste, og når han hadde denne innstillingen ble han ikke rørt. Et annet eksempel på at det kunne være den indre innstillingen i øyeblikket, og ikke det å utføre en oppgave i seg selv, som avgjorde om det var rom til å bli rørt eller ikke, er Helle og Eirik som fortalte at de flere ganger ble rørt mens de utførte praktiske oppgaver som å montere babyseng eller kjøpe forskjellig utstyr til babyen. De sa at det opplevdes som små “drypp av reality check” og at det var som om det ble mer og mer reelt for dem at det snart kom et barn for hver ting som kom på plass. Helle og Eirik ventet sitt første barn og hadde tid til å stoppe opp, åpne opp og sette den praktiske oppgaven inn i en større kontekst der den kunne være rørende. Betydningen de la i å utføre oppgaven ble poenget: *å bygge rede* til et barn som faktisk kom snart. Det å kunne gå inn i en effektiv oppgavemodus var nødvendig for Pia og Anders i deres hverdag hvor flere barns behov skulle ivaretas. De pekte begge på at det da ikke var tid til å reflektere, og det er nettopp dette rommet hvor de kan stoppe opp og ta inn over seg rørende betydninger det da ikke var plass til. Deltagernes beskrivelser av den indre tilstanden de må være i for å bli rørt kan oppsummeres som det å ha litt indre rom til å åpne opp og la seg berøre.

I to av deltagerfamiliene var det bekymringer knyttet til den nyfødtes helse. Ingen av babyene var alvorlig syke, men det var likevel noe foreldrene måtte forholde seg til. Disse to situasjonene slo helt forskjellig ut når det kom til den indre innstillingen eller rommet for å bli rørt. Pia påpekte at for henne henger bekymring og det å bli rørt sammen. Hun snakket om at hun kunne kjenne på at hun av og til glemte “at man lever bare én gang”. Både når hun var bekymret og når hun var rørt var hun i en tilstand hvor hun tok inn over seg dette. Det å bli rørt kunne få henne til å bekymre seg for om hun prioriterte riktig i hverdagen, om hun satte nok pris på de fine stundene og om hun tok mannen sin for gitt. Når hun bekymret seg, fikk hun et blick for de viktige tingene i livet sitt og dermed flere anledninger til å bli rørt. Den indre tilstanden hvor hun kunne ta inn over seg tyngden i livet som noe endelig, var en tilstand hvor hun kunne veksle mellom å være bekymret og å være rørt. Det å bekymre seg eller en øyeblikksopplevelse av å bli rørt kunne få henne inn i dette tankesettet hvor hun tok inn over seg at vi bare lever én gang. Når babyen om noen måneder skulle opereres, med påfølgende oppfølgingsoppgaver som hun og mannen måtte ta seg av, så hun for seg å bli lettere og oftere rørt av babyen enn nå:

jeg kommer til å være, bli kanskje et litt mer bekymret menneske i hvert fall den nærmeste tiden etter det. Et mer bekymret menneske hvor jeg er, hvor man lettere blir rørt og tårene sitter kanskje litt løsere og.. Lærer seg å sette pris på hver situasjon da.

(Intervju 2, siste intervju, 6 uker etter fødsel)

Ida opplevde at babyen hennes la på seg for lite og at ammingen i samme tidsrom var smertefull. Disse bekymringene satte henne ikke inn i samme sinnstilstand som Pia, men førte heller til en oppgavemodus med mange konkrete arbeidsoppgaver, valg og vurderinger som krevde mye av

henne og holdt henne opptatt. Hun måtte ta stilling til f.eks. kopp eller flaske, brystskjold eller ikke, hvor lenge det var trygt å la babyen sove på natten før han fikk mat igjen, samt hyppige veiinger på helsestasjon. Denne bekymringen for babyens helse førte slik med seg et nødvendig oppgavefokus for å sikre babyens overlevelse og trivsel, og denne situasjonen var utmattende med en kontinuerlig strøm av oppgaver. Hun opplevde at hun ble rørt når hun slapp taket i bekymringer og ikke hadde oppgaver: i rolige stunder hvor ammingen fungerte, babyen var tilfreds og ingenting gjorde vondt.

Når deltakerne beskrev rom til å bli rørt, så snakket de om hvilke prioriteringer de gjorde i hverdagen. De fortalte om helt konkrete avveininger om hva som er viktigst når og om ambivalensen i disse vurderingene. Alle deltakerne som hadde mye å gjøre og flere barn, fortalte om hvordan de prioriterte hva de skulle bruke tiden sin på, og at det å prioritere praktiske oppgaver, selv om de kunne komme i veien for å bli rørt, var nødvendig for at familien skulle gå rundt og at barna skulle ha det bra. Det lå mye omsorg og kjærlighet i disse oppgavene som måtte gjennomføres for å ivareta barnas behov. Og samtidig kom oppgavemodusen som lot dem ta hånd om et stort antall slike gjøremål i veien for opplevelser av å bli rørt. Flere deltagere nevnte eksplisitt at rørende øyeblikk med babyen kan gjøre at de monotone, smertefulle og slitsomme omsorgsoppgavene denne tiden er full av, føles verdt det. Henrik oppsummerte det fint: “Du tenker litt sånn «faen heller, denne dagen var slitsom», men med en gang han sovner så er det vel liksom «knus, du er verdens søtteste lille gutt»”. I dagboken skrev Helle at babyens smil hver morgen nærmest visket vekk mangelen på søvn:

Hver morgen når hun våkner, smiler hun stolt til meg. Hennes munn ligner denne smiley :D Det er rørende, at hun er så ubetinget glad og smilende hver morgen, og jeg glemmer hurtig alle de gangene jeg var oppe om natten. Smilet oppleves som en belønning for det harde arbeidet! Det er på en måte ikke så ille å være trøtt, når man står opp til hennes smil.

(Dagbok)

Ida fortalte om en av episodene hvor hun opplevde å bli dypt rørt at det var slike opplevelser som gjorde at hun orket spedbarnstiden enda en gang:

Akkurat når man sitter og ammer og ting gjør vondt så er det jo litt, da kan man jo tenke litt sånn “åh” hvorfor orker man det her en gang til liksom, innimellom. Men det er liksom når, ja, når ting funker, når det er rolig og bra, ja, ikke gjør vondt [refererer til en episode hvor hun ble rørt mens hun ammet] (humrer)

(Intervju 2)

Vi har intervjuet deltakerne i en tid som kan være både tung og fantastisk på samme tid.

Opplevelsene med å bli rørt som de har delt med oss, skinner ekstra mot kontrastene som følger med. Hvilke gode konsekvenser det å bli rørt kan føre med seg blir ekstra tydelig. Opplevelser av flyktig rørt motiverte deltagerne ved å “sette livet i perspektiv”, få dem til å tenke over hva som er viktigst for dem personlig og å prioritere nære bånd. Det å oppleve rørt som ro motiverte deltagerne til å leve her og nå, i dette øyeblikket, og faktisk få med seg livet. De brakte med seg hver sin type

innsikt, men begge typer rørt pekte mot det samme målet og konsekvensene er i det store bildet de samme: Å leve livet i takt med det som føles viktig, riktig og mest verdifullt: å prioritere kjærlighetsbånd.

4 DISKUSJON

I denne diskusjonen skal vi se på hvordan vi kan forstå våre funn i lys av kama muta-konstruktet. Vi vil først kort ta for oss hvordan funnene harmonerer med kama muta-teori, og så gå nærmere inn på enkelte aspekter ved funnene hvor vårt analyseperspektiv kan bidra til å kaste lys på fenomenet på nye måter. Videre vil vi diskutere våre funn om hvordan kama muta kan motivere for omsorg.

4.1 OVERORDNET: HVA VAR LIKT?

Når vi ser funnene våre opp mot kama muta-konstruktet gir kama muta et fruktbart perspektiv på deltagerens opplevelser av å bli rørt i tiden rundt fødsel. Våre funn harmonerer med kama muta-konstruktet og støtter slik validiteten av konstruktet. Deltakerne brukte ordet rørt (leksikalsk merkelapp) om opplevelser som faller inn under kama muta. Vi fant igjen appraisalaspektet ved at rørtøyeblikkene var historier om intensivering av CS-bånd. Det deltagerne ble rørt av handlet om båndene til deres nærmeste og om å føle seg nær. De ble ofte rørt av babyen, eller av andre mennesker de var glad i. Kroppsfornemmelsene de beskrev som definerende for rørt, også før dagboken ble introdusert, stemmer over ens med kama muta-konstruktet og forekomsten av kroppsfornemmelsene som senere ble fortalt om og krysset av for i dagboken var som forventet ut i fra tidligere studier (Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). Varme var inkludert hver gang, tårer ofte, mens de andre kroppsfornemmelsene var med, men i varierende grad i de forskjellige opplevelsene. I tråd med kama muta som en emosjon med positiv valens, beskrev deltagerne det å bli rørt som en “god følelse” de likte å ha, noen oppsøkte den aktivt og alle delte den gjerne med andre og likte å snakke om den i intervju. I tråd med det motivasjonelle aspektet ved kama muta, fant vi at deltakerne helt konkret ble motivert til å prioritere den nærmeste familien og at rørende opplevelser kunne veie opp for slit og strev forbundet med det å ha en nyfødt baby.

4.2 VÅR ANALYSE

Analysedimensjonene våre i funndelen var på den ene siden å utforske opplevelsen av rørtøyeblikkene i seg selv, og på den andre siden deltagerens livsløp, de lange perspektivene hvor disse øyeblikkene ble meningsfulle for deltakerne personlig. Øyeblikkene vi har gått inn i er

øyeblikk der deltakerne ble rørt av noe som var viktig for dem i deres liv, og som gikk på de næreste relasjonene de hadde. Dette er et særtrekk ved vårt datamateriale som vi tenker er betydningsfullt. Deltagerne satte selv opp et skille og fortalte at det føltes annerledes å bli rørt av noe som var viktig for dem i deres liv, noe som handlet om mennesker som stod dem nær, enn hvis de ble rørt av noe eller noen de ikke hadde noe personlig forhold til, at det var en forskjell mellom å bli rørt i en nær kjærlighetsrelasjon og å bli “titanic-rørt” som for eksempel når de så på en film (se side 24). Når vi så på deltagernes øyeblikksopplevelser av å bli rørt i detalj, var det opplevelser av å bli rørt i nære kjærlighetsrelasjoner det var snakk om. Vi så at disse opplevelsene kunne arte seg nokså forskjellig og disse forskjellene utgjør i våre øyne to distinkte måter å bli rørt på: flyktig rørt og rørt som ro. De kunne begge oppstå i kontakt og i samspill, men mens flyktig rørt tok deltagerne litt ut av øyeblikket og inn i de store perspektivene, gikk de i rørt som ro dypere inn i og åpnet enda mer opp for øyeblikket her og nå.

4.3 OPPLEVELSEN AV Å BLI RØRT: EN GOD, VARM FØLELSE SOM KOMMER PLUTSELIG OG VARER KORT

Deltakerne våre trakk frem det at følelsen varer kort og kommer plutselig som et definerende element ved deres opplevelser av rørthet på lik linje med varme og tårer. Kama muta defineres som en relativt kortvarig emosjon (Schubert et al., 2017) og ikke en vedvarende tilstand, som kommer som reaksjon på å oppfatte en plutselig intensivering av et CS-bånd. Sånn sett, er deltagernes beskrivelse av at rørthetsfølelsen kommer plutselig og varer kort en indikasjon på at deres opplevelser av rørthet passer inn i kama muta-konstruktet. Det spennende med dette funnet er ikke at opplevelsene passer med teorien, men at det kortvarige og det plutselige er et såpass stort og definerende aspekt for deltagerne i deres opplevelse av følelsen. Det er interessant at deltakerne skilte mellom rørt og kjærlighet på *varighet*, og ikke ved hjelp av andre opplevelseskvaliteter som kroppsforannelser eller intensitet. De forsto rørt som en følelse og kjærlighet som en tilstand. Sett under ett var deltagernes hovedopplevelse av å være rørt “En god varm følelse som man ofte blir slått av og som alltid varer kort”. Vi ser flyktig rørt og rørt som ro som to ulike måter deltagerne opplevde noe godt som varer kort.

4.4 FLYKTIG RØRT OG MENINGSSKAPING

Studier av konsepter som ligner på kama muta, har sett på rørthet som en blandingsfølelse av glede og tristhet (Menninghaus et al., 2015). Kama muta-teori beskriver kama muta som en emosjon med klar positiv valens, og forklarer eventuelle innslag av negativ emosjonalitet med at kama muta kan oppleves samtidig med, før eller etter negativt ladete følelser (Fiske et al., 2019; Schubert et al.,

2017; Zickfeld, Schubert, Seibt, Blomster, et al., 2019). I vårt materiale var samtlige opplevelser beskrevet som sterkt positive. Slik sett passer våre funn overordnet med funn om valens av kama muta. Men innslag av melankoli ble av våre deltakere beskrevet som en inkludert del av enkelte rørtopplevelser, uten at de viste til eller forklarte det med andre negativt ladede følelser, eller at det var noe i situasjonen som gav opphav til negativt ladete følelser. Disse opplevelsene ble beskrevet som sterkt positive opplevelser, ikke som blandingsopplevelser, og samtlige er gruppert under flyktig rørt. Videre vil vi gå dypere inn i hvordan vi kan forstå denne melankolien som en del av deltageres rørtopplevelser.

I funn har vi beskrevet hvordan deltakerne i flyktigrørt opplevde følelsen som noe godt som varte kort (se s 26-27 og 31) og hvordan denne oppmerksomheten på rørtøyeblikket som et øyeblikk med en begynnelse og en slutt fikk deltakerne til å prøve å holde fast i de fine øyeblikkene, få dem til å vare, lagre dem i hukommelsen som et minne eller på telefonen som et bilde. Det ligger en melankoli i det fine øyeblikket som *snart er over* og aldri kommer igjen på akkurat denne måten. Denne melankolien opplevdes ikke trist eller tragisk. Den kunne vært det hvis deltakerne hadde vektlagt tapet av det fine øyeblikket fremfor gleden ved å ha det. Men for våre deltagere ga det “akutte” ved øyeblikkene, bevisstheten om at det snart var over, en melankolsk meningsdimensjon hvor øyeblikkene først og fremst opplevdes enda finere. Deltagerne visste at den gode følelsen, det fine øyeblikket de hadde, allerede snart var forbi i det samme de merket at det kom. Det å registrere at tiden går i øyeblikket kunne åpne for å ta inn over seg at livet går, tiden går og de går med den. Vi kan ikke la være å peke på det åpenbare her: denne indre bevegelsen kan oppsummeres med *memento mori* og *carpe diem* eller *hakuna matata*, alt ettersom hvilken referanseramme en foretrekker. Uansett, dette er i overensstemmelse med hva deltakerne rapporterte at flyktig rørt kunne få dem til å gjøre: “gripe dagen”: droppe støvsuging og gå på date med mannen eller på lekeplass med barna i stedet.

I flyktigrørtopplevelser tok deltagerne inn over seg at de hadde en betydningsfull opplevelse mens de hadde den. Prosessen hvor deltakerne ga mening til sine opplevelser i episoder av flyktigrørt ligner på historiefortelling. Det innebar et utvalg av visse elementer og en strukturering av disse til et narrativ som var rørende. Deltagerne fikk øye på en likhet, en gjentakelse, en gjenforening, et vendepunkt etc. Dette ser vi i betydningene deltagerne ble rørt av. I den rørende tanken “Tenk at hun er blitt så stor nå” (se s 34), ligger det et blikk på babyens livsløp. At det finnes en tid der hun var mindre og en tid der hun skal bli større ligger der usagt. Slike tanker karakteriserte

flyktigrørtepisodene, deltagerne ga opplevelsen en rørende betydning ved å sette den inn i et større narrativ, ofte babyens liv, deres eget liv, eller familiens liv.

Oppsummert kan vi si at den flyktige rørthetsfølelsens fenomenologi peker mot tiden som går. En tidsdimensjon kom inn på flere plan av deltagerens opplevelser av flyktig rørt: Det kortvarige øyeblikket her og nå, livsløpet som en tidslinje med en begynnelse, en slutt og milepæler på veien, familien og generasjoners gang i slekten, og det allmenmenneskelige og tidløse. I vårt materiale hvor rørtepisodene handlet om nære kjærlighetsbånd, blir kjernen i opplevelsen av flyktig rørt å kjenne på en følelse av kjærlighet og samtidig på tiden som går.

Flyktige øyeblikk er noe litt karakteristisk for babytiden. Den er full av sånne korte, unike øyeblikk det er lett å gå glipp av. Nyfødte babyer har bittesmå vinduer hvor de er passe mette, passe våkne og passe rolige til å være i kontakt. Kontakten varer kort, spedbarnet blir fort slitent og må se bort for å skjerme seg (Braarud, 2010, s. 137-156). Det er slik snakk om dyrebare, små øyeblikk med kontakt. Det er også mange små opplevelser av “første gang” i denne perioden, babyen mestrer stadig noe nytt, samtidig som den raskt kommer inn i nye faser der det som nettopp var nytt er over. Det kan være første og siste gang nesten samtidig. Den første skjeløyde øyekontakten blir raskt byttet ut med et fast blikk, og da er skjeløyde forsøk på å fokusere på mor eller far over for alltid. Babyen vokser og endrer seg så fort at det at tiden går blir overtydelig. Man kan si at i denne fasen av livet blir tidsdimensjonen spesielt merkbar. Det er en sammenheng som ligger her mellom det å bli rørt som en fin opplevelse som straks er forbi og babyen som utvikler seg i rasende fart.

Det synes å være et stabilt funn at foreldreskap har en sammenheng med økt opplevd mening i livet (Baumeister et al., 2013; Nelson et al., 2013) og at det å tenke over fortid, nåtid og fremtid også har den samme sammenhengen med økt opplevd mening (Baumeister et al., 2013). De store filosofiske tankene noen av deltakerne kom inn i flyktigrørtopplevelser, passer inn i dette bildet som et naturlig ledd i å finne ut av meningen med det hele når man bli foreldre.

4.5 RØRT SOM RO OG MINDFULNESS

I opplevelser av rørt som ro, opplevdes det at følelsen kom plutselig og varte kort annerledes enn i flyktig rørt selv om tidsaspektet ved opplevelsen var det samme. I funn har vi beskrevet hvordan deltakerne i rørt som ro opplevde varme, og ro uten tenkning, tidsperspektiv eller melankoli (se side 3-42). Ro som kroppsformelse er ikke en del av kama muta-konstruktet, men beskrivelser av rørtopplevelser preget av ro gikk igjen i våre intervjuer. Vi forstår disse opplevelsene som rørt, de

besto av sterk varme i brystet, varigheten var kort, og deltakerne oppfattet selv disse episodene som det å føle rørrhet, ikke som en “mindful” tilstand, eller som en tilstand av kjærlighet. I etterkant av rørtøyeblikkene kunne de sitte igjen med en god, varm og rolig følelse, men denne avslappede og behagelige tilstanden skilte de fra selve rørtoppøvelsen. Flere opplevelser av første møte med baby og alle episodene av rørrhet i samspill med baby var rørt som ro. Deltagernes beskrivelser av rørt som ro, som vi har utdypet i funn, har åpenbare likhetstrekk med beskrivelser av mindfulness. Den måten deltakerne regulerte følelser, oppmerksomhet og tanker på der og da, minner om oppmerksomt nærvær. Ingen av deltagerne praktiserte meditasjon eller forsøkte å oppnå denne tilstanden intensjonelt. Effekten var imidlertid den samme: en grunnet, behagelig ro.

Mindfulness refererer til å intensjonelt rette oppmerksomheten mot den umiddelbare opplevelsen her og nå med en nysgjerrig, åpen og aksepterende holdning (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). I en slik oppmerksomt nærværende tilstand, kan man få tilgang til et videre perspektiv og en større forståelse for sine opplevelser ved å møte dem med aksept og ikke motstand (Bishop et al., 2004; Rutherford et al., 2015). ¹En oppdeling og presisering av mindfulnesskonstruktet er gjort av Baer og kollegaer som via faktoranalyse har validert de fem følgende fasettene: det å observere kropp og sinn, det å beskrive sin egen opplevelse, bevissthet om øyeblikket her og nå, det å ikke dømme sine egne indre opplevelser, og ikke bli reaktiv (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Baer et al., 2008). Vi mener at rørt som ro best er forklart som kama muta i en tilstand som minner om mindfulness/oppmerksomt nærvær: Opplevelsen av å være her og nå i dette øyeblikket og ikke tenke på fortid eller fremtid, var karakteristisk for rørt som ro, og er en ferdighet som øves opp gjennom oppmerksomhetstrening, slik også en av deltakerne var inne på. Den indre drakampen vi så i flyktig rørt, hvor deltakerne forsøkte å holde fast de fine øyeblikkene og få dem til å vare lenger, eller i det minste huske dem godt, aller helst ha et bilde, var helt fraværende i rørt som ro. En mulig forklaring kan være at deltagerne i øyeblikket hadde en aksept for det de ikke kunne endre, og dermed heller ikke fikk opplevelsen av det akutte i øyeblikket som kjennetegnet opplevelsene av flyktigrørt.

¹ Det å gå inn i øyeblikket her og nå og samtidig åpne opp for sanseintrykk og alt som måtte komme i bevisstheten som en vei til innsikt, er en gammel tanke som finnes flere steder. I buddhistisk tankegods, som vestlig mindfulness bygger på, står denne ideen sterkt. Målet for å øve på oppmerksomt nærvær med åpenhet for sanseintrykk og situasjonen her og nå, kan være innsikt (Hanh, 2017). Et annet eksempel er Heideggers besinnung-begrep hvor mennesker kan erkjenne seg selv, ikke gjennom selvrefleksjon, men ved å åpne opp for verden. (Oversetternes forord *Contributions to Philosophy* (From Enowning) Translated by Parvis Emad and Kenneth Maly, Indiana University Press, Bloomington Indianapolis, USA, 1999.)

Melankoli var fraværende i opplevelsene av rørt som ro. Åpenheten i opplevelsen av rørt som ro innebar både en emosjonell åpenhet og også en åpenhet for sanseintrykk som begge er aspekter i mindfulnessstrening (Siegel, 2007). Når deltakerne i sine beskrivelser av rørt som ro trakk frem at de ikke hadde tanker eller ikke tenkte som et viktig trekk ved opplevelsen, så innebærer det trolig at de har hatt en bevissthet om egen bevissthetstilstand i situasjonen, for å kunne sitte igjen med en opplevelse av å ha vært uten tanker. De var refleksive uten lange tankerekker. Subjektiv opplevelse av hvor viktig noe er, er av betydning for hvor godt noe huskes: det som oppleves viktig huskes bedre (Reisberg, 2010, s. 223-224). Slik blir det deltakerne sitter igjen med, og kan gjenfortelle, viktig informasjon om hva som sannsynligvis var i fokus i øyeblikket. Dette var sanseintrykk, følelser og handlinger samt en opplevelse av å ikke tenke. På samme måte som i flyktig rørt, fungerte kama muta i rørt som ro som en lommelykt som fortalte at “dette er viktig”. Den lyste ikke på betydning i lys av fortid og fremtid, men kun på øyeblikket her og nå. I opplevelser av rørt som ro var det som om rørthetsfølelsen ga deltakerne beskjed om at det de opplevde i dette øyeblikket var viktig: “lev det!”.

4.6 RØRT SOM RO OG SENSITIV OMSORG

Som nevnt i funn er roen, oppmerksomheten og åpenheten for sanseintrykk som kjennetegner rørt som ro, også en modus som gjør foreldrene i stand til å fange opp små signaler hos babyen. I de tilfellene der deltakerne ble rørt i samspill med sin nyfødte baby som ikke har verbalt språk eller filter for følelser, er det kanskje ikke så overraskende at tanker i form av ord og indre monolog ikke hadde en viktig plass, og at opplevelsene var preget av ro. Babyer kommuniserer gjennom kroppen, de forstår og forklarer gjennom kroppen (Braarud, 2010, s. 137-156; Nugent, 2015). I rørt som ro speilet foreldrene dette. De opplevde betydning mer som en kroppslig erfaring uten ord og refleksjon. Kanskje vi fant rørt som ro fordi vi snakket med deltakerne nettopp i nyfødttiden. I nyfødttiden er foreldrenes egen emosjonsregulering det viktigste verktøyet de har for å hjelpe babyen med å regulere seg selv. Den nyfødte har ennå ikke utviklet en evne til å regulere seg godt alene, og er avhengig av omsorgspersonenes hjelp med dette. Det å hjelpe baby til å falle til ro er på sett og vis målet for mye man foretar seg i denne fasen. Man trenger ro for å kunne inntone seg og å få til en god samregulering med babyen. Spedbarn har et behov for omsorgspersoner som er sensitive, åpne og oppmerksomme for deres behov, fordi de er helt avhengige av at foreldrene skjønner hva de trenger til enhver tid (Nugent, 2015). Hvis en liten baby er for varm er den avhengig av at foreldrene for eksempel oppdager at huden blir rød og klam. Studier på mindfulnessbaserte intervensjoner i graviditet og barseltid har vist gunstige effekter på foreldrenes psykiske velvære og

indirekte på foreldreferdigheter (Rutherford et al., 2015) og våre funn gir støtte til at det kan være en sammenheng mellom opplevelser av å være tilstede her og nå og sensitiv omsorg, sannsynlig mediert via emosjonsregulering (Rutherford et al., 2015) og en åpenhet og årvåkenhet for babyens små signaler. Hvordan dette kan se ut har vi beskrevet i avsnittet «rolig rørt i samspill med baby» (s. 37).

4.7 KAMA MUTA OG ERKJENNELSER

Rørtepisodene i vårt datamateriale er nært knyttet til erkjennelser. Deltagerne ble rørt i sammenheng med at de tok noe inn over seg eller forsto noe nytt, enten gjennom tanker (flyktig rørt) eller gjennom kroppen (rørt som ro). Særlig de som var førstegangsførelde tok inn over seg noe som kan være vanskelig å fatte: Babyen hadde gått «fra å være sånn abstrakt ide om at jeg var gravid, hva det enn betyr, til at det faktisk er et lite menneske.»

“babyen har gått fra en abstrakt ide til å bli et faktisk menneske i verden” (s. 32). Det virker som om rørtopplevelsene hjalp deltakerne i omstillingen til å bli foreldre ved å spille en rolle i prosessen hvor de tok alt det nye inn over seg. Det så ut til at deltagerne ble rørt av sanseinntrykk som “beviste” at det var et nytt familiemedlem der. Små hverdagslige ting som en babylyd, en babypromp, at babyen var myk, at babyens hode luktet godt eller måten partneren holdt babyen på (på en pappamate) ble opplevd som rørende. Det virket som det å bli rørt hjalp til som en markør med å ta inn den nye realiteten og dermed med å skape forholdet til barnet. Når foreldrene opplevde å bli rørt av en promp eller babytær, var det en måte å erkjenne at de faktisk elsket babyen. Som en deltager beskrev det å bli rørt av datteren: «det er som en emosjonell reaksjon på å elske henne» (se s.19).

4.8 ÅPENHET, SENSITIVITET OG ENDRING

Psykologisk teori og nevrobiologiske funn tyder på at den formen for åpenhet og sensitivitet som kan være karakteristisk for nybakte foreldre gjør dem i stand å tilpasse seg babyens behov (s.5). Vi ser en lignende åpenhet og sensitivitet i vårt materiale som hos våre deltagere henger sammen med å bli rørt. Vi tror at opplevelser av å bli rørt, både opplevelser av flyktig rørt og spesielt rørt som ro, kan gjøre det lettere å være i denne åpne og sensitive tilstanden ved at man får gode, varme, belønnende øyeblikk (rørt som ro) og motiverende erkjennelser av hva som er det viktigste i livet akkurat nå (flyktig rørt). I våre funn ser vi at to av deltakerne hadde en opplevelse av å bli endret, og plutselig være en mamma eller en pappa (s.39-40) gjennom et øyeblikk av rørt som ro. De forsto ikke noe nytt kognitivt i øyeblikket, det kom senere. I endringsøyeblikket, mens de opplevde rørt

som ro, hadde de en kroppslig erfaring av å være endret gjennom hva de følte og gjorde. Disse opplevelsene blir ekstra interessante i lys av forskning på mindfulness og læring som tyder på at den formen for åpenhet og sensitivitet som vi ser i deltagerne beskrivelser av rørt som ro, fasiliterer endrende læring (Barner & Barner, 2011).

4.9 KAMA MUTA, EN EMOSJON SOM BINDER OSS SAMMEN

Boken til Alan Fiske: *Kama muta: Discovering the Connecting Emotion* (2019) og den etter hvert store mengden studier som har blitt publisert om kama muta, gir til sammen et mangefasettert helhetsbilde av hvordan mennesker knytter seg til hverandre gjennom små og store opplevelser av kama muta. Dette overordnede bildet av kama muta som en emosjon som binder mennesker sammen i relasjoner, grupper og nettverk preget av ‘communal sharing’, fant vi igjen hos deltagerne og i deres familier. De nye CS-båndene til babyen oppsto, og intensivering av CS-bånd skjedde, i vårt materiale i et familiesystem. I funndelen har vi hatt fokus på de enkelte deltagerne rørtopplevelser, men vi har også trukket frem eksempler som viser hvordan rørtopplevelser kunne føre med seg gode ringvirkninger i familiesystemet. I en og samme rørende hendelse var det ofte mange ulike CS-bånd mellom menneskene som var til stede som ble styrket på forskjellige måter, og flere mennesker ble rørt samtidig. Se s 27 for et eksempel. Det var flere eksempler på at det å bli rørt av babyen alene, bare mor og barn eller far og barn, fikk gode ringvirkninger i familiesystemet; rørthet og kjærlighet bredte seg utover og påvirket menneskene og relasjonene rundt. Et eksempel som illustrerer hvordan dette kunne foregå er Linn (se s. 31) som ble rørt av båndet til sitt ufødte barn og som i forlengelsen av dette følte seg nærmere både mor og bestemor, ringte mor som det er nærliggende å tro at også ble rørt og følte seg nærmere datteren sin igjen. Vi så også eksempler på at deltagerne ble rørt av å føle seg nær større grupper enn sin nærmeste familie, som sin egen slekt i et generasjonsperspektiv, alle foreldre i kraft av å ha felles erfaringer, eller å føle seg nær menneskeheten generelt i kraft av å få øye på noe allmennmenneskelig i en opplevelse. Felles for rørtøyeblikket var at deltakerne i øyeblikket følte seg nær eller knyttet til noen, sånn at de følte et felleskap med noen eller at det var et «oss». Dette kunne de føle i helt nær kontakt med baby eller partner, eller i et øyeblikk spenne nettet så vidt og omfattende som til alle mennesker til alle tider. De kunne utvide kjærlighets- og fellesskapsfølelsen, ‘communal sharing’-forholdet, de delte med sine aller nærmeste, og i et lite øyeblikk la den omfatte hele menneskeheten. Dette er i tråd med funn om at kama muta kan fremme altruistisk adferd (Blomster et al., 2018).

4.10 RØRT SOM RO OG FLYKTIG RØRT MOTIVERER FOR OMSORG

Ved hjelp av en fenomenologisk utforskning har vi kommet frem til to distinkt forskjellige typer opplevelser av rørtøyeblikk: I opplevelser av flyktig rørt tenkte deltakerne frem og tilbake på betydning, og gjerne på fortid og fremtid. Opplevelsen inneholdt et element av refleksjon og et tidsperspektiv kom inn. De opplevde øyeblikkene av flyktig rørt som noe godt som varer kort, og dette førte med seg en viss melankoli. Øyeblikk av rørt som ro varte kort, og var preget av like gode og sterke følelser, men rørtøyeblikkets fenomenologi var annerledes. Deltagerne tok inn over seg det rørende øyeblikket og hvilte i det uten å tenke på betydning, fortid eller fremtid. De reflekterte ikke og plasserte ikke seg selv eller øyeblikket i tid og kjente ingen melankoli. Vår inndeling i flyktig rørt og rørt som ro utgjør slik to gjensidig utelukkende kategorier.

Flyktig rørt og rørt som ro motiverte deltakerne for omsorg like sterkt, men på to distinkt forskjellige måter, og de motiverte for to forskjellige aspekter ved omsorgsrelasjonen. Flyktig rørt motiverte deltakerne til å prioritere å vie tid, krefter og oppmerksomhet til babyen og familien gjennom å rette deltakernes oppmerksomhet mot tiden som går. Rørt som ro motiverte deltagerne til å være nærværende og ha fullt fokus på viktige andre i øyeblikket, ved å gi en god følelse av varme og ro de kunne hvile i når de oppnådde dette. Rørt som ro motiverer mer direkte: «dette føles godt». Rørt som ro motiverer for å *være nærværende til stede* sammen med barnet i øyeblikket, til å åpne opp for barnet her og nå. Flyktig rørt motiverer på at annet plan ved å sette ting i perspektiv, gjøre tydelig hva som er viktig og prioritere deretter. Der rørt som ro motiverte for å være *nærværende i øyeblikket*, motiverte flyktig rørt for å *prioritere å tilbringe tid sammen*. Det at rørt motiverte deltakerne for omsorg er ikke et overraskende funn, men det er et viktig funn. Rørtopplevelser gjorde omsorgsoppgaver belønnende og ble beskrevet som øyeblikk som gjorde at fødsel og barseltiden føltes «verdt det».

Funnet om at deltakerne trengte rom til å bli rørt er heller ikke overraskende, men det er praktisk viktig. Mengden oppgaver og strev, var avgjørende for hvor lett og hvor ofte deltakerne ble rørt. I perioder og situasjoner hvor de hadde mye å gjøre, merket de seg at de ikke hadde plass til å bli rørt og ikke ble like mye rørt som vanlig. Når det som nevnt ser ut til at opplevelser av kama muta legger til rette for lystbetont omsorg, er det viktig å vite noe om hva som kan legge til rette for kama muta-opplevelser, og hva som kan være til hinder. Vi spekulerer i om å gi nybakte foreldre praktisk avlastning i mange tilfeller kunne være vel så god hjelp som foreldrekurs for å fremme sensitiv

omsorg, ved å legge til rette for at foreldre kan få tid og rom til tid kama muta opplevelser som kan sette i gang det naturlig lystbetonte omsorgssystemet.

4.11 VEIEN VIDERE

I en krysskulturell studie fra 2019 fant Fiske, Schubert, Seibt og kollegaer at appraisals- og motivasjonsaspektene ved kama muta var svært like eller helt like på tvers av kulturer, men at den fenomenologiske opplevelsen, inkludert kroppsforfølelser og valens, var mer påvirket av kulturelle og situasjonelle faktorer. De fant små nivåer av negativitet i det norske utvalget, og stilte spørsmål om dette primært er en refleksjon av semantikken til de norske ordene «positiv» og «rørt», eller om det kan bety at det er et mildt islett av noe negativt i den norske kama muta-opplevelsens fenomenologi. Våre funn støtter sistnevnte hypotese.

Vi har studert kama muta slik følelsen kommer til uttrykk i et lite, utvalgt segment av den norske kulturen på akkurat dette tidspunktet i livet. Vi er nysgjerrige på om rørt som ro og flyktig rørt er en del av et universelt trekk ved følelsen kama muta eller om det er spesifikt for tiden i livet når foreldre får et barn eller for. Det hadde vært interessant å se om disse kategoriene gir mening i et større utvalg med deltagere i ulike livsfaser. Videre hadde det vært spennende å gjøre en liknende fenomenologisk kvalitativ intervjustudie av kama muta-opplevelser i perinatalfasen i andre kulturer. Vi er nysgjerrige på om det å bli rørt oppleves like viktig i denne delen av livet i andre kulturer. Det kan være spennende å se hvilke erkjennelser som eventuelt hører med, og om disse erkjennelsene påvirkes av størrelsen på den nære gruppen og hvor mange som har delansvar for babyen. Det hadde vært ekstra interessant å se hvordan dette arter seg i en annen kulturell kontekst fordi vi på den ene siden tenker at mange opplevelser knyttet til å bli foreldre er universelle og at det å enten ta inn over seg en rørtopplevelse og hvile i den (rørt som ro) eller å tenke frem og tilbake for å skape mening (flyktig rørt), godt kan være noe allmennmenneskelig. På den andre siden har vi en hypotese om at det er noe ved flyktig rørt som kan være spesifikt for vår sekulære, individualistiske kontekst i Norge akkurat nå, med de praksiser for barselomsorg og normer for familieliv og involvering av familie i daglig omsorg som våre deltagere stod i. Vi er nysgjerrige på om det med å ta inn over seg det hele og fulle ansvaret for et liv, og å være i praksis alene med dette, påvirket den melankolske og eksistensielle retningen noen av erkjennelsene i rørtopplevelsene tok for våre deltagere. I en kontekst hvor foreldre har flere nære bånd til flere mennesker de bor sammen med, kan det hende at opplevelser av kama muta vil kunne være mer utelukkende vektet på å kjenne seg knyttet til uten å

samtidig kjenne på individuasjon slik våre deltagere gjorde når de så babyen som et menneske separat fra dem selv (og ikke bare en babyklump). Litteratur om sosialisering i ulike kulturer peker i denne retningen. Se for eksempel Lee (1996) om forhold mellom barn og voksne, og kollektivitet/gruppeidentitet versus individualisme/individuasjon på Tonga.

Vi har undret oss over hvordan vi på en god måte kunne studert opplevelser av å bli rørt i dagliglivet med en baby i større skala enn vår studie. I det vi har lyst til å se på kama muta slik det opptrer i folks levde liv er det umulig å operasjonalisere og undersøke i en lab med mindre du har en Gottman «love-lab» (Gottman & Gottman, 2018). Som et supplement til deltagende observasjon og intervjustudier har vi tenkt på om det går an å lage en app hvor foreldre i denne fasen av livet enkelt kan registrere rørt-episoder. Slik ville man kunne man fått innblikk i følelsen så kort tid som mulig etter at den er oppstått, og før den er glemt eller er blitt gjenfortalt mange ganger. Vi ser for oss enkle avkrysningsbokser fra KAMMUS pluss noe kontekst som «av baby» og «i relasjon» eller «observatør». Da ville vi for eksempel kunne teste vår hypotese om at rørt som ro oftest oppstår i samspill.

Med utgangspunkt i datamaterialet fra denne studien har vi lyst til å skrive en artikkel om bildetagning som handlingstendens i rørtopplevelser. Vi ble fascinert av den stadige trykningen på utløseren, det gjenkjennelige i å ha en samling babybilder på mange gigabyte som bare vokser og vokser uten at man klarer å slette noe og som blir for stor og uhåndterlig til at man får gjort noe med den, og lurte på hva det er som driver denne adferden. Når vi har snakket med deltagerne har vi etter hvert begynt å se for oss rørthetsfølelsen som en lommelykt som løfter frem et øyeblikk, et aspekt ved situasjonen eller en tanke og viser at “dette er viktig”. Et interessant funn i denne sammenhengen er at det å ta bilder med mobiltelefonen, å ha et fotografisk blikk hvor man leter etter fine motiver og utsnitt, i seg selv ser ut til å kunne gi opphav til rørthet eller andre lignende positive følelser, gi en økt følelse av å være knyttet til andre, det å oppfatte godheten i menneskeheten og økt motivasjon for altruisme (Bowles). De små øyeblikkene hvor det går opp for foreldrene at de skal få et barn, at de har fått et barn, at barnet faktisk er her, at partneren deres har blitt en pappa, at de elsker barnet osv blir markert av kama muta som viktige øyeblikk. På denne måten blir det å ta et bilde en teknologisk utvidelse av det å legge merke til et øyeblikk som viktig og rørende og huske det og lagre det i hukommelsen. Denne linjen i funnene våre har vi lyst til å skrive ut.

Vi har lyst til å gjøre en utforskende kvalitativ studie om rørtopplevelser hos foreldre med depresjon i barseltiden.. Vi har funnet at rørtopplevelser kunne gi deltagerne våre nye krefter, en opplevelse av

mening og glede ved omsorgsoppgavene og ved å være foreldre. «Smilet oppleves som en belønning for det harde arbeidet! Det er på en måte ikke så ille å være trøtt når man står opp til hennes smil.» (s. 43). Med utgangspunkt i kama muta teori og våre funn tror vi rørtøyeblikk kan endre på tilstander av meningsløshet og apati ved å gi motivasjon og mening. Vi mener det er verdt å utforske videre hvilket potensiale kama muta kan ha i terapisammenheng og i veiledning av nye foreldre.

5 LITTERATURLISTE

- Abraham, E., Hendler, T., Shapira-Lichter, I., Kanat-Maymon, Y., Zagoory-Sharon, O. & Feldman, R. (2014). Father's brain is sensitive to childcare experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(27), 9792-9797.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. I: Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., Van Ijzendoorn, M. H. & Juffer, F. (2003). Less is more: meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological bulletin*, 129(2), 195.
- Barba-Müller, E., Craddock, S., Carmona, S. & Hoekzema, E. (2019). Brain plasticity in pregnancy and the postpartum period: links to maternal caregiving and mental health. *Archives of women's mental health*, 22(2), 289-299.
- Barner, R. W. & Barner, C. P. (2011). Mindfulness, openness to experience, and transformational learning.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 8(6), 505-516.
- Berk, L. E. (2009). *Child Development* Pearson.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bleidorn, W., Buyukcan-Tetik, A., Schwaba, T., Van Scheppingen, M. A., Denissen, J. J. & Finkenauer, C. (2016). Stability and change in self-esteem during the transition to parenthood. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 560-569.
- Blomster, J. K., Seibt, B. & Thomsen, L. (2018). Feeling kama muta from media depictions of loving out-group interactions: An emotional route to out-group humanization. *Manuscript submitted for publication*.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowles, J. Seeing the World through a Rose Colored Lens:
Examining Mobile-Phone Photography as Meaningful Media.
- Braarud, H. (2010). Samspill mellom to måneder gamle spedbarn og omsorgsgiver. Er spedbarnet en aktiv samspillspartner? I V. Moe, S. K & M. B. Hansen (Red.), *Håndbok i sped-og småbarns psykiske helse* (s. 137-156).
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (bd. 3) Sage Thousand Oaks, CA.
- Eberhard-Gran, M., Nordhagen, R., Heiberg, E., Bergsjø, P. & Eskild, A. Barselomsorg i et tverrkulturelt og historisk perspektiv 3553-6.
- Eurosport. (2020). Rørt til tårer på direkten av emosjonell baby-hilsen. Hentet fra https://www.eurosport.no/tennis/wimbledon/2019/rort-til-tarer-pa-direkten-av-emosjonell-baby-hilsen_vid1221266/video.shtml

- Finlay, L. (2002). "Outing" the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative health research*, 12(4), 531-545.
- Fiske, A. P. (1992). The Four Elementary Forms of Sociality: Framework for a Unified Theory of Social Relations. *Psychological Review*, 99(4), 689-723. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.4.689>
- Fiske, A. P. (2019). *Kama muta: Discovering the connecting emotion* Routledge.
- Fiske, A. P., Seibt, B. & Schubert, T. (2019). The Sudden Devotion Emotion: Kama Muta and the Cultural Practices Whose Function Is to Evoke It. *Emotion Review*, 11(1), 74-86. <https://doi.org/10.1177/1754073917723167>
- Fonagy, P. (2006). The mentalization-focused approach to social development. I J. G. Alle & P. Fonagy (Red.), *The Handbook of mentalization based treatment*.
- Fonagy, P., Steele, M., Moran, G., Steele, H. & Higgitt, A. (1993). Measuring the ghost in the nursery: An empirical study of the relation between parents' mental representations of childhood experiences and their infants' security of attachment. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 41(4), 957-989.
- Gadamer, H.-G. (2012). *Sannhet og metode: grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk* Pax.
- Gordon, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. F. & Feldman, R. (2010). Oxytocin and the development of parenting in humans. *Biological psychiatry*, 68(4), 377-382.
- Gottman, J. M. & Gottman, J. S. (2018). *The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the "Love Lab"* WW Norton & Company.
- Hanh, T. N. (2017). *The art of living: Peace and freedom in the here and now* HarperCollins.
- Hermanowicz, J. C. (2002). The great interview: 25 strategies for studying people in bed. *Qualitative sociology*, 25(4), 479-499.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies.
- Hiscock, H. & Fisher, J. (2015). Sleeping like a baby? Infant sleep: Impact on caregivers and current controversies. *Journal of paediatrics and child health*, 51(4), 361-364.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Keizer, R. & Schenk, N. (2012). Becoming a parent and relationship satisfaction: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of marriage and family*, 74(4), 759-773.
- Le, Y., McDaniel, B. T., Leavitt, C. E. & Feinberg, M. E. (2016). Longitudinal associations between relationship quality and coparenting across the transition to parenthood: A dyadic perspective. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 918.
- Lee, H. M. (1996). *Becoming Tongan: An ethnography of childhood* University of Hawaii Press.
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (bd. 41) Sage publications.
- Menninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Kuehnast, M. & Jacobsen, T. (2015). Towards a psychological construct of being moved. *PloS one*, 10(6).
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis : a methods sourcebook* (3rd ed. utg.). Los Angeles: Sage.
- Mortensen, Ø., Torsheim, T., Melkevik, O. & Thuen, F. (2012). Adding a baby to the equation. Married and cohabiting women's relationship satisfaction in the transition to parenthood. *Family process*, 51(1), 122-139.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W. & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological science*, 24(1), 3-10.
- Nugent, J. K. (2015). The newborn behavioral observations (NBO) system as a form of intervention and support for new parents. *Zero to Three Journal*, 36(1), 2-10.
- Påtjukka. (2014). Lettere Lettrørt. I(bd. 2020). Hentet fra <https://patjukka.com/2014/12/18/lettere-lettrort/>
- Rai, T. S. & Fiske, A. P. (2011). Moral Psychology Is Relationship Regulation: Moral Motives for Unity, Hierarchy, Equality, and Proportionality. *Psychological Review*, 118(1), 57-75. <https://doi.org/10.1037/a0021867>
- Reisberg, D. (2010). *Cognition: Exploring the science of the mind* WW Norton & Company Incorporated.

- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K. & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review, 36*, 1-14.
- Schubert, T., Seibt, B. & Fiske, A. P. (2017). "Kama muta" or "being moved by love": A bootstrapping approach to the ontology and epistemology of an emotion. I *Universalism without uniformity: Explorations in mind and culture* (s. 79-100).
- Schubert, T., Zickfeld, J. H., Seibt, B. & Fiske, A. P. (2018). Moment-to-moment changes in feeling moved match changes in closeness, tears, goosebumps, and warmth: Time series analyses. *Cognition and Emotion, 32*(1), 174-184.
- Seibt, B., Schubert, T., Zickfeld, J. H., Zhu, L., Arriaga, P., Simão, C., ... Fiske, A. P. (2018). Kama muta: similar emotional responses to touching videos across the United States, Norway, China, Israel, and Portugal. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 49*(3), 418-435.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social cognitive and affective neuroscience, 2*(4), 259-263.
- Smith, J. A. & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. I *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (s. 73-82). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Stern, D. N., Bruschiweiler-Stern, N. & Freeland, A. (2000). *En mor blir til* Fagbokforl.
- Teigen, K. H. (2004). *En psykologihistorie* Fagbokforl.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family, 65*(3), 574-583.
- van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J. & Juffer, F. (2005). Why Less Is More: From the Dodo Bird Verdict to Evidence-Based Interventions on Sensitivity and Early Attachments.
- Zickfeld, J. H. (2015). *Heartwarming closeness: Being moved induces communal sharing and increases feelings of warmth*.
- Zickfeld, J. H., Schubert, T., Seibt, B., Blomster, J. K., Arriaga, P., Basabe, N., ... Fiske, A. P. (2019). Kama muta: Conceptualizing and measuring the experience often labelled being moved across 19 nations and 15 languages. *Emotion (Washington, D.C.), 19*(3), 402-424. <https://doi.org/10.1037/emo0000450>
- Zickfeld, J. H., Schubert, T., Seibt, B. & Fiske, A. P. (2019). Moving Through the Literature: What Is the Emotion Often Denoted Being Moved? *Emotion Review, 11*(2), 123-139. <https://doi.org/10.1177/1754073918820126>

6 VEDLEGG

6.1 VEDLEGG 1 – INVITASJON

INVITASJON

til å delta i studie om

Foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien



Kjære foreldre!

Er dere i slutten av graviditeten, er dere velkomne til å delta i vår studie om *foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien.*

Deltagelse i studien legger til rette for å legge bedre merke til og huske magiske øyeblikk i den første, ofte litt kaotiske barseltiden. Vi tror deltagelse i studien vil være en fin opplevelse.

FORMÅLET MED STUDIEN

Tiden rett rundt fødsel er en viktig og enestående del av livet hvor mange kan oppleve mer følelser på hele registeret enn de kanskje er vant til. Vi vil vite mer om hvordan et nyfødt barn påvirker foreldrenes følelsesspekter generelt og hvordan følelseskvaliteten "rørt" inngår i en kontekst der mange følelser kan være i sving. Økt kunnskap om nybakte foreldres følelsesmessige opplevelser vil kunne bidra til bedre forståelse av den emosjonelle unntakssituasjonen, dette livsavsnittet representerer. Både foreldre selv og yrkesgrupper som jobber med å bistå nybakte foreldre vil kunne dra nytte av slik kunnskap. Vi antar at noen foreldre vil oppleve følelsen "rørt" men vi har ingen forventninger til hvor vanlig denne følelsen er hos nybakte foreldre.

HVEM ER VI

Vi som gjennomfører studien er to sisteårs psykologstudenter med terapeutisk erfaring fra parterapi og sped- og småbarnsfeltet. Vårt prosjekt er en avsluttende hovedoppgave på profesjonsstudiet i psykologi, og er også en del av en større gruppe studier på mellommenneskelige følelser, som gjennomføres av forskere ved blant annet Universitetet i Oslo og UCLA.

HVA INNEBÆRER DET Å DELTA?

- Vi ønsker å snakke med en begge foreldre sammen tre ganger, hver gang 30-60 minutter. Første gang i siste trimester av graviditeten, andre gang ca. 1 uke etter fødsel, og siste gang 6 uker etter fødsel. Samtalene tas opp på lydfil og slettes etter at prosjektet er avsluttet. Resultatene blir anonymisert.
- Dere blir bedt om å notere kort bevegende øyeblikk som dere opplever i forbindelse med barnet i en dagbok dere får av oss. Dagboken forblir hos dere som et minne.

HVA KAN DERE FÅ UT AV Å DELTA?

- Bli mer oppmerksom på de gyldne øyeblikkene (de som gjør barseltiden verdt det!) ;)
- Bli bedre kjent med egne og partnerens følelser.
- Få en bok med minner som ellers lett kan bli glemt. Den kan være til glede for dere som par, og for barnet deres senere.
- Vi tror det vil være gøy og givende å snakke med oss, som er så nysgjerrige på og opptatt av akkurat deres opplevelser!

VIL DU VITE MER, ELLER HAR DU LYST TIL Å DELTA?

Kontakt oss på:

e-post: anna.lunnanreitan@gmail.com

mobil: 41501835

e-post: hildahoem@gmail.com

mobil: 99246611

Prosjektmedarbeider

ANNA LUNNAN-REITAN

Prosjektmedarbeider

HILDA HOËM



Vil du delta i forskningsprosjektet

“Foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien?”

Dette er et spørsmål til dere om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne mer ut foreldres emosjonelle opplevelser når et barn kommer til verden. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Det finnes lite kunnskap om hvilken rolle å være rørt spiller for foreldre når de har et spedbarn og vi vet ikke om alle foreldre opplever denne følelsen i denne fasen. Kunnskapen fra prosjektet vil bidra til å gi et bedre bilde av om å være rørt er en viktig del av det å være foreldre den første tiden. Vi er opptatt av hele spekteret av emosjoner som foreldre opplever og hvordan rørt inngår i en kontekst der mange emosjoner kan være i sving. Hvis du *ikke* opplever å være rørt, er vi like interessert i dette!

Kunnskap om foreldres emosjonelle opplevelser generelt og det å bli rørt spesielt, vil kunne være nyttig for foreldre, for helsepersonell og for andre som skal bistå familier i denne delen av livet.

Studien utføres av sisteårs psykologstudenter Hilda Hoem og Anna Lunnan-Reitan ved Universitet i Oslo (UiO) under veiledning av førsteamanuensis Beate Seibt, og er en del av en større gruppe med studier om sosiale emosjoner gjennomført av en forskergruppe ved Psykologisk Institutt, UiO

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Psykologisk institutt ved UiO er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Dere får spørsmål om å delta fordi dere er gravide i siste trimester og snart skal få et barn inn i familien.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at vi intervjuer dere sammen 3 ganger. Intervjuene tas opp som lydfil. En gang i siste trimester av graviditeten, en gang (kort) uken etter fødsel, og en gang 6 uker etter fødsel. Intervjuene kommer til å ta mellom ½ og 1 time per gang.
- Videre kommer dere til å få med dere en dagbok hjem der dere fyller inn rørende øyeblikk som dere føler på noe vis har en sammenheng med det nye barnet deres. Dere trenger ikke skrive mye. Boken får dere beholde som minne.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun vi som intervjuer (psykologstudenter Anna Lunnan-Reitan og Hilda Hoem) og veiledere (førsteamanuensis ved UiO Beate Seibt, førsteamanuensis ved UiO Vibeke Moe og forsker ved SERAF Marianne Smogeli Holter) som har tilgang til informasjon om dere.
- Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Opplysningene om deg vil bli anonymisert før de inngår i analyse. Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres adskilt fra øvrige data. Alle identifiserbare (uonymiserte) data om dere vil lagres på trygg, kryptert forskningsserver (TSD).

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2020. Personopplysninger og eventuelle opptak slettes senest ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Psykologisk institutt, UiO har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Psykologisk institutt, UiO, ved psykologstudent Anna Lunnan-Reitan på epost (anna.lunnanreitan@gmail.com), psykologstudent Hilda Hoem på epost (hildahoem@gmail.com) eller førsteamanuensis Beate Seibt på telefon (22845147).
- Vårt personvernombud: Maren Magnus Voll (personvernombud@uio.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Førsteamanuensis Beate Seibt

Psykologstudent
Hilda Hoem

Psykologstudent
Anna Lunnan-Reitan

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet
«Foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien»
og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- .. å delta i intervju i graviditet
- .. å delta i intervju kort tid etter fødsel
- .. å delta i intervju ca. 6 uker etter fødsel
- .. å delta i å føre kortfattet dagbok

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. Vår 2020.

(Signert av prosjektdeltaker 1, dato)

- .. å delta i intervju i graviditet
- .. å delta i intervju kort tid etter fødsel
- .. å delta i intervju ca. 6 uker etter fødsel
- .. å delta i å føre kortfattet dagbok

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. Vår 2020.

(Signert av prosjektdeltaker 2 , dato)

6.3 VEDLEGG 3 – DAGBOKMAL

Hvem skriver:

Dato:

Tid:

Sted:

Lim inn et bilde?

1. Hva gjorde meg rørt?

Situasjon:

Hvor var jeg, hvem var der og hva skjedde?

Sanseinntrykk:

Hva hørte, så, luktet eller kjente jeg?

Tanker:

Hvilke tanker, assosiasjoner eller bilder kom opp i meg?

2) Hva kjente jeg i kroppen?

0= ikke i det hele tatt, 6= veldig mye

Tårer

0 1 2 3 4 5 6

En varm følelse i midten av brystet

0 1 2 3 4 5 6

Forfrisket, energisk eller oppkvikket

0 1 2 3 4 5 6

Gåsehud eller frysninger

0 1 2 3 4 5 6

Gråtkvalt

0 1 2 3 4 5 6

Annet, skriv gjerne hva:

(For eksempel forandring i herteslag, pust, tok hender til brystet, følte meg lettet e.l.)

3) Fikk jeg lyst til å gjøre noe/gjorde jeg noe?

4) Fikk jeg lyst til å dele opplevelsen/delte jeg den?

5) Tanker rundt opplevelsen:

6.4 VEDLEGG 4 - FØLGESKRIV TIL DAGBOKEN

FØLGESKRIV DAGBOK

En minnebok fra de første ukene i barnets liv

Denne dagboken er laget som en minnebok som dere skriver til dere selv og til barnet. Her kan dere skrive ned og ta vare på magiske øyeblikk fra den første delen av barnets liv. Det er også plass til å lime inn bilder hvis dere har lyst. Det å snakke om minner fra de var små er noe de fleste barn liker veldig godt, og dagboken kan være fin å ha når barna blir større. Dere får beholde dagboken selv. Vi ber om å få ta bilde av den når vi kommer på besøk. Vi fotograferer ikke det dere eventuelt limer inn.

Hvorfor ber vi dere fylle ut denne dagboken?

Vi er opptatt av å finne ut mer om foreldres opplevelser med å bli rørt i den første tiden med et nyfødt barn. Vi er ute etter å høre om deres opplevelser av å være rørt og deres tanker rundt det å bli rørt. De fleste vi har snakket med synes det å være rørt er en fin følelse som de liker å ha. Vi tror at det å skrive ned rørende øyeblikk i denne dagboken vil være en positiv opplevelse og noe som gjør det lettere både å legge merke til og huske de fineste øyeblikkene med barnet deres.

Hva skal jeg skrive i boken?

Hvis du opplever å bli rørt, fyll ut en side i dagboken om din opplevelse. Du skriver så mye eller lite som du har tid og lyst til.

Hvem skal skrive i boken?

Vi håper både mor og far vil ta seg tid til å skrive ned noen rørende øyeblikk. Hvis dere begge blir rørt av samme hendelse, ønsker vi at dere begge skriver i dagboken, og at dere markerer at det er samme hendelse dere skriver om.

Hvor ofte skal jeg skrive?

Dere kan skrive så ofte dere ønsker i boken. Det kan være lurt med noen strategier for å ikke glemme den (i en periode der hva som helst kan gå i glemmeboken) ;)

f.eks.

-å ta den opp på et fast tidspunkt hver dag

-legge den synlig (kjøkkenbord, kjøkkenbenk, tv-bord..)

-legge den på do (det ene stedet der du noen ganger vil være i fred) ;)

Hvor langt skal jeg skrive?

Barseltiden er travel for alle foreldre. Dere trenger ikke skrive langt hvis dere ikke har tid. Det viktigste er at dere får ned på papiret hvis dere ble rørt og hva dere ble rørt av, og krysse av på skalaen (spørsmål 1 og 2). Så kan vi heller snakke mer om det når vi kommer for å intervjuere dere når barnet er omtrent 6 uker.

Hvordan kjenner jeg at jeg er rørt?

Mange merker at de blir rørt ved at de får tårer i øynene og eventuelt gåsehud. Noen får også en klump i halsen og føler seg varme i brystet. andre bare smiler, tar et dypt åndedrag eller sier noe som "ååhh". Noen tar en eller begge hendene til brystet. Andre bare kjenner det uten å vise det.

Hva om jeg ikke blir rørt?

Det har ingenting å si om du blir rørt eller ikke. Hvis du ikke blir det så ber vi deg likevel om å ta opp dagboken hver dag så du ikke glemmer den.

Hva skjer med kopien av dagboken?

Dagboken vil sammen med intervjuene bli brukt i et skriftlig akademisk arbeide. Det dere skriver vil bli anonymisert. Navn og andre lett gjenkjennelige kjennetegn som bosted, alder, utseende fjernes. All informasjon fra dagboken vil bli

oppbevart forsvarlig og kryptert. Det er kun forskerne som er med på studien (Anna Lunnan-Reitan, Hilda Hoëm, Beate Seibt, Vibeke Moe og Marianne Smogeli Holter) som har tilgang til dagbokmaterialet.

Hva om jeg vil trekke meg?

Dere kan når som helst trekke dere fra studien og det er ikke nødvendig å oppgi noen grunn.

Kontaktinfo:

Hvis dere har spørsmål eller ønsker å trekke dere, kontakt:

Anna Lunnan Reitan:

anna.lunnanreitan@gmail.com

415 01 835

eller

Hilda Hoëm

hildahoem@gmail.com

99246611

6.5 VEDLEGG 5 - FORSKNINGSPROTOKOLL

FORSKNINGSPROTOKOLL

Kvalitativ studie av foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien.

1. PROSJEKTLEDER OG PROSJEKTMEDLEMMER

PROSJEKTLEDER

Førsteamanuensis Beate Seibt, forsker ansatt ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo, er prosjektets leder.

PROSJEKTMEDLEMMER

Det er psykologstudent Hilda Hoem og psykologstudent Anna Lunnan-Reitan som i hovedsak vil stå for datainnsamlingen og analysen. Vi er på siste året av psykologutdannelsen og vil før studiens oppstart ha fullført hovedpraksis på henholdsvis BUP Vest Enhet for sped- og småbarn og Follo familievernkontor. Førsteamanuensis Beate Seibt vil være hovedveileder og forsker Marianne Smogeli Holter vil være biveileder.

TIDSRAMME FOR PROSJEKTET

Prosjektet er et hovedoppgaveprosjekt. Rekruttering vil påbegynnes snarest mulig. Prosjektet er beregnet å skulle være fullført i oktober 2019.

2) FORMÅL

Gjennom denne studien ønsker vi å utforske nybakte foreldres opplevelser av å bli rørt når et barn kommer til verden.

Studien er en del av en større gruppe med studier på følelsen av å bli rørt (fagbegrep kama muta) utført av en forskergruppe med medlemmer fra blant annet Psykologisk Institutt UiO og UCLA (For introduksjon/oversikt se <http://kamamutalab.org/>.)

Forskningsspørsmål:

Hvilke erfaringer har foreldre med kama muta når et barn kommer til verden?

Hvilken rolle opplever foreldrene at kama muta spiller for deres relasjon til barnet og til hverandre?

3) BEGRUNNELSE

Fagbegrepet for emosjonen vi i dagligtale kaller å bli rørt er kama muta (sanskrit for å bli beveget av kjærlighet). Denne emosjonen er noe de fleste kjenner på gjennom livet, den oppleves som positiv og er noe mange oppsøker, for eksempel ved å se på en romantisk komedie eller gå for å se på barnetoget 17. mai.

Kama muta kan beskrives som en plutselig følelse av å være ett; av kjærlighet, tilhørighet eller fellesskap, for eksempel med et annet menneske, en familie, et kjæledyr, en nasjon, naturen eller kosmos. Kroppslige kjennetegn er blanke øyne/tårer, klump i halsen, gåsehud (piloereksjon) og en varm følelse i brystet.

Kama muta har blitt omtalt sporadisk i litteraturen gjennom psykologiens historie (under forskjellige navn), men har ikke blitt systematisk studert før i senere år (se Zickfeld, Schubert, Seibt & Fiske 2018 for litteraturgjennomgang).

En viktig del av det teoretiske utgangspunktet for kama muta er Fiskes teori om sosiale relasjoner (Fiske, 1992). Her beskriver han fire elementære relasjonelle modeller som utgjør et overordnet rammeverk for måter mennesker danner fellesskap på. Communal Sharing (CS) beskriver relasjoner der mennesker står på likefot; egalitære relasjoner mellom to eller flere personer som opplever at de har noe essensielt til felles. CS-relasjoner innebærer typisk at partene har en oppfattelse av at de hører til eller identifiserer seg med den andre/gruppen. CS-relasjoner karakteriseres av altruistisk atferd som å dele og gi uten tanke på hva man skal få tilbake eller å holde regnskap. Det å gi basert på hva den andre trenger, klemming, kyssing, å ta på hverandre og å dele mat er typisk. Denne typen relasjon skaper et klima der moralske prinsipper som det å være snill med hverandre, ha medfølelse og dele på ansvar, blir styrende (Zickfeld, Schubert, Seibt & Fiske 2018; Rai & Fiske, 2011; Fiske 1992).

Med bakgrunn i Fiskes relasjonsteori tror vi at kama muta kan oppstå når man opplever eller er vitne til at en CS-relasjon blir til, blir tydelig/aktualisert eller blir styrket. Man kan kjenne kama muta både når en selv kommer nær et annet menneske, eller ved å observere at andre kommer nærmere hverandre (Zickfeld, Schubert, Seibt & Fiske. 2018; Fiske, Schubert, & Seibt, 2017a; Fiske, Seibt, & Schubert 2017).

Relasjoner mellom medlemmer i en kjernefamilie vil vanligvis kunne plasseres helt eller delvis innenfor Fiskes modell for communal sharing (CS). Når et barn kommer til verden og blir en del av

familien er det ut ifra dette teoretiske ståstedet naturlig å anta at man i denne delen av livet ofte vil oppleve ekstra mye kama muta. På folkemunne sies det gjerne at man blir mer lettrørt av å få barn. Et google-søk gir raskt utallige eksempler og historier, noe som gir et inntrykk av hvor vanlig det er å oppleve å bli mer rørt etter å ha blitt foreldre. På konatil.blogg.no kan vi for eksempel lese: “Helt siden Peter ble pappa, har vi ledd av hvor lettrørt han har blitt.” (Konatil, 2018) På bloggen påtjukka står det under innlegget “Lettere Lettrørt”: “På fredag trillet tårene av det litt brokete luciatoget i barnehagen. På søndag gråt jeg da jeg skulle synge «Tenn lys» til frokosten. Sønnen så bittelitt rart på meg kan du si. I går gråt jeg da en dame jeg aldri har truffet engang, men følger på instagram, var blitt gravid etter prøverørsbehandling.” (På tjukka, 2014).

Både teori og folkepsykologi tilsier at dette er en tid i livet der mange opplever å være lettrørte. Vi ønsker å gjøre en kvalitativ studie som utforsker foreldres erfaringer av kama muta rett etter at et barn har kommet til verden. Vi er interessert i å vite mer om den subjektive opplevelsen av selve følelsen, hvilken betydning den tillegges, hvilke funksjoner den har for den enkelte, og mer spesifikt om den kan ha en innvirkning på dannelsen av det nye kjærlighetsforholdet og CS-båndet mellom foreldre og barn.

Vi håper vår studie kan gi innsikter som kan inspirere til videre grunnforskning på emosjonen kama muta ettersom denne emosjonen inntil nylig har vært lite studert, og ingen inngående kvalitative studier på temaet, så vidt vi vet, har blitt publisert.

Vi har også et håp om at vår studie kan være av interesse for klinikere som jobber med spedbarn og deres foreldre. Hvis kama muta påvirker dannelsen av et CS-bånd og vi antar at CS-bånd er en viktig bit av en utviklingsfremmende relasjon mellom foreldre og barn, kan vi potensielt sett finne ut noe viktig om starten på et godt foreldreskap.

4) DESIGN

MATERIALE OG METODE

Rekruttering

Vi har en avtale med barselavdelingen ved Rikshospitalet (OUS). Personalet på barselavdelingen skal gi foreldre kort informasjon/invitasjon til å delta i studien. Personalet sier ifra til oss dersom noen er interessert. Vi fortsetter datainnsamlingen til materialet er teoretisk mettet.

Utvalg

Vi vil få et utvalg av deltakere basert på hvem som er på barselavdelingen ved Rikshositalet OUS og hvem som takker ja. Vi har ikke praktisk mulighet til å på forhånd definere utvalget utover de forholdsvis brede inklusjons- og eksklusjonskriteriene vi har satt.

Inklusjonskriterier

Vi ønsker å intervju foreldre som lever i et parforhold og som nettopp har født.

Eksklusjonskriterier

Vi ønsker å undersøke rollen kama muta spiller i denne delen av livet. Vi antar at det er nokså vanlig å føle denne emosjonen i forbindelse med fødsel og barseltid. Det er imidlertid slik at svært belastende livshendelser kan påvirke hvor emosjonelt tilgjengelig man er. Vi tror at store livsbelastninger av forskjellige slag kan ha en innvirkning på om foreldre føler kama muta i møte med sitt barn.

Vi velger derfor et strategisk utvalg der vi ekskluderer foreldre som aktuelt opplever store belastninger som for eksempel:

Alvorlig somatisk sykdom eller skade hos barnet. Alvorlig fødselsskade hos mor. Aktuell alvorlig behandlingstrengende psykisk lidelse hos foreldre. Aktuell alvorlig behandlingstrengende ruslidelse hos foreldre. Alvorlig fødselsangst. Diagnostisert tung svangerskapsdepresjon. Pågående samlivsbrudd mellom foreldrene.

Målet er ikke å ekskludere personer som opplever eller har opplevd belastende livshendelser eller psykisk/somatisk sykdom, men å ekskludere personer som aktuelt har så store belastninger i livet at deltakelse i studien ikke blir hensiktsmessig gitt at vi ønsker å studere kama muta.

Hensikten med eksklusjonskriteriene er å utelukke foreldre som aktuelt har en svært avvikende fungering, som det er nærliggende å tro at i stor grad vil spille inn på deres evne til å ha fokus på barnet.

Datainnsamling

Vi samler inn data i 3 omganger:

1. Intervju på barsel av paret sammen
2. Dagbok som foreldrene selv fører
3. Oppfølgingsintervju med paret omtrent 6 uker etter fødsel hjemme hos familien.

Intervjuguide

Se vedlegg.

Mal for dagbok

Se vedlegg.

Transkribering

Det vil gjøres lydopptak av intervjuene og de vil bli transkribert fortløpende. Transkriberingen vil bli utført av psykologstudentene Hilda Hoem og Anna Lunnan-Reitan. Analyseprosessen starter med transkriberingen og foregår parallelt med at vi gjør nye intervjuer.

ANALYSE, VALIDITET OG PRESENTASJON AV RESULTATENE

Analyse

I tråd med god tradisjon og praksis i kvalitativ metode vil analysearbeidet foregå parallelt med datainnsamlingen. Vi transkriberer fortløpende intervjuer som er gjort og leser dagbøker vi har kopiert. Mens vi gjør dette, skriver vi notater og utvikler tentative ideer om mulige kategorier og sammenhenger som kan bli viktige. Vi lager matriser og visuelle representasjoner tilpasset innholdet (Maxwell, 2013).

Vi fortsetter datainnsamlingen inntil materialet er mettet, det vil si inntil intervjuene og dagbøkene i stor grad gir mer av det samme. Rammene for studien gjør at vi setter et tentativt tak på 10-20 familier.

Som analyseform har vi valgt interpretative phenomenological analysis, fortolkende fenomenologisk analyse. Denne analyseformen er særlig egnet til å utforske personlig, subjektiv meningsskapning for mennesker som gjør seg en spesiell erfaring (Larkin, 2015).

Presentasjon

Presentasjonen av resultatene kommer an på hvor tykke historier vi får og hvilke sammenhenger vi finner. Det kan være hensiktsmessig å fremstille dataene hver familie for seg, eller se på materialet som en helhet og trekke ut sammenhenger og temaer som går igjen.

Validitet og forskerens rolle

Vi har valgt et kvalitativt design fordi formålet med studien er å undersøke hvordan foreldre opplever og tenker om kama muta og hvordan denne emosjonen påvirker deres nære relasjoner. Dette er spørsmål som egner seg for kvalitativ og fortolkende analyse.

Det å velge et kvalitativt design fører med seg egne utfordringer knyttet til validitet. Vi leter ikke etter objektive årsakssammenhenger, men subjektive og fenomennære beskrivelser. Vi kommer med vår erfaringsbakgrunn og våre personlige forforståelser inn i møte med foreldrene. Dette påvirker hvordan møtet blir, hva slags samtale som finner sted og hvilken informasjon vi sitter igjen med. Det samme gjelder i analysearbeidet.

Derfor blir et ideal om åpenhet viktig på alle nivåer. Vi må tilstrebe å være åpne i møte med foreldrene, undre oss sammen med dem og utforske deres subjektive tanker og opplevelser. I analysearbeidet er en åpen holdning tilsvarende viktig for å forhindre å bli lukket inn i vår egen forforståelse. Vi må være bevisste på oss selv, våre egne forutsetninger og forforståelser gjennom hele prosessen, både i intervjusituasjonen og i analysearbeidet for å, i størst mulig grad, unngå begrensningene som ligger i disse.

Selv om vi jobber med subjektive størrelser vil vi gjøre det vi kan for å gi en trofast gjengivelse av deltakernes tanker og opplevelser og bygge tolkningene våre så direkte og gjennomsluktig som mulig på det deltakerne sier og gjør. Dette har vi trening i fra studiet og fra hovedpraksis (det å reflektere over oss selv i møte med andre mennesker og være oppmerksom på føringene vi legger og vår egen påvirkning).

Vil innholdet i intervjuer og dagbøker bli påvirket av våre implisitte forventninger og vårt eksplisitte fokus på kama muta? Vi må passe oss for at ikke vår oppfordring til å være bevisst emosjonelle tilstander blir til et press som kan føre til at deltakere finner på/overdriver opplevelser av kama muta. Her er det igjen slik at vi må være, og virke, åpne og utforskende slik at vi gjør det lettest mulig å fortelle fritt. Vi må også forholde oss refleksivt og være oppmerksomme på eget bidrag i situasjonen og i tolkningsarbeidet. Det kan også være en fare for at intervjuobjekter kan feilrapportere i tråd med hva de oppfatter som sosialt ønskelig. Dette kan vi motvirke ved å gjøre det eksplisitt for deltakere at man kan føle alle følelser i denne livsfasen. Rørt er bare en av dem, kanskje dere ikke føler den. Og det er også viktig informasjon. Til slutt er det en fare for at vi, fordi vi er primet på å se etter rørt, ikke ser andre emosjoner som er fremtredende og viktige og som kunne vært bedre forståelsesrammer. Dette bør vi ha fremme i bevisstheten både i intervjusituasjonen og i analysearbeidet.

Vi vil følge normal og forsvarlig praksis for rapportering av kvalitative studier hva angår beskyttelse av den enkelte deltakers anonymitet og konfidensialitet. Det deltakerne forteller vil bli behandlet etter den taushetsplikten man er pålagt i forskning i henhold til gjeldende lovgivning.

5) FORSKNINGSETISKE UTFORDRINGER

Denne studien byr på noen særlige forskningsetiske utfordringer i og med at vi vil intervju mennesker som er inne i en sårbar fase av livet.

Den første tiden med et spedbarn kan oppleves som krevende for mange. Deltakelse i studien kan oppleves som en belastning dersom foreldrene ikke har overskudd eller tid, men likevel velger å delta. Vi må hele tiden være oppmerksomme på om foreldrene virkelig har tid og overskudd til å snakke med oss. Vi forsikrer oss om at vi ikke legger noen form for indirekte press på foreldrene til å delta i studien og sørger for at det er lett å trekke seg (se vedlagt samtykkeerklæring). Hvis vi på barsel merker at foreldrene har lite overskudd til å snakke med oss, vil vi gjøre det kort. Vi vil presentere dagboken og takke for oss. Vi vil være påpasselige med å holde på tidsrammen på maks 30 minutter med samtlige foreldre. Vi understreker både i intervjuet (se intervjuguide) og i dagboken (se dagbokmal) at foreldrene ikke trenger å bruke lang tid på å føre dagbok. Hvis vi ved oppfølgingsintervjuet får inntrykk av at foreldrene ikke har nok overskudd til å bli intervjuet, vil vi tilby oss å komme tilbake en annen gang. Dersom vi tror at situasjonen vil være lik for foreldrene ved et senere tidspunkt, vil vi avslutte og takke for deltakelsen.

Studiens fokus på kama muta kan gi foreldre et inntrykk av at dette er noe de burde oppleve, og dersom de ikke blir rørt kan dette gjøre dem mer misfornøyd med sin situasjon enn de ellers ville ha vært. Foreldre som for eksempel strever med å finne mors- og farsfølelsen, gjennomgår

barseldepresjon eller andre tilsvarende vansker kan potensielt sett oppleve spørsmål om positive følelser som kama muta som en påminnelse om at de ikke har det så bra som de kanskje hadde håpet eller forventet. I møte med alle foreldre er det svært viktig at vi som intervjuer er åpne og lyttende og ikke legger noen føringer på hva som er "riktig" å føle i denne perioden. En slik åpen og lydhør holdning er nødvendig for å forhindre at foreldre opplever et forventningspress om å oppleve positive følelser, eller kjenner på et ubehag ved å ikke ha tilgang til de gode følelsene de kanskje hadde forventet eller ønsket seg å ha. Vi kommer til å formidle at vi ikke vet hvor vanlig det er å føle seg rørt i denne fasen.

Hvis vi møter på deltakere som har psykososiale vansker i en grad som gjør at de trenger hjelp har vi, som snart ferdigutdannede psykologer med klinisk erfaring fra sped- og småbarnsenhet (BUP) og familievernkantor, forutsetninger til å legge merke til dette. På barselavdelingen vil vi i samråd med foreldrene kunne underrette jordmor og på hjemmebesøk vil vi ha med kontaktinformasjon til førstelinjetjenesten i den aktuelle bydelen/kommunen (helsestasjon, fastlege, familiens hus, familievernkantor). Vi vil også kunne videreformidle informasjon om det ideelle lavterskeltilbudet Home Start Familiekontakten som kan bistå med praktisk hjelp og avlastning i småbarnsperioden.

Gjennom intervjuene og dagboken vil vi kunne få informasjon om spedbarnet. Vi mener det er svært lite sannsynlig av barnet senere vil oppleve dette som belastende ettersom informasjonen vil bli anonymisert og primært handle om foreldrenes opplevelser av en positiv emosjonell tilstand. Vi forsker på foreldrene og vil ha vårt fokus på dem.

Vi tror deltakelse i studien i de fleste tilfeller vil være en positiv opplevelse. Det kan være berikende å sette ord på tanker og følelser i samtale med noen som er lyttende og reflekterer sammen med deg. Det å få et fokus på kama muta kan legge til rette for at man legger mer merke til de magiske øyeblikkene barseltiden kan inneholde. Ved at foreldrene deler disse med oss gjennom intervjuer og dagbok, legger studien også indirekte til rette for at foreldrene deler slike øyeblikk med hverandre. Her ligger det en mulighet til å styrke relasjonen dem imellom.

Dagboken kan være fin for foreldrene å ha for å se tilbake og minnes. Selv om det ikke virker sånn der og da, glemmer man mange gyldne øyeblikk etter hvert som tiden går. Da kan det være fint å ha små historier skrevet ned. Det er verdifullt for barn å få høre historier om da de var helt små, og dagboken kan være en hjelp til dette (Øyestad, 2011)

REKRUTTERING OG INFORMERT SAMTYKKE

Deltakerne vil få tildelt et informasjonsskriv med tilhørende samtykkeerklæring (vedlagt) hvor de informeres om hensikten med studien, rammer for anonymitet og konfidensialitet, mulige fordeler og ulemper ved å delta, og deres rett til å trekke seg fra studien.

Vi vil ikke tilby kompensasjon for deltagelse.

OPPBEVARING AV SENSITIV INFORMASJON

Data innsamles, analyseres, behandles og lagres i Tjeneste for Sensitive Data (TSD)
<https://www.uio.no/tjenester/it/forskning/sensitiv/mer-om/index.html>

Kun Anna Lunnan-Reitan, Hilda Hoem, Marianne Smogeli Holter og Beate Seibt får tilgang.

For anonymiserte intervjuer og dagbøker følger vi UiO sine retningslinjer for behandling, lagring og bearbeiding av data. <https://www.uio.no/tjenester/it/sikkerhet/isis/tillegg/lagringsguide.html>

6) FINANSIERINGSKILDER, INTERESSER OG AVHENGIGHETSFORHOLD

Det er ingen konflikterende interesser eller avhengighetsforhold tilknyttet studien.

7) PLAN FOR OFFENTLIGGJØRING OG UTNYTTELSE AV FORSKNINGSRESULTATER

Resultatene vil publiseres i form av en hovedoppgave på profesjonsstudiet i psykologi ved Psykologisk Institutt UiO. Ved godkjent hovedoppgave vil vi vurdere bearbeidelse av oppgaven til en artikkel som kan publiseres i vitenskapelig tidsskrift.

8) REFERANSER

Fiske, A. P., (1992). The Four Elementary Forms of Sociality: Framework for a Unified Theory of Social Relations. *Psychological Review*. 99(4), 689-723.

Fiske, A. P., Seibt, B., & Schubert, T. W. (2017). The sudden devotion emotion: Kama muta and the cultural practices whose function is to evoke it. *Emotion Review*.

Fiske, A. P., Schubert, T. W., & Seibt, B. (2017a). “Kama muta” or “being moved by love”: A bootstrapping approach to the ontology and epistemology of an emotion. In J. Cassaniti & U. Menon (Eds.), *Universalism without uniformity: Explorations in mind and culture*. (pp. 79–100). Chicago: University of Chicago Press. Retrieved from http://igroup.org/seibt/ref/Fiske_Schubert_Seibt_2016_KamaMuta.pdf

Kona til (2018. 1. oktober) Kanskje litt lettrørt likevel [blogpost] Hentet fra: http://konatil.blogg.no/1538384158_kanskje_litt_lettrrt_likevel.html

Larkin, M. (2015) Choosing your approach. I Smith, A. J. (RED.), *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (3rd edition, s. 249-256). Los Angeles: Sage

Maxwell, J. A. (2013) *Qualitative Research Design. An interactive approach*. California: Sage

På tjukka (2014, 18. desember). Lettere lettrørt [blog post]. Hentet fra <https://patjukka.com/2014/12/18/lettere-lettrort/>

Rai, T. S., & Fiske, A. P. (2011). Moral psychology is relationship regulation: Moral motives for unity, hierarchy, equality, and proportionality. *Psychological Review*, 118(1), 57–75. <https://doi.org/10.1037/a0021867>

Zickfeld, J. H., Schubert, T. W., Seibt, B., & Fiske, A. P. (2018 in press). Moving Through The Literature. What is the emotion often denoted being moved? *Emotion Review*. Hentet fra: <http://kamamutalab.org/wp-content/uploads/2018/11/Moving-Through-The-Literature-PrePrint.pdf>

Øyestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademisk

6.6 VEDLEGG 6 – REK



Region: REK sør-øst	Saksbehandler: Henriette Grønberg	Telefon: 22845531	Vår dato: 07.02.2019	Vår referanse: 2018/2448 REK sør-øst B
			Dens dato: 11.12.2018	Dens referanse:

Vår referanse må oppgje ved alle henvendelser

Beate Seibt
Universitetet i Oslo

2018/2446 Foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden

Forskningsansvarlig: Universitetet i Oslo
Prosjektleder: Beate Seibt

Prosjektleders prosjektbeskrivelse:

Dette er en kvalitativ studie av foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien. Fagbegrepet for emosjonen rørt er kama muta. Med bakgrunn i teori og flere kvantitative studier tror vi emosjonen kan oppstå når man er vitne til eller opplever at et nært mellommenneskelig forhold oppstår eller styrkes. Denne emosjonen er inntil nylig lite studert. Det er ikke tidligere publisert noen dypgående kvalitative studier av kama muta. Våre forskningsspørsmål er: Hvilke erfaringer har foreldre med kama muta når et barn kommer til verden? Hvilken rolle opplever foreldrene at kama muta spiller for deres relasjon til barnet og til hverandre? Vi vil intervju foreldre på barselavdeling, de vil få en dagbok de kan føre om rørende opplevelser de første 6 uker av barnets liv, og vi vil foreta et oppfølgingsintervju etter 6 uker. Vi er interessert i å utforske foreldrenes subjektive opplevelser og tanker og vår metode er fortolkende fenomenologisk analyse.

Komiteens vurdering

Hensikten med prosjektet oppgis å være at man skal undersøke hvilke erfaringer har foreldre med kama muta når et barn kommer til verden og videre hvilken rolle foreldre opplever at kama muta spiller for deres relasjon til barnet og til hverandre.

Helseforskningsloven gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning, definert som forskning på mennesker, humant biologisk materiale og helseopplysninger, som har som formål å frambringe ny kunnskap om helse og sykdom, jf. helseforskningsloven §§ 2 og 4a. Formålet er avgjørende, ikke om forskningen utføres av helsepersonell eller på pasienter eller benytter helseopplysninger.

Komiteen anser dermed at prosjektet ikke omfattes av helseforskningslovens virkeområde. Det kreves ingen forhåndsgodkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet.

Prosjekter som faller utenfor helseforskningslovens virkeområde kan gjennomføres uten godkjenning av REK. Det er institusjonens ansvar på å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern.

Vedtak

Etter søknaden fremstår prosjektet ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning, og det faller derfor utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. §§ 2 og 4 bokstav a.

besøksadresse:
Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo

Telefon: 22842511
E-post: post@helseforskning.etikkom.no
Web: <http://helseforskning.etikkom.no/>

All post og e-post som inngår i
saksbehandling, bør adressert til REK
sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to
the Regional Ethics Committee, REK
sør-øst, not to individual staff

6.7 VEDLEGG 7 - NSD

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Kvalitativ studie av foreldres erfaringer med å bli rørt når et barn kommer til verden og blir en del av familien.

Referansenummer

686244

Registrert

19.02.2019 av Anna Elisabeth Lunnan-Reitan - annaelu@uio.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Oslo / Det samfunnsvitenskapelige fakultet / Psykologisk institutt

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Beate Seibt, beateseibt@gmail.com, tlf: 22845147

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Anna Lunnan-Reitan, anna.lunnanreitan@gmail.com, tlf: 41501835

Prosjektperiode

01.03.2019 - 30.06.2020

Status

08.01.2020 - Vurdert

Vurdering (2)

08.01.2020 - Vurdert

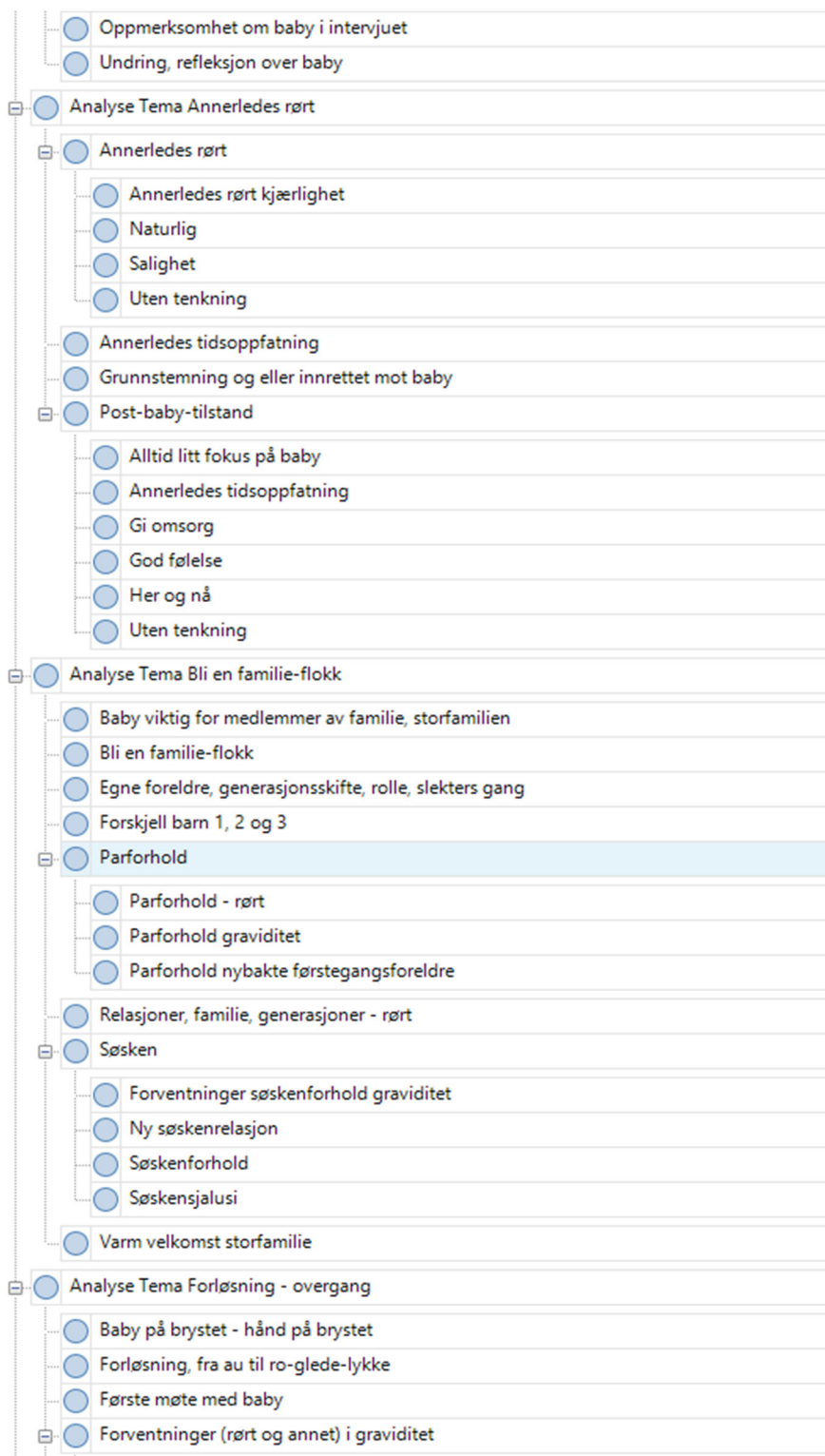
NSD har vurdert endringen registrert 02.01.2020. Vi har nå registrert 30.06.2020 som ny sluttdato for forskningsperioden. NSD vil følge ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den

behandlingen som er dokumentert. Lykke til videre med prosjektet! Med vennlig hilsen
NSD Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1).

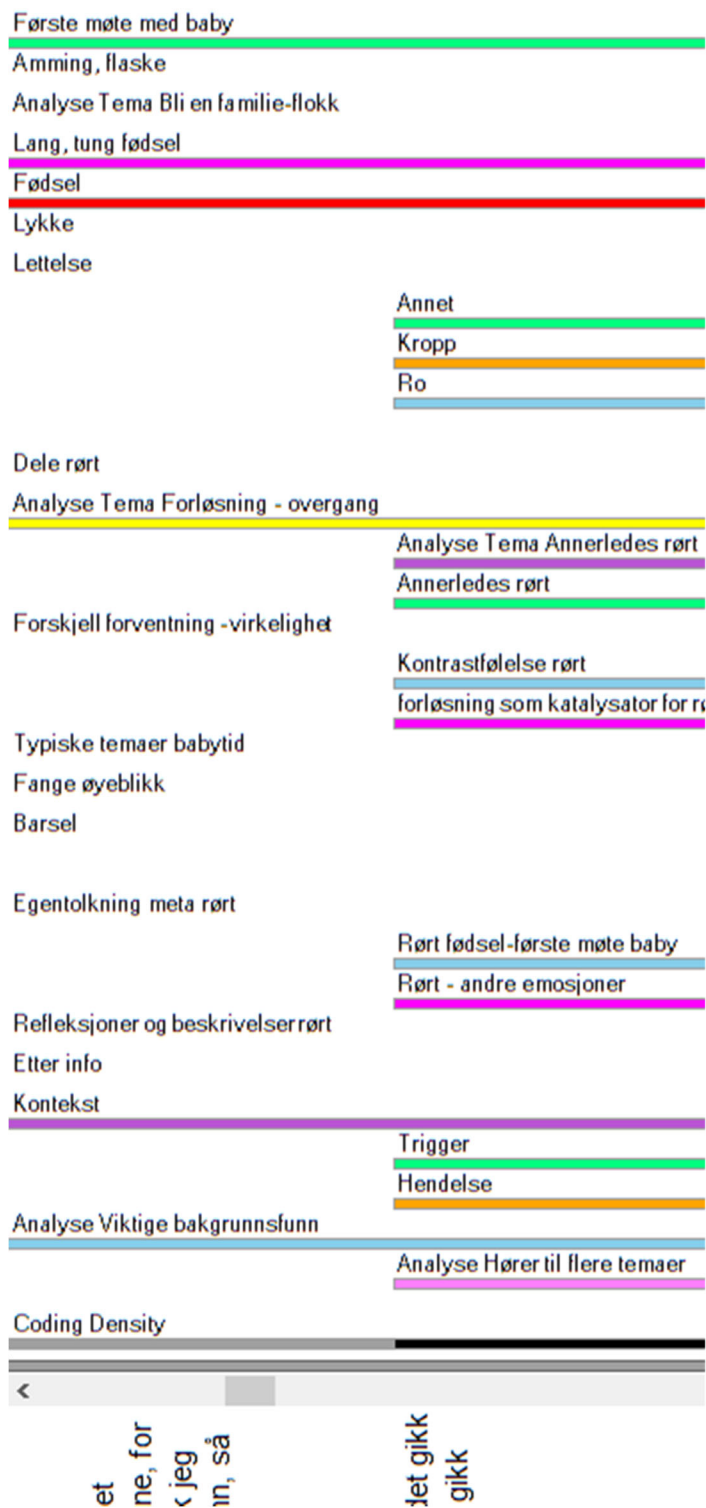
27.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 27.02.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. MELD ENDRINGER Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige personopplysninger frem til 31.12.2019. LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2). PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!
Kontaktperson hos NSD: Belinda Gloppen Helle Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

6.8 VEDLEGG 8 - EKSEMPEL FRA NVIVO: UTSNITT FRA KODETRE



6.9 VEDLEGG 9 - EKSEMPEL FRA NVIVO: UTSNITT FRA CODING STRIPES



Intervjuguide 1 - par 3

Innledning: Prosjektet vårt handler om følelser foreldre opplever i forbindelse med at et barn kommer til verden, så vi vil spørre dere litt ekstra om den følelsesmessige biten av det dere opplever nå, og om hvilke forestillinger dere har om hvordan det blir å møte barnet deres. I dag kommer intervjuet til å handle om hvordan venteperioden er for dere, hva dere er opptatt av i forbindelse med at dere snart blir foreldre og hvilke forventninger dere har til det første møtet med barnet deres.

Hvilke følelser dominerer hos dere akkurat nå?

Hva er det som opptar dere?

Mer følelser enn vanlig, mindre enn vanlig eller like mye?

2) Kama muta, tanker om barnet

Vi er opptatt av å finne ut mer om følelsen rørt og hvilken funksjon den har for oss.

Så aller først lurer vi på hva *dere* tenker når dere tenker "rørt"?

Er rørt noe du noen ganger blir?

Hva blir du rørt av?

Kan du huske sist du ble rørt?

(hvordan visste du at du var rørt, fikk det deg til å gjøre noe/lyst til å gjøre noe? Delte du at du ble rørt med noen? Kom det opp noen tanker eller minner?)

Hvordan merker du at er rørt? Hvordan kjennes det ut i kroppen?

Opplevs det for deg som noe positivt? Eller har det noe negativt i seg også?

Får det å bli rørt deg noen gang til å få lyst til å gjøre noe?

Nå er det ikke lenge til babyen kommer, hvordan er det å tenke på det?

Tenker dere mye på babyen deres?

Hvordan forestiller dere dere at det blir å møte barnet deres?

Når du tenker på babyen din, hva føler du da?

Har det gått opp for dere at dere skal bli 5 i familien?

Når ble graviditeten virkelig for dere?

Er det noe dere gleder eller gruer dere til som en større familie?

Har dere tenkt noe på om relasjonene i familien kommer til å forandre seg på noen måte?

Er det noe dere forventer å bli rørt av når babyen kommer?

3) Introdusere kama muta, dagboken og oppfølgingsintervju.

Vårt utgangspunkt:

Det har vært forsket en del på det å bli rørt. Mye av denne forskningen har foregått i en lab hvor man viser folk rørende videoer, måler fysiske responser og lar dem fylle ut spørreskjemaer. Da har man funnet ut at det ser ut som om:

Mange merker at de blir rørt ved at de får tårer i øynene og eventuelt gåsehud. Noen får også en klump i halsen og føler seg varme i brystet. Andre bare smiler, puster dypt inn eller sier noe som "ååhh". Noen tar en eller begge hendene til brystet. Andre bare kjenner det uten å vise det.

Disse tingene kan man krysse av for i dagboken. (Se her)

Når vi nå intervjuer dere og ber dere om å fylle ut en dagbok istedenfor å ta dere med i en lab, er det for å få tak i akkurat *deres* opplevelser av å være rørt.

Hvis du opplever å være rørt, men opplevelsen er litt eller helt annerledes enn det disse boksene/spørsmålene viser til, så er vi veldig interessert i å høre om det.

Hvorfor vi valgte å intervju akkurat rundt fødsel, er at vi har trodd at dette er en spesielt rørende tid. Men sånn trenger det ikke å være! Det kan godt være at dere ikke opplever å bli rørt overhodet.

Kort oppsummert er vi opptatt av deres opplevelser, både hva dere blir rørt av, og hvordan det oppleves.

Vi lar dem lese følgeskrivet/leser følgeskrivet for dem.

Vi viser dem dagboken

Vi håper begge to vil skrive.

Dere trenger ikke skrive langt hvis dere ikke har tid. Det viktigste er at dere får ned på papiret hvis dere ble rørt og hva dere ble rørt av. Så kan vi heller snakke mer om det når vi møtes neste gang."

5) Avtale oppfølgingsintervju

Planen er altså at vi skal intervju dere igjen når barnet deres er født. Dette intervjuet er et kort intervju som handler om det første møtet med barnet. Dagboken ser vi først på i siste intervju. Jo friskere dere har fødselen i minne, jo bedre er det. Det hadde vært ideelt med et kort intervju om det første møtet med barnet innen en uke etter fødsel. Men vi er samtidig veldig opptatt av at det ikke skal være en belastning. Vi tror mange vil kunne syns det er berikende og fint og snakke om det første møtet med barnet, og vil ha lyst til det, mens

andre har et behov for å skjerme den lille nye familien og syns det er for slitsomt. Kan dere ta kontakt når dere føler dere klare?

6) Avslutning

Er det noe vi ikke har snakket om som dere syns er viktig?

Hvis foreldre forteller om eller opplever kama muta her og nå:

Hvordan merket du at du ble rørt?

Hva opplevde du nå i kroppen din?

Følte det som noe positivt? Hadde det noe negativt i seg også?

Hva gjorde deg rørt?

Hadde du noen tanker som kom?

Kom noen minner opp under episoden?

Hva gjorde du? / Hva fikk/får du lyst til å gjøre?/ Kommentere på det foreldrene faktisk gjør her og nå.

Hvorfor tror du du ble rørt av denne situasjonen? Hva var det som var rørende?

Hva betød den rørende situasjonen for deg?

Opplevdes situasjonen som viktig?

(vi vil ha tak i de uartikulerte tankene som ligger bak.)

Dersom de ikke nevner noen kjennetegn:

Opplevde/er du:

Tårer i øynene, gåsehud/frysninger, varm følelse i brystet, klump i halsen, ekstra energisk?

Hvis kama muta smitter mellom foreldrene:

Hva gjorde deg rørt?

Hadde du noen tanker som kom?

Hva gjorde du? / Hva fikk/får du lyst til å gjøre?/ Kommentere på det foreldrene faktisk gjør her og nå.

Hvis de ikke forteller om noen kjennetegn på kama muta: Opplevde/er du:

Tårer i øynene, gåsehud/frysninger, varm følelse i brystet, klump i halsen, ekstra energisk?

6.11 VEDLEGG 11 – EKSEMPEL 2. INTERVJU – NÆRT ETTER FØDSEL

Intervjuguide 2 - Samtale om første møte med barnet

1. Hilse på dem og barnet

2. Møte med barnet

Hvordan var det å møte barnet for første gang?

Var det noen tanker som kom?

Var det noen følelser som kom?

Hva gjorde du?

Hva skjedde videre?

Hvordan var det å se partner holde barnet for første gang?

Var det noen tanker som kom?

Var det noen følelser som kom?

Hva gjorde du?

Hva skjedde videre?

((Hvem klippet navlestrengen?

Hvordan var det å ha barnet ved brystet?))

.3. Kan dere fortelle litt om hvordan fødselen var?

(Prompt: Hvordan begynte det? Når dro dere til fødeavdelingen? Hva skjedde da dere kom? Hvordan var det for deg pappa?)

3) De første timene/tiden på barselavdelingen

Har dere hatt noe besøk?

Hvem? (Hvis mange besøk: var det noen besøk som gjorde spesielt inntrykk?)

Hvordan var det å se dem når de så barnet for første gang?

Oppfølging - se over

((Hvis tid, videre spørsmål:

Se barnet sove? Våkne med barnet? Syngte for barnet? Snakke med barnet? Ta på klær, skifte bleie, bade?))

5) Avtale oppfølgingsintervju

Planen er altså at vi skal intervju dere igjen om en 6 ukers tid. Passer det å avtale når og hvor nå, eller passer det bedre at vi kontakter dere når det nærmer seg?

6.12 VEDLEGG 12- EKSEMPEL INTERVJUGUIDE INTERVJU 3, CA. 6 UKER ETTERFØDSEL

Intervjuguide 3 - par 3

Hvordan går det mer dere?

Nå som dere har blitt bedre kjent, hvordan er temperamentet til babyen?

Enkeltepisoder:

Intro: Hvis dere skulle valgt ut den rørende opplevelsen i forbindelse med baby som betyr mest for dere? Hvilken er det? Kan dere fortelle litt om den?

(Hvis det er vanskelig å velge *en*, så husk at vi kan snakke om alle. Vi må bare begynne med *en*.)

Spør om den står i boken, bla opp.

Konkret rørende situasjon:

- 1) *Få fram narrativet: få folk i fortellermodus, pakk ut få fram stemningen, detaljer. Begynnelse, rørt, avslutning. Hva skjedde før og hva skjedde etterpå? Hvordan følte du deg før og hvordan følte du deg etterpå?*
- 2) *Tolkning av narrativet: (Overskrift: Hvilken **betydning** hadde denne opplevelsen **for deg**?)*
- 3) *Hva var det som var rørende ved det?*

Oppfølging:

*hvis peker på noe konkret (eks, små tær) Hva er det som er rørende ved det?
Fortsette til uttømt.*

Hva var det som gjorde akkurat dette rørende for akkurat deg?

Oppfølging:

Husker du om du hadde noen spesielle tanker knyttet til opplevelsen der og da, eller opplevdes det mer som at du bare var *i* det?

Når vi snakker om det nå, hvordan oppleves det?

Kjenner du litt på den på nytt?

Kan du gå å tenke på disse opplevelsene og på en måte gjenoppleve dem litt?

Er det noe dere har opplevd å gjøre?

Kan du bli rørt på nytt av å tenke på det?

Tenker du at opplevelsen er betydningsfull?

På hvilken måte i såfall? Hva er det som gjør den betydningsfull?

Kommer det tanker nå som du tenker tilbake?

Kan dere velge dere ut en episode til?

Står den i boken? *Bla opp.*

Veksler på å la mor og far fortelle én hver.

“En god varm følelse” - hva er det? *(Lavgradig rørt eller noe annet? Hvordan arter den seg fysisk? Er det en kobling her til annerledes rørt? En følelse av kjærlighet?)*

Husker dere at dere/vi snakket om “en sånn liten god følelse” har det skjedd med dere noe mer?
Hvilken situasjon?

-“God varm følelse”- utdyp opplevelseskvaliteten:

- Kan dere fortelle litt mer om hvordan det oppleves?
- Hvor lenge varer den? Når den er “over”, hvordan har du det da?

- Hvordan oppleves den i kroppen?
- Er det mer en opplevelse av å bare være i øyeblikket når du har denne opplevelsen, eller kommer det tanker eller refleksjoner?
- Når vi snakker om “god varm følelse-rørt”, er det noen meningsfull forskjell på *det* for dere, og det å tenke at dere kjenner på kjærlighet?

Få tak i helhetsopplevelsen av perinatalperioden:

Hvis dere tenker tilbake på tiden fra rett før fødsel og til nå, har rørt noen plass når dere tenker tilbake?

Er det litt sånn at rørende øyeblikk stikker seg ut som noe dere husker, eller må dere grave for å finne dem fram for vår del?

Hvordan hadde dette vært om dere dere ikke var med på prosjektet? Likt eller forskjellig?

Om konseptet rørt og om dagbok:

Har det vært vanskelig å velge ut hvilke opplevelser som handler om å være rørt? Har dere vært i tvil om noe hører hjemme i dagboken eller ikke, for eksempel?

Hvordan har det fungert å skrive i boken? Det som står der, er det representativt for det som opplevdes viktigst for dere, eller er det mer tilfeldig hvilke episoder som står der?

Generelt om rørt i perioden:

Dere sa sist at dere ble mer rørt da baby kom. Var det både før og etter? Hvordan er det nå? Fortsatt mere rørt enn “vanlig”?

Har dere noen tanker om hvorfor dere blir mer rørt?

Hvilken betydning opplever dere denne følelsen har hatt for dere? Tror dere den gjør noe for dere? Endrer den på noe (hvordan dere tenker, hva dere gjør, hvordan dere ser på hverandre, hvordan dere er sammen som familie, noe annet? +++)